

ТМФВ



# ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **02(76)/2011**

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., кандидат педагогічних наук, професор

## Редакційна колегія:

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

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

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

Статті, опубліковані в журналі,  
зараховуються як фахові відповідно  
до постанови президії ВАК України від  
14 листопада 2001 р. № 3-05/9.

Бюлетень ВАК України. —  
№ 6. — 2001. — С. 16.

Підписано до друку 25.02.2011.  
Формат 60×84 1/4, Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк  
офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25. Вид.  
№ 02-2011.  
Зам. № 85. 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, 2011  
© «Теорія та методика фізичного виховання», 2011

## Зміст

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА .....	3
<i>Григус І.М.</i> Регенерація функціонального стану хворих на легку персистоючу бронхіальну астму.....	3
<i>Півненко Ю.В.</i> Генезис та класифікація моделей і технологій в контексті розвитку здоров'я .....	7
<i>Чэн Шоулин.</i> Значение рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма для оздоровления китайской молодёжи.....	12
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ.....	17
<i>Коваленко І. М.</i> Мотивація молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у групах подовженого дня .....	17
«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ .....	19
<i>Худолій О.М.</i> Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення II .....	19
<i>Лаврін Г. З., Стрільчук І. В.</i> Чинники успішної педагогічної діяльності сільського учителя фізичної культури за результатами опитування випускників школи.....	37
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА .....	42
<i>Лю Лу.</i> Гносеологический анализ управления профессиональной деятельностью специалистов физической культуры и спорта Китая.....	42
НАША ДОВІДКА.....	49
<i>Інформаційне повідомлення</i> про шосту електронну Всеукраїнську наукову конференцію (21—22 квітня 2011 року) «Актуальні проблеми фізкультурної освіти» .....	50
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VII Всеукраїнську наукову конференцію (24 листопада 2011 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту».....	51



## Contents

<b>HEALTH PHYSICAL CULTURE .....</b>	<b>3</b>
<i>Grygus I.M.</i> Regeneration of the functional state of patients with easy persistent bronchial asthma.....	3
<i>Pivnenko Y.V.</i> Genesis and classification of the models and technologies in the context of health progress.....	7
<i>Cheng Shouling.</i> Meaning of recreational and sports tourism for improvement Chinese youth.....	12
<b>A PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL .....</b>	<b>17</b>
<i>Kovalenko I. N.</i> Motivation of junior schoolchildren to athletic-health activity in the groups of the prolonged day .....	17
<b>«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE .....</b>	<b>19</b>
<i>Khudolii O.M.</i> Conformity to the law of development of power capabilities in physical education and sport. Lecture 2.....	19
<i>Lavrin G.Z., Strilchuk I.V.</i> Factors of successful pedagogical activity of teacher of physical culture are as a result of questioning of graduating students of school.....	37
<b>ATHLETIC EDUCATION</b>	
<i>Lu Lu.</i> Epistemological analysis of the management profession Professional Physical Culture and Sports of China.....	42
<b>OUR HELP .....</b>	<b>49</b>
<i>Information message</i> about the sixth Allukrainian scientific conference (on April, 21—22, in 2011) the «Actual problems of athletic education» .....	50
<i>Information message</i> about the VII Allukrainian scientific conference (on November, 24, in 2011) the «Actual problems of physical education and sport» .....	51

## ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

### РЕГЕНЕРАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХВОРИХ НА ЛЕГКУ ПЕРСИСТУЮЧУ БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

**Григус І.М.**

Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука

**Анотація.** У 112 хворих на легку персистуючу бронхіальну астму під час загострення виявлено суттєве порушення функціонального стану, про що свідчили значні зміни показників функції дихання, рухових можливостей та загальна оцінка фізичного здоров'я хворих. Застосування програми фізичної реабілітації, що включала модифікований лікувальний комбінований масаж, модифіковану лікувальну гімнастику, циклічні тренувальні вправи (дозована ходьба по сходах та по прямій місцевості), спеціальні маніпуляційні фізичні втручання, освітні заходи, суттєво і більш значимо покращувало функціональний стан хворих у порівнянні з використанням традиційних методів лікувальної фізичної культури та лише лікарських препаратів за однакових умов базового лікарського і фізіотерапевтичного лікування.

**Ключові слова:** бронхіальна астма, загострення, функціональний стан, дихання, фізичні можливості, фізична реабілітація.

**Вступ.** Бронхіальна астма (БА) є одним з найпоширеніших захворювань органів дихання, яким страждає до 8% дорослого населення [1, 8]. Поява та наступне прогресування БА призводить до суттєвих порушень функції органів дихання, а потім — функціональних можливостей всього організму (фізичних, психічних), що в цілому виявляється у зниженні якості життя хворих. Це визначає БА важливою соціально-медичною проблемою і вимагає вдосконалення діагностики, розробки і впровадження комплексних програм профілактики, лікування і реабілітації [2, 3, 7].

Медична реабілітація має істотне значення у відновленні функціональних, фізичних і психічних можливостей та у підвищенні якості життя хворих на БА [4, 5]. Видне місце в медичній реабілітації займає фізична реабілітація, яка використовує для відновлення порушених функцій організму лікувальні фізичні чинники [1]. Формування ефективного лікувально-реабілітаційного комплексу можливе за умови наявності точної оцінки функціональних можливостей хворого. Це потребує застосування як спеціальних (для системи чи органу) та загальних методів оцінки функціонального стану хворого.

**Мета дослідження** — вивчити функціональні зміни хворих на легку персистуючу БА при загостренні на фоні застосування програми фізичної реабілітації.

**Матеріали, методи дослідження і лікування.**

У Рівненській обласній клінічній лікарні проведено обстеження 112 хворих на БА. Усі хворі посту-

пили в стаціонар у фазі загострення різного ступеня вираженості. Термін спостереження за кожним пацієнтом в умовах стаціонару був не менше 20 днів.

Всім хворим було проведено комплексне обстеження в передбаченому для таких випадків об'ємі [6, 8].

Окрім стандартного обстеження здійснена оцінка функціонального стану за простими та доступними методами. Так, стан кардіореспіраторної системи оцінювали за такими показниками, як індекс Скібінські (Скібі), проба Штанге і проба Генчі. Оцінку фізичних можливостей проводили методом непрямой оцінки працездатності за допомогою 6-ти хвилинного крокового тесту (6ХКТ) та функціональної проби Руф'є.

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (ЗОФЗ) проведена за методом Апанасенка Г.Л. Для цього використані дані про життєву ємність легенів, частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, масу тіла, довжину тіла, динамометрію кисті та виконана проба Мартіне. За отриманими результатами, що виражалися балами, визначали рівень фізичного здоров'я хворого — низький, нижче середнього, середній, вище за середній, високий.

Групи хворих формувалися методом рандомізації за складом лікування та реабілітаційних заходів: застосування лише медикаментозного лікування (МЛ) — контроль МЛ (n=24), застосування медикаментозного лікування і традиційних методів лікувальної фізичної культури (ЛФК) — контроль ЛФК (n=44) та застосування медикаментозного лікування і модифікованих методів ЛФК — основна група (n=44).

Хворим контрольних груп з медикаментозним лікуванням призначали лише лікарські препарати. Хворим контрольних груп з традиційними методами ЛФК в лікування включали лікарські препарати, ультрафіолетове опромінення грудної клітки, галоаерозольтерапію, лікувальний класичний масаж і традиційну лікувальну гімнастику. Хворим основних груп призначали лікарські препарати, ультрафіолетове опромінення грудної клітки, галоаерозольтерапію, модифікований лікувальний комбінований масаж, модифіковану лікувальну гімнастику і циклічні тренувальні вправи, спеціальні маніпуляційні фізичні втручання та інші складові програми фізичної реабілітації.

Медикаментозне лікування всіх хворих проводилося згідно до наказів МОЗ України № 499 від 28.10.2003 р. і № 128 від 19.03.2007 р. [6]. Усім хворим на БА було рекомендовано базове лікування з обов'язковим прийомом інгаляційних глюкокортикостероїдів і бета2-агоністів довготривалої дії.

Опромінення грудної клітки проводили по 5-ти полях. В один день опромінювали тільки одне поле. Курсова доза опромінювання при легкого ступеня персистуючій БА складала 3 біодози. УФО здійснювалось апаратом ОРК-21.

Сеанси галоаерозольтерапії проводили у спеціально облаштованому приміщенні — камері штучного мікроклімату (УСА-1). Штучна камера розташована у підземному приміщенні на глибині 4 метрів і була обладнана апаратом для перетворення хлориду натрію на дисперсний аерозоль з подальшою подачею його безпосередньо до камери, де знаходяться хворі. Камера призначена для групового лікування одночасно 4-10 хворих. Діючим фактором галотерапії був сухий високодисперсний аерозоль хлориду натрію, 80% частин якого мають розміри менше 5 мкм. Курс галоаерозольтерапії передбачав: 1) підготовчий період — 1-2 дні, протягом якого хворі проходили інструктаж з техніки безпеки та методики проведення процедури; 2) період адаптації до лікувального галоаерозолю та мікроклімату камери — 2-3 дні, упродовж яких щоденно відбувалося поступове наростання тривалості процедур від 15 до 60 хвилин (15, 30, 45 та 60 хв.); 3) основний лікувальний період, який передбачав щоденні, крім неділі, сеанси галоаерозольтерапії, сумарною тривалістю 60 хв. У другій половині лікування сеанси проводилися двічі на день. Загалом курс лікування складався з 20-22 сеансів.

Методи ЛФК (лікувальний масаж та лікувальна гімнастика) у хворих контрольних груп призначали за класичними методиками [7]. Хворим основної групи в програми фізичної реабілітації включали ранкову гігієнічну гімнастику та оригінальні методики ЛФК — модифікований лікувальний комбінований масаж, модифіковану лікувальну гімнастику,

дозовану ходьбу по сходах, дозовану ходьбу по прямій місцевості та спеціальні маніпуляційні фізичні втручання.

Для статистичного опису вибірок використані стандартні методи оцінки варіаційних рядів. Тип розподілу параметрів у варіаційному ряді встановлювали за критерієм Шапіро-Уїлка. Значущість відмінностей між вибірками оцінювали за допомогою параметричних (t-критерій Ст'юдента) і непараметричних (Т-критерій Вілкоксона, U-критерій Манна-Уїтні) методів для залежних і незалежних вибірок. Відмінності між відносними частотами встановлювали за t-критерієм Ст'юдента. Критерієм достовірності оцінок служив рівень значущості з вказівкою вірогідності помилкової оцінки (p). Оцінка різниці середніх вважалася значущою при  $p < 0,05$ . При виконанні обчислень використано програмний продукт STATISTICA 5.5 (фірма StatSoft, США).

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Вивчена динаміка функціональних можливостей хворих на легку персистуючу БА (112 пацієнтів, чоловіків — 58 (51,79%) і жінок — 54 (48,21%) осіб, середній вік хворих —  $33,41 \pm 0,95$  років) при загостренні.

Наслідки лікування і застосування програми фізичної реабілітації у хворих на персистуючу БА легкого ступеня тяжкості продемонстровані в табл. 1. Застосування програми фізичної реабілітації призвело до нарощування функціональних можливостей хворих, що виразилося збільшенням дихальних проб (проби Штанге з  $33,59 \pm 1,57$  до  $48,71 \pm 1,50$  сек ( $p < 0,001$ ) і проби Генчі з  $17,25 \pm 1,36$  до  $25,88 \pm 1,32$  сек ( $p < 0,001$ ) та індексу Скібінські з  $13,63 \pm 1,82$  до  $36,12 \pm 1,62$  ум.од. ( $p < 0,001$ ). Подібні зміни сталися і у хворих контрольної групи з застосуванням традиційних методів ЛФК, у яких зареєстровано збільшення проби Штанге з  $34,63 \pm 1,45$  до  $43,29 \pm 1,54$  сек ( $p < 0,001$ ) і індексу Скібінські з  $14,24 \pm 1,67$  до  $30,62 \pm 1,56$  ум.од. ( $p < 0,001$ ). Лікування лише лікарськими препаратами також призвело до деяких позитивних змін цих показників: індекс Скібінські зріс з  $12,28 \pm 2,45$  до  $20,02 \pm 2,40$  ум.од. ( $p < 0,05$ ), проба Штанге — з  $32,42 \pm 2,13$  до  $38,90 \pm 2,06$  сек ( $p < 0,05$ ). У цілому можна відмітити, що за індексом Скібінські стан забезпечення організму киснем у хворих після використання програми фізичної реабілітації став «добрим», а при застосуванні традиційної ЛФК і лише лікарських препаратів — «задовільним».

У хворих чоловіків з цим ступенем тяжкості БА після застосування програми фізичної реабілітації 6ХКТ зріс з  $322,6 \pm 52,45$  м до  $577,4 \pm 53,34$  м ( $p < 0,01$ ). Індекс Руф'є у цих чоловіків знизився з  $16,11 \pm 1,54$  до  $5,56 \pm 1,25$  ум.од. ( $p < 0,001$ ), що вказувало на покращення фізичних можливостей до «доброго» рівня (на початку лікування — «незадовільний» рівень) (табл. 1). Подібні зміни відбулися з фізич-

Динаміка функціональних показників у хворих на БА персистоючого перебігу легкого ступеня тяжкості ( $M \pm t$ )

Показники	Групи хворих					
	Контроль МЛ		Контроль ЛФК		Основна (програма ФР)	
	До лікування	Після лікування	До лікування	Після лікування	До лікування	Після лікування
Проба Штанге, сек	32,42±2,13	38,90±2,06*	34,63±1,45	43,29±1,54***	33,59±1,57	48,71±1,50***
Проба Генчі, сек	16,57±1,76	19,88±1,44	18,53±1,48	22,05±1,32	17,25±1,36	25,88±1,32***
Скібі, ум.од.	12,28±2,45	20,02±2,40*	14,24±1,67	30,62±1,56***	13,63±1,82	36,12±1,62***
Чоловіки						
6ХКТ, м	305,6±67,15	397,2±61,42*	315,5±55,22	444,8±51,32	322,6±52,45	577,4±53,34**
РуфІ, ум.од.	15,03±1,97	9,95±1,45*	15,23±1,72	8,96±1,36*	16,11±1,54	5,56±1,25***
ЗОФЗ, бал	4,11±1,86	6,78±1,63	4,44±1,64	8,21±1,48	4,75±1,42	11,88±1,37***
Жінки						
6ХКТ, м	276,3±66,54	359,1±62,34*	280,3±63,43	395,2±61,24	294,4±60,32	526,9±61,24**
РуфІ, ум.од.	15,83±1,53	10,55±1,33*	16,68±1,85	9,81±1,73**	17,62±1,33	6,08±1,42***
ЗОФЗ, бал	2,63±1,43	5,13±1,27	2,82±1,81	7,28±1,68	2,93±1,38	10,55±1,32***

Примітка. \* — статистично значимі відмінності в порівнянні зі значеннями до лікування (\* —  $p < 0,05$ , \*\* —  $p < 0,01$ , \*\*\* —  $p < 0,001$ )

ними можливостями чоловіків при лікуванні їх з застосуванням традиційних методів ЛФК: 6ХКТ зріс з  $315,5 \pm 55,22$  до  $444,8 \pm 51,32$  м. За індексом Руф'є фізичні дані цих чоловіків покращились і стали «середніми» (зниження з  $15,23 \pm 1,72$  до  $8,96 \pm 1,36$  ум.од.,  $p < 0,05$ ). У хворих чоловіків, які лікувалися лише лікарськими препаратами також сталися деякі зміни фізичних можливостей: 6ХКТ зріс з  $305,6 \pm 67,15$  до  $397,2 \pm 61,42$  м. За індексом Руф'є їх фізичні дані покращилися до рівня «середніх» (знизилися з  $15,03 \pm 1,97$  до  $9,95 \pm 1,45$  ум.од.,  $p < 0,05$ ).

Загальний стан фізичного здоров'я за методикою Апанасенка Г.Л. у чоловіків з легкою персистоючою БА при застосуванні програми фізичної реабілітації змінився на краще і зріс з  $4,75 \pm 1,42$  до  $11,88 \pm 1,37$  балів ( $p < 0,001$ ), при лікуванні з використанням традиційних методів ЛФК — з  $4,44 \pm 1,64$  до  $8,21 \pm 1,48$  балів, при використанні лише лікарських препаратів — з  $4,11 \pm 1,86$  до  $6,78 \pm 1,63$  балів.

Хворі жінки з легким ступенем тяжкості БА після використання програми фізичної реабілітації за 6 хвилин стали проходити дистанцію довжиною  $526,9 \pm 61,24$  м (до лікування —  $294,4 \pm 60,32$  м,  $p < 0,01$ ) (табл. 1). Індекс Руф'є у цих жінок знизився з  $17,62 \pm 1,33$  до  $6,08 \pm 1,42$  ум.од. ( $p < 0,001$ ), що вказувало на покращення фізичних можливостей до «середнього» рівня (на початку лікування — «незадовільний» рівень). Подібні зміни фізичних можливостей зафіксовані і у жінок, які лікувалися методами традиційної ЛФК: у них 6ХКТ зріс з

$280,3 \pm 63,43$  до  $395,2 \pm 61,24$  м, індекс Руф'є знизився з  $16,68 \pm 1,85$  до  $9,81 \pm 1,73$  ум.од. ( $p < 0,05$ ) і став з «незадовільного» «середнім». У свою чергу, у жінок, що лікувалися лише медичними препаратами, сталися такі зміни: 6ХКТ зріс з  $276,3 \pm 66,54$  до  $359,1 \pm 62,34$  м. За індексом Руф'є фізичні дані цих жінок покращилися з «незадовільних» до «задовільних» (зниження з  $15,83 \pm 1,53$  до  $10,55 \pm 1,33$  ум.од.,  $p < 0,05$ ).

Аналіз фізичного здоров'я за методикою Апанасенка Г.Л. показав його суттєве та статистично значиме покращення у жінок при застосуванні програми фізичної реабілітації: показник ЗОФЗ зріс з  $2,93 \pm 1,38$  до  $10,55 \pm 1,32$  балів ( $p < 0,001$ ). Цей показник при використанні традиційних методів ЛФК у жінок зріс з  $2,82 \pm 1,81$  до  $7,28 \pm 1,68$  балів, медикаментозної терапії — з  $2,63 \pm 1,43$  до  $5,13 \pm 1,27$  балів.

**Висновки.** Функціональний стан хворих на легку персистоючу бронхіальну астму під час загострення суттєво порушується, про що свідчили значні зміни показників функції дихання, рухових можливостей та загальна оцінка фізичного здоров'я хворих. Застосування програми фізичної реабілітації, що включала модифікований лікувальний комбінований масаж, модифіковану лікувальну гімнастику, циклічні тренувальні вправи (дозована ходьба по сходах, дозована ходьба по прямій місцевості), спеціальні маніпуляційні фізичні втручання, освітні заходи, суттєво і більш значимо покращувало функціональний стан хворих в порівнянні з використанням традиційних методів ЛФК та лише

лікарських препаратів за однакових умов базового лікарського і фізіотерапевтичного лікування.

### Список літератури

1. Григус І. М. Фізична реабілітація хворих на бронхіальну астму (монографія) / І. М. Григус. — Рівне, 2008. — 240 с.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навчально-методичний посібник / І. М. Григус. — Рівне, 2009. — 112 с.
3. Ибатов А. Д. Основы реабилитологии : учебное пособие / А. Д. Ибатов, С. В. Пушкина. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. — 160 с.
4. Малявин А. Г. Респираторная медицинская реабилитация : [практическое руководство для врачей] / А. Г. Малявин. — М. : Практическая медицина, 2006. — 416 с.
5. Медицинская реабилитация: руководство. Том III. / [ред. В. М. Боголюбов]. — М., 2007. — 584 с.
6. Наказ Міністерства охорони здоров'я України "Про затвердження клінічних протоколів надання медичної допомоги за спеціальністю „Ппульмонологія” № 128 від 19.03.2007 р.
7. Феценко Ю. И. Достижение контроля — современная стратегия ведения бронхиальной астмы / Ю. И. Феценко, Л. А. Яшина // Астма та алергія. — 2007. — № 1–2. — С. 5–9.
8. Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. Revised 2007. — Mode of access: <http://www.ginasthma.org> (last accessed 25 March 2008).

Надійшла до редакції 15.01.2011 р.

**Григус І.М.** Регенерация функционального состояния больных легкой персистирующей бронхиальной астмой. У 112 больных легкой персистирующей бронхиальной астмой во время обострения выявлено существенное нарушение их функционального состояния, о чем свидетельствовали значительные изменения показателей функции дыхания, двигательных возможностей и общая оценка физического здоровья больных. Применение программы физической реабилитации, которая включала модифицированный лечебный комбинированный массаж, модифицированную лечебную гимнастику, циклические тренировочные упражнения (дозированная ходьба по лестнице и по прямой местности), специальные манипуляционные физические вмешательства, образовательные мероприятия, существенно и более значимо улучшало функциональное состояние больных в сравнении с использованием традиционных методов лечебной физической культуры и только лекарственных препаратов при одинаковых условиях базового лекарственного и физиотерапевтического лечения.

**Ключевые слова:** бронхиальная астма, обострение, функциональное состояние, дыхание, физические возможности, физическая реабилитация.

**Grygus I.M.** Regeneration of the functional state of patients with easy persistent bronchial asthma.

A significant violation of functional status, evidenced by significant changes in the indices of respiratory function, motor capabilities and an overall assessment of the physical health was shown up in 112 patients with persistent bronchial asthma. Application of the program of physical rehabilitation, including a modified therapeutic combined massage, modified therapeutic gymnastics, cyclic training exercises (dosed walking up the stairs and along flat areas), special manipulative physical intervention and education much more significantly improved the functional status of patients with asthma in comparison with traditional methods of physical therapy and only medications use under the same conditions of basic drug and physiotherapeutic treatments.

**Key words:** bronchial asthma, intensifying, functional status, breathing, physical capacity, physical rehabilitation.

## ГЕНЕЗИС ТА КЛАСИФІКАЦІЯ МОДЕЛЕЙ І ТЕХНОЛОГІЙ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я

**Півненко Ю.В.**

Запорізька обласна академія післядипломної педагогічної освіти.

**Анотація.** У статті представлені результати дослідження генезису моделей та технологій в контексті розвитку здоров'я суб'єктів освітнього середовища; здійснено системний аналіз підходів щодо їх класифікації. Ці матеріали можуть бути використані в процесі підвищення валеологічної компетенції суб'єктів навчально-виховного процесу.

**Ключові слова:** здоров'я; модель, педагогічна технологія.

**Постановка проблеми.** Здоров'я — одна з головних умов, що визначають повноцінний розвиток дитини. Слід зазначити, що нова якість освіти може бути досягнута за умов організації навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді. Саме тому пропонується переорієнтувати діяльність вчителя на особистість учня з урахуванням пріоритетів збереження та формування здоров'я у навчально-виховному процесі. Це можливо здійснити за умов створення відповідного науково-методичного забезпечення на засадах певних моделі й технології.

Аналіз досліджень і публікацій. Дослідження даної проблеми за різними її аспектами свідчать, що навчально-виховний процес негативно впливає на різні складові здоров'я учнів і потребує не стільки медичного, скільки педагогічного переосмислення (М.Амосов, М.Безруких, В.Базарний, С.Громбах, Н.Денисенко, М.Смірнов, А.Хрипкова та ін.). Це зумовило появу численних досліджень щодо шляхів та методів формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів у навчально-виховному процесі.

З точки зору сучасної науки щодо виховання здорової особистості в навчально-виховному процесі склалася очевидна суперечлива ситуація, яка відображена в наступних позиціях: вірогідним є те, що у стійкому розвитку соціальних систем особлива роль відводиться здоров'ю підростаючого покоління. При цьому загальна освіта маючи невикористаний потенціал найважливішого здоров'я формувального фактору, залишається в сучасних умовах все більш здоров'я витратною [А.Дмитрієва, 1997; В.Касаткін, 2003, 1; З.Тюмасева, 2002, 2]; доведено: розв'язати поліпредметну проблему здоров'я та оздоровлення дітей можна на основі інтегрованого підходу до здоров'я, яке співвідноситься з благополуччям самого індивіда (а), природного середовища, в якому він живе (б), соціального середовища, яке формує

його як особистість (в), загальної освіти як найважливішого чинника природовідповідного навчання, виховання та розвитку учнів (г) [З.Тюмасева, 2002, 2]; зустріч дитини зі школою відбувається у віці, рецептивному (сприйнятливому) до педагогічного впливу, отже, до формування життєво важливих мотивів, серед яких категорія «здоров'я» займає пріоритетну позицію [Н.Абаскалова, 2001, 3; Н.Денисенко, 2007, 4].

Виходячи з вищезазначених суперечностей, цілі та зміст педагогічного процесу вимагають створення такої моделі навчального закладу, в якій пріоритетною складовою будуть технології розвитку здоров'я учнів.

**Мета статті:** дослідити генезис моделей та технологій в контексті розвитку здоров'я суб'єктів освітнього середовища; здійснити системний аналіз підходів щодо їх класифікації.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел; вивчення психолого-педагогічного досвіду в контексті зазначеної проблеми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою дослідження генезису моделей та технологій в контексті розвитку здоров'я освітнього середовища та аналізу різних підходів щодо їх класифікації ми визначилися у змістовному наповненні наступних дефініцій: «навчальна модель» та «педагогічна технологія»: навчальна модель — засіб навчання переважно демонстраційного типу, що умовно відтворює об'єкт вивчення (зображення, схема, опис тощо), якщо його неможливо або складно демонструвати в натуральному вигляді, зберігаючи зовнішню схожість і пропорції частини, при певній схематизації й умовності засобів зображення; педагогічна технологія — детальна модель створення, застосування і визначення всього процесу навчання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, яка ставить своїм

завданням оптимізацію освіти одночасно із забезпеченням комфортних умов для учнів і вчителя.

Історично склалося, що моделі навчальних закладів, орієнтованих на збереження здоров'я дітей (учнів) розроблялися на підставі необхідності створення «Шкіл здоров'я» («Шкіл сприяння здоров'ю»).

Аналіз різних літературних джерел надав нам інформацію щодо місця та часу виникнення «Шкіл здоров'я». Так, Ю.Науменко у своїй статті датує їх виникнення 1991 роком, коли Європейська Комісія, Рада Європи та Всесвітня організація охорони здоров'я прийняли рішення про реалізацію проекту зі створення «Шкіл здоров'я». В якості пілотних майданчиків було обрано країни Чехія, Угорщина, Польща, Словаччина, оскільки у цих соціалістичних країнах на той час відбувались значні соціальні зміни. Саме тоді за даним джерелом було запропоновано трьохкомпонентну модель [5, с. 38].

На першій Європейській конференції, що відбулась у 1997 р. у Греції, було офіційно затверджено термін «школа сприяння здоров'ю» та прийнята її восьмикомпонентна модель [5]. Слід зазначити, що восьмикомпонентна модель на сьогодні є найбільш популярною в США та багатьох європейських країнах [6]. Проте, на нашу думку, здоров'язбережувальна модель обов'язково має включати в себе спостереження за динамікою стану здоров'я учнів, а дана модель цього не передбачає.

Поряд з вищезазначеними моделями у світовій здоров'язбережувальній практиці сформувалися й інші підходи до виховання здоров'я учнів.

Так, Naal висловив припущення, що школа — це лише одна ділянка на полі діяльності, що стосується здоров'я та освіти. У його моделі підкреслюється необхідність розглядати школу, суспільство, сім'ю (друзів) як три важливі системи підтримки здоров'я дітей. Велике значення надається медіа-системам як частині соціальної системи у вихованні поведінки, зорієнтованої на здоров'я. Фундаментом здоров'язбережувальної діяльності, за даною концепцією, має бути встановлення соціальних зв'язків та здійснення соціумом необхідних ресурсних витрат. Результатом буде формування у навчальному закладі служби здоров'я, педагогіки здоров'я та здорового шкільного середовища.

Allensworth (1995) пропонує будувати здоров'язбережувальну модель на основі не структурного, а діяльнісного підходу. Відповідно дана модель включає наступні напрямки діяльності: сфокусована на пріоритеті режимів, які поєднують навчання та довготривалий стан здоров'я; заохочує розвиток фундаментальних основ сім'ї, дружби та суспільства; координує численні програми школи та суспільства; використовує міждисциплінарні та інтегративні команди для координації програми;

забезпечує активне залучення учнів до реалізації програми; забезпечує розвиток педагогічного колективу з проблем здоров'я; досягає мети сприяння здоров'ю через планування процесу реалізації програми.

Як приклад можна навести шестиелементну модель Комплексної програми сприяння здоров'ю, затверджену департаментом здоров'я в Іллінойсі, яка включає: керівництво; сприяння здоров'ю та виховання в сфері здоров'я; шкільну службу здоров'я, здорове середовище, інтеграцію шкільних та соціальних програм, спеціалізовані служби для учнів з особливими потребами. Відмінними рисами даної моделі є визначення керівництва її реалізацією як окремого елемента та увага до учнів з особливими потребами.

Моделі, розглянуті вище, максимально ефективно впроваджуються у школах повного обслуговування (Dryfoos J.G. 1994). Такий навчальний заклад виступає центром для різноманітних служб здоров'я, соціальних та сімейних служб, діяльність яких спрямована на забезпечення унікальних потреб особистості. Школа та суспільні установи здійснюють комплексну освіту у сфері здоров'я, забезпечення здоров'я, тренінги соціальних навичок та професійної підготовки.

Проаналізовані моделі є переважно структурними, тому не відображають конкретних форм та методів виховання здоров'я, проте, є зручними для визначення основних напрямків здоров'язбережувальної діяльності.

Поряд з цим, існують й інші підходи до виховання здоров'я учнів у НВП.

Оптимальна базова модель системної комплексної роботи по збереженню і зміцненню здоров'я в освітніх закладах була запропонована директором Інституту вікової фізіології Російської академії освіти проф. М.Безруких (2004). Ця модель складається з таких блоків: здоров'язбережувальна інфраструктура освітнього закладу; раціональна організація освітнього процесу; організація фізкультурно-оздоровчої роботи; просвітницько-виховна робота з учнями, спрямована на формування ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя; організація системи просвітницької та методичної роботи з педагогами, спеціалістами і батьками; профілактика й динамічні спостереження за станом здоров'я учнів [7].

Окрім моделей у здоров'язбережувальній діяльності навчальних закладів з питань формування та зміцнення здоров'я різні автори виділяють стратегії (М.Смірнов), підходи (Ю.Яришкіна, В.Спірін) та контексти (В.Касаткін).

На сьогодні існують численні авторські моделі, які впроваджуються в рамках експериментальних досліджень в окремих навчальних закладах. Так,

спираючись на потребово-інформаційний підхід до виховання (по П.Симонову) в Інституті валеологічної освіти (Санкт-Петербург) розроблений і апробується проект «здоровозидающей школи» (рос.) (автор - Г.Зайцев), викладання в якій будується на основі обліку актуальних (домінуючих) потреб учнів.

Вчені Ю.Яришкіна, В.Спірін пропонують виділяти два підходи до діяльності шкіл у напрямку збереження та зміцнення здоров'я учнів. Перший (здоров'язбережувальний) підхід спрямований на те, щоб максимально запобігти дії на організм школяра заздалегідь несприятливих впливів.

Другий (здоров'язміцнювальний) підхід спрямований на стимулювання фізичного й психічного розвитку школярів. У даному випадку передбачається систематичний вплив на організм школяра регулярних спеціально організованих педагогічних навантажень, що забезпечують цілеспрямоване й контрольоване розгортання адаптаційних процесів у морфологічних і функціональних системах, які сприяють фізичному та психічному розвитку людини.

Вищезазначене дозволило нам дійти висновку, що однією з умов ефективної діяльності освітнього закладу у напрямку здоров'язбереження є суб'єктно-авторська позиція вчителя щодо НВП в цілому та здоров'язбережувальної діяльності зокрема.

Окремо існує група шкіл, які не декларують себе як школу сприяння здоров'ю, але у своїй освітній діяльності приділяють велику увагу збереженню та формуванню здоров'я учнів. Це стосується функціонування адаптивних шкіл, теоретико-методичні та практичні аспекти побудови яких викладені у працях Т.Давиденко, Н.Капустіна, Т.Шамової, Є.Ямбурга.

Головною метою функціонування такої школи виступає забезпечення оптимального рівня інтелектуального, духовно-морального, соціально-культурного та фізичного розвитку особистості кожного учня на основі удосконалення його природних задатків та здібностей.

Деякі вчені схильні вважати саме напрямок «Адаптивна школа» базовою моделлю здоров'язбережувальної діяльності в умовах загальноосвітнього закладу, оскільки він найбільш повно охоплює увесь набір здоров'язбережувальних технологій.

У процесі аналізу доступної нам літератури ми дійшли висновку, що загальноприйнятої єдиної класифікації здоров'язбережувальних технологій у вітчизняній та зарубіжній педагогіці на сьогодні не існує. До розв'язання цієї актуальної у науковому та практичному аспектах проблеми дослідники підходять по-різному.

Серед здоров'язбережувальних технологій, що застосовуються в системі освіти, виділяються кілька груп, що відрізняються різними підходами до охорони здоров'я і, відповідно, різними методами й формами роботи.

За визначенням, яке надає М.Смірнов, «здоров'язбережувальна освітня технологія — якісна характеристика будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки», який показує наскільки при реалізації даної технології вирішується задача збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу — учнів та педагогів [6, с. 48-49].

Деякі вчені пропонують виокремити поняття «здоров'яформувальні виховні технології», розуміючи під ним психолого-педагогічні технології, програми, методи, спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивації на здоровий спосіб життя.

Інша група науковців під здоров'язбережувальними технологіями пропонує розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим [8].

Хочемо відмітити, що при будь-якому аспекті розгляду здоров'язбережувальної технології, одним з найважливіших її елементів виступає діагностичний блок, який дозволяє оцінити ступінь досягнення запланованого результату, оскільки лише в цьому випадку можна говорити про технологію та ефективність її впровадження.

Не дивлячись на ту нормативну базу, яка існує в українській освіті, до цього часу не створено чіткої системи виховання здорової дитини. Поруч з численними організаційними, методичними, матеріально-технічними, кадровими проблемами, які існують у навчальних закладах для ефективного проведення даної роботи, однією з найвагоміших проблем є проблема компетенції навчальних закладів у сфері збереження здоров'я учнів. На даний час не розроблено єдиної методології щодо здоров'язбережувальних технологій. О.Дзятковська та Л.Колеснікова з урахуванням психофізіологічних особливостей учнів сформулювали наступні інваріантні вимоги до здоров'язбережувальних методів навчання: профілактика (корекція) «застрявань» в аналізі та синтезі інформації, міжпівкульному переносі міжаналізаторних зв'язків; принцип емоційних гойдалок; навчання учнів способам креативного, екологічно орієнтованого мислення,

прийомам самодіагностики, саморегуляції, раціональним способам діяльності [11, с. 75].

Автори Е.Вайнер, О.Волинська, О.Советова, класифікуючи здоров'язбережувальні технології, виділяють ті види педагогічних технологій, які забезпечують реалізацію особистісно-орієнтованого, системно-діяльнісного підходів та відповідають принципам здоров'язбереження: розвивальні технології; технології адаптивної системи навчання; технології, побудовані на інтегративній основі; нейролінгвістичне програмування, соціоніка, вальфдорська педагогіка, сугестопедична методика, методики активізації м'язового тону та моторно-координаційних систем дитячого організму, музикотерапія, арттерапія тощо. Проте, така позиція щодо віднесення до здоров'язбережувальних технологій групи інноваційних, альтернативних технологій шляхом протиставлення їх традиційним технологіям видається нам дещо примітивною.

Ми приєднуємося до позиції Т.Карасьової, яка пропонує розмежовувати поняття «педагогічні здоров'язбережувальні технології» та «здоров'язбережувальні технології в освіті», оскільки на практиці ці поняття часто змішуються, що призводить до відсутності чіткої наукової організації роботи по збереженню здоров'я учнів. У своїх дослідженнях автор пропонує наступну систематизацію здоров'язбережувальних технологій, які використовуються в освіті: санітарно-гігієнічні, медико-профілактичні, педагогічні. Таким чином, педагогічні здоров'язбережувальні технології, що входять до сфери діяльності педагогів, являють собою лише частину даного напрямку роботи в школі, і, відповідно, «визначають межі компетенції педагогічної здоров'язбережувальної діяльності». Своєю класифікацією Т.Карасьова окреслює сфери впливу педагогів та медиків, наголошуючи на необхідній міжвідомчій взаємодії [9, с. 76].

Близьким до даної точки зору щодо класифікації технологій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів, нам видається підхід О.Аксьонової [15], яка пропонує розмежовувати поняття «здоров'язбережувальні технології» та «здоров'яформувальні педагогічні технології» і надає їм наступні визначення: здоров'язбережувальні технології — це валеологічно обґрунтоване сполучення операцій, спрямованих на активізацію, гармонізацію резервних можливостей особистості людини, які забезпечують безпечний її розвиток, навчання, виховання; здоров'яформувальні педагогічні технології — це двудомінантна взаємодія в системі «учень-вчитель», сполучення складових якої забезпечує валеологічний супровід індивідуального освітнього маршруту [10].

Нанашу думку, представлений вище поділ технологій, орієнтованих на здоров'я учнів, є доцільним.

Така позиція обґрунтовується тим, що існує група технологій, які зберігають здоров'я учнів на певному рівні, захищаючи від негативного впливу «шкільних факторів ризику», — це здоров'язбережувальні технології. Інша група технологій передбачає не тільки збереження здоров'я, а і його покращення, творення — здоров'яформувальні педагогічні технології. На нашу думку, процес виховання основ фізичного здоров'я можливий саме через впровадження здоров'яформувальних педагогічних технологій.

Спираючись на визначення дефініції «педагогічної технології» (О.Аксьонова, Л.Нагавкіна, М.Смірнов, Л.Татарнікова, ЮНЕСКО), а також на визначення дефініції «здоров'я» (І.Брехман, В.Казначеев), ми робимо спробу надати власне формулювання поняттям «здоров'язбережувальна технологія» та «здоров'яформувальна педагогічна технологія».

Здоров'язбережувальна технологія — це валеологічно обґрунтована система заходів, спрямована на створення безпечних та сприятливих умов для розвитку, навчання та виховання дитини.

Здоров'яформувальна педагогічна технологія — це валеологічно обґрунтована система створення, застосування і визначення всього процесу педагогічної взаємодії, спрямована на забезпечення валеологічного супроводу індивідуального освітнього маршруту дитини.

**Висновки.** Зазначене вище дозволило нам дійти висновку, що будь-яка педагогічна технологія, яка використовується у навчально-виховному процесі, перш за все має бути безпечною для здоров'я суб'єктів освітнього середовища. Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології складають технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки. Безпечність — головний критерій, за яким технологія допускається для впровадження у НВП.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Наявність зазначених вище суперечностей та потреби практики визначають актуальність розробки єдиного підходу до класифікації технологій розвитку здоров'я учнів та впровадження даних технологій в освітній процес.

#### Список літератури

1. Касаткин В.Н. Школа здоровья: «костыль» или «компас» в системе образования? // Школа здоровья. — 2003. — № 4. — С. 5-12.
2. Томасева З.И. Невалеологичные проблемы валеологии // Народна освіта. — 2002. — № 7. — С. 75
3. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа — вуз»: монография

- / Н.П. Абаскалова. — Новосибирск Издательство НГПУ, 2001. — 316 с.
4. Денисенко Н.Ф. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним // Дошкільне виховання. — 2007. — №7. — С. 8—10.
  5. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. — 2005. — №6. — С.37—44.
  6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. — М.: АРКТИ, 2005. — 320 с.
  7. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа: Учебно-методическая литература для вузов и школ. — М.: МПСИ, 2004. — 240 с.
  8. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. — 2006. — №8 (32). — С.1—6.
  9. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. — 2005. — №11. — С.75—78.
  10. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Психолого-педагогічна та медична реабілітація здоров'я дітей в освітньому процесі навчально-виховних закладів // Реабілітаційно-корекційна педагогіка ХХІ століття: проблеми. Пошуки, шляхи: Зб. наук-метод. пр. / Редкол.: Н.Ф.Денисенко (відп. ред.) та ін. — Запоріжжя. — 2006. — Вип. 1 — с. 90

Надійшла до редакції 16.01.2011 р.

**Пивненко Ю.В.** Генезис и классификация моделей и технологий в контексте развития здоровья.

В статье представлены результаты исследования генезиса моделей и технологий в контексте развития здоровья субъектов образовательной среды; осуществлен системный анализ подходов к их классификации. Эти материалы могут быть использованы в процессе повышения валеологической компетенции учебно-воспитательного процесса.

**Ключевые слова:** здоровье; модель, педагогическая технология.

**Pivnenko Y.V.** Genesis and classification of the models and technologies in the context of health progress.

The results of research the genesis of the models and technologies in the context of health Subjects of educational environment are presented in this article. The systematic analysis of approaches to their classification were put into practice.

These materials may be used in the process of improving valeological competence of subjects of the educational process.

**Key words:** health, model, pedagogical technique.

## ЗНАЧЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КИТАЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ

**Чэн Шоулин**

Харьковская государственная академия физической культуры

**Аннотация.** В статье представлены материалы по типам рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма. Для использования в целях рекреации уникальной в природно-географическом аспекте территории Китая необходима комплексная оценка его природных условий, а также выделение туристско-географических зон в связи с существенными особенностями природно-климатических условий в различных регионах страны.

**Ключевые слова:** спорт, туризм, физическая рекреация, Китай, спортивно-оздоровительный туризм, туристско-географическое районирование.

Введение. Рекреационный туризм представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию — восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основным эффектом, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности человека, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно — в улучшении функционального состояния организма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным.

В отличие от других видов физической культуры в физической рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют. Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности. Рекреационный туризм, как один из видов физической рекреации, в этом случае не является исключением [2].

Программа организации данного вида туризма должна иметь многофункциональный характер: отдых, досугово-развлекательные мероприятия, оздоровительную программу, способных поднять жизненный тонус отдыхающих, удовлетворить их духовные и эмоциональные потребности.

Выделяют системообразующие факторы рекреационного туризма:

1. Смена обстановки.
2. Обеспечение достаточной мышечной активности.

3. Стимуляция естественного иммунитета — невосприимчивости организма к болезнетворным бактериям.

Смена обстановки связана с «выходом» человека из повседневных, однообразных и потому уже утомительных условий жизни, обеспечивающая переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение его от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности. Туристские походы и путешествия, переносящие горожанина в новую ландшафтно-климатическую среду, связаны с непосредственным контактом с природой [3].

Основными задачами рекреационного туризма [3] являются:

- гармоническое физическое развитие и содействие всестороннему развитию человека;
- укрепление здоровья и предупреждение заболеваний;
- обеспечение полноценного отдыха разного возраста и профессий;
- поддержание высокой работоспособности;
- достижение активного творческого долголетия.

Таким образом, для организации рекреационно-оздоровительного вида туризма территория должна обладать природными лечебными ресурсами, к которым относятся ландшафт, биоклимат, гидро-минеральные ресурсы, так как Китай обладает этими благоприятными природными факторами.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

### **Формулирование целей работы.**

*Цель статьи.* Провести анализ современного состояния рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма, показать значимость туризма для оздоровления китайской молодёжи.

*Результаты исследований.*

Процесс оздоровления основан на применении природных оздоровительных ресурсов в сочетании с рекреационно-оздоровительными методиками (воздушные и солнечные ванны, терренкур, фитолечение, пантолечение, флоротерапия, легкие физические нагрузки и т. д.), причем природным ресурсам, к которым относятся ландшафты, биоклимат, гидро-минеральные ресурсы (минеральные воды и лечебные грязи), отводится главенствующая роль. В то же время использование природных оздоровительных факторов, лечебно-оздоровительных местностей в оздоровлении населения является прибыльным и экономически эффективным направлением [2, 3].

Туризм — наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности — оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека. Туризм — составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

По общественной функции и технологии выделяются лечебная, оздоровительная, спортивная и познавательная рекреационная деятельность.

Лечебно-курортная рекреация различается по основным природным лечебным факторам: климат, грязи, минеральные воды. Условия лечебно-курортной рекреации должны соответствовать медико-биологическим нормам.

Оздоровительная и спортивная рекреация наиболее разнообразна. Большой популярностью во всем мире пользуется пляжно-купальный отдых. Кроме того, сам отдых у воды и на воде включает разнообразные рекреационные занятия. Прогулочный и промыслово-прогулочный отдых включает: прогулки на воздухе, осмотр пейзажей, сбор грибов и ягод, морских даров и т. д.

Маршрутный туризм может быть спортивным, может оздоровительным. По характеру преодолеваемых препятствий он подразделяется на равнинный и горный. Он тесно связан с познавательным краеведческим туризмом. По характеру используемых способов передвижения он может быть пешеходным, моторизованным и т. д. Различен и радиус его действий: местный, региональный, государственный.

К классическим маршрутам относятся:

1. Фучжоу — озера Цуйпин — Пиннань — речка Лиюй Чжоунин — парк традиции и обычаи Фуцзянь Фуань — Сяпу — гора Тайлаошань — гора Яньданшань.
2. Фучжоу — Гутянь — Пиннань — Чжоунин — Фудин — Нидэ.
3. Сямэнь(Фучжоу) — Ннидэ — Пиннань — Чжоунин — Фуань — Фудин — Сяпу — гора Тайлаошань — Вэньчжоу.

4. Фучжоу — древний город ЧунУ — Музей традиции Фуцзянь в городе Цюаньчжоу — город Цзиньцзян — золотой побережье города Шиши — музей чая в Аньси — музей фарфора Юнчунь.
5. Сямэнь — Аньси — Юнчунь — Дэхуа — город Цюаньчжоу — город Шиши — город Цзиньцзян — Сямэнь.
6. Саньмин — Дэхуа — Юнчунь — Аньси — Цзиньцзян — Шиши — город Цюаньчжоу — Хуйань — Саньмин.
7. Город Цюаньчжоу — город Цзиньцзян — город Шиши — город Аньси — город Юнчунь — Дэхуа — Наньань — Хуйань — город Цюаньчжоу.
8. Фучжоу — исторические кварталы династии Мин и Цин в городе Чжанчжоу — Юндунянь — музей чая Тяньфу — государственный географический парк Пиньхай — Дунмэньюй [6, 8-11].

В последнее время в Китае на туристские потоки все большее воздействие начала оказывать и возрастная структура населения. Статистика свидетельствует о том, что наибольшей туристско-рекреационной подвижностью отличаются люди в возрасте от 30 до 50 лет. Не менее 1/5 всех туристов составляют молодые люди, которые материально достаточно обеспечены, имеют хорошее образование и стремятся удовлетворить своеобразные познавательные интересы; среди них есть и группы, и «одиночки». Тем не менее еще большее внимание все исследователи обращают на то, как быстро растёт в туризме доля лиц пожилого возраста, старше 55 лет. В принципе в этом нет ничего удивительного, поскольку пожилые люди, относящиеся к так называемому третьему туристскому возрасту, привыкли к туристским поездкам еще в молодые и зрелые годы, приобрели большой опыт путешествий и не собираются отказывать себе в этом удовольствии и после выхода на пенсию.

Популярность Китая, индустрия туризма которого способна удовлетворить разнообразные запросы посетителей, с каждым годом растёт. Если в 1990 г. он занимал 12-е место среди стран мира по туристским прибытиям, в 1995 г. переместился на 8-е, то в 1999 г. вошёл в первую пятёрку. Согласно данным ВТО, в Китае в 1999 г. было зарегистрировано 14 млн. прибытий, а с учётом прибытий в Сянган (Гонконг) — 21 млн. В настоящее время Китай возглавляет список азиатских стран по этому показателю, а уже в начале третьего тысячелетия лидировать не только в Азиатско-Тихоокеанском регионе, но и во всём мире. По прогнозу ВТО, в 2005 г. въездной поток в Китай (включая Сянган) достиг 196 млн. прибытий, больше чем в США и Францию в 2 раза, Испанию в 3 раза, Италию и Великобританию в 4 [9, 11].

С пространственной точки зрения выделяют два стандарта рекреации — пассивный и активный. Под «пассивной рекреацией» понимается отдых в пределах своего основного жительства, связанный с незначительными перемещениями в пространстве; «активная рекреация» предполагает значимые перемещения за пределы основного места жительства.

На основании критерия повторяемости рекреационной деятельности выделяются пять типов рекреации:

1. Суточный отдых — цикл 24 часа. Непосредственное время, отводимое для отдыха, можно условно определить в 8 часов — это сон.

2. Недельный отдых — цикл в 7 суток. Непосредственное время, отводимое для отдыха, можно условно определить в 6-8 часов. Обычно это время связано с посещением близлежащих мест, приятных для отдыха (парки и т. п.).

3. «Квартальный» отдых — цикл 65-90 суток. Непосредственное время, отводимое для отдыха, можно условно определить в 8 часов. Обычно выражается в однодневных посещениях не очень удаленных от основного места проживания привлекательных для отдыха мест. Квартальный отдых может выражаться и в пребывании на месте постоянного проживания. Отсутствие перемещений в пространстве еще не говорит об отсутствии квартального цикла рекреации — это только особенность его конкретного проявления.

4. Ежегодный отдых — цикл 365 суток. Непосредственное время, отводимое для отдыха, можно условно определить в 10-14 суток. Обычно связан с весьма длительным пребыванием в удаленных от основного места проживания местах, наиболее привлекательных по тем или иным мотивам, например, религиозным или познавательным. Отсутствие перемещений в пространстве — еще не признак отсутствия ежегодного цикла рекреации, но лишь особенность его конкретного проявления. Отличие ежегодного цикла от квартального про-

странственно пассивного цикла рекреации — в его временной продолжительности.

Жизненный отдых — цикл, охватывающий 10-15 лет. Непосредственное время, отводимое на отдых, можно условно определить в 10-30 суток. Обычно выражается в весьма длительных посещениях предельно удаленных от основного места проживания мест, максимально привлекательных по тем или иным мотивам, или в предельно отличных стандартах проведения времени в месте своего постоянного жительства. Часто приурочивается к уникальным событиям жизни (например, празднование бракосочетания и свадебные путешествия). В отличие от других типов рекреации, этот проявляется не у всех людей, в основании чего лежат случайные причины (личные, социальные и прочие).

В зависимости от типа культуры и уровня развитости общества, понятия свободного времени и рекреации существенно различаются. Оба эти понятия в высшей степени относительны, и нет никаких оснований или данных для приведения их к общему знаменателю. Вместе с тем, не следует путать понятие «свободное время» с понятием «рекреационное время», под которым понимается время реализации рекреационной функции (расширенное воспроизводство живых сил человека) деятельности человека [1, 3].

Рекреационное время (как и свободное) имеет определенную структуру. Рассмотрим типичный пример: структуру рекреационного времени в течение жизни человека (табл. 1).

Выделенные массивы рекреационного времени по-разному выполняют функции простого и расширенного воспроизводства сил индивида. Так, инклюзивное время — это время простого компенсаторного восстановления сил, ежедневное время — время компенсаторно-расширенного восстановления, уик-энд выполняет функции расширенно-компенсаторного восстановления, отпускное — функции расширенного восстановления. При этом структура общественно организованной рекреации не соответствует структуре рекреационно-

Таблица 1

Структура рекреационного времени в течение жизни человека

Виды рекреационного времени	Продолжительность	
	тыс. часов	доля, %
Инклюзивное (в течение рабочего дня)	20,0	4,0
Ежедневное (после работы)	204,4	40,0
Уик-энд (в конце рабочей недели)	178,1	34,8
Отпускное	40,3	8,0
Пенсионное	70,1	13,2
ИТОГО	512,9	100,0

го времени [4, 5, 7]. Согласно структуре рекреационного времени выделяются и соответствующие типы рекреации:

- инклюзивная — рекреационная деятельность, встроенная в бытовую и трудовую деятельность;
- ежедневная — постоянная рекреационная деятельность: краткосрочные прогулки, утренняя зарядка, спортивная игра, купание, чтение;
- еженедельная — рекреационная деятельность, отнесенная на конец рабочей недели (уик-энд): поездки за город, на дачу и т. д.;
- отпускная — рекреационная деятельность, отнесенная на конец рабочего года;
- компенсаторная — рекреационная деятельность, компенсирующая затраты живых сил человека до нормального уровня;
- расширенная — рекреационная деятельность, позволяющая компенсировать затраты живых сил человека с определенным запасом.

Подходы к проблеме изучения центров рекреации могут быть разными. Наиболее распространенный и традиционный подход предполагает объективную заданность рекреационного потенциала, т. е. наличие определенного ресурса, либо наследия, присущего данной местности, благодаря чему к ней и возникает интерес, который, в свою очередь, вызывает туристские потоки из других мест.

Типология центров рекреации, с одной стороны, отражает большое разнообразие рекреационной деятельности туристов, за которой, в свою очередь, стоят разнообразные потребности людей. С другой стороны, она связана с наличием культурного и природного наследия, рекреационных ресурсов в том или ином месте, без которых рекреационная деятельность не может быть реализована [1].

Можно выделить несколько видов рекреационных ресурсов:

1. **Пляжно-акваториальные.** Заключаются в возможности использовать песчаные и мелкогалечные пляжи, а также прибрежные воды для соответствующих видов отдыха. Возможная емкость этих ресурсов оценивается в 1 млн. человеко-посещений за год.

2. **Спортивные:**

- **спортивно-промысловые.** Заключаются в возможности практически повсеместно проводить спортивную охоту, любительское рыболовство, сбор дикоросов (возможная емкость при расширении охватываемой территории соответственно — 0,5, 1, около 2 млн. человеко-посещений в год);
- **зимне-спортивные.** Дают возможность организовывать практически все известные

виды спортивного отдыха зимой (возможная емкость около 2 млн. человеко-посещений в год по фактически сложившимся зонам и неограниченная при их расширении);

- **летне-спортивные.** Создают благоприятные условия для спортивного отдыха летом (возможности неограниченны).

3. **Лечебно-оздоровительные.** Заключаются в использовании целебных свойств минеральных и/или термальных источников, грязей и т.п., Возможная емкость системы санаторно-оздоровительных учреждений около 2 млн. санаторных больных в год. На территории Китая расположено немало культурно-исторических и природных памятников. Такое разнообразие туристско-рекреационных ресурсов открывает большие возможности для развития практически всех видов туризма.

Анализ состояния и развития туризма обуславливает характерные предпосылки для целевого изучения туризма как сферы хозяйственной деятельности по следующим основным направлениям:

- маршруты туристских потоков в определенном районе и из него, структура (социальное положение, возраст, интерес к определенному виду туризма и т.д.) граждан Китая, едущих с туристскими целями, и зарубежной туристской клиентуры;
- особенности туризма в данном районе: ритмы сезонности, преобладающие виды и формы туризма, основные цели посещения и т. д.;
- отношение властей и местных туристских органов к проблемам туризма, специфика их туристской политики;
- экономическая роль туризма в хозяйственной структуре данного района;
- перспективы развития туризма на данной территории.

#### Выводы.

В настоящее время рекреационный и спортивно-оздоровительный туризм в Китае находится в стадии зарождения и, несомненно, имея богатые природные ландшафты, насыщенные природно-культурными памятниками, в будущем получит широкое распространение. Можно разработать многие маршруты любой категории сложности для многих видов туризма - туристские ресурсы Китая это позволяют.

В Китае разработано множество систем физической подготовки, включающих методы и средства активного противодействия неблагоприятным факторам среды, поддержания жизнедеятельности и повышения работоспособности человека.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения проблем разработки программного обеспечения оздоровления китайской молодёжи.

### Список литературы

1. Крачило Н.Г. География туризма. — К.: Виша школа, 1987. — 208 с.
2. Мироненко Н.С. Рекреационная география, — М.: изд. Московского университета. — 1981. — 207с.
3. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. — М.: Финансы и статистика, 2000. — 320с.: ил.
4. Ван Циншен. Исследование (с примерами) системы координированности взаимосвязей между туристическими планированиями регионов и их реализацией. // Экономическая география (научный журнал), 1995. — №2. Чанша провинции Хунань, Китай.
5. Бао Дзиган. Первоначальное исследование размещения огромных тематических парков. // Географическое исследование, 1994. — №3. — С.83—89. Пекин, Китай.
6. Уй Сяоань. Туристические города и городской туризм. // Туристический журнал, 2001. — №6. — С.8—12. Пекин, Китай.
7. Зорин И.В. Территориальные рекреационные системы (исследование социально-экономических факторов формирования и свойств): Автореф. дис. ... к. географ. н. — М., 1973. — 31 с.
8. Чжэн Пэн. География Китая: природа, экономика и культура. — Пекин: Межконтинентальное изд-во, 1999. - 176 с.
9. 林之光, 张家诚, 中国的气候, 陕西人民出版社, 1985年. — 284页.
10. 黄锡荃著, 中国的河流, 北京, 商务印书馆, 1996. — 10. — 211页.
11. 林之光著, 中国的气候及其极值, 北京, 商务印书馆, 1996. — 10. — 188页.

Поступила в редакцию 24.06.2010 г.

**Чен Шоулін.** Значення рекреаційного та спортивно-оздоровчого туризму для оздоровлення китайської молоді. У статті представлені матеріали по типах рекреаційного та спортивно-оздоровчого туризму. Для використання з метою рекреації унікальної в природно-географічному аспекті території Китаю необхідна комплексна оцінка його природних умов, а також виділення туристсько-географічних зон у зв'язку з істотними особливостями природно-кліматичних умов у різних регіонах країни.

**Ключові слова:** спорт, туризм, фізична рекреація, Китай, спортивно-оздоровчий туризм, туристсько-географічне районування.

**Cheng Shouling.** Meaning of recreational and sports tourism for improvement Chinese youth.

In the article materials are presented recreational and sports tourism. The complex estimation of the natural conditions, and also allocation of tourist-geographical zones is necessary for use with the purposes of recreation unique in nature-geographical aspect of territory of China in connection with essential features of nature-climatic conditions in various regions of the country.

**Keywords:** sport, tourism, physical recreation, China, sport-improving tourism, tourist-geographical districting.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

### МОТИВАЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ГРУПАХ ПОДОВЖЕНОГО ДНЯ

**Коваленко І. М.**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**

**Анотація.** Обґрунтовується можливість позитивно відіб'ється на організації і проведенні цілеспрямованої роботи з формування здорового способу життя школярів завдяки вивченню мотивації молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у групах подовженого дня. Мета статті полягає у вивченні мотивів фізкультурної діяльності школярів, що позитивно вплине на залучення учнів до фізкультурно-оздоровчих занять у режимі груп подовженого дня. Визначено що, в загальноосвітніх школах потрібно приділити більшу увагу фізкультурно-оздоровчим заняттям з пріоритетним використанням елементів одноборств.

**Ключові слова.** Фізкультурно-оздоровчі заняття, мотивація, початкова школа, групи подовженого дня.

**Постановка проблеми.** Вивчення мотивів занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю позитивно впливає на організацію і проведення цілеспрямованої роботи з формування здорового способу життя школярів. Високий рівень мотивації навчання може виступати в якості компенсаційного фактору у випадку недостатньо високих здібностей або недостатнього запасу знань [1]. Дослідження спеціалістів Л. І. Прокопової 2009 засвідчують, що діти молодшого шкільного віку віддають перевагу по-перше, урокам фізичної культури, а по-друге, фізкультурно-оздоровчим заняттям у режимі навчального дня [2]. Але не зважаючи на такі дані інтерес до занять з кожним роком зменшується, а це є вагомою причиною зниження рухової активності дитини. Вихід з цієї ситуації лише один — формування змісту фізичного виховання та оздоровчих занять, ураховуючи мотиви, інтереси, потреби учнів.

**Ступінь наукової розробки проблеми.** У зв'язку з цим В. А. Вишневський, Л. Кожевникова, підкреслює необхідність обґрунтувати сучасні підходи до фізкультурно-оздоровчих занять, враховуючи мотиви, інтереси, побажання молодших та особливості функціонування організму, прояву і розвитку фізичних якостей. Позаурочні форми занять у режимі навчального дня надають можливість корисно для здоров'я кожної дитини організувати відпочинок, зміцнити здоров'я та підтримати працездатність протягом дня [3]. А. А. Тігаренко наголошує, що для підвищення мотивації до занять фізичними вправами у режимі навчального дня в початковій школі необхідний творчий підхід вчителів та вихователів.

Дослідження [4, 5] показали, що процес формування змісту фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальному закладі не можливий без урахування мотивів, інтересу та потреб тих, хто навчається. Для їх визначення фахівці використовують анкетування, як один з двох основних видів опитувальних методів (2-й інтерв'ю). Суттєва особливість письмового опитування — опосередкований характер взаємодії між дослідником та досліджуваним, які спілкуються за допомогою анкети.

Молодший шкільний вік — основний період в якому закладаються основи гармонійного фізичного розвитку, та формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою нормального функціонування організму [6]. Водночас відсутні дослідження з вивчення мотивів дітей молодшого шкільного віку до фізкультурної діяльності під час навчання у групах подовженого дня. Більшість досліджень спрямованні на вивчення мотивів та інтересів дітей молодшого шкільного віку та їх батьків до занять фізичною культурою. Вище зазначене зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

**Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження за темою дисертаційної роботи «Оптимізація процесу навчання і виховання різних груп населення засобами фізичної культури і спорту» виконано згідно з планами науково-комплексних робіт кафедри теорії і методики фізичної культури Сум ДПУ імені А.С.Макаренка, яка затверджена Інститутом науково-технічної та економічної інформації України, м. Київ, номер державної реєстрації 0107U002255.

**Мета статті** — полягала у вивченні мотивації школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для вирішення поставлених завдань використовуву-

вали загальнонаукові методи: педагогічне спостереження, анкетування та опитування.

**Результати дослідження.** Данні анкетування учнів початкової школи дозволили виявити фізкультурно-оздоровчі мотиви та інтереси, а також види рухової активності, якій учні віддають перевагу. Окрім анкетування, було використано включене спостереження за діяльністю школярів, які залишаються після уроків у групах подовженого дня. Дослідження проводилось протягом 2010 року в загальноосвітніх школах № 22, 20, 7, 9 м. Суми та № 3, 4 м. Тростянець, № 1, 4 м. Охтирка Сумської області. В дослідженнях приймали участь 1112 дітей 1-4 класів (з них 584 хлопців та 528 дівчат), які залишаються після уроків у групах подовженого дня.

Група подовженого дня є однією із форм виховання дітей і допомагає організувати найсприятливіші умови для їхнього відпочинку, навчання і виховання, поєднання навчально-виховної роботи на уроках і в позаурочний час. Створюючи умови для організації продуктивної праці та відкриваючи можливості всебічного виявлення і розвитку індивідуальних, здібностей, запитів та інтересів дітей, вона є незамінною складовою частиною навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах України.

Аналіз даних управління статистики України [7] свідчить, що групи подовженого дня відвідують 33,5 % школярів. Дослідження показали, що для дітей цього віку характерне позитивне ставлення до занять у групах подовженого дня, 72,5% опитуваних дівчаток та 63,1% хлопчиків відповіли, що їм подобається залишатись у групі подовженого дня. 39,3% учнів вказали, що під час навчання у групі подовженого дня їм подобається займатись оздоровчою фізичною культурою, вивчати домашнє завдання 22,2% тоді, як 37,1% школярів обрали прогулянки на свіжому повітрі та 1,4% учнів малювання, ліплення та ін.

Під час опитування було з'ясовано, кількість школярів, які займаються і не займаються спортом та фізкультурно-оздоровчими заняттями під час навчання у групі подовженого дня. За результатами анкетування хлопців і дівчат 1-4 класів було визначено, що кількість учнів які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями на протязі навчального дня набагато більше: 269 хлопців займаються спортом (46,1%), тоді як фізкультурно-оздоровчі вправи виконують 518 учнів (88,7%), 315 учениць (43,7%) відвідують спортивні секції, а перевагу фізкультурно-оздоровчим заняттям віддають 488 дівчаток (92,4%).

Таблиця 1

Види спорту, якими займаються школярі

Вид спорту		1 (n = 111)		2 (n = 163)		3 (n = 134)		4 (n = 142)	
		х	д	х	д	х	д	х	д
		66	81	80	70	74	51	72	49
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
футбол	n	30	3	28	4	31	3	26	2
	%	45,5	3,7	35,0	6,3	42,0	6,3	36,1	4,0
аеробіка	n	0	7	4	5	2	1	0	3
	%	0	8,6	5,0	7,9	2,7	2,1	0	6,1
спорт.танці	n	2	25	4	17	8	11	3	20
	%	3,0	30,8	5,0	27,0	10,8	23,4	4,1	40,8
гімнастика	n	2	17	4	12	0	17	1	12
	%	3,0	21,	5,0	19,0	0	36,2	1,3	24,4
Види боротьби	n	25	18	32	10	25	8	32	8
	%	37,8	22,2	40,0	15,9	38,7	17,3	44,4	16,3
Інші	n	2	2	1	7	2	4	5	4
	%	3,0	2,4	1,3	11,1	2,7	8,5	6,9	8,2
плавання	n	3	7	3	14	4	6	4	1
	%	4,5	8,6	3,8	22,2	5,4	12,8	5,5	2,0
Легка/атлетика	n	1	2	4	1	4	0	1	3
	%	1,5	2,4	5,0	1,6	5,4	0	1,3	6,1

Продовження на стор. 35



## ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ. ПОВІДОМЛЕННЯ II

**Худолій О.М.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** В статті узагальнені підходи до розвитку силових здібностей. Розглянуті підходи до реалізації принципів фізичного виховання в процесі розвитку сили; методика програмування розвитку сили.

**Ключові слова:** силові здібності, принципи фізичного виховання, програмування.

**Вступ.** У статті на основі аналізу літератури виділені аспекти теорії і методики розвитку силових здібностей які вимагають узагальнення:

- реалізація принципів фізичного виховання в процесі розвитку сили;
- методика програмування розвитку сили.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Робота виконана згідно плану наукових досліджень кафедри ТМФВ Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Мета дослідження** — узагальнити методологічні підходи до розвитку силових здібностей у фізичному вихованні.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження були використані як філософські, так і загальнонаукові методи, серед яких:

- діалектичний метод;
- системний підхід;
- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Розвиток сили здійснюється на основі реалізації принципів фізичного виховання (*принцип безперервності, принцип системного чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового збільшення тренувальних впливів, принцип циклічної будови системи занять, принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання*).

1. *Принцип безперервності.* Він орієнтує на формування довготривалої адаптації організму

юних спортсменів до фізичних навантажень. Головною умовою формування стійкої адаптації є безперервність і наступність ефектів попередніх занять. «Структурна ціна пристосовування» у спортсмена, який багато разів втрачав і відновлював свою тренуваність, є набагато більш високою, ніж у спортсмена, який на ділі реалізував принцип безперервності спортивного тренування і зберіг стійке пристосовування. Дане положення істотне, оскільки здатність генетичного апарату клітини і апарату синтезу білка генерувати макромолекули не безмежна. Багатократна активація біосинтезу, необхідна для багатократного відновлення втраченого системного структурного сліду, може привести до своєрідного локального зношування органів, що входять в систему, відповідальну за пристосовування (Ф.З. Меерсон).

Таким чином, принцип безперервності стає принципом економного витрачання структурних ресурсів організму в процесі розвитку сили, принципом дуже важливим для попередження явищ зношування і забезпечення довговічності в спорті. Принцип логічно поєднується з *принципом системного чергування навантаження і відпочинку*.

2. *Принцип системного чергування навантаження і відпочинку.* Положення принципів сформульовані переважно на основі закономірностей етапності і фазності розвитку рухових здібностей і вимагає дотримання повторюваності і поступовості педагогічних дій.

Під повторюваністю розуміється багатократне виконання навантаження як в рамках одного окре-

мо взятого заняття, так і системи занять, з'єднаних у тижневі, місячні, річні цикли.

Повторюваність дій припускає чергування роботи і відпочинку, а отже, пред'явлення навантажень в різних фазах працездатності. Останнє створює акцентованість дій, коли одне і те саме за об'ємом і інтенсивністю навантаження, яке пред'являється в різних фазах, може викликати різну функціональну активність органів і структур. Як в одному занятті, так і в системі занять навантаження можуть пред'являтися або у фазі підвищеної працездатності організму, або у фазі тимчасового її зниження. У тому або іншому випадку відбувається сумація слідів попередніх дій, але в першому — досягається поступальне, а в другому — відставлене підвищення працездатності. В останньому випадку підвищення працездатності спостерігається не від навантаження до навантаження або від заняття до заняття, а через певний цикл навантажень або занять. Значення такої сумації — пред'явити організму об'ємні навантаження, викликати тим самим істотні адаптивні перебудови і отримати у результаті значний приріст у розвитку рухових здібностей (Ю.В. Верхошанський, 1988).

3. *Принцип поступового збільшення тренувальних впливів.* Згідно закономірності етапного розвитку здібностей, необхідне дотримання поступовості наростання величини навантаження, як в окремому занятті, так і в системі занять. Динаміка підвищення навантаження повинна відповідати динаміці анатомо-морфологічних і психофізіологічних змін, що припускає посилення дій у міру пристосування органів і структур до навантажень, що пред'являються. Величина навантаження складається з об'єму механічної роботи, виконуваної з різною інтенсивністю. Як наслідок цього, підвищення навантаження визначатиметься або за рахунок збільшення об'єму роботи, або за рахунок інтенсивності її виконання (кількості роботи в одиницю часу), або одночасної зміни першого і другого компонентів. Поступовість динаміки навантажень знаходиться в певному співвідношенні з темпом пристосувальних змін, які проходять в організмі.

Пристосування до того або іншого навантаження не може відбуватися відразу, одночасно. Для того, щоб відбулися стійкі зрушення в системах організму, що дозволяють піднятися на новий рівень навантажень, необхідний час. У практиці фізичного виховання вважається, що стійкі зміни можуть відбутися упродовж одного місяця. Цей час залежить, з одного боку, від величини і якісних особливостей навантажень, а з іншого — від індивідуальних адаптаційних можливостей, які змінюються з віком і під впливом низки зовнішніх і внутрішніх (по відношенню до організму) чинників. З урахуванням даної залежності вико-

ристовують різні форми поступового підвищення навантажень: *прямолінійно-висхідну, східчасту, хвилеподібну.*

У системі тренувальних занять для розвитку силових здібностей використовуються тренувальні навантаження з періодом відновлення більше 24 годин (2—3 заняття). Після виконання навантажень у фазі неповного відновлення завжди йдуть навантаження з періодом відновлення менше 24 годин.

Таким чином, хвилеподібні коливання навантажень служать як би основним фоном, на який накладаються інші форми їх динаміки у загальній тенденції до зростання.

4. *Принцип циклічної будови системи занять.* Закономірностями, що визначають дане теоретичне положення, є:

- біоритмічні особливості розвитку і життєдіяльності організму людини;
- залежність кумулятивних процесів адаптації функціональних систем від певної циклічності спеціалізованих реакцій організму на фізичне навантаження;
- гетерохронність циклічності процесів активізації, втоми та відновлення різних функціональних систем організму людини.

Принцип реалізується через методичні положення до яких відноситься:

- у формуванні плану фізичної підготовки необхідно враховувати фазність розвитку рухових здібностей та їх вікову динаміку;
- планування розвитку рухових здібностей здійснювати на основі сенситивних періодів їх розвитку;
- враховувати взаємозв'язок і взаємообумовленість рухових здібностей в розвитку рухової функції людини.

Циклічність фізичної підготовки проявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць навчально-тренувального процесу — окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, макроциклів. Серії занять повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження і відпочинку для досягнення кумулятивного ефекту у розвитку рухових здібностей (табл. 1).

5. *Принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання.* Положення принципу сформульовані у відповідності до закономірностей гетерохронного розвитку рухових здібностей, і припускає обов'язкове виділення їх сенситивних періодів в процесі фізичного виховання. Принцип вимагає дотримання спрямованості педагогічних дій на випереджаючі в своєму розвитку органи, структури і здійснення індивідуального підходу в розвитку рухових здібностей.

На основі сформульованих принципів пропонується як приклад графік проходження на-

вчального матеріалу в річному циклі тренувального процесу юних гімнастів 7—8 років (табл. 1).

Графік побудований з врахуванням принципів настанов (О.Н. Худолей, 2005):

1. Настанова на використання положення про те, що процес навчання і тренування юних гімнастів будується на основі об'єктивно протікаючих термінового і довготривалого етапів пристосування організму. У зв'язку з цим одиницею планування навчально-тренувального процесу є місячний мезоцикл. У місячному мезоциклі планується виконання задач, пов'язаних із спеціальною працездатністю, розвитком силових можливостей і навчанням юних гімнастів.

2. Настанова на декомпозицію задач навчання і тренування. У рамках навчання розв'язуються задачі розвитку рухових здібностей, підвищення рівня спеціально-рухової і функціональної підготовленості юних гімнастів, для освоєння конкретних вправ. Практично це реалізується в послідовному розміщенні навчально-тренувальних завдань однієї спрямованості на певному часовому відрізку. Порядок рішення задач і підбору навчально-тренувальних завдань наступний:

- 1) розвиток рухових здібностей, підвищення рівня функціональної підготовленості юних гімнастів;
- 2) навчання початковим і кінцевим положенням вправ;
- 3) навчання діям без яких неможливо виконати вправу, що вивчається;
- 4) навчання умінням управляти рухами, навчання підвідним вправам;
- 5) навчання вправам в цілому;
- 6) підвищення рівня функціональної підготовленості юних гімнастів;
- 7) навчання вправам у сполученні.

3. Настанова на використання тренувальних навантажень, спрямованих на формування і реалізацію кумулятивного тренувального ефекту. В мезоциклі використовуються блоки тренувальних навантажень, направлених на формування і реалізацію КТЕ. Перший блок навантажень направлений на формування і реалізацію адаптивних реакцій нервово-м'язової системи. Результатом дії першого блоку є збільшення сили, відповідальних груп м'язів, і спеціальної працездатності. Другий блок навантажень направлений на формування і реалізацію адаптивних реакцій серцево-судинної системи. Результатом дії другого блоку є підвищення спеціальної працездатності і створення передумов для ефективної взаємодії з діями першого блоку подальшого мезоциклу.

4. Настанова на використання варіативності тренувальних навантажень по величині в трену-

вальному занятті орієнтує на раціональний спосіб впорядкування об'єму тренувального навантаження. Використовування варіативності тренувальних навантажень в заняттях формує адекватну реакцію організму і сприяє відновленню функціонального стану організму в процесі тренування.

5. Настанова на використання тренувальних навантажень, що забезпечують високий рівень працездатності на певномучасовому відрізку, орієнтує на раціональний спосіб впорядкування об'єму тренувальних навантажень в мікроциклі. Використовується варіативність тренувальних навантажень в мікроциклі. Понеділок, вівторок, субота — середнє навантаження; серeda, п'ятниця — велике навантаження; четвер — мале навантаження. Практично настанова реалізується в період після застосування першого блоку навантажень і забезпечує високий рівень працездатності, необхідний для ефективного навчання рухам.

Відповідно до графіку кожного місяця 1—7 заняття виділяється на розвиток координації рухів, 1—10 заняття на розвиток сили, 1—6 заняття на повторення вивчених вправ, 7—20 заняття на оволодіння новими вправами (табл. 1).

Послідовність, порядок розвитку сили визначається, по-перше, біологічними закономірностями розвитку організму і, по-друге, метою підготовки. Аналіз стану підготовленості, перспективи розвитку тренуваності і визначення достатності їх для досягнення мети підготовки — це основа технології розвитку рухових здібностей учнів.

Зростання сили пов'язано, з одного боку, з фізіологічним поперечником м'язу, морфофункціональними перебудовами на рівні ЦНС, а з іншого — з мобілізацією більшого числа мотонейронів і вдосконаленням міжм'язової координації.

Якщо для виконання силової вправи достатньо сили  $X+s$ , де  $X$  — середнє арифметичне,  $s$  — стандартне відхилення, що характеризує коливання сили на 2—3 заняттях, то підвищення силових здібностей може проходити за рахунок вдосконалення міжм'язової координації, інакше — необхідні структурні перетворення на рівні м'язової і центрально-нервової систем. У першому випадку це досягається точним підбором рухових завдань, відповідних змагальній вправі. У другому випадку — оптимальним дозуванням силових навантажень на тривалому етапі підготовки.

Наприклад:

Для утримання «упору руки в сторони» на кільцях сила повинна бути рівна 87% від ваги тіла (дані Ю. В. Менхіна, 1988). Якщо спортсмен важить 60 кг, то сила груп м'язів, що приводять, повинна бути рівна 52,2 кг. Якщо спортсмен показує

Таблиця 1  
Графік проходження навчального матеріалу в річному циклі тренувального процесу юних гімнастів 7—8 років (1 рік навчання)

Зміст	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Тривалість застосування засобів підготовки
1. Вправи на координацію рухів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1—6 занять кожного місячного циклу
2. Вправи на управління рухами в просторі, за часом і ступенем м'язових зусиль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Вправи, направлені на підвищення чутливості і стійкості вестибулярного аналізатора	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II. СФП:											1—10 занять кожного місячного циклу
1. Вправи направлені на розвиток сили м'язів плечового поясу	+										
комплекс 1											
комплекс 2		+									
комплекс 3					+						
2. Вправи, направлені на розвиток сили м'язів спини і черевного пресу											
комплекс 4			+								
3. Вправи, направлені на розвиток сили м'язів рук, плечового поясу, черевного пресу і спини											
комплекс 5										+	
4. Вправи, направлені на розвиток сили м'язів ніг		+			+					+	
III. Акробатика:											Повторення 1—6 занять
1. Перекид вперед	+										Навчання 7—20 занять
2. Перекид назад	+										
3. Стійка на голові		+									
4. Переворот убік		+									
5. Переворот вперед з упором головою і руками			+								
6. Переворот вперед				+							
7. Рондаг					+						
8. Фляк					+						
9. Рондаг-фляк						+					
10. Рондаг-три фляка							+	+	+	+	
11. Сальто вперед								+	+	+	

Продовження табл. I

Зміст	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Тривалість застосування засобів підготовки
IV. Кінь:											
1. Розмахування в упорі ноги нарізно			+	+	+						
2. Круги в упорі на грибку						+	+	+	+	+	
V. Опорний стрибок:											
1. Стрибок ноги нарізно			+	+	+	+					
2. Стрибок зігнувши ноги					+	+	+	+	+	+	
VI. Бруси:											
1. Розмахування в упорі		+	+	+	+						
2. Розмахування у висі зігнувшись			+	+	+	+					
3. Підйом махом назад з упору на передпліччях			+								
4. Підйом махом вперед з упору на передпліччях				+							
5. Підйом махом назад					+						
6. Підйом махом вперед						+					
7. Підйом розгином							+	+			
8. Зіскок махом назад						+	+				
9. Зіскок махом вперед								+	+	+	
10. Перекид вперед									+	+	
VII. Перекладина								+	+		
1. Підйом переворотом в упор		+									
2. Розмахування у висі зігнувшись			+	+	+	+					
3. Підйом в упор прямими руками					+						
4. Підйом дьома						+	+				
5. Підйом розгином								+	+		
6. Оберт назад в упорі			+								
7. Оберт вперед в упорі							+	+			
8. Розмахування у висі				+	+	+	+	+	+	+	

результат  $50 \pm 4$  кг ( $X \pm s$ ), то підвищення силових здібностей досягається за рахунок вдосконалення між'язової координації.

Розглянемо **другий випадок** розвитку силових здібностей. Для створення передумов для морфо-функціональних перебудов необхідні фізичні навантаження. Якщо фізичне навантаження викликає виснаження енергетичних ресурсів організму (порушення гомеостазу), то відбувається надлишкове відновлення і переведення організму на новий, більш високий рівень функціонування (Ю.В. Верхошанський, 1988; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; В.А. Романенко, 2005).

Під впливом фізичних навантажень у клітинах багатьох фізіологічних систем виникає одне і те саме зрушення — дефіцит багатих енергією фосфорних сполучень та збільшення потенціалу фосфорування. У свою чергу це викликає активізацію генетичного апарату клітин, посилюючи синтез нуклеїнових кислот і білків. У результаті збільшується потужність системи мітохондрій, зростає вироблення аденозінтрифосфорної кислоти (АТФ) на одиницю маси тканини і дефіцит АТФ усувається (Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова, 1988; Ю.В. Верхошанський, 1985).

Фізичні навантаження в такому випадку повинні застосовуватися так довго, як це дозволяє період поновлення білка в м'язах спортсмена. За даними Ю.В. Верхошанського (1988) строк півперіода життя білків м'язів, тобто час, за який вони наполовину оновлюють склад, — біля 30 діб. А.В. Волков (1970) стверджує, що періодичні зміни величини максимальної мускульної сили гімнастів залежать від характеру і рівня обмінних процесів, тривалість таких процесів вкладається в період рівний  $13,2 \pm 1,7$  дня.

Можна припустити, що за певних умов, на протязі місяця занять фізичною культурою, можливі морфо-функціональні зміни позитивного спрямування в м'язовій і центрально-нервовій системах. Розглянемо ці умови.

У розвитку сили локальної групи м'язів слід оптимізувати навантаження і враховувати: 1) стан ЦНС; 2) скорочувальні здібності м'язів; 3) рівень енергетичного потенціалу спортсменів.

**Оптимізація навантажень включає:** 1) визначення величини на яку може зрости сила групи м'язів; 2) визначення впливу що неминуче приведе до зросту сили; 3) визначення тривалості такого впливу.

Для оптимізації силових навантажень використовується план факторних експериментів й алгоритм аналізу запропонований у попередніх роботах (О.Н. Худoley, 2005). Для визначення величини на яку може зрости сила групи м'язів аналізується розподіл приростів сили за результатами обчислювального експерименту (рис. 1). Для визначення режиму виконання силових вправ який приведе до оптимального зростання сили аналізується трьохвимірний розподіл приростів сили розгиначів передпліччя у юних гімнастів за результатами обчислювального експерименту (рис. 2).

**Центральна нервова система** зберігає високий функціональний стан за умови, якщо силова робота виконується в першій половині заняття. Скорочувальні здібності м'язів підвищуються, якщо ЦНС не знаходиться в стадії втоми, підібраний оптимальний вплив і поперечник м'язу має тенденцію до збільшення.

Аналіз наведеного вище матеріалу дозволив припустити, що **енергетичний потенціал** має тенденцію до збільшення, якщо:

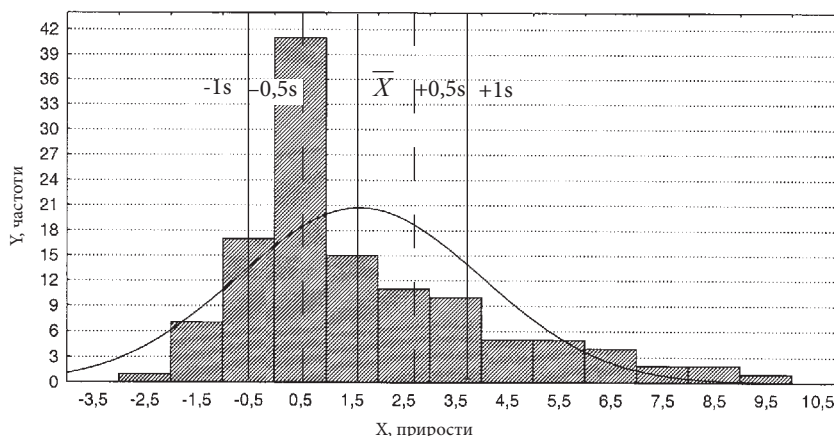


Рис. 1. Розподіл приростів сили розгиначів передпліччя у юних гімнастів за результатами обчислювального експерименту

Таблиця 2  
Програма силовій підготовки юних гімнастів на початковому етапі підготовки (комплекс I для м'язів рук, плечового пояса, черевного преса і спини)

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
<i>Вправи для м'язів рук, плечового пояса, черевного преса і спини</i>						
I. Метод динамічних зусиль:						
1. Згинання розгинання рук у висі	Вправи виконуються на швидкість	4	3	20	2	Після виконання силових навантажень наголошується зняття силових можливостей юних гімнастів 30—40 %
2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи		4	3	20	2	
3. Згинання і випрямлення тулуба з положення лежачи стегнами на коні, руки закріплені за головою		5	3	20	2	
II. Метод максимальних зусиль:						
1. Згинання розгинання рук у висі з обтяженням	Обтяження підбирається так, щоб можна було вправу виконати 2—4 рази	4	3	30	2	
2. Те ж в упорі лежачи		8	3	30	2	
III. Метод ізометричних зусиль:						
1. У висі на гімнастичній стіні підняття прямих ніг до 90°, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Зупинки здійснюються при суглобних кутах 120° і 90°	3	3	50	2	
2. Згинання і випрямлення тулуба з положення лежачи стегнами на коні, руки закріплені за головою, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Зупинки здійснюються у суглобних кутах 120° і 180°	2	3	50	2	
IV. Метод повторних зусиль:						
1. У висі підняття прямих ніг до торкання за головою	Вправа виконується в зручному темпі	3	7	40	2	
2. З упора стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стіни перехід у вис прогнувшись	Вправа виконується в зручному темпі	3	7	40	2	
Після виконання вправ у кожному режимі необхідний відпочинок 2 хв.						
I. Метод динамічних зусиль:						
1. Згинання розгинання рук у висі	Вправа виконується на швидкість	2	6	40	4	Після виконання силових навантажень наголошується збільшення силових можливостей на 60%
2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи		2	6	40	4	
3. Згинання і випрямлення тулуба з положення лежачи стегнами на коні, руки закріплені за головою	Вправи виконуються на швидкість	4	6	40	4	

Продовження таблиці 2.

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
II. Метод максимальних зусиль:						
1. Згинання розгинання рук у висі з обтяженням	Обтяження підбирається так, щоб вправу можна було виконати 5—6 раз	2	5	50	4	
2. Те ж в упорі		3	5	50	4	
III. Метод ізометричних зусиль:						
1. У висі на гімнастичній стіні підняття прямих ніг до 90° з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Зупинки здійснюються у суглобних кутах 120° і 90°	4	2	30	4	
2. Згинання і випрямлення тулуба з положення лежачи стегнами на коні, руки закріплені за головою, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Зупинки здійснюються у суглобних кутах 120° і 180°	5	2	30	4	
IV. Метод повгортних зусиль:	Вправи виконуються в зручному темпі					
1. У висі підняття прямих ніг до торкання за головою		4	5	30	4	
2. З упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стіни перехід у вис прогнувшись		4	5	30	4	
I. Метод динамічних зусиль:						
1. У висі підняття прямих ніг до торкання за головою	Вправа виконується максимально швидко	4	3	40	4	Після виконання силових навантажень відмічається скорочення часу виконання завдання на 20—30 %
2. Згинання розгинання рук в упорі		4	3	40	4	

Таблиця 3.

**Програма розвитку сили у юних гімнастів на початковому етапі підготовки (комплекс 2 для м'язів рук і плечового пояса)**

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
<b>Вправи для м'язів рук і плечового пояса</b>						
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі	Вправа виконується на швидкість	6	5	30	2	Після виконання силових навантажень наголошується зняття силових можливостей юних гімнастів на 30—40 %
2. Згинання розгинання рук в упорі	Вправа виконується на швидкість	6	5	30	2	
<i>II. Метод максимальних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі з обтяженням	Обтяження підбирається так, щоб можна було виконати 4—5 повторень	2	4	60	2	
2. Те ж в упорі		3	4	60	2	
<i>III. Метод ізометричних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Зупинки здійснюються у суглобних кутах 90° і 125°	3	3	50	2	
2. Те ж в упорі		2	3	50	2	
<i>IV. Метод повторних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі	Вправи виконуються в зручному темпі	2	10	40	2	
2. Те ж в упорі		3	10	40	2	
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі	Вправи виконуються на швидкість	3	6	40	4	Після виконання силових навантажень наголошується збільшення силових можливостей юних гімнастів на 60 %.
2. Те ж в упорі		4	6	40	4	
<i>II. Метод максимальних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі з обтяженням	Обтяження підбирається так, щоб можна було виконати 3—4 повторення	4	2	30	4	
2. Те ж в упорі		5	2	30	4	
<i>III. Метод ізометричних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Зупинки здійснюються у суглобних кутах 90° і 125°	5	2	30	4	
2. Те ж в упорі		4	2	30	4	
<i>IV. Метод повторних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі	Вправи виконуються в зручному темпі	4	3	30	4	
2. Те ж в упорі		4	3	30	4	
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі	Вправи виконуються на швидкість	4	3	40	4	Скорочення часу виконання завдання на 20—30 %.
2. Те ж в упорі		4	3	40	4	

Таблиця 4.

## Програма розвитку сили у юних гімнастів на початковому етапі підготовки (комплекс 3 для м'язів рук і плечового пояса)

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
<b>Вправи для м'язів рук і плечового пояса</b>						
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. З вису стоячи поштовхом двох ніг перехід в упор	Вправи виконуються на швидкість	6	5	30	2	Після виконання силових навантажень наголошується зняття силових можливостей юних гімнастів на 30—40 %
2. З вису стоячи на кільцях руки в сторони, поштовхом двох ніг перехід в упор		6	5	30	2	
<i>II. Метод максимальних зусиль:</i>						
1. З положення лежачи на спині руки вгорі приведення прямих рук до тулуба	Вправа виконується з амортизаторами.	2	4	60	2	Після виконання силових навантажень наголошується зняття силових можливостей юних гімнастів на 30—40 %
2. З положення лежачи на спині руки внизу відведення прямих рук вгору	Вправа виконується з амортизаторами.	3	4	60	2	
<i>III. Метод ізометричних зусиль:</i>						
1. З положення вуса на підколінках, руки вгорі, приведення прямих рук з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Вправи виконуються з обтяженням 5 кг. Зупинки здійснюються у суглобних кутах 90° і 125°.	3	3	50	2	Після виконання силових навантажень наголошується збільшення силових можливостей юних гімнастів на 60 %
2. З положення стоячи відведення прямих рук з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів		2	3	50	2	
<i>IV. Метод повторних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук в упорі	Вправи виконуються в зручному темпі.	3	10	40	2	Після виконання силових навантажень наголошується збільшення силових можливостей юних гімнастів на 60 %
2. Те ж в упорі		2	10	40	2	
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. З вису стоячи поштовхом двох ніг перехід в упор	Вправи виконуються на швидкість.	3	6	40	4	Після виконання силових навантажень наголошується збільшення силових можливостей юних гімнастів на 60 %
2. З вису стоячи на кільцях руки в сторони, поштовхом двох ніг перехід в упор		4	6	40	4	
<i>II. Метод максимальних зусиль:</i>						
1. З положення лежачи на спині руки вгорі приведення прямих рук до тулуба	Вправа виконується з амортизаторами.	4	3	30	4	Після виконання силових навантажень наголошується збільшення силових можливостей юних гімнастів на 60 %
2. З положення лежачи на спині руки внизу відведення прямих рук вгору	Вправа виконується з амортизаторами.	4	3	30	4	

Продовження таблиці 4

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
<i>III. Метод ізометричних зусиль:</i>						
1. З положення вису на підколінках, руки вгору, приведення прямих рук з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Вправи виконуються з обтяженням 5 кг. Зупинки здійснюються у суглобних кутах 90° і 125°	4	2	30	4	
2. З положення стоячи відведення прямих рук з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів		5	2	30	4	
<i>IV. Метод повторних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук в упорі	Вправи виконуються в зручному темпі	3	10	40	4	
2. Те ж в упорі		2	10	40	4	
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. З положення вису на підколінках, руки вгору, приведення прямих рук з обтяженням	Вправа виконується з обтяженням 5 кг	4	3	40	4	Скорочення часу на виконання завдання на 20—25 %.
2. З положення стоячи відведення прямих рук з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів		4	3	40	4	

Таблиця 5.

Програма розвитку сили у юних гімнастів на початковому етапі підготовки (комплекс 4 для м'язів черевного пресу і спини)

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
<b>Вправи для м'язів черевного пресу і спини</b>						
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. У висі підняття прямих ніг до торкання за головою.	Вправи виконуються на швидкість	6	5	30	2	
2. Згинання і розгинання в тазостегновому суглобі з положення лежачи на коні хватом за гімнастичну стінку.		6	5	30	2	
<i>II. Метод максимальних зусиль:</i>						
1. У висі підняття прямих ніг до прямого кута з обтяженням.	Обтяження підбираються так, щоб можна було виконати вправу 5—6 раз	2	4	60	2	Зниження силових можливостей на 30—40 %
2. Згинання і розгинання в тазостегновому суглобі з положення лежачи на коні хватом за гімнастичну стінку.		3	4	60	2	

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
<i>III. Метод ізометричних зусиль:</i>						
1. У висі підняття прямих ніг до торкання за головою з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів.	Зупинки здійснюються у суглобних кутах 90° і 125°	3	3	50	2	
2. З упора стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис головою з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів.	Зупинки здійснюються у суглобних кутах 90° і 125°	2	3	50	2	
<i>IV. Метод повторних зусиль:</i>						
1. З положення сидячи на гімнастичній лавці, ноги закріплені, руки за головою, нахил назад і випрямлення.	Вправи виконуються в зручному темпі	3	7	40	2	
2. З положення сидячи на гімнастичній лавці, ноги закріплені, руки за головою, нахил назад вліво і випрямлення, нахил назад управо і випрямлення.		3	7	40	2	
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. У висі підняття прямих ніг до торкання за головою.	Вправи виконуються на швидкість	3	6	40	4	
2. Згинання і розгинання в тазостегновому суглобі з положення лежачи на коні хватом за гімнастичну стінку.		4	6	40	4	
<i>II. Метод максимальних зусиль:</i>						
1. У висі підняття прямих ніг до прямого кута з обтяженням.	Обтяження підбирається так, щоб можна було виконати 3—4 повторення	4	2	30	4	
2. Згинання і розгинання в тазостегновому суглобі з положення лежачи на коні хватом за гімнастичну стінку		5	2	30	4	Підвищення силових можливостей юних гімнастів на 60%.
<i>III. Метод ізометричних зусиль:</i>						
1. У висі підняття прямих ніг до торкання за головою з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Зупинки здійснюються у суглобних кутах 90° і 125°.	3	3	50	4	
2. З упора стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис прогнувшись з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів	Зупинки здійснюються в горизонтальному положенні і 30° від горизонталі	5	2	30	4	

Продовження таблиці 5

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
<i>IV. Метод повторних зусиль:</i>						
1. З положення сидячи на гімнастичній лавці, ноги закріплені, руки за головою, нахил назад і випрямлення	Вправи виконуються в зручному темпі	3	10	40	4	
2. З положення сидячи на гімнастичній лавці, ноги закріплені, руки за головою, нахил назад вліво і випрямлення, те ж вправо		2	10	40	4	
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. У висі підняття прямих ніг до торкання за головою	Вправи виконуються на швидкість	4 4	3	40	4	Скорочення часу виконання завдання на 20 %
2. Згинання і розгинання в тазостегновому суглобі з положення лежачи на коні хватом за гімнастичну стінку		4	3	40	4	

Таблиця 6.  
Програма розвитку сили у юних гімнастів на початковому етапі підготовки (комплекс 4 для м'язів рук, плечового пояса, черевного пресу і спини)

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
<b>Вправи для м'язів рук, плечового пояса, черевного пресу і спини</b>						
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. Підйом переворотом в упор	Вправи виконуються на швидкість	6	3	20	2	Зниження силових можливостей юних гімнастів на 30—40 %
2. Лазіння по канату.		3		20	2	
<i>II. Метод максимальних зусиль:</i>						
1. Із стійки на голові випрямити руки в стійку на руках.		2	4	60	2	
2. Спичак.		3	4	60	2	
<i>III. Метод ізометричних зусиль:</i>						
1. Вис на зігнутих руках, вис з високо піднятим тазом.	Статичне положення фіксувати 3—5 с. Зупинки здійснюються в горизонтальному положенні і 30° від горизонталі.	3	3	50	2	

Продовження таблиці 6

Інформаційні кадри (що робити)	Операційні кадри (як виконувати)	Організація навантаження				Контроль
		кількість підходів	кількість повторень в підході	час відпочинку, с	кількість тренувань	
2. З упора стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис прогнувшись з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів.		2	3	50	2	
<i>IV. Метод повторних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі	Вправи виконуються в зручному темпі.	3	7	40	2	
2. Згинання розгинання рук в упорі		3	7	40	2	
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. Підйом переворотом в упор.	Вправи виконуються на швидкість.	3	3	40	4	
2. Лазіння по канату.		3		40	4	
<i>II. Метод максимальних зусиль:</i>		4	4	40	4	
1. Із стійки на голові випрямити руки в стійку на руках		4	2	30	4	
2. Спічак.		5	2	30	4	
<i>III. Метод ізометричних зусиль:</i>						Збільшення силових можливостей юних гімнастів на 60%
1. Віс на зігнутих руках, вис з високо піднятим тазом.	Статичне положення фіксувати 3-5 с	4	2	30	4	
2. З упора стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис прогнувшись з двома зупинками і фіксацією суглобових кутів.	Зупинки здійснюються в горизонтальному положенні і 30° від горизонталі.	5	2	30	4	
<i>IV. Метод повторних зусиль:</i>						
1. Згинання розгинання рук у висі.	Вправи виконуються в зручному темпі.	3	10	40	4	
2. Те ж в упорі.		2	10	40	4	
<i>I. Метод динамічних зусиль:</i>						
1. Підйом переворотом упор.	Вправи виконуються на швидкість.	4	3	40	4	
2. Лазіння по канату.		3		40	4	

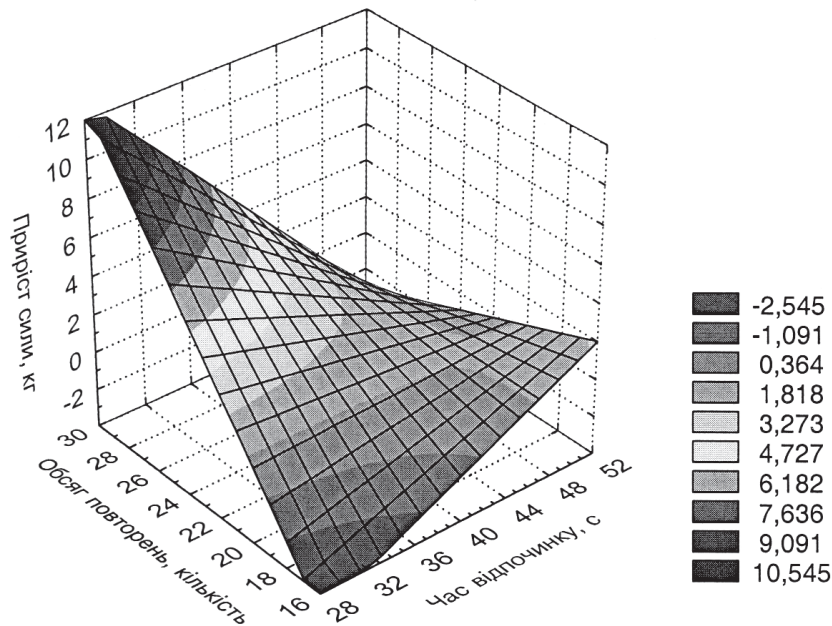


Рис. 2. Трьохвимірний розподіл приростів сили розгиначів передпліччя у юних гімнастів за результатами обчислювального експерименту

- 1) виконується силова робота в різних режимах;
- 2) силова робота поєднується з об'ємною роботою в одному занятті.

**У результаті дослідження встановлено:**

- 1) ефективним для розвитку максимальної сили є комбінований метод;
- 2) швидко-силова робота повинна проводитися безпосередньо після підвищення максимальної сили.

Відповідно до вищевикладеного в таблицях 2—6 наведені програми розвитку сили у юних гімнастів на початковому етапі підготовки. У кожному місячному циклі силовій підготовці після виконання силових навантажень з періодом відновлення більше 24 годин (2 заняття) наголошується зниження силових можливостей юних гімнастів на 30—40 %. Після виконання силових навантажень з періодом відновлення менше 24 годин (4 заняття) наголошується збільшення силових можливостей на 60%. Після виконання силових навантажень швидко-силового характеру відмічається скорочення часу виконання завдання на 20—30 % (4 заняття).

Таким чином, технологія розвитку силових здібностей включає в себе:

- аналіз вікових, статевих та індивідуальних особливостей розвитку силових та швидко-силових здібностей;

- реалізацію принципів фізичного виховання в процесі розвитку сили;
- методика розвитку сили (засоби розвитку сили; методи розвитку сили; навантаження і відпочинок у процесі розвитку сили; програмування, форми організації занять у процесі розвитку сили);
- педагогічний контроль за розвитком силових здібностей.

### Список літератури

1. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю.В. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю.В. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 123—140.
3. *Волков А.В.* Планирование тренировочной нагрузки при развитии мышечной силы в связи с периодическими изменениями функционального состояния двигательного аппарата спортсмена (на примере гимнастов старших разрядов): Дис. ... канд.пед. наук: 13.00.04 / Волков А.В. — Киев, 1970. — 128 с.
3. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 181—211.

4. Меерсон Ф.З., Пшеничкова М.Г. *Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам.* — М.: «Медицина», 1988. — 252 с.
5. Менхин Ю.В. *Физическая подготовка в гимнастике / Менхин Ю.В.* — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
6. Москаленко Н.В. *Фізичне виховання молодших школярів: [монографія].* — Д.: Інновація, 2007. — 252 с.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. *Фізична підготовка спортсмена.* — К.: Олімпійська література, 1995. — С. 109—216.
8. Романенко В.А. *Двигательные способности человека.* — Донецк.: Изд-во ДонНУ, 2005. — С. 125—138.
9. *Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич.* — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 192—221.
10. *Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры / Под ред. Б.А. Ашмарина.* — М.: Просвещение, 1990. — С. 136—142.
11. Худолій О.М. *Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник.* — Харків: ОВС, 2004. — С. 245—259.
12. Худолей О.Н. *Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография.* — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
13. Шиян Б.М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.* — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — С. 177—196.

Надійшла до редакції 12.12.2010 р.

**Худолей О.Н.** Закономерности развития силовых способностей в физическом воспитании и спорте. Доклад 2. В статье обобщены подходы к развитию силовых способностей. Рассмотрены понятия о силовых способностях; возрастные, половые и индивидуальные особенности развития силовых и скоростно-силовых способностей; реализация принципов физического воспитания в процессе развития силы; методика развития силы (средства развития силы; методы развития силы; нагрузка и отдых в процессе развития силы; формы организации занятий в процессе развития силы); педагогический контроль за развитием силовых способностей.

**Ключевые слова:** силовые способности, средства развития силы, методы развития силы, нагрузка и отдых.

**Khudolii O.N.** Conformity to the law of development of power capabilities in physical education and sport. Lecture 2. In article obobshenni approaches to development of power capabilities. Rassmotrenni notions about the power capabilities; age and individual features of development of power and speed-power capabilities; realization of principles of physical education in the process of development of force; method of development of force (tools of development of force; methods of development of force; loading and rest in the process of development of force; forms of organization of getting busy in the process of development of force); pedagogical control after development of power capabilities.

**Keywords:** power capabilities, tools of development of force, methods of development of force, loading and rest.

Рейтинг видів фізкультурно-оздоровчих занять, якими займаються учні.

Види	% (n = 584)	місце	% (n = 528)	місце
Спортивна година	29,1	II	13,6	II
Фізкульт. пауза	7,9	V	7,2	VI
Рухливі ігри	39,7	I	49,4	I
Фізкульт. хвилинка	9,9	III	8,1	V
Ранкова гімнастика	4,6	VI	12,7	III
Пішохідні прогулянки	8,7	IV	8,9	IV

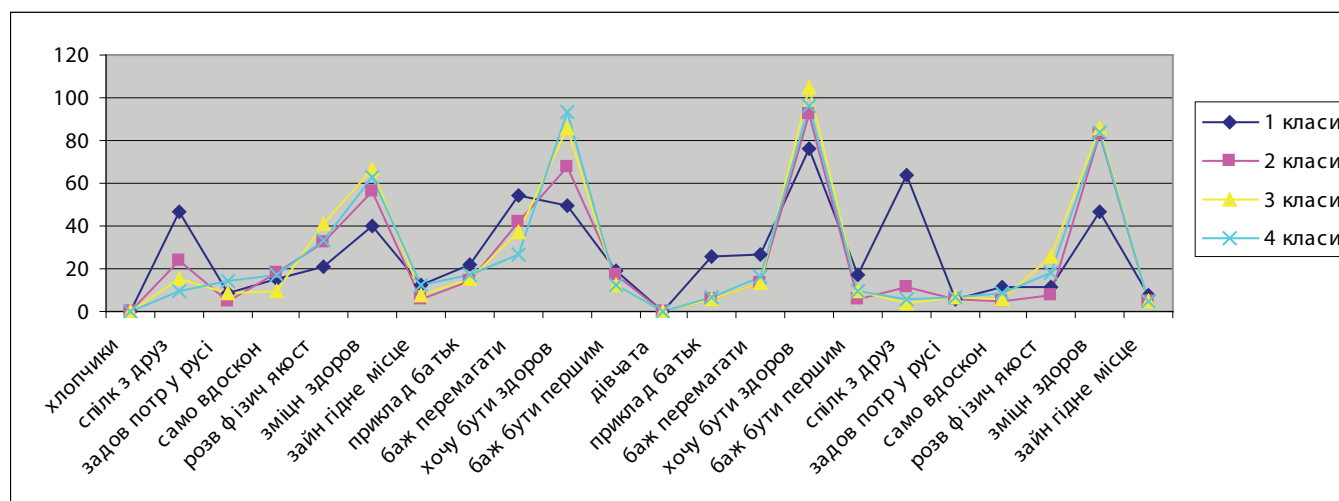


Рис. 1. Порівняльна характеристика мотивів занять спортом, оздоровчою фізичною культурою та фізичними вправами (у % до числа опитаних)

Найбільш популярним видом спорту серед школярів, як виявилось у результаті опитування є футбол, гімнастика та одноборства (мал. 2). Це також підтверджують дослідження Н. Москаленко, Л. Кожевникова, Ж. Торибаєва, Г. Безверхня. Дані наведені в таблиці 1 показують, що бажання дітей займатись у спортивних секціях в позакласний клас, а особливо у першому та другому класі збільшується.

Аналіз даних свідчить про те, що всі опитуванні (100%) під час навчального дня у початковій школі та групі подовженого дня займаються фізкультурно-оздоровчими видами рухової активності. Відповіді з рейтингом видів занять оздоровчої спрямованості наведені на (табл. 2)

Серед мотивів, які подіяли на залучення учнів до занять спортом та фізкультурно-оздоровчих занять, найбільше значення мають «Хочу бути здоровим», «Бажання перемагати», «Приклад батьків». Серед мотивів до занять фізичними вправами учні молодшого шкільного віку на одне з перших місць поставили «Зміцнити здоров'я», «Задовольнити потребу у русі» (рис. 1).

Спостереження показало, що учні початкових класів за допомогою різних видів фізичної активності намагаються підвищити обсяг рухової активності до оптимального рівня. Тому, для організації режиму дня, а також удосконалення вже існуючих програм з фізичної культури, потрібно обов'язково враховувати мотиви та інтереси учнів.

На наш погляд в загальноосвітніх школах потрібно приділити більшу увагу фізкультурно-оздоровчим заняттям з пріоритетним використанням елементів одноборств, а саме дзюдо, тому що 64,2 % дівчат і 76,4 хлопців бажають займатись оздоровчими заняттями з елементами дзюдо в режимі груп подовженого дня. Хоч і норма оптимальної рухової діяльності школярів складає 14 годин на тиждень, дані нашого дослідження показують, що в режимі дня учнів велику частину часу займають переважно пасивні види діяльності: гра в комп'ютерні ігри (20,6 %), перегляд телепередач (11,4 %) в той час, як фізичною культурою займаються (16,0 %) учнів, а кількість дітей які читають книжки дуже мала (12,7 %).

Аналіз даних свідчить про необхідність підвищення мотивації до фізкультурно-оздоровчих за-

нять, а також оптимізації навчального процесу в загальноосвітніх школах нашої країни.

**Висновки.** Нами оцінена мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів 1-4 класів. Після проведеного анкетування можна зробити висновок, що створення умов, які підвищують ефективність залучення учнів до фізкультурно-оздоровчих занять на основі їхніх інтересів та мотивів вивчені недостатньо. Пріоритетним завданням вчителів, батьків є формування мотиваційної сфери у молодших школярів так, як даний віковий період дає на це всі підстави. Необхідні нові (інноваційні) підходи до формування фізичної культури особистості учнів шляхом творчого сприйняття ними досягнень фізичної культури та спорту.

Для того щоб сформувані правильне відношення школярів до здоров'я та здорового способу життя необхідна розробка спеціальної програми, яка повинна включати в себе: компонент знання, діяльнісний та емоційний компоненти. Для реалізації цієї програми в школі необхідно створювати набагато більше різних спортивних секцій, оздоровчих клубів. Тобто створювати всі необхідні умови, щоб забезпечити кожному учню можливість вибору зайнятися тією справою, що йому цікава, з одного боку, а з іншого боку — це буде сприяти збереженню та зміцненню його здоров'я.

Тому, перспективи подальших педагогічних досліджень стосуються визначення фізичного здоров'я дітей та розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей молодшого шкільного віку у групах продовженого дня з урахуванням їхніх мотивів та інтересів.

## Список літератури

1. *Зимняя И. А.* Педагогическая психология [учебник для вузов] / И. А. Зимняя. — М.: Логос, 2004. — 384 с.
2. *Прокопова Л. И.* Двигательная активность детей школьного возраста / Л. И. Прокопова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : междунар. науч. —практич. конф., 8-10 апр. 2009 г. — Минск, 2009. Т. — 3. Ч. 2, 86—87 с.
3. *Титаренко А. А.* Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку у режимі навчального дня / А. А. Титаренко // Слобожанський національний спортивний вісник. — Харків, 2005. — №8. — С. 29—32.
4. *Москаленко Н. В.* Особливості формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою / Н. В. Москаленко // Молода сортивна наука України. — Львов, 2003. — Випуск 7. — Т. 2. — С. 46—48.
5. *Дрозд І.* Особливості формування інтересу молодших школярів до занять фізичною культурою як запорука хорошого здоров'я / Дрозд І. // Молода сортивна наука України. — Львов, 2006. — Випуск 10. — Т. 4. — С. 57—60.
6. *Кожевникова Л.* Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів / Кожевникова Л. // Молода сортивна наука України. — Львов, 2006. — Випуск 10. — Т. 4. — С. 109—113.
7. *Москаленко Н. В.* Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. — Дніпропетровськ: вид-во «Іновация», 2007. С. 46 — 51.
8. *Загальноосвітні навчальні заклади України на початок 2007/2008 навчального року // Статистичний бюлетень.* — К., 2008. — 91 с.

Надійшла до редакції 21.12.2010 р.

**Коваленко І. Н.** Мотивація младших школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности в группах продленного дня.

О возможности позитивно влиять на организацию и проведение целенаправленной работы по формированию здорового способа жизни школьников благодаря изучению мотивации младших школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности. Цель статьи состоит в изучении мотивации младших школьников к физкультурно-оздоровительным занятиям, что повлияет на количество детей желающих заниматься оздоровительной физической культурой. Установлено, что в общеобразовательных школах нужно уделить больше внимания физкультурно-оздоровительным занятиям с приоритетным использованием элементов единоборств.

**Ключевые слова.** Физкультурно-оздоровительные занятия, мотивация, начальная школа, группы продленного дня.

**Kovalenko I. N.** Motivation of junior schoolchildren to athletic-health activity in the groups of the prolonged day.

About possibilities to influence positively on organization and carrying out of work directs on forming children's health way of life due to studding motivations to physical-improving classes. It's a fact that they have to pay move attention to physical-improving lessons with using elements of wrestling at genera school.

**Key worlds.** Physical- improving classes, motivations, junior schools, groups extension days.

## **ЧИННИКИ УСПІШНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СІЛЬСЬКОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ОПИТУВАННЯ ВИПУСКНИКІВ ШКОЛИ**

**Лаврін Г. З.**

Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка

**Стрільчук І. В.**

ЗОШ І-ІІІ ст. с. Гаї Розтоцькі Тернопільської обл.

**Анотація.** В статті опитано випускників школи для з'ясування чинників успішної педагогічної діяльності сільського учителя фізичної культури. За результатами опитування визначено, що основними чинниками успішної діяльності педагога є особисті риси характеру, відданість своїй справі та самопожертва заради інших.

**Ключові слова:** педагогічна діяльність, учитель, фізична культура, успіхи, опитування.

---

**Актуальність.** Фізичне виховання завжди було і залишається важливим засобом вироблення у молоді високих моральних якостей, могутнім фактором оздоровлення і активного відпочинку, підготовки до суспільно-корисної праці і охорони Батьківщини.

В загальноосвітніх навчальних закладах урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання. Поряд з цим велике значення має тісне поєднання позакласної та позашкільної роботи. Адже основні завдання фізичної культури в школі спрямовані на формування в учнів фізичного, соціального і духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активно-довготривалого життя й професійної діяльності [3]. Від діяльності вчителя фізичної культури залежить і кінцевий результат, що відображається в спортивних досягненнях учнів, рівні їхнього здоров'я та формуванні звички до систематичних занять фізичними вправами.

До когорти успішних та передових вчителів, які знаходяться у постійному пошуку та створюють комфортні умови для занять фізичною культурою і спортом належить вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи с. Гаї Розтоцькі, що на Зборівщині Тернопільської області — Покиданець Григорій Григорович, який уже понад 44 роки «віддає себе» учням [1].

Завдяки Покиданцю Г.Г. школа здавна славиться своїми спортивними традиціями, а також досягненнями учнів-спортсменів на змаганнях різного рівня. Багато її вихованців неодноразово ставали чемпіонами області з лижних гонок, біатлону, баскетболу, волейболу, легкої атлетики. Хоча село

Гаї Розтоцькі невелике за розміром, однак саме у ньому вирости кандидати і члени юнацької збірної Радянського союзу, найсильніші лижники області і СРСР. Вчитель підготував 5 майстрів та не менше кандидатів у майстри спорту з лижних гонок та біатлону. Більшість випускників школи, після її закінчення, підвищують свій рівень спортивної майстерності у ВНЗ, Збройних силах України, спортивних товариствах та спортивних клубах [1; 2].

Отже актуальність дослідження, з одного боку, зумовлена з'ясуванням причини успішної та результативної діяльності сільського вчителя, а з іншого — можливістю використання передового педагогічного досвіду вчителями фізичної культури, що зрештою сприятиме ефективному вирішенню фізкультурно-педагогічних завдань, досягненню високих спортивних результатів та оздоровленню учнівської молоді.

Враховуючи викладене ми поставили собі за мету виявити чинники успішної діяльності учителя Покиданця Григорія Григоровича у навчально-тренувальному процесі.

Відповідно до мети визначено завдання статті:

1. Опитати випускників школи с. Гаї Розтоцькі.
2. Підрахувати результати анкетування та дати аналіз отриманим даним.

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

**Результати дослідження.** Для виявлення чинників успішної педагогічної діяльності учителя фізичної культури Покиданця Григорія Григоровича у навчально-тренувальному процесі та аналізу спортивних досягнень випускників Гає Розтоцької

школи, нами проведено їх опитування у вигляді анкетувань. В процесі опитування нас цікавила думка випускників щодо їхнього ставлення до уроків фізичної культури в школі, окремих питань методики навчання Покиданцем Г.Г., способів залучення учнів до регулярних занять фізичними вправами та з'ясування причин успішної діяльності вчителя фізичної культури.

В анкетуванні взяли участь 118 випускників школи с. Гаї Розтоцькі, серед яких 50,8% чоловіків та 49,2% представниць жіночої статі, які закінчили школу з 1950 по 2010 рр.. Анкетування було анонімним, заочним. Найбільша кількість (52 %) опитаних нами випускників закінчили навчання у школі в межах від 1990 по 2000р.

Більшість опитаних випускників (60,16 %) знаходяться на постійному місці проживання в с. Гаї Розтоцькі. Також нами були опитані респонденти із м. Тернополя (19%), Львова (1,7%), Києва (0,84%), Тернопільської (14,4 %). Хмельницької (1,7%) та Львівської (0,84%) областей.

Узагальнивши результати анкетувань, ми виявили, що 21,2% респондентів навчаються у вищих навчальних закладах (ТНПУ, ТНЕУ, ТНТУ, ЛНУ). 43,2% опитаних випускників працюють та 30,5% респондентів — безробітні. Серед опитуваних були і пенсіонери (0,84%). Випускники школи с. Гаї Розтоцькі працюють у різноманітних сферах людської діяльності. Частина респондентів пов'язала своє життя із педагогічною діяльністю (вихователі у дитячих садках, вчителі фізичної культури та інших навчальних предметів в школі, тренери та викладачі ВНЗ).

На запитання «Чи подобалось Вам відвідувати уроки фізичної культури в школі?» практично усі респонденти (99,16%) відповіли «так», за винятком 0,84% респондентів, які дали відповідь «як коли». Це свідчить про цікавий та різноманітний зміст уроків, хороший підбір засобів, що були посилюючими для дітей різного віку та статі. Висока обізнаність вчителя у своїй діяльності зумовила високий відсоток симпатії дітей до уроку фізичної культури.

На питання «Де проводились уроки фізичної культури?» 38,12% респондентів відповіли у спортивному залі, дещо менший відсоток опитаних випускників (34,12%) стверджують про проведення занять на спортивних майданчиках, 22,75% опитаних кажуть, що уроки проводились у лісі та у спортивній кімнаті (5%). Узагальнивши відповіді на дане питання бачимо, що більшість (56,9 %) уроків фізичної культури вчитель проводив на свіжому повітрі, що з одного боку забезпечувало оздоровчий та загартовуючий вплив на організм учнів, а з іншого — урізноманітнювало зміст занять.

Більшість опитаних випускників школи с. Гаї Розтоцькі (73,73%), на питання «Чи займались на уроці фізичної культури всі учні?», дали відповідь

«не займались лише звільнені за станом здоров'я». 0,84% респондентів написали, що займались усі, а для СМГ педагог давав індивідуальні завдання. Такий же відсоток написали, що займались усі, бо звільнених не було. 22,05% респондентів стверджують, що на уроці фізичної культури займались всі учні, та 2,54% відповіли, що не пригадують. Отже нами виявлено, що на уроці фізичної культури у ЗОШ с. Гаї Розтоцькі займаються практично всі учні. Вчитель намагається давати індивідуальні завдання тим дітям, які за станом здоров'я відносяться до СМГ.

Зміст навчального матеріалу, який засвоювали учні на уроках фізичної культури ми виявили наступним питанням анкети. Опитані випускники стверджують, що за період навчання в школі вони засвоювали навчальний матеріал з гімнастики, спортивних ігор (баскетболу, волейболу, футболу, ручного м'яча), лижних гонок та кросової підготовки, легкої атлетики (біг на короткі дистанції, метання малого м'яча та гранати, біг на середні та довгі дистанції, стрибки у довжину та висоту, штовхання ядра) та туризму. Велика різноманітність навчального матеріалу свідчить, що вчитель не надає перевагу одному чи декільком розділам навчального матеріалу, дотримується вимог шкільної навчальної програми та дбає про гармонійний та всебічний розвиток учнів.

Запитавши випускників «Чи було Вам цікаво займатись на уроках фізичної культури?», практично усі респонденти (97,5%) дали позитивну відповідь. Відповідаючи на питання «Чим зацікавлював Покиданець Г. Г. на уроках фізичної культури?», думки респондентів були розбіжними. Так, 30,14 % респондентів вважають, що Покиданець Г. Г. зацікавлює дітей на уроках фізичної культури цікавими вправами. Такий же відсоток випускників (30,14%) вважають, що він зацікавлює учнів власними прикладами. Найменша кількість опитаних (12,76%) дотримуються думки, що педагог зацікавлює прикладами кращих учнів. Частина опитаних нами випускників (13,82%) стверджують, що педагог зацікавлює учнів оцінюванням, а частина (13,12%) вважає, що це здійснюється завдяки похвалі.

Щодо індивідуальних завдань на уроках фізичної культури, то більшість (80,5%) респондентів дають позитивну відповідь. В процесі бесід встановлено, що Покиданець Г. Г. використовує індивідуальні підхід для дітей різного рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Щодо рівня проведення уроків фізичної культури Покиданцем Г. Г., то практично усі (97,5%) респонденти зазначають про високий рівень. Це підтверджують чисельні нагороди («Знак Пошани», «Трудового Червоного Прапора» і значок «Відмінник освіти») та почесні грамоти вчителя.



Рис 1. Спортивна кваліфікація випускників ЗОШ с. Гаї Розтоцькі

В процесі анкетувань ми виявили, що лише 5,93% респондентів не приймали участі у змаганнях в школі, а всі інші (94 %) долучалися до різноманітних змагань: 16,95% колишніх учнів приймали участь у загальношкільних змаганнях, 17,6% — у районних; на обласних змаганнях виступали 37,3% випускників Гає Розтоцької ЗОШ. Досить високий відсоток опитаних нами випускників (21,2%) приймали участь у республіканських змаганнях та 0,84% респондентів — у всесоюзних.

На запитання: «Чи відвідували Ви секції з різних видів спорту під час навчання в школі?» більшість опитаних нами випускників (80,5%) відповіли «так» і лише 19,5% дали негативну відповідь. Це свідчить про підвищену цікавість учнів до занять фізичними вправами. За словами Покиданця Г.Г. високі спортивні досягнення можливі лише тоді, коли є масовість, а ті діти, які не досягнуть високих результатів будуть загартовуватись фізичними вправами.

Оскільки наступні питання стосувались спортивних секцій, то далі ми опитували лише тих респондентів, які відвідували спортивні секції. На запитання «З якого виду спорту Ви відвідували спортивну секцію?» 28,5% респондентів відповіли — лижні гонки. Найбільша частина випускників (32,7%) стверджують, що відвідували секцію з баскетболу. Практично на половину менше (16,37%) опитаних, відвідували секцію з волейболу, а 9,1%

— легкої атлетики. Незначний відсоток опитаних нами випускників (3,6%) відвідували спортивну секцію із футболу. Секцію з ручного м'яча та настільного тенісу відвідували 4,2% та 0,6% відповідно. 1,2 % опитаних випускників Гає Розтоцької школи відвідували спортивні секції з шахів та туризму. Решту — 3,64% — респондентів упустили дане питання. Таке різноманіття спортивних секцій давало можливість з одного боку вибирати учнями спортивну секцію за вподобаннями, а з іншого — досягати високих спортивних результатів у різних видах спорту.

За результатами опитування нами виявлено, що 44% випускників не мають спортивного розряду (рис.1), 1% респондентів досягнули третього юнацького спортивного розряду із лижних гонок. Такий же відсоток (1%) мають другий юнацький розряд з волейболу. Перший юнацький розряд під час навчання в школі отримали 4,9% опитаних (лижні гонки, баскетбол, легка атлетика). 4,9% респондентів мають третій дорослий розряд (2,94% — з баскетболу, 0,98% — з волейболу, 1,96% — з легкої атлетики). Другий дорослий розряд отримали 15,6% випускників (4,9% — лижні гонки, 8,82% — баскетбол, 0,98 — волейбол, 0,98 — шахи). Практично п'ята частина (21,8%) респондентів становили спортсмени першорозрядники (лижні гонки — 14,7%, біатлон — 1,96%, баскетбол — 2,94%, велоспорт — 0,98%). Також серед опитаних нами

випускників виявилось 4,9% кандидатів у майстри спорту (2,94% — лижні гонки, 0,98% — волейбол, 0,98% — воєнно-прикладне багатоборство). Решту (1,94%) респондентів упустили це питання.

Щодо способу залучення дітей до відвідування спортивних секцій, то 20,2% респондентів впевнені, що Покиданець Г. Г. долучав учнів прикладами однокласників. Частина випускників (17,81%) вважають, що це відбувалося завдяки переконанню. 8% стверджують, що вчитель залучає дітей до відвідування спортивних секцій прикладами батьків. Проте абсолютна більшість респондентів (53,5%) переконані, що вони за власним бажанням почали відвідувати секції. Ми вважаємо, що це пов'язано із формуванням у селі спортивних традицій, де відвідування спортивних секцій вважається нормою.

Наступним питанням анкети ми намагалися визначити мету відвідування учнями спортивних секцій. Найбільше опитаних (23,1%) стверджують, що робили це для досягнення високих спортивних результатів, а 15,5% для загального розвитку. Четверта частина (20%) респондентів відвідували спортивні секції для отримання задоволення від занять. Щоб покращити свій стан здоров'я та активно відпочити тренування відвідували 15,3% та 12,4% колишніх учнів відповідно. Для удосконалення форм тіла спортивні секції відвідували 9,5% випускників. Решту респондентів стверджують, що секція їм потрібна для спілкування з друзями (2,5%) та зниження маси тіла (0,82%).

Опитування виявило, що кількість учнів, які відвідували спортивні секції, за даними 56,8% респондентів, становить приблизно 10-20 учнів. Незначна частина випускників (4,1%) кажуть, що спортивні секції відвідували близько 40 дітей. Такої думки переважно респонденти, які закінчили школу 1985-1988 роках. Як бачимо, заняття у спортивних секціях в ті часи були масовішими (перевага надавалась лижним гонкам). Але на жаль, як з кожним роком зменшується кількість учнів у Гає Розтоцькій школі, так і зменшується відсоток дітей, які відвідують спортивні секції. Проте, незважаючи на це школа продовжує дивувати усіх приємними спортивними результатами.

Завдяки анкетуванню ми виявили, що найкращих спортивних результатів під час навчання в школі, більшість респондентів (69,6%) досягнули в старших класах: одинадцятому (25,7%), десятому (21%) та дев'ятому (22,9%). Решту респондентів стверджують, що вони досягли найкращих спортивних результатів у восьмому (12,5%), сьомому (6,6%) та шостому (1,9%) класах. 9,5% респондентів — не пригадують.

На запитання «В який період Ви досягли своїх найвищих спортивних результатів?» переважна більшість респондентів (81%) відповіла під час на-

вчання в школі. Частина опитаних нами випускників (13,8%) стверджують, що досягли найвищих спортивних результатів під час навчання у ВНЗ, а 4,2% — у спортивних клубах та товариствах (ВК «Будівельник», СК «Трудові резерви», СДЮШОР «Тернопіль»). Також 1% респондентів запевняє про найвищі спортивні досягнення після закінчення ВНЗ. Як бачимо, після закінчення школи, учні не тільки продовжують займатися фізичними, а ще і досягають високих спортивних результатів.

Завдяки анкетуванню ми виявили, що значна частина випускників (46,6%) продовжують займатися фізичними вправами після закінчення школи. 32,2% опитаних кажуть, що інколи займаються, а 21,2% — не займаються фізичними вправами.

На запитання «Завдяки яким чинникам Покиданець Г. Г. досягнув успіхів у своїй педагогічній діяльності?» ми отримали різноманітні версії відповідей. Спробувавши їх узагальнити, ми виявили, що 7,4% респондентів вважають, що Покиданець Г. Г. досягнув успіхів завдяки широкому використанню принципу індивідуального підходу. Значна частина респондентів (20,9%) дотримується думки, що успіху вчителя посприяла наполегливість. 5,2% вбачають у цьому працелюбність, а 5,6% — професіоналізм. 2,2% випускників стверджують, що до успіху привели вчителя його особисті риси характеру та старанність (2,2%). 4,3% випускників кажуть, що вчитель досягнув успіхів завдяки великому власному досвіду роботи. По 3% випускників стверджують, що успіхи зумовлені педагогічною майстерністю, вмінням розуміти учнів, великому бажанню до роботи. Незначний відсоток респондентів (0,8%) вважають, що Покиданець Г. Г. досягнув успіхів завдяки вмінню прищепити учням навичку займатись спортом, а також ентузіазму та дисциплінованості (0,8%). Незначні відсотки опитаних нами випускників (по 0,4%) вважають, що педагог досягнув успіхів у педагогічній діяльності завдяки педагогічному хисту, фанатизму, знанню вікових особливостей, комунікабельності, постійній роботі над собою, самопожертві, відповідальності, сумлінності, сміливості та тому, «що йому немає рівних». По 1,3% опитаних кажуть, що успіхів педагог досягнув завдяки своїй справедливості, творчості, вимогливості та таланту. 3,4% дотримуються думки, що це завдяки цілеспрямованості, а 6% — відданості своїй роботі, 1,7% — терпінню, а 3,4% завдяки умінню спілкуватись. Частина респондентів (3,9%) дотримуються думки, що Покиданець Г. Г. досягнув успіхів у педагогічній діяльності завдяки власному прикладу. 9% опитаних нами випускників вважають, що успіхи зумовлені любов'ю до дітей та своєї роботи.

Деякі респонденти дали досить цікаві відповіді, тому ми вирішили їх подати. Один із випускників

відповів, що Покиданець Г. Г. досягнув успіхів у педагогічній діяльності завдяки вмінню викладати предмет, це людина, яка повністю присвятила себе школі і учням, його самопожертва — це приклад для майбутніх педагогів. Ще один опитаний нами респондент зазначив, що про таких говорять «людина на своєму місці».

На останнє питання нашої анкети «Чому інші вчителі фізичної культури не досягають таких успіхів як Покиданець Г.Г.?» 19,9% респондентів відповіли, що не мають такого бажання. 13,4% респондентів дотримуються думки, що інші вчителі фізичної культури не такі віддані, а 6,7% кажуть, що вони не такі талановиті. 7,3% випускників стверджують, що це через брак досвіду. Частина респондентів (4%) стверджують, що інші вчителі докладають замало зусиль, а 5% говорять про недостатність використання індивідуального підходу до учнів. 3,3% випускників вважають, що іншим вчителям фізичної культури байдуже або вони не такі наполегливі (3,3 %). 1,6 % опитаних вважають, що інші вчителі не досягають таких успіхів, тому, що працюють не за покликанням. Такі ж відсотки (по 1,6%) кажуть, що причиною є відсутність занять в позаурочний час, відсутність авторитету, праця для власної вигоди, невміння виявляти схильність дітей до окремих видів спорту, неповага до своєї роботи. Слід зауважити, що 16,4% відповіли, що їм важко сказати, а 3,3% випускників не відповіли на це питання.

Слушними були й інші відповіді респондентів де говориться, що для більшості робота є тільки фінансовим стимулом, а для Покиданця Г.Г. це не

тільки робота — це все життя; це не лише робота а й хобі. На думку деяких респондентів потрібно бути вчителем від Бога. Інші кажуть, що другі вчителі не вміють жити заради інших, дарувати радість не завжди собі.

Підсумовуючи результати анкетування можна зробити висновок, що основними чинниками успішної педагогічної діяльності сільського учителя фізичної культури є: 1) особисті риси характеру педагога (працелюбність, наполегливість, дисциплінованість, старанність, фанатизм та ентузіазм); 2) відданість своїй справі та самопожертва заради інших.

Перспективи подальших досліджень. Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів даної проблеми. В подальшому передбачаємо дати психологічну характеристику особистості вчителя.

#### Список використаних джерел

1. *Лаврін Г.* Сільська школа як осередок спорту для всіх (з досвіду роботи вчителя фізичної культури Г.Г. Покиданця)//Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали міжнарод. наук-практ. конф., Тернопіль, 22-23 жовтня 2009р. — Тернопіль, 2009. — С. 47-51.
2. *Стрільчук І.* Фактори, що визначають успішну професійну складову вчителя//Магістр:Випуск12. — Тернопіль, 2010. — С.104-107.
3. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

*Надійшла до редакції 12.01.2011 р.*

**Лаврін Г.З., Стрільчук І.В.** Факторы успешной педагогической деятельности сельского учителя физической культуры за результатами опроса выпускников школы.

В статье опрошены выпускники школы для определения факторов успешной педагогической деятельности сельского учителя физической культуры. За результатами опроса определенно, что основными факторами успешной деятельности педагога являются личные черты характера, преданность своему делу то самопожертвование ради других.

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность, учитель, физическая культура, успехи, опросы.

**Lavrin G.Z., Strilchuk I.V.** Factors of successful pedagogical activity of teacher of physical culture are as a result of questioning of graduating students of school.

In the article the graduating students of school are polled for determination of factors of successful pedagogical activity of rural teacher of physical culture. As a result of questioning certainly, that the basic factors of successful activity of teacher are the personal character traits, devotion to the business that self-sacrifice for the sake of other.

**Keywords:** pedagogical activity, teacher, physical culture, successes, questioning.

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

### ГНОСЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КИТАЯ

**Лю Лу**

Харьковская государственная академия физической культуры

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования этапов социально-экономического реформирования системы управления физической культуры и спорта Китая с учетом состояния и перспектив развития кадрового обеспечения. Определены и проанализированы организационные резервы в управлении профессиональной деятельностью специалистов физической культуры и спорта Китая в масштабах провинции Хебей.

**Ключевые слова:** этапы социально-экономического реформирования, управление физической культурой и спортом, профессиональная деятельность.

**Постановка проблемы.** Проведенный гносеологический анализ управления профессиональной деятельностью специалистов физической культуры и спорта показал, что огромные человеческие ресурсы Китайской Народной Республики нуждаются в качественно новой научной, методической и социологической оценке, позволяющей прогнозировать их видоизменение, развитие и рационально использовать традиционные китайские принципы управления в оптимальном сочетании с современными требованиями управленческой культуры. Искусство управления, как и всякий другой вид творчества, обязательно имеет в своей основе как талант, оригинальность и самобытность личности, так и опыт, традиции, ментальность целой нации [2].

Управление профессиональной деятельностью специалистов физической культуры и спорта – жизненно обусловленная стратегическая функция, в течение XX века сформировавшаяся в самостоятельную структуру в ходе эволюции многообразных форм управления. Основной мерой прогресса и развития деятельности здесь является Человек с его потребностями, мотивациями и конкретными интересами. Поэтому начался поиск конкретных параметров оптимизации работы органов управления физической культуры и спорта по совершенствованию на научной основе профессиональной деятельности специалистов, их систем управления как в краткосрочном (тактическом) так и в долгосрочном (стратегическом) программно-целевом развитии и в их взаимосвязи.

Цели эффективного управления профессиональной деятельностью специалистов будут до-

стигнуты лишь в том случае, если руководители рассматривают человеческие ресурсы физкультурно-спортивных организаций как ключ к ее эффективности. Чтобы добиться этого, данное управление должно обеспечивать развитие квалифицированных кадров в качестве существенного условия, выполнение которого невозможно без тщательного планирования.

#### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать этапы социально-экономических реформ, оказывающих влияние на профессиональную деятельность специалистов физической культуры и спорта Китая.

2. Выявить организационные резервы в управлении профессиональной деятельностью специалистов физической культуры и спорта Китая в масштабах провинции Хебей.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Стратегия управления профессиональной деятельностью специалистов – особый набор основных подходов, правил и целей работы с персоналом, конкретизированных с учетом типов организационной стратегии, организационного и кадрового потенциала, а также типа кадровой политики. В условиях рыночной экономики одним из решающих факторов эффективности и конкурентоспособности организаций в сфере физической культуры и спорта есть обеспечение высокого качества кадрового потенциала. Сутью же кадровой политики является работа с персоналом, соответствующая концепции развития организации. Кадровая политика – составная часть стратегически ориентированной политики организации [2].

Современная практика управления в развитых рыночных обществах характеризуется превращением человеческого потенциала организаций в ре-

альную предпосылку их конкурентоспособности. В этой связи понятен вывод многих ведущих специалистов в области менеджмента, рассматривающих XXI век веком человеческого измерения.

**Изложение основного материала.** Разработка основополагающих современных концепций социального управления профессиональной деятельностью специалистов, предполагающего набор, отбор и ротацию кадров, оценку результативности труда, мотивацию руководителей и персонала, анализ составляющих системы управления кадрами организации, которая включает формирование, использование и процесс управления человеческими ресурсами, осуществлялась в процессе социально-экономических реформ в Китайской Народной Республике (рис.1.).



**Рис. 1.** Этапы социально-экономических реформ системы народно-хозяйственного управления физической культуры и спорта в Китае

В ходе подготовительного этапа реформ в период с 1978 по 1991 годы осуществлялось формирование основных положений Концепции плановой экономики, как главного инструмента механизма рыночного регулирования.

На этапе «средних» реформ в период с 1992 по 1997 годы разрабатывались положения Концепции реформ на представлении о том, что рыночный механизм можно успешно использовать и при капитализме, и при социализме.

Третий, действующий по настоящее время этап всесторонней реформы был начат с 1998 года. Он связан с реализацией задач, сформулированных в решениях XV и XVI съездов Коммунистической партии Китая, где была поставлена задача перехода к крупномасштабным реформам всей социально-экономической системы.

Анализ данных этапов осуществления реформ позволил охарактеризовать современную модель социально-экономической системы управления физической культуры и спорта Китая и определить представление о функциях физической культуры и спорта. Данные функции, по мнению китайских ученых и специалистов необходимо не просто

назвать, их нужно классифицировать и выделить среди них приоритетные. В связи с этим, по объекту, действующему в сфере физической культуры и спорта, выделяют функции индивидуума и функции общества. Первые включают в себя функцию здоровья, функцию развлечения и функцию образования; вторые, функцию политики и функцию экономики.

Данные о реализации этих функций подтверждают тем, что все большая часть населения Китая, 505,9 млн. человек или 38% (25,1 млн. человек или 37,5% в провинции Хебей), не просто вербально проявляет положительное отношение к физической культуре и спорту, но и реально включается в них. Занятия физической культурой и спортом занимают третье ранговое место среди видов деятельности в свободное время после посещения кинотеатров и просмотра телепередач, а также чтения периодической печати и литературы. Важное значение в привлечении взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом имеет стимулирующая роль такого фактора, как навык занятий, сформированный под руководством специалистов, осуществляющих профессиональную деятельность в различных физкультурно-спортивных организациях. Однако, по принятым в Китае критериям к истинно «спортивному населению» относят только тех, кто занимается физической культурой и спортом три и более раз в неделю при длительности каждого занятия более 30 минут.

С развитием реформы социально-экономической системы, которая стремится к рынку, и все более широким распространением реформ на систему физической культуры и спорта в Китае постепенно возникает рынок физической культуры и спорта. В нем особое значение отводится профессионально подготовленным специалистам. По последним статистическим данным в Китае профессиональную деятельность осуществляют 150575 дипломированных специалистов физической культуры и спорта, а в провинции Хебей их насчитывается 18086 человек.

Большая часть китайских исследователей считает, что в условиях рыночной экономики физическая культура и спорт не должны полностью функционировать с использованием исключительно рыночных механизмов. Отрасль физической культуры и спорта не похожа на другие отрасли экономики, поэтому ей необходим как рыночный, так и нерыночный (программно-целевой, плановый) механизмы.

С учетом состояния и перспектив социально-экономического реформирования, приведенных выше выводов, касающихся проблем социально-экономического реформирования системы и меха-

низма управління професійною діяльністю спеціалістів в галузі фізичної культури та спорту, і інших результатів досліджень китайських спеціалістів: в 2000 році була розроблена програма «Основні положення реформи розвитку фізичної культури та спорту в 2001-2010 роках» [6].

В ході дослідження встановлено, що основними завданнями органів управління слід вважати: визначення курсу та розробки планів розвитку, формування політики в області фізичної культури та спорту, пов'язаної з професійною діяльністю спеціалістів. Це виражається в розвитку та модернізації: науки та підготовки кадрів; перепідготовки кадрів, збільшення кількості професійно підготовлених спеціалістів; міжнародного співробітництва з підготовки кадрів; фонду перепідготовки спортсменів для прийняття на роботу та фонду для безробітних спортсменів; реформи системи фізичної культури та спорту, прискорення реструктуризації механізму управління фізичною культурою та спортом.

Ми встановили, що в спеціальній спортивній літературі формується кілька визначених понять «управління фізичною культурою та спортом». Оскільки, за визначенням – управління взагалі, управління фізичною культурою та спортом, зокрема управління професійною діяльністю, є процесом впливу, повинен існувати певний механізм його реалізації.

В ході проведеного організаційного аналізу та наступного діагнозу було визначено, що механізм управління фізичною культурою та спортом Китаю має наступні аспекти: в країні протягом усього періоду соціально-економічного реформування існує як національний орган державного управління галузю фізичної культури та спорту, так і органи державного управління галузю в провінціях; орган державного управління галузю фізичної культури та спорту тісно співпрацює з іншими державними органами управління, в першу чергу з Міністерством освіти,



**Сергієнко Л.П.**

**S32**

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

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

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



**Худолій О.М.**

**X98**

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

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

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

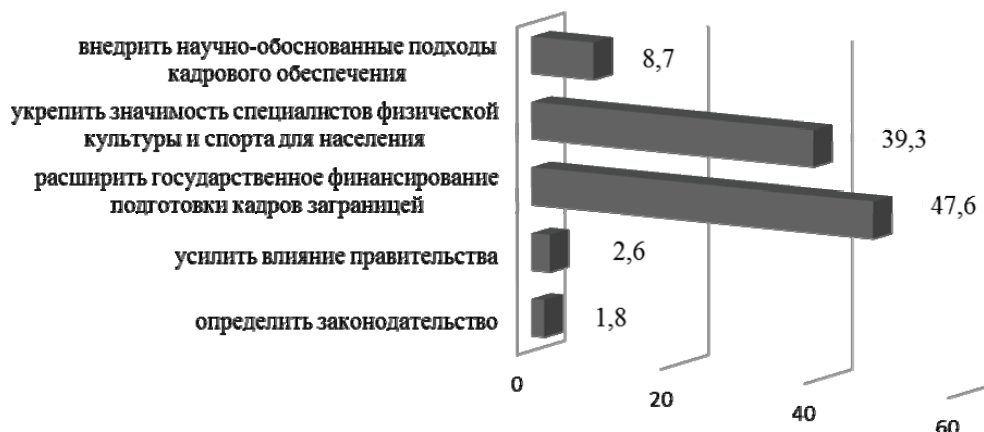


Рис. 2. Решение проблемы профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта в Китае (в %, n=494)

Министерством науки, Министерством обороны и Министерством труда; общественные органы управления физической культурой и спортом – Олимпийский комитет Китая, национальные федерации по видам спорта и др., — работают под полным контролем государственного органа управления отраслью и фактически выполняют только представительские функции в отношении международных спортивных организаций.

Государство постоянно повышает производительность труда, улучшает результаты в экономике и развивает производительные силы путем повышения энтузиазма трудящихся, повышения их квалификации, распространения современных научных достижений и технологий, улучшение системы экономического управления, деятельности и управления физкультурно-спортивных организаций, вводя социалистическую систему различных форм ответственности и совершенствуя организацию труда учителей физической культуры, преподавателей физического воспитания, тренеров, специалистов органов управления. Осуществляя политику строгой экономии, борется с излишними тратами, должным образом распределяет накопление и потребление, заботится об интересах коллективов и частных лиц, а также о государственных интересах, и на основе расширения и развития индустрии спорта постоянно улучшает материальную и культурную жизнь народа [1; 3; 4; 5].

В ходе изучения позитивных тенденций в общегосударственном регулировании профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта, нами установлены ряд негативных факторов, влияющих на данные процессы развития к основным из которых были отнесены: отсутствие общепринятых государственных квалификацион-

ных характеристик профессий; низкая заработная плата; слабая агитацию к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта. Несмотря на сформированный законодательно позитивный нормативно-правовой и хозяйственный климат для реализации профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта на предприятиях, в организациях и учреждениях различной формы собственности существуют определённые проблемы, обусловленные вышеперечисленными факторами (рис.2.).

В ходе опроса нами установлено, что решение данных проблем заключается в расширении государственного финансирования подготовки кадров за границей (47,6% респондентов), укреплении значимости специалистов физической культуры и спорта в сознании населения (39,3% респондентов), внедрении научно обоснованных подходов к формированию кадрового обеспечения сферы (8,7% респондентов).

Обобщение программно-целевого регулирования развития кадровых ресурсов сферы физической культуры и спорта провинции Хебей на основе существующих общегосударственных положений позволило выделить ряд мероприятий, на которых оно базируется:

- 1) определение общегосударственной и провинциальной политики физкультурно-спортивной сферы на основе обеспечения квалифицированными, профессионально подготовленными кадрами;
- 2) упорядочение структуры подготовки специалистов физической культуры и спорта путём системного подхода модернизации деятельности вышестоящих министерств, комитета и бюро;
- 3) совершенствование существующего перечня профессий и должностей в сфере физической

культури и спорта, на основе Международных стандартов классификации профессий (1988 г.), с учётом организационно-управленческих аспектов профессиональной деятельности специалистов и предпосылок создания ряда новых физкультурно-спортивных специальностей и профессий;

4) совершенствование направления подготовки специалистов по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях; упорядочение специальностей и специализаций введением новых: по менеджменту, маркетингу, видам спорта, рекреации, реабилитации, валеологии;

5) наработка и внедрение образовательно-профессиональных учебных планов и программ подготовки специалистов по вышеуказанным специальностям. Данные учебные программы должны быть направлены в первую очередь на востребованность в профессиональной деятельности таких специалистов;

6) подготовка нового поколения учебников и пособий, методических рекомендаций для всех циклов и уровней обучения;

7) совершенствовать систему переподготовки и повышения квалификации кадров физкультурно-спортивной отрасли.

Анализ практики показал, что существующие плановые мероприятия, разработанные на основе вышеперечисленных положений, регулирующие кадровую политику в сфере физической культуры и спорта не обладают реально обоснованной структурой реализации.

**Выводы.** Традиционный анализ литературных источников показал, что развитие физической культуры и спорта Китайской Народной Республики как отрасли народного хозяйства на всех этапах социально-экономического реформирования, направлено на создание социалистической рыночной экономики с китайской спецификой и продуктивного механизма управления. Однако данный процесс реформирования физической культуры и спорта осуществляется без достаточного научного обоснования и нормативно-правового обеспечения профессиональной деятельности специалистов.

Для решения проблем профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта реформированию в масштабах всей страны и отдельных провинций подлежат все подсистемы физической культуры и спорта как отрасли народного хозяйства – органы управления физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные

#### Нова книжка



X98

**Худолій О.М.**

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

ISBN 966-7858-54-5.

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

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

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



X98

**Худолій О.М.**

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

ISBN 966-7858-54-5.

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

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

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

Рекомендовано

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

организации, финансирование, материально-техническая база, спортивная наука, подготовка и использование кадров, производство спортивных товаров и услуг. В рамках данного реформирования особое значение, в общенаучном понятии, приобретает профессия как трудовая деятельность, которая с одной стороны, требует от специалиста теоретической и практической подготовки. С другой стороны, как процесс деятельности, может анализироваться в контексте результатов, достигаемых специалистами по производству физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг.

Перспективы дальнейшего исследования. На основе совершенствования работы органов управления со специалистами физической культуры и спорта разработать целевую программу совершенствования управления профессиональной деятельностью специалистов физической культуры и спорта провинциального центра, что дает возможность повысить роль исполнительной власти по решению кадровых проблем в рамках комплексных задач физической культуры и спорта в Китае на основе научно обоснованных подходов к управлению кадровым обеспечением.

## Список литературы

1. Конституции зарубежных стран / Сост. В.Н. Дубровин. — М.: Юрлитинформ, 2001. — 448 с.
2. *Ма Цзиньцзюнь*. Трудовые ресурсы в современном Китае: развитие и рациональное управление: Автореф. дис. ... кандидата соц. наук / Моск. гос. технол. ун-т, «Станкин». — Москва, 2004. — 20 с.
3. *Мудрик В.И.* Исследование системы управления физической культурой и спортом в провинции Хебей Китайской народной республики / В.И. Мудрик // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків: ХДАФК, 2007. — № 2. — С. 211—212.
4. *Олейник Н.* Проблемы совершенствования управления физическим воспитанием и спортом в регионах Украины / Н. Олейник // Тези доповідей четвертого Міжнародного конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». — Київ: Олімпійська література. — 2000. — С.499.
5. *Портяков В.Я., Сюй Минь*. Экономические реформы в Китае и СССР / В.Я. Портяков, Минь Сюй // Россия: проблемы сопоставления и взаимовлияния. — М.: Восток, 1997. — №5—6. — С. 23—31.
6. 關鍵條款的改革發展體育文化和體育的2001-2010年: 分辨率國家體育總局中國。—北京, 2000。 — 28南

Поступила в редакцию 24.01.2011 г.

**Лю Лу.** Гносеологічний аналіз управління професійною діяльністю фахівців фізичної культури і спорту Китаю. У статті представлені результати дослідження етапів соціально-економічного реформування системи управління фізичної культури та спорту Китаю з урахуванням стану і перспектив розвитку кадрового забезпечення. Визначено та проаналізовано організаційні резерви в управлінні професійною діяльністю фахівців фізичної культури і спорту Китаю в масштабах провінції Хебей.

**Ключові слова:** етапи соціально-економічного реформування, управління фізичною культурою і спортом, професійна діяльність.

**Lu Lu.** Epistemological analysis of the management profession Professional Physical Culture and Sports of China. The article presents the results of the study phases of socio-economic reform of Physical Culture and Sports of China, taking into account the status and development prospects of staffing. Identified and analyzed organizational reserves in the management of occupational specialists of Physical Culture and Sports of China in Hebei province-wide.

**Key words:** stages of socio-economic reform, management of physical culture and sports, professional activities.



Гогін О.В.

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

## Зміст

Вступ	Вступ .....	5
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.	<b>Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики» .....</b>	<b>6</b>
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.	1.1. Визначення і зміст легкої атлетики .....	6
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.	1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ.....	6
В основу висвітлення обраних тем покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити цільову направленість лекції. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання: анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Науково-методичні закономірності цих дисциплін конкретизуються в легкій атлетичі, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.	1.3. Освітнє, виховнє, оздоровчє і прикладнє значення занять легкою атлетикою .....	8
	1.4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання .....	9
	1.5. Легка атлетика в школі .....	9
	1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів .....	10
	<b>Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики» .....</b>	<b>13</b>
	2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі.....	13
	2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні .....	15
	2.3. Під прапором національної збірної .....	36
	<b>Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу .....</b>	<b>66</b>
	3.1. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ.....	66
	3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки .....	67
	3.3. Цикл рухів у ходьбі.....	68
	3.4. Цикл рухів у бігу .....	69
	3.5. Динаміка ходьби та бігу .....	70
	3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі.....	73
	3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу .....	74
	<b>Розділ 4. Основи техніки стрибків .....</b>	<b>100</b>
	4.1. Загальна характеристика техніки стрибків.....	100
	4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання» .....	111
	4.3. Техніка стрибків у довжину.....	115
	<b>Розділ 5. Основи техніки метань .....</b>	<b>127</b>
	5.1. Загальна характеристика метань .....	127
	5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів .....	127
	5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі.....	133
	5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу .....	137
	5.5. Техніка метання гранати з розбігу.....	140
	5.6. Штовхання ядра .....	144
	<b>Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі .....</b>	<b>151</b>
	6.1. Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі.....	151
	6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини .....	152

6.3.	Підготовка до уроку.....	154	9.4.	Естафетний біг.....	272
6.4.	Організаційне забезпечення уроку.....	165	9.5.	Бар'єрний біг в школі.....	278
6.5.	Теоретичні відомості.....	170	9.6.	Навчання кросовому бігу.....	291
5.6.	Домашні завдання.....	170	9.6.	Човниковий біг.....	295
6.7.	Контроль за навантаженням по величині ЧСС.....	172			
6.8.	Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики.....	173	<b>Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....</b>	<b>299</b>	
<b>Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....</b>	<b>176</b>		10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класів.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	Силові здібності та їх розвиток.....	177	10.3.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів.....	327
7.3.	Розвиток швидкісних здібностей.....	211	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			

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Шоста Всеукраїнська наукова конференція (21—22 квітня 2011 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робоча мова конференції: українська.

Для включення у програму конференції необхідно до **01 березня 2011 року** надіслати **тези доповіді** в обсязі 3 сторінок і **матеріали доповіді** (стаття) — 6—12 сторінок на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Вимоги до матеріалів:

1. Тези і стаття надсилаються на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».
2. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або **\*.rtf**. Ім'я файла (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov\_06.doc**).
3. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі **\*.tif** чи **Corel Draw 4,0/8,0**. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
4. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), ... університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
5. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
6. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, **електронна адреса**).
7. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у **поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» по мірі надходження**.
8. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу e-mail: public@tmfv.com.ua з поміткою «матеріали конференції».**

## Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 1 березня 2011 р.
Засідання, семінар, круглий стіл (тільки для учасників з ВНЗ м. Харкова)	21—22 квітня о 14:00, м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам	до 30 квітня 2011 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	<a href="http://www.ovc.kharkov.ua">http://www.ovc.kharkov.ua</a> — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

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

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

Оргкомітет конференції

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

VII Всеукраїнська наукова конференція (24.11.2011 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно до 01 жовтня 2011 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 файлу.
2. Рукопис підписується всіма авторами.
3. Статті (тези) подаються у форматі **Microsoft Word 6,0/98** або **\*.rtf**. Ім'я файлу (**латинськими** буквами) відповідає **прізвищу першого автора+номер секції** (наприклад: **ermakov\_06.doc**).
4. Текст статті (тез) повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, ліве — 2,5 см, праве 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів). Малюнки підготовлені у форматі **\*.tif** чи **Corel Draw 4,0/8,0**. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0.
5. Статті пишуться за схемою: назва статті, автори (ім'я, по батькові, прізвище), ... університет (інститут, академія), вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами), мета дослідження, методика дослідження, результати дослідження та їх обговорення, висновки, література (не більше 6). Тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова.
6. Реферат статті (**українською, російською і англійською** мовами) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання»
7. Разом зі статтею подаються **авторська довідка** (тема виступу, прізвище, ім'я, по-батькові, назва навчального закладу, посада, науковий ступінь, звання, точна адреса, телефон, електронна адреса) і **конверт з маркою зі зворотною адресою**.
8. Матеріали конференції (тези) будуть надруковані у збірнику наукових праць до початку роботи конференції, матеріали доповіді (статті) — у поточних номерах фахового журналу «Теорія та методика фізичного виховання» у міру надходження, позачергою друкуються статті які мають посилання на матеріали опубліковані в журналі.
9. **Матеріали разом з копією квитанції на грошовий переказ надсилати на адресу: 61174 Харків, а/с 8692.** Оргкомітет конференції. Худолію Олегу Миколайовичу, або електронною поштою **e-mail: public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

**Основні дати:**

Час подачі матеріалів	до 01 жовтня 2011 р.
Засідання, семінар, круглий стіл	24 листопада 2011 р за програмою конференції, яка буде оприлюднена 14 листопада 2011 р. на сайті <a href="http://www.tmfv.com.ua">www.tmfv.com.ua</a>
Розсилання збірника авторам	до 15 грудня 2011 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: **057-756-73-38.**

*Оргкомітет конференції*

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

У журналі друкуються статті наступної спрямованості

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

Вимоги до оформлення статей

1. Приймаються до друку оригінальні і оглядові статті з різних проблем навчання і виховання.
2. Обсяг оригінальної статті — 6—8 стр. тексту, оглядових — 12—24 стр., коротких повідомлень — до 3 стр.
3. Стаття подається в двох роздрукованих примірниках і в електронному вигляді.
4. Рукопис підписується всіма авторами.
5. Статті подаються у форматі Microsoft Word 6,0/98 або \*.rtf. Ім'я 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: **057-756-73-38**.

Інше

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