

ТМФВ



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **06(80)/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 25.06.2011.
Формат 60×84 1/4, Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк
офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк.7,25. Вид.
№ 06-2011.

Зам. № 85. Тираж 300 прим. Ціна договірна.

ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,
пл. Конституції, 18, к. 11.
Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 631 від 08.02.2001 р.

Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».
61166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

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

Зміст

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА	3
<i>Свістельник І. Р.</i> Розвиток вищої фізкультурної освіти та її інформаційного забезпечення у 90-х роках ХХ століття	3
МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ	7
<i>Губіна І.Ю., Гусяєва О.Ю., Шахов В.Р.</i> Моделювання процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних педагогічних закладів засобами аеробіки.....	7
<i>Голенкова Ю.В.</i> Моделювання процесу саморегуляції для студентів факультету фізичної культури	11
<i>Ажипто О.Ю.</i> Пізнавальна самостійність, як основа функціонування індивідуалізованої системи навчання студентів	17
«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ	19
<i>Сергієнко Л.П.</i> Силове тренування з великим м'ячем: розвиток сили м'язів живота та ніг. Повідомлення 3	19
<i>Марченко С. І.</i> Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»	28
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ	38
<i>Півненко Ю.В.</i> Проблема виховання основ фізичного здоров'я учнів у навчально-виховному процесі	38
<i>Худолій О.М., Щипка Л.С.</i> Оптимізація та управління процесу навчання руховим діям на уроках з футболу в 9 класах	42
ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	45
<i>Долбьшева Н.Г., Чухловина В.В.</i> Особенности функціонального состояния девушек, которые специализируются в спринтерском беге (в менструальном цикле)	45
НАША ДОВІДКА	50
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VIII міжнародна наукова конференція (28 лютого 2012 року) «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті»	50
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VI Всеукраїнську наукову конференцію (25 листопада 2011 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту».....	51



Contents

ATHLETIC EDUCATION.....	3
<i>Svistelnyk I. R.</i> Development high sport education and its information insurance in 90-s XX centuries.....	3
DESIGN OF PROCESS OF STUDIES	7
<i>Gubina Irina, Gusljaeva Elena, Shahov Vyacheslav.</i> Modelling of process of physical training of students of higher educational pedagogical institutions by aerobics means	7
<i>Golenkova Julia.</i> Modelling of process of self-control of students of faculty of physical training.....	11
<i>Aghyppo A.Y.</i> Cognitive independence, as a basis of functioning of the individualized departmental teaching of students	17
«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE	19
<i>Serhiyenko L.P.</i> Strength ball training: the development of the power of abdominal and legs muscles (information 3).....	19
<i>Marhenco S.I.</i> Prelude of specialities of industry «Physical education and sport»	28
PHYSICAL CULTURE IS AT SCHOOL.....	38
<i>Pivnenko Y.V.</i> A problem of education of bases of physical health of students is in an educational and educator process	38
<i>Khudolii O.N., Shchypka L.S.</i> Organization and management of training process on movement actions during lessons in football at 9th forms.....	42
BASES OF THE SPORTING TRAINING.....	45
<i>Dolbisheva N., Chukhlovina V.</i> Features of the functional state of girls which are specialized in at sprinter run (in the menstrual loop).....	45
OUR HELP	49
<i>Information message</i> about VIII international a scientific conference (on February, 28, 2012) of Design and information technologies are in physical education and sport	50
<i>Information message</i> about the VI Allukrainian scientific conference (on November, 25, in 2011) the «Actual problems of physical education and sport»	51

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

УДК 796.011.3

РОЗВИТОК ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У 90-х РОКАХ ХХ СТОЛІТТЯ

Свістельник І. Р.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглядається формування вищої фізкультурної освіти як самостійної освітньої галузі та розвиток її інформаційного забезпечення у 90-х рр. ХХ ст. Визначено, що незважаючи на суспільні перетворення 1991 року вища фізкультурна освіта України адаптувалася до сучасних вимог, врахувала специфіку інформаційних процесів, що відбувалися, визначила напрямки подальшого інформаційного забезпечення.

Ключові слова: вища фізкультурна освіта, інформаційне забезпечення.

Постановка проблеми. Вища фізкультурна освіта та її інформаційне забезпечення, починаючи з 20-х років ХХ ст., динамічно розвивалася. Збагачувалася методологічна база галузі фізичної культури і спорту, формувалася цілісна система, у якій спорт відігравав провідну роль. Це дозволяло з одного боку, домогтися масовості спортивного руху (спортом займаються всі верстви населення), з іншого — отримувати перемоги у змаганнях міжнародного рівня. Активно формувалася інформаційна база вищої фізкультурної освіти, яку й дотепер використовують студенти, науковці ВНЗ; масово друкували спортивну періодику; функціонувало потужне видавництво галузі.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконане відповідно до теми 1.5 Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.

Мета дослідження — дослідити розвиток вищої фізкультурної освіти та її інформаційне забезпечення у 90-х роках ХХ ст.

Матеріали дослідження. 90-ті роки ХХ століття кардинально змінили ситуацію в інформаційному забезпеченні вищої фізкультурної освіти. Оскільки у вищу спортивну освіту активно впроваджували нові технології (комп'ютери та програмне забезпечення) ставало очевидним, що змінюється специфіка інформаційних запитів, інформаційних потреб різних категорій фахівців галузі фізичної культури та спорту, іншого змісту набувають шляхи удосконалення системи інформації. В галузі фізичної культури та спорту на цей час вже була проведена низка наукових досліджень у цьому напрямку, зокрема були розроблені методологічні

проблеми системи галузевої інформації доктором педагогічних наук А. В. Седовим, вивчені інформаційні потреби тренерів ДЮСШ В. Н. Артишевським та інформаційні потреби тренерів зі спортивних одноклубів Л. А. Дякіним, розглянуто інформаційні потреби працівників апарату управління Г. В. Варлачевим, вивчено види інформації, якими користуються фахівці галузі С. С. Філіпповим.

Наприкінці 80-х років змінило назву галузеве видавництво «Фізкультура и спорт». Тепер воно йменувалося «Советский спорт», і основну увагу у книговиданні почало приділяти друкуванню серії брошур для дітей та батьків за двома напрямками: фізкультурна бібліотечка школяра та фізкультурна бібліотечка батьків. Для підготовки цієї серії були залучені кращі вчені, провідні фахівці та досвідчені методисти галузі. Тематика публікацій передбачала висвітлення широкого кола актуальних питань фізичного виховання, особистої гігієни, а також різних аспектів здорового способу життя (загартовування, раціональне та повноцінне харчування тощо). Разом з тим, серйозні вимоги висували до періодичних видань — джерел знань про фізичну культуру та здоровий спосіб життя, до рукописів статей, що надсилали науковці в редакції науково-теоретичних та науково-методичних журналів: статті мали відображати результати практичних та експериментальних досліджень, могли бути оглядовими (висловлювання особистої думки автора з наукових чи практичних аспектів особливої значущості та отримані результати ним особисто), оригінальними (відображати результати експериментальних і клінічних досліджень), інформаційними (розповсюдження наукових відомостей, репортажів з місць наукових подій,

опис деталей нових експериментальних досліджень та методів). До статей дозволяли додавати кольорові малюнки хорошої якості та стандартних розмірів, які ілюстрували проведені експериментальні дослідження. Прискіпливу увагу звертали на списки літератури до статей (бібліографію).

На початку 90-х років країна переходить до ринкової економіки, видозмінюється економічна діяльність. Вона торкається і галузі фізичної культури і спорту: в інститутах фізичної культури починають вивчати нову навчальну дисципліну «Економіка фізичної культури і спорту», яка передбачає вивчення актуальних економічних проблем галузі, моделей госпрозрахункової діяльності спортивних організацій та споруд, послуг фізичної культури та спорту і ціноутворення на них, основ спортивного маркетингу, економіки міжнародних спортивних відносин. Вперше у цих роках схвалено та рекомендовано до друку навчальний посібник «Економіка фізичної культури» для ВНЗ фізкультурного профілю.

Після розпаду СРСР (1991) у галузі фізичної культури і спорту відбулися незворотні зміни організаційного характеру. Вони стосувалися також і спортивної науки в Україні, Росії та в інших колишніх республіках Радянського Союзу. Різко скоротилося бюджетне фінансування галузі, що призвело до значного скорочення чисельності фахівців, які займалися науковими дослідженнями: частина з них виїхала за кордон, частина змінила профіль власної професійної діяльності. Не сприяло розвитку спортивної науки фізичне і моральне старіння обладнання для наукових досліджень — більшість наукових лабораторій були оснащені апаратурою 50-70-х років. Функціонування інформації у нових умовах теж ускладнювалося: інформаційний науковий простір обмежувався міждержавними перешкодами, інформаційні ресурси набули іншого вигляду, майже на 90% зменшилися обсяги зарубіжної наукової інформації; практично всі союзні інформаційні видання зникли; сформована в умовах колишнього СРСР протягом десятиліть державна мережа книговидання та розповсюдження галузевих періодичних видань була зруйнована. Економічна криза, пов'язана з глобальними суспільними трансформаціями, викликала різке скорочення обсягів видання інформаційних джерел навчально-методичного та наукового спрямування, що поставило галузеву науку у складне становище. Найбільше спеціалізоване галузеве видавництво «Советский спорт» залишилося поза межами України, що позбавило українських видавців прямого впливу на формування галузевого видавничого репертуару, виникли серйозні проблеми з інформаційним забезпеченням спортивною інформацією, розповсюдженням інформаційних

видань спортивної тематики. Більшість підручників з основних дисциплін на той час становили видання 70-80-х років, відбувалося закономірне старіння інформаційних джерел, як моральне, так і фізичне, кількість їх ставала недостатньою для повноцінного забезпечення навчального процесу та наукових досліджень [1, 2].

Відчутною втратою стало зникнення попереднього замовлення галузевої літератури на основі тематичних планів видавництва, системи обов'язкового їх надходження, планового поповнення ВНЗ фізкультурного профілю необхідною інформацією за державні кошти, стабільного фінансування. Поза межами України залишилися Державний центральний інститут фізичної культури і спорту у Москві (тепер Російський державний університет фізичної культури, спорту, молоді і туризму) і Всесоюзний науково-дослідний інститут фізичної культури (тепер Всеросійський науково-дослідний інститут фізичної культури, Москва), які координували інформаційні процеси галузі. Унаслідок цього послабилися взаємозв'язки між ВНЗ, зник обмін інформаційними матеріалами — звичний канал надходження актуальної фахової інформації, безоплатне надходження наукових інформаційних видань (збірок наукових праць, матеріалів і тез конференцій, нормативних актів, постанов, авторефератів дисертацій тощо).

Уже 1992 року Україна і Росія почали створювати власні структури державного управління фізичною культурою і спортом. 1992 року в Росії був створений Комітет Російської Федерації з фізичної культури, основні завдання якого були пов'язані з розробкою та впровадженням державних програм фізичного виховання населення, підготовкою та підвищенням кваліфікації фахівців, здійсненням організаційних, науково-інформаційних, методичних та пропагандистських заходів, пов'язаних з розвитком масової фізичної культури; керуванням розвитком науки та впровадженням наукових досліджень у фізкультурно-спортивну практику. 1993 року в Російській Федерації були прийняті Основи законодавства Російської Федерації «Про фізичну культуру і спорт», які стали фундаментом законотворчої діяльності регіонів Росії і визначили тим самим основні принципи правового регулювання відносин у галузі фізичної культури і спорту.

1994 року Комітет Російської Федерації з фізичної культури був перейменований у Державний комітет з фізичної культури і туризму та спільно з Олімпійським комітетом опікувався підготовкою спортивного резерву у системі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, в училищах олімпійського резерву, розвитком туризму в країні, керував підготовкою та використанням фізкультурних кадрів, їх підготовкою у ВНЗ фізкультурного профілю, підтримував та кон-

тролював науково-дослідні інститути федерально-го значення. Наприкінці 90-х років Росія наполегливо продовжувала пошук шляхів удосконалення системи управління фізичною культурою і спортом, підготовки висококваліфікованих спортсменів, науково-методичного та інформаційного забезпечення. Але на заваді стояла відсутність нормативно-матеріальної бази у напрямках практичної роботи, недостатній розвиток у країні професійного спорту, фінансування елітного та масового спорту тощо.

В Україні виникли такі самі проблеми, які були характерні для Російської Федерації. З прийняттям законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» відбулися істотні зміни у системі вищої фізкультурної освіти, які були спрямовані на підвищення конкурентоспроможності випускників ВНЗ фізкультурного профілю.

Відбулося реформування багатоступеневої системи вищої фізкультурної освіти на базі теоретико-методологічних досліджень, що супроводжувалося прийняттям необхідних нормативно-правових документів [3].

1990 року І Генеральна асамблея НОК прийняла рішення про створення Національного олімпійського комітету України. Але остаточно Міжнародний олімпійський комітет визнав НОК України лише у вересні 1993 року. 1991 року для сприяння розвитку та зміцненню олімпійського руху в Україні (за рекомендацією МОК) була створена Олімпійська академія України. Її діяльність відбувалася під патронатом Київського державного інституту фізичної культури, а при Львівському, Донецькому, Дніпропетровському та Харківському інститутах працювали її філії.

1993 року завдяки копіткій і багатогранній підготовчій роботі Київський державний інститут фізичної культури успішно пройшов атестацію, і його було перетворено в Український державний університет фізичного виховання і спорту (УДУФВіС). Цей навчальний заклад став флагманом української вищої фізкультурної освіти, закладом, який у подальших роках активно впливатиме на усю систему підготовки фахівців, прийматиме рішення щодо розвитку спортивної освіти і науки, розвиватиме систему міжнародного співробітництва. На його базі формується чітка й ефективна система підготовки наукових і науково-педагогічних кадрів, функціонує аспірантура і докторантура. Університет вводить до переліку спеціальностей, за якими в Україні здійснюється підготовка кадрів, новий самостійний напрям — науковий ступінь кандидата і доктора наук з фізичного виховання і спорту. 1993 року УДУФВіС на базі власної Проблемної науково-дослідної лабораторії створює Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту.

Змінюється на краще інформаційне забезпечення галузі: 1994 року при університеті створюють спеціалізоване видавництво «Олімпійська література», яке з перших днів існування визначає пріоритети своєї інформаційної діяльності: друк навчальних підручників, навчальних посібників, наукових матеріалів, довідників з фізичної культури і спорту, що вирізняються високим науково-теоретичним рівнем, високою якістю поліграфії та відповідають світовим стандартам за змістом, повнотою викладеного навчального та наукового матеріалу. Це передбачає забезпечення навчального процесу та наукової діяльності сучасною навчальною і науковою інформацією. Того ж року за сприяння ректора УДУФВіС професора В. М. Платонова засновано два журнали — «Наука в олімпійському спорті» та «Олімпійська арена». Перший з них стає фаховим виданням вищої атестаційної комісії України, розрахованим на науковців, другий отримує статус всеукраїнського і видається у співпраці з Центром олімпійських досліджень та освіти спортивного університету країни.

Зміцнюються міжнародні зв'язки: налагоджується співпраця із Всесвітньою радою зі спортивної науки і фізичного виховання, УДУФВіС стає членом Європейської мережі спеціалізованих вищих навчальних закладів, встановлює тісні контакти з провідними навчальними закладами Франції, Іспанії, Німеччини, Канади, Польщі, Росії, Китаю, Колумбії, Бразилії та інших країн.

1998 року провідний ВНЗ України отримує статус національного. Змінює назву на Національний університет фізичного виховання і спорту України. Розширює перелік спеціальностей, за яким здійснюється підготовка фахівців з вищою фізкультурною освітою. Тепер поряд із традиційними спеціальностями (викладач фізичного виховання, тренер з різних видів спорту) провадиться підготовка сучасних фахівців зі спортивної кінезіології, спортивної фізіології, спортивної психології, менеджменту та маркетингу, а також спортивних лікарів.

Поряд із головним спортивним вищим навчальним закладом країни розвиваються інші ВНЗ — Львівський державний інститут фізичної культури (згодом Львівський державний університет фізичної культури), Харківський державний інститут фізичної культури (згодом Харківська державна академія фізичної культури), Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту та Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту, які сприяють розвитку вищої фізкультурної освіти, здійснюють підготовку висококваліфікованих спортсменів, наукове обґрунтування системи

спортивної підготовки, її науково-методичний та інформаційний супровід.

Висновки

Незважаючи на суспільно-політичні, структурно-функціональні зміни, Україна у 90-х роках ХХ століття пододала кризу невизначеності щодо розвитку галузі фізичної культури і спорту, вищої фізкультурної освіти та її інформаційного забезпечення. Вища фізкультурна освіта України адаптувалася до сучасних вимог, врахувала специфіку процесів, що відбувалися тоді у спортивному русі, визначила напрями багатоступеневої підготовки кадрів. Було створено власне спортивне видавництво, засновано власну спортивну періодику, що зрушило з місця ситуацію в інформаційному забезпеченні галузі.

Список літератури

1. Свістельник І. Сучасні проблеми доступу до спортивної інформації / Ірина Свістельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х., 2002. — № 23. — С. 18–22.
2. Свістельник І. Р. Інформаційне забезпечення спортивної освіти: наукові засади / Свістельник І. Р. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2003. — № 2. — С. 2–4.
3. Левицький В. В. Нормативно-організаційні основи підготовки науково-педагогічних кадрів за спеціальністю «Фізичне виховання і спорт» / В. В. Левицький // Молода спортивна наука України : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. галузі фіз. культури і спорту. — Л., 1997. — С. 7.

Надійшла до редакції 12.06.2011 р.

Свістельник И. Р. Развитие высшего физкультурного образования и его информационного обеспечения в 90-х годах ХХ века.

В статье рассматривается формирование высшего физкультурного образования как самостоятельной образовательной отрасли и развитие его информационного обеспечения в 90-х г. ХХ в. Определено, что несмотря на общественные преобразования 1991 года, высшее физкультурное образование Украины адаптировалось к современным условиям, учло специфику информационных процессов, которые сложились, определила направления дальнейшего информационного обеспечения.

Ключевые слова: высшее физкультурное образование, информационное обеспечение.

Svistelnyk I. R. Development high sport education and its information insurance in 90-s XX centuries.

In the article, forming of higher athletic education is examined as to independent educational industry and development of his informative providing in 90 years. It is certain that in spite of public transformations of 1991, higher athletic education of Ukraine adapted oneself to the modern terms, took into account the specific of informative processes which was folded, defined directions of the further informative providing.

Key words: physical culture high educational establishments, information maintenance.



Г58

Гогін О.В.

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

УДК 796.011.3

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Губіна І.Ю., Гусяєва О.Ю., Шахов В.Р. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розкрито структуру і зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами аеробіки». Розроблено модель процесу фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами оздоровчої аеробіки в умовах кредитно-модульної системи навчання, яка включає послідовне засвоєння знань, умінь і навичок з різних видів аеробіки та їх відтворення у вигляді залікових комплексів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, аеробіка, моделювання.

Актуальність. Аналіз різних джерел свідчить про тенденцію стійкого погіршення стану здоров'я різних верств населення України, саме тому питання його збереження та зміцнення є одним з важливих напрямків основних освітніх державних програм. Найбільші показники порушення в стані здоров'я спостерігаються в студентському віці. Запобігти цьому, на нашу думку, може впровадження в систему фізичного виховання, вищих навчальних закладів, популярних напрямків масової фізичної культури, вагоме місце серед яких займає аеробіка.

Впровадження моделі фізичного виховання з використанням засобів аеробіки у дівчат 10-11 класів було розглянуто І. Куценко (2007) [1], структуру та зміст навчальної дисципліни «Аеробіка з методикою викладання в системі вищої фізкультурної освіти» вивчали Г. Шандригось (2004) [5] та Є. М'якинченко й М. Шестакова (2002) [3], питання впровадження аеробіки в систему фізичного виховання технічних ВНЗ розглядала Л. Погасій (2003) [4], але питання використання засобів аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів в умовах кредитно-модульної системи вивчені ще недостатньо, що і зумовило актуальність дослідження.

Мета дослідження — розробити модель процесу фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами аеробіки в умовах кредитно-модульної системи навчання.

Завдання дослідження. Розкрити структуру та зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами аеробіки». Розробити модель процесу

фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами оздоровчої аеробіки.

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні **методи**: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, спостереження, опитування та анкетування.

Результати дослідження. Як свідчить аналіз навчальних планів окремих факультетів: Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, зокрема фізико-математичного, української філології, початкового навчання, природничого у 2010-2011 н.р. до переліку навчальних дисциплін студентів I курсу було уведено курс «Фізична культура засобами аеробіки». Дисципліна включає 70 практичних занять, які складають 2 кредити (4 змістових модуля) і залік у кінці навчального року (див.табл. 1).

Метою дисципліни «Фізична культура засобами аеробіки» є удосконалення фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей студентів засобами оздоровчої аеробіки. Як і будь-яка навчальна дисципліна у ВНЗ програма спрямована на вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань, та побудована з урахуванням основних педагогічних принципів: систематичності, доступності, поступовості.

На кожному занятті мав вирішуватися комплекс взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я та профілактика захворювань; гармонійний розвиток та вдосконалення основних фізичних здібностей; підвищення працездатності та рухової активності й прищеплення потреби в систематичних заняттях фізичними вправами

Згідно розробленої нами програми, фізичне виховання студентів засобами аеробіки мало

Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами аеробіки»

Курс: I (денна форма навчання)	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів: 2 Змістових модулів: 4 Загальна кількість годин: 120-130 Тижневих годин: 4	Педагогічна освіта Педагогіка і методика середньої освіти. Бакалавр	Навчальна дисципліна за вибором Рік підготовки: 1 Семестр: 1,2 Практичні: 120-130 год. Вид контролю: залік

Таблиця 2.

Структура залікового кредиту курсу

№	Тема	Кількість годин, відведених на:	
		Всього годин	Практика
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЕЛЕМЕНТАРНІ ОСНОВИ БАЗОВОЇ АЕРОБІКИ			
1.	Загально-фізична підготовка та тестування фізичних якостей.	8	8
2.	Характеристика класичної базової аеробіки, вивчення основних кроків.	4	4
3.	Техніка виконання базових кроків аеробіки.	10	10
4.	Особливості складання базових кроків аеробіки в комплексі	18	18
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОННЯ "High/Low Impact" АЕРОБІКИ			
5.	Техніка виконання базових рухів "High/Low Impact" аеробіки.	8	8
6.	Комплекс "High/Low Impact" аеробіки	12	12
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ ТА СТРЕТЧІНГУ			
7.	Характеристика та техніка виконання вправ силового тренінгу.	12	12
8.	Техніка виконання вправ стретчингу	12	12
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ З ВИКОРИТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ			
9.	Характеристика та техніка виконання рухів степ-аеробіки (на степ-платформах).	12	12
10.	Техніка та методика навчання рухів танцювальної Аеробіки	12	12
11.	Комплекс в стилі - «Latina-аеробіка».	12	12
	Всього годин	120	120

здійснюватися в процесі вивчення чотирьох змістових модулів: «Елементарні основи базової аеробіки», «Основи техніки виконання "High/Low Impact"», «Загальна характеристика та техніка виконання вправ силового тренінгу та стретчингу», «Загальна характеристика занять з аеробіки з використанням сучасних технологій».

Кожний модуль складався з тем, спрямованих на поетапне вивчення вправ аеробіки, від елементарних базових кроків, до складно-координаційних комбінацій. Структура залікового кредиту курсу представлена у таблиці 2.

Перший модуль включав вивчення базової аеробіки (40 годин практичних занять), другий — "Hi-Low" аеробіки (20 годин практичних занять), третій — силового тренінгу та стретчингу (24 години практичних занять), а четвертий —

аеробіки з використанням сучасних технологій (36 годин практичних занять). Під час занять студенти оволодівали теоретичними знаннями з історії розвитку аеробіки, загальної характеристики видів аеробіки та можливостей їх використання з метою зміцнення здоров'я та фізичного й спортивного удосконалення. Майбутні вчителі також ознайомилися з правилами техніки безпеки на заняттях аеробікою, правилами особистої гігієни та харчування при заняттях аеробікою.

У ході вивчення першого модуля "Елементарні основи базової аеробіки" студенти засвоювали основні кроки аеробіки: марш, біг, підскоки, махи, ліфт, ланж, стрибки; базові кроки: step-touch, step-tap, grape-wine, knee-up, kick, v-step та інші; базові рухи руками, відпрацьовували комбінації з базових рухів аеробіки, вчилися поєднувати вправи

Розподіл балів, що присвоюються студентам

Модуль 1				Модуль 2							Сума
Змістовий модуль I				Змістовий модуль II		Змістовий модуль III		Змістовий модуль IV			
30				20		22		28			
T11	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100
4	2	5	19	4	16	6	16	6	6	16	

Таблиця 4

Бали за виконання комплексів розподілені наступним чином:

“10”балів	комплекс аеробіки виконувався технічно правильно, дуже впевнено, в співвідношенні з музичним супроводом, емоційно
“9”балів	комплекс аеробіки виконувався технічно правильно, дуже впевнено, в співвідношенні з музичним супроводом, але не емоційно
“8”балів	комплекс аеробіки виконувався технічно правильно, в співвідношенні з музичним супроводом, але невпевнено і неемоційно
“7”балів	комплекс аеробіки виконувався технічно правильно, але з емоційною напругою та недостатньою амплітудою
“6”балів	комплекс аеробіки виконувався з невеликими технічними помилками, але музично, присутнє відчуття невпевненості
“5”балів	комплекс аеробіки виконувався з невеликими технічними та музичними помилками
“4”бали	комплекс аеробіки виконувався з невеликими технічними помилками, з зупинками, але з відчуттям музичного ритму
“3”бали	комплекс аеробіки виконувався з грубими технічними помилками, з зупинками, але з відчуттям музичного ритму
“2”бали	комплекс аеробіки виконувався з грубими технічними помилками, з зупинками та порушенням музичного рисунку та повна відсутність відчуття ритму
“1”бал	імітація рухів

аеробіки з музичним супроводом різного темпу, ритму і музичного розміру.

До змісту другого модуля «Основи техніки виконання “High/Low Impact” аеробіки» входило вивчення кроків High/Low аеробіки, техніки виконання рухів групи “Low Impact” та “High Impact”, техніки виконання рухів рук комплексу “High/Low Impact” аеробіки, вдосконалення техніки виконання вправ комплексу.

Під час вивчення третього модуля «Загальна характеристика та техніка виконання вправ силового тренінгу та стретчингу» майбутні вчителі ознайомилися з вправами силової спрямованості та технікою їх виконання; засвоювали базові та формуючі вправи для м'язів рук, тулуба, ніг; ознайомилися з видами вправ стретчингу.

Четвертий модуль «Загальна характеристика занять з аеробіки з використанням сучасних технологій» передбачав вивчення основних кроків на степ-платформах і техніки їх виконання, складання комбінацій вправ на степ-платформах. Студенти також вивчали елементи та навчальні комбінації з різних видів танцювальної аеробіки (фанк-аеробіки, латина-аеробіки).

Крім того при вивченні кожного з чотирьох змістових модулів, студенти виконували спеціальні комплекси вправ для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи для розвитку витривалості, спритності, швидкості.

Знання, вміння й навички здобуті студентами в процесі вивчення дисципліни - оцінювалися модульним контролем. Студент міг отримати в межах залікового кредиту 100 балів. При оцінюванні якості знань, умінь і навичок студентів ми враховували насамперед кількість занять, на яких вони були присутніми.

Так як, фізична підготовка особистості ефективно здійснюється лише при регулярних заняттях фізичними вправами, то якість відвідування занять фізичної культури виходить на одне з перших місць. Студент під час заняття, за умови якісного виконання завдань викладача, отримував 1 бал — всього 60 балів за навчальний рік. Результатом засвоєння кожного модуля було вивчення та виконання майбутніми вчителями комплексу аеробіки за відповідною темою, який оцінювався в 10 балів — всього 40 балів за навчальний рік (див табл. 3).

Головними критеріями оцінки за якість виконання комплексу аеробіки були: техніка виконання, відчуття музичного ритму та емоційність виконання (див. табл. 4).

Висновки. У результаті проведеного дослідження було:

Розкрито структуру навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами аеробіки», яка складається з вивчення чотирьох змістових модулів: «Елементарні основи базової аеробіки», «Основи техніки виконання "High/Low Impac"», «Загальна характеристика та техніка виконання вправ силового тренінгу та стретчингу», «Загальна характеристика занять з аеробіки з використанням сучасних технологій».

Розроблено модель процесу фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами оздоровчої аеробіки в умовах кредитно-модульної системи навчання, яка включає послідовне засвоєння знань, умінь і навичок з різних видів аеробіки та їх відтворення у вигляді залікових комплексів.

Список літератури

1. Куценко, И.П. Образовательно-оздоровительная модель физического воспитания девушек 10-11 классов с использованием средств аэробики : автореф.дисс... канд. пед. наук : 13.00.04 / Куценко Ирина Павловна : Красноярск, 2007. — 22с.
2. Мороз, О.О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: Метод вказівки /О.О.Мороз, Л.В.Чорнокоза — Чернівці: Рута, 2000. — 31с.
3. Мякинченко, Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова — М.: СпорАкадемПрес, 2002. — 304с.
4. Погасій, Л.І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л.І.Погасій. — К., 2003. — 15с.
5. Шандригось, Г.А. Аеробіка з методикою викладання. Програма навчального курсу / Г.А.Шандригось. — Т.: ТНПУ, 2004. — 30 с.

Надійшла до редакції 20.02.2011 р.

Губина Ирина, Гусляева Елена, Шахов Вячеслав. Моделирование процесса физического воспитания студентов высших учебных педагогических заведений средствами аэробики.

В статье раскрыты структура и содержание учебной дисциплины «Физическое воспитание средствами аэробики». Разработана модель процесса физического воспитания студентов высших педагогических учебных заведений средствами оздоровительной аэробики в условиях кредитно-модульной системы обучения, которая включает последовательное усвоение знаний, умений и навыков из разных видов аэробики и их воспроизведение в виде зачетных комплексов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, аэробика, моделирование.

Gubina Irina, Gusljaeva Elena, Shahov Vyacheslav. Modelling of process of physical training of students of higher educational pedagogical institutions by aerobics means.

In article the structure and the subject matter maintenance "Physical training by aerobics means" are opened. The model of process of physical training of students of the higher pedagogical educational institutions by means of improving aerobics in the conditions of credit-modular system of training which includes consecutive mastering of knowledge, skills from different kinds of aerobics and their reproduction in the form of test complexes is developed.

Keywords: students, physical training, aerobics, modelling.

УДК 796.011.3

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Голенкова Ю.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті обґрунтовано необхідність моделювання процесу саморегуляції для студентів факультету фізичної культури. Розроблено модель комплексної технології навчання прийомам саморегуляції з урахуванням специфіки професійної діяльності вчителя фізичної культури. Представлено результати впливу прийомів саморегуляції на регулятивну сферу особистості.

Ключові слова: студенти, факультет фізичної культури, процес саморегуляції, моделювання.

Вступ. Успішність професійної діяльності вчителя фізичної культури, насамперед, залежить від професійної підготовленості людини [3]. Тому перед студентами факультету фізичної культури стоїть завдання оволодіти усіма напрямками професійної діяльності, до складу яких входять методи та засоби навчання, виховання, педагогічного спілкування, засоби самореалізації своєї особистості та інші.

Сучасні умови проведення уроків, навантаження вчителя фізичної культури, емоційне напруження при проведенні занять, зовнішні фактори — все це потребує від педагога вміння керувати своїм психічним станом. Аналіз професійної діяльності педагогів-початківців показує, що у своїй більшості вони реалізують не досвід педагогічної діяльності, засвоєний у вузі, а повторюють свого шкільного вчителя [4]. Часто молодий фахівець не володіє оптимальними способами реагування на ситуацію, типову для викладання, що приводить до зростання психічної і емоційної напруженості, зниження мотивації до педагогічної діяльності і ускладнює виконання професійних обов'язків вчителя.

Автори сучасних досліджень, присвячених вивченню причин низької ефективності педагогічної діяльності, виділяють конкретні особливості регулятивних утворень особистості, розвиненість яких є вирішальною для формування певного функціонального стану. Це, зокрема, рівень розвитку процесів рефлексій, ступінь сформованості й адекватності уявлень про себе, про тих, що оточують, про свою професійну діяльність, особливість самовідношення, спрямованість особистості й ін. [3,5]. У той же час, вивчення особистісних особливостей студентів педагогічних вузів і особливо факультетів фізичного виховання, що ведеться протягом ряду років, показало, що для більшості з них характерна недостатня усвідомленість власно-

го життєвого психологічного досвіду, дискретність і схематичність уявлень про себе і майбутню професійну діяльність, що зумовлено, можливо, недостатнім розвитком механізмів рефлексій.

У світлі цих досліджень проблема профілактики несприятливих функціональних станів і свідомого формування оптимальних для педагогічної діяльності станів розглядається в основному як проблема розвитку особистості. Вирішенням цієї проблеми, на нашу думку, має стати моделювання процесу і механізмів особистісної саморегуляції з використанням комплексної методики навчання саморегулятивним діям, які актуальні для діяльності вчителя фізичної культури.

Таким чином, психічні стани відіграють велику роль у виконанні і продуктивності професійної діяльності вчителя фізичної культури. Оптимізація психічного стану, його саморегуляція є необхідною умовою професійного розвитку вчителя і його особистісного самовдосконалення.

Робота виконана за планом НДР кафедри музично-ритмічного виховання та єдиноборств Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Мета дослідження — моделювання комплексної технології навчання прийомам саморегуляції з урахуванням специфіки професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Розробити технологію навчання прийомам саморегуляції майбутніх учителів фізичної культури.
2. Виявити вплив прийомів саморегуляції на регулятивну сферу особистості студентів факультету фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз наукової та спеціальної літератури з проблеми дослідження, спостереження, бесіди, анкетування, психодіагностичне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Аналіз теоретичних уявлень про етапи розвитку процесів особистісної саморегуляції і функціональних елементів її структури при урахуванні особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури дозволив нам створити технологію навчання прийомам саморегуляції.

У процесі моделювання технології навчання методичною базою були спеціальні методи психічної саморегуляції [4, 6] і активні групові методи навчання [1].

Навчання складалося з трьох взаємопов'язаних методичних блоків:

- оволодіння приемами саморегуляції станів,
- навчання саморегулятивним діям, що забезпечують ефективне спілкування,
- засвоєння способів саморегуляції особистісних властивостей.

Кожен блок включав теоретичний матеріал, що забезпечує необхідну орієнтовну основу та набір індивідуальних завдань і групових вправ, спрямованих на оволодіння відповідними вміннями і навичками.

Перший блок припускав оволодіння вміннями саморегуляції психофізіологічного стану. Він вимагає розуміння терміну «функціональний стан», а також знання основних чинників, що впливають на його формування і методів, що дозволяють його коректувати. У ході навчання формується вміння виконувати основні вправи аутогенного тренування; з'являються навички входження в аутогенний стан і виходу з нього, диференціювання компонентів стану, управління функціональним станом. Систематичне виконання цих вправ веде до пониження емоційної напруженості, тривожності, коректує відповідні особистісні риси.

Другий блок навчання, присвячений діям саморегуляції педагогічного спілкування, включав загальні теоретичні відомості про специфіку педагогічної взаємодії. В ході виконання тренінгових групових вправ відбувається усвідомлення невербальних і вербальних особливостей власної комунікативної поведінки, коректуються уявлення про себе як про суб'єкта спілкування. У результаті має сформуватися вміння доволно регулювати різні аспекти самопрезентації.

Засвоєння вправ на переформулювання висловів, роліві ігри дозволяє сформувати важливі навички ефективного педагогічного спілкування, зокрема, навик «підтримки», активного слухання.

Третій блок навчання містить загальні теоретичні уявлення про особистість, її структуру, функцію, вплив індивідуальних особистісних особливостей на здійснення педагогічної діяльності. Тут приводяться відомості про деякі психотерапевтичні прийоми як способи саморегуляції в ситуації особистісної кризи або конфлікту.

Групові вправи дозволяють тим, хто навчається отримати зворотний зв'язок з тими, що оточують, об'єктивізувати уявлення про свої найбільш характерні особистісні якості (цьому ж сприяло психологічне тестування), дозволяють формувати навичку самопідтримки.

На початку засвоєння прийомів саморегуляції досліджувані експериментальної та контрольної груп були поділені на підгрупи з високим, середнім і низьким рівнями показника за «Самоактуалізаційним тестом». За результатами цього тесту в експериментальній групі з високим рівнем самоактуалізації — 19 осіб (23,17%), а в контрольній групі — 18 осіб (22%). З середнім рівнем самоактуалізації в експериментальній групі виявилась 51 особа (62,2%), а в контрольній — 54

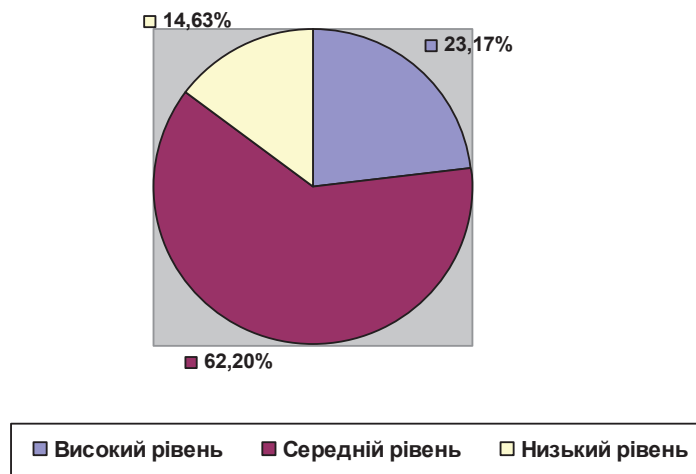


Рис.1. Співвідношення рівнів показників «Самоактуалізаційного тесту» в експериментальній групі

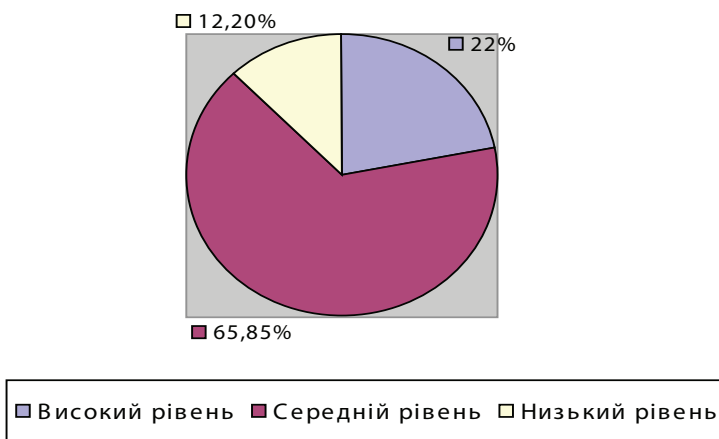


Рис. 2. Співвідношення рівнів показників «Самоактуалізаційного тесту» в контрольній групі

Таблиця 1

Дані опитування показників самовідношення випробовуваних експериментальної групи в підгрупах з високим та середнім рівнем самоактуалізації до і після навчання (у балах)

№	Шкали опитувальника «Самовідношення»	Рівні самоактуалізації							
		Високий (n=19)				Середній (n=51)			
		до	після	t	p	до	після	t	p
1.	Відвертість	6,8±0,23	6,9±0,17	0,33	p>0,05	5,4±1,2	4,8±0,13	3,3	p<0,002
2.	Самовпевненість	6,1±0,21	6,4±0,13	1,5	p>0,05	5,9±0,23	6,5±0,22	2,0	p<0,05
3.	Самокерівництво	6,4±0,09	6,9±0,23	1,3	p>0,05	6,3±0,24	7,1±0,21	2,5	p<0,02
4.	Відображене самовідношення	6,8±0,02	7,0±0,13	2,0	p<0,1	6,1±0,15	6,8±0,23	2,3	p<0,05
5.	Самоцінність	7,1±0,14	7,6±0,17	2,5	p<0,05	6,7±0,23	7,5±0,17	2,7	p<0,01
6.	Самосприйняття	6,0±0,12	6,5±0,17	2,5	p<0,05	6,2±0,13	5,7±0,21	2,5	p<0,02
7.	Самоприхильність	5,4±0,06	5,8±0,13	2,9	p<0,01	5,2±0,18	5,9±0,12	3,2	p<0,005
8.	Внутрішня конфліктність	5,0±0,09	5,4±0,13	2,5	p<0,05	4,5±0,13	5,3±0,18	3,6	p<0,001
9.	Самозвинувачення	3,9±0,17	5,3±0,11	3,0	p<0,01	4,5±0,24	5,5±0,21	3,1	p<0,005

особи (65,85%). Кількість за низьким рівнем показника в експериментальній та контрольній групі склала відповідно 12 і 10 осіб (14,63% і 12,2%). Результати первинного обстеження показали однорідність експериментальної і контрольної груп, а відмінності в кінетиці показників між ними з'явилися в ході навчання.

Аналіз результатів діагностики особливостей самовідношення проводився відповідно до виділених вище трьох підгруп випробовуваних. Відсоткове відношення рівнів показників в експериментальній групі і контрольній представлено на рисунках 1,2.

Динаміка показників виявилася в змінах усереднених профілів тестових шкал, отриманих за наслідками тестування проведеного після навчання в підгрупах з різними рівнями самоактуалізації (Таблиці 1,2).

Так, аналіз показників тесту «Самовідношення» досліджуваних експериментальної групи за шкалою «відвертість» показав їх незначне ($p>0,05$) зростання в підгрупі з високим рівнем самоактуалізації, вірогідне зниження у підгрупі з середнім рівнем самоактуалізації та невелике зниження у підгрупі з низьким рівнем самоактуалізації ($p>0,05$).

Засвоєння та використання прийомів саморегуляції у ході навчання сприяло підвищенню самовпевненості досліджуваних експериментальної групи. Цей показник у підгрупі з високим рівнем самоактуалізації зріс на 4,9%, у підгрупі з середнім рівнем самоактуалізації — на 10,2%, а у підгрупі з низьким рівнем самоактуалізації — на 9,4% ($p<0,05$). Це свідчить про підвищення у випробовуваних впевненості у собі, віри в себе як у особистість.

Подібним чином засвоєння прийомів саморегуляції вплинуло й на показники

Дані опитування показників самовідношення випробовуваних експериментальної групи в підгрупах з низьким рівнем самоактуалізації до і після навчання (у балах)

№	Шкали опитувальника «Самовідношення»	Рівні самоактуалізації			
		Низький (n=12)			
		до	після	t	p
1.	Відвертість	5,9±0,13	5,6±0,14	1,5	p<0,2
2	Самовпевненість	5,3±0,11	5,8±0,19	2,5	p<0,05
3	Самокерівництво	5,3±0,27	6,9±0,28	4,0	p<0,002
4	Відображене самовідношення	5,7±0,23	6,7±0,27	2,5	p<0,05
5	Самоцінність	5,2±0,14	5,4±0,08	1,25	p>0,05
6	Самосприйняття	6,1±0,06	6,3±0,07	2,2	p<0,05
7	Самоприхильність	6,2±0,18	6,7±0,13	2,5	p<0,05
8	Внутрішня конфліктність	3,7±0,15	4,7±0,28	3,1	p<0,01
9	Самозвинувачення	3,1±0,24	4,0±0,25	2,6	p<0,05

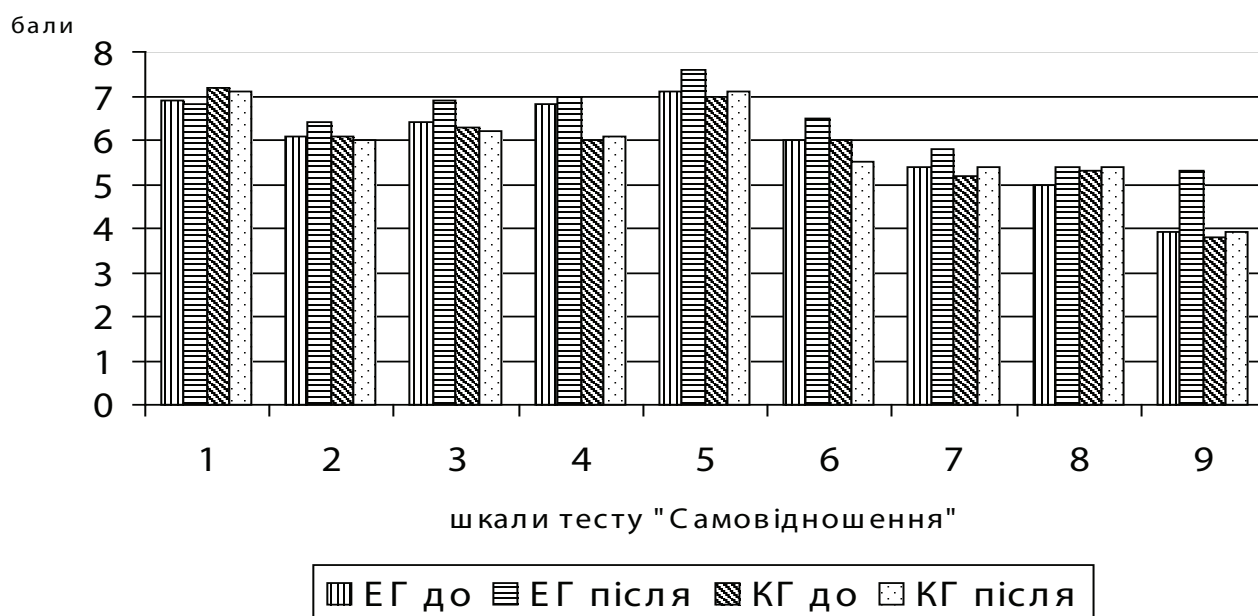


Рис. 3. Динаміка показників тесту «Самовідношення» в основній та контрольній групі досліджуваних з високим рівнем самоактуалізації

досліджуваних експериментальної групи за шкалою опитувальника «Самовідношення» - «самокерівництво». Найбільш виражена динаміка зростання цього показника простежується у підгрупі з середнім (на 10,2%) та низьким рівнем (на 30,2%).

У ході дослідження в експериментальній групі відбулося збільшення балів за шкалою «відображене самовідношення». Причому в усіх трьох підгрупах це збільшення виявилось вірогідним і у відсотковому відношенні дорівнювало 2,9%, 11,5% та 17,5%.

Одним із найбільших в експериментальній групі виявилось зростання балів за шкалою «самоцінність». Даний показник у підгрупі з середнім рівнем самоактуалізації збільшився на 11,5% та наблизився до показника підгрупи з високим рівнем самоактуалізації. Що відображає підвищення зацікавленості у власному «Я», відчуття цінності своєї особистості.

Значне зростання у досліджуваних експериментальної групи ми спостерігали і за шкалами «самосприйняття» й «самоприхильність»

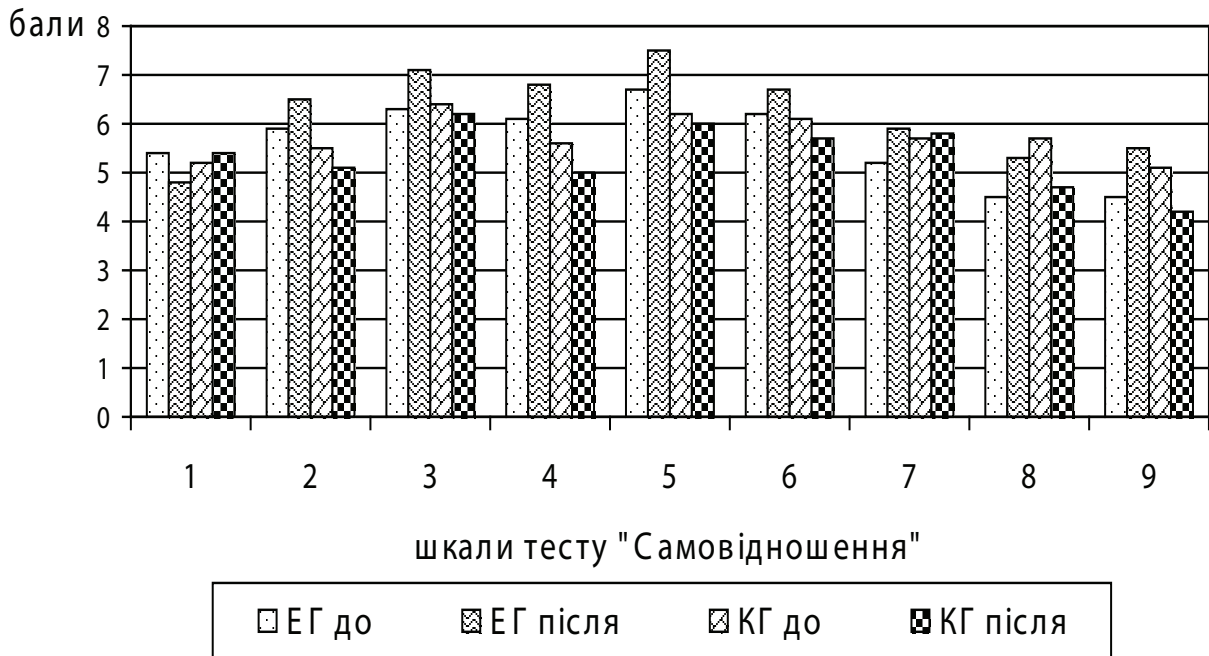


Рис. 4. Динаміка показників тесту «Самовідношення» в основній та контрольній групі досліджуваних з середнім рівнем самоактуалізації.

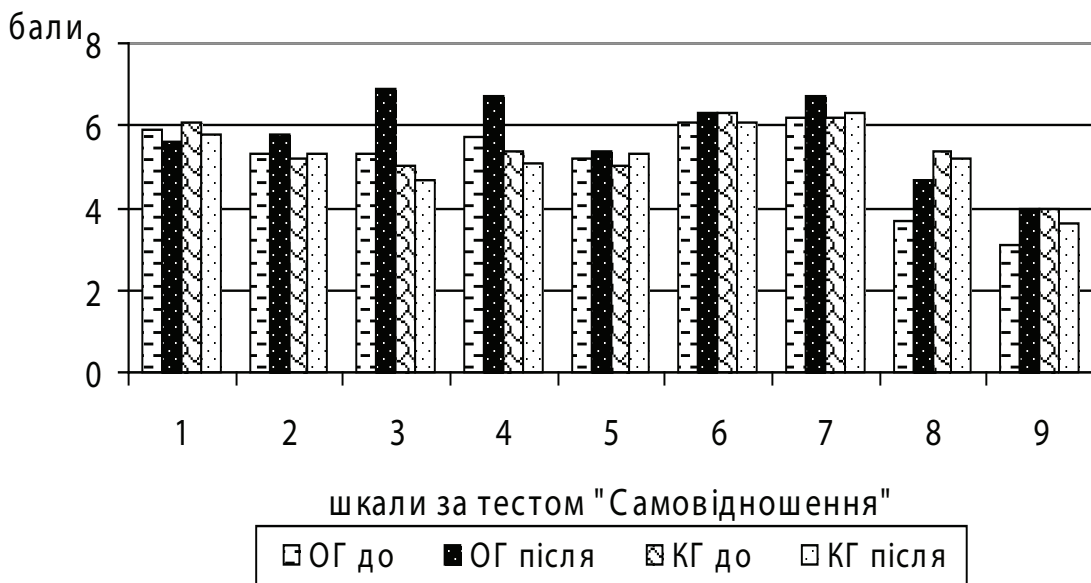


Рис. 4. Динаміка показників тесту «Самовідношення» в експериментальній та контрольній групі досліджуваних з низьким рівнем самоактуалізації.

(у підгрупі з високим рівнем — на 8,3% і 7,4%; з середнім рівнем — на 8% і 13,5%; з низьким рівнем — на 3,3% і 8,1% відповідно).

Показники за шкалою «внутрішня конфліктність» у експериментальній групі про-

тягом експерименту наблизились до середніх. Це свідчить про глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів.

Аналіз балів отриманих досліджуваними експериментальної групи за шкалою «самозвинувач-

чення» показав збільшення даних в кожній підгрупі: з високим рівнем — на 2,6%; з середнім — на 22,2%; з низьким — на 29% (Рис.1-3). Збільшення цього показника свідчить про адекватне відношення до своїх недоліків.

На відміну від експериментальної групи контрольна група продемонструвала дещо іншу динаміку показників самовідношення. Так, у досліджуваних всіх трьох підгруп відбулося зниження балів за шкалами «самокерівництво» (в групі з високим рівнем самоактуалізації на 1,6%, з середнім рівнем на 3,1%, з низьким рівнем на 6%), «самосприйняття» (з високим рівнем на 8,4%, з середнім рівнем на 6,6%, з низьким на 3,2%), «внутрішня конфліктність» (з високим рівнем на 1,9%, з середнім — на 17,5%, з низьким — на 3,7%).

Відмітилось зростання показника за шкалою «самоприхильність» в контрольній групі з різними рівнями самоактуалізації. В підгрупі з високим рівнем самоактуалізації «самоприхильність» зростає на 3,8%, з середнім рівнем — на 1,8%, з низьким рівнем — на 1,6%.

Щодо динаміки показників інших шкал тесту самовідношення, то у випробовуваних контрольної групи з різним рівнем самоактуалізації вона і проявлялась по-різному. У підгрупах з високим та низьким рівнем самоактуалізації знизилась показники за шкалою «відвертість» на 1,4% та 16,4% відповідно, а в підгрупі з середнім рівнем вони збільшились на 3,8%.

В той час показник «самовпевненість» знизився в підгрупах з високим та середнім рівнем самоактуалізації на 1,6% та 7,3% відповідно, а в підгрупі з низьким рівнем збільшився на 1,9%.

Показники «відображене самовідношення», «самоцінність» та «самозвинувачення» піднялись на 1,7%, 1,4% та 2,6% відповідно у підгрупі з високим рівнем, а в підгрупі з середнім рівнем вони знизилась на 10,7%, 3,2% та на 17,6% відповідно.

Випробовувані підгрупи з низьким рівнем показали зниження показників шкал «відображене самовідношення» на 5,6% та «самозвинувачення»

на 10%, але при цьому спостерігалось підвищення показника за шкалою «самоцінність» на 6%.

Висновки. У результаті дослідження нами було:

1. Розроблено технологію навчання студентів факультету фізичної культури прийомам саморегуляції з урахуванням специфіки праці.

2. Доведено, що засвоєння й використання прийомів саморегуляції позитивно впливає на відношення досліджуваних експериментальної групи до себе. Відмічено підвищення впевненості досліджуваних у собі і своїй діяльності, відчуття цінності власної особистості та більш адекватне самосприйняття.

Список літератури

1. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение [Текст] / Ю.Н. Емельянов — Л.: ЛГУ, 1985. — 168 с.
2. Ильин Е.П. Удовлетворенность деятельностью как социально-психологический феномен [Текст] / Е.П. Ильин // Психосоциологическое изучение учебной и спортивной деятельности. — Л., 1981. — С. 4-13.
3. Карченкова, М.В. Структура профессиональных способностей студентов факультета физического воспитания [Текст] / М.В. Карченкова // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків — Донецьк, 2004. — № 18. — С. 270-276.
4. Леонова А.Б. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека [Текст] / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. — М.: Изд. Моск-го ун-та, 1987. — 104 с.
5. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал: психологические проблемы. [Текст] / Л.М. Митина. — М.: Дело, 1994. — 215 с.
6. Панталеон С.Р. Методика исследования самоотношения. [Текст] / С.Р. Панталеон. — М.: Смысл, 1993. — 32 с.

Надійшла до редакції 25.02.2011 р.

Голенкова Юлія. Моделирование процесса саморегуляции студентов факультета физической культуры. В статье обоснована необходимость моделирования процесса саморегуляции студентов факультета физической культуры. Разработана модель комплексной технологии обучения приемам саморегуляции с учетом специфики профессиональной деятельности учителя физической культуры. Представлены результаты влияния приемов саморегуляции на регулятивную сферу личности.

Ключевые слова: студенты, факультет физической культуры, процесс саморегуляции, моделирование.

Golenkova Julia. Modelling of process of self-control of students of faculty of physical training. In article necessity of modelling of process of self-control of students of faculty of physical training is proved. The model of complex technology of training to receptions of self-control taking into account specificity of professional work of the teacher of physical training is developed. Results of influence of receptions of self-control on regulation sphere of the person are presented.

Keywords: students, physical training faculty, self-control process, modelling.

УДК 796.011.3

ПІЗНАВАЛЬНА САМОСТІЙНІСТЬ, ЯК ОСНОВА ФУНКЦІОНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

Ажиппо О.Ю.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В даній статті розглядаються основні методологічні положення управління пізнавальною діяльністю студентів. Аналізується зміст даного поняття різних авторів. В отриманих результатах дослідження наводяться основні компоненти пізнавальної самостійності студентів, мотиваційний, змістовно-операційний і вольовий, дається їх характеристика. Крім цього в формуванні самостійної пізнавальної діяльності студента, визначена роль деканату, кафедри і самого студента в системі індивідуалізованого навчання. В підсумок даного дослідження наведені анкетні дані і зроблені висновки.

Ключові слова: пізнавальна самостійність, індивідуалізоване навчання, студент.

Вступ. Найважливіша особливість вузівського навчання полягає в тому, що основною формою оволодіння знаннями є пізнавальна самостійність студентів, без правильної організації якої ніяка система освіти не може бути ефективною.

У зміст даного поняття різні автори вкладають різне значення. Одні розглядають пізнавальну самостійність як “інтелектуальну здатність учня і його уміння, що дозволяє йому самостійно вчитися” (І.І. Махмутов), інші — сутність пізнавальної самостійності бачать в готовності, тобто, здатності і прагненні школярів своїми силами просуватися в оволодінні знаннями (Н.О. Половнікова); треті — визначають поняття пізнавальної самостійності як властивість особистості, яка виявляється у відношенні своїми силами оволодіти знаннями і способами діяльності (Т.І. Шамова, Є.Б. Ястребова).

Найоригінальнішою є точка зору на зміст пізнавальної самостійності студентів Г.М. Кулагіної [5], яка включає в неї потребу і уміння здійснювати діяльність з проведенням її корекції, при цьому вважає, що зведення пізнавальної самостійності майбутнього вчителя лише до оволодіння професійними уміннями представляється неправомірним, оскільки вельми звужує зміст цього поняття.

Найточнішим, на наш погляд, є трактування даного поняття А.Є. Абилкасимової, яка розглядає пізнавальну самостійність, як багатоспектну особову освіту, що характеризується проявом саморегуляції пізнавальної діяльності, і є результатом емоційного, пізнавального і вольового процесів; синтезом пізнавального мотиву і способів самостійної поведінки; стійким відношенням до пізнання [1].

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження. Виявити основні методологічні положення, на базі яких і будується ефективна індивідуалізована система, управління пізнавальною діяльністю студентів.

Методи дослідження: аналіз педагогічної, соціологічної літератури, різні види анкетування та опитування, аналіз документів.

Дослідження виконано згідно напрямків практичної діяльності факультету фізичної культури ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Результати дослідження та їх обговорення.

До складу пізнавальної самостійності включаються три основні компоненти: мотиваційний, змістовно-операційний і вольовий. Мотиваційний компонент характеризується навчанням до діяльності, яке виникає на основі усвідомлення суперечності між виниклою пізнавальною потребою і важливістю її задоволення своїми силами.

У своєму дослідженні Є.Б. Ястребова відзначає, що спрямованість на предмет учбової діяльності значною мірою відображає специфіку учбово-пізнавальної діяльності студентів, в процесі якої відбувається розвиток його пізнавальної самостійності.

Вищий рівень (мотив самоосвіти) реально може бути сформований лише в умовах вузу, де стимулюється прагнення до самостійного оволодіння знаннями [14].

Важливу групу складають мотиви, які лежать зовні учбової діяльності і визначаються конкретною ситуацією (прагнення уникнути неприємностей з деканом, конфлікт з викладачем, неможливість виконати завдання на рівні вимог і ін.).

Змістовно-операційний компонент пізнавальної самостійності студентів включає систему провідних знань і способів учбово-пізнавальної діяльності,

які визначають уміння самостійно опанувати новими знаннями і способами діяльності. Для визначення специфіки даного компоненту слід виявити особливості системи знань студентів вузу і способів їх учбово-пізнавальної діяльності. С.І. Архангельський вважає, що в зміст вищої освіти повинні входити три компоненти: перший — визначає існуючий стан науки; другий — новий зміст науки і техніки, що розвивається; третій — відображає розвиток науки і техніки, що передбачається [2]. Перший компонент містить те, що сформовано наукою і прийнято практикою. Він складає, в першу чергу, зміст фундаментальних наук, що вивчаються на перших курсах. На старших курсах зростає роль другого і, в деякій мірі, третього компонентів. Систему провідних знань студента можна визначити, як сукупність фундаментальних теоретичних знань і умінь і їх практичного вживання в умовах професійної діяльності.

На основі системи провідних знань студента відбувається формування операційної сторони пізнавальної самостійності, яка включає наступні функціональні елементи: виконання (вибір адекватних засобів і методів, направлених на виконання завдань, програм); самоконтроль і контроль знань (оперативний, рубіжний, підсумковий), періодичність його вживання і форми контролю (опитування, бесіда, перевірка завдань, оцінка, атестація, залік, іспит і ін.); корекція (внесення необхідних змін в дії студентів), яка здійснюється або самим студентом, або за допомогою викладача (під контролем або за заданою контролюючою програмою). При цьому формуються три групи умінь: інтелектуальні, учбової праці і спеціальні (наочні) уміння. Певний рівень володіння цими уміннями повинен забезпечувати самостійне просування в пізнанні (Т.М. Шамова). Безумовно, ведучими є інтелектуальні уміння, що забезпечують придбання і обробку інформації. Рівень їх сформованості має велике значення для розвитку пізнавальної самостійності в цілому.

Аналізуючи способи навчання, різні дослідники по-різному підходять до виділення інтелектуальних умінь. Так, Ю.К. Бабанський в групу учбово-інтелектуальних умінь включає уміння мотивувати свою діяльність, уважно сприймати інформацію, раціонально запам'ятовувати, логічно осмислювати учбовий матеріал, виділяючи в ньому головне, вирішувати проблемні пізнавальні задачі, самостійно виконувати вправи, здійснювати самоконтроль [3].

Уміння здійснювати самоконтроль можна умовно розділити на дві частини: це уміння контролювати хід пізнавальної діяльності і його результати. Перше — припускає уміння стежити за ходом роботи, тобто співвідноситися з поставленим планом,

виявляти причини відставання або невиконання і вносити потрібні корективи. Друге — припускає уміння використовувати адекватні форми перевірки результатів пізнавальної діяльності.

Спеціальні (наочні) уміння формуються на заняттях з окремих дисциплін. Сукупність їх забезпечує самостійне оволодіння специфічною областю знань і способів діяльності. Вони у меншій мірі здібні до перенесення, ніж загальні учбові уміння, хоча певною мірою застосовуються в суміжних областях знань.

Таким чином, операційна сторона пізнавальної самостійності студентів відрізняється іншим якісним рівнем (великою глибиною, здібністю до перенесення і стійкістю вхідних в неї способів учбово-пізнавальної діяльності), що пов'язане з більш високим рівнем розвитку інтелекту і специфічної учбово-пізнавальної діяльності студента.

Самостійне просування в пізнанні навіть за наявності прагнення до оволодіння знаннями і способами діяльності може не відбутися, якщо особистість пізнавального не вчинить певного вольового зусилля для його досягнення. Тому вольовий компонент, в основі якого лежить готовність до здійснення вольового зусилля по подоланню пізнавального утруднення і її реалізація в діяльності, є невід'ємною частиною пізнавальної самостійності. Як указує В.І. Селіванов, "уміння долати труднощі виконання — основний критерій для оцінки вольового розвитку особистості" [10, с.23].

Наявність волі нерозривно пов'язана з наявністю значущих, важливих для особистості цілей і задач. Цільове вилягання (одна з форм вольової поведінки людини) має важливе значення для реалізації вольових зусиль особистості. Постановка і прийняття мети — це той етап, який визначає подальші вольові зусилля особистості по досягненню мети.

На думку І.Я. Лернера пізнавальна самостійність є інтегральною властивістю особистості і володіє системними якостями, які структурно зв'язані між собою і кожний з них виконує свою певну функцію: мотиваційний компонент спонукає до учбово-пізнавальної діяльності, змістовно-операційний — створює базу для її здійснення, вольовий — забезпечує її завершення. Кожний компонент, функціонуючи, забезпечує певний етап цілісної учбово-пізнавальної дії [6].

У дослідженні педагогічного процесу важливо не тільки визначитися з поняттям певної діяльності, виявити його структуру і функції, але і вказати шляхи його вдосконалення.

Якнайповніші рішення даного питання дається в докторській дисертації А.Є. Абилкасимової

Продовження на стор. 35



СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ З ВЕЛИКИМ М'ЯЧЕМ: РОЗВИТОК СИЛИ М'ЯЗІВ ЖИВОТА ТА НІГ (ПОВІДОМЛЕННЯ 3)

Сергієнко Л.П.

Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

У статті узагальнено закордонний досвід щодо системи силової підготовки дітей і молоді з використанням швейцарського м'яча. Описана методика виконання вправ, призначених в основному для розвитку м'язової сили живота і ніг.

Ключові слова: силові здібності, м'язи живота, м'язи ніг, м'яч.

Постановка проблеми. М'ячі великого розміру (швейцарські м'ячі або фітболи) використовуються порівняно недавно (до того ж в основному у фітнесі). Фітбол в перекладі з англійської мови означає «м'яч для опору». Програми з фітбол-гімнастики, фітбол-аеробіки, а в останній час і з системи strength ball training (тренування сили з використанням м'яча) унікальні за своїм впливом на організм як дітей, так і дорослих. Дані системи викликають підвищену зацікавленість до фізичних вправ і сприяють комплексному розвитку силових, координаційних, психомоторних здібностей і здібності до гнучкості в суглобах. Вправи з м'ячем мають оздоровчий ефект, який підтверджено досвідом роботи спеціалізованих (корекційних і реабілітаційних) медичних центрів Європи. Практично це єдина система фізичних вправ, яка включає в сумісну роботу руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори [5]. Класифікувати вправи з фітболом відносно розвитку рухових здібностей можна так, як це показано на рис. 1.

Силові здібності можуть розвиватись у статичному і динамічному режимі роботи м'язів з різними засобами. Проте недостатньо розроблена система силових тренувань з фітболом м'язів живота (рис. 2) та ніг (рис. 3, 4). Тому впровадження технології strength ball training є, на наш погляд, актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток силових здібностей м'язів живота і ніг можливе з використанням ваги власного тіла [6], ваги партнера [4], амортизаторів та еспандерів [7], з медичних м'ячів [8], гантелей [3], гир [2], тренажерів [1]. Проте публікацій щодо використання швейцарського м'яча в силовій підготовці відомі лише за кордоном [9]. Тому перед даною роботою були поставлені наступні завдання:

Запропонувати вправи із швейцарським м'ячем для розвитку сили м'язів живота та ніг.

Узагальнити закордонний досвід та надати методичні поради щодо використання системи strength ball training в практичній роботі з дітьми та молоддю.

Методи дослідження. В даній роботі використано методи аналізу і синтезу та узагальнення літературних джерел. Системний аналіз (грец. «systema» — складене із частин, поєднане) дозволив в цілому зробити уявлення про обговорювану проблему.

Результати дослідження. Фізичні вправи, які можна використовувати в системі strength ball training для розвитку м'язів живота і ніг такі:

Вправа 1. Піднімання тулуба, лежачи на фітболі (рис. 5). Вправа ефективно впливає на розвиток сили м'язів верхньої частини черевного преса і косих м'язів живота.

Вихідне положення. Виконуючий вправу займає вихідне положення лежачи спиною на м'ячі. Плечі знаходяться на м'ячі, голова відкинута, руки за го-

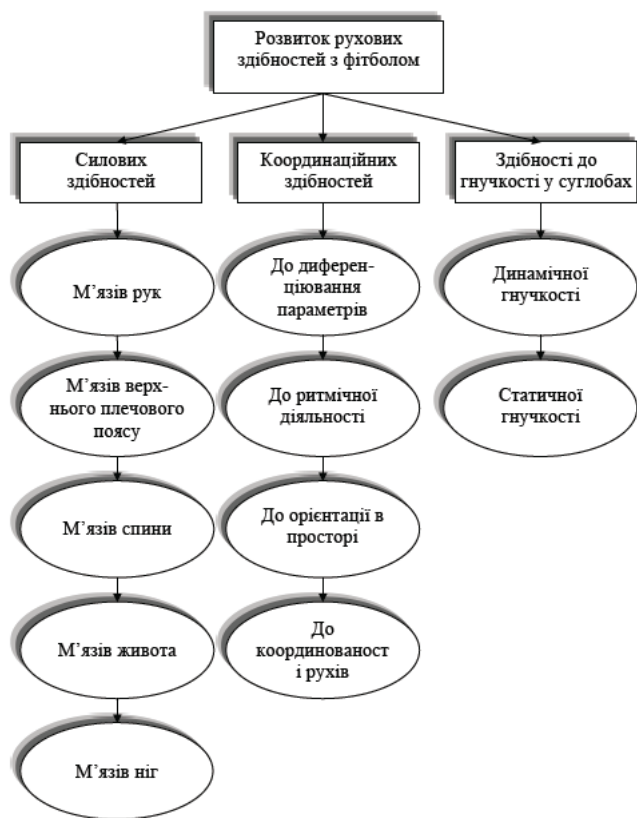


Рис. 1. Класифікація вправ з футболіом, що впливають на переважний розвиток сильових і координаційних здібностей та здібності до гнучкості в суглобах

ловою. В полегшеному варіанті руки можуть знаходитись схресно на грудях.

Виконання вправи. Із вихідного положення потрібно піднятись вперед до кута 45° між спиною і м'ячем.

Заключне положення. Досягнувши бажаного кута потрібно повільно опустити тулуб у вихідне положення.

Можливими є декілька варіантів даної вправи:

- виконуючий вправу може тримати в руках медичний м'яч або гантелі;
- нахил тулуба при згинанні може бути з більшою амплітудою (до торкання ліктями коліна);
- під час нахилу тулуба вперед можна робити повороти направо і вліво.

Вправа 2. Бокові згинання тулуба, лежачи боком на футболі (рис. 6). Вправа сприяє розвитку сили поперечних м'язів живота.

Вихідне положення. М'яч встановлюють на 3–4 кроки від стіни. На м'яч лягають боком, прогнувшись, ноги біля стіни, яка не дає можливості його переміщення, руки схреснені на грудях.

Виконання вправи. Із вихідного положення піднімають тулуб вгору-вперед до прямої лінії з ногами (або можливого крайнього положення).

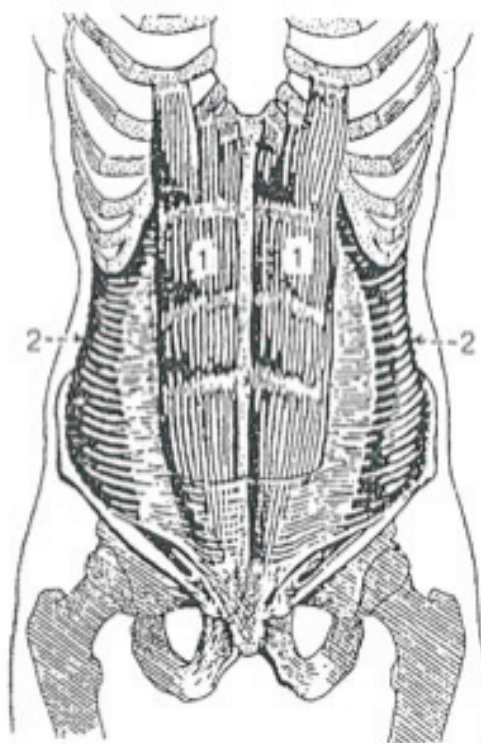


Рис. 2. М'язи живота (1 — прямий м'яз живота, 2 — поперечні м'язи)

Заключне положення. Після виконання бокового згинання повернутись повільно назад.

Інші варіанти виконання цієї вправи можуть бути такі:

- у вихідному положенні руки знаходяться за головою;
- виконання вправи може бути із зовнішнім навантаженням (з гантелями або медичним м'ячем в руках).

Вправа 3. Піднімання м'яча ногами з положення лежачи на спині (рис. 7). Вправа сприяє розвитку сили нижньої частини черевного преса.

Вихідне положення. Виберіть м'яч меншого розміру. У вихідному положенні, лежачи на спині, ноги покладіть на м'яч. Руки в сторони (можливий варіант — руки впродовж тулуба).

Виконання вправи. Утримуючи ногами м'яч, підніміть коліна до рівня грудей.

Заключне положення. Після піднімання ніг більшого ніж 90° потрібно повільно повернутись у вихідне положення. Вправу можна виконувати декілька разів без відпочинку між спробами.

Вправа 4. Піднімання ніг лежачи спиною на м'ячі і утримуючись руками за гриф штанги (рис. 8). Вправа сприяє розвитку сили переважно нижньої частини живота.

Вихідне положення. Для виконання вправи можна використати гриф штанги. Виконуючий вправу лягає на м'яч, утримуючись руками за гриф (або

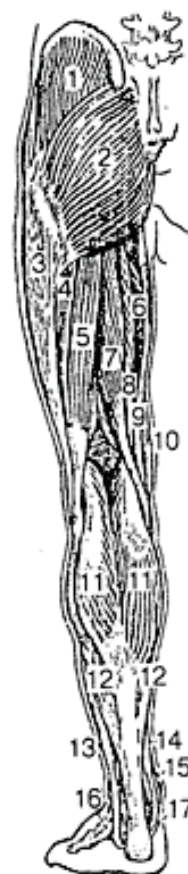
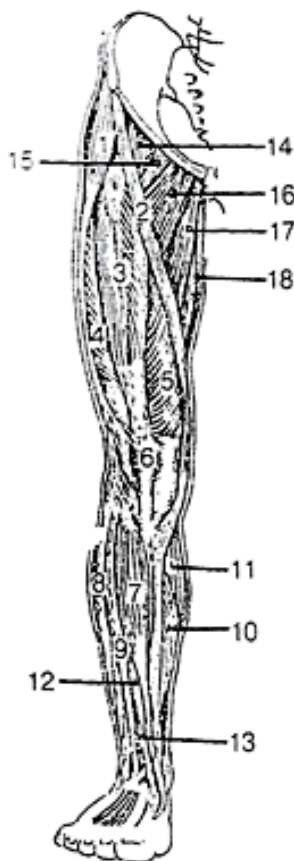


Рис. 3. М'язи нижньої кінцівки (вигляд спереду): 1 — натягувач широкої фасції; 2 — портняжний м'яз; 3 — прямий м'яз стегна; 4 — зовнішній широкий м'яз; 5 — внутрішній широкий м'яз; 6 — надколінна чаша; 7 — передній великий гомілковий м'яз; 8 — довгий малий гомілковий м'яз; 9 — довгий розгинач пальців; 10 — внутрішній край камбаловидного м'яза; 11 — литковий м'яз; 12 — довгий розгинач великого пальця; 13 — верхній утримувач м'язів розгиначів; 14 — клубовий м'яз; 15 — великий поперековий м'яз; 16 — гребневий м'яз; 17 — довгий приводячий м'яз; 18 — великий приводячий м'яз

Рис. 4. М'язи нижньої кінцівки (вигляд ззаду): 1 — передній м'яз сідниць; 2 — великий сідничний м'яз; 3 — широка фасція стегна; 4 — двохголовий м'яз стегна (коротка голівка); 5 — двохголовий м'яз стегна (довга голівка); 6 — великий приводячий м'яз; 7 — напівсухожильний м'яз; 8 — напівпоперековий м'яз; 9 — нижній м'яз; 10 — портняжний м'яз; 11 — литковий м'яз (внутрішня і зовнішня голівки); 12 — камбаловидний м'яз; 13 — довгий малогомілковий м'яз; 14 — довгий згинач пальців; 15 — задній великогомілковий м'яз; 16 — короткий малогомілковий м'яз; 17 — довгий згинач великого пальця

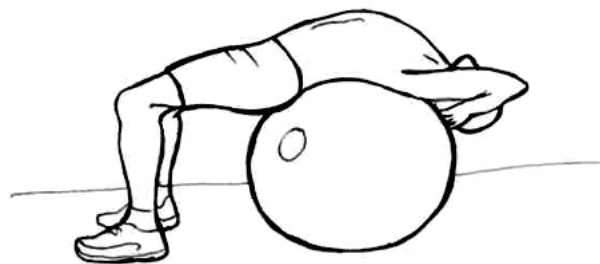


Рис. 5. Піднімання тулуба, лежачи на фітболі

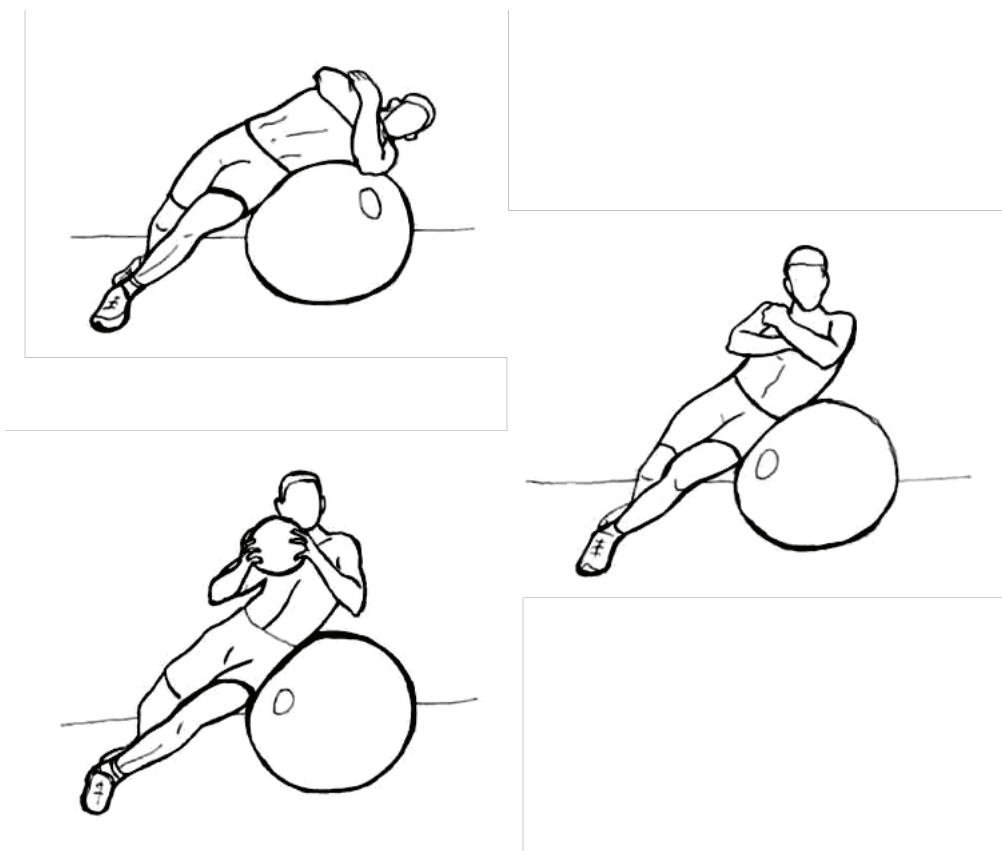


Рис. 6. Бокові згинання тулуба, лежачи боком на фітболі

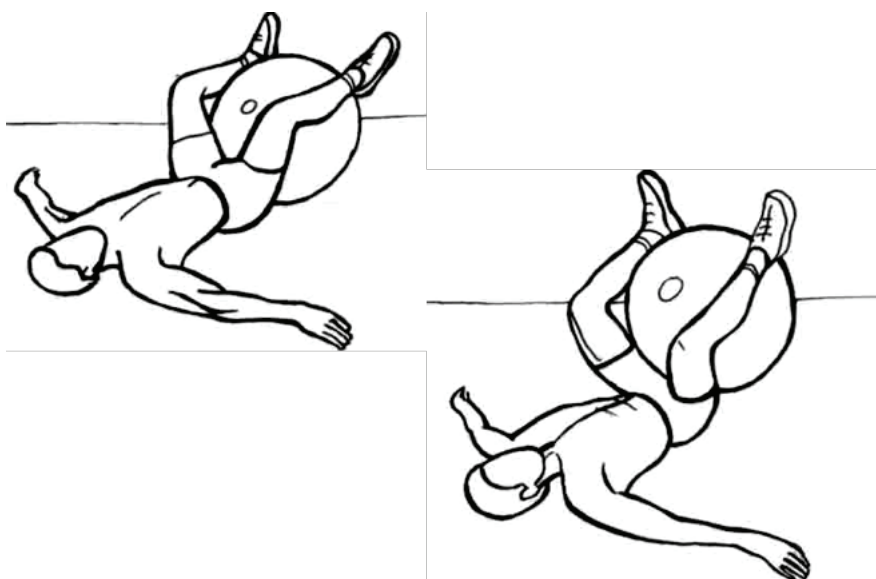


Рис. 7. Піднімання м'яча ногами, з положення лежачи на спині

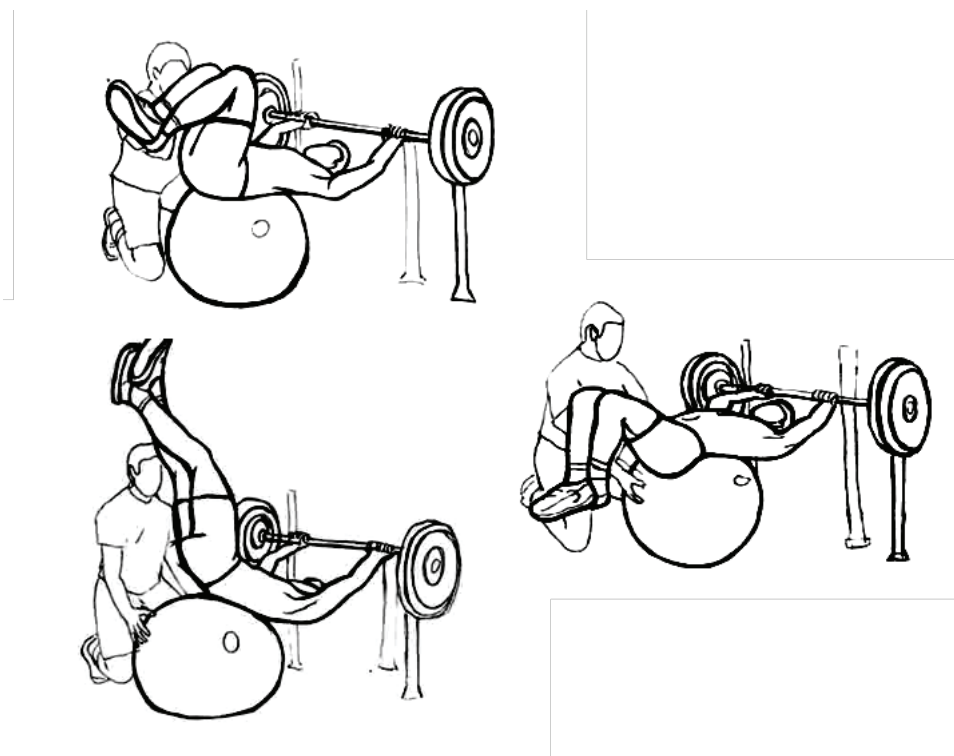


Рис. 8. Піднімання зігнутих і прямих ніг, лежачи спиною на м'ячі і утримуючись руками за гриф штанги

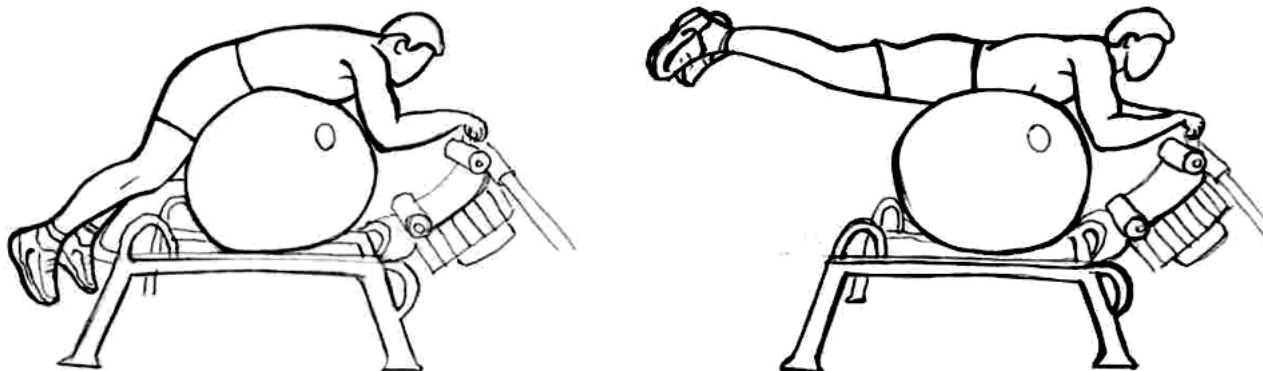


Рис. 9. Піднімання ніг, лежачи животом на м'ячі

низьку поперечину). Ноги зігнуті в колінах. Партнер утримує м'яч.

Виконання вправи. Із вихідного положення зігнуті або прямі ноги піднімають по максимальній амплітуді вгору. В крайньому верхньому положенні утримують ноги 2 — 3 секунд.

Заключне положення. Після виконання вправи повільно повертаються у вихідне положення.

Вправа 5. Піднімання ніг, лежачи животом на фітболі (рис. 9). Вправа дає можливість комплексно розвитку м'язів задньої поверхні стегон та спини.

Вихідне положення. Швейцарський м'яч кладуть на спеціально обладнану лаву (за кордоном її називають лавою Sorinex). Виконуючий вправу лягає животом на м'яч, взявшись за ручки для утримання тіла.

Виконання вправи. Зусиллям відповідних м'язів ноги підіймають вгору. Рівень піднятих ніг і талуб повинні бути на одній лінії. Дане положення потрібно затримати на секунду.

Заключне положення. Після виконання вправи потрібно повернутись у вихідне положення.

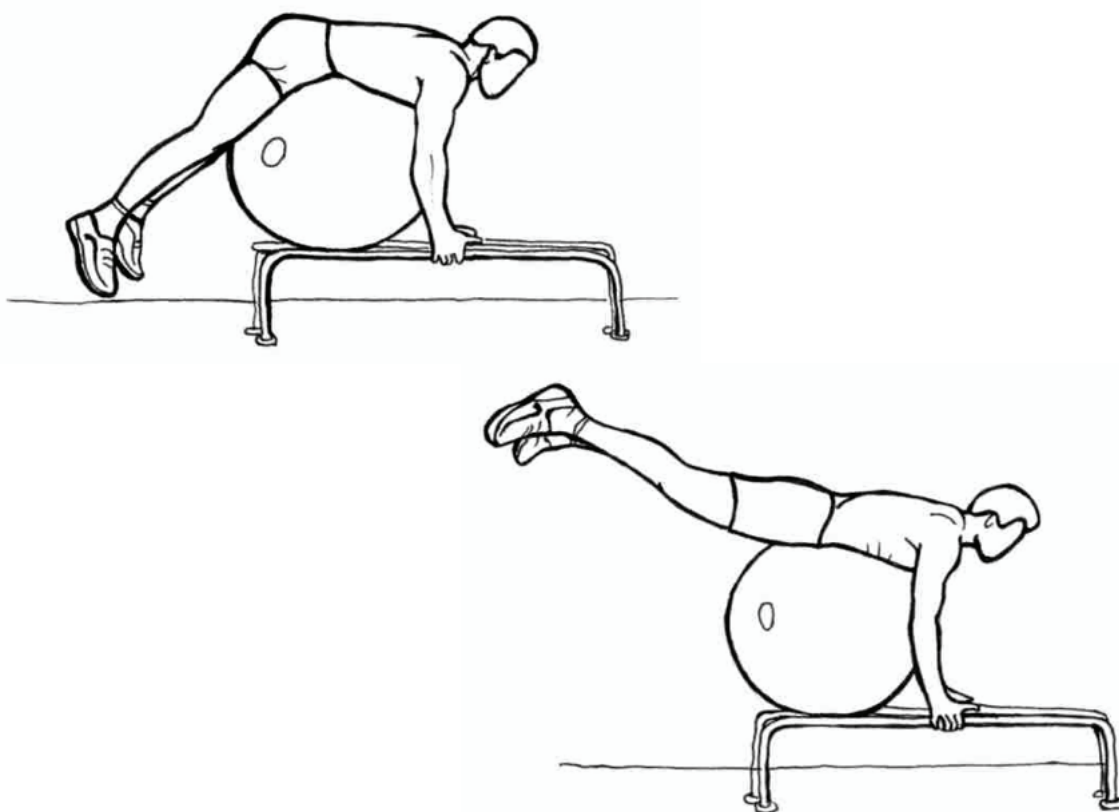


Рис. 10. Піднімання ніг, лежачи животом на м'ячі, що знаходиться на гімнастичній лаві

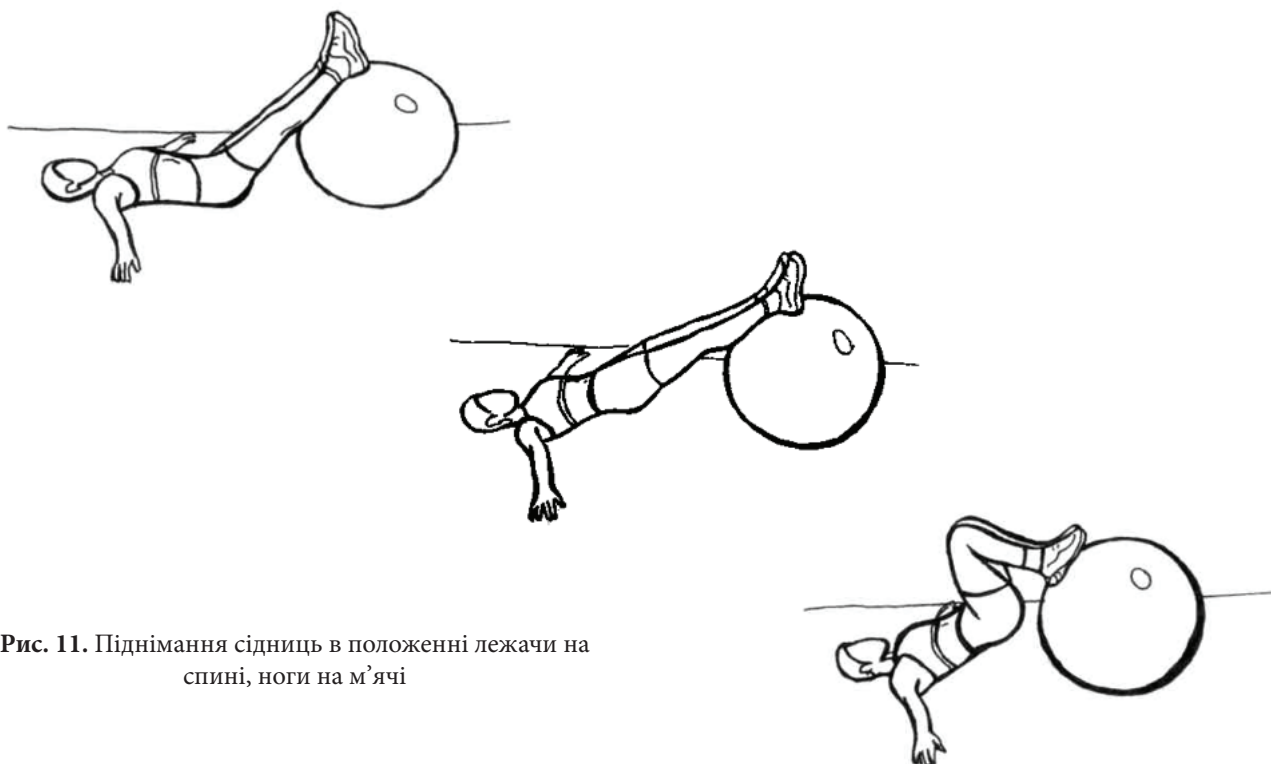


Рис. 11. Піднімання сідниць в положенні лежачи на спині, ноги на м'ячі

Для ускладнення виконання вправи до гомілок прив'язують обтяження (наприклад, гантелі). Якщо нема лави Sorinex, вправу можна виконувати на звичній гімнастичній лаві. (рис. 10).

Вправа 6. Піднімання сідниць в положенні лежачи на спині, ноги на м'ячі (рис. 11). Вправа виконується при зусиллях згиначів і розгиначів стегна.

Вихідне положення. У вихідному положенні особа лягає спиною на підлогу (килимком), руки в сторони, п'яти ніг на м'ячі.

Виконання вправи. Відриваючи сідниці від підлоги, приймають положення рівної лінії тулуб — ноги. Після цього згинають коліна, підкочуючи до себе м'яч.

Заключне положення. Після максимального згинання колін поверніться у вихідне положення (спочатку випрямивши ноги, а потім опустившись на підлогу).

Можливим є декілька більш складних варіантів виконання даної вправи:

- використати м'яч більших розмірів;

- рухи виконувати однією ногою, а друга займає пасивне положення.

Вправа 7. Шпагат з опорою ноги на м'яч (рис. 12). Ця вправа ефективна для розвитку сили м'язів ніг. Участь у русі беруть також м'язи спини при підтримці прямого положення тіла.

Вихідне положення. Виконуючий вправу стає поряд з м'ячем і одну ногу ставить назад на м'яч. Передню ногу переміщає вперед, до тих пір, щоб коліно знаходилось над ступнею. Партнер утримує м'яч, щоб він не переміщався.

Виконання вправи. З вихідного положення опустити стегно попереду стоячої ноги до положення 90° між стегном і гомілкою. Це положення потрібно зберегти дві секунди. Якщо коліно під час присідання по вертикалі знаходиться далі носка, то крок вузький (крок потрібно збільшити).

Заключне положення. Після виконання присідання потрібно повернутись, напружуючи м'язи, у вихідне положення. Після цього зрівноважують тіло. Після декількох спроб потрібно поміняти ноги.

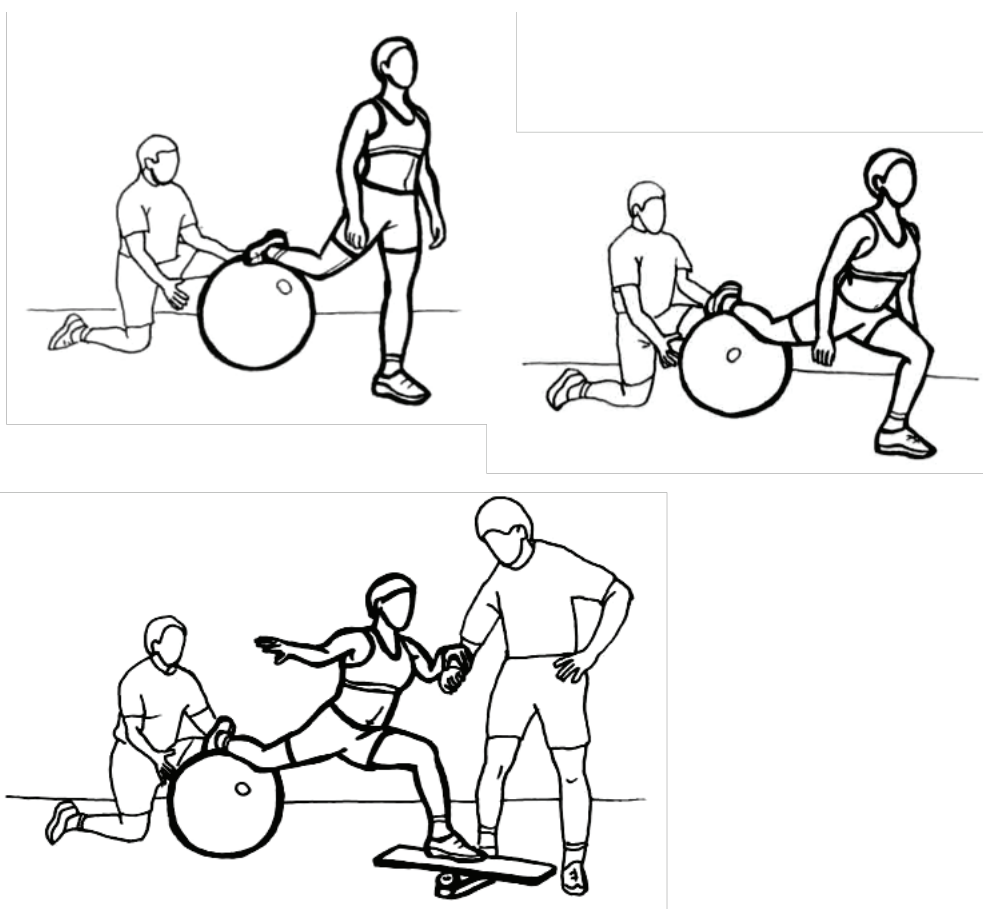


Рис. 12. Шпагат з опорою ноги на м'яч (на підлозі і на нестійкій опорі)

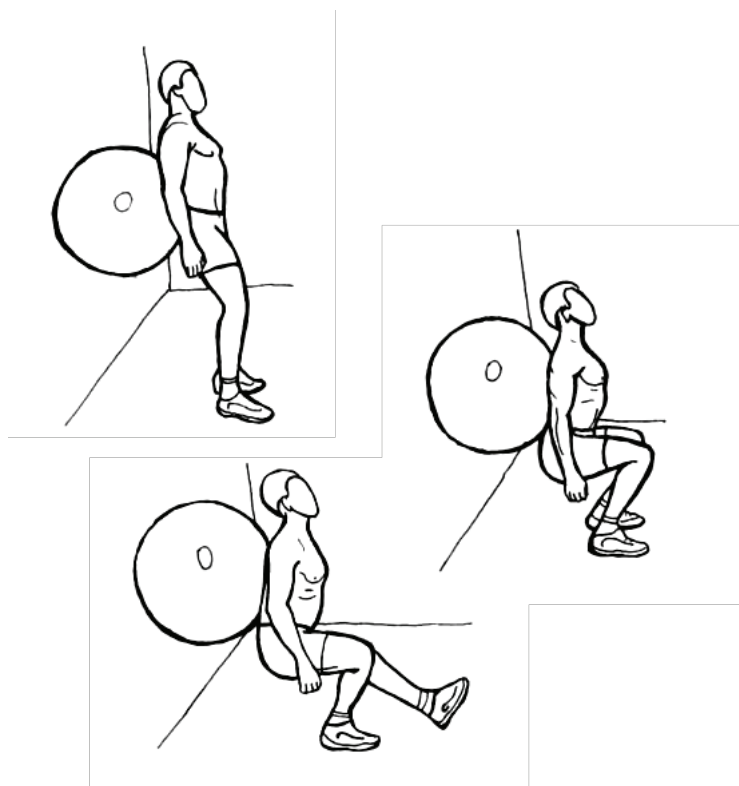


Рис. 13. Присідання на двох і одній нозі з опорою спиною на м'яч

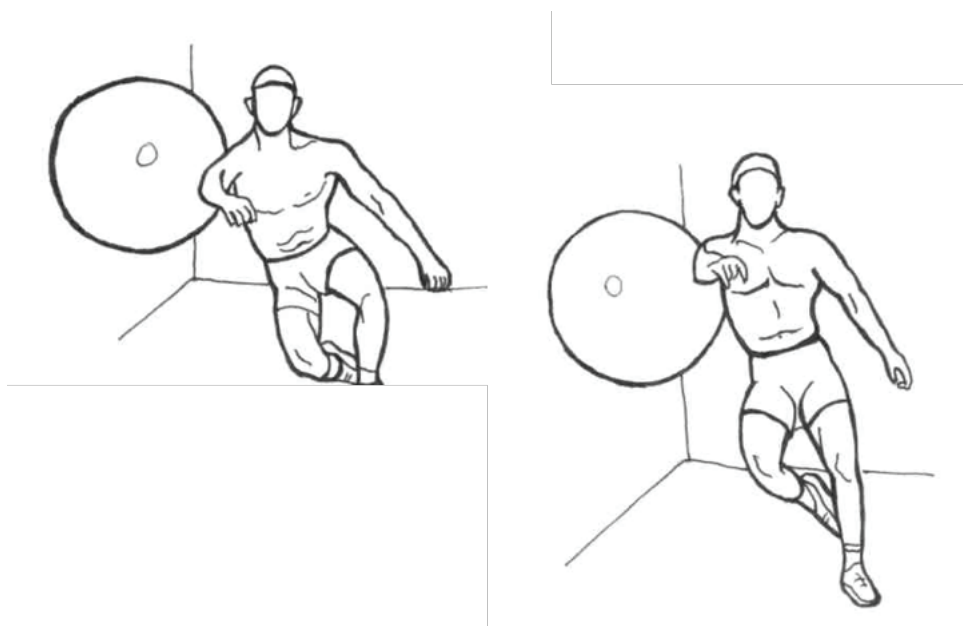


Рис. 14. Присідання з опорою боком на м'яч

Для підвищення складності виконання вправи передню ногу можна поставити на нестійку опору.

Вправа 8. Присідання з опорою спиною на м'яч (рис. 13). В основному при виконанні вправи приймають участь згиначі і розгиначі ніг.

Вихідне положення. Вправа виконується біля стіни. Виконуючий вправу стає спиною до стіни,

роблячи опору на м'яч. Ноги стоять на ширині плечей.

Виконання вправи. Впираючись на м'яч, присісти до рівня прямого кута між гомілками та стегном. При присіданні м'яч рухається вниз. Коліна не повинні знаходитись за площиною носків, голова пряма, погляд вперед-вгору.

Заключне положення. Випрямляючи ноги, повернутись у вихідне положення.

Більш складними варіантами присідання можуть бути:

- присідання із гантелями (або іншим обтяженням) у руках;
- присідання до положення глибокого сиду;
- присідання на правій (лівій) нозі.

Вправа 9. Присідання з опорою боком на м'яч (рис. 14). Вправа сприяє комплексному розвитку сили різних м'язових груп (в основному ніг та тулуба).

Вихідне положення. Виконуючий вправу стає до стіни боком, впираючись тулубом на м'яч (на рівні плеча). Ближче до стіни нога зігнута під кутом 45°.

Виконання вправи. З вихідного положення роблять сид на опорній нозі. Нogu згинають до кута 45° між голілкою і стегном.

Заключне положення. За допомогою м'язової сили опорної ноги потрібно повернутись у вихідне положення. Вправа почергово виконується на правій і лівій нозі.

Висновок:

1. Запропоновано вправи із швейцарським м'ячем для дітей і молоді щодо розвитку м'язів живота та ніг.
2. Наведена методика виконання вправ в системі strength ball training.

Список літератури

1. *Дворкин Л.С.* Развитие силы юных атлетов в изокинетическом режиме / Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский, С.В. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. — № 4. — С. 32–37.
2. *Лепешкин В.А.* Упражнения с гириями для старшеклассников / В.А. Лепешкин // Физическая культура в школе. — 2001. — № 1. — С. 58–66.
3. *Остапенко Л.А.* Как стать сильным и красивым / Л.А. Остапенко // Физическая культура в школе. — 1992. — № 7–8. — С. 23–28.
4. *Парные упражнения* // Физическая культура в школе. — 1997. — № 2. — С. 60–65.
5. *Сайкина Е.Г.* Фитбол — аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 7. — С. 43–46.
6. *Соловьева И.А.* Ты хочешь быть сильным? Это просто. Но трудно / И.А. Соловьева // Физкультура в школе. — 2001. — № 5. — С. 59–64.
7. *Упражнения с амортизаторами и эспандерами* // Физическая культура в школе. — 1997. — № 6. — С. 64–67.
8. *Упражнения с набивным мячом* // Физическая культура в школе. — 1997. — № 3. — С. 36–42.
9. *Goldenberg L.* Strength Ball Training / L. Goldenberg, P. Twist. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2007. — 304 p.

Надійшла до редакції 16.04.2011 р.

Сергієнко Л.П. Силовая тренировка с большим мячом: развитие силы мышц живота и ног (сообщение 3).

В статье обобщен зарубежный опыт внедрения системы силовой подготовки для детей и молодежи с использованием швейцарского мяча. Описана методика выполнения упражнений, предназначенных в основном для развития мышечной силы живота и ног.

Ключевые слова: силовые способности, мышцы живота, мышцы ног, мяч.

Serhiyenko L.P. Strength ball training: the development of the power of abdominal and legs muscles (information 3).

The article presents the experience of foreign system of strength training with a Swiss ball of children and youth. Methods and exercises to develop the power of abdominal and legs muscles are described in the article.

Key words: strength abilities, abdominal muscles, leg muscles, ball.

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ»

Марченко С. І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Матеріали статті розкривають сутність курсу «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Містять навчально-тематичний план курсу, розробку змісту лекційних, практичних та самостійних занять, список рекомендованої літератури.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, вступ.

Тема 2. Професійна діяльність в галузі фізичної культури

1. Фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту.
2. Професійно важливі знання, уміння і практичні навички, якими повинен оволодіти студент вищого навчального закладу фізкультурного профілю як майбутній фахівець.
3. Сфера діяльності фахівця фізичної культури.
4. Професійні характеристики фахівців фізичної культури.
5. Освітньо-кваліфікаційні рівні та структура підготовки фахівців фізичної культури (керівника фізичної підготовки, рекреолога, фізреабілітолога, тренера-викладача).
6. Загально-професійні моральні якості: принциповість, самокритичність, наполегливість, чесність, енергійність, обов'язковість (особистий приклад).

Контрольні питання

1. Назвіть фахові спеціальності за напрямком фізичної культури і спорту.
2. Фахівців яких освітньо-кваліфікаційних рівнів готують вищі заклади освіти фізкультурного профілю?
3. Які особливості фахової освіти за кордоном?
4. Завдання для самостійної роботи
5. Знайдіть і випишіть у словник пояснення термінам «професія», «спеціальність», «спеціалізація», «рекреація», «реабілітація».
6. Складіть перелік усіх можливих посад фахівців галузі фізичної культури та спорту для різних освітньо-кваліфікаційних рівнів та спеціальностей.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 68-75.
2. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник для фізкультурних вузів.—Львів, 1996.—С. 39-48.

Додаткова

1. Актуальні проблеми теорії і методики Фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М.Вацеба, Ю.В.Петришин, Є.Н.Приступа, І.Р.Боднар.—Л., Українські технології, 2005.—296 с.
2. Выдрин В.М. Введение в специальность: Учебное пособие для институтов физической культуры.—М.: Физкультура и спорт, 1974—159 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К., 1994.—34 с.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України—К., 1996.—31 с.
5. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник для фізкультурних вузів.—Львів, 1996.—127 с.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».—К., 1993.—22 с.
7. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства.—К.: ІЗМН, 1999.—270 с.
8. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому.—К.: Аграрна освіта, 2000.—133 с.
9. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие.—2-е изд., стереотип.—М.: Издательский центр «Академия», 2004.—240 с.

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд.—СПб.: Лань, 2003.—160 с.
11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.—К., 2004.—16 с.
12. Олійник М.О., Скрипник А.П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн.—Харків: ХАДІФК, 2000.—292 с.
13. Перелік напрямів підготовки фахівців з вищою освітою за професійним спрямуванням, спеціальностей різних кваліфікаційних рівнів та робітничих професій: Наказ міністра освіти України від 10 червня 1994 року.—К., 1994.
14. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини.—Донецьк: ДонНУ, 2003.—436 с.
15. Філь С.М., Пешков В.П. Професійна практика студентів інституту фізичної культури.—К.: Вища школа, 1985.
16. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації».—К., 1998.—48 с.

Тема 3. Професійна діяльність учителя фізичної культури, тренера-викладача

1. Учитель фізичної культури—ключова фігура фізичного виховання.
2. Складники професійної майстерності та службові обов'язки вчителя фізичної культури.
3. Основні критерії оцінки роботи вчителя.
4. Форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні.
5. Урок як основна форма фізичного виховання.
6. Особа тренера в сучасному спорті і його функціональні обов'язки.
7. Складники професійної майстерності та структура діяльності тренера.
8. Організація тренувального процесу.
9. Підготовка спортсмена до змагань.

Контрольні питання

1. На яких посадах можуть працювати фахівці з фізичного виховання?
2. Яким є основне призначення фахівця з фізичного виховання?
3. На яких посадах можуть працювати фахівці з олімпійського і професійного спорту?
4. Яким є основне призначення тренера-викладача.
5. Які основні регламентуючі документи використовує для планування своєї роботи вчитель фізичної культури?

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть і выпишіть у словник пояснення термінів «спорт вищих досягнень», «спортивне тренування», «професійний спорт», «тренуваність», «спортивна форма», «втома», «перенапруга», «перетренованість».
2. Опишіть досвід діяльності Вашого улюбленого вчителя фізичної культури.
3. Складіть перелік провідних тренерів України або кращих тренерів у обраному Вами виді спорту.
4. Назвіть Вашого кумира серед тренерів. Дайте характеристику його особистісним та діловим якостям.
5. Опрацюйте останню базову програму з фізичної культури для шкіл України.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 76-94.
2. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник.—Харків: «ОВС», 2007.—С.107-118.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.—Частина 1.—Тернопіль: Навчальна книга—Богдан, 2001.—272 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.—Частина 2.—Тернопіль: Навчальна книга—Богдан, 2002.—С. 7-80, 203-244.

Додаткова

1. Актуальні проблеми теорії і методики Фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М.Вацеба, Ю.В.Петришин, Є.Н.Пристапа, І.Р.Боднар.—Л.: Українські технології, 2005.—296 с.
2. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека.—Донецк: Апекс, 2002.—302 с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури.—К., 1993.—151 с.
4. Ведмеденко Б.Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять.—Чернівці, 2002.—467 с.
5. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів.—К.: ІЗМН, 1998.—232 с.
6. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб.—Суми: ВТД «Університетська книга», 2004.—428 с.

7. Выдрин В.М. Введение в специальность: Учебное пособие для институтов физической культуры.—Москва: Физкультура и спорт, 1974.—159 с.
8. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков.—К.: Вежа, 1998.—190 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.—К.: Олимпийская литература, 2002.—294 с.
10. Гуськов С.И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта).—Москва: Физкультура и спорт, 1996.—176 с.
11. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України—К., 1996.—31 с.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.—Москва: Физкультура и спорт, 1981.—375 с.
13. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания—Донецк: Донеччина, 1995.—520 с.
14. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні заходи системи фізичного виховання студентської молоді України: Дис... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02.—Львів, 2003.—346 с.
15. Жмарев Н.В. Управление деятельностью спортивной организации.—К.: Здоров'я, 1989.—168 с.
16. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».—К., 1994.—22 с.
17. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н. Федоренка.—К.: Олімпійська література, 2000.—192 с.
18. Келлер В.С. Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.—Львів: УСА, 1993.
19. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі.—1998.—№ 2.—С. 2-7.
20. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому—К.: Аграрна освіта, 2000.—133 с.
21. Линець М.М. Основы методики развития руховых качеств.—Л.: Штабар, 1997.—204 с.
22. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді.—Л., Українські технології, 2003.—148 с.
23. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: В 2 т. — К.: Олимпийская литература, 1994.—Кн. 1.—496 с.; кн. 2.—480 с.
24. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів) // Фізичне виховання в школі.—1999.—№ 1.—С. 2-24.
25. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова.—К.: Олимпийская литература, 2000.—391 с.
26. Сергієнко Л.П. Інноваційний зміст підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту // Спортивний вісник Придніпров'я.—2003.—№ 3-4.—С. 23-26.
27. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.—К.: Олімпійська література, 2001.—439 с.
28. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич.—В 2-х томах—К.: Олимпийская литература, 2003.—814 с.
29. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації».—К., 1998.—48 с.
30. Худолій О.М., Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник.—Харків: «ОВС», 2007.—406 с.
31. Шиян Б.М. Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.—Тернопіль: Збруч, 2000.—183 с.

Тема 4. Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації

1. Розвиток фізичної реабілітації в світі та в Україні.
2. Трактуювання ключових термінів в освітньо-професійній галузі фізичної реабілітації.
3. Підготовка фахівців з фізичної реабілітації.
4. Посади і посадові обов'язки фахівців фізичної реабілітації.
5. Програмування і здійснення процесу фізичної реабілітації.
6. Сучасні проблеми розвитку фізичної реабілітації як галузі професійної діяльності та освітньої спеціальності.

Контрольні питання

1. Яким є основне призначення фахівця з фізичної реабілітації?
2. Де і на яких посадах може працювати фахівець фізичної реабілітації?
3. Які категорії населення підлягають фізичній реабілітації?
4. Як класифікуються засоби і методи лікувальної фізкультури?
5. Які механізми лікувальної та оздоровчої дії фізичних вправ?
6. Які знання необхідні вчителю фізичної культури, щоб працювати з учнями, яких віднесено за станом здоров'я до спеціальної медичної групи?

Завдання для самостійної роботи

1. З'ясуйте сучасні проблеми розвитку фізичної реабілітації як галузі професійної діяльності та освітньої спеціальності.

2. Розробіть комплекс вправ лікувальної фізичної культури для школярів молодших класів.
3. Напишіть перелік реабілітаційних центрів, що діють у Харкові.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 94-101.
2. Герцик А.М. Трагування ключових термінів в освітньо-професійній галузі фізичної реабілітації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7: В 3-х т.—Л., 2003.—Т.1.—С. 342-346.

Додаткова

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж.—К.: Олимпийская литература, 1995.—200 с.
2. Верич Г.Е., Бородин Ю.А. Проблема, итоги и перспективы преподавания специальности «физическая реабилитация» в вузах // Фізична реабілітація як напрям підготовки спеціалістів: Тези доповідей учасників міжнародної науково-методичної конференції.—К., 2003.—С. 13—14.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 202 с.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».—К., 1994.—22 с.
5. Кукса В.О. Сутність фізичної реабілітації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.—2001.—№ 1.—С. 46-51.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.—К.: Олімпійська література, 2000.—423 с.
7. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації / О.Д.Дубогай, А.М.Ткачук, С.Д.Костікова, А.О.Єфімов.—Луцьк: Надстир'я, 1998.—100 с.
8. Пархотик И.И. Лечебная физическая культура.—К., 1986.—156 с.
9. Савченко В., Клапчук В. Фізична реабілітація: питання підготовки фахівців в вищих навчальних закладах освіти та їх правового статусу в Україні // Спортивний вісник Придніпров'я, 2003. - № 3-4.—С. 87-90.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.—К.: Олімпійська література, 2001.—439 с.
11. Физическая реабилитация: Учебн. /Под общ. ред. С.Н.Попова.—Ростов н/Д.: Феникс, 1999.—608 с.

12. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації».—К., 1998.—48 с.

Тема 5. Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах

1. Спрямованість навчального процесу у закладах вищої освіти.
2. Науково-методичне забезпечення навчального процесу.
3. Державні стандарти вищої освіти.
4. Види і форми організації навчальних занять у вищій школі.
5. Основні види самостійної роботи.
6. Форми і методи контролю.
7. Спортивне вдосконалення студентів спеціалізованого вищого навчального закладу.

Контрольні питання

1. Які види діяльності здійснюють вищі навчальні заклади?
2. Охарактеризуйте основні форми навчання у вищому навчальному закладі.
3. Чим визначається зміст вищої освіти?
4. Чим характеризується самостійна робота студента?
5. Які види і форми організації навчальних занять використовуються у ВНЗ?
6. Яка роль тестового контролю для визначення рівня знань студентів ВНЗ?
7. Які завдання і зміст роботи з фізичного виховання різних відділень студентів ВНЗ?
8. Яка специфіка організації фізичного виховання у ВНЗ?
9. Яка специфіка організації фізичного виховання у ВНЗ фізкультурного профілю?

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомтеся зі змістом навчального плану для обраної Вами спеціальності та порівняйте його із іншими спеціальностями.
2. Ознайомтеся з науково-методичною роботою, що проводиться у ХНПУ імені Г.С.Сковороди.
3. Складіть перелік фахових науково-методичних та науково-теоретичних видань, що функціонують в Україні.
4. Складіть перелік форм організації фізичного виховання у ВНЗ?

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 109-117.

2. Олійник М.О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні.— Харків: ХДАФК, 2003.—172 с.

Додаткова

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: Підручник.—К.: Либідь, 1998.—560 с.
2. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар.—Л., Українські технології, 2005.—296 с.
3. Державна національна програма «Освіта: Україна ХХІ століття».—К., 1994.
4. Журавський В.С. Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні.—К.: Видавничий дім «Ін Юре», 2003.—416 с.
5. Студент і закон: Збірник законодавчо-правових документів.—К.: Четверта хвиля, 1997.—240 с.
6. Сучасні системи вищої освіти: порівняння для України / За заг. ред. В. Зубка.—К.: Видавничий дім «Akademia», 1997.—290 с.
7. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник.—К.: Академвидав, 2005.—560с.
8. Фуллан М. Сили змін: Вимірювання глибинних освітніх реформ / Перекл. з англ. Г. Шиян та Р. Шиян.—Львів: Літопис, 2000.—269 с.
9. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації».—К., 1998.—48 с.

Тема 6. Основи науково-дослідної роботи

1. Загальні принципи наукової творчості.
2. Загальна схема наукового дослідження та організація творчої діяльності. Педагогічний експеримент.
3. Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту.
4. Методи збору даних.
5. Методи аналізу та інтерпретації результатів наукових досліджень.
6. Програма наукових досліджень.
7. Робота над статтями та доповідями.
8. Вимоги до оформлення результатів наукових досліджень у фізичному вихованні.
9. Послідовність виконання індивідуального науково-дослідного завдання, курсової та дипломної робіт.
10. Підготовка до захисту та захист наукових робіт.

Контрольні питання

1. Назвіть основні методи досліджень у сфері фізичної культури і спорту.
2. Які види педагогічного експерименту використовуються у фізичному вихованні і спорті?

3. Які методи збору даних використовуються у фізичному вихованні і спорті?
4. Яке значення мають методи математичної статистики для управління навчально-тренувальним процесом?
5. Які науково-дослідні роботи виконують студенти першого курсу?
6. У чому полягає техніка написання статті та підготовки наукової доповіді?

Завдання для самостійної роботи

1. Дайте характеристику педагогічному експерименту.
2. Випишіть у конспект вимоги до оформлення ІНДЗ.
3. Складіть схему наукового аналізу одного із тренувальних занять у обраному Вами виді спорту.

Література

Основна

1. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании.—Л.,1973.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.— Харків: «ОВС», 2005.—С. 123-133.
3. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: Навч. посібник.—К.: Знання-Прес, 2003.—С. 7-43.
4. Худолій О.М., Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник.— Харків: «ОВС», 2007.—С. 396-406.
5. Шейко В.М., Кушнарченко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник.—2-е вид., перероб. і доповнене—К.: Знання-Прес, 2002.—С. 11-38, 91-95.

Додаткова

1. Волков Л. Спортивная подготовка детей и подростков.—К.: Вежа, 1998.—190 с.
2. Довідник здобувача наукового ступеня / За ред. Бойка Р.В.—Київ: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000.—64 с.
3. Донской Д.Д. Методика исследования в физической культуре.—Москва: Физкультура и спорт, 1981.
4. Ковальчук В.В. Моїсеева Л.М. Основи наукових досліджень: Навч. посібник.—2-е вид., перероб. і доповнене.—К.: ВД «Професіонал», 2004.—С. 157-187.
5. Круцевич Т.Ю. Методы Исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.—К.: Олимпийская литература, 1999.—232 с.

6. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре.—К.: Здоров'я, 1985.—120 с.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.—К.: Олімпійська література, 1995.—320 с.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.—К.: Олімпійська література, 2001.—439 с.
9. Сиденко В.М., Грушко И.М. Основы научных исследований.—Харків: Вища школа, 1979.—200 с.
10. Шандригось В.І. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання: Метод. реком. На допомогу студентам.—Тернопіль, 2001.—156 с.
11. Як підготувати і захистити дисертацію на здобуття наукового ступеня: Методичні поради / Упорядн. Пономаренко Л.А.—К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», видавництво «Толока», 2001.—80 с.

Тема 7. Входження України в Європейський освітній простір

1. Формування Європейського освітнього простору.
2. Болонський процес.
3. Кредитно-модульна накопичувальна система організації навчання.

Контрольні питання

1. Які переваги мають випускники ВНЗ країн, які приєдналися до Болонського процесу?
2. Які уніфіковані документи отримують випускники вищої школи країн Європи?
3. В чому полягає індивідуалізація у підходах до навчання студентів?

Завдання для самостійної роботи

1. Складіть список країн, ВНЗ яких належать до Європейського освітнього простору.
2. Назвіть навчальні дисципліни, які ви готові вивчати за власним вибором.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С.118-123.

Додаткова

1. Актуальні проблеми теорії та методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р.Боднар.—Л.: Українські технології, 2005.—296 с.
2. Болонський процес у фактах і документах / Упорядн. Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В. Бабин І.І.—Тернопіль, 2003.—56 с.
3. Журавський В.С. Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні.—К.: Видавничий дім «Ін Юре», 2003.—416 с.
4. Заходи щодо реалізації положень Болонської декларації у системі вищої освіти науки України (Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р).
5. Корсак К., Поберецька Г. Світло і тіні «Болонського процесу» // Науковий світ.—2003.—№ 12.—С. 8–9.
6. Кремень В. Болонський процес: зближення, а не уніфікація // Дзеркало тижня.—2003.—№ 48 (473).—13 груд.
7. Кремень В. Модернізація освіти—сьогодні і завтра // Освіта України.—2003.—№ 42–43.—10 черв.
8. Кремень В. Модернізація системи освіти як важливий чинник інноваційного розвитку держави // Освіта України.—2003.—№ 34.—13 трав.
9. Мачулін В.Ф., Бойко Р.В., Шкляр Л.Є. ВАК у контексті Болонського процесу // Бюлетень Вищої атестаційної комісії України.—2005.—№ 3.—С. 2–6.
10. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес.—К.: Науково-методичний центр вищої освіти, 2004.—26 с.
11. Тимчасове положення про організацію навчального процесу у кредитно-модульній системі підготовки фахівців (Наказ МОН України № 48 від 23.01.2004 р).

Тема 8. Навчання і побут студентів вищого навчального закладу

1. Формування студентського контингенту.
2. Права і обов'язки студента вищого навчального закладу.
3. Організація виховного процесу у вищому закладі освіти.
4. Громадські організації студентів.

Контрольні питання

1. Якими є взаємні зобов'язання вищого навчального закладу та студента?
2. Якими є права та обов'язки студента вищого навчального закладу?

3. Які форми стимулювання та покарання застосовуються щодо студентів?

турою, спортом і туризмом в Україні / Вид. 3-є, переробл. і доповн.—Харків: ХАДІФК, 2000.—292 с.

Завдання для самостійної роботи

1. Знайдіть та познайомтеся з діяльністю органів студентського самоврядування у обраному Вами ВНЗ.
2. Запишіть прізвища студентів—керівників органів студентського самоврядування.

Додаткова

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти в Україні. Історія. Теорія: Підручник.—К.: Либідь, 1998.—560 с.
2. Васянович Г. Педагогічна етика: Навчально-методичний посібник.—Л.: Норма, 2005.—344 с.
3. Нісімчук А.С. Технологія виховання студентів факультетів фізичної культури: теорія і практика.—Луцьк: Вежа.—2000.—240 с.
4. Студент і закон: Збірник законодавчо-правових документів.—К.: Четверта хвиля, 1997.—240 с.
5. Сучасні системи вищої освіти: порівняння для України / За заг. ред. В. Зубка.—К.: Видавничий дім «Akademia», 1997.—290 с.
6. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник.—К.: Академвидав, 2005.—560с.
7. Фуллан М. Сили змін: Вимірювання глибинних освітніх реформ / Перекл. з англ. Г. Шиян та Р. Шиян.—Львів: Літопис, 2000.—269 с.

Література

Основна

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник.—Харків: «ОВС», 2005.—С. 133-139.
2. Олійник М.О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні.—Харків: ХДАФК, 2003.—172 с.
3. Олійник М.О., Скрипник А.П. Правові основи організації та управління фізичною куль-



Сергієнко Л.П.

- S32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

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

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



Худолій О.М.

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

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

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

[1], яка вважає, що формування пізнавальної самостійності вимагає посилення розвиваючої функції навчання, включення студента в учбово-пізнавальний процес, зближення науково-дослідної і наочно-практичної діяльності. Сказане в більшій мірі змінює звичний статус лекційних і практичних занять. Вони повинні носити проблемний характер і стимулювати творчу самостійність студентів. Та і сам процес навчання у вищій школі повинен розвиватися по іншій схемі, відмітний від традиційної, де аудиторна самостійна робота здійснюється на практичних і лабораторних заняттях, а зовні аудиторна — при написанні курсових, дипломних робіт, а також при виконанні спеціальних завдань.

Загальновідомо: знання, уміння і навички не можна передавати від однієї людини іншому так, як передаються матеріальні об'єкти. Кожний опановує ними шляхом самостійної пізнавальної праці, яка підкоряється строгим законам, визначаючих послідовність пізнавальних актів: знайомство, сприйняття, переробка, усвідомлення, оволодіння новими знаннями до такого рівня, який дозволяє застосовувати його в учбовій або професійній діяльності. Порушення цієї послідовності приводить до зниження якості, знань і збільшенню часу, необхідного для оволодіння ними на заданому рівні [12].

Основним елементом самостійної пізнавальної діяльності є учбове завдання, виконання якого здійснюється в три етапи: підготовчому основному і завершальному.

Підготовчий етап включає теоретичну, практичну і психологічну готовність студентів (наявність цільової установки, мотивів виконання завдання, необхідних знань, умінь і ін.) до виконання завдання, а також організаційно-методичне і матеріально-технічне забезпечення самостійної роботи. В основному етапі здійснюється безпосереднє виконання завдання з використанням умінь, навичок самостійної роботи, емоційно-вольових проявів, пізнавальних процесів і ін. Задача завершального етапу — оцінка якості виконання завдання за допомогою самоконтролю, взаємоконтролю, контролю викладачів.

Без раціонального планування самостійної роботи, її матеріального забезпечення, чіткої організації, ефективної взаємодії аудиторної і позааудиторної роботи, підняти якість навчання студентів сьогодні неможливо. Проте центральною проблемою тут є організаційне забезпечення самостійної роботи студентів, яка повинна здійснюватися в трьох рівнях: деканат → кафедра → студент.

У той же час, проведено нами дослідження, показало, що в даному ланцюзі в основному спрацьовує ланка "деканат → кафедра", де розробляються учбові

завдання для самостійного опрацювання. Значно складніше добитися його виконання студентом. Часто учбові завдання навіть не лунають студентам, а в кращому разі вивішуються на дошці оголошень. Не завжди студенти забезпечуються і необхідною, кількістю учбової літератури, терміни контрольних заходів часто порушуються деканатом, або самими ж викладачами і т.д.

Відсутність на руках у студентів документів, що інформують про планування самостійної роботи за часом і що відображають результати контролю, принижує відповідальність студентів і породжує їх низьку вимогливості до себе, не стимулює фундаментального освоєння знань і професійних навичок.

На наш погляд, головною причиною слабкої постановки самостійної пізнавальної діяльності студентів є не тільки те, що вона погано регламентується, організовується і прямує, але і у багатьох випадках пущена на самоплив. Керівництво самостійною роботою студентів на багатьох кафедрах факультету і університету виглядає практично пасивним і не зачіпає глибинних основ організації самостійної учбово-пізнавальної діяльності. Дати літературу для самостійного вивчення, визначити перелік контрольних питань за матеріалом, що вивчається, організувати консультації викладачів і, мабуть, все, що можуть запропонувати кафедри.

Проте всі ці прийоми розраховані на ідеального студента, що проявляє високий ентузіазм в навчанні, мав звичку до усидливої самостійної роботи і уміючого правильно її організувати. Але таких студентів не так вже багато. Більшість же з них потребує допомоги і в постійному контролі за ходом позааудиторної роботи і її стимулюванні.

Є різні рекомендації щодо часу, який повинні присвячувати студенти позааудиторній самостійній роботі для того, щоб успішно вчитися у вузі. Одні дослідники [9] вважають, що воно повинне складати 3-4 години в день, інші — збільшують цей час до 4-5 годин [12].

Проведене нами дослідження показало, що далеко не всі студенти займаються в повну міру. Так, кращі з них (9,7% опитаних) дійсно працюють по чотири і більше годин в день. Набагато більше таких студентів (24,5%), чия самостійна робота обмежується мінімальною підготовкою до семінарських, практичних занять і зводиться до збіглого перегляду конспектів лекцій або підручників протягом 1-2 годин. Третина опитаних студентів (33,9%) або не працюють зовсім, або витрачають на самостійну роботу менше однієї години. Хоча більшість з них розуміє, що 2-3 години самостійних занять це той мінімум, який необхідний сучасному студенту.

Нерегулярність, епізодичність і поверхневність самостійної роботи стали досить поширеним

явищем і основною причиною досить низької успішності більшості студентів, які навчаються по індивідуальному графіку (див. табл.1).

Основними причинами, що впливають на ефективність самостійної роботи 12,5% опитаних студентів вказали на сімейні обставини; житлові умови (16,1%); відсутність якісних навчально-методичних посібників (53,6%); недостатнє володіння навиками самостійної учбової праці (42,8%); заняття трудовою діяльністю, спортом, улюбленою справою (81,3%); інерцію, лінь (29,5%) і ін.

У процесі дослідження багато студентів відзначали, що для організації повноцінних позааудиторних занять їм частіше всього не вистачає часу, вольових зусиль, умінь планувати свою пізнавальну діяльність, контролю за самостійною роботою з боку викладачів і ін.

Дане положення спонукає деканати і кафедри до пошуку шляхів більш дієвого стимулювання самостійної учбової роботи студентів. Наприклад, в зарубіжній практиці для цього використовують два способи. По-перше, різко підвищуються вимоги викладачів до знань студентів на іспитах, по-друге, прикріплюють студентів до одного з викладачів, який в кінці кожного тижня перевіряє, що студент вивчив і освоїв за цей тиждень, на скільки регулярно він працює [4].

Ми вважаємо, що ефективна модель управління самостійною пізнавальною діяльністю студентів в організаційному плані повинна бути чіткою системою, де тісно взаємодіють деканат, кафедра, студент.

Висновки.

На основі проведеного аналізу сучасних уявлень про особливості і зміст пізнавальної діяльності студентів можна сформулювати наступні основні методологічні положення, на базі яких і будується ефективна система, управління пізнавальною діяльністю студентів:

1. Знання, способи діяльності і критерії оцінок не передаються від викладача до студента в готовому вигляді, а освоюються останнім в результаті активної, поетапної і цілеспрямованої самостійної пізнавальної діяльності.

2. Для забезпечення ефективної пізнавальної діяльності необхідно, щоб студенти мали випереджаюче уявлення про результати цієї діяльності. Викладач до початку процесу навчання повинен побудувати систему задач діяльності, вирішити що повинен знати і вивчити до кінця терміну навчання кожний студент.

3. Методи викладання і навчання визначають якість засвоєваних знань і ефективність формування умінь. Відповідно до цілей навчання викладач повинен створити і забезпечити адекватне функціонування комплексу, навчально-методичного забезпечення — системи посібників-керівництва зі всіх тем даної дисципліни з урахуванням діючого учбового плану і кількості годин на її засвоєння.

Ґрунтуючись на висунутих положеннях, ми в системі індивідуалізованого навчання, чітко визначили роль деканату, кафедри і самого студента у формуванні самостійної пізнавальної діяльності.

Деканат складає графіки індивідуалізованого навчання студентів, з визначенням періодів і циклів навчання, термінів контролю за своєчасним і якісним освоєнням учбового матеріалу в процесі аудиторної і позааудиторної самостійної роботи; здійснює матеріально-технічне забезпечення занять; стежить за ефективним чергуванням різних видів занять (лекцій, семінарських і практичних занять), визначає їх трудомісткість і зміну діяльності для підтримки на належному рівні розумової працездатності студентів протягом дня і тижня; веде виховну роботу із студентами і ін.

Кафедра визначає основні види обов'язкової самостійної учбової роботи, яка повинна виконуватися студентами, як в аудиторний, так і в позааудиторний час, формуючи при цьому цільові установки придбання необхідних знань і мотивацію навчання; організовує консультації викладачів по предметах, що вивчаються; здійснює всі види контролю (поточний, рубіжний, підсумковий); готує навчально-методичні матеріали, адаптовані для самостійного опрацювання (курси лекцій, підбір спеціальної літератури по предметах, що вивчаються, питання для контролю і самоконтролю знань і ін.); розробляє комп'ютерні програми для само-

Таблиця 1

Час, що відводиться студентами на самостійну роботу і якість їх учбової праці (в % по групах опитаних)

Час	Від загального числа опитаних	Якість учбової праці (в балах)		
		4-5	3-4	3
До 1 години	33,9	0	38,5	61,5
Від 1 до 2 годин	24,5	14,8	64,0	21,2
Від 2 до 3 годин	19,8	54,3	45,7	0
Від 3 до 4 годин	12,1	71,5	28,5	0
Понад 4 годин	9,7	91,6	8,4	0

навчання студентів; здійснює частково-пошукову і науково-дослідну роботу студентів при підготовці курсових і дипломних робіт; керує педагогічною практикою студентів і ін.

Студент в процесі самостійної роботи готується до майбутньої лекції і працює над конспектами після неї; вивчає необхідний учбовий матеріал до семінарських і лабораторних занять; працює з літературою (монографіями, науковими статтями, підручниками, навчальними посібниками і т.д.); складає реферати, наукові доклади, звіти про проведені дослідження; готується до заліків, іспитів і ін.

Використовування системи взаємодії деканат → кафедра → студент при індивідуалізованому навчанні, студентів спонукало значно активізувати самостійну пізнавальну діяльність, як в аудиторній, так і в позааудиторній учбовій роботі і в цілому підвищити якість підготовки майбутнього вчителя.

Список літератури

1. Абылкасымова А.Е. Формирование познавательной самостоятельности студентов-математиков: Дисс. докт. пед. наук. — Алматы, 1995.-389 с.
2. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерности, основы и выводы. — М.: Высшая школа, 1980. — 368с.
3. Бабанский Ю.К. Рациональная организация учебной деятельности. — М.: Знание, 1981. — 96 с.
4. Вузовское обучение: Проблемы активации (Бокунь Б.В., Сокорева С.И. и др.). — Минск: Университетское, 1989. — 108с.

5. Кулагина Г.Н. Формирование у студентов познавательной самостоятельности и активности: Автореф. дисс...канд. пед. наук. — М., 1980. — 16с.
6. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. — М.: Педагогика, 1981. — 185с.
7. Махмутов М.И. Проблемное обучение. Основные вопросы теории. — М.: Педагогика, 1975. — 367с.
8. Половникова Н.А. О теоретических основах воспитания познавательной самостоятельности в обучении школьников. — Казань: Из-во Казанского ун-та, 1986. — 202с.
9. Похмелкин В.А. Причины препятствующие систематической самостоятельной работе студентов. В кн.: Вопросы подготовки специалистов в высшей школе. — Пермь: ПЛИ, учебные записки № 255, 1973, вып. 1. — С. — 5-9.
10. Селиванов В.И. Воспитание воли школьника. Изд. 2-перераб. Учпедгиз, 1954. — 207с.
11. Шамова Т.И. Активация учения школьников. — М.: Педагогика, 1982. — 208с.
12. Шатуновский В., Шатуновская В., Любовин З. О самостоятельной работе студентов // Вестник высшей школы. — 1990. — № 1 — С. 63.
13. Ястребова Е.Б. Развитие познавательной самостоятельности студентов младших курсов // Советская педагогика. — 1982. — № 11. — С. 75-81.
14. Янушкевич Ф. Технология обучения в системе высшего образования. — М.: Высшая школа, 1986. — 134с.

Надійшла до редакції 12.02.2011 р.

Ажиппо А.Ю. Познавательная самостоятельность, как основа функционирования индивидуализируемой системы обучения студентов.

В данной статье рассматриваются основные методологические положения управления познавательной деятельностью студентов. Анализируется содержание данного понятия разных авторов. В полученных результатах исследования приводятся основные компоненты познавательной самостоятельности студентов, мотивационный, содержательно-операционный и волевой, дается их характеристика. Кроме этого в формировании самостоятельной познавательной деятельности студента, определена роль деканата, кафедры и самого студента в системе индивидуализируемого обучения. В итоге данного исследования приведены анкетные данные и сделаны выводы.

Ключевые слова: познавательная самостоятельность, индивидуализируемое обучение, студент.

Aghyppo A.Y. Cognitive independence, as a basis of functioning of the individualized departmental teaching of students. The substantive methodological provisions of management by cognitive activity of students are examined in the given article. Maintenance of the given notion of different authors is analysed. Basic components over of cognitive independence of students are brought in the got results of research, motivational, rich-operating and volitional, their description is given. Except for it in forming of independent cognitive activity of student, role of dean's office, department and student in the individualized departmental teaching. In the total the given research questionnaire data are resulted and conclusions are done.

Keywords: cognitive independence, individualized teaching, student.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 371.72

ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Півненко Ю.В.

Запорізька обласна академія післядипломної педагогічної освіти

Анотація. У статті викладено основні підходи до проблеми виховання основ фізичного здоров'я учнів у навчально-виховному процесі.

Ключові слова: здоров'я; фізичне здоров'я, виховання основ фізичного здоров'я.

Постановка проблеми. Здоров'я — одна з головних умов, що визначають повноцінний розвиток дитини. У той же час реальний стан здоров'я громадян свідчить про те, що вирішення державного завдання щодо його формування та збереження залишається на декларативному рівні. Захворюваність дитячого населення України має стійку тенденцію до зростання. Зниження рівня здоров'я характерно для всіх вікових періодів життя дитини.

Аналіз досліджень і публікацій. Наукові дослідження свідчать, що навчально-виховний процес негативно впливає на різні складові здоров'я дітей і потребує педагогічного переосмислення (М.Амосов, М.Безруких, В.Базарний, С.Громбах, Н.Денисенко, М.Смірнов, А.Хрипкова та ін.). Проблеми виховання здорової особистості в умовах навчально-виховного процесу присвячені численні наукові дослідження. Зокрема, І.Брехман, Г.Зайцев, О.Дубогай, Л.Нагавкіна, Л.Татарнікова розглядають валеологічний підхід до формування здоров'я особистості; шляхи збереження та зміцнення здоров'я учнів через впровадження у навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій розкривають Н.Денисенко, В.Ковалько, П.Симонов, М.Смірнов, М.Сократов; організації цілісного педагогічного процесу як основи формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я присвячені праці М.Безруких, В.Касаткіна, С.Чечельницької та ін. Багатьма авторами доведено, що фізичне здоров'я є фундаментом для подальшого повноцінного розвитку особистості. Аналіз наукової літератури свідчить про численні дослідження проблеми збереження саме фізичного здоров'я учнів (П.Лесгафт, 1889; І.Мурахов, 1985; Е.Вільчковський, 1988; В.Базарний, 1989; Б.Шиян,

1993; Г.Апанасенко, 1995; О.Дубогай, 2002; І.Чупаха, 2002; Н.Денисенко, 2003; О.Аксьонова, 2005 та ін.).

У той же час оздоровча стратегія школи фактично зводиться до виконання санітарно-гігієнічних вимог, збільшення різних форм фізичного виховання у навчальному плані, фрагментарного проведення виховних заходів з тематики формування навичок здорового способу життя. Практика свідчить, що зазначені заходи не вирішують проблему виховання фізичного здоров'я учнів.

Мета статті: здійснити аналіз основних підходів до тлумачення дефініції «здоров'я», надати визначення дефініціям «основи фізичного здоров'я» та «виховання основ фізичного здоров'я» у навчально-виховному процесі.

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

Результати дослідження та їх обговорення. З метою здійснення аналізу основних підходів до тлумачення дефініції «здоров'я», визначення дефініцій «основи фізичного здоров'я» та «виховання основ фізичного здоров'я» у навчально-виховному процесі ми визначили, яке місце займає здоров'я в освітньому процесі.

На нашу думку, показники здоров'я мають бути не тільки джерелом якості освітнього процесу, а і його метою, і результатом. Означена позиція ґрунтується на результатах досліджень ряду авторів, за якими здоров'я визначається: як результат (М.Сократов зі співавтор., 1998; В.Касаткін, С.Чечельницька, Ф.Харісов, 1999;); як мета (В.Касаткін, 2003, О.Севрук, О.Юніна, 2004, 1); як умова реалізації можливостей дитини (Е.Вайнер, 2002, 2); Ю.Конаржевський, 2000, 3); як засіб, індикатор правильності педагогічних дій (В.Касаткін, 2003, 4).

У статуті ВООЗ (1968) здоров'я визначається як «повне психічне, фізичне, біологічне, соціальне благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або дефекту». Проте для наукових розробок і практичного використання дефініція «здоров'я» повинна мати більш чітке тлумачення. Визначення цього поняття представлені в медичній, педагогічній, психологічній, соціальній, філософській науковій літературі. Однак численні спроби різних авторів знайти точне й єдине визначення самого поняття «здоров'я» не привели до бажаного результату. На думку І.Чупахи, це пояснюється відсутністю методологічного базису, загальноновизнаних критеріїв, методів дослідження, багатозначністю характеристик здоров'я як в науці, так і в різних сферах життєдіяльності людини. На сьогодні існує близько 300 інших визначень, автори яких роблять акцент на різні аспекти здоров'я, проте це поняття ще не сформульовано до такого ступеня, щоб стати загальноприйнятим.

Група вчених (О.Аксьонова, Г.Апанасенко, Т.Бойченко, Н.Денисенко, Е.Казін, Н.Блінова, Н.Літвінова), говорячи про категорію «здоров'я», розглядають феномен здоров'я з позиції його відтворення, формування, споживання, відновлення (Г.Апанасенко; Е.Буліч, І.Мурахов; В.Казначеев, Саскачеванська провінційна Рада здоров'я, 1994) і як стан (ВООЗ, 1968; Л.Брусіловський; Є.Гольдсміт, 1980; С.Павленко; А.Семенко, В.Єрмаков).

Авторитетною в аспекті нашого дослідження є позиція В.Базарного, який визначає здоров'я як категорію резервів життя, життєздатності людини як цілісної істоти в єдності її тілесних і психічних характеристик. Автор зазначає, що ця життєздатність формується в процесі виховання. Отже, здоров'я — категорія педагогічна [5, с. 70].

Аналіз психолого-педагогічних робіт дає підстави узагальнити підходи до визначення дефініції «здоров'я», а саме: лікарі та фізіологи здійснюють акцент на роботу організму й психофізіологічні особливості (Г.Билич, Л.Назарова, 1998; П.Вартапетова, 1999; В.Казначеев, 1989; Ю.Лісіцин, 1974; А.Малигін, 2001; Ю.Мельник, 2000; Г.Овчаров, 2000), психологи — на гармонійний особистісний розвиток (К.Абульханова-Славська, 1980; Б.Ананьєв, 1996; Л.Анциферова, 1978; А.Асмолов, 1990; Л.Божович, 1972; Б.Братусь, 1988; Л.Виготський, 1956; А.Орлов, 1995; А.Петровський, 1992; В.Петровський, 1997; С.Рубінштейн, 1946).

Для нашого дослідження особливо важливим є сутність поняття «здоров'я дитини». Аналізуючи його визначення в інтерпретації різних авторів, встановили наступне. За С.Громбахом (1993), показниками здоров'я дітей є відсутність захворювань; нормальний рівень (стан) основних функцій

організму; своєчасний і гармонійний розвиток; висока реактивність організму. У розумінні Ю.Вельтіщева, здоров'я дитини — це відповідний віку сталий фізичний та інтелектуальний добробут зростаючої людини в процесі реалізації генетичної програми розвитку в конкретних умовах соціального та екологічного середовища, харчування та виховання. Дослідники І.Воронцов (1990), Ю.Вельтіщев (1994) до критеріїв здоров'я дитини відносять оптимальний для конкретного віку показник досягнутого розвитку дитини — фізичного, нервово-психічного та інтелектуального; достатній рівень проявів функціональної та соціальної адаптації, високий ступінь опірності по відношенню до несприятливих впливів зовнішнього середовища, відповідні віку показники імунобіологічної реактивності; відсутність донозологічних синдромів, ризику для здоров'я; елімінацію та корекцію факторів ризику на наступні періоди життя; оптимальні темпи онтогенезу (тобто зростання, інтелектуального і функціонального розвитку) на фоні впливу сім'ї, виховання й оточення, які забезпечують відсутність хронічних захворювань і значущих аномалій розвитку [6].

Ми приймаємо позицію тих вчених, які звертають увагу на інтегративний характер дефініції «здоров'я» (Ю.Вельтіщев, І.Воронцов, Н.Денисенко, І.Залеський, В.Єрмаков, В.Казначеев, Ю.Лісіцин, А.Семенко, А.Щедрина та ін.), оскільки всебічний розвиток особистості можливий за умови гармонійного поєднання її внутрішнього духовного світу з фізичним здоров'ям.

В численних дослідженнях фізичне здоров'я дитини визначається як такий стан її організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі її взаємодії з навколишнім середовищем; це оптимальна взаємодія всіх органів і систем, їхня динамічна врівноваженість із навколишнім світом (В.Бароненко, В.Горашук, Н.Денисенко, М.Корольчук, Л.Рапопорт, М.Сократов). При цьому поняття «фізичне здоров'я» вчені пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності.

На підставі вищезазначеного аналізу, тлумачимо фізичне здоров'я дитини як динамічний стан органів і систем організму дитини, показники якого дозволяють адекватно функціонувати у навколишньому середовищі.

Вважаємо, що в умовах навчально-виховного процесу недоцільно визначати всі показники. Тому виділяємо основні з них, які торкаються адаптаційних можливостей та визначають ступінь гармонійності морфологічних показників. Аналіз наукових досліджень (М.Амосов, В.Горашук, Ю.Вельтіщев, І.Воронцов, Н.Денисенко,

М.Корольчук та ін.) дозволив виокремити такі показники складові фізичного здоров'я дитини:

- індивідуально оптимальний рівень морфо-фізіологічного розвитку дитини, необхідний і достатній для якісного функціонування організму дитини;
- індивідуально оптимальний рівень фізичної підготовленості, необхідний і достатній для якісної працездатності дитини;
- індивідуально оптимальний рівень адаптаційних можливостей організму дитини, необхідний і достатній для компенсації патологічних процесів оточуючого середовища.

Вчені Н.Абаскалова, Т.Орехова, розглядаючи теоретичні аспекти проблеми здоров'я, великого значення надають навчально-виховному процесу в формуванні цінностей людини. При цьому вони відзначають виняткову значимість здоров'я як загальнолюдської та особистісної цінності [7].

Наша думка, з метою досягнення максимальної ефективності у розв'язанні даної проблеми роботу доцільно починати у початковій ланці, оскільки молодший шкільний вік — сенситивний період, який необхідно плідно використати для пробудження інтересу до фізичної та валеологічної культури як невід'ємної частини загальної культури людини. Підтвердження позиції щодо величезних можливостей виховання у молодшому шкільному віці ми знаходимо у працях М.Амосова: «Дуже цікаво простежити «траєкторію» формування особистості, спостереження такі є, але, на жаль, вони охоплюють лише дитячий вік до 7-12 років» [8].

З опорою на тлумачення дефініції «виховання» в Українському радянському енциклопедичному словнику, а також авторами Т.Єфремовою, Д.Ушаковим, ми визначаємо виховання основ фізичного здоров'я як соціально значущий процес узгоджених взаємодій суб'єктів навчально-виховного процесу, спрямованих на досягнення індивідуально оптимального рівня показників фізичного здоров'я дитини.

Позицію виховання здоров'я ми знаходимо у працях М.Амосова, який визначає цей процес як управління розвитком дитини з метою переведення його з вихідного стану в бажаний [8].

Досягти означеної мети виховання основ фізичного здоров'я можливо за умови, якщо дитина здатна й готова до педагогічної взаємодії, тобто їй притаманна така якість особистості як виховуваність. Вчений О.Бодалев «виховуваність» у широкому розумінні слова характеризує як стан психологічної підготовленості особистості до швидкого формування пізнавальних, комунікативних та поведінкових відповідей на педагогічні впливи. Виховуваність як психологічна якість особистості не має глобального характеру, відрізняється

вибірковістю сприйняття і реагування людини на зовнішні дії, іншими словами, вона виявляється парціально [9, с. 14].

Означене можливо, на нашу думку, за умов здійснення компетентнісного підходу. Зокрема І.Анохіна, А.Гогоберідзе серед початкових ключових компетентностей пріоритетне місце відводять здоров'язбережувальній компетентності й визначають її як готовність самостійно розв'язувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я як свого, так і оточуючих, що передбачає не тільки медично-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням (Д.Воронін) [10, с 7].

Таким чином, здоров'язбережувальна компетентність — це спеціальна система знань, умінь, навичок і ставлень, яка дозволяє людині ідентифікувати й самостійно розв'язувати завдання, пов'язані з формуванням, збереженням, зміцненням і відновленням індивідуального здоров'я та здоров'я навколишнього середовища.

Висновки. Виходячи з вищесказаного, рівень вихованості основ фізичного здоров'я учнів є інтегральним показником основ фізичного здоров'я (кількісний показник основ фізичного здоров'я) та рівня здоров'язбережувальної і здоров'яформувальної компетентності (якісний показник основ фізичного здоров'я).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Наявність зазначених вище суперечностей та потреби практики визначають актуальність розробки методики моніторингу навчально-виховного процесу у контексті вивчення рівня фізичного здоров'я учнів.

Список літератури

1. Севрук А.И., Юнина Е.А. Здоровьесберегающий урок // Школьные технологии. — 2004. — №2. — С. 200-207
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. — М.: Флинта: Наука, 2002. 416 с.
3. Конаржевский Ю.А. Анализ урока — М.: Центр «Педагогический поиск», 2000. — 336с.
4. Касаткин В.Н. Школа здоровья: «костыль» или «компас» в системе образования? // Школа здоровья. — 2003. — № 4. — С. 5-12.
5. Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях // Начальная школа. — 2006. — №4 — С. 68-74
6. Вельтищев Ю.Е. Проблемы охраны здоровья детей России: Доклад на Конгрессе педиатров

- Росси. Февраль 1999 г. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1171060&uri=index2.html> — Назва з екрану.
7. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа — вуз»: монография / Н.П. Абаскалова. — Новосибирск: Издательство НГПУ, 2001. — 316 с.
8. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. [Електронний ресурс] / Режим доступу: // http://www.icfct.kiev.ua/AMOSOV/child1_u.html — Назва з екрану.
9. Бодалев А. А. Личность и общение. М.: Педагогика, 1983. — 272 с.
10. Белікова Н.О. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту — 2010. — №11 — С.7-10

Надійшла до редакції 12.04.2011 р.

Пивненко Ю.В. Воспитание основ физического здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе. В статье изложены основные подходы к проблеме воспитания основ физического здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе.

Ключевые слова: здоровье; физическое здоровье, воспитание основ физического здоровья.

Pivnenko Y.V. A problem of education of bases of physical health of students is in an educational and educator process. The article outlines the main approaches to education foundations of physical health of students in the educational process.

Key words: health, physical health, education foundations of physical health.



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

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

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



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

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

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

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

УДК 371.315.7

ОПТИМІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ В 9 КЛАСАХ

Худолій О.М., Щипка Л.С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядаються принципові підходи до розробки й експериментальної перевірки програми навчання ударам правою та лівою ногами способами «удар з повороту» і «удар з полульоту» на уроках з футболу.

Ключові слова: методи навчання, програмоване навчання, школа, футбол, рухова дія.

Актуальність дослідження. Оптимізація та управління можлива на основі всебічного врахування закономірностей, принципів навчання, сучасних форм і методів навчання, а також особливостей даної системи, її внутрішніх і зовнішніх умов з метою досягнення найефективнішого (в межах оптимального) функціонування процесу з точки зору заданих критеріїв. Керування навчанням, при всіх інших оптимальних умовах, звичайно, вважають те, при якому контролюється і управляється кожний крок в просуванні до мети. При цьому вчитель одержує інформацію про те, як учень на кожному етапі роботи засвоює певні знання або оволодіває певними вміннями і навичками, за умови, що новий матеріал подається в залежності від характеру засвоєння попереднього. Безумовно, вчитель не контролює і не може контролювати процес засвоєння знань і хід розумового розвитку в процесі навчання в усіх деталях в будь-який момент по відношенню до кожного учня.

Як же зробити процес навчання, враховуючи загальну схему управління, керуванням?

Управління навчальним процесом можливе на основі програмованого навчання.

Про необхідність впровадження програмованого навчання уроку з фізичного виховання в загальноосвітніх закладах неодноразово підкреслювалось в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних спеціалістів теорії та методики шкільного фізичного виховання [1—7].

Програмоване навчання елементам футболу недостатньо розроблене, і вчителі з фізичного виховання, які працюють у школі з дітьми, не забезпечені експериментально обґрунтованими рекомендаціями по програмованому навчання технічних і тактичних дій у навчальному процесі. Це і стало проблемою даного дослідження.

Мета дослідження. Розробити й експериментально перевірити програму навчання ударам пра-

вою та лівою ногами способами «удар з повороту» і «удар з полульоту» на уроках з футболу.

Об'єкт дослідження. Навчальний процес з фізичної культури в дев'ятих класах.

Предмет дослідження. Процес навчання цільовим руховим навичкам на уроках з фізичної культури у школі.

Завдання дослідження:

1. Виявити взаємозв'язок між руховими завданнями.
2. Визначити оцінку рівня навченості для переходу до навчання наступної рухової дії.
3. Упорядкувати програму навчання ударам правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що летить, на уроках з футболу в 9-их класах.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- аналіз документів планування учбового процесу;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось в період проходження педагогічної практики на базі Харківської гімназії № 55 під час уроків фізичної культури у 9-Б класі за розділом програми «футбол», в якому взяли участь 18 учнів. Педагогічний експеримент тривав на протязі вересня — жовтня 2010 року 6 тижнів.

На основі програмного матеріалу була розроблена навчальна програма для оволодіння різним способом удару по м'ячу. Складена навчальна програма була застосована в навчальному процесі з метою виявлення її доступності в реалізації. Для цього були проведені уроки, на яких вивчались нові елементи техніки футболу («удар з повороту» і «удар з полульоту»). Навчання кожного з них мало таку структуру: 1) імітація рухової дії без м'яча,

стоячи на місці; 2) підвідні вправи з м'ячем, стоячи на місці; 3) виконання вправи в цілому з одного бігового кроку.

Під час навчання кожного з цих способів реєстрували кількість повторень кожної з підвідних вправ. При реєстрації робили відмітки: 1 — вірно виконання; 0 — нечітко або виконання з помилкою.

Після отримання вихідних даних ми розрахували рівень навченості, скориставшись формулою $p = m/n$, де: p — рівень навченості; m — кількість вірно виконаних ударів; n — кількість повторень.

Для виявлення взаємозв'язку між послідовністю виконання вправ при навчанні ударами способами «удар з повороту» і «удар з полульоту» за значення x та y ми взяли дані рівня навченості кожної вправи та прокорелювали їх між собою. Визначали коефіцієнт кореляції за формулою:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - X)(y_i - Y)}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y},$$

де x_i та y_i — незалежні змінні; X та Y — середні арифметичні значення показників x та y ; σ_x та σ_y — середні квадратичні відхилення, n — кількість піддослідних.

Для визначення оцінки необхідного рівня навченості при переході до навчання наступної рухової дії, ми розділили піддослідних на дві групи. До першої групи ми віднесли учнів, рівень навченості яких мав значення $\leq 0,5$. До другої групи увійшли усі ті, хто мав рівень навченості $>0,5$ до 1. Після розподілу, при послідовній схемі навчання основним елементам, дані кожної з груп були знов прокорельовані, але вже з метою залежності рівня навченості різних рухових завдань.

Результати дослідження. В таблицях (1—4) наведені результати кореляційного аналізу. Аналіз показав, що між імітаційними вправами і виконанням вправ на місці та в русі існує тісний взаємозв'язок.

В таблицях 1, 3 встановлено, що при рівні навченості імітаційним вправам від 0,25 до 0,5 спостерігається статистично недостовірний кореляційний взаємозв'язок ($r = 0,369$; $r = 0,529$; $r = 0,656$; $r = 0$; $r = 0,599$).

Таблиця 1

Результати залежності між рівнем навченості різних рухових завдань у навчанні способом «удар з повороту» при рівні навченості від 0,25 до 0,5

№	Назва вправи	Імітація рухової дії	На місці з м'ячем	В русі з м'ячем
1	Імітація рухової дії	1	0,369	0,529
2	На місці з м'ячем		1	0,656
3	В русі з м'ячем			1

Таблиця 2

Результати залежності між рівнем навченості різних рухових завдань у навчанні способом «удар з повороту» при рівні навченості від 0,75 до 1,0

№	Назва вправи	Імітація рухової дії	На місці з м'ячем	В русі з м'ячем
1	Імітація рухової дії	1	0,684	0,752
2	На місці з м'ячем		1	0,796
3	В русі з м'ячем			1

Таблиця 3

Результати залежності між рівнем навченості різних рухових завдань у навчанні способом «удар з полульоту» при рівні навченості 0,5

№	Назва вправи	Імітація рухової дії	На місці з м'ячем	В русі з м'ячем
1	Імітація рухової дії	1	0	0
2	На місці з м'ячем		1	0,599
3	В русі з м'ячем			1

Таблиця 4

Результати залежності між рівнем навченості різних рухових завдань у навчанні способом «удар з полульоту» при рівні навченості від 0,75 до 1,0

№	Назва вправи	Імітація рухової дії	На місці з м'ячем	В русі з м'ячем
1	Імітація рухової дії	1	0,325	0,787
2	На місці з м'ячем		1	0,411
3	В русі з м'ячем			1

В таблицях 2, 4 встановлено, що при рівні навченості імітаційним вправам від 0,75 до 1,0 спостерігається тісний взаємозв'язок їх з вправами ($r = 0,684$; $r = 0,752$; $r = 0,796$; $r = 0,325$; $r = 0,787$; $r = 0,411$).

Таким чином, чим вище рівень навченості вправи, тим більше її вплив на рівень навченості наступних вправ. Перехід від однієї серії вправ до наступної ($p = 0,75$) впливає на вдосконалення техніки виконання вправи в цілому.

Результати дослідження показали, що навчання ударами правою та лівою ногами по м'ячу способами «удар з повороту» і «удар з полульоту» буде доцільним, якщо кожну серію вправ доводити до рівня навченості 0,75. Тільки після такого виконання можна приступити до оволодіння наступною серією вправ.

Висновки

1. Використання кореляційного аналізу дозволило перевірити взаємозв'язок у послідовності виконання підібраних серій вправ.

2. Перехід від однієї серії вправ до наступної під час навчання новим руховим діям відбувається тільки тоді, коли ймовірність виконання попередньої вправи буде не менша рівня навченості 0,75.

3. Упорядкована навчальна програма була апробована на уроках з фізичної культури розділу програми «футбол» у 9-их класах і за результатами дослідження була підтверджена її ефективність.

Список літератури

1. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
2. Беспалько В.П. Программированное обучение. — М.: Высшая школа, 1970.

3. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
4. Гальперин П.Я. О психологических основах программированного обучения. // В сб. новые исследования в педагогических науках. — Вып. IV. — М., 1965.
5. Мазниченко В.Д. Двигательные навыки в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 136 с.
6. Малиновский С.В. Программированное обучение и спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 112 с.
7. Петров П.К. Основы программированного обучения в физическом воспитании. — Устинов: УдГУ, 1987. — 106 с.

Надійшла до редакції 23.04.2011 р.

Худолей О.Н., Щипка Л.С. Оптимизация и управление процесса обучения двигательным действиям на уроках по футболу в 9-х классах.

В статье рассматриваются принципиальные подходы к разработке и экспериментальной проверки программы обучения ударам правой и левой ногами способами «удар с поворота» и «удар с полуклаца».

Ключевые слова: методы обучения, программное обучение, школа, футбол, двигательное действие.

Khudolii O.N., Shchypka L.S. Organization and management of training process on movement actions during lessons in football at 9th forms.

The article treats the principal approaches to development and experimental check of programs for training kicks with right and left foot, including kicks with turning and kicks on flying ball, during lessons in football.

Key words: training methods, programmed training, school, football, movement actions.

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.



ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 796.015.26

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ (В МЕНСТРУАЛЬНОМ ЦИКЛЕ)

Долбышева Н.Г., Чухловина В.В.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования функционального состояния женского организма в различных фазах менструального цикла в течении одного месяца при непрерывной подготовки спортсменок, которые специализируются в спринтерских дистанциях и имеют квалификацию МС Украины.

Ключевые слова: менструальный цикл, функциональное состояние.

Введение. Несмотря на весь гуманизм, первые организаторы Олимпиад современности не решились допускать к участию в них женщин-спортсменок. Только в 1900 году на Олимпийских играх в Париже были допущены 11 спортсменок в состязания по теннису и гольфу, что составило всего 0,8% от общего числа участников. В легкоатлетическую программу соревнования женщин в пяти видах были включены только в 1928 году на 10 Олимпиаде. Начиная с Атланты (1996) и по Пекин (2008) женщины соревновались уже в 23 видах спорта.

За годы стремительного развития женских видов программы в легкой атлетике неустанно росли спортивные достижения за счет особенностей строения и функционирования их организма. Физиологические процессы в женском организме связаны с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ), выражающегося в закономерных циклических колебаниях функционального состояния женского организма [5].

По мнению Н.В. Зимкина [3] физическая нагрузка требует существенного повышения функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердечно-сосудистая система обладает рядом механизмов. Прежде всего, это увеличение ЧСС, систолического выброса за счет расширения полостей сердца, ускорение кровотока в 3 раза (эритроцит проходит большой круг кровообращения за 8с вместо 24с в покое), увеличение массы циркулирующей крови, а также изменение АД. В норме при функциональной пробе с физической нагрузкой происходят однонаправленные изменения АД и

ЧСС. Чем интенсивнее выполняемая нагрузка, тем выраженные изменения ЧСС и АД. А дыхательная система обеспечивает удовлетворение кислородного запроса тканей благодаря легочной вентиляции и газообмену в легких, кровообращению и дыхательной функции крови, обуславливающим транспорт кислорода кровью к тканям, благодаря тканевым механизмам, от которых зависят утилизация кислорода и весь процесс окислительного фосфорилирования с образованием основного источника биологической энергии — АТФ [5].

Анализ последних исследований. Необходимо отметить, что большинство более ранних исследований [1, 2, 5, 7] акцентировали внимание на подготовке спортсменок с учетом овариально-менструального цикла (ОМЦ). Это привело к проведению многочисленных исследований по установлению динамики работоспособности, оценки уровня физических способностей, влияния нагрузки на организм спортсменок во все фазы ОМЦ охватывая различные виды спорта. Так, например Е.П. Врублевский изучал особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики; А.Р. Радзиевский изучал особенности адаптации женского организма к напряженной физической (спортивной) деятельности и т.д.

Однако анализ научно-методической и научно-исследовательской литературы показал, что недостаточно изучено функциональное состояние девушек имеющих квалификацию «Мастер Спорта», которые специализируются в спринтерском беге.

Цель исследования: определить динамику изменений функциональной системы в различных фазах ОМЦ девушек, которые специализируются в спринтерском беге.

Методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методическої літератури;
- 2) функціональні проби (індекс Руфьє-Диксона, проби з затримкою дихання, швидко-силова фізична навантаження, швидкісна фізична навантаження і показник якості реакції);
- 3) двигальне тестування.

Організація дослідження. В дослідженні брали участь дівчата, які мають кваліфікацію «Мастер Спорту України», які спеціалізуються в спринтерському бігу. Для визначення рівня функціонального стану спортсменок були проведені функціональні проби в усіх фазах ОМЦ (менструальної (I), постменструальної (II), овуляторної (III), постовуляторної (IV) і предменструальної (V) фази) [3, 4].

Результати власних досліджень. Менструальний цикл це складний процес, в якому беруть участь практично всі органи і системи організму. При вивченні МЦ виявлені закономірні хвилясті коливання серцево-судинної і дихальної системи на протязі всього циклу [7].

Отримані результати при проведенні проби Руфьє-Диксона (рис.1) показали, що в менструальній і в овуляторній фазі середній показник індексу був ідентичний і склав 3,5, в постменструальній фазі він був рівен 2,8, найкращий середній показник був в постовуляторній фазі і склав 2,7, а в предменструальній фазі 3,8.

Використання функціональних проб Штанге і Генчі дозволили встановити особливості дихальної системи в різних фазах ОМЦ. Так, результати проб на затримку дихання (рис. 2) показали наступну динаміку змін показників.

При проведенні проби Штанге (затримка дихання на вдиху) в менструальній фазі показник склався 73,5с, в постменструальній фазі показник покращився і був рівен 82,5с, в овуляторній фазі середнє значення склало 73с, в постовуляторній фазі дівчата затримали дихання на вдиху на 80,5с, а в предменструальній фазі на 69с.

При проведенні проби Генчі (затримка дихання на видиху) були отримані наступні показники: середній показник в менструальній фазі склався 41,8с, в постменструальній 46,3с, в овуляторній фазі середній показник був рівен 38,8с, а в постовуляторній фазі 43,8с, при проведенні проби Генчі середній показник склався 39,5с.

Для визначення впливу навантаження на серцево-судинну систему використовувалися дві навантаження взяті з проби Летунова - це тест «швидко-силова навантаження» і «швидкісна навантаження» [6, 8].

В швидко-силову навантаження входило 20 присідань за 30с (частота сигналу метронома 80 ударів в хвилину, на перший сигнал «сесть», на другий — «встать» і т.д.). При вимірюванні ЧСС до і після навантаження в різних фазах менструального циклу були отримані наступні результати (рис.3). Аналіз результатів показав, що в менструальній фазі середній показник ЧСС до навантаження склався 62,5 уд/хв, після навантаження 82 уд/хв, в постменструальній фазі до навантаження середній показник ЧСС склався 59,5 уд/хв, а після навантаження 76 уд/хв.

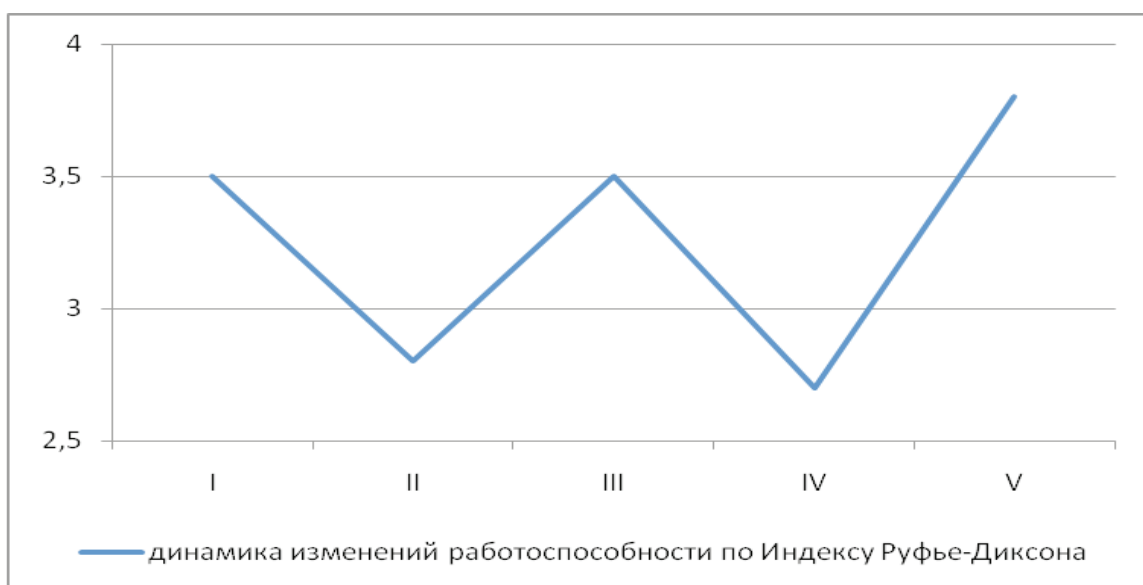


Рис. 1. Показники проби Руфьє-Диксона в усіх фазах менструального циклу

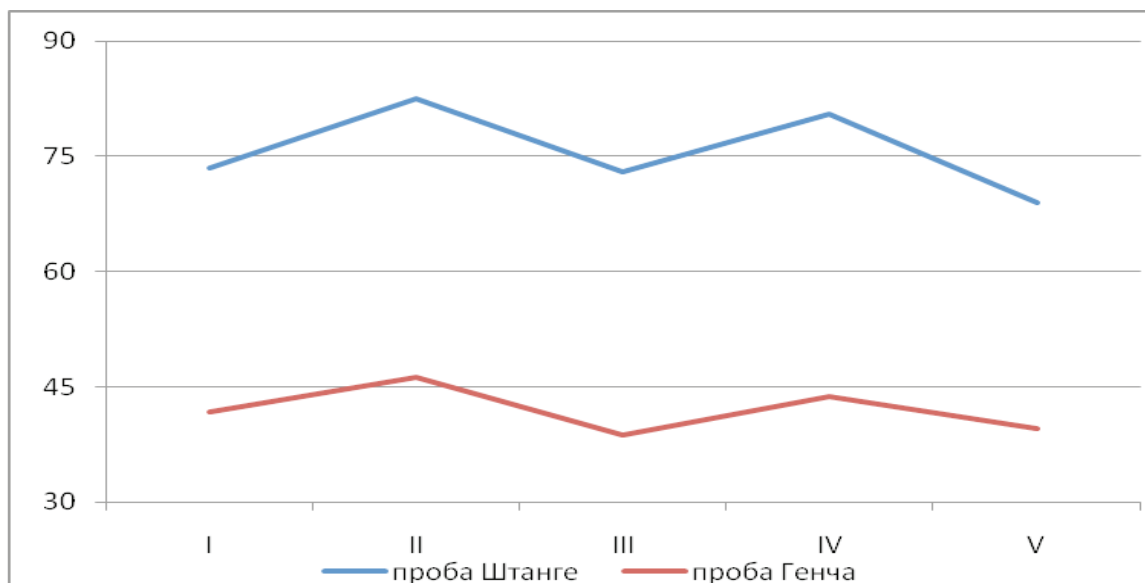


Рис. 2. Показатели проб на задержку дыхания

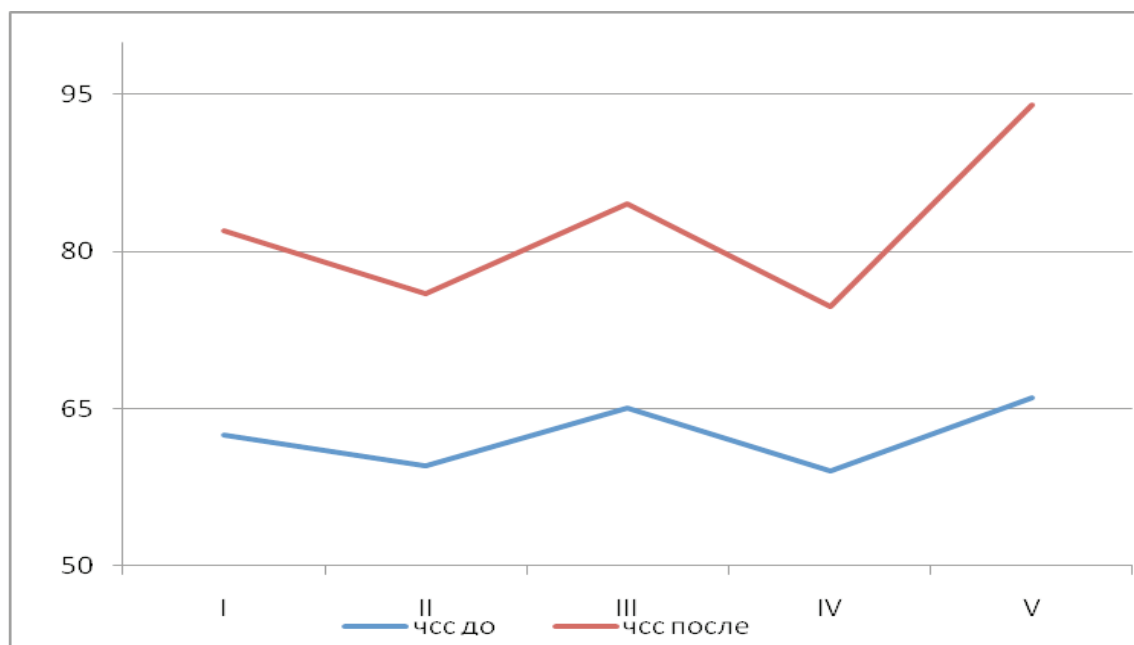


Рис. 3. Показатели изменения ЧСС при проведении скоростно-силовой нагрузки

мин, ЧСС до нагрузки в овуляторной фазе был равен 65 уд/мин, после нагрузки он вырос до 84,5 уд/мин, средний показатель ЧСС до нагрузки в постовуляторной фазе составил 59 уд/мин, после 20 приседаний за 30с средний показатель ЧСС равнялся 74,8 уд/мин и в предменструальной фазе было выявлено наихудшее перенесение нагрузки, т.к. ЧСС до нагрузки составило 66 уд/мин, а после нагрузки 94 уд/мин.

При измерении АД до и после нагрузки в различных фазах менструального цикла существен-

ных изменений не наблюдалось. АД до нагрузки колебалось в пределах допустимых норм, после нагрузки наблюдалось повышение АД сист и снижение АД диаст. У всех испытуемых была выявлена нормотоническая реакция на данную нагрузку.

В скоростную нагрузку входил тест «бега на месте» в течении 15с в максимальном темпе, позволил оценить уровень скоростной способности в течении одного менструального цикла (рис. 4). Получение результаты свидетельствуют о том, что: в менструальной фазе ЧСС до нагрузки составило

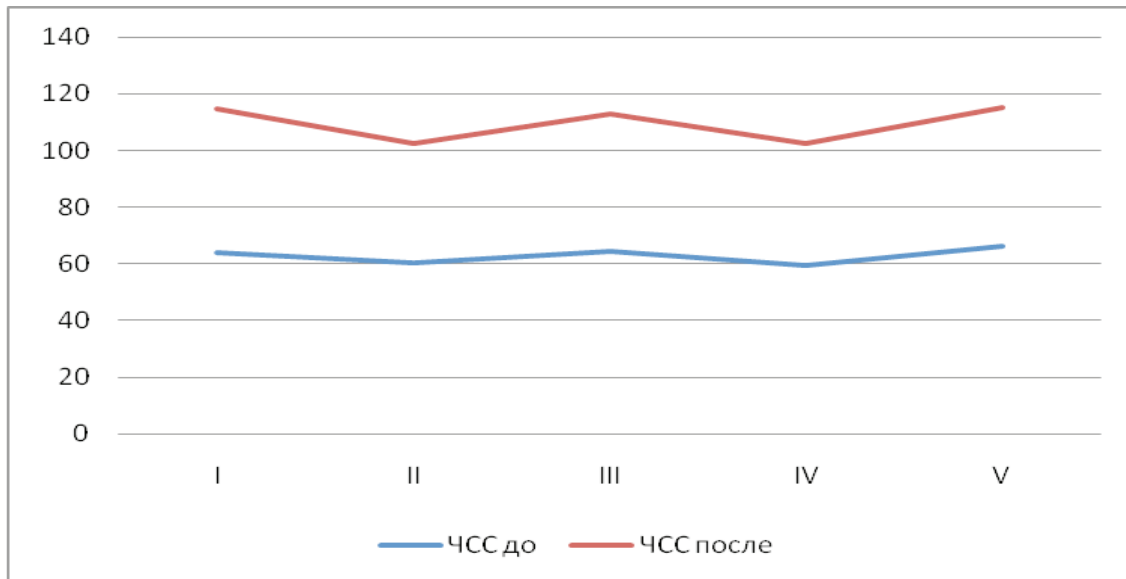


Рис. 4. Показатели изменения ЧСС при проведении скоростной нагрузки

63,8 уд/мин, после нагрузки 114,5 уд/мин; в постменструальной фазе до нагрузки средний показатель составил 60,3 уд/мин, а после нагрузки 102,3 уд/мин; средний показатель ЧСС до нагрузки в овуляторной фазе был равен 64,3 уд/мин, после нагрузки 113 уд/мин; в постовуляторной фазе средний показатель ЧСС до нагрузки составил 59,3 уд/мин, после бега на месте в максимальном темпе средний показатель ЧСС равнялся 102,5 уд/мин; 66 уд/мин было у девушек специализирующихся в спринтерском беге в предменструальной фазе до нагрузки, а 115 уд/мин после нагрузки.

Для определения состояние сердечно-сосудистой системы в различных фазах ОМЦ был рассчитан коэффициент экономичности кровообращения (КЭК) по формуле:

$$\text{КЭК} = \text{АДсист} - \text{АДдиаст} \times \text{ЧСС}$$

Средний показатель КЭК в менструальной фазе составил 3107, в постменструальной фазе средний показатель равнялся 2562, КЭК в овуляторной фазе был равен 3054, а в постовуляторной фазе 2549, средний показатель КЭК в предменструальной фазе равнялся 3049 при норме КЭК равной 2600. На наш взгляд увеличенные показатели в менструальной, овуляторной и предменструальной фазе можно объяснить тем, что идет напряжение сердечно-сосудистой системы при выполнении неадекватной нагрузки в этих фазах.

Выводы

При проведении функциональных проб в различных фазах менструального цикла было выяв-

лено, что у девушек имеющие квалификацию «Мастер Спорта Украины», которые специализируются в спринтерском беге наилучшие показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы были выявлены в постменструальной и постовуляторной фазе. Самая неблагоприятная фаза для перенесения нагрузок у испытуемых выявилась предменструальная. Таким образом, показатели функциональной системы женского организма различаются в зависимости от фазы менструального цикла. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать функциональные возможности женского организма.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке тренировочной программы с учетом физиологических особенностей женского организма у девушек специализирующихся в спринтерском беге.

Список литературы

1. Беляева К.Г. Об уровне специальной работоспособности легкоатлетов в различных фазах менструального цикла / Т.Н. Глуценко, Ю.И. Карпюк // Женский спорт. Сборник научных работ Киевского института физической культуры. Киев, 1975. — С. 49–59.
2. Врублевский Е.П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 7. - С. 60-63.
3. Зимкин Н.В. Физиология человека. Издание 5-е / Н.В. Зимкин // Москва: Физкультура и спорт, 1975г. — 496с.

4. Коц Я.М. Спортивная физиология [Учеб. для институтов физической культуры] / Я.М. Коц // — Москва: Физкультура и спорт, 1986. — 240 с.
5. Радзиевский А. Р. Особенности адаптации женского организма к напряженной физической (спортивной) деятельности // Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам. К.: КГИФК — 1984 — С. 59-64.
6. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко // — Донецк: ДонНУ, 2005. — 290 с.
7. Шахлина Л.Г. Женщина в современном спорте высших достижений / Л.Г. Шахлина. — Режим доступа : <http://www.bestreferat.ru/referat-78680.html/>
8. Drabic J. Sprawnosć fizyczna i jej testowanie u mlodzieży / J. Drabic // — Gransk, AWF, 1992. — 359 s.

Надійшла до редакції 21.04.2011 р.

Долбишева Н.Г., Чухловина В.В. Особливості функціонального стану дівчат, які спеціалізуються в спринтерському бігу (у менструальному циклі).

В даній статті представлені результати дослідження функціонального стану жіночого організму в різних фазах менструального циклу в продовж одного місяця при безперервній підготовці спортсменок, які спеціалізуються в спринтерських дистанціях і мають кваліфікацію МС України .

Ключові слова: менструальний цикл, функціональний стан.

Dolbisheva N., Chukhlovina V. Features of the functional state of girls which are specialized in at sprinter run (in the menstrual loop).

In this article the results of research of the functional state of womanish organism are presented in the different phases of menstrual cycle in the flow of one month at continuous preparation of sportswomen which are specialized in sprinter distances and have qualification MN Ukraine.

Keywords: menstrual cycle, functional state.

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

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

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

VIII міжнародна наукова конференція (28 лютого 2012 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робочі мови конференції: українська і російська.

Для включення у програму конференції необхідно до 10 січня 2012 року надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

Вимоги до статей і тез:

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

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 10 січня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл	28 лютого 2012 р за програмою конференції, яка буде розіслана учасникам до 3 березня, за адресою: — 79000, Україна, м. Львів, вул. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту; — м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам Розсилання електронної версії	до 15 березня 2012 р. до 28 лютого 2012 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.tmfv.com.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

Вартість публікації матеріалів конференції — 80 грн. (за один матеріал). Оплата за публікації для учасників конференції з України: **поштовий переказ** на адресу: **61174 Харків, а/с 8692. Худолію Олегу Миколайовичу.**

Адреса оргкомітету:

79000, Україна, м. Львів, вул. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту, заступник голови оргкомітету
 Виноградський Богдан Анатолійович, тел.: 80679511393, e-mail: bvynohrad@ukr.net; Лопатьєв Анатолій Олександрович, тел. 8-067-287-48-82, e-mail: dziu@cmm.lviv.ua.

61003 Харків, а/с 10947. Худолій Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ. 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.