

ТМФВ



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **03(77)/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 25.03.2011.
Формат 60×84 1/4, Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк
офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25. Вид.
№ 03-2011.
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 принт».
61166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

© «ОВС» ТОВ, оформлення, 2011
© «Теорія та методика фізичного виховання», 2011

Зміст

ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ	3
<i>Худолій О.М., Мицкан Б.М.</i> Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки	3
МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПІЗНАННЯ СКЛАДНИХ ОБ'ЄКТІВ І ПРОЦЕСІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	7
<i>Павлова Ю., Тулайдан В., Приступа Є., Виноградський Б.</i> Порівняльна статистична модель фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей	7
<i>Вовканич Л. С., Кулітка Е. Ф.</i> Прогнозування спортивного результату біатлоністів з урахуванням біоритмологічного статусу спортсмена.....	16
«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ	19
<i>Шалар О.Г., Мартиненко Є.Є.</i> Організація освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу	19
<i>Аксьонова О. П.</i> Нова фізична культура: система методів навчання	25
<i>Маєвська С.М., Гриньків М.Я., Вовканич Л.С., Старостюк Г.К.</i> Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту із швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу	36
<i>Рибак О. Ю., Салюк О. П.</i> Порівняльна кваліметрична оцінка організації і проведення етапів кубка України з ралі 2010 року	42
НАША ДОВІДКА.....	49
<i>Інформаційне повідомлення</i> про шосту 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

BASES OF YOUTH SPORT	3
<i>Khudolii O.N., Mitskan B.M.</i> Factors of the successful teaching to exercises of young gymnasts on the initial stage of preparation.....	3
A DESIGN AS EFFECTIVE METHOD OF COGNITION OF DIFFICULT OBJECTS AND PROCESSES IS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURES	7
<i>Pavlova Iu., Tulaydan V., Prystupa E., Vynogradskyi B.</i> The comparative statistical model of physical fitness of students of different speciality.....	7
<i>Vovkanych L.S., Kulitka E.F.</i> Prediction of the biathlonists sport result with regard to biorythmical status of sportsman	16
«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE	19
<i>Shalar O.G Martynenko E.E.</i> Education-reflex activity of students in class volleyball.....	19
<i>Aksionova Elena.</i> New physical education: teaching methods.....	25
<i>Mayevska S.M., Hrynkiv M.Ya., Vovkanych L.S., Starostyuk G.K.</i> Model description of the sportsmen with the speed-power orientation of training process.....	36
<i>Rybak O.Yu, Saliuk O.P.</i> A comparative qualimetry estimation of organization and realization of the stages of Cup of Ukraine is from the rally of 2010.....	42
OUR HELP	49
<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

ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

ЧИННИКИ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Худолій О.М., Мицкан Б.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті розглядаються чинники які впливають на ефективність навчання базовим гімнастичним вправам юних гімнастів 8—9 років. Встановлено, що фізична підготовленість впливає на ефективність багатоборної підготовленості юних гімнастів.

Ключові слова: навчання, фізична підготовленість, юні гімнасти.

Постановка проблеми. Стабільність успіхів у спортивній гімнастиці передусім зв'язана зі значним підвищенням обсягу та структуризацією навчально-тренувальної роботи на всіх етапах підготовки гімнастів. Нарощування обсягу навчально-тренувальної роботи ставить задачу пошуку оптимального співвідношення часу, відведеного на підвищення спортивної майстерності і реалізацію соціальних програм, таких як: отримання освіти, придбання спеціальності. Все це вимагає визначення чинників, які дають можливість отримати максимальний результат в разі мінімальних затрат.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна система підготовки юних спортсменів розглядається як складова багаторічної підготовки спортсменів і спрямована на створення оптимальних умов для досягнення максимальних результатів на етапі вищих досягнень (В.П. Філін, 1987; А. М. Шлемін, 1980; М.Я. Набатнікова, 1982; В.М. Платонов, К.П. Сахновський, 1988; В.М. Платонов, 1997, 2004; О.В. Матицін, 2001; Л.В. Волков, 2002; В.Г. Нікітушкін, 2010; В.М. Корягін, 2010). Мета підготовки юних гімнастів на кожному з етапів визначається у відповідності до розвитку рухової функції, сензитивних періодів розвитку рухових здібностей, закономірностей навчання і вікових особливостей адаптації до тренувальних навантажень.

У зв'язку з вищевикладеним визначення чинників, що впливають на ефективність навчання базовим вправам юних гімнастів на другому році навчання є актуальним.

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

Мета дослідження — визначити фактори, які впливають на навчання базовим вправам юних гімнастів.

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; педагогічне тестування; методи математичної статистики. У дослідженні використовувалися загальновідомі тести, які отримали визнання в державних програмах тестування.

Для обробки первинних даних застосовувались як прості описові статистики (середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнти асиметрії та ексцесу), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (порівняння векторів середніх значень, факторний аналіз). Первісно кожний показник, що вивчався, перевірявся на відповідність закону нормального розподілу.

Для визначення рівня рухової підготовленості хлопчиків 8—9 років були результати проаналізовані за допомогою елементарних статистик. У дослідженні взяли участь 17 хлопців 8—9 років, яким на початку експерименту виповнилося 8 років. Юні гімнасти змагалися по 1 ю.р.

Результати дослідження. Результати аналізу наведені в таблиці 1.

Результати аналізу свідчать, що юні гімнасти 8 та 9 років за комплексом тестів суттєво відрізняються один від одного.

Хлопчики 9 років показують кращі результати в таких випробуваннях: «Біг, 20 м», «Стрибок в довжину з місця», «Згинання і розгинання рук у висі», «Кут в упорі», «Згинання розгинання рук в упорі (3 р) на швидкість» ($p < 0,01$).

У таких тестах, як «Згинання і розгинання рук у висі», «Піднімання ніг у висі до торкання за головою»,

Результати тестування хлопців 8—9 років

№ з/п	Назва тесту	8 років		9 років		t	T ²
		X	s	X	s		
1	Біг, 20 м, с	3,89	0,18	3,68	0,16	13,07	3,62
2	Стрибок в довжину з місця, см	147,00	9,02	160,00	12,25	11,41	3,38
3	Згинання і розгинання рук в висі, раз	10,40	1,45	10,47	2,98	0,01	0,08
4	Згинання і розгинання рук в упорі, раз	11,00	2,98	17,12	4,54	19,72	4,44
5	Піднімання ніг в висі до торкання за головою, раз	13,47	2,00	14,12	4,70	0,25	0,50
6	Кут в упорі, с	11,60	2,69	15,47	4,12	9,58	3,10
7	Згинання і розгинання рук в упорі (3 р) на швидкість, с	3,87	0,13	3,35	0,44	19,01	4,36
8	Міст із положення лежачи, бали	8,87	0,74	8,76	1,02	0,10	0,32
9	Нахил вперед сидячи ноги нарізно, см	8,97	0,61	8,62	0,94	1,49	1,22
10	Піднімання прямої ноги в сторону, вперед, назад, бали	8,97	0,44	9,12	0,65	0,57	0,76
11	Виворотність, бали	9,07	0,62	9,38	0,52	2,46	1,57

Примітка. $T^2_{\text{ф}} = 92,7376$; $T^2_{\text{кр}} = 38,7750$

Таблиця 2

Результати оволодіння юними гімнастами 9 років базовими гімнастичними вправами

Назва	X	s	As	Ex	Ly	Xi
В/вправи, бали	8,376	0,864	-3,730	5,430	3,107	7,554
Кінь, бали	8,465	0,322	2,051	-0,936	3,225	3,762
Кільця, бали	8,529	1,034	-2,414	6,148	3,495	7,686
Стрибок, бали	8,712	0,232	31,015	-0,617	4,060	4,530
Бруси, бали	8,671	0,510	-18,456	5,064	4,311	10,382
Перекладина, бали	8,171	0,625	-2,875	-1,051	4,451	12,579
Загальна сума балів	50,924	2,285	-0,137	2,551	4,451	1,480

«Міст із положення лежачи», «Нахил уперед сидячи ноги нарізно», «Піднімання прямої ноги у сторону, уперед, назад», «Виворотність» хлопчики 8 і 9 років мало відрізняються один від одного ($p > 0,05$).

Отже, в процесі занять гімнастикою у хлопчиків значно змінюються швидкісні і швидкісно-силові здібності, показники гнучкості залишаються незмінними.

Результати аналізу оволодіння юними гімнастами базовими вправами наведені в таблиці 2.

Рівень оволодіння базовими гімнастичними вправами визначається як середній. Юні гімнасти найкраще засвоїли вправи на брусах і опорному стрибку, гірше — вправи на перекладині.

Для визначення факторів, які впливають на ефективність оволодіння хлопчиками 9 років ба-

зовими гімнастичними вправами аналізувалися результати тестування наведені вище. Був використаний факторний аналіз. Результати факторного аналізу наведені в таблиці 3.

У хлопчиків 9 років у результаті аналізу виділилося чотири фактори. Перший фактор на 40,672 % пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З фактором корелюють: «Згинання і розгинання рук в висі» (0,895), «Згинання і розгинання рук в упорі» (0,875), «Кут в упорі» (0,869), «Згинання і розгинання рук в упорі на швидкість» (-0,835). Фактор характеризує спеціальну силову підготовленість хлопчиків 9 років і отримав назву «Спеціальна силова підготовка».

Другий фактор на 24,269 % пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З другим фактором позитивно корелюють оцінки за окремі

Структура рухової підготовленості хлопчиків 9 років. Факторна матриця після обертання ($N=17$) (вказані навантаження $> |0,30|$)

№ з/п	Назва	1	2	3	4	h^2
1	Біг, 20 м, с	-0,831				0,734
2	Стрибок в довжину з місця, см	0,782				0,685
3	Згинання і розгинання рук в висі, раз	0,895				0,850
4	Згинання і розгинання рук в упорі, раз	0,875				0,843
5	Піднімання ніг в висі до торкання за головою, раз	0,835		0,424		0,880
6	Кут в упорі, с	0,869				0,784
7	Згинання і розгинання рук в упорі (3 р) на швидкість, с	-0,835				0,715
8	Міст із положення лежачи, бали			0,816	0,315	0,803
9	Нахил вперед сидючи ноги нарізно, см			0,666		0,552
10	Піднімання прямої ноги в сторону, вперед, назад, бали	0,372		0,836		0,847
11	Виворотність, бали	0,446		0,745		0,781
12	В/вправи, бали	0,326	-0,418	0,501	-0,493	0,774
13	Кінь, бали		-0,747		-0,322	0,729
14	Кільця, бали		-0,907			0,885
15	Стрибок, бали	0,342			0,820	0,837
16	Бруси, бали		-0,832			0,855
17	Переклада, бали		-0,402		0,681	0,713
18	Загальна сума, балів		-0,978			0,985
		5,796	3,459	3,168	1,828	14,251
	%	40,672	24,269	22,233	12,826	100

види багатоборства і загальна сума. Найвищий коефіцієнт кореляції з фактором має сума балів за багатоборство (-0,978). Фактор отримав назву «Спортивна багатоборна підготовка».

Третій фактор на 22,233 % пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З третім фактором позитивно корелюють тести які визначають гнучкість. Фактор отримав назву «Гнучкість».

Четвертий фактор на 12,826 % пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії, уточнює другий фактор і вказує на необхідність використання в системі підготовки юних гімнастів швидкісно-силової роботи та вправ на координацію.

Отже, у юних гімнастів 9 років спостерігається чітко визначена структура в якій виділяються фізична, багатоборна підготовленість і оволодіння базовими гімнастичними вправами.

Висновки

1. У процесі занять гімнастикою у хлопчиків 8—9 років статистично достовірно покращуються швидкісні і швидкісно-силові здібності, показники гнучкості залишаються незмінними.

шуються швидкісні і швидкісно-силові здібності, показники гнучкості залишаються незмінними.

2. Ефективність оволодіння гімнастичними вправами визначається рівнем розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей у юних гімнастів.
3. У юних гімнастів 9 років спостерігається чітко визначена структура рухової підготовленості. У навчально-тренувальному процесі юних гімнастів необхідно виділяти час на фізичну підготовку, акцентувати увагу на оволодіння базовими гімнастичними вправами і багатоборну підготовку.

Список літератури

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
2. Корягин В.М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В.М. Ко-

- рягин // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: 2010. — № 10. — С. 3—7.
3. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / Матыцин О.В. — М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. — 204 с.
 4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Набатникова М.Я. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 266 с.
 5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. — М.: Физическая культура, 2010. — 240 с.
 6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
 7. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / Платонов В.Н., Сахновский К.П. — К.: Радянська школа, 1988. — 288 с.
 8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В.Н. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
 9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры / Филин В.П. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 128 с.
 10. Шлемин А.М. Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов / Шлемин А.М. // Теория и практика физической культуры. — 1980. — № 10. — С. 47—49.

Надійшла до редакції 20.02.2011 р.

Худолей О.Н., Мицкан Б.М. Факторы успешного обучения упражнениям юных гимнастов на начальном этапе подготовки.

В статье рассматриваются факторы которые влияют на эффективность обучения базовым гимнастическим упражнениям юных гимнастов 8—9 лет. Установлено, что физическая подготовленность влияет на эффективность многоборной подготовленности юных гимнастов.

Ключевые слова: обучение, физическая подготовленность, юные гимнасты.

Khudolii O.N., Mitskan B.M. Factors of the successful teaching to exercises of young gymnasts on the initial stage of preparation.

In article factors are considered which affect efficiency of teaching to the base physical drills of young gymnasts 8-9 years. It is set, that physical preparedness affects efficiency of multiboric preparedness of young gymnasts.

Keywords: teaching, physical preparedness, young gymnasts.



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.

МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПІЗНАННЯ СКЛАДНИХ ОБ'ЄКТІВ І ПРОЦЕСІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПОРІВНЯЛЬНА СТАТИСТИЧНА МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Павлова Ю.¹, Тулайдан В.², Приступа Є.¹, Виноградський Б.¹

¹Львівський державний університет фізичної культури

²Ужгородський національний університет

Анотація. Виявлено, що більшість студентської молоді (69,67–72,01 %) належать до основної медичної групи, а близько 20 % мають різноманітні захворювання та займаються фізичною культурою у спеціальних медичних групах. Протягом навчання кількість студентів, які належить до спеціальної чи основної медичної групи суттєво не змінюється. Згідно результатів різних функціональних проб основна частина студентів є здоровими, але із низьким рівнем тренуваності, не мають порушень у роботі серцево-судинної системи. Більше 95 % опитаних нами студентів оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості як середній або високий. Ця суб'єктивна характеристика суттєво відрізняється від отриманих об'єктивних результатів. Усі середні показники фізичної підготовленості студентів є на низькому рівні. Протягом навчального року спостерігалася позитивна динаміка фізичного вдосконалення студентів, результати виконання усіх нормативів суттєво покращилися.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, функціональні проби

Постановка проблеми. В Україні, як і в інших країнах світу, використовують спеціальні тестові вправи для оцінювання фізичної підготовленості населення [15]. Отримані результати у комплексі із дослідженнями складу тіла та проведенням функціональних проб дають змогу не тільки оцінити фізичний стан, але й передбачити розвиток тих чи інших захворювань, розробити індивідуальні диференційовані навчальні програми.

Соматичне здоров'я опосередковано можна охарактеризувати за допомогою фізичних якостей — сили, спритності, витривалості та гнучкості [12, 13, 14]. Їх належний розвиток поліпшує функціонування усіх систем організму, сприяє адаптації до мінливих чинників навколишнього середовища. Зокрема, регулярні заняття фізичною культурою підвищують силу і тонус м'язів, покращують поставу, роботу кровоносної та дихальної систем, знижують схильність до різноманітних захворювань (діабету, онкозахворювань, остеопорозу), регулюють масу тіла, позитивно впливають на академічну успішність [9, 10, 11]. Загальносвітовою є тенденція щодо погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів і студентів, а це у свою чергу вимагає постійного моніторингу фізичних якостей молоді з метою попередження виникнення професійних та хронічних захворювань.

Аналіз літературних джерел. Важливою функцією фізичного виховання та спорту є розвиток фізичних компетентностей індивіда, навчання життєво важливим навичкам, необхідним для фізично активного способу життя та покращення здоров'я. На оздоровчій спрямованості фізичної культури та спорту наголошено і в українських державно-правових та законодавчо-нормативних документах.

У науково-методичній літературі з питань організації фізичного виховання школярів та студентів значну увагу приділено вивченню мотивації студентів до занять фізичною культурою [5]; розглянуто потребу у диференційному підході, а також відмінності у навчанні студентів, які належать до різних медичних груп; проаналізовано засоби фізичного виховання для корекції та попередження різноманітних захворювань чи патологічних станів. Виявлено, що відповідно до рівня фізичної підготовленості, студенти є достатньо неоднорідною групою [1, 5, 6, 7], більшість з них, незважаючи на регулярні заняття, не справляються із встановленими вимогами. Так, лише 30 % дівчат складають державні тести, а у деяких навчальних закладах 22 % студентів не виконують жодного нормативу [2, 3]. Врахування під час навчання індивідуально-особистісних властивостей реагування на зовнішні чинники та тренувальні навантаження, постійний моніторинг динаміки фізичної підготовленості студентів, і як резуль-

тат використання спеціально розроблених авторських програм, дозволяють суттєво покращити рівень фізичної підготовленості студентів. Після використання диференційного підходу 66 % студентської молоді виконують вимоги державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України, а до третього року навчання 52,5 % студентів отримують за нормативи оцінку «відмінно» [3, 4].

Метою дослідження було вивчити зміни у фізичній підготовленості студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Завдання дослідження:

1. Виявити чинники, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою у студентів.
2. Проаналізувати відмінності у фізичній підготовленості студентів, які навчаються на різних факультетах, динаміку фізичного вдосконалення студентів протягом перших двох років навчання у вищому навчальному закладі.
3. Провести серед студентів моніторинг стану серцево-судинної та дихальної систем.

Матеріали і методи досліджень. Обстеження проводили на базі Ужгородського національного університету протягом 2008—2009 та 2009—2010 навчальних років. У дослідженні взяли участь 150 студентів, які навчалися на факультеті фізичного виховання та спорту (39 чоловіків, 11 жінок), інженерно-технічному (31 чоловіків, 19 жінок) та історичному факультетах (20 чоловіків, 30 жінок). Середній вік респондентів — 18 років.

У роботі використовували наступні методи: анкетування, фізіологічні (ортостатична проба, проби Серкіна, Руф'є), математичної статистики. Рівень фізичної підготовленості визначали за допомогою низки вправ, які дозволяли оцінити силу, швидкість, витривалість, гнучкість. Студентів обстежували на початку кожного навчального року.

Для статистичного опрацювання результатів вимірювань використовували програму OriginPro8.1. Визначали середнє арифметичне (\bar{X}), стандартне відхилення (S), стандартну помилку (S_x), найменше значення (X_{\min}), найбільше значення (X_{\max}), розмах варіації (R), коефіцієнт варіації (V %). Залежні між собою вибірки порівнювали за допомогою Z -критерію Вілкоксона (paired-sample Wilcoxon signed rank test). Достовірними вважали відмінності при рівні значимості не нижче 95 % ($p < 0,05$).

Результати та їх обговорення. Відповідно до сучасних концепцій фізичне виховання повинне бути складовою життя, невід'ємною частиною не тільки відпочинку, але й професійної діяльності. Це допомагає підвищити рівень фізичної активності

для усіх верств населення, а не лише для тих, які цікавляться спортом чи можуть виконувати складні вправи. Приблизно третина молоді європейських країн не дотримується прийнятих на сьогодні рекомендацій щодо фізичної активності; молоді люди є фізично активними лише від 1 до 3,8 год на тиждень [8].

У наукових роботах зазначено і про незадовільний рівень фізичної підготовленості студентів. Серед причин українські вчені називають розбіжності у навчальних програмах з фізичного виховання вищого навчального закладу та школи, недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчального процесу, велику кількість студентів у групах, малорухомість під час сесії.

Загалом, фізичне виховання молоді направлене на поліпшення їх фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності та здоров'я. Тому важливим є усвідомлення потреби у фізичному вдосконаленні, самостійних заняттях фізичною культурою чи спортом, набуття знань та вмінь, необхідних для здорового способу життя.

Згідно проведеного нами анкетування 94 % студентів факультету фізичного виховання та спорту та 64 % студентів інженерно-технічного факультету мають високий та дуже високий інтерес до фізичної культури. Основна частина студентів (60 %), які навчаються на історичному факультеті мають середнє зацікавлення до цього предмету. Більшість студентів переконані щодо позитивного впливу фізичного виховання на здоров'я (82 % студентів інженерно-технічного та історичного факультетів та 96 % факультету фізичного виховання та спорту), проте молодь, яка навчається на історичному та інженерно-технічному факультетах не пов'язує фізичне виховання із професійно-прикладною підготовкою, формуванням рухових навичок та вмінь. Жодний студент не вважає, що заняття фізичною культурою сприятимуть покращенню його інтелектуальних можливостей. Незважаючи на те, що близько половини студентів відвідують заняття з фізичної культури для поліпшення фізичної підготовленості (40 % студентів інженерно-технічного, 50 % історичного факультету, 58 % студентів фізичного виховання та спорту), небагато з них турбується окрім ваги тіла та розвитку мускулатури, про вдосконалення основних фізичних якостей — гнучкості (4 % студентів інженерно-технічного, 12 % історичного факультету, 22 % студентів факультету фізичного виховання та спорту), спритності (2 % студентів факультету фізичного виховання та спорту), витривалості (6 % студентів інженерно-технічного факультету та факультету фізичного виховання та спорту, 16 % історичного факультету). Серед організаційно-педагогічних чинників, що суттєво

впливають на якість навчання студенти називають слабку довузівську підготовку (58 % респондентів із інженерно-технічного, 18% історичного факультетів, 36 % респондентів факультету фізичного виховання та спорту), великий обсяг навчальної роботи (56 % студентів інженерно-технічного факультету та 42 % студентів історичного факультету та факультету фізичного виховання та спорту), відсутність інтересу до фізичної культури (52 % студентів із інженерно-технічного, 12 % історичного факультету, 14 % — з факультету фізичного виховання та спорту), відсутність навичок самостійної роботи (46 % студентів із інженерно-технічного, 36 % — історичного факультету, 18 % — з факультету фізичного виховання та спорту).

74 % студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту вважають, що стан їх здоров'я покращився під час навчання в університеті. Натомість про цей факт зазначають лише 38 % та 42 % студентів, які навчаються на інженерно-технічному та історичному факультетах, відповідно. 80—90 % студентів, незалежно від напрямку навчання, вважають, що заняття з фізичної культури позитивно впливають на їх здоров'я.

Нами також було вивчено як змінюється розподіл студентів Ужгородського національного університету за медичними групами у 2008–2010 роках (табл. 1). Більшість студентської молоді (69,67–72,01 %) належать до основної медичної групи, а близько 20 % мають різноманітні захворювання та займаються фізичною культурою у спеціальних медичних групах. Під час навчання у вищому навчальному закладі кількість студентів, які належить до спеціальної чи основної медичної групи суттєво не змінюється. Подібні результати отримані під час дослідження мстудентів Волинського державного університету імені Лесі Українки [5].

Відомо, що відповідно до рівня фізичної підготовленості, українські студенти є доволі неоднорідною групою. На першому курсі — 15,5 % студентів виконують нормативи на оцінку «відмінно»; 13,3 % — на оцінку «добре»; 41,2 % — на оцінку «задовільно»; 30 % — на оцінку «незадовільно» [3]. Рівень виконання вимог державних тестів і нормативів фізичної підготовленості, суттєво вищий серед тих груп населення, які додатково у вільний час займаються фізичною культурою чи спортом.

У різних країнах світу розроблені спеціальні нормативи, що дозволяють оцінити рівень фізичної підготовленості молоді. У США окрім спеціальних тестів, запропонованих інститутом Купера, що дозволяють оцінити витривалість, силу та гнучкість, також досліджують склад маси тіла та обчислюють індекс маси тіла. За допомогою спеціальної програми FITNESSGRAM аналізують отримані результати та роблять висновок про належність обстежуваного до однієї із двох «зон» — зони «здоров'я» чи «ризик». Належність до другої зони свідчить про те, що особа має схильність до розвитку тих чи інших захворювань, якщо її фізична підготовленість не буде покращуватися. У Австралії з аналогічною метою використовують п'ять різних тестів. Біг (або ходьба) на дистанцію 1,6 км дозволяє оцінити кардіореспіраторні можливості організму. 20 м шатл-тест моделює перемінний характер спортивних ігор та дозволяє охарактеризувати спритність. Для визначення сили м'язів і витривалості використовують піднімання всід за 1 хв і баскетбольний кидок.

Більше 95 % опитаних нами студентів оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості як середній або високий. Ця суб'єктивна характеристика суттєво відрізняється від об'єктивних результатів, які подані у таблицях 2 і 3. Високі індекси варіації

Таблиця 1

Розподіл студентів за медичними групами

Рік	Загальна кількість обстежених студентів, осіб	Відносна кількість осіб у медичній групі, %			Звільнені від занять, %
		основній	підготовчий	спеціальний	
Чоловіки					
2008	1 432	72,01	6,73	20,87	0,39
2009	1 375	70,38	5,44	23,61	0,57
2010	1 547	68,11	8,28	23	1,61
Жінки					
2008	1 872	70,75	5,39	22,2	1,66
2009	1 721	70,23	5,81	22,12	1,84
2010	1 918	69,67	5,12	23,02	2,19

Фізична підготовленість студентка

Показник	Рік навчання	X	S	Xmin	Xmax	Sx	R	V %	Чи поліпшується показник після року навчання
Факультет фізичного виховання та спорту									
Піднімання в сід за 1 хв, разів	2008—2009	43	6	36	57	2	13	21	Поліпшується, Z=-2,90
	2009—2010	48	5	41	60	2	11	19	
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	2008—2009	15	2	13	19	0,6	13	6	Поліпшується, Z=-2,90
	2009—2010	20	3	16	25	0,8	13	9	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	2008—2009	14,5	2,0	12	18	0,6	14	6	Поліпшується, Z=-2,91
	2009—2010	17,3	1,8	15	20	0,6	11	5	
Човниковий біг 4×9 м, с	2008—2009	10,44	0,27	10	10,8	0,08	3	0,8	Не поліпшується, Z=2,77
	2009—2010	10,23	0,25	9,8	10,6	0,08	2	0,8	
Біг на 100 м, с	2008—2009	15,8	0,60	14,3	16,5	0,18	4	2,2	Поліпшується, Z=2,90
	2009—2010	15,53	0,60	14,1	16,2	0,18	4	2,1	
Біг на 500 м, хв	2008—2009	1,99	0,25	1,48	2,3	0,07	12	0,82	Поліпшується, Z=2,90
	2009—2010	1,77	0,27	1,45	2,18	0,08	15	0,73	
Стрибок у довжину з місця, см	2008—2009	185,0	8,9	175	200	2,7	5	25	Поліпшується, Z=-2,94
	2009—2010	193,2	10,8	180	215	3,3	6	35	
Інженерно-технічний факультет									
Піднімання в сід за 1 хв, разів	2008—2009	38	6	25	44	1	17	19	Поліпшується, Z=-3,18
	2009—2010	42	6	31	51	1	13	20	
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	2008—2009	15	8	0	34	1,8	54	34	Поліпшується, Z=-3,42
	2009—2010	18	9	0	37	2	47	37	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	2008—2009	9,3	5,8	0	17	1,3	62	17	Поліпшується, Z=-3,71
	2009—2010	13,9	5,8	1	25	1,3	42	24	
Човниковий біг 4×9 м, с	2008—2009	10,62	0,43	9,8	11,6	0,10	4	1,8	Не поліпшується, Z=1,60
	2009—2010	10,53	0,41	9,9	11,2	0,09	4	1,3	
Біг на 100 м, с	2008—2009	16,76	1,12	14,2	18,8	0,26	7	4,6	Поліпшується, Z=3,33
	2009—2010	16,35	1,06	14	18,3	0,24	6	4,3	
Біг на 500 м, хв	2008—2009	1,92	0,42	1,34	3,18	0,10	22	1,84	Не поліпшується, Z=2,25
	2009—2010	1,85	0,41	1,4	3,12	0,09	22	1,72	
Стрибок у довжину з місця, см	2008—2009	176,3	15,4	140	200	3,5	9	60	Поліпшується, Z=-3,83
	2009—2010	181,8	13,0	155	205	3,0	7	50	
Історичний факультет									
Піднімання в сід за 1 хв, разів	2008—2009	37	6	24	44	1	16	20	Поліпшується, Z=-4,41
	2009—2010	41	6	32	58	1	14	26	
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	2008—2009	16	4	10	20	0,6	22	10	Поліпшується, Z=-4,74
	2009—2010	18,4	3	12	24	0,6	18	12	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	2008—2009	13,5	2,9	6	19	0,5	21	13	Поліпшується, Z=-4,83
	2009—2010	16,4	3,2	9	20	0,6	20	11	
Човниковий біг 4×9 м, с	2008—2009	10,92	0,54	9,8	12	0,10	5	2,2	Не поліпшується, Z=1,59
	2009—2010	10,87	0,50	9,9	12	0,09	5	2,1	

Показник	Рік навчання	X	S	Xmin	Xmax	Sx	R	V %	Чи поліпшується показник після року навчання
Біг на 100 м, с	2008—2009	16,96	1,04	15,3	19,8	0,19	6	4,5	Поліпшується, Z=2,49
	2009—2010	16,83	0,89	15,4	18,6	0,16	5	3,2	
Біг на 500 м, хв	2008—2009	1,92	0,24	1,34	2,17	0,04	12	0,83	Поліпшується, Z=3,94
	2009—2010	1,67	0,25	1,37	2,12	0,05	15	0,75	
Стрибок у довжину з місця, см	2008—2009	174,7	15,4	150	210	2,8	9	60	Поліпшується, Z=-4,33
	2009—2010	179,5	13,5	160	210	2,5	8	50	

свідчать про неоднорідність загальної вибірки, тому було проведено більш детальний аналіз індивідуальних показників. Згідно отриманих даних, найвищий рівень розвитку сили, швидкості, витривалості та гнучкості є у студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту. Так, середні результати піднімання тулуба за 1 хв у дівчат та хлопців, які навчалися на факультеті фізичного виховання та спорту становлять 43 і 49 разів, відповідно. Якщо у 2008—2009 навчальному році лише 53 % студентів отримали за згаданий норматив найвищу оцінку, то у 2009—2010 — 94 % студентів. Для порівняння на історичному факультеті лише 22 % і 54 % студентів отримали за цей норматив найвищий бал у 2008—2009 і 2009—2010 навчальному році, відповідно.

Середні показники стрибка у довжину з місця є на низькому рівні. Найкращий результат у 2008—2009 навчальному році у студенток і студентів фізичного факультету і спорту — 185,2 см і 210,8 см, відповідно. Згідно нормативів державних тестів за такі результати нараховується 3 бали для дівчат та 2 бали для хлопців. Лише 8,5 % студентів факультету фізичного виховання та спорту під час першого року навчання виконують норматив на найвищу оцінку, під час другого — 13 %. Загалом 86 % студентів інженерно-технічного факультету та 76 % історичного отримали за цей норматив не більше ніж 3 бали по 5-бальній шкалі.

Однією з основних фізичних якостей, що характеризує належний стан функціонування усіх систем організму, є витривалість. Вона пов'язана із здатністю дихальної і кровоносної систем постачати м'язам кисень під час фізичної активності, пристосовуватися до стресу під час фізичних навантажень. Кардіо-респіраторна підготовка частково визначається видами фізичної активності за останні тижні або місяці, її невисокий рівень підвищує ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Так, середні показники бігу на 100 та 500 м (або 1 000 м) поліпшуються у студентів другого року навчання, порівняно із студентами-

першокурсниками. У 2008—2009 році результати бігу на 100 м становили у студенток 15,8—16,83 с та у студентів 13,88—14,04 с (оцінка «добре» або «задовільно» згідно державних нормативів).

Важливим засобом збереження здоров'я є вправи на гнучкість, які забезпечують рухливість відділів хребта та суглобів. Еластичність м'язів, суглобів і зв'язок різко знижує вірогідність травм, збільшує амплітуду рухів. Вправи, що розвивають гнучкість, допомагають розслабити м'язи, покращують їх тонус. Поряд із силовими вправами для м'язів спини і пресу живота вони є важливим засобом профілактики остеохондрозу. Результати нахилу вперед із положення сидячи є найкращими у студенток, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту, у студентів інших спеціальностей результати характеризуються високим індексом варіації.

У результаті дослідження виявлено, що майже усі проведені тести були складними для виконання студентами. Усі середні показники фізичної підготовленості студентів є на низькому рівні. Проте протягом навчального року спостерігалася позитивна динаміка фізичного вдосконалення студентів (табл. 2, 3), результати виконання нормативів суттєво покращилися. Не поліпшилися лише результати човникового бігу (у студенток), бігу на 500 м (у студенток інженерно-технічного факультету), бігу на 100 м (студенти, які навчаються на історичному факультеті). Найбільш виражене поліпшення результатів за підсумками комплексного контролю студентів виявлене для вправ на розвиток швидкості та витривалості (біг на 100 м, біг на 500 м або 1 000 м) і гнучкості (нахили тулуба вперед з положення сидячи).

Для вирішення основних завдань фізичної культури та спорту важливими є оцінка функціонального стану організму та його адаптивних резервів. Хороший функціональний стан можна розглядати як передумову високої фізичної працездатності та потенційну можливість організму пристосовуватися до тренувальних навантажень. Серцево-судинна

Фізична підготовленість студентів

Показник	Рік навчання	X	S	Xmin	Xmax	Sx	R	V %	Чи поліпшується показник після року навчання
Факультет фізичного виховання та спорту									
Піднімання всід за 1 хв, разів	2008—2009	49	7	39	68	1	7	29	Поліпшується, Z=-4,93
	2009—2010	54	6	44	68	1	9	24	
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	2008—2009	38	9	14	60	1,5	4	46	Поліпшується, Z=-5,52
	2009—2010	43	10	20	67	1,6	4	47	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	2008—2009	7,9	5,3	0	20	0,8	1,5	20	Поліпшується, Z=-5,47
	2009—2010	11,3	5,2	0	25	0,8	2,2	25	
Човниковий біг 4×9 м, с	2008—2009	9,42	0,49	8,5	10,5	0,08	19,10	2	Поліпшується, Z=4,99
	2009—2010	9,15	0,50	8,2	10,2	0,08	18,45	2	
Біг на 100 м, с	2008—2009	14,05	0,39	13,5	15,8	0,06	36,25	2,3	Поліпшується, Z=3,56
	2009—2010	13,90	0,39	13,3	15,5	0,06	35,25	2,2	
Біг на 1 000 м, хв	2008—2009	3,45	0,35	2,01	4,15	0,06	9,91	2,14	Поліпшується, Z=3,80
	2009—2010	3,33	0,36	1,56	4,01	0,06	9,26	2,45	
Стрибок у довжину з місця, см	2008—2009	205,6	9,3	180	220	1,5	22,0	40	Поліпшується, Z=-4,96
	2009—2010	210,8	8,5	185	225	1,3	24,8	40	
Інженерно-технічний факультет									
Піднімання всід за 1 хв, разів	2008—2009	44	5	34	56	1	9	22	Поліпшується, Z=-4,88
	2009—2010	49	5	39	60	1	10	21	
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	2008—2009	37	5	24	50	0,9	7	26	Поліпшується, Z=-4,91
	2009—2010	41	5	30	54	0,9	8	24	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	2008—2009	5,9	3,5	0	11	0,6	1,7	11	Поліпшується, Z=-4,93
	2009—2010	8,5	3,5	2	15	0,6	2,5	13	
Човниковий біг 4×9 м, с	2008—2009	9,68	0,52	8,9	10,7	0,09	18,54	1,8	Поліпшується, Z=4,62
	2009—2010	9,45	0,44	8,7	10,2	0,08	21,29	1,5	
Біг на 100 м, с	2008—2009	14,04	0,37	13,6	15	0,07	38,38	1,4	Поліпшується, Z=4,76
	2009—2010	13,85	0,36	13,4	14,7	0,07	38,25	1,3	
Біг на 1 000 м, хв	2008—2009	3,67	0,33	3,18	4,24	0,06	11,18	1,06	Поліпшується, Z=4,71
	2009—2010	3,56	0,32	3,2	4,14	0,06	11,11	0,94	
Стрибок у довжину з місця, см	2008—2009	198,9	7,2	180	210	1,3	27,8	30	Поліпшується, Z=-4,77
	2009—2010	204,4	6,4	185	215	1,2	31,8	30	
Історичний факультет									
Піднімання в сід за 1 хв, разів	2008—2009	45	6	28	54	1	7	26	Поліпшується, Z=-3,93
	2009—2010	50	3	42	55	1	15	13	
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	2008—2009	29	5	19	41	1	6	22	Поліпшується, Z=-3,89
	2009—2010	32	5	24	43	1	7	19	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	2008—2009	4,6	3,8	0	11	0,8	1,2	11	Поліпшується, Z=-3,88
	2009—2010	6,7	3,5	2	13	0,8	1,9	11	

Показник	Рік навчання	X	S	Xmin	Xmax	Sx	R	V %	Чи поліпшується показник після року навчання
Човниковий біг 4×9 м, с	2008—2009	9,84	0,42	8,9	10,7	0,09	23,65	1,8	Поліпшується, Z=2,15
	2009—2010	9,76	0,43	8,8	10,4	0,10	22,52	1,6	
Біг на 100 м, с	2008—2009	13,94	0,42	13,4	14,9	0,09	33,11	1,5	Не поліпшується, Z=-3,88
	2009—2010	13,88	0,34	13,2	14,7	0,08	40,32	1,5	
Біг на 1 000 м, хв	2008—2009	3,53	0,26	3,18	4,01	0,06	13,38	0,83	Поліпшується, Z=4,71
	2009—2010	3,42	0,18	3,18	4,05	0,04	19,21	0,87	
Стрибок у довжину з місця, см	2008—2009	198,8	5,1	190	210	1,1	39,0	20	Поліпшується, Z=-2,91
	2009—2010	203,8	4,8	195	215	1,1	42,2	20	

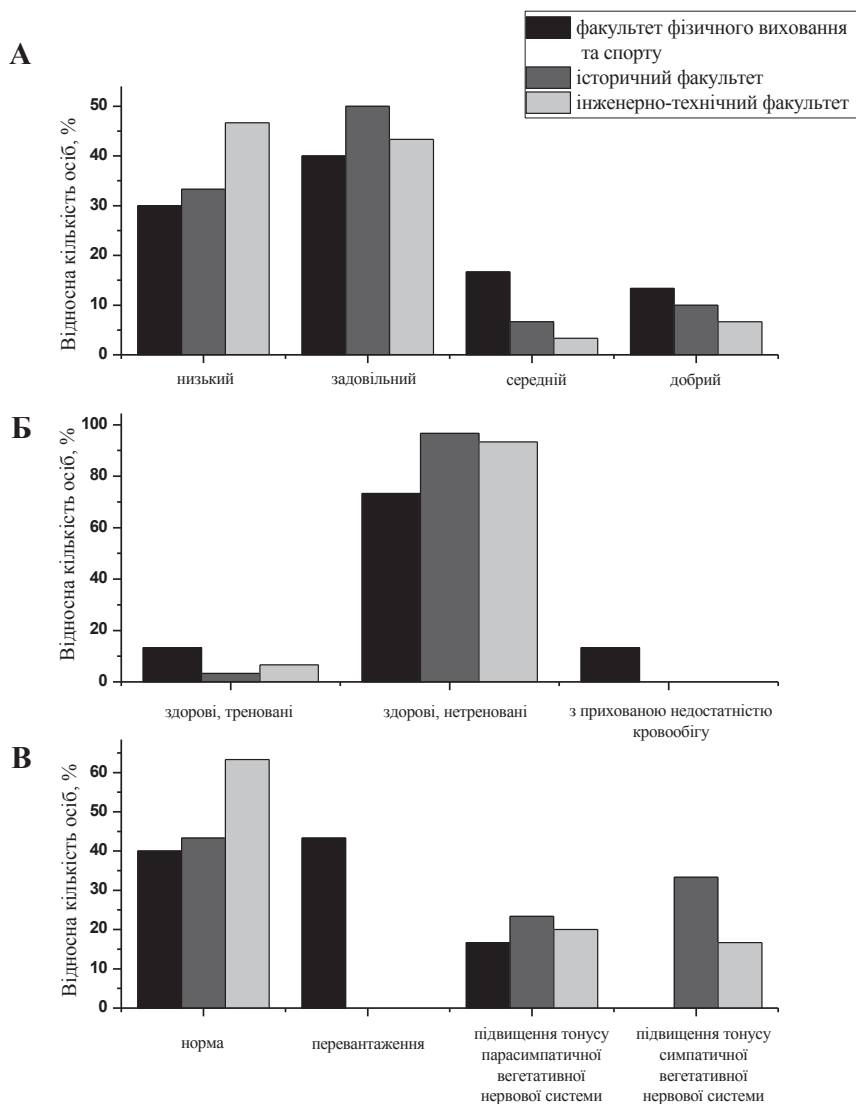


Рис. 1. Результати моніторингу фізичного стану студентів: А — проба Руф'є; Б — проба Серкіна; В — ортостатична проба

система є тією ланкою, що часто лімітує адаптивні реакції у відповідь на фізичне навантаження.

Серцевий ритм є безпосередньо реакцією організму на вплив екзогенних та ендогенних чинників, він є хорошим індикатором нейрогуморальних регуляторних впливів. Статистичні і хвильові характеристики ритму серця у спокої дозволяють визначити активність симпатичного і парасимпатичного контурів регуляції, а проведення функціональних проб дає можливість отримати важливу інформацію про вегетативне забезпечення і вегетативну реактивність.

Одним із найбільш інформативних методів для виявлення прихованих змін у роботі серцево-судинної системи, а особливо механізмів її регуляції, є ортостатична проба. Гіпотонічні стани, захворювання, що супроводжуються вегетативно-судинним дисбалансом, астеничні стани, перетом є причиною погіршення результатів після виконання цієї функціональної проби. Згідно отриманих результатів близько 40 % студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту та історичному факультеті і 60 % студентів інженерно-технічного факультету не мають порушень у роботі серцево-судинної системи (рис. 1). У 43 % студентів факультету фізичного виховання та спорту виявлено стан перевантаження, а 36 % і 16 % студентів історичного та інженерно-технічного факультетів, відповідно, мають підвищений тонус симпатичної або парасимпатичної нервової системи. Іншою функціональною пробою яка дозволяє виявити низький рівень тренуваності серцево-судинної системи є проба Руф'є. Так більшість студентів (70 % студентів факультету фізичного виховання та спорту, 88 % історичного факультету та 90 % інженерно-технічного факультету) мають низький або задовільний рівень тренуваності (див. рис. 1, А).

Стан кардіо-респіраторної системи оцінювали також за допомогою функціональної проби із затримкою дихання на глибокому вдиху та три етапної проби Л. Г. Серкіна. Відповідно до проби Серкіна основна частина студентів є здоровими, але із низьким рівнем тренуваності (73 % студентів фізичного факультету та спорту, 96 % студентів-істориків, 93 % студентів-інженерів).

Висновки

Серед основних чинників, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою для студентів усіх факультетів є поліпшення здоров'я та покращення фізичної підготовленості, а для студентів факультету фізичного виховання та спорту — професійно-прикладна підготовка, фор-

мування рухових навичок та вмінь, вдосконалення основних фізичних якостей.

Середні показники фізичної підготовленості студентів є на низькому рівні, проте вона поліпшується протягом навчання у вищому навчальному закладі. Найвищий рівень фізичної підготовленості мають студенти факультету фізичного виховання та спорту. Найбільш виражене поліпшення результатів за підсумками комплексного контролю студентів виявлене для вправ на розвиток витривалості та гнучкості.

Відповідно до проведених функціональних проб основна частина студентів є здоровими, але із низьким рівнем тренуваності, не мають порушень у роботі серцево-судинної системи.

Список літератури

1. *Вовченко І. І.* Фізична підготовленість студентів медичного коледжу / І. І. Вовченко, Т. В. Стаднік // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2008. — №8. — С. 39—41.
2. *Драчук А. І.* Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Драчук А. І. ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. — Л., 2001. — 20 с.
3. *Дуржинська О.* Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень для студенток із низьким рівнем фізичної підготовленості / О. Дуржинська, В. Львків, С. Войтенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. — 2008. — Т. 2. — С. 104—107.
4. *Іваночко В.* Дослідження мотивації студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів фізичної активності / Вікторія Іваночко // Молода спортивна наука України. — 2010. — Т. 2. — С. 82—86.
5. *Малімон О. О.* Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія / О. О. Малімон — Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009 — 160 с.
6. *Попрошаєв О. В.* Аналіз соматичного здоров'я студентів-юристів перших курсів з 2007 по 2009 роки / О. В. Попрошаєв, О. В. Чумаков, С. Г. Зінченко, С. В. Курячий // Проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 4. — С. 115—118.
7. *Томенко О. А.* Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2010. — №2. — С. 17—20.
8. *Branca F.* The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response / F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein. — WHO, 2009. — 392 p.
9. *Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization / T. Morimoto, Y. Oguma, S. Yamazaki [et al.] // Qual. Life Res. — 2006. — V. 15. — P. 537—546.*

10. *Leisure time* physical activity and health-related quality of life / A. Vuillemin, S. Boini, S. Bertrais [et al.] // *Prev. Med.* — 2005. — V. 41. — P. 562—569.
11. *Masurier G.* Top 10 Reasons for quality physical education / Guy le Masurier, Charles B. Corbin // *JOPERD* — 2006. — V. 77, № 6. — P. 44—53.
12. *Pišot R.* Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis / Rado Pišot, Veronika L. Kroprej // *Series : Physical Education and Sport* — 2006. — V. 4, № 2. — P. 115—123.
13. *Posadzki P.* Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey / P. Posadzki, P. Musonda, G. Debska, R. Polczyk // *Applied Research Quality Life.* — 2009. — V. 4. — P. 239—258.
14. *Shibata Ai.* Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults / Ai Shibata, Koichiro Oka, Yoshio Nakamura, Isao Muraoka // *Health and Quality of Life Outcomes.* — 2007. — V. 5. — режим доступу : <http://www.hqlo.com/content/5/1/64>.
15. *Welk G. J.* Fitnessgram. Activitygram reference guide / G. J. Welk, M. D. Meredith. — Dallas : The Cooper Institute, 2008. — режим доступу : http://www.cooperinstitute.org/ourkidshealth/fitnessgram/documents/FITNESSGRAM_ReferenceGuide.pdf

Надійшла до редакції 23.02.2011

Павлова Ю., Тулайдан В., Приступа Е., Виноградський Б. Сравнительная статистическая модель физической подготовленности студентов разных специальностей.

Большинство студенческой молодежи (69,67—72,01 %) относятся к основной медицинской группе, а около 20 % имеют различные заболевания и занимаются физической культурой в специальных медицинских группах. На протяжении обучения количество студентов, которые относятся к специальной или основной медицинской группе существенно не меняется. Согласно результатов разных функциональных проб основная часть студентов здоровые, но с низким уровнем тренированности, не имеют нарушений в работе сердечно-сосудистой системы. Более 95 % опрошенных нами студентов оценивают уровень своей физической подготовленности как средний или высокий. Эта субъективная характеристика существенно отличается от полученных нами объективных результатов. Все средние показатели физической подготовленности студентов находятся на низком уровне. Однако в течение учебного года наблюдалась положительная динамика физического совершенствования студентов, результаты выполнения нормативов существенно улучшились.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, функциональные пробы.

Pavlova Iu., Tulaydan V., Prystupa E., Vynogradskiyi B. The comparative statistical model of physical fitness of students of different speciality.

According to results most students (69.67–72.01%) belong to the “basic” health group; about 20% suffer from various diseases and do exercises in special medical groups. The number of students in different medical groups was not changed significantly during academic year. According to different functional tests the most of students are low trained healthy person, have not any disruptions in the functioning of the cardiovascular system. The level of physical training was evaluated as medium or high by 95% of asked students. These subjective characteristics differ significantly from obtained objective results. All average results of physical fitness were low. However, during the academic year the positive dynamic of the physical improvement was observed, the results of all tests become significantly better.

Key words: students, physical fitness, functional tests.

ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ БІАТЛОНІСТІВ З УРАХУВАННЯМ БІОРИТМОЛОГІЧНОГО СТАТУСУ СПОРТСМЕНА

Вовканич Л. С., Кулітка Е. Ф.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У роботі проаналізована залежність спортивних результатів провідних біатлоністів у сезонах 2009—11 рр. від фізичного, емоційного та інтелектуального біоритмів. Використані методи кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона, рангові коефіцієнти кореляції за Спірменом і Кендалом) та автокореляційний аналіз. Лише у 21% спортсменів існує зв'язок ($r \geq 0,50$) спортивного результату хоча б із одним з біоритмів. У 86% спортсменів не виявлено періодичних змін автокореляційної функції результатів. Отримані дані не дозволили виявити взаємозв'язок фізичного, інтелектуального чи емоційного біоритмів з спортивним результатом більшості біатлоністів.

Ключові слова: біатлон, емоційний біоритм, фізичний біоритм, інтелектуальний біоритм.

Вступ. Теорія біологічних ритмів розглядає зміни фізичного, емоційного й інтелектуального стану організму людини (спортсмена), які відбуваються регулярно із постійним періодами, синхронно із сонячними, місячними, земними, а також космічними циклами. Такі циклічні зміни стану організму людини отримали назву біоритмів.

Згідно із теорією трьох біоритмів, запропованою ще у минулому столітті Г.Свободою, В.Флісом і Ф.Тельчером, виділяють циклічні зміни фізичного, емоційного та інтелектуального стану людини з відповідними періодами (23, 28 і 33 дні). Цикли ці йдуть незалежно один від одного і починаються з моменту народження.

Фізичний цикл характеризує здатність спортсмена виконувати фізичні навантаження, його витривалість, швидкість реакції, фізичне здоров'я. Емоційний цикл визначає психічне самопочуття людини, схильність до змін настрою, зривів, депресії. Інтелектуальний цикл характеризує зміни у розумових здібностях людини, швидкість аналізу інформації, вирішення задач, стан пам'яті, винахідливість. Впродовж всього життя ці три характеристики через рівні проміжки часу зміцнюються з позитивної фази в негативну і навпаки. У позитивній фазі циклу відповідний стан організму людини поліпшується, якщо фаза негативна — відповідні можливості людини знижуються.

У всіх трьох циклах день переходу від позитивної фази періоду до негативної або навпаки називають «нульовим», або критичним днем. Коли такі критичні дні збігаються, тобто фізичний, емоційний і інтелектуальний цикли проходять через нуль, це зменшує шанси спортсмена на досяг-

нення високих спортивних результатів. Згідно із теорією біоритмів, найбільш несприятливими для спортивної діяльності є дні з неврівноваженими циклами — дні зміни фаз, особливо якщо впродовж однієї доби відбувається зміна фаз 2-х або навіть 3-х циклів. В такі дні значно погіршуються психологічні та фізіологічні показники організму, що веде до різкого зниження спортивної результативності.

У зв'язку з цим, дослідження закономірностей динаміки біологічних ритмів в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів є перспективним напрямком теорії спортивного тренування з точки зору підвищення ефективності підготовки спортсмена.

Врахування індивідуального біоритмологічного статусу спортсмена і його взаємозв'язку з компонентами навчально-тренувальної та змагальної діяльності дозволить оптимізувати процеси спортивного тренування та впритул наблизитись до вирішення проблеми оптимального прогнозування рівня спортивних досягнень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними Е. Дорошенко [1] однією з перших науково-дослідних робіт, у якій показана необхідність урахування біоритмологічного статусу спортсменів для прогнозування рівня спортивної майстерності, є стаття Л.П. Матвеева у журналі "Теорія і практика фізичної культури" [5]. Прогнозування результатів змагальної діяльності з урахуванням даних біоритмологічного статусу спортсменів детально висвітлене в роботах Р.Ф. Ахметова [1] та А. Шварца [8]. Залежність ігрової результативності баскетболістів високого класу від інтелектуального біоритму виявлене у роботі Ж. Козіної із співавт. [3]. Існує також ряд інших публікацій, у яких показана залежність спортивного результату від ритмів різного порядку [4, 6, 7, 9]. Водночас теорія

впливу трьох біоритмів (емоційного, фізичного та інтелектуального) на спортивний результат не знайшла свого підтвердження у значній кількості експериментальних досліджень [10, 11].

Таким чином, у сучасній практичній спортивній діяльності проблема попереднього прогнозування результатів змагальної діяльності з урахуванням усіх трьох біоритмологічних циклів спортсмена не отримала остаточного розв'язку, що і стало підставою для наших досліджень.

Дослідження виконане у відповідності до плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури. Напрямок дослідження відповідає темі 2.15 зведеного плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2010—2015.

Мета дослідження — апробація нового підходу до прогнозування результатів спортивної діяльності кваліфікованих біатлоністів з урахуванням даних фізичного, емоційного та інтелектуального біоритмів спортсменів.

При досягненні мети дослідження вирішувалися наступні задачі:

Проаналізувати успішність виступів провідних біатлоністів у сезонах 2009—11 рр. та сформувати базу даних дослідження.

Виявити залежність досягнення високих спортивних результатів (1—3 місце) від біоритмологічного статусу (фаза біоритму, критичні дні, і ін.).

Виявити взаємозв'язок значень фізичного, інтелектуального та емоційного біоритмів з особистим спортивним результатом.

Методика дослідження. Для досягнення мети дослідження нами були використані методи отримання ретроспективної інформації (аналіз літературної інформації та аналіз протоколів змагань), методи комп'ютерного моделювання біоритмологічного статусу спортсменів, методи математичної статистики. Під час дослідження були проаналізовані протоколи 26-и змагань у сезонах 2009-11 рр., розміщені на сайті федерації біатлону України (<http://www.biathlon.com.ua>). У базу даних були включені результати 42 провідних (за рейтингом Кубка світу) біатлоністів-чоловіків. Аналіз біоритмологічного статусу на момент досягнення високого спортивного результату (1-3 місце) виконували з допомогою комп'ютерної програми "Bioritm". Кореляційний аналіз залежності спортивного результату від фізичного, інтелектуального та емоційного біоритмологічного стану спортсменів виконували за допомогою стандартних функцій Microsoft Office Excel 2003. Для визначення непараметричних критеріїв взаємозв'язків та виконання автокореляційного аналізу застосовували програму SPSS 11.5 [12].

Результати дослідження та їх обговорення. Під час аналізу даних нами був визначений біоритмологічний статус спортсменів-переможців змагань на момент досягнення ними найвищих спортивних результатів. Отримані дані не дозволили підтвердити, що переможці змагань перебували у оптимальних фазах фізичного, емоційного чи інтелектуального біоритмів. Оскільки такий аналіз охоплює лише невелику групу спортсменів (1-3 місце), надалі був виконаний аналіз взаємозв'язку спортивного результату усіх досліджуваних біатлоністів від кількісної характеристики фази біоритму.

Залежність спортивних результатів від кількісної характеристики фізичного, емоційного чи інтелектуального біоритмів проводили з використанням кореляційного аналізу. У якості параметричного критерію використовували коефіцієнт кореляції Пірсона, а як непараметричні критерії — рангові коефіцієнти кореляції за Спірменом і Кендалом [12]. Отримані дані (рис. 1) свідчать, що у більшості випадків значення коефіцієнтів кореляції не досягають значення 0,50. Такий результат вказує на відсутність у більшості спортсменів тісного взаємозв'язку між кількісним значенням фази біоритму та спортивним результатом. Окрім того, виявлені як позитивні, так і негативні значення коефіцієнтів кореляції, що свідчить про відсутність тенденції до однонаправленого впливу зміни біоритмів на результат. Проте, слід зазначити, що коефіцієнт кореляції Пірсона перевищував значення 0,50 для фізичного біоритму у 4-х спортсменів (№ 3, 6, 33, 42), для емоційного — теж у 4-х біатлоністів (№ 15, 31, 36, 40), а для інтелектуального — лише у двох (№ 31, 39).

Коефіцієнт рангової кореляції Кендала лише в одному випадку перевищив 0,50 (№ 31). Результати аналізу рангової кореляції Спірмена були аналогічними до кореляції за Пірсоном, хоча значення коефіцієнтів були дещо вищими.

Таким чином, у 9 спортсменів (21%) виявлений зв'язок спортивного результату хоча б із одним з біоритмів. Цікавим також є той факт, що ця залежність частіше зустрічається у випадку фізичного та емоційного біоритмів у порівнянні з інтелектуальним. Очевидно, що саме емоційний і фізичний стан у більшій мірі впливають на спортивний результат.

Оскільки проаналізований нами фізичний, емоційний та інтелектуальний біоритми не вичерпують усього розмаїття біоритмологічних впливів, на наступному етапі досліджень ми спробували проаналізувати наявність ритмічних змін спортивного результату не залежно від періоду ритму.

Результати автокореляційного аналізу (рис. 2) підтвердили наявність ритмічних коливань

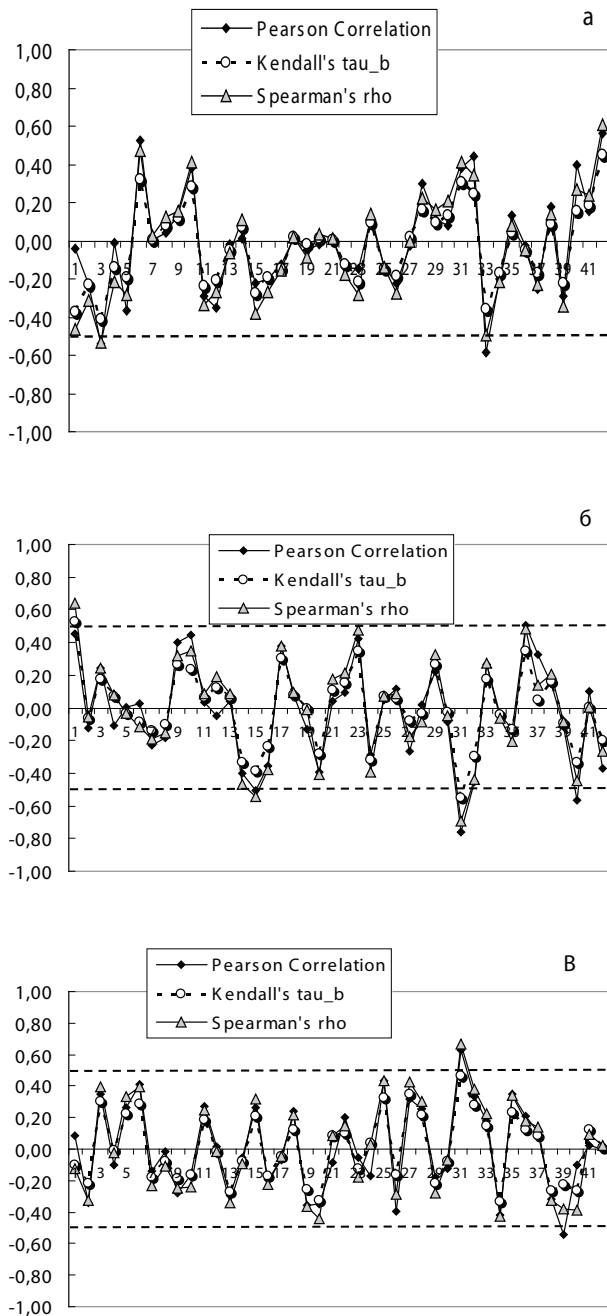


Рис. 1. Кореляційний аналіз залежності спортивного результату кваліфікованих біатлоністів від фізичного (а), емоційного (б) чи інтелектуального (в) біоритмів

автокореляційної функції у випадку фізичного, емоційного та інтелектуального біоритмів.

Водночас, більшість графіків автокореляційної функції спортивних результатів вказували на відсутність періодичних змін цього показника, оскільки не містили ритмічних коливань. Проте для ряду спортсменів (№ 1, 10, 32, 33, 36, 42) такі графіки були близькими до графіків автокореляційної

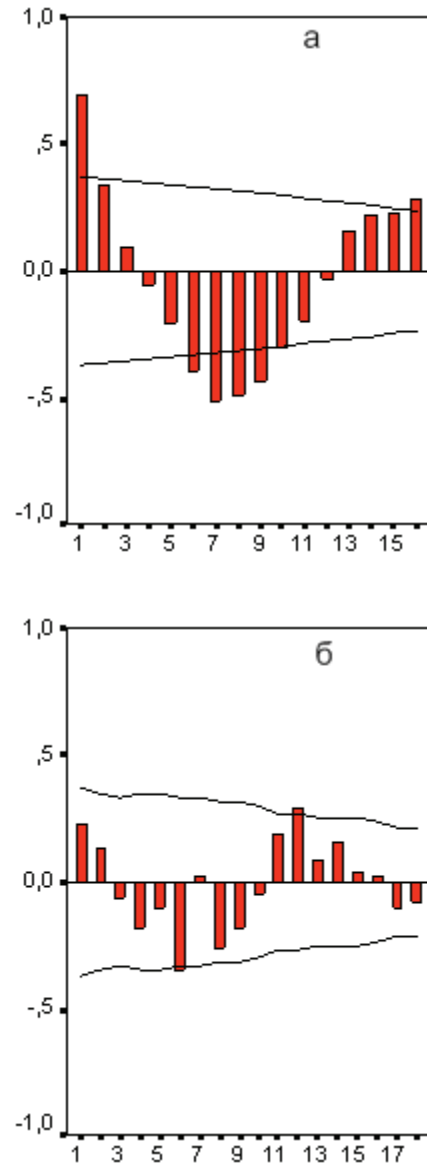


Рис. 2. Автокореляційний аналіз фізичного біоритму (а) та спортивного результату кваліфікованих біатлоністів (б) на прикладі спортсмена № 42.

функції біоритмів (див. рис 2б). Таким чином, можна стверджувати, що у 6-и спортсменів (14%) спостерігаються періодичні коливання спортивних результатів. Деякі з них (№ 33, 36, 42) за наведеними вище даними також володіють певною біоритмологічною залежністю. Наявність лише невеликої кількості таких осіб серед біатлоністів не дозволяє поширити біоритмологічний підхід до прогнозування результатів на ширший загаль спортсменів, проте робить перспективними дослідження у цьому напрямку представників інших спортивних спеціалізацій.

Продовження на стор. 35



ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬО-РЕФЛЕКТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛУ

Шалар О.Г., Мартиненко Є.Є.*

Херсонський державний університет,

Новософіївська ЗОШ Голопристанського району Херсонської обл.*

Анотація. Вміння вчителя грамотно організувати свої заняття, чітко й зрозуміло пояснювати задачі уроку, заохочувати за спеціальними знаннями («бліц-турнір», «рефлексійна бесіда»), веде до правильного виконання учнями фізичних вправ; виявляє більш високу активність та зацікавленість учнів в опануванні навчального матеріалу. І тільки так учні зможуть покращити свій рівень фізкультурної освіти.

Ключові слова: знання, освіта, рефлексія, уміння, навички, елементи волейболу.

Вступ. Одним з основних завдань сучасної загальноосвітньої школи є збереження, розвиток і примноження інтелектуального потенціалу нації, вирішення якого тісно пов'язане з проблемою її фізичного вдосконалення (С.Сінгаєвський, 1999; Г.Погріванов, 2006). Фізкультурна освіта, як і будь-яка інша освіта, покликана надати дитині уміння свідомо аналізувати, співзставляти, порівнювати, синтезувати одержані нею знання, почуття і вираження, зробивши з них відповідні наукові висновки, свідомо ставитися до своїх рухів, дій і вчинків.

Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту учнів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями.

Слід пам'ятати, що знання повинні уявляти собою ведучий компонент змісту у сфері фізичної культури. Без засвоєння теоретичного матеріалу неможливо вирішити задачу освіти, складової сутності загальноосвітнього предмету «Фізична культура».

Незважаючи на таке велике значення, питанням засвоєння теоретичного матеріалу з фізичної культури, у школі довгий час не приділялося належної уваги. В результаті до теперішнього часу не розроблена ефективна і загальноприйнята методика формування знань з цього предмету.

Цьому, зокрема, сприяла і низка об'єктивних причин, суттєво ускладнюючих процес викладання і засвоєння теоретичного матеріалу, головними із яких є: його неоднорідність, належність до різних областей наукового знання, різнорівнева складність, різна ступінь прикладного значення.

Таке положення потребує реалізації різних форм і методів, в найбільшій мірі відповідних особливостям того чи іншого конкретного матеріалу. Тому, для реалізації більш ефективної технології викладання і засвоєння теоретичного матеріалу, необхідно більш детально зупинитися на розгляді його ролі та особливостей, як елемента освіти у сфері фізичної культури.

Незамінна роль теоретичного матеріалу у справі формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій і стверджень, без яких неможливо дійсно ефективно використання засобів фізичної культури. Якісне засвоєння теоретичного матеріалу підвищує рівень загальної освіченості й ерудиції, ефективно сприяє загальному розвитку учнів.

Практика показує, що відсутність у школярів теоретичних знань з фізичної культури різко знижує ефективність навчання і виховання, зменшує інтерес до занять фізичними вправами, заважає формуванню в учнів позитивного відношення і потреби у систематичних самостійних заняттях фізичною культурою. Особливу увагу щодо надання теоретичних знань приділяли А.Гужаловський (1988), Л.Матвеев (1991), І.Барчуков (2008), Л.Лубишева

(1993), Н.Карпушко (1993), В.Лукьянченко (2005), В.Папуша (2008), Ю.Васьков (1997), М.Боген (1985), Ф.Собянін (2007).

Знання теоретичних основ фізичної культури обумовлено і тим, що вони, хоч і не впливають прямо і опосередковано на фізичне удосконалення людини, тим не менш сприяють істотному підвищенню цілеспрямованості та ефективності процесу фізичного виховання.

Тому проблема організації фізкультурної освіти школярів на основі відбиття в їх свідомості цілісного науково-теоретичного уявлення про фізичну культуру, як необхідного компонента загальнолюдської, залишалася невирішеною, і в сучасних умовах набуває особливої актуальності і гостроти, що і визначило тему нашого дослідження: «Організація освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу». Тому, щоб вирішити цю проблему, дуже важливо у сучасному уроці з фізичної культури використовувати інноваційні підходи спрямовані на ґрунтовну фізкультурну освіту школярів. І тільки такий підхід, на нашу думку, формує в учнів основи цілеспрямованих рухів і орієнтує на фізкультурно-спортивну діяльність.

Робота виконана у відповідності із планом НДР Херсонського державного університету.

Мета нашого дослідження полягала в удосконаленні методики організації освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу з учнями 6-7 класів.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент проводився в умовах звичайного навчального процесу на базі Херсонської ЗОШ №52 протягом 2008—2010 років. Для проведення дослідження було залучено чотири 7-х класів, де експериментальним був визначений 7-Б, контрольними — 7-А, 7-В, 7-Г; загальною кількістю 113 учнів.

Експеримент проводився в процесі викладання волейболу на уроках фізичної культури під керівництвом вчителів-методистів вищої категорії Т.М.Ключник (2008—2009 н.р.) та О.О.Могилевського (2009—2010 н.р.).

Перший етап експерименту (2008—2009 н.р.) був спрямований на розв'язання таких основних завдань: 1) виявити рівень розуміння учнями 6-х класів основних теоретичних положень з волейболу; 2) розробити методику проведення уроків з волейболу для учнів 6-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості; 3) перевірити ефективність розробленої методики.

Другий етап експерименту (2009—2010 н.р.) мав підготовчий, основний та заключний цикли. Важливим моментом підготовчого циклу (вересень—жовтень 2009 р.) стала: по-перше, розробка 14 планів-конспектів уроків з волейболу для учнів 7-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості;

по-друге, визначення рівня залишкових знань з волейболу за 6-й клас семикласниками.

Основний циклексперименту (листопад-грудень 2009 р. та частково січень 2010 р.) склав дидактичний експеримент, в основу якого покладено розроблену методику організації уроків волейболу з учнями 7-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості.

Заключний цикл експерименту (січень-лютий 2010 р.) полягав у встановленні характеру і ступеня впливу уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості на рівень сформованості знань, техніку виконання елементів волейболу учнями 7-х класів.

В ході педагогічного експерименту використовувалися методи оцінки рівня теоретичних знань та методи оцінки рівня сформованості практичних вмінь та навичок.

Тестові завдання щодо оцінки залишкових знань правил гри у волейбол учнів 6-х класів, передбачені для учнів 5-х класів, наступні:

Оцінка знань основних правил гри у волейбол учнів 5-х класів

Місце гри у волейбол відбувається на майданчику розміром (2 бали):

- а) 28 м × 14 м;
- б) 18 м × 9 м;
- в) 40 м × 20 м;
- г) 12 м × 6 м.

Подача м'яча виконана правильно, якщо (3 бали):

- а) м'яч повинен перелетіти під сіткою і залишитися у межах майданчика;
- б) м'яч повинен перелетіти над сіткою і вийти за межі майданчика;
- в) м'яч повинен перелетіти над сіткою і залишитися у межах майданчика;
- г) м'яч повинен перелетіти під сіткою і вийти за межі майданчика.

Приймання і передача м'яча вважається виконаною правильно, якщо (3 бали):

- а) команда відбиває м'яч суперника, не дає впасти на своїй половині, зробивши при цьому не більше трьох ударів;
- б) команда відбиває м'яч суперника, не дає впасти на своїй половині, зробивши при цьому не більше двох ударів;
- в) команда відбиває м'яч суперника, не дає впасти на своїй половині, зробивши при цьому не більше одного удару;
- г) команда відбиває м'яч суперника, не дає впасти на своїй половині, зробивши при цьому не більше чотирьох ударів.

Якщо гравець торкається сітки, то це (1 бал):

- а) не є порушенням правил;
- б) порушення правил.

М'яч вважається вийшовшим з гри, якщо він (3 бали):

- а) торкнувся підлоги в межах майданчика;
- б) торкнувся сітки та підлоги у межах майданчика;
- в) торкнувся сітки за обмежувальними стрічками та підлоги за межами майданчика;
- г) торкнувся гравця та підлоги в межах майданчика.

Щодо визначення рівня знань 6-х класів з волейболу дослідження проводили за наступним оцінюванням знань правил гри у волейбол, передбачених для учнів 6-х класів:

Оцінка основ знань з волейболу учнів 6-х класів
На якому майданчику відбувається гра? (2 бали)

- а) на майданчику розміром 40 м × 9 м, поділеному навпіл;
- б) на майданчику розміром 28 м × 14 м, розмежованому сіткою на стояках;
- в) на майданчику розміром 18 м × 9 м, поділеному навпіл і розмежованому сіткою на стояках;
- г) на майданчику розміром 12 м × 6 м, поділеному навпіл і розмежованому сіткою на стояках;

Які правила блокування? (1 бал)

- а) блокувати мають право гравці лінії захисту (із зони 1, 5);
- б) блокувати мають право гравці лінії нападу (із зони 2,3,4);
- в) блокувати мають право гравці лінії захисту (із зони 6);
- г) блокувати мають право запасні гравці.

Яке може бути блокування? (1 бал)

- а) воно може бути тільки одиночним і при блокуванні дозволяється торкатися сітки, антен;
- б) воно може бути тільки груповим і при блокуванні дозволяється переступати середню лінію;
- в) воно може бути потрійним; при блокуванні дозволяється торкатися сітки, антен, переступати середню лінію;
- г) воно може бути одиночним або груповим; при блокуванні не дозволяється торкатися сітки, антен, переступати середню лінію.

Правило перерви у волейбол (1 бал)

- а) у кожній партії команда має право на 2 перерви тривалістю по 30 с. кожна;
- б) у кожній партії команда має право на 3 перерви тривалістю по 45 с. кожна;
- в) у кожній партії команда має право на 4 перерви тривалістю по 30 с. кожна;
- г) у кожній партії команда має право на 1 перерву тривалістю 15 хв.

Хто може звернутись до судді з проханням про надання перерви? (2 бали)

- а) гравець лінії захисту;

- б) гравець лінії нападу;
- в) капітан команди або тренер;
- г) запасні гравці.

Зі скількох партій складається гра і до якого рахунку грають команди? (3 бали)

- а) гра складається із 2-х партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15, за умови, що різниця у рахунку складає 2 очка;
- б) гра складається з 3-х або 5 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 25, за умови, що різниця у рахунку складає 2 очка;
- в) гра складається із 4-х партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15, за умови, що різниця у рахунку складає 2 очка;
- г) гра складається із 5 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15, за умови, що різниця у рахунку складає 3 очка.

Тестові завдання щодо оцінки знань з волейболу для учнів 7-х класів представлені таким чином:

Оцінка знань з волейболу учнів 7-х класів

1. Як звали винахідника сучасного волейболу? (3 бали)
 - а) Джеймс Нейсмит;
 - б) Уільям Дж.Морган;
 - в) В.Нільсен;
 - г) Д.Ф.Девіс.
2. Яка картка показується гравцю при зауваженні? (1 бал)
 - а) Блакитна;
 - б) Червона;
 - в) Жовта;
 - г) Помаранчева.
3. Хто такий ліберо? (2 бали)
 - а) Нападник;
 - б) Захисник;
 - в) На півзахисник;
 - г) Вільний захисник.
4. Коли партія вважається переможною? (1 бал)
 - а) Коли одна з команд набере 15 очок;
 - б) Коли одна з команд набере 25 очок;
 - в) Коли одна з команд набере 30 очок;
 - г) Коли одна з команд набере 10 очок.
5. Скільки тайм-аутів дозволено брати в одній партії (2 бали)
 - а) Два;
 - б) Один;
 - в) Три;
 - г) Чотири.
6. Яка країна стала першим Олімпійським чемпіоном з волейболу серед чоловічих команд? (3 бали)
 - а) Японія;
 - б) США;
 - в) СРСР;
 - г) Німеччина.

Що ж стосується методів оцінки рівня сформованості практичних вмінь та навичок, то вони проводилися за трьома елементами за методикою Н.Андрощук [1].

На першому етапі експерименту (2008—2009 н.р.) за погодженням та активною участю вчителя-методиста Херсонської ЗОШ №52 Т.М.Ключник з учнями 6-Б класу була застосована освітньо-рефлекторна методика проведення уроків волейболу. Була розроблена серія уроків, куди увійшло 14 план-конспектів з волейболу для учнів 6-х класів.

У змісті цих занять було передбачено ретельне пояснення техніки волейбольних вправ вчителем та після практичного засвоєння учнями, вибірково на кожному уроці, по його закінченню, коментувалося самими учнями рівень засвоєння за наступною схемою:

Я дізнався...

Зрозумів...

Навчився...

Найбільші труднощі відчував...

Я не вмів, а тепер вмію...

На другому етапі експерименту (2009—2010 н.р.) за погодженням та активною участю вчителя-методиста Херсонської ЗОШ №52 О.О.Могилевського з учнями 7-Б класу, знову ж таки, була застосована освітньо-рефлекторна методика проведення уроків волейболу.

Методика складалася з 14 уроків волейболу для учнів 7-х класів, де у вищенаведеному конспекті, крім включення рефлексії, у структурній побудові передбачено графа-нагадування для вчителя «Очікуванні результати», «Бліц-турнір» (на початку основної частини) та «рефлексійна» бесіда (заключна частина).

Усі результати тестів, які були отримані на I-му і II-му етапах експерименту, заносилися у протокол і піддавалися аналізу.

Із отриманих результатів можна сказати, що учні усіх чотирьох 6-х класів показали достатній та середній рівні знань з волейболу. Найбільший відсоток достатнього рівня знань показали учні 6-Г класу — 81,5%; 18,5% — високого рівня; відсутній — середній. У 6-В не гірші результати — 75,9% достатнього рівня, 13,8% — високого та 10,3% — середнього. Дещо нижчі результати у 6-А класі: 16% — високого рівня знань, 72% — достатнього, 12% — середнього. Низького рівня знань взагалі немає у жодного із класів. Тут слід зазначити учнів 6-Б (експериментального) класу, у яких: 62,1% — достатнього, 3,4% — середнього, 34,5% — високого рівня знань. Саме в цьому класі високий рівень знань вище за всіх майже на половину.

Щодо якості засвоєння техніки елементів волейболу, то тут результати в усіх учнів на досить ви-

сокому рівні. Це обумовлено добрими традиціями школи, з організації занять зі спортивних ігор (достатня кількість інвентарю, навчання елементами спортивних ігор в молодших класах, висока професійна майстерність вчителів фізичної культури тощо). Багато учнів показали достатній рівень техніки виконання елементів волейболу і дещо менший відсоток — високого. Середнього і низького рівнів не показав жоден із учнів.

Найбільш високі і стабільні результати були відмічені у експериментальному 6-Б класі. Саме в учнів цього класу було відмічено найкращий рівень засвоєння техніки елементів волейболу. Найбільший відсоток високого рівня, учні показали у розміщенні та переході — 41,4%; дещо менший у передачі — 37,9%, та незначний відсоток з прийому — 27,6%. Це можна пов'язати з високим рівнем знань учнів цього класу, що сприяло більш кращому, ніж у інших класах вмінню грати в волейбол за спрощеними правилами. Покращення результатів учнів 6-Б класу відбулося саме за рахунок впровадження освітньо-рефлекторної складової в організацію уроку з волейболу, яку було втілено за активною участю вчителя-методиста Т.М.Ключник.

Що ж стосується результатів, які були отримані на II-му етапі дослідження, то серед 3-х контрольних класів 7-А, 7-В, 7-Г найбільший відсоток достатнього рівня має 7-В клас — 66,7%; дещо менший у 7-Г класі — 56,6% і незначний у 7-А класі — 37,5%. Найбільший відсоток високого рівня серед цих 3-х контрольних класів має 7-Г клас — 36,7%; у 7-В — 30% і у 7-А — 25%.

Покращення результатів 7-А, 7-В і 7-Г (контрольних) класів відбулося завдяки новій «Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5-9 класи», яка вийшла у цьому навчальному році. Згідно цієї нової навчальної програми підвищуються вимоги до вчителя фізичної культури, на основі яких він повинен проводити уроки освітньої спрямованості. Тобто, на кожному уроці повинні обов'язково надаватися теоретичні відомості за всіма розділами програми. Перед початком уроку вчителем дається (на 2-3 хвилини) теорія: учні мають засвоїти обов'язковий мінімум знань з правил гри волейболу, його історії, методику тощо.

Також слід зазначити, що учнів з більш високим рівнем знань з волейболу виявлено у експериментальному 7-Б класі, у яких: 62,1% — високого і 37,9% — достатнього.

На відміну від контрольних класів, з учнями 7-Б класу проводилася серія з 14 уроків волейболу, де у структурній побудові передбачено графа-нагадування для вчителя «Очікувані результати», «бліц-турнір» (на початку основної частини) та рефлексійна бесіда (заключна частина). В подаль-

шому оцінювалася техніка виконання елементів волейболу за методикою Н. Андрощук [1]. На останніх заняттях перевірялися знання учнів з правил волейболу за 7-й клас.

У графі-нагадування «Очікувані результати» викладені вимоги до учнів по кожному уроку, а саме те, що вони повинні знати (наприклад, як контролювати свій стан здоров'я, визначати частоту серцевих скорочень) та що вміти (наприклад, виконувати передачі та прийом м'яча зверху обома руками). Зміст «бліц-турніру» складали питання історії, правил та техніки волейболу.

Щодо якості засвоєння техніки елементів волейболу, то результати у всіх учнів знаходяться на досить високому рівні. Жоден із класів не показав низького рівня знань.

У 7-А класі було відмічено найвищий відсоток достатнього рівня: за виконання нижньої прямої подачі і верхньої передачі двома руками — 67,7%, а за прийом м'яча знизу двома руками та його відбивання — 77,4%. На нашу думку, пов'язано це з тим, що у 7-А класі майже всі учні займаються у секції з туризму, що позитивно впливає на розвиток їхньої координації. У 7-В і 7-Г на відмінну від 7-А результати дещо нижчі. Найкращий показник високого рівня техніки виконання елементів волейболу у 7-Б (експериментальному) класі: за нижню пряму подачу і прийом м'яча знизу двома руками та його відбивання — 48,3% і достатнього — 51,7%; за верхню передачу двома руками — 55,2% високого рівня та достатнього — 44,8%; середній та низький рівні відсутні.

Висновки:

1. Сучасні програми фізичного виховання повинні передбачати досить широке коло фізкультурно-спортивних знань, що охоплювали б усі чинники розумової організації і забезпечення життєдіяльності. Це знання про суть фізичної культури, її значення для особи і суспільства, принципи і правила раціонального використання її цінностей; знання суто прикладного характеру, які є необхідною передумовою усвідомленого засвоєння рухових умінь, формування навичок, ефективного використання фізичних можливостей у житті та фізкультурно-гігієнічних знаннях.

2. Крім того, що при проведенні уроку з фізичної культури є певна структура (наявність підготовчої, основної і заключної частин), які послідовно розташовані, взаємопов'язані та підпорядковані фізіологічним закономірностям, характерним для будь-якої рухової діяльності учнів: стану втягнення в роботу, стійкого стану, стану зниження працездатності, для більш ефективного засвоєння

учнями навчального матеріалу варто застосовувати освітньо-рефлекторну методику проведення уроку.

3. У процесі експериментального дослідження була застосована методика організації уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості з учнями 7-х класів, де у структурній побудові кожного уроку передбачено графі-нагадування для вчителя «Очікувані результати», «Бліц-турнір» (на початку основної частини), «рефлексійна» бесіда (заключна частина).

4. Отже, результати даного експерименту, який проводився з учнями 7-х класів Херсонської ЗОШ №52 під керівництвом вчителя-методиста Могилевського О.О. свідчать про те, що впровадження в уроки фізичної культури освітньо-рефлекторної складової в організацію уроку з волейболу ефективно впливає на рівень знань, забезпечує оптимальний рівень сформованості індивідуального фонду рухових умінь і навичок учнів та доведення їх до відповідного ступеню досконалості. Також найкращим чином забезпечується обов'язковий мінімум знань фізкультурної освіти; а саме: техніки та методики виконання фізичних вправ, правил гри у волейбол, дотримання правил безпеки тощо.

5. Аналіз експериментального дослідження довів, що рівень сформованості знань з волейболу у експериментальній групі збільшився на 20—25% та техніки виконання — на 15—20% у порівнянні з контрольними.

Це дає змогу зробити висновок, що учні стали більш уважними, освіченими, здатними творчо мислити та генерувати нові ідеї, мати високий адаптаційний потенціал, особистісну відповідальність, бути добре налаштованими на максимальну самореалізацію, здатними досягати високої мети раціональним шляхом і конкретними засобами.

Список літератури

1. Андрощук Н. Тематичний контроль навчальних досягнень учнів з фізичної культури. 5-9 класи. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 160 с.
2. Васков Ю.В. Добір і конструювання теоретичного компонента та змісту фізкультурної освіти загальноосвітній школі. — Харків, ХОІУВ, 1997. — 159 с.
3. Гусев В., Кравченко Н. Волейбол. Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів // Фізичне виховання в школі. — №5(63), 2009. — С.9—13.
4. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Сост. И.И.Решетень. — М.: Педагогика, 1988. — 400 с.
5. Могилевський О.О., Шалар О.Г. Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас // Фізичне виховання в школах України. — 2010. — №2(14). — С. 4—13

Надійшла до редакції 03.02.2011 р.

Шалар О.Г., Мартыненко Е.Е. Образовательно-рефлекторная деятельность учащихся на уроках волейбола. Умение учителя грамотно организовать свои занятия, четко и понятно разъяснить задачи урока, поощрять за специальные знания («блиц-турнир», «рефлексивная беседа»), приводит к правильному выполнению учащимися физических упражнений, проявляется более высокая активность и заинтересованность школьников в освоении учебного материала. И только так учащиеся смогут улучшить свой уровень физкультурного образования.
Ключевые слова: знания, образование, рефлексия, умения, навыки, элементы волейбола.

Shalar O.G Martynenko E.E. Education-reflex activity of students in class volleyball. Teacher's ability to competently organize their activities, clearly and understandably explain the problem lesson, encourage the special knowledge ("blitz tournament," "reflective conversation"), leads to a correct implementation of students' physical activity, manifested higher activity and interest of students in the development of educational material. And the only way students can improve their level of physical education.
Key words: knowledge, education, reflection, skills, elements of volleyball.

Нова книжка



Худолій О.М.
Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-55-1.

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.



Худолій О.М.
Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-56-1(II).

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

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

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

НОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: СИСТЕМА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ

Аксьонова О. П.

Запорізька обласна академія післядипломної педагогічної освіти, завідувач кафедри фізичної культури і спорту, кандидат педагогічних наук, майстер спорту СРСР

Анотація. На основі результатів теоретичного дослідження систематизовано закономірності навчання дітей і підлітків на уроках фізичної культури. Подано систему методів навчання в контексті особистісно гуманної моделі формування фізичної культури людини.

Ключові слова: принципи навчання; методи навчання; фізичне вдосконалення; формування фізичної культури.

Поставка проблеми. Багаторічний досвід роботи з фізичного виховання дітей різних вікових категорій дозволяє мені з упевненістю казати, що негативні явища, які пов'язані з дитячим здоров'ям та життям, будуть продовжуватися до тих пір, доки кардинально не зміниться методика фізичного виховання в освітніх установах усіх типів. Перш за все йдеться про урочну форму роботи. Суто помилковим вважаю думку провідного спеціаліста з питань фізичного виховання департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України Дятленка С.М., яка була висловлена у зв'язку зі смертельним випадком на уроці фізичної культури в школі № 219 Оболонського району м. Києва (04.02.2011р.). Цитую: «За останні 8 років ми маємо 17 випадків смерті школярів на уроках з фізкультури. Ще, за даними Міністерства охорони здоров'я, 22 школяра щороку помирають від інсульту. Це було, є і, на жаль, буде. І логічно, що стається те на уроці фізкультури, де є навантаження на організм. Але це не означає, що треба відмовитися від уроку взагалі. Потрібні інші механізми...Для початку — відмовитися від оцінок з фізкультури... похвала вчителя є більшою мотивацією, ніж оцінка» [1].

Вважаю алогічним, що смертельні випадки пов'язують саме з фізичним навантаженням на уроці фізичної культури. Урок як основна, а для деяких дітей однісінька форма фізичного виховання, має «навести ладу» в організмі учнів. Все, що пропонує педагог виконувати на уроці (занятті) своїм вихованцям, має бути зорієнтовано перш за все на індивідуальні психофізичні кондиції дитини. Впевнена, що зміни нормативів в той чи інший бік, а то й зовсім їх скасування не призведуть до позитивних результатів, доки вчитель з фізичної культури не отримує чіткий індивідуально-

диференційований педагогічний інструментарій. Означений інструментарій повинен містити в собі декілька різнорівневих технологій, які дозволяють організовувати та ефективно здійснювати процес формування фізичної культури кожної дитини. А за цим аспектом відмовлятися від оцінювання індивідуальних успіхів учня неможна. Актуальним сьогодні є альтернативна методика оцінювання досягнень дитини, за якій урахувався як індивідуальний прогрес, покращення психофізичних показників, так і фактор активності та свідомості під час різних форм фізкультурної діяльності. Цілком зрозуміло, що, змінюючи методику оцінювання досягнень учнів, проводити урок (заняття) з фізичної культури, спираючись на старі принципи та методи навчання, стає не лише неактуальним, а й критично небезпечним.

Аналіз досліджень і публікацій.

Сьогоднішній стан фізичного виховання в масовій школі (ДНЗ) наочно демонструє неактуальність загальноприйнятих (умовно класичних) методів навчання та підходів, в основі яких — маніпулювання діями та поведінкою дитини. Актуальним стає «...переход от задач воспроизводства сложившихся культурных стереотипов и форм деятельности к задачам природного саморазвития человека и общества, а через это — к задачам созидательной деятельности» [2].

Систематична робота Людини над своїм тілом, своїми здатностями з використанням засобів фізичної культури і спорту — це процес індивідуальних перебудов. Перебудов не лише психофізичних якостей, кондицій, а й поведінки, стилю життя. Дослідники зазначають певні форми існування фізичної культури. За Наталовим Г.Г., це система матеріальних і духовних цінностей як фактор оптимізації працездатності та здоров'я людини та суспільства; цілеспрямована діяльність щодо створення, опанування та привласнення зазначених цінностей; результат привласнення цінностей

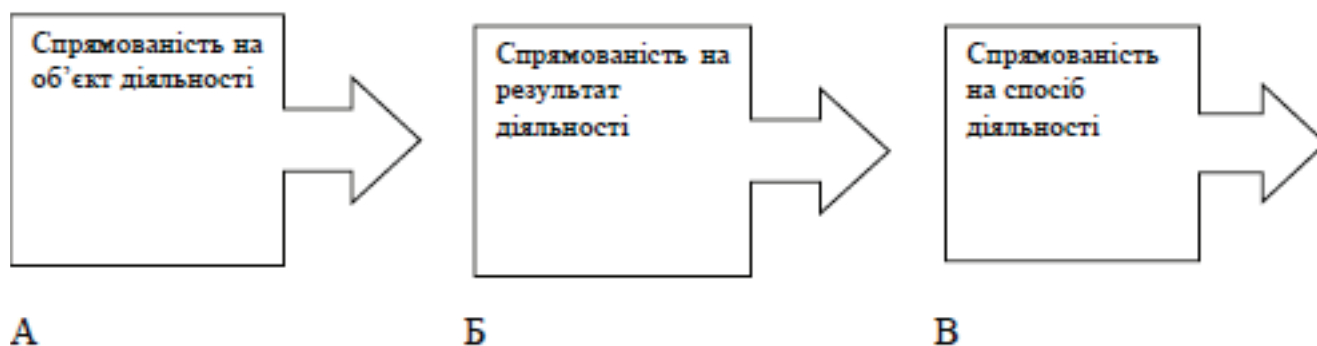


Схема 1. Трансформація мислення учнів на першому етапі формування рефлексивної культури засобами фізичної культури

[3]. За Матвеевим Л.П., зазначені аспекти культури фізичної мають ціннісний, предметно-діяльнісний і результативний показники [4]. Автори Лотоненко А.В., Стеблецов Є.А. виокремлюють такі аспекти: вдосконалення людської тілесності з використанням фізичних вправ; формування суспільної думки про престижність фізичної культури та фізичного вдосконалення; якісна своєрідність результативної сторони занять фізичними вправами [5]. У навчальному посібнику «Соціологія фізичної культури і спорту» автор професор Л.І.Лубишева виокремлює культуру рухів, культуру тіла (тіло будови), культуру фізичного здоров'я [6]. Нами фізична культура визначається як основа культурного розвитку індивідуума; певний результат (сукупний продукт) фізкультурної активності людини; система засобів, які забезпечують якісну життєдіяльність людини [7].

Згідно з висновками теоретичного дослідження професора О.Д.Дубогай, аспектами особистісно-орієнтованого фізичного виховання є виховні ситуації, які стимулюють діяльність дитини щодо самопізнання свого фізичного стану, рівня активності. За словами автора, необхідно культивувати ситуації, в яких відносини дітей, педагогів (у тому числі — батьків) будуються на основі задоволення права дитини бути особистістю, а також з урахуванням її індивідуальних фізичних можливостей [8].

Результати дослідження та їх обговорення.

У змісті педагогічної технології «Лідер», яка розроблена та апробована нами, особлива увага приділяється формуванню вмінь учнів аналізувати певну ситуацію, здійснювати висновки, спілкуватися, знаходити загальне рішення та організовано виконувати спільно розроблений план.

У зв'язку з необхідністю виховувати в учнів вміння аналізувати певні явища, події в контексті власного вдосконалення, здоров'ябудівної поведінки, нашу увагу привернуло дослідження

професора С.В.Дмитрієва про етапи формування рефлексивної культури мислення [9]. Автор рефлексію розглядає як психічну якість особистості (1), як якість діяльності (2). При цьому підкреслюється, що з точки зору дидактики рефлексія — не лише аналітичний інструмент пізнання світу, а метод, який розвиває особистість: «Рефлексія как антропный¹ метод позволяет перейти от традиционного «обучения знаниям, умениям, навыкам» к «образованию личности с помощью знаний, умений, ценностей». Это не просто развитие того, что уже есть у человека (заданное извне стандартами образования, интериоризованное), но всегда порождение нового, амплификация внутреннего опыта — его расширение, преобразование изнутри с выходом на «внешний экран» (экстериоризация)... Любое социокультурное действие человека являет собой единство социально и индивидуально обусловленного. Это — важнейший постулат антропо-образовательных технологий» [9].

Розставив акценти, С.В.Дмитрієв виокремлює певні етапи формування рефлексивної культури мислення засобами фізичної культури. Зокрема.

Опанування технік і технологій рефлексивного аналізу, заміна програмового зразку («зразок програмового продукту») на безпосередньо діяльність («зразок діяльності»).

Зазначене «мислення моделями» за Дмитрієвим здійснюється за двома напрямками: будівництво

1 «Слабый антропный принцип просто утверждает, что устройство Вселенной допускает зарождение в ней биологической жизни... Однако и этого некоторым ученым показалось мало для объяснения наблюдаемой пригодности нашей Вселенной для жизни, в результате чего был сформулирован сильный антропный принцип: Вселенная обязана быть устроена так, чтобы в ней могла зародиться разумная жизнь. В этой его версии принцип выходит за рамки слабого антропного принципа и утверждает, что зарождение жизни во Вселенной не только возможно (слабый принцип), но и фактически неизбежно...» <http://elementy.ru/trefil/39?context=20444>

модулі — видозмінення; смислове реконструювання — інтерпретація. Обираючи програмовий матеріал, педагог орієнтується на такі критерії: «відтворення відомого за допомогою нового» — нові технології; «вибір оптимального серед відомого» — оптимізація методів і засобів. Схематично трансформацію мислення на першому етапі уявляємо таким чином (схема 1).

Перехід на проблемно-орієнтовний рівень навчання, який пов'язаний із «створенням інновацій».

Критерії: показники продуктивності та оригінальності рішень, які приймаються: «Весьма важны механизмы репрографии теоретических знаний (свертывание информации, подача ее в более сжатом виде)» [9].

Ціннісно-смислове самовизначення особистості в діяльності, яке постає у формуванні особистісної позиції, уявлення про власну місію в суспільстві чи конкретній справі.

В основі — спеціальна організація рефлексивного пошуку смислів і цінностей власної діяльності, специфічних засобів «соорганізації» (за Дмитрієвим) поведінки, осмислення власної ролі в певному процесі, отже — усвідомлення себе як суб'єкта діяльності, свого місця в системі відносин з іншими.

У контексті формування вміння учнів спілкуватися, знаходити загальне рішення та організовано виконувати спільно розроблений план (схему, завдання тощо), нашу увагу привернула навчально-виховна програма оздоровчих занять (автори — Баранов А.А., Зайцева М.Ю., [10]). Авторами спортивно-оздоровчі заняття розглядаються

«как форма взаимодействия субъектов учебно-воспитательного процесса, позволяющая формировать составляющие компоненты сотрудничества посредством приобретения когнитивного, эмоционального и поведенческого опыта построения взаимодействий» [8]. Акцентується, що весь процес конструюється на основі суб'єкт-суб'єктних відносин, коли вихованець (юний спортсмен) виступає повноцінним учасником педагогічної взаємодії.

Слід зазначити, що цілі та завдання, задекларовані програмою, є соціально ціннісними, тобто орієнтованими на потреби та очікування суспільства. Це — лише одна позиція, за якою ми не приймаємо точку зору авторів програми. Наше впевнення, що сучасний процес формування фізичної культури людини має бути зорієнтованим на цілі та завдання самої Людини (унікуму). За цим аспектом наша думка сформувалася завдяки дослідженням наукової школи професора А.Хуторського.

Між тим, у програмі А.А.Баранов, М.Ю.Зайцева виокремлюють фактори, за якими слід визначати ефективність реалізації програмного матеріалу: «развитость, обученность, воспитанность подростков» [10]. Данні показники є не лише соціальними, а й особистісно значущими. Авторами сформульовані певні задачі на чотири етапи реалізації програми.

1-и етап — адаптивний: формування первинної потреби в спілкуванні, спрямованість на конструктивний спосіб взаємодій;

2-й етап — особистісно розвивальний: формування впевненості підлітків у собі, усвідомлення своєї значущості в колективній діяльності;

Розвиток особистості відповідно до законів природи — біологічне дозрівання — адаптивний рівень	Розвиток особистості згідно з потребами та вимогами соціуму — соціокультурне формування особистості — особистісно розвивальний рівень	Розвиток особистості згідно із сутністю «Людини — діяча» - саморозвиток і самовиховання особистості — особистісно діяльнісний рівень
Початковий технологічний цикл «Копія»	Середній технологічний цикл «Аналог»	Основний технологічний цикл «Вибір»
Розвиток людини творчої, «человека, креативно мыслящего» - творчо-перетворювальний рівень.		
Вищий технологічний цикл «Лідер»		

Схема 2. Методологічні позиції методики фізичного виховання дітей і підлітків в умовах сучасної освітньої установи

3-й етап — діяльнісно розвивальний: формування звички моральної, вольової поведінки підлітка, розвиток в нього диспозиційної толерантності;

4-й етап — творчо перетворювальний: відпрацювання (закріплення та зміцнювання) в підлітків уміння співпрацювати.

Зазначені вище результати дослідження дозволили схематизувати логіку наших роздумів з проблеми методологічних позицій методики фізичного виховання дітей і підлітків в умовах сучасної освітньої установи (схема 2), які стали базовими в технології «Лідер».

Дослідники Кондаков В.Л., Воронін І.Ю. акцентують, що ціле відповідною вважається така педагогічна технологія, в якій «ТРЕБА, ПОВИНЕН» учня співпадає з його «ВМІЮ, БАЖАЮ». Автори визнають даний аспект однією з умов підвищення мотивації учнів або «явлением педагогического резонанса», коли зазнається особистісний сенс [11]. У таких ситуаціях учні активні, вони охоче ставлять цілі та досягають їх. Цьому сприяє збільшувальний обсяг знань, розширювальний діапазон рухових умінь і навичок.

Саме тому основу системи методів і методичних прийомів навчання в технології «Лідер» складають:

- педагогічні ситуації, які дозволяють використовувати наявні знання, вміння та навички в незвичних (нестандартних) ситуаціях;
- прийоми пошукової діяльності, які передбачають самостійний пошук знань, умінь шляхом мобілізації наявних (генерування ідей), а також — відбір самостійних способів діяльності;
- розробка та самостійне виконання на уроці (занятті) та за межами освітньої установи індивідуального тренувального завдання чи комплексу завдань (тренувальної програми).

«Технологічний цикл» - певна серія уроків, на яких використовуються рухові дії певного тематичного модуля. Умовно виокремлюючи в педагогічній діяльності фахівця з фізичного виховання два напрямки — спортивний (олімпійське виховання) та оздоровчий (валеологічне виховання), ми поєднуємо програмовий матеріал до тематичних модулів: «Легка атлетика. Тренувальні програми»; «Елементи спортивних ігор. Оздоровчі системи»; «Прикладна гімнастика. Психофізичне тренування». Зміст технологічного циклу складають уроки конкретного типу: інструктивно-ознайомчий урок; урок — лабораторна робота «Перевір себе»; урок — конкурс «Ігровий турнір»; урок — тренування «Сам собі тренер»; урок — ділова гра «Лідер».

Залежно від типу уроку, діяльність учнів організовується з використанням певних методів і методичних прийомів. На кожен технологічний

цикл розроблена рейтингова система оцінювання діяльності учнів [12], система стимулів і заохочень учнів [13].

Відомо, що дидактичні принципи визначають зміст, методологію, форми і методи навчальної роботи (didasko — вчити, доводити, пояснювати). У навчальному посібнику «Психология и педагогика» (рос., 2001р.) автор В.М.Кроль наводить комплексну систему принципів сучасної дидактики. В зазначеній системі центральне місце відведено принципу науковості. На принципі науковості базуються принципи наступності та послідовності, доступності, свідомості, індивідуально орієнтованого діалогового навчання, творчого розвивального навчання [14, С. 236-237]. За словами авторів, «...трудность в данной ситуации заключается не в самой формулировке принципов, но в формировании способов их практической реализации в конкретных педагогических технологиях и методах» [14, С.233].

В підручнику «Психология и педагогика» (рос.) автори А.А.Реан, Н.В.Бордовская акцентовано виокремлюють дидактичні принципи в такі редакції: «наглядность как заполнение пространства между конкретным и абстрактным в передаваемой информации»; «системность как целенаправленное упорядочивание знаний и умений обучающихся»; «активность и самостоятельность обучающихся или ограничение их зависимости от педагога»; «взаимосвязь теории и практики, эффективность отношения между целями и результатами обучения»; «доступность как создание условий для преодоления трудностей всеми обучающимися в процессе познания и учения»; «народность как обращение к истории, традиции предыдущих поколений, достижениям отдельных людей и всего народа...». За словами авторів, «выбор методов обучения и логика их применения характеризуют стиль поведения и деятельности субъектов процесса обучения...» [15, С. 158-159].

Співзвучна з нашою точкою зору позиція Сластьоніна І. із соавт., які вважають, що в контексті цілісного педагогічного процесу дотепно виокремлення двох груп принципів: 1) принципи організації педагогічного процесу; 2) принципи керівництва діяльністю вихованців [16].

Созвучна с нашей точкой зрения позиция Сластенина И., соавт., которые считают, что в контексте целостного педагогического процесса целесообразно выделение двух групп принципов: организации педагогического процесса (1) и руководства деятельностью воспитанников (2) [16]. До першої групи автори відносять принципи: гуманістичного спрямування педагогічного процесу; науковості («Научно обоснованное построение педагогического процесса предпола-

гает его ориентированность на формирование в единстве знаний и умений, сознания и поведения» - закон единства сознания и деятельности по Л.Занкову); зорієнтованості педагогічного процесу на формування в єдності знань, умінь, свідомості та поведінки; принцип навчання та виховання дітей в колективі; принцип наочності; принцип естетизації (формування естетичного ставлення до дійсності). До другої групи віднесено принципи: узгодження педагогічного процесу з розвитком ініціативності та самостійності вихованців; принцип свідомості та активності (за Занковим, учні повинні засвоювати технології щодо опанування знаннями); принцип поваги до особистості дитини в узгодженні з розумною вимогливістю до неї; принцип опори на позитивні якості в людині; узгодження прямих і паралельних педагогічних дій; принцип урахування вікових і індивідуальних особливостей кожного вихованця; принцип міцності та дієвості результатів освіти, виховання, розвитку.

У підручнику «Теорія та методика фізичного виховання» автор Т.Ю.Круцевич, спираючись на результати дослідження Л.П.Матвеева (1992р.), характеризує трьох модульну структуру уніфікованої системи педагогічних принципів [17]. До першої групи принципів, які відображають соціальну обумовленість виховного процесу з фізичної культури, віднесено: принцип оздоровчого спрямування; принцип гармонійного розвитку особистості; принцип цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності. Загальні закономірності освітнього процесу під час занять фізичними вправами відображено в сукупності принципів свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності. Третя група принципів відображає специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу: принципи безперервності, прогресування тренувальних впливів, циклічності, вікової адекватності. За словами автора «...унифіцированная система принципов интегрирует все три отмеченные группы принципов в целостный процесс формирования физической культуры общества и личности» [17, С.149].

Зазначаючи дві позиції в процесі формування фізичної культури особистості (нормативно-механістичну та гуманістичну), Т.Ю.Круцевич групує закономірності таким чином. У першій групі — загальні принципи формування фізичної культури людини: принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчого спрямування. Друга група — методичні принципи фізичного виховання — включає до себе принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності. Третя група принципів відображає

закономірності побудови занять в процесі фізичного виховання. Це принципи безперервності, прогресування тренувальних впливів, циклічності, вікової адекватності педагогічних впливів [17, С. 149-150]. Автор класифікує методи навчання на три групи, залежно від спрямування педагогічного процесу. В процесі набуття знань використовують розповідь, демонстрацію, роботу з документальною інформацією, бесіду, лекцію, пояснення. В процесі опанування учнями рухових вмінь і навичок використовуються метод цілісної вправи, метод роз'єднаної вправи. Під час удосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи стандартної вправи (рівномірний, повторний), методи варіативної вправи (перемінний, інтервальний, коловий, ігровий і змагальний) [17, С.117]. Вважаємо вчасним уточнити, що «коловим» метод бути не може, бо це — форма організації роботи дітей, про що, до речі, каже і Т.Ю.Круцевич [17, С. 133, 335].

У навчальному посібнику для студентів вищих навчальних закладів «Теория и методика физического воспитания и спорта» (рос., 2000р.) автори Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов виокремлюють загально методичні принципи (свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації) та принципи фізичного виховання (принцип різнобічного розвитку особистості, принцип оздоровчого спрямування, принцип прикладності). Спираючись на зазначену позицію, авторами виокремлюються дві групи методів навчання: загально педагогічні та специфічні [18].

Висновки. В сучасних умовах оновлення методики фізичного виховання вкрай актуальним є питання класифікації методів навчання з орієнтацією на особистісно гуманістичну модель формування фізичної культури. На нашу думку, виокремлювати в певний клас (групу) загально педагогічні методи навчання, практичні методи навчання, методи щодо опанування руховими вміннями та навичками, методи розвитку фізичних якостей недоцільно. Тому в технології «Лідер» методи навчання учнів взаємопов'язані в різних узгодженнях, залежно від рівня формування фізичної культури, технологічного циклу, типу уроку. Ми пропонуємо класифікувати методи навчання залежно від спрямування діяльності учасників педагогічного процесу — Педагога та Учня (див. рисунок). Враховуючи наявність різних типологічних груп учнів, форма організації їхньої роботи — найчастіше групова. Поєднання учнів до груп відбувається за різними показниками в їхньому розвитку, стані, підготовленості [7]. Впродовж одного уроку (заняття) педагог декілька разів змінює склад груп дітей, а іноді — внутр. групи формуються підгрупи дітей.

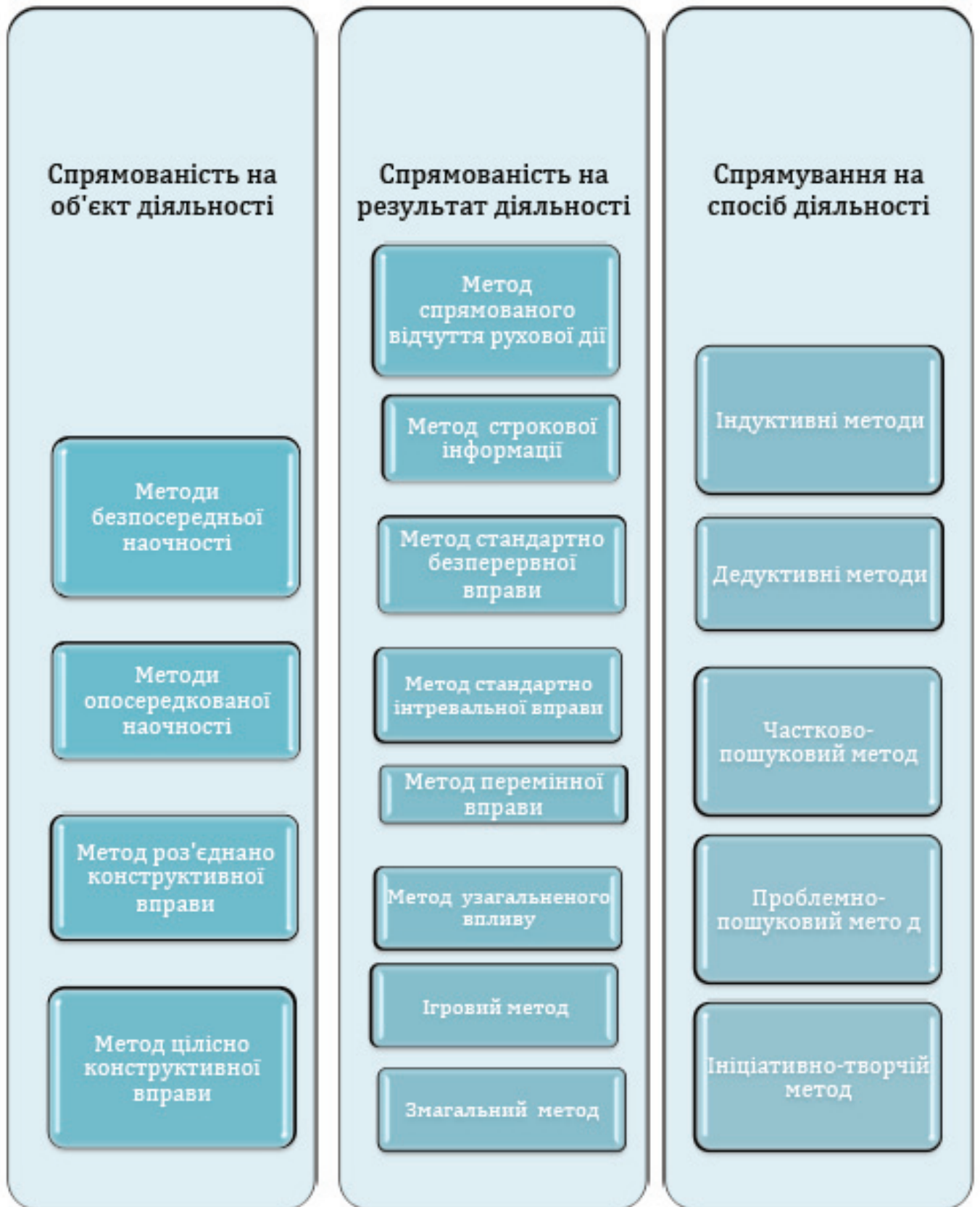


Рисунок 1. Класифікація методів навчання учнів в системі фізичного самовдосконалення (за технологією «Лідер», Аксьонова О., 2011)

Таку форму організації роботи ми назвали форма диференційованого варіювання.

Перспективи подальших досліджень. Апробація педагогічної технології «Лідер» триває. В зв'язку з необхідністю зміни педагогічного мислення в контексті теми апробує мого матеріалу виникла необхідність впровадження нових підходів в методику навчання педагогів в системі післядипломної освіти. Нововведення в методиці уроку з фізичної культури та навчання учнів середнього та старшого шкільного віку затребувані в кардинальному оновленні методики дошкільного та початкового шкільного фізичного виховання, в корінному перетворенні «методики маніпуляцій дитиною» в «методику індивідуального росту дитини». У зазначених позиціях постає перспектива подальших досліджень. Флагманом нашої дослідницької роботи є вислів С.В.Дмитрієва: «Нельзя создать high-tech (высокие технологии) без создания high-hume (без прорыва в сфере духа)» [9].

Список літератури

1. *МОНрадить* відмовитися від оцінок по фізкультурі [Електронний ресурс] // Київ. Свідомо: 2009 — 2010 ГО «За професійну журналістику» [сайт]. — Режим доступу: http://www.svidomo.org/defend_article/1680 — Назва. з екрану.
2. *Иванов Ю.Г., Иванова А.А., Козлова Е.Е.* К разработке программ интегрированного обучения. Методические и организационные основы планирования и развития детей. — Самара-Ореховка, 2003.
3. *Наталов Г.Г.* Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис...докт.пед.наук в виде науч.доклада/ Г.Г.Наталов, Краснодарский ИФК. — Краснодар, 1998. — 105 с.
4. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. — СПб., «Лань», 2004. — 160 с.
5. *Молодежь и физическая культура* / А.В. Лотоненко, Е.А.Стеблецов. — М.: «Физкультура. Образование и наука», 1996. — 317с.
6. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. / Л.И.Лубышева. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 240с.
7. *Аксьонова О.П.* Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: дис...канд. пед. наук. 13.00.07 / О.П.Аксьонова. — Запоріжжя, 2005. — 236 с.
8. *Дубогай О.Д.* Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей // Дошкільна освіта. — № 2 (8). — 2005 р.
9. *Дмитриев С.В.* Этапы формирования рефлексивной культуры мышления студентов средствами физической культуры // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство / сборник статей под ред. Ермакова С.С. / международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. — Харьков: ХГАДИ, 2005. — 408 с. — С.103-106.
10. *Баранов А.А., Зайцева М.Ю.* Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе спортивно-оздоровительных занятий [Электронный ресурс] // Физическая культура. — № 5. — 2006. — Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N5/p54-57.htm>. — Загл. с экрана.
11. *Кондаков В.Л., Воронин И.Ю.* Технология управления формированием направленности личности студента (на материале физической культуры) / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство //сборник статей под ред. Ермакова С.С. / международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. — Харьков: ХГАДИ, 2005. — 408 с. — С.187-192.
12. *Аксьонова О.П.* Рейтингова система оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури [Електронний ресурс] // Фізичне виховання в школах України. — №2 (02). — 2009. — С.2-6. — Режим доступу до журн.: [<http://www.nbu.gov.ua/e-journals/NarOsv/2009-1/>]. — Назва з екрану.
13. *Аксьонова О.П.* Особливості організації та здійснення урочної діяльності з фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у 2009-2010 н/р. Методичні рекомендації [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://zoippo.zp.ua/pages/arch.html> — Назва з екрану.
14. *Кроль В.М.* Психология и педагогика: Учебн.пособие для техн.вузов. — М.: Высш.шк., 2001. — 319с.
15. *Реан А.А., Бородовская Н.В., Розум С.И.* Психология и педагогика. — СПб.: Питер, 2002. — 432с.
16. *Сластенин В., Исаев И., Мищенко Л., Шиянов Е.* Педагогика: Уч.пособие для студентов пед.уч.зав. — М.: Школа-Пресс, 1997. — 512с.
17. *Круцевич Т.Ю.* Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — В 2-х.т. — Т.1. — С.48-49.
18. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн.пособие для студ.высш.учебн.заведений [Электронный ресурс] — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480с. — Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/node/857> — Загл. с экрана.

Надійшла до редакції 12.02.2011 р.

Аксёнова Е.П. Новая физическая культура: система методов обучения.

Опираясь на результаты теоретического исследования, систематизированы закономерности обучения детей и подростков на уроках по физической культуре. Подается система методов обучения в контексте личностно-гуманной модели формирования физической культуры человека.

Ключевые слова: принципы обучения; методы обучения; физическое совершенствование; формирование физической культуры.

Aksionova Elena. New physical education: teaching methods.

Based on the results of theoretical study, systematized learning patterns in children and adolescents on the lessons of physical education. Is the system of teaching methods in the context of a model humane personality in physical education.

Keywords: principles for learning; teaching methods; physical improvements; formation of physical culture.



Сергієнко Л.П.

С32 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.

Х98 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.



Гогін О.В.

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

Зміст

<p>Вступ</p> <p>У сучасних умовах перебудови вищої школи висуваються нові вимоги до підготовки творчого спеціаліста, які потребують принципово інших підходів до викладання у ВНЗі, підвищують вимоги і до проведення лекційного курсу.</p> <p>Ефективний формувальний вплив лекція має за умов, якщо є не просто джерелом інформації, а виступає методом активного введення слухачів у глибини основних проблем науки, коли навчально інформаційний початок зливається з дослідженням проблемних питань програми. Лекція повинна забезпечити мотиваційний і загальноорієнтований етапи засвоєння цільової дії. Перенесення центру ваги з інформаційного підходу лекції на методологічний є найпершою умовою наступної творчої діяльності студентів. Пропоновані тексти лекцій підібрані згідно навчальної програми і мають бути обов'язковими саме у зв'язку з їх методологічною спрямованістю.</p> <p>У роботі над темами використано багаторічний досвід відомих в Україні і за її межами науковців з легкої атлетики, біомеханіки та теорії фізичної культури: Л.І. Дерсенєва, І.О. Денисова, О.А. Кошовой, Г.В. Ращупкіна, В.К. Філіпова, О.М. Худолія, В.А. Друзя, А.В. Івойлова, які сприяли становленню наукової школи на факультеті фізичного виховання ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.</p> <p>В основу висвітлення обраних тем покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити цільову направленість лекції. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання: анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Науково-методичні закономірності цих дисциплін конкретизуються в легкій атлетичі, набуваючи притаманні їй особливі форми і прояви.</p>	<p>Вступ 5</p> <p>Розділ 1. Вступ у предмет «Теорія і методика викладання легкої атлетики» 6</p> <p>1.1. Визначення і зміст легкої атлетики 6</p> <p>1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ..... 6</p> <p>1.3. Освітнє, виховнє, оздоровчє і прикладнє значєння заняття легкою атлетикою 8</p> <p>1.4. Місце і значєння легкої атлетики в системі фізичного виховання 9</p> <p>1.5. Легка атлетика в школі 9</p> <p>1.6. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів 10</p> <p>Розділ 2. Історія розвитку «Легкої атлетики» 13</p> <p>2.1. Виникнення і розвиток легкої атлетики у світі 13</p> <p>2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні 15</p> <p>2.3. Під прапором національної збірної 36</p> <p>Розділ 3. Основи техніки ходьби та бігу 66</p> <p>3.1. Визначєння понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ..... 66</p> <p>3.2. Основні показники оцінки спортивної техніки 67</p> <p>3.3. Цикл рухів у ходьбі..... 68</p> <p>3.4. Цикл рухів у бігу 69</p> <p>3.5. Динаміка ходьби та бігу 70</p> <p>3.6. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі..... 73</p> <p>3.7. Основні вимоги до раціональних рухів у бігу 74</p> <p>Розділ 4. Основи техніки стрибків 100</p> <p>4.1. Загальна характеристика техніки стрибків..... 100</p> <p>4.2. Техніка стрибка у висоту способом «переступання» 111</p> <p>4.3. Техніка стрибків у довжину..... 115</p> <p>Розділ 5. Основи техніки метань 127</p> <p>5.1. Загальна характеристика метань 127</p> <p>5.2. Фактори, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів 127</p> <p>5.3. Фази метань. Задачі, які вирішуються в кожній фазі..... 133</p> <p>5.4. Техніка метання малого м'яча з розбігу 137</p> <p>5.5. Техніка метання гранати з розбігу..... 140</p> <p>5.6. Штовхання ядра 144</p> <p>Розділ 6. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі 151</p> <p>6.1. Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі..... 151</p> <p>6.2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини 152</p>
--	--

6.3.	Підготовка до уроку.....	154	9.4.	Естафетний біг.....	272
6.4.	Організаційне забезпечення уроку.....	165	9.5.	Бар'єрний біг в школі.....	278
6.5.	Теоретичні відомості.....	170	9.6.	Навчання кросовому бігу.....	291
6.6.	Домашні завдання.....	170	9.6.	Човниковий біг.....	295
6.7.	Контроль за навантаженням по величині ЧСС.....	172			
6.8.	Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики.....	173	Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....299		
Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....176			10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класів.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	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
Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці.....237			10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
8.1.	Основні поняття.....	237	Розділ 11. Методика навчання метанням.....352		
8.2.	Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок.....	237	11.1.	Методика навчання метанням школярів молодших класів.....	352
8.3.	Характеристика етапів навчання руховим діям.....	239	11.2.	Методика навчання метанням школярів середніх класів.....	362
8.4.	Передумови і загальний порядок побудови навчання.....	244	11.3.	Методика навчання метанням школярів старших класів.....	371
Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....250					
9.1.	Методика навчання бігу школярів молодших класів.....	250			
9.2.	Методика навчання бігу школярів середніх класів.....	256			
9.3.	Методика навчання бігу школярів старших класів.....	268			



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

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



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

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

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

Висновки

1. У процесі досліджень проведений аналіз залежності спортивних результатів провідних біатлоністів у сезонах 2009—11 рр. від фізичного, емоційного чи інтелектуального біоритмів. Отримані дані не дозволили підтвердити, що переможці змагань перебували у оптимальних фазах фізичного, емоційного чи інтелектуального біоритмів.
2. Встановлено, що лише у 9 спортсменів із 42 (21%) коефіцієнт кореляції Пірсона, рангові коефіцієнти кореляції за Спірменом і Кендалом вказують на зв'язок ($r \geq 0,50$) спортивного результату хоча б із одним з біоритмів.
3. Більшість графіків автокореляційної функції (86%) спортивних результатів вказували на відсутність періодичних змін цього показника. Загалом, отримані дані не дозволили виявити взаємозв'язок фізичного, інтелектуального чи емоційного біоритмів з особистим спортивним результатом більшості біатлоністів.

Список літератури

1. Ахметов Р.Ф. Оценка эффективности тренировочных процессов на базе последовательного решения задач прогноза результативности спортсменов / Ахметов Р.Ф. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). — Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. — № 4. — С. 3—15.
2. Дорошенко Е. Прогнозування в системі управління змагальною діяльністю у волейболі / Дорошенко Е. // Молода спортивна наука України. — 2008. — Т. I. — С. 111—115.
3. Козина Ж.Л. Индивидуальные биоритмы как фактор динамики игровой результативности баскет-

- боллистов высокого класса / Козина Ж.Л., Кравчук О.А., Попова А.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). — Харьков, 2004. — № 3. — С. 39—45.
4. Матвеев Л.П. Проверка одной гипотезы и комментарий к ней в аспекте теории и практики спорта / Матвеев Л.П., Гасанова З.А. // Теория и практика физической культуры — 2005. — № 5. — С. 2—11.
5. Матвеев Л.П. Сравнительный анализ динамики спортивных результатов и тренировочных нагрузок как метод исследования в области спортивной тренировки / Матвеев Л.П. // Теория и практика физической культуры. — Т. XXII. — 1959. — № 5. — С. 12—17.
6. Таранцев А.А. Метод прогнозирования эффективности выступления спортсменов в соревнованиях / Таранцев А.А., Чернов В.Г. // Тренер. — 1999. — № 4. — С.35—37.
7. Шапошникова В.И. Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте / Шапошникова В.И. // Тренер — 2002. — № 3 — С. 34—36.
8. Шварц А. Взаимосвязь соревновательной деятельности и тренировочных заданий высококвалифицированных футболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). — Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. — № 1. — С. 30—39.
9. Baran D. Signification of biorhythms for human performance assessment / Baran D., Apostol I. // Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi. — 2007. — № 111(1). — С. 295—302.
10. Hines T.M. Comprehensive review of biorhythm theory / Hines T.M. // Psychol. Rep. — 1998. — № 83(1). — P. 19—64.
11. Quigley B.M. «Biorhythms» and men's track and field world records / Quigley B.M. // Medicine & Science in Sports & Exercise. — 1982. — V. 14 - Issue 4. — P. 303—307.
12. SPSS. Искусство обработки информации / Пер. с нем. А.Бюль, П.Цессель. — СПб ООО., Диасофт ЮП. — 2002. — 608 с.

Надійшла до редакції 24.02.2011 р.

Вовканич Л.С., Кулітка Е.Ф. Прогнозирование спортивного результата биатлонистов с учетом биоритмологического статуса спортсмена.

В работе проанализирована зависимость спортивных результатов ведущих биатлонистов в сезонах 2009-11 гг. от физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов. Используются методы корреляционного анализа (коэффициент корреляции Пирсона, ранговые коэффициенты корреляции за Спирменом и Кендалом) и автокорреляционный анализ. Лишь у 21% спортсменов существует связь ($r \geq 0,50$) спортивного результата хотя бы с одним из биоритмов. У 86% спортсменов не обнаружено периодических изменений автокорреляционной функции результатов. Полученные результаты не позволили обнаружить взаимосвязь физического, интеллектуального или эмоционального биоритмов со спортивным результатом большинства биатлонистов.

Ключевые слова: биатлон, эмоциональный биоритм, физический биоритм, интеллектуальный биоритм.

Vovkanych L.S., Kulitka E.F. Prediction of the biathlonists sport result with regard to biorythmical status of sportsman. Dependence of sport results of leading biathlonists during 2009-11 years seasons from physical, emotional and intellectual biorhythms has been studied. The methods of correlation analysis (Pearson correlation, Spearman's and Kendall's range coefficients) and autocorrelation was used. Only in 21% cases sportsmen shows correlation ($r \geq 0,50$) of sport result from at least one of the biorhythms. In 86% cases the periodic changes of autocorrelation function of sportsmen results is absent. Obtained data does not support the correlation of physical, intellectual or emotional biorhythms with the sport result of most biathlonists.

Keywords: biathlon, emotional biorhythm, physical biorhythm, intellectual biorhythm.

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ОКРЕМИХ ВИДІВ СПОРТУ ІЗ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Маєвська С.М., Гриньків М.Я., Вовканич Л.С., Старостюк Г.К.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті наведена з позиції сучасної конституційної морфології порівняльна характеристика деяких видів спорту із швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу з врахуванням різноманітних видів рухової діяльності та проведено порівняння отриманих результатів з літературними даними.

Ключові слова: стрибуну у висоту, борці, спринтери, тотальні і парціальні розміри, склад тіла, пропорції тіла, соматотип за Хіт-Картером.

Вступ. На сьогодні створення модельних характеристик висококваліфікованих спортсменів є одним з важливих підходів для оцінювання їхньої функціональної готовності до досягнення високих спортивних результатів та створює передумови для корегування тренувального процесу. Відомо [8], що різноманітні види спорту можна умовно розділити за видами рухової діяльності на 4 основні групи:

I група. Види спорту, що представляють ациклічні і складові дії швидкісно-силового характеру, а також локомоції максимальної інтенсивності (легкоатлетичні стрибки, метання, спринтерський біг, важка атлетика);

II група. Види спорту, у яких для досягнення високих результатів необхідна переважно висока точність виконання рухів (фігурне катання, спортивна і художня гімнастика, акробатика, стрибки у воду);

III група. Види спорту, що представляють локомоції, пов'язані переважно з проявом витривалості (біг на середні дистанції, плавання, ковзанярських біг, лижний спорт, велосипедні гонки та ін.);

IV група. Види спорту, що характеризуються комплексним проявом фізичних якостей при різних співвідношеннях рівнів їх розвитку. Для вправ цієї групи характерна безперервна зміна інтенсивності виконання вправи, ситуації (спортивні ігри, бокс, боротьба ті ін.).

З точки зору морфології є багато досліджень особливостей будови тіла, типу пропорцій представників окремих видів спорту із швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу [9]. Проте у спеціальній науково-методичній літературі дуже мало робіт, які дають можливість

порівняти окремі види спорту, які входять у категорію швидкісно-силових, з точки зору сучасної конституційної морфології. Адже одним із завдань конституційної морфології є вивчення та виявлення переваг тих чи інших конституційних типів у певних умовах тренувального середовища.

Мета дослідження полягала у визначенні модельних морфологічних характеристик кваліфікованих представників видів спорту з швидкісно-силовим характером тренувального процесу.

Методика дослідження: антропометрія, визначення складу тіла розрахунковими методами, оцінювання пропорцій тіла методом індексів [4, 6, 7], оцінювання соматотипу за Хіт-Картером [12], методи математичної статистики, аналіз літературних джерел.

В обстеженні взяли участь спортсмени високої кваліфікації (МСМК, МС, КМС, I розряд) із стажем занять спорту не менше 3 років, чоловіки, віком 20-25 років. У дослідженні були представлені види спорту I групи: спринтери (n = 8) і стрибуну у висоту (n = 9) та IV групи — борці (n = 7). Як контрольну групу обрали студентів аналогічного віку, що не проводять інтенсивних занять спортом (n = 14). Для порівняння використовували літературні дані [5].

Результати досліджень та їх обговорення. Узагальнюючи дані тотальних розмірів тіла спортсменів із швидкісно-силовим спрямуванням тренувального процесу (табл. 1), слід відзначити, що не зважаючи на схожість специфіки спортивної діяльності, між представниками досліджуваних груп все ж існують виразні відмінності.

Як видно із представлених результатів, стрибуну у висоту переважають інших представників швидкісно-силових видів за деякими тотальними розмірами тіла. Достовірна різниця (p<0,001) існує у показниках зросту стрибунів у висоту порівняно

Таблиця 1

Тотальні розміри тіла спортсменів ($M \pm \delta$)

Спортивна спеціалізація	Ріст, см		Вага, кг		Обвід грудної клітки, см	
	Власні дані	Літературні дані	Власні дані	Літературні дані	Власні дані	Літературні дані
Контроль	174,53±6,06	—	69,86±16,12	73	92,5±6,99	—
Стрибуни у висоту	193,22±3,60***	185,3±4,6	77,89±5,73***	76,17±5,95	94,78±4,94	94,3±3,90
Борці	173,93±8,64	176,5±6,3	75,29±10,90	76,20±6,42	93,5±8,28	95,7±4,1
Спринтери	175,50± 3,07	175,1±6,2	72,5±2,20	77,83±6,18	93,75±2,05	95,4±4,0

Примітка: ***- достовірність різниці у порівнянні з контролем $p < 0,001$; літературні дані наведені за Мартіросовим Е.Г., 2006 [5]

Таблиця 2

Індекси пропорцій тіла

Спортивна спеціалізація	Індекси, %				
	довжини тулуба	довжини верхніх кінцівок	довжини нижніх кінцівок	ширини плечей	ширини тазу
Контроль	29,70±1,41	43,77±1,93	53,20±2,00	22,37±1,90	15,87±1,66
Стрибуни у висоту	28,53±0,53	44,59±2,58	54,73±0,78	22,07±1,03	15,5±0,60
Борці	29,34±1,84	42,4±0,89	54,33±1,82	24,30±0,17	15,59±0,8
Спринтери	30,83±1,02	46,93±2,64	54,64±0,91	23,70±0,54	15,35±1,32

як з контрольною групою, так і з представниками інших спортивних спеціалізацій — спринтерами та борцями. За іншим тотальним показником — вагою, стрибун у висоту також достовірно відрізняється ($p < 0,001$) від спринтерів, з якими об'єднані в одну (I) групу видів спорту швидкісно-силового спрямування тренувального процесу.

Із наведених даних видно також, що у представників досліджених нами спортивних спеціалізацій близькі дані, що характеризують обводи грудної клітки. Зокрема, не існує статистично достовірної різниці у показниках тотальних розмірів тіла між представниками боротьби і спринту, які відносяться до різних (I і IV) груп швидкісно-силових видів спорту.

Отже, за тотальними розмірами тіла найбільш якісно вирізняється група стрибунів у висоту. Слід відзначити, що в межах I групи видів спорту швидкісно-силового спрямування (спринт і стрибки у висоту) виявлені відмінності у показниках таких тотальних розмірів як ріст і вага; у той же час у представників різних груп (I і IV) швидкісно-силового спрямування (спринт і боротьба) не виявлено значних відмінностей у тотальних розмірах тіла. Наведені дані в достатній мірі підтверджують висновок про те, що кожен вид спорту пред'являє певні вимоги до будови тіла спортсмена, причому, чим вища кваліфікація спортсмена, тим суворіші вимоги навіть в межах однієї спортивної спеціалізації, що характеризується

швидкісно-силовим спрямуванням тренувального процесу.

Порівняння середніх величин тотальних розмірів тіла, показало, що наші обстежувані практично не відрізняються від висококваліфікованих спортсменів, які входили у основні склади збірних команд Росії, Європи та світу, олімпійських чемпіонів та майстрів спорту міжнародного класу [5].

Повніший морфологічний портрет спортсменів різних спортивних спеціалізацій дає аналіз пропорцій тіла. Як видно із представлених результатів (табл. 2), стрибун у висоту мають найменше значення індексу довжини тулуба — 28,53±0,53%.

Це значення нижче, ніж у випадку доліхоморфного типу пропорцій тіла (29,5%) і вказує на відносно короткий тулуб. Долохоморфний тип пропорції за цим індексом мають і борці — 29,34±1,84%. Контрольна група займає проміжне значення — 29,70±1,41% з наближенням до доліхоморфії, а у спринтерів виявлено мезоморфний тип будови тіла, оскільки значення індексу 30,83±1,02% що вказує на середні значення довжини тулуба.

Виявлено статистично достовірну різницю ($p < 0,05$) у показниках індексів довжини тулуба стрибунів у висоту і спринтерів у порівнянні з контрольною групою. Порівняння показників цих індексів між спринтерами і стрибунами свідчить

Компоненти конституції за Хіт-Картером представників різних швидкісно-силових видів спорту

Спортивна спеціалізація	Компоненти конституції		
	Ендоморфія	Мезоморфія	Ектоморфія
Контроль	5,20±1,33	5,10±1,33	2,37±1,14
Стрибуни у висоту	2,96±0,57	3,56±0,96	4,56±0,77
Борці	4,18±1,31	6,08±1,06	1,46±0,46
Спринтери	3,02±0,50	5,92±1,36	2,64±0,86

про значну відмінність ($p < 0,001$), що узгоджується з різницею між представниками цих спортивних спеціалізацій за таким тотальним показником як ріст.

Для стрибунів у висоту виявлене високе значення індексу довжини нижніх — $54,73 \pm 0,78\%$, що вказує на приналежність до доліхоморфного типу (довгі кінцівки). Ці дані узгоджуються із даними інших досліджень [1; 2; 11], у яких зазначено, що для спортсменів міжнародного класу цієї спеціалізації характерними є велика довжина тіла, нижніх кінцівок, вузький таз і сильний розвиток пружно-в'язких властивостей м'язів нижніх кінцівок.

У представників інших спортивних спеціалізацій цього ж швидкісно-силового спрямування — спринтерів і борців, середнє значення індексу довжини нижніх кінцівок становить $54,64 \pm 0,91\%$ і $54,33 \pm 1,82\%$ відповідно, тобто знаходиться на межі між доліхоморфією і мезоморфією. У контрольній групі середнє значення індексу — $53,20 \pm 2,00\%$ вказує на чітку приналежність до мезоморфного типу пропорцій за довжиною нижніх кінцівок. Статистично достовірну різницю порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$) виявлено у стрибунів у висоту та спринтерів, у той же час між цими групами спортивних спеціалізацій не виявлено статистично достовірної різниці. Отже, довжину нижніх кінцівок можна вважати морфологічною ознакою, за якою легкоатлетичні стрибки і спринтерський біг об'єднані в одну групу швидкісно-силових видів спорту.

За даними індексу довжини верхніх кінцівок представники досліджуваних груп знаходяться в межах мезоморфії, за винятком борців ($p < 0,05$), у яких значення індексу становить $42,4 \pm 0,89\%$, що характеризує належність до брахіморфного типу (короткі верхні кінцівки). Отже, довжина верхніх кінцівок є важливою морфологічною ознакою лише для представників боротьби. Це обумовлене специфікою спортивною діяльністю і може бути пояснене законами механіки, оскільки відносна сила обернено пропорційна довжині плеча важеля [10].

Аналіз величини індексу ширини плечей вказує на брахіморфного тип пропорцій тіла борців — $24,30 \pm 0,17\%$ (широкі плечі). Спринтери за цим

індексом ($23,70 \pm 0,54\%$) займають проміжне значення між брахі- та мезоморфією, стрибунів ($22,07 \pm 1,03$) наближаються до доліхоморфного типу (вузькі плечі). Борці достовірно відрізняються ($p < 0,01$) за значенням індекса ширини плечей як від контрольної групи, так і від стрибунів у висоту ($p < 0,001$) та спринтерів ($p < 0,01$).

Середні значення індексу ширини тазу у представників усіх спортивних спеціалізацій знаходяться в межах доліхоморфії (близькі до 16%).

Найбільш важливою характеристикою і морфологічним критерієм спортивного відбору може слугувати характеристика конституційного типу представників тих чи інших спортивних спеціалізацій.

Як видно із результатів представлених у таблиці 3, мезоморфний компонент досягає найбільших значень у борців та спринтерів ($6,08 \pm 1,06$ і $5,92 \pm 1,36$ відповідно). Як відомо, цей компонент характеризує добре розвинутий скелет і скелетні м'язи. Ектоморфний компонент найбільший у стрибунів у висоту ($4,56 \pm 0,77$), що характеризує витягнуте у довжину тіло, вузькі плечі і таз, а також низьких ступінь жировідкладення при середньому рівні розвитку скелетних м'язів.

У представників контрольної групи найбільше значення серед усіх компонентів має ендоморфний — $5,20 \pm 1,33$, що характеризує заокруглені форми тіла, значний ступінь жировідкладення. Проте, оскільки середнє значення мезоморфного компоненту ($5,10$) відрізняється від середнього значення ендоморфного компоненту лише на $0,1$, це не дає підстав стверджувати домінування ендоморфії у контрольній групі, а лише про вказувати на тенденцію до її переважання у осіб, що не виконують інтенсивних занять спортом.

У зв'язку з цим логічно було дослідити і порівняти процентне співвідношення компонентів складу тіла досліджуваних груп спортсменів і контрольної групи, оскільки склад тіла є тією характеристикою, яка тісно пов'язана із поняттям фізичного розвитку та конституційного типу.

Встановлено, що середні значення кісткового компоненту складу тіла (табл. 4) найбільше відрізняються від контролю ($14,64 \pm 2,10\%$) у

Компонентний склад маси тіла спортсменів різних спеціалізацій (M±δ)

Спортивна спеціалізація	Відносна вага компонентів складу тіла, %					
	Кістковий компонент		М'язовий компонент		Жировий компонент	
	Власні дані	Літературні дані	Власні дані	Літературні дані	Власні дані	Літературні дані
Контроль	14,64±2,10	—	43,74±5,18	—	15,41±2,42	—
Стрибуни у висоту	18,14±0,63	17,0±1,3	47,61±3,08	52,4±2,6	11,03±1,81	9,8±1,9
Борці	17,03±0,48	15,9±1,4	45,9±5,79	51,5±1,8	14,86±6,07	10,7±2,2
Спринтери	15,64±1,65	15,7±1,2	48,18±1,60	52,2±2,6	11,10±0,47	10,2±2,1

Примітка: літературні дані наведені за Мартіросовим Е.Г., 2006 [5]

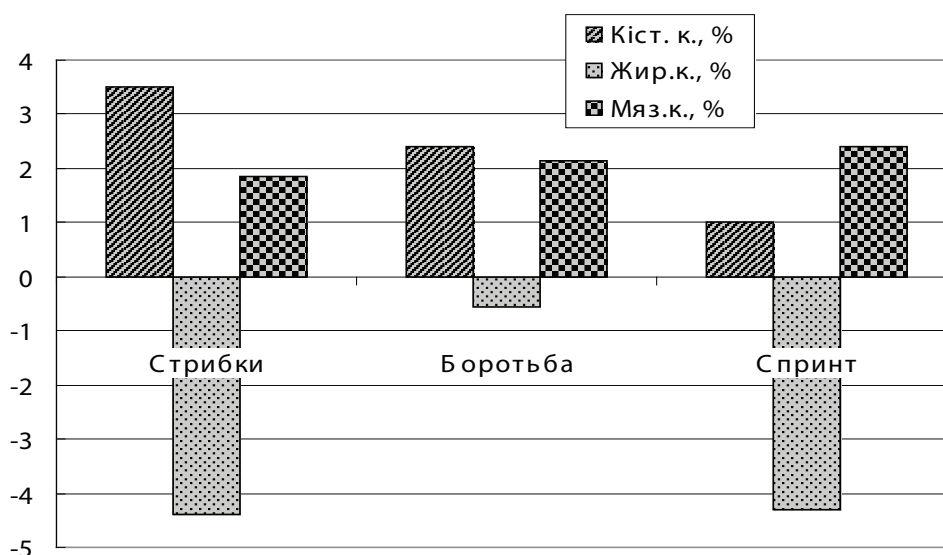


Рис. 1. Відмінності у складі тіла спортсменів високої кваліфікації у порівнянні з контрольною групою

стрибунів у висоту — 18,14%±0,63% (p<0,001) та борців — 17,03±0,48% (p<0,01).

Величина жирового компоненту найбільша у представники контрольної групи (15,41±2,42%), найменша — у стрибунів (11,03±1,81%), що повністю узгоджується з отриманими нами даними по розподілу конституційних компонентів. Зокрема, для стрибунів виявлене чітке переважання ектоморфного компоненту, у представників спринтерського бігу і боротьби — переважання мезоморфного компоненту конституції, а у контрольній групі — тенденція до переважання ендоморфії.

За середніми значеннями відносної величини м'язового та кісткового компонентів тіла представники усіх спортивних спеціалізацій мають вищі показники, ніж представники контрольної групи (рис.1).

Цікавим виявилось порівняння (рис. 2) отриманих нами даних компонентного складу тіла

спортсменів із спортсменами високої кваліфікації (за Е.Г.Мартіросовим, 1998), яке виявило, що у всіх досліджуваних нами представників швидкісно-силових видів спорту є менші показники м'язового компоненту складу тіла. Водночас показники кісткового і жирового компонентів є вищими, що може слугувати певним інформативним фактором щодо внесення рекомендацій та змін у специфіку тренувального процесу наших спортсменів для досягнення ними рівня висококваліфікованих спортсменів, які входили в основні склади збірних команд Росії, Європи та світу, олімпійських чемпіонів та майстрів спорту міжнародного класу.

Таким чином, розширена морфологічна характеристика окремих видів спорту із швидкісно-силовим характером тренувального процесу виявила значну неоднорідність морфологічних показників у межах однієї групи спортивних спеціалізацій. Для представників одних спор-

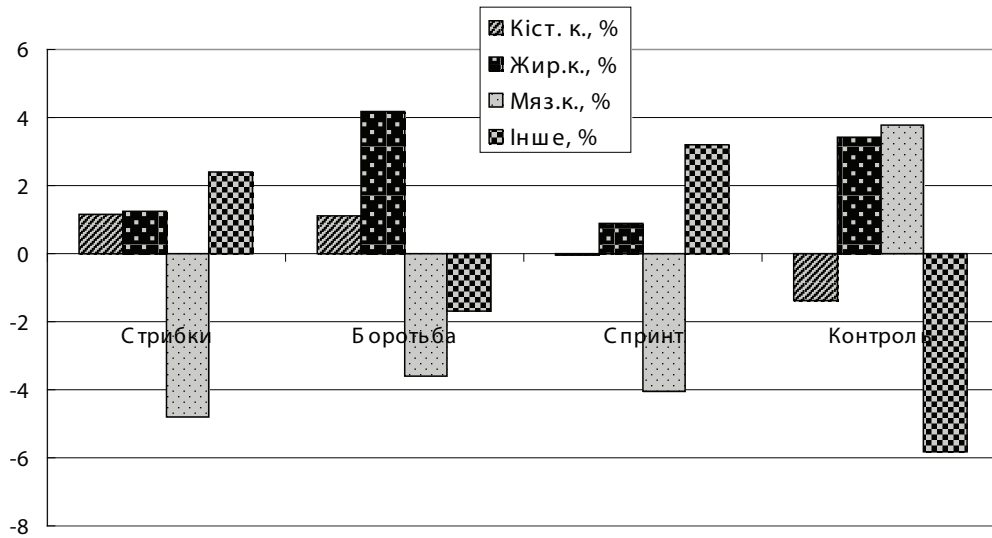


Рис. 2. Порівняння компонентного складу тіла з спортсменами високої кваліфікації (за Е.Г. Мартиросовим, 1998)

тивних спеціалізацій важливим фактором результативності є тотальні розміри тіла (стрибки у висоту), для інших — пропорції окремих частин тіла (стрибки у висоту і боротьба), або окремі конституційні особливості — ступінь розвитку і специфіка розподілу м'язової і жирової мас (стрибки у висоту, спринт і боротьба).

Висновки

1. Порівняння морфологічних параметрів висококваліфікованих спортсменів із швидкісно-силовим спрямуванням тренувального процесу виявило значну певні особливості їхніх морфологічних показників.
2. Тотальні розміри тіла найбільш якісно відрізняються у стрибунів у висоту — вони мають достовірно вищі значення довжини і ваги тіла.
3. Аналіз пропорцій тіла показав, що для стрибунів у висоту найбільш характерною морфологічною ознакою є довжина нижніх кінцівок; для борців — ширина плечей і довжина верхніх кінцівок; спринтери займають проміжне значення за всіма індексами пропорцій тіла.
4. Стрибуни у висоту належать до екоморфного типу; мезоморфний тип конституції характерний для борців і спринтерів. Контрольна група (нетреновані) має тенденцію наближення до ендоморфного типу конституції.
5. Порівняння даних компонентного складу тіла висококваліфікованих спортсменів швидкісно-силового спрямування тренувального проце-

су виявило особливості, які є інформативним фактором щодо внесення рекомендацій та змін у тренувальний процес.

Список літератури

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалах дослідження стрибунів у висоту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Ахметов Рустам Фагімович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту. — К., 2006. - 37с.
2. Бобровник В.І. Формування технічної майстерності легкоатлетів — стрибунів у системі спортивної підготовки: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Бобровник Володимир Ілліч; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту. - К., 2007. -26с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.Н. — Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. — 269с.
4. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов — М.; Физкультура и спорт, 1982. — 199 с.
5. Мартиросов Э.Г. Стандарты телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в основных олимпийских видах спорта // Прилож. к дисс. ... д-ра биол. наук М., 1998 б. — 98 с.
6. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. — М.: Наука, 2006. — 248 с. — ISBN 5-02-035624-7.
7. Музика Ф.В. Спортивна морфологія: [навч.-метод. посіб. до лабор. занять] / Ф.В. Музика, Г.Г. Баранець-

- кий, Л.С. Вовканич, М.Я. Гриньків, С.М. Маєвська, А.В. Малицький. — Львів: «СПОЛОМ», 2009. — 80 с. — ISBN 978-966-665-558-8.
8. *Скоростно-силова* подготовка юных спортсменов / под общ. ред. В.П.Филина. — М.: «Физкультура и спорт», 1968. — 247 с.
9. Туманян Г.С. Телосложение и спорт / Туманян Г.С, Мартиросов Э.Г. М.: Физкультура и спорт, 1976. — 240 с.
10. Туманян Г.С. Вариативность приемов, выполняемых самбистами и дзюдоистами с различными длинами и пропорциями тела / Туманян Г.С., Шулика Я.А., Рикуня В.Н. // Теория и практика физической культуры. — 1989. - № 11.- С. 20-23.
11. Ханікянц О.В. Фізична та технічна підготовленість стрибунів у висоту відповідно до кваліфікаційних моделей: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Ханікянц Олена Володимирівна. — Львів, 2005. — 210 с.
12. Carter J.L. Somatotyping — development and applications / Carter J.L., Heath V.H. — Cambridge University Press, 1990. — 504 p.

Надійшла до редакції 15.02.2011 р.

Маєвська С.М., Гриньків М.Я., Вовканич Л.С., Старостюк Г.К. Модельные характеристики спортсменов отдельных видов спорта со скоростно-силовой направленностью тренировочного процесса.

В статье проведена сравнительная характеристика с позиции современной конституционной морфологии некоторых видов спорта скоростно-силового направления тренировочного процесса с учётом различных видов двигательной деятельности и произведено сравнение полученных результатов с данными научной литературы.

Ключевые слова: прыгуны в высоту, борцы, спринтеры, тотальные и парциальные размеры, пропорции тела, состав массы тела, соматотип за Хит-Картером.

Mayevska S.M., Hrynkiv M.Ya., Vovkanych L.S., Starostyuk G.K. Model description of the sportsmen with the speed-power orientation of training process.

The comparative descriptions of some sportsmen with speed-power character of training process with the use of modern constitutional morphology has been made considered the different type of physical activity. Obtained data is compared with literature sources.

Keywords: high jumpers, wrestlers, sprinters, total and partial sizes, proportions of body, composition of body mass, Heath-Carter somatotype.

ПОРІВНЯЛЬНА КВАЛІМЕТРИЧНА ОЦІНКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЕТАПІВ КУБКА УКРАЇНИ З РАЛІ 2010 РОКУ

Рибак О. Ю., Салюк О. П.

Львівський державний університет фізичної культури
Комітет ралі Автомобільної Федерації України

Анотація. Здійснено аналіз якості організації та проведення усіх етапів Кубка України 2010 р. з ралі з використанням авторської методики кваліметричної рейтингової оцінки змагань та їх порівняння з етапами Чемпіонату України. Розраховані основні статистичні характеристики отриманих результатів: їх достовірність, значущість та взаємозв'язок. Виявлені слабкі компоненти окремих змагань та розроблені практичні рекомендації для організаторів з метою підвищення їх якості та наближення рівня українських змагань з авторалі 2011 р. до міжнародних вимог.

Ключові слова: авторалі, змагання, якість, кваліметрія, рейтинг, оцінка, статистика.

Вступ. Умовою подальшого розвитку українських автомобільних змагань є підвищення їх якості до міжнародних стандартів. Найбільш дієвим засобом підвищення якості організації і проведення національних змагань та ефективного управління цим процесом є контроль, оцінка та облік їх якості шляхом застосування об'єктивної кваліметричної системи оцінювання усіх його компонентів.

Найважливішою і найбільш значимою функцією контролю, як обов'язкового елемента якісного функціонування будь-якого процесу, є діагностична, оскільки вона дає об'єктивну інформацію про його стан у вигляді результатів, що піддаються подальшій математичній обробці, а правильна система оцінки процесу — найважливіший системоутворюючий фактор активного керування його розвитком [1, 2 та ін.]. Використання об'єктивної рейтингової кваліметричної системи оцінки організації і проведення окремих етапів Чемпіонатів і Кубків України з автомобільних ралі дозволить підвищити їх якість шляхом окреслення напрямків удосконалення окремих змагань та розробки методичних вказівок їх організаторам [3, 4].

Оцінка окремих аспектів якості організації і проведення змагань — етапів Кубка України з ралі-спринту 2008 р. та Чемпіонатів України з ралі 2009 — 2010 р.р. — за допомогою системи, яка враховує основні принципи кваліметрії та специфічні особливості українського автомобільного спорту [5 — 7], дозволила окреслити та уточнити основні напрямки подальшого удосконалення цих змагань, підвищити загальний рівень і якість автомобільних ралі у наступних роках, а також стимулювала організаторів і спонсорів до виведення їхніх змагань на міжнародний рівень. Однак,

потенційні можливості запропонованої в роботах [3 — 5] системи рейтингової кваліметричної оцінки автомобільних змагань протягом 2008 — 2009 р. р. не були використані повністю, бо наведені у згаданих роботах загальні оцінки конкретних ралі математично недостатньо опрацьовані: не розраховані їх статистичні характеристики, не оцінена достовірність відмінностей між окремими оцінками, не вивчені взаємозв'язки між ними, не проаналізований їх профіль тощо. Тому подальші дослідження в обраному напрямку є актуальними і мають велике прикладне значення для успішного розвитку українського автомобільного спорту в наступних роках.

Робота виконана згідно завдань теми 1.3.6.1.п. плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006 — 2010 роки «Організаційні, програмно-нормативні та теоретико-методичні засади спортивної підготовки в спортивно-технічних та прикладних видах спорту» (номер державної реєстрації 0106 U 012611).

Мета дослідження: порівняти якість організації та проведення окремих етапів Кубка України з ралі 2010 року і розробити науково обгрунтовані методичні рекомендації для їх подальшого удосконалення.

Методика. Для досягнення поставленої мети нами були застосовані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, вивчення офіційних протоколів змагань і звітів спостерігачів Автомобільної Федерації України (ФАУ), педагогічне спостереження за змагальною діяльністю спортсменів-автогонщиків, опитування (бесіди, анкетування), експертні оцінки, методи математичної статистики.

При розробці рейтингової системи оцінювання — процедури упорядкування та обліку тестових

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між оцінками якості організації та проведення різних етапів Кубка України з ралі 2010 року (достовірність — 95%)

Етапи Кубка України, оцінки		Відносні оцінки, %				
		1 етап	2 етап	3 етап	4 етап	Середні зн.
Абсолютні оцінки, бали	1 етап		0,675	0,829	0,820	0,954
	2 етап	0,870		0,675	0,663	0,869
	3 етап	0,874	0,729		0,833	0,911
	4 етап	0,862	0,726	0,868		0,915
	Середн.	0,966	0,886	0,935	0,934	

Таблиця 2

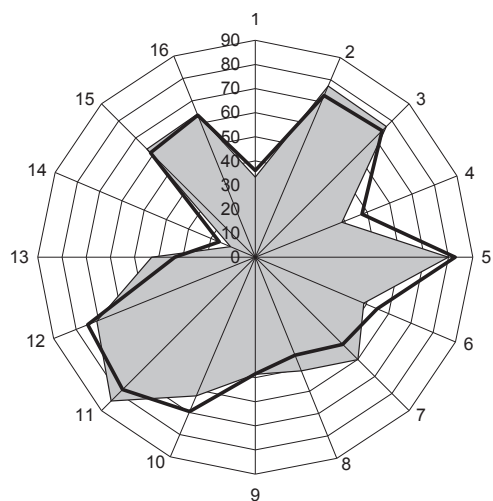
Зведена таблиця абсолютних і відносних оцінок організації та проведення етапів Кубка України з ралі 2010 р.

№ п/ч *	Етапи Кубка України з автомобільних ралі 2010 р.									
	1 етап Славутич		2 етап Льв.стандарт		3 етап Київська Русь		4 етап Алушта		Середні значення	
	Бал	%	бал	%	бал	%	бал	%	бал	%
1	2,99	33,22	2,46	27,33	4,99	55,44	2,53	28,11	3,24	36,00
2	6,17	77,13	4,50	56,25	6,39	79,88	6,27	78,38	5,83	72,88
3	4,48	76,67	4,10	68,33	4,79	79,83	4,43	73,83	4,45	74,17
4	3,09	38,63	0,66	08,25	5,50	68,75	6,00	75,00	3,81	47,63
5	5,59	79,86	5,08	72,57	6,00	85,71	6,50	92,86	5,79	82,71
6	3,90	48,75	2,70	33,75	6,30	78,75	4,60	57,50	4,38	54,75
7	3,60	60,00	2,36	39,33	3,08	51,33	3,24	54,00	3,07	51,17
8	3,05	50,83	1,05	17,50	2,85	47,50	3,55	59,17	2,63	43,83
9	2,43	48,60	1,23	24,60	3,29	65,80	2,72	54,40	2,42	48,40
10	5,00	62,50	5,41	66,75	5,34	66,75	6,50	81,25	5,56	69,50
11	6,75	84,38	3,95	49,38	7,15	89,38	7,00	87,50	6,21	77,63
12	6,36	70,67	5,42	60,22	7,90	87,78	7,25	80,56	6,73	74,78
13	3,00	42,84	2,05	29,29	3,00	42,86	1,25	17,86	2,33	33,29
14	0,89	11,13	0,94	11,75	1,53	19,13	1,83	22,86	1,30	16,25
15	6,34	63,40	4,83	48,30	7,00	70,00	6,34	63,40	6,13	61,30
16	3,84	64,00	3,08	51,33	4,00	66,67	4,32	72,00	3,81	63,50
X	4,22	57,04	3,11	41,56	4,94	65,97	4,65	62,42	4,23	56,74
s	1,68	19,60	1,67	20,60	1,83	18,94	1,96	22,76	1,66	18,63

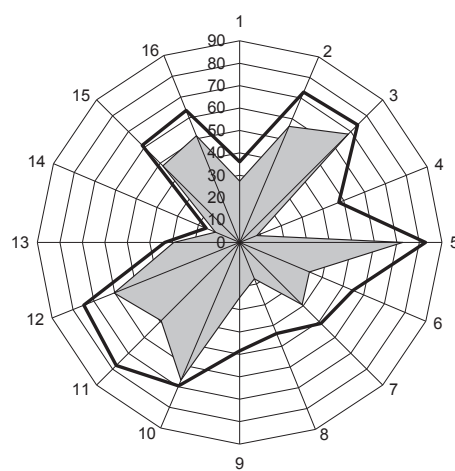
Примітки: * 1 — робота з місцевим населенням і глядачами; 2 — ознайомлення екіпажів з трасою ралі; 3 — організація роботи Колегії Спортивних Комісарів (КСК) ралі та спостерігача ФАУ; 4 — комплектація і робота штабу, центру керування ралі (ЦКР) та офісу результатів; 5 — робота секретаріату, адміністративна перевірка; 6 — технічний контроль автомобілів; 7 — церемонія урочистого відкриття; 8 — парк сервісу; 9 — закритий парк; 10 — дотримання програми змагань і розкладу руху першого автомобіля; 11 — хронометраж та суддівські пости; 12 — спеціальні ділянки; 13 — робота офіцера по зв'язках з учасниками; 14 — робота з пресою; 15 — дотримання інших вимог плану безпеки; 16 — церемонія урочистого закриття змагання.

Таблиця 3
Достовірність різниці між підсумковими оцінками якості організації та проведення різних етапів Кубка України 2010 року

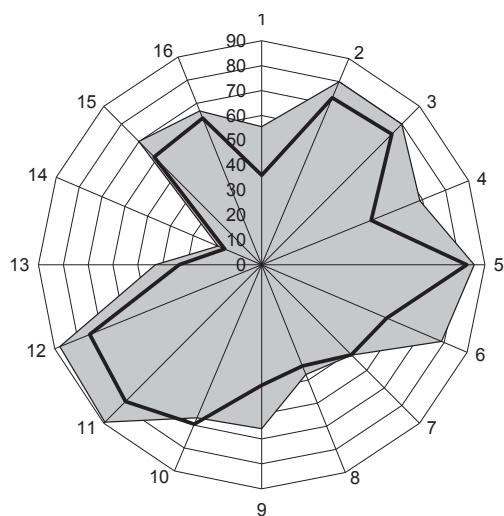
Етапи Кубка України 2010 р.	1 етап Славутич	2 етап Льв.стандарт	3 етап Київська Русь	4 етап Алушта	Середні значення
1 етап		$t > t_{\text{крит}}$	$t > t_{\text{крит}}$	$t < t_{\text{крит}}$	$T < t_{\text{крит}}$
2 етап			$t > t_{\text{крит}}$	$t > t_{\text{крит}}$	$T > t_{\text{крит}}$
3 етап				$t < t_{\text{крит}}$	$T > t_{\text{крит}}$
4 етап					$T > t_{\text{крит}}$
Середні знач.					



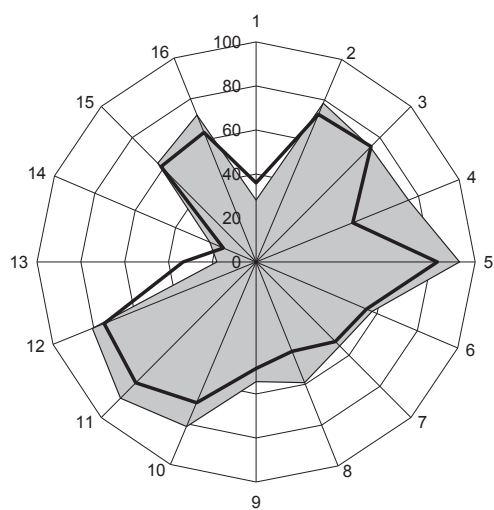
1 етап Ралі «Славутич»



1 етап Ралі «Львівський стандарт»



1 етап Ралі «Київська Русь»



1 етап Ралі «Алушта»

Рис. 1. Кваліметричні оцінки організації і проведення етапів Кубка України з авторалі 2010 р.: темне тло — оцінки етапів, товста лінія — середні оцінки

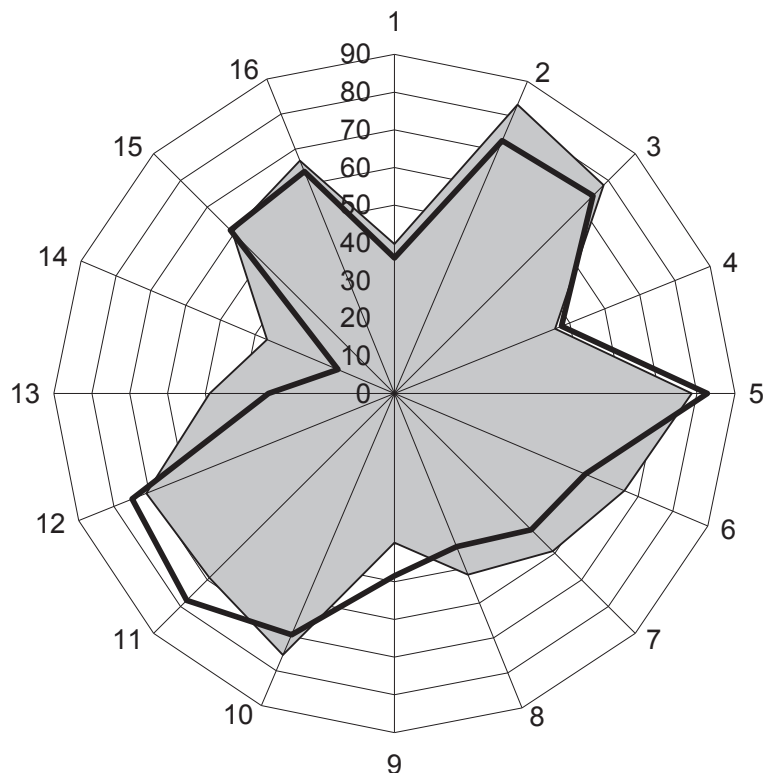


Рис. 2. Усереднені кваліметричні оцінки організації та проведення етапів Чемпіонату України (темне тло) і Кубка України (товста лінія) з ралі 2010 р.

оцінок різних модулів цілісного процесу — нами були використані такі принципи рейтингової оцінки якості організації та проведення змагання як побудова дворівневої ієрархічної структури якості, другий рівень якої (підрозділи) не структурується далі. Кожна властивість оцінюється за формулою $R = M \times A$, де R — показник рейтингової оцінки; M — кількісний показник виразності; A — коефіцієнт вагомості блоку. Для визначення міри виразності властивостей використана шкала відносних показників для порівняння з іншими мірами; сума показників вагомості властивостей одного рівня рівна одиниці; коефіцієнти вагомості окремих блоків розраховані за експертними оцінками [1, 2].

Статистична достовірність відмінностей між кваліметричними оцінками окремих етапів Кубка та коефіцієнтів кореляції визначалась за результатами порівняння розрахункових і табличних значень t -критерія при перевірці нульових гіпотез.

Результати дослідження. В таблицю 2 зведені результати оцінки спостерігачами комітету ралі ФАУ якості організації та проведення всіх етапів Кубка України з ралі 2010 року, розраховані за описаною в [1 — 3] методикою. В таблицях 1 і 3 наведені результати статистичної обробки отриманих даних на предмет їх подібності і достовірності відмінностей

між ними. На рис. 1 зображені профілі оцінок окремих етапів Кубка та усереднені дані по всіх етапах. Діаграма, зображена на рис 2 дозволяє порівняти профілі усереднених оцінок Кубка і Чемпіонату України з ралі 2010 року, а на рис. 3 і 4 зображені діаграми і профілі оцінок попарно об'єднаних етапів Кубка і Чемпіонату, які готували і проводили одні і ті ж колективи організаторів.

Обговорення результатів. Аналіз наведених вище матеріалів показує, що профілі оцінок окремих етапів Кубка (див. рис.1) дуже подібні між собою: про це свідчить і форми профілів, зображених на рис. 1, і дані статистичного аналізу отриманих результатів, наведені у таблиці 1. Дуже тісний кореляційний зв'язок зафіксовано також між середніми оцінками окремих етапів та усередненими даними — від $r = 0,954$ для першого етапу до $r = 0,915$ — для четвертого (лише профіль оцінки другого етапу, про який ітиметься нижче, статистично пов'язаний з усередненими даними менш тісно — $r = 0,869$). Тому можна стверджувати, що основні недоліки в організації та проведенні Кубка України з ралі 2010 року характерні для всіх його етапів без винятку.

Так, значно нижчими за інші є оцінки першого, четвертого, тринадцятого і чотирнадцятого

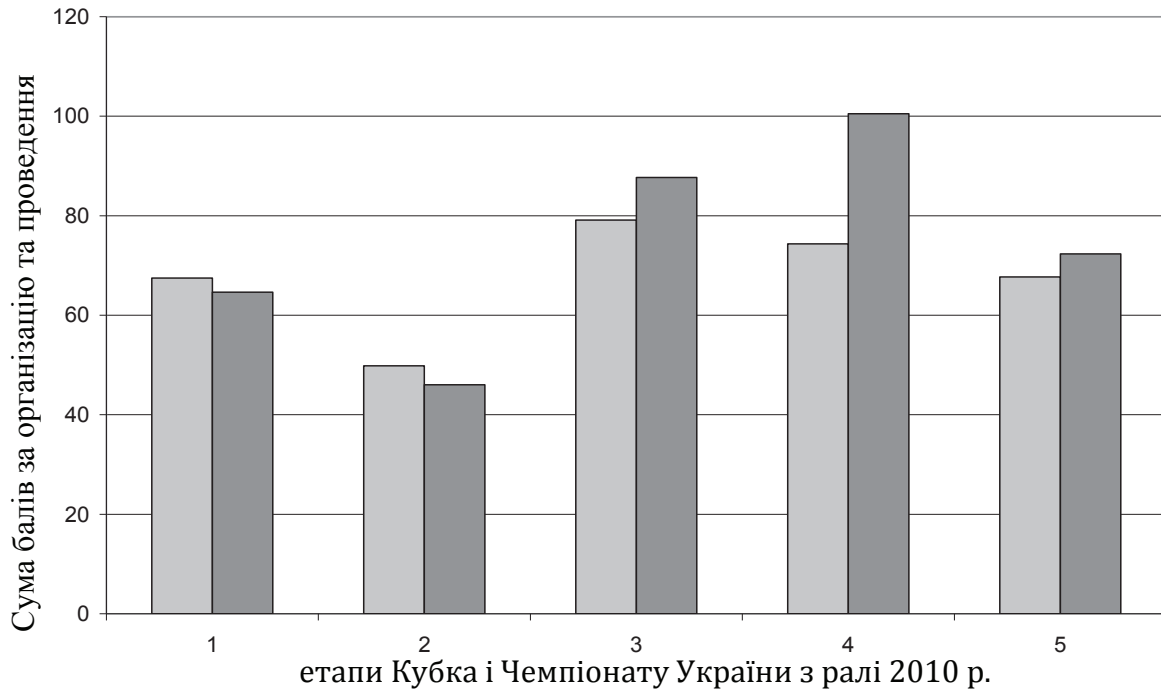


Рис. 3. Оцінки якості організації та проведення етапів Кубка України (світле тло) і Чемпіонату України (темне тло) з ралі 2010 р. (1 — Черкаси і Маріуполь; 2 — Львів; 3 — Київ; 4 — Крим; 5 — середні дані)

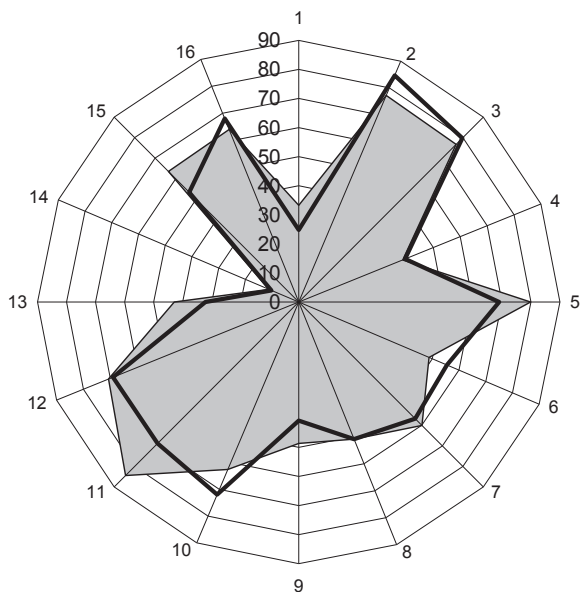
розділів оцінювання якості організації і проведення ралі, тобто робота з місцевим населенням і глядачами, комплектація і робота штабу, центру керування ралі та офісу результатів, робота офіцера по зв'язках з учасниками і робота з пресою. Якщо останні позиції легко виправити, розробивши відповідні положення, піднявши статус і кваліфікаційні вимоги до офіційних осіб на посади офіцерів по зв'язках з учасниками і керівників прес-центрів, то перші два недоліки є визначальними для подальшого розвитку вітчизняних автомобільних ралі, так як і безпека глядачів, і проблема керування змаганням є пріоритетними напрямками Міжнародної Автомобільної Федерації (ФІА). Як правило, плани безпеки усіх ралі подібного статусу відповідають вимогам ФАУ і ФІА, проте їх положення на практиці організаторами не реалізуються і не контролюються, тому вирішення цієї проблеми, характерної усім організаторам, вимагає спеціальної уваги комітетів ралі, безпеки змагань, офіційних осіб та комісії автомобільного спорту ФАУ. Легковажне відношення організаторів сьгоднішніх українських ралі, а також фінансово залежних від них Спортивних Комісарів та інших офіційних осіб змагання до питань безпеки, а особливо — до організації безпеки глядачів — свідчить про доцільність практичного впровадження з 2011-го року задекларованої в регламентуючих документах ФАУ посади Делегата безпеки, робота якого на змаганнях повинна

виключити будь-які порушення плану безпеки змагання. У зв'язку з цим підвищується обумовлена ФІА відповідальність і кваліфікаційні вимоги до начальників безпеки змагання, спеціальна підготовка яких сьгодні не проводиться.

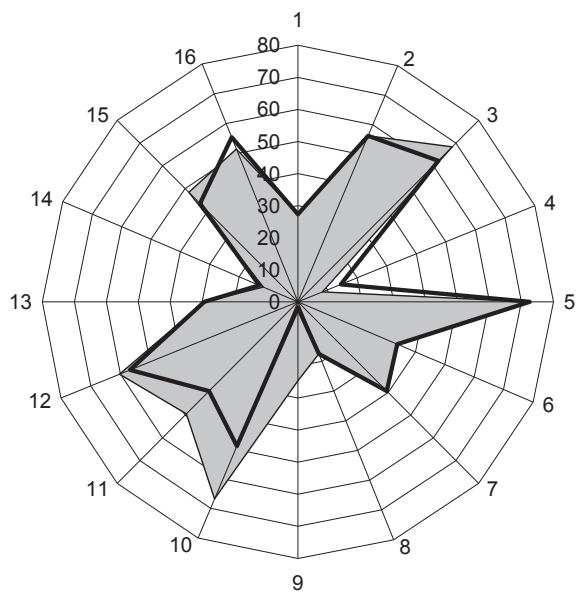
Уваги заслуговують також інші розділи організації та проведення ралі (від шостого до дев'ятого), які одержали посередні оцінки. Вже кілька років підряд спостерігачі на ралі відзначають недоліки в організації безпеки учасників, механіків і глядачів, руху транспорту та охороні місць технічних інспекцій, сервісних і закритих парків. Ці питання повністю під силу вирішити організаторам в межах існуючих регламентуючих документів, слід лише передбачити їх відповідне фінансування та попередню підготовку і призначити на ці ділянки окремих відповідальних офіційних осіб.

Більшість організаторів етапів Кубка проігнорували якісне проведення урочистого відкриття змагання, що (як і недостатня увага до ЗМІ) негативно впливає на імідж автомобільного спорту серед місцевого населення, місцевої адміністрації, меценатів і рекламодавців, а також не дозволяє командам — учасникам відпрацювати їх зобов'язання перед спонсорами.

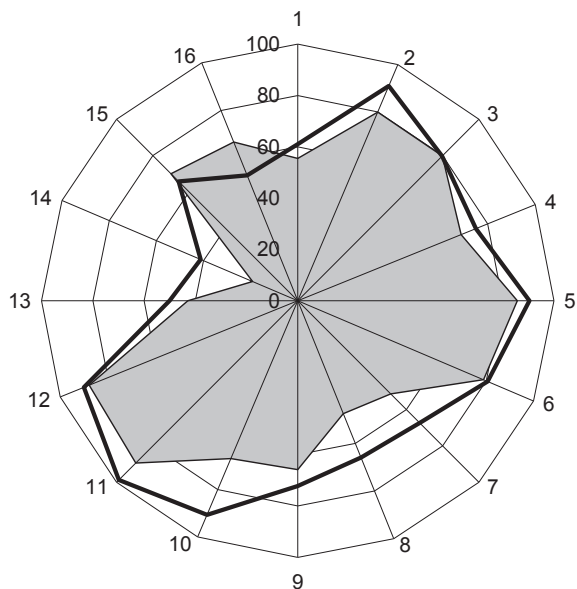
Стосовно ж абсолютних значень оцінок окремих підрозділів організації і проведення різних етапів Кубка, достовірної різниці між першим і четвертим, а також між третім і четвертим етапами



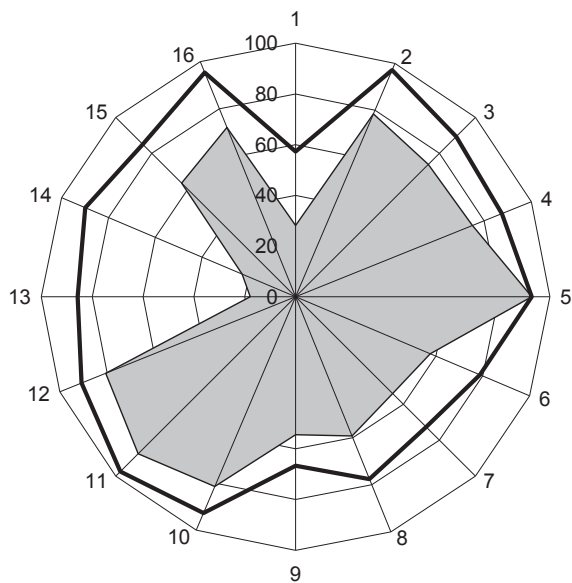
етап Кубка – ралі «Славутич»
етап Чемпіонату – ралі «Маріуполь»
($r = 0,9317$, $t < t_{\text{крит}}$ для $p < 0,05$)



етап Кубка – ралі «Львівський стандарт»
етап Чемпіонату – ралі «Галіція»
($r = 0,9283$, $t < t_{\text{крит}}$ для $p < 0,01$)



етап Кубка – ралі «Київська Русь»
етап Чемпіонату – «Александров-ралі»
($r = 0,8589$, $t = t_{\text{крит}}$ для $p < 0,01$)



етап Кубка – ралі «Алушта»
етап Чемпіонату – ралі «Ялта»
($r = 0,5647$, $t > t_{\text{крит}}$ для $p < 0,01$)

Рис. 4. Порівняння кваліметричних оцінок організації та проведення тих етапів Кубка і Чемпіонату України з авторалі 2010 р., які проводили одні і ті-ж організатори: темне тло — оцінки етапів Кубка, товсті лінії — оцінки відповідних етапів Чемпіонату

не виявлено; оцінки розділів першого етапу також не відрізняються від усереднених даних ($t < t_{\text{крит}}$). Третій етап Кубка — ралі «Київська Русь» — набрав найбільшу кількість балів (майже 66 % від максимальної можливої), а четвертий — ралі Алушта — 62,4% (при середній 56,74%). Така низька середня оцінка вказує на великий резерв у покращенні етапів Кубка України з ралі загалом.

Окремого обговорення заслуговує дуже низька оцінка другого етапу Кубка — ралі «Львівський стандарт» (всього 41,6% від 100%). Цікаво, що структура оцінок окремих підрозділів даного етапу, як зазначалось вище, подібна до інших, що означає: організатори власне цих ралі практично за усіма показниками поступились перед організаторами інших етапів, і їх змагання в майбутньому не доцільно включати в престижні національні серії (що не виключає багаторічних традицій і можливостей львівського регіону приймати престижні ралійні змагання, але при умові їх організації іншими колективами).

Порівняння структури середньої оцінки всіх етапів Кубка України з ралі 2010 р. з аналогічними показниками Чемпіонату [7] — див. рис. 2 — показує, що вони також дуже подібні (коефіцієнт кореляції — $r = 0,898$), і різниця між ними статистично не достовірна (для рівня значущості $p < 0,01$ — $t < t_{\text{крит}}$), тобто все вищевикладене в однаковій мірі стосується також етапів Чемпіонату.

Для орієнтовної оцінки кваліфікації колективів організаторів різних етапів Чемпіонату і Кубка України з ралі 2010 року розглянемо рис. 3 і 4, на яких профілі оцінок етапів Кубка попарно згруповані з відповідними профілями оцінок етапів Чемпіонату (згідно [7]), які готували і проводили ці самі організатори (ралі «Славутич» умовно згруповані нами з ралі «Маріуполь»). Наведені на рис. 4 результати статистичної обробки згрупованих попарно оцінок показали, що профілі та абсолютні значення перших трьох пар ралі статистично не відрізняються між собою. Стосовно ж четвертої пари, то істотні відмінності між оцінками пари в бік етапу Чемпіонату можна пояснити його міжнародним характером, консолідованим внеском в його організацію ФАУ і відповідним фінансуванням. Проте очевидним є достатньо висока кваліфікація організаторів останніх пар ралі і явно недостатня кваліфікація колективу другого.

Вищевикладене дозволяє науково обґрунтовано окреслити шляхи і необхідні заходи для подальшого удосконалення українських ралі, а також об'єктивно назвати кращих і гірших організаторів етапів Кубка і Чемпіонату України з ралі 2010 року.

Висновки

1. Умовою подальшого розвитку українських автомобільних змагань є підвищення їх якості до міжнародних стандартів. Найбільш дієвим засобом підвищення якості їх організації і проведення та ефективного управління ними є контроль, оцінка та облік їх якості [1, 2] шляхом застосування об'єктивної кваліметричної системи оцінювання усіх їхніх компонентів, запропонованої та апробованої авторами [3 — 4].

Однак, потенційні можливості цієї методики при кваліметричному оцінюванні українських ралі протягом 2008 — 2010 р. р. [5 — 7] не були використані повністю, так як не розраховувались їх статистичні показники (достовірність відмінностей між окремими оцінками, тіснота взаємозв'язку між ними, характеристики профілю оцінок тощо), тому подальші дослідження в обраному напрямку є актуальними і мають велике прикладне значення.

2. Аналіз результатів проведеного дослідження виявив тісний статистичний взаємозв'язок (коефіцієнти кореляції — від 0,869 до 0,954) між профілями оцінок різних етапів та узагальненою оцінкою Кубка України з ралі 2010 р., що дозволило визначити найбільш проблемні розділи оцінювання, серед яких організація роботи з місцевим населенням та глядачами, функціонування центру керування ралі, співпраця з пресою, а також якість церемонії урочистого відкриття ралі, організація руху транспорту, безпеки та охорони в місцях технічних інспекцій, парків сервісу і закритих парків.

3. Попарний порівняльний аналіз середніх оцінок якості організації та проведення відповідних етапів Кубка і Чемпіонату України з ралі 2010 року і їх профілів визначив лідерів та аутсайдерів серед організаторів цих ралі: кращими стали колективи Києва і Криму, а істотно гіршими — Галицького автомобільного клубу. Також виявилось: істотних відмінностей між усередненими оцінками Кубка і Чемпіонату 2010 року та їх профілями немає, що дозволяє поширити розроблені для покращення етапів Кубка рекомендації і на Чемпіонат 2011-го року з ралі.

Список літератури

1. Гличев А.В. и др. Прикладные вопросы кваліметрии / А.В.Гличев, Г.О.Рабинович, М.И.Примаков, М.М.Синицин. — М.: Изд-во стандартов, 1983. — 136 с.
2. Субетто А.И. Кваліметрия. Современное состояние и перспективы развития // Методика и практика оценки качества продукции на Ленинградских предприятиях. — Л.: ЛДНТП, 1986. — С. 4 — 10.

3. Байцар Ю. І. Рейтингова система оцінки автомобільних змагань / Юрій Байцар, Юрій Любіжанін, Юрій Рибак // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. - Л., 2008. — Вип. 12. — Т.І. — С. 15 — 20.
4. Кваліметрична рейтингова оцінка якості організації та проведення етапів Кубка України з ралі-спринту 2008 р. / [Рибак О. Ю., Байцар Ю. І., Любіжанін Ю. Г., Рибак Ю. О.] // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2009. — Вип. 13. — т.І. — С. 255 — 262.
5. Рибак О. Ю. Кваліметрична оцінка автомобільних змагань — основа контролю та керування їх якістю / Олег Рибак // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. — № 07 (45). — Х., 2008. — С. 7 — 11.
6. Кваліметрична оцінка етапів Чемпіонату України з авторалі 2009 р. / [Рибак О. Ю., Байцар Ю. І., Любіжанін Ю. Г., Демічковський А.П.] // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. — Л., 2010. — Вип. 14. — т.І. — С. 243 — 247.
7. Рибак О. Ю. Порівняльна кваліметрична оцінка організації і проведення етапів Чемпіонату України з ралі 2010 року / Олег Рибак, Юрій Байцар, Юрій Любіжанін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. — Л., 2011. — Вип. 15. — т.І. — С. 233 — 237.

Надійшла до редакції 20.02.2011 р.

Рибак О.Ю., Салюк А.П. Сравнительная кваліметрическая оценка организации и проведения этапов Кубка Украины по ралли 2010 года.

Осуществлен анализ качества организации и проведения всех этапов Кубка Украины 2010 г. по ралли с использованием авторской методики кваліметрической рейтинговой оценки соревнований и их сравнение с этапами Чемпионата Украины. Рассчитаны основные статистические характеристики полученных результатов: их достоверность, значимость и взаимосвязь. Выявлены слабые компоненты отдельных соревнований и разработаны практические рекомендации для организаторов с целью повышения их качества и приближения уровня украинских соревнований с авторалли в 2011 г. к международным требованиям.

Ключевые слова: авторалли, соревнование, качество, кваліметрия, рейтинг, оценка, статистика.

Rybak O.Yu, Saliuk O.P. A comparative qualimetry estimation of organization and realization of the stages of Cup of Ukraine is from the rally of 2010.

The analysis of quality of organization and realization of all stages of Cup of Ukraine is carried out in 2010 from a rally with the use of authorial methods of qualimetry of rating estimation of competitions and their comparing to the stages of Championship of Ukraine. Basic statistical descriptions the got results are expected: their authenticity, meaningfulness and intercommunication. Educated weak components of separate competitions and practical recommendations are worked out for organizers with the purpose of increase of their quality and approaching of level of the Ukrainian competitions from a motor rally in 2011 to the international requirements.

Keywords: motor rally, competition, quality, qualimetry, rating, estimation, statistics.

Нова книжка

Сергієнко Л.П.

С32 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.



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

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 1 березня 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	http://www.ovc.kharkov.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **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 www.tmfv.com.ua
Розсилання збірника авторам	до 15 грудня 2011 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.ovc.kharkov.ua — 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.