

ТМФВ



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ **11 (85)/2011**

Виходить 12 разів на рік. Заснований у 2000 році

Свідоцтво про державну реєстрацію
серія КВ № 10255 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. —
№ 10. — 2001. — С. 16.

Підписано до друку 25.11.2011.
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк
офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк. 7,25. Вид.
№ 11-2011.
Зам. № 75. Тираж 300 прим. Ціна договірна.
ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,
пл. Конституції, 18, к. 11.
Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 1031 від 08.02.2001 р.
Друкарня ТзОВ «Цифра прінт».
61166, м. Харків, вул. Культури, 20-В

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

Зміст

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	3
<i>Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В.</i> Корегування процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння I-II ступеня	3
<i>Міненко А. О., Жара Г. І., Кійко Т. Б., Ващенко Л. І.</i> Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини	9
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА	14
<i>Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Одокієнко І.І.</i> Особливості методики викладання фехтування студентам педагогічного ВНЗ	14
«ВЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ	19
<i>Іващенко О.В., Худолій О.М.</i> Дисципліна «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання». Критерії оцінювання. Повідомлення I	19
<i>Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.</i> Вплив занять у спортивно-танцювальних гуртках і секціях на формування культури рухів студенток	35
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕСРТВ НАСЕЛЕННЯ	41
<i>Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Бочкіна М.М.</i> Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку	41
НАША ДОВІДКА	49
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VIII міжнародна наукова конференція (28 лютого 2012 року) «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті»	49
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VII електронну Всеукраїнську наукову конференцію (19—20 квітня 2012 року) «Актуальні проблеми фізкультурної освіти»	50
<i>Інформаційне повідомлення</i> про VIII Всеукраїнську наукову конференцію (22 листопада 2012 року) «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту»	51



Contents

HEALTH PHYSICAL CULTURE	3
<i>Koryahin V.M., Blavt, O. Z., Bezhrebelna E. P. , Lyudovik T. V.</i> Adjustment process of physical education students special university medical groups, patients with obesity and II degree.	3
<i>Minenok A.O., Zhara H.I., Kyiko T.B., Vashchenko L.I.</i> The questions of the system approach to the human's healthy way of life forming.	9
ATHLETIC EDUCATION.....	14
<i>Kriventsova I.V., Klimenchenko V.G., Odokienko I.I.</i> Features of fencing training methods of future teachers	14
«TEACHER» — MAGAZINE IN MAGAZINE	19
<i>Khudolii O.N., Ivashenko O.V.</i> Discipline is “General bases of theory and methodology of physical education”. Evaluation criteria. Report I	19
<i>Kravchuk Tatyana, Sanzharova Nina, Golenkova Julia.</i> Influence of employment in sports-dancing mugs and sections on formation of culture of movements of students	35
PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION	41
<i>Kozina Zh.I., Lakhno E.G., Bochkina M.M.</i> Struktur of physical, psychologic-physiological development and physical preparedness of children of preschool age.....	41
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	49
<i>Information message</i> about the seventh electronic Allukrainian scientific conference(on April, 19-20, 2012) «Actual problems of athletic education».....	51
<i>Information message</i> about the VI Allukrainian scientific conference (on November, 22, in 2012) the «Actual problems of physical education and sport»	52

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796.925

КОРЕГУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ I-II СТУПЕНЯ

Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. У роботі розглянуто основні аспекти фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння I-II ступеня. Основна увага приділена методологічній корекції курсу фізичного виховання цих студентів у рамках занять спеціальних медичних груп під час навчання у ВНЗ.

Ключові слова: ожиріння, студент, фізичне виховання, спеціальна медична група, корекція.

Постановка проблеми. За даними проведених щорічних медоглядів НУ «Львівська політехніка» студентів 1-го курсу, майже 20 % загалу першокурсників спеціальних медичних груп мають захворювання обміну речовин. Статистика численних досліджень свідчить, що найпоширенішим захворюванням обміну речовин серед студентів — це ожиріння. При цьому в останні роки спостерігається неухильний і значний ріст цього захворювання: вивчення нами динаміки приросту хворих на ожиріння студентів спеціального медичного відділення НУ «ЛП» стало причиною висновку про те, що їх кількість невпинно зростає — на 1 % щороку. При цьому помітне зростання спостерігається зі зростанням курсу.

На думку науковців [3, 7-9], варто розглядати цю проблему як серйозну загрозу стану здоров'я. Особливу тривогу викликає зростання поширеності надлишкової ваги і ожиріння серед студентів. Пильна увага до цього захворювання пояснюється тим, що воно постійно прогресує, викликаючи цілий комплекс патологічних змін в органах та системах організму, виникнення ряду патологічних станів, порушень у системі його життєдіяльності [3]. Існування тенденції до збільшення кількості студентів, хворих на ожиріння у спеціальних медичних групах ВНЗ свідчить не тільки про проблематичність їхнього подальшого всебічного розвитку, а й про можливі перспективи зростання кількості молодих спеціалістів зі зниженою працездатністю та ранньою інвалідністю. Проблема набуває актуальності ще й тому, що нині особливе значення має ефективне навчання у вищому на-

вчальному закладі, яке значною мірою залежить від рівня працездатності студента [2]. В таких умовах актуальним стає питання ретельного та всебічного вивчення цього явища серед студентів, визначення ефективних шляхів і засобів боротьби з ним [4, 10].

Зважаючи на актуальність цього питання, автори [2-6] наголошують на тому, що в загальному комплексі умов позбавлення та попередження виникнення ожиріння у студентів (враховуючи можливість впливу на цей процес), найефективнішим засобом є оптимальні фізичні навантаження під час навчання у ВНЗ. У цьому разі фізична культура є засобом усунення цієї патології та профілактики її виникнення в умовах навчання у ВНЗ, враховуючи широкі можливості використання фізичного виховання для корекції порушень фізичного розвитку студентів, хворих на ожиріння, основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення та остаточного формування організму [6]. Раціональне використання засобів фізичного виховання студентами, хворими на ожиріння, постійно перебуває в центрі уваги спеціалістів органів охорони здоров'я та фізичного виховання [1-3, 7-9].

Сучасні уявлення про клініку ожиріння, аналіз досліджень у галузях медицини та фізичного виховання [3, 7-10] свідчать про те, що студенти, хворі на ожиріння, потребують застосування спеціальних програм, зокрема під час навчання у ВНЗ. Створення таких програм дасть змогу наблизитись до вирішення проблеми індивідуального підходу в заняттях та досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту [1].

Під час вивчення літературних даних з питань застосування методик фізичного виховання для студентів, хворих на ожиріння, в умовах навчання у

© Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В., 2011.

вузі [1, 2, 4-6], спостерігається несистематизованість запропонованих засобів, відсутність урахування особливостей цього захворювання. Проблема, на думку багатьох авторитетних науковців, практиків, даних літературних джерел [6-9], полягає насамперед у багатофакторності розуміння питання ожиріння, причин його виникнення та характеру. Цими факторами повинен обумовлюватись вибір найефективніших засобів і форм для його усунення в умовах обмеженої кількості годин програмних занять з фізичного виховання у ВНЗ.

Аналіз існуючої науково-методичної літератури з цього питання [2-4, 5-7], показав відсутність чіткої концепції щодо організації занять із фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, протягом навчання у вузі. На основі спостережень та узагальнення методичної літератури по роботі з цими студентами в спеціальних медичних групах було зроблено висновок про те, що зміст занять з фізичного виховання не відповідає сучасним вимогам і потребує змін на більш ефективні. Існує об'єктивна необхідність удосконалення засобів, форм та методик роботи у спеціальних медичних групах із студентами, хворими на ожиріння, що й зумовило вибір теми дослідження. Пошук особливостей побудови процесу фізичного виховання цих студентів, під час навчання у ВНЗ, беручи до уваги весь спектр порушень в організмі, до яких приводить хвороба ожиріння, визначає актуальність і необхідність цієї роботи.

Робота виконана за планом НДР Національного університету «Львівська політехніка».

Мета роботи: розроблення, науково-експериментальне обґрунтування, та впровадження коректив спрямованих на підвищення ефективності занять у програму фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння I-II ступеня.

Завдання дослідження:

1. Розробити методику оптимальної організації занять та застосування засобів фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння I—II ступеня, та їх практично апробувати.
2. З'ясувати динаміку розвитку статичної силової витривалості студентів та сили м'язів студентів спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння I—II ступеня, по закінченні курсу занять з фізичного виховання у ВНЗ.
3. Дослідити взаємозв'язок розвитку статичної силової витривалості та динаміки маси тіла студентів спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння I—II ступеня.

Результати досліджень. Спираючись на роботи провідних учених [3, 4, 7-9] була скоректована програма курсу занять у спеціальних медичних

групах зі студентами, хворими на ожиріння I-II ступеня. Ступінь новизни розроблених коректив визначається тим, що в основу їх було покладено усунення протиріч між відомими законами розвитку фізичного потенціалу, відповідно до характеру ожиріння, та рівнем накопичення знань з одного боку і сучасною практикою фізичного виховання з іншого. Головний принцип цієї стратегії — відповідність змісту фізичної підготовки індивідуальному функціональному стану, здібностям та фізичним можливостям кожного студента, хворого на ожиріння I-II ступеня.

Характерною особливістю запропонованої корекції курсу фізичного виховання в спеціальних медичних групах є гнучкість її побудови з урахуванням, поряд з характерними особливостями хвороби, відсутності тренуваності кардіореспіраторної системи, низького рівня розвитку фізичних якостей та чітким узгодженням стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Науковці зазначають [2, 5], що однією з помилок роботи зі спеціальними медичними групами є недостатня увага до розвитку найнеобхідніших фізичних якостей, спрямованих на відновлення організму після перенесених хвороб. У доступній нам спеціальній літературі [2-5] автори поділяють думку про те, що для вирішення завдань, спрямованих на реабілітацію функцій організму, порушених при ожирінні, оптимального результату можна досягти, поєднуючи вправи на розвиток сили та витривалості. Останнім часом велике значення надається також вивченню впливу статичних вправ на позбавлення від зайвої ваги. При цілеспрямованому використанні вони сприяють підвищенню рівня фізичних якостей (показники сили та витривалості) та лікуванню ряду захворювань (покращується функціональний стан нервової та кардіореспіраторної систем) [6].

На основі проведеного аналізу були внесені корективи у програму фізичного виховання, які визначили спрямованість занять у рамках курсу. Враховуючи результати пошукових досліджень, в основу корекції програми фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння I-II ступеня, було покладено поряд із використанням аеробних вправ на тренування загальної витривалості, вправи для розвитку статичної силової витривалості. Основними використаними засобами були спеціальні силові вправи, переважно статичні, для досягнення позитивної динаміки фізичної підготовленості цих студентів та вправи спеціального призначення для м'язів черевної порожнини, особливо передньої стінки. Зазначимо, що особливе значення при ожирінні має розвиток сили, оскільки при цьому захворюванні значною мірою послаблені м'язи, які сприяють утриманню правильної постави та ходь-

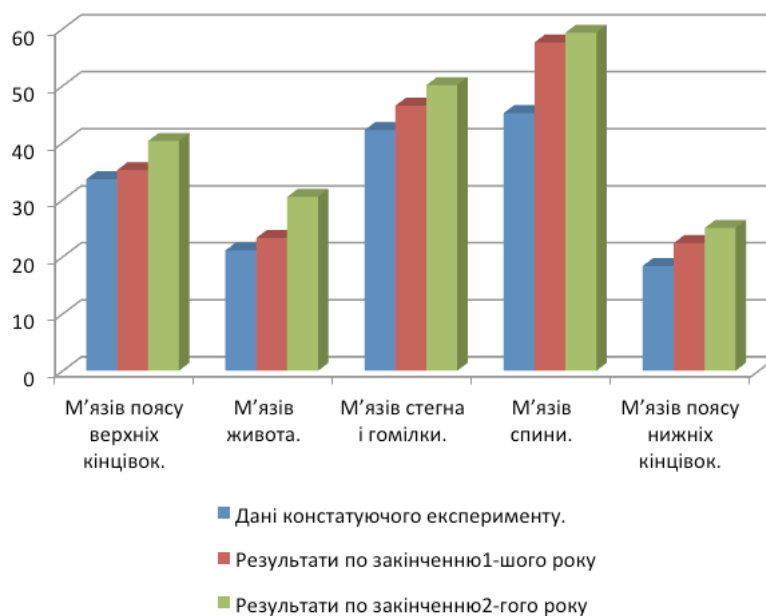


Рис. 1. Динаміка розвитку статичної силової витривалості хлопців, хворих на ожиріння I-II ступеня (подано дані середніх значень, с)

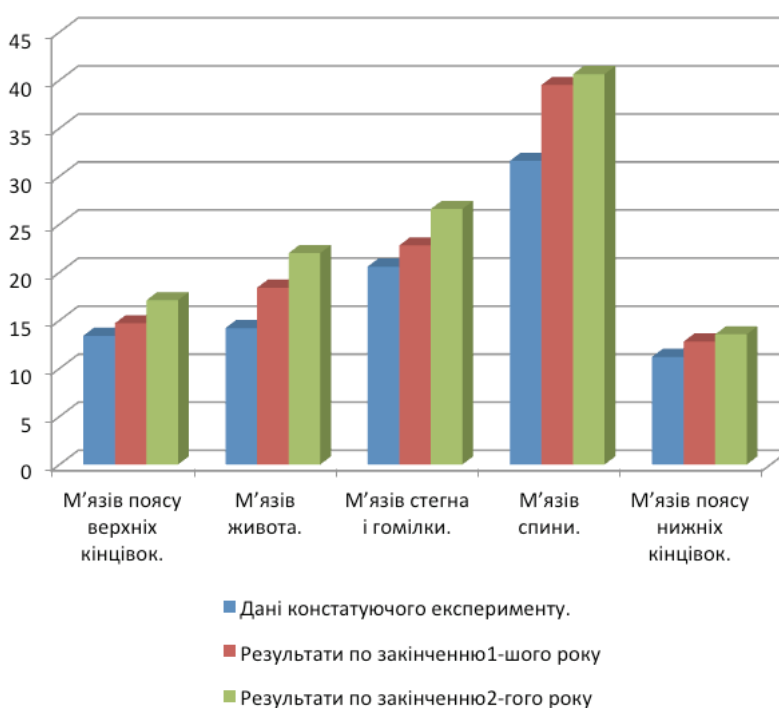


Рис. 2. Динаміка розвитку статичної силової витривалості дівчат, хворих на ожиріння I-II ступеня (подано дані середніх значень, с)

би — м'язи черевного преса, стоп тощо. Окрім того, використання цих вправ забезпечує зростання м'язової маси, для життєдіяльності якої необхідно більше енергії, порівняно із жировою. При цьому інтенсивність основного обміну збільшується, що й необхідно в цьому разі. Зазначимо, що при I-II ступеня

ожиріння робота повинна бути спрямована на збільшення енергетичних витрат [9].

Програма була апробована у створених для проведення експериментальних досліджень спеціальних медичних групах (група хлопців — 15 осіб, група дівчат — 15 осіб). Добрані студенти

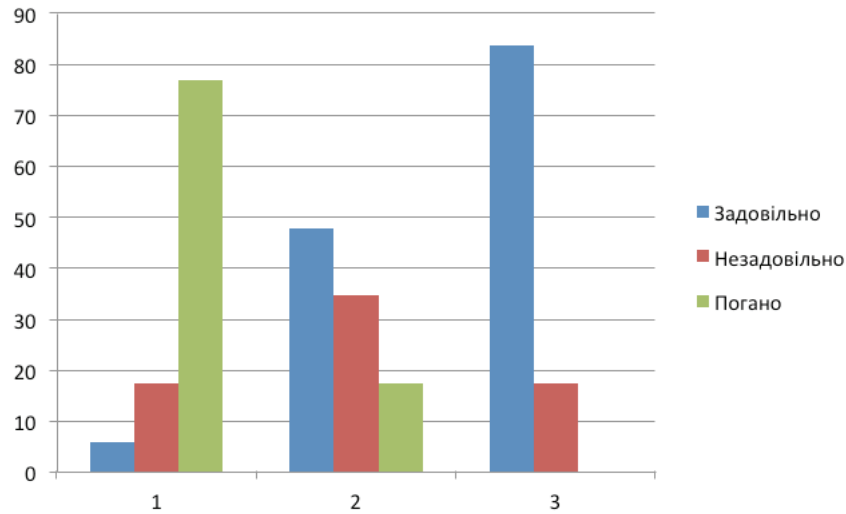


Рис. 3. Результати тестування сили м'язів хлопців, хворих на ожиріння I-II ступеня: 1 — до початку занять; 2 — після 1-го року занять; 3 — після 2-го року занять

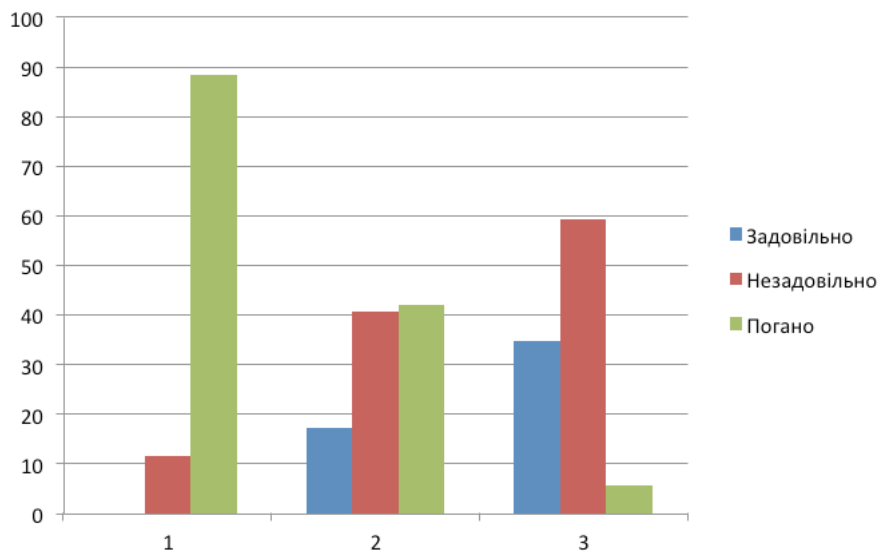


Рис. 4. Результати тестування сили м'язів дівчат, хворих на ожиріння I-II ступеня: 1 — до початку занять; 2 — після 1-го року занять; 3 — після 2-го року занять

мали порівняно однаковий рівень здібностей та фізіологічних порушень, що дало змогу забезпечити індивідуальний підхід у заняттях.

Для оцінювання результатів пройденого курсу занять з внесенням коректив у програму було досліджено динаміку розвитку статичної силової витривалості студентів, хворих на ожиріння I-II ступеня. Результати тестування подано на рис. 1, 2.

Збільшення статичної силової витривалості, як свідчать отримані результати, проходило нерівномірно, залежно від місця розташування м'язових груп. У м'язах верхніх кінцівок

спостерігаємо незначний приріст після першого етапу (у хлопців на 5 %, у дівчат на 2,9 %), і лише по закінченні другого етапу приріст до вихідного стану становив у хлопців 10 %, у дівчат 8,5 %, при цьому існує значна перевага хлопців у часі ($P < 0,05$).

Статична витривалість м'язів черевного преса значно збільшилась тільки до кінця другого року — на 14 % у хлопців, та до 15,7 % у дівчат. На попередніх етапах її приріст був незначним. У розвитку м'язів черевного преса незначна перевага у дівчат ($P < 0,01$).

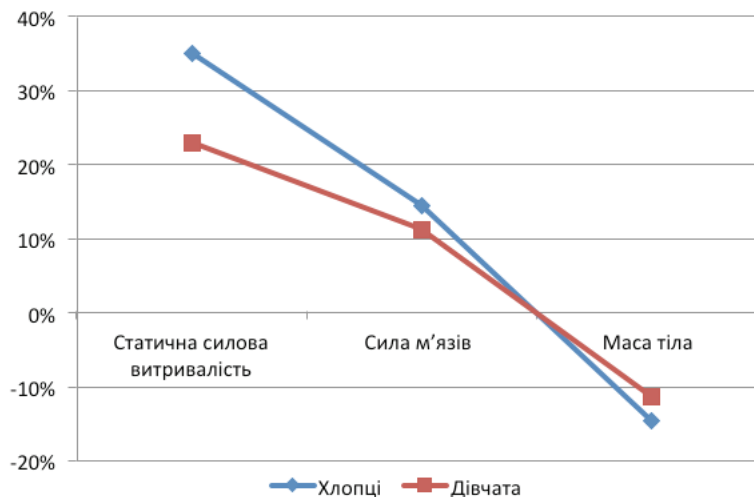


Рис. 5. Динаміка залежності у розвитку статичної силової витривалості, сили м'язів та маси тіла студентів, хворих на ожиріння I-II ступеня

Приріст показників статичної витривалості м'язів спини збільшився вже після першого року у хлопців на 8 % та у дівчат на 5 %, після другого на 11,3 % у хлопців, на 8,6 % у дівчат ($P < 0,05$).

Статична витривалість м'язів нижніх кінцівок значно зросла відразу після першого року занять у хлопців (на 8,1 %), продовжуючи збільшуватись, після другого приріст досягнув 12,2 %. У дівчат після першого року занять — на 5 %, по закінченні 2-го — на 11 % ($P < 0,05$).

Спостерігається нерівномірний приріст статичної витривалості різних м'язових груп, дівчата в розвитку цієї якості відстають на 10-15 % ($P > 0,05$).

Визначення динаміки розвитку сили м'язів проходило з використанням вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Результати тестування студентів, хворих на ожиріння, подано на рис 3, 4.

Як свідчать отримані результати дослідження, 76,8 % хлопців та 88,4 % дівчат, хворих на ожиріння, до початку занять неспроможні скласти тест на визначення сили м'язів. Прослідковуємо позитивну динаміку розвитку цієї якості: по закінченні дворічних занять за скоректованою програмою таких студентів залишилось усього 5,8 % ($P < 0,01$) серед дівчат та жодного серед хлопців ($P < 0,05$).

Вивчення кількісних і функціональних взаємозв'язків показників фізичної підготовленості показує, що взаємозв'язок найбільшою мірою виявляється між витривалістю (зокрема статичною), силою м'язів та втратою ваги (рис 5). Зі зростанням показників статичної силової витривалості відбувалось пропорційне зростання сили м'язів (2:1), при цьому спостерігалась втра-

та маси тіла: 2:1:1 ($P < 0,05$). Водночас відзначалося, що під час занять інтенсивна втрата ваги поступово зменшується. Це пояснюється тим, що з розвитком м'язової сили жирова тканина поступово замінюється на м'язову внаслідок чого маса тіла змінюється менш інтенсивно.

Висновки:

4. Основою методологічного вибору засобів занять у спеціальних медичних групах із студентами, хворими на ожиріння I-II ступеня, стало урахування специфіки захворювання. Головне завдання розробленої корекції курсу фізичного виховання для цих студентів — забезпечити їхню результативність для позбавлення від надлишкової маси тіла.
5. Характерною особливістю запропонованої корекції програми фізичного виховання в спеціальних медичних групах для студентів, хворих на ожиріння I-II ступеня, є гнучкість її побудови з урахуванням особливостей наявних патологічних змін в організмі, спричинених захворюванням, відсутності тренуваності кардіореспіраторної системи та низького рівня розвитку фізичних якостей. Фундаментальним став принцип індивідуалізації, що допускає для цих студентів певний вибір засобів фізичного виховання, спрямованих на пріоритетний розвиток сили, що дало змогу забезпечити максимально позитивну динаміку в розвитку цієї якості.

6. Об'єктивний аналіз змін у розвитку сили м'язів студентів, хворих на ожиріння I-II ступеня, доводить реалізацію оздоровчої функції практичних занять, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості, яка є визначальною в оцінюванні ефективності фізичного виховання в спеціальних медичних групах, свідченням позитивного результату проведеного курсу та показує рівень впливу розробленої методики на студентів спеціальних медичних груп, які брали участь в експериментальному дослідженні.
7. Отримані результати проведеного дослідження зі студентами спеціальних медичних груп показують, що корекція занять з фізичного виховання на основі використання розробленої методики уможливорює цілеспрямоване керування цим процесом з метою підвищення його ефективності та доводить правильність обраної стратегії роботи зі студентами, хворими на ожиріння I-II ступеня, для стійкого цілеспрямованого та ефективного процесу зміцнення здоров'я, засвідчуючи правильність обраної стратегії роботи.
8. Науково обґрунтована корекція курсу фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння I-II ступеня, дає змогу ввести зміни та доповнення до програми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ВНЗ та визначити подальші перспективи досліджень у цій галузі знань.
9. Подальші дослідження плануються у розробці та впровадженні в роботу зі спеціальними медичними групами ВНЗ корекційних програм фізичного виховання для інших нозологічних груп студентів.
- и туризму: матеріали XII Международной науч. сессии по ит. НИР за 2010 г. // Минск, 2011. — С. 228-231.
2. Булич Е. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Е. Г. Булич. — М.: Высшая школа, 1996. — 255 с.
3. Васін Ю. Г. Фізичні вправи — основа профілактики ожиріння у дітей / Ю. Г. Васін. — Київ: Здоров'я, 1999. — 99 с.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. пос. / І. Д. Глазирін. — Черкаси: «Відлуння Плюс», 2003. — 322 с.
5. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали наук.-практ. конф. — Тернопіль, 2004. — 374 с.
6. Корягін В. М. Оптимізація навчального процесу на заняттях спеціальних медичних груп вузу із студентами, хворими на ожиріння / В. М. Корягін, О. З. Блавт, Л. П. Цьовх / Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-метод. журн. — Харків: ХДАФК, 2010. — № 1. — С.79-86.
7. Магльований А. В. Основи керування реабілітаційним процесом студентів спеціальних медичних груп / А. В. Магльований, О. Б. Дуліба, Л. В. Стрельбицький, та інш. // Сучасні досягнення медицини, лікувальної фізкультури та валеології: матеріали X Ювілейна міжн. наук.-практ. конф. — Одеса, 2004. — 189 с.
8. Магльований А. В. Основи фізичної реабілітації: навч. пос. / А. В. Магльований, В. М. Мухін, Г. М. Магльована. — Львів: ВМС, 2006. — 148 с.
9. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. — Київ: Медицина, 2008. — 248 с.
10. Посохова В. М. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях / В. М. Посохова, Б. Я. Гончаров, В. М. Гончаров. — Белгород: изд-во БГТУ им. Шухова, 2004. — 259 с.

Список літератури

1. Блавт О. З. Индивидуальный подход к физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений / О. З. Блавт // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту

Надійшла до редакції 15.10.2011 р.

Корягин В. М., Блавт О. З., Безгребельная Е. П., Людовик Т.В. Корректировка процесса физического воспитания студентов специальных медицинских групп вузов, больных ожирением I-II степени. В работе рассмотрены основные аспекты физического воспитания студентов специальных медицинских групп вузов, больных ожирением I-II степени. Основное внимание уделено методологической коррекции курса физического воспитания этих студентов в рамках занятий специальных медицинских групп при обучении в вузах.
Ключевые слова: ожирение, студент, физическое воспитание, специальная медицинская группа, коррекция.

Koryahin V.M., Blavt, O. Z., Bezgrebelna E. P., Lyudovik T. V. Adjustment process of physical education students special university medical groups, patients with obesity and II degree. This paper examines the main aspects of physical education students special university medical groups, patients with obesity and II degree. The main attention is paid to methodological correction rate of physical education of students within classes of special medical groups while studying at university.

Key words: obesity, a student, physical education, medical group, correction.

УДК 74.24(075)

ПИТАННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Міненко А. О., Жара Г. І., Кійко Т. Б., Ващенко Л. І.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. У статті розглядаються питання системного підходу до визначення феномену людини та його здоров'я з метою пошуку нових методичних підходів до формування здорового способу життя студентів.

Ключові слова: системний підхід, здоров'я людини, культура здоров'я, біосистема, система цінностей.

Постановка проблеми. Як відомо, об'єктом вивчення валеології є здорова людина й людина, яка знаходиться у стані передхвороби, а предметом вивчення — її індивідуальне здоров'я. Для дослідження феномену здоров'я необхідно зрозуміти феномен людини, принципи її організації. Біологія і медицина розглядають організм людини як сукупність систем органів та функціональних систем. Однак, системне розуміння людини зорієнтоване на дослідження переважно фізичного тіла. При цьому недостатньо враховується інформаційно-енергетична складова організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Варто зауважити, що цілісний, системний підхід до вивчення людини розроблявся ще у часи зародження цивілізації. Ці знання при сучасному їх трактуванні розширюють і поглиблюють наукову концепцію про устрій та розвиток світу і людини, доповнюють системне уявлення про людину. Сьогодні наукою здійснюється переклад стародавніх істин мовою сучасності, в основу чого покладаються наукові досягнення, насамперед, квантової фізики, нейрофізики і психології. Дослідження останніх двох десятиліть, до яких увійшли голограмний принцип побудови Всесвіту, голограмна модель свідомості людини, уявлення про людину як носія всієї інформації Всесвіту (роботи таких вчених, як К. Прибрам, Д. Бом, І. Пригожий, Р. Шелдрейк, В. Вульф тощо) дозволяють наблизитися до розуміння людини як мікрокосму. Згідно з цими поглядами, людина, перебуваючи в інформаційно-енергетичних потоках, має власне силове поле, що відповідає за самореалізацію індивіду як системи. Думки людини розглядаються як живі голограми з формотворчою функцією, а розвиток свідомості — як розвиток, підпорядкований загальному закону Всесвіту. Знайдено внутрішньо-клітинний субстрат, який приймає, фіксує і відтворює інформацію.

Це елементи цитоскелету — мікроканали. Оскільки мікроканали мають усі клітини організму, цей факт розширює уявлення про шляхи передачі інформації та характер інформаційних впливів на людину [1, 2, 9, 10, 11].

Мета дослідження полягає в системному аналізі та визначенні поняття природи людини для розуміння проблем, пов'язаних з організацією навчально-виховного процесу педагогічних вищих навчальних закладів щодо формування здорового способу життя і культури здоров'я студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. До сучасного феноменологічного розуміння людини можна наблизитися за допомогою системного підходу. Система являє собою сукупність елементів і зв'язків між ними, що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету функціонування.

Людина — це система з пірамідальним принципом будови. Слідом за древніми греками сучасні вчені виділяють у ній три рівні — нижчий, тілесний (від грецьк. Soma — тіло), середній, психічний (від грецьк. Psyche — душа) і верхину — духовний елемент (від грецьк. Nous — дух) [3]. Для кожного рівня характерні свої прояви, які відображають відповідні цілі існування людини (рис. 1).

Про духовний елемент стало можливим говорити тільки завдяки досягненням глибокої й трансперсональної психології. Вони дозволили проникнути у вищу ірраціональну творчу сферу, яку прийнято називати надсвідомістю. Саме цю сферу освоюють адепти духовних традицій. Піраміда має свої закони організації. Організація ця ієрархічна, а визначальним елементом, який задає режим діяльності всієї системи, є верхина. Взаємовідносини між елементами піраміди підпорядковуються законам гармонії (правило «золотого перетину»). Ці особливості системи забезпечують її динамічну стійкість і можливість розвитку [3, 5, 8, 10, 11].

Людина є частиною Світу, вона входить до нього як одна з підсистем. У свою чергу, в середині



Рис. 1. (©Жара Г.І., 2010 [5]). Рівні організації феномену людини та чотири базові мети її життя (Піраміда Maslow)

себе, в середині своєї біологічної структури людина має так звані мінісистеми — проєкції, в яких відображується весь організм. Це райдужна оболонка ока, вушна раковина, язик, слизова оболонка носа, шкіра (волосяна частина голови, долоні, ступні, зовнішні проєкції залоз внутрішньої секреції тощо). Відслідковуючи зміни в цих структурах, можна проводити діагностику стану здоров'я, а впливаючи на них — здійснювати профілактику та коректувати відхилення. Елементарною мінісистемою проєкції організму є жива клітина [1, 7, 8]. Кожний із трьох рівнів системи «Людина» розглядається як підсистема, з аналогічним до цілої системи принципом організації. У підсистемах першого порядку, в свою чергу, виділяються підсистеми другого, третього порядку тощо. Підсистеми всіх порядків функціонують у відносно автономних режимах, але при суворому дотриманні принципів взаємозв'язку й підпорядкування нижчого рівня вищому. Принцип взаємозв'язку виявляється як у взаємних впливах різних підсистем, так і в наявності між ними спільних блоків, тобто у взаємоперехресуванні. Тому одна підсистема неминує втягує у роботу іншу, і людина реагує на будь-які впливи як єдине ціле. Дослідження людини, як єдиного цілого, складає принцип холізму (цілісності).

Основу валеології складає феномен життя, тому людина є вищою формою реалізації цього феномену. Це означає, що людина здатна пізнавати і відображувати собою картину навколишнього світу, відчувати своє власне місце у суспільстві, самопроявлятися через соціальну активність.

Таке відображення свідчить про вищу форму інтеграції людини, тому ці прояви можна використовувати при оцінюванні психічних, соціальних і духовних аспектів здоров'я. Таким чином, здоров'я вважається категорією не тільки медико-біологічною, але і соціальною, і духовною [3, 4, 5, 8, 14].

Біологічна сутність здоров'я полягає в здатності біосистеми «Людина» 1) до самоорганізації — самовідновлення, саморегуляції, самовідтворення, компенсації і 2) до саморозвитку. Важливо пам'ятати, що біологічна складова людини є реалізатором її психічної, соціальної й духовної складової [2, 3, 5, 11, 13, 14].

Процес формування культури здоров'я щонайменше містить у собі три основні складові. По-перше, виховання і перевиховання людини, перехід їх життєвих цінностей з егоцентричної площини в альтруїстичну. По-друге, визнання ролі високої, доброї, розвиваючої, творчої цілі в житті людини як фактора гармонізації її психіки, а отже, і тіла. По-третє, визнання значення волі і віри індивіда в управлінні своїм здоров'ям. Людина — єдина жива істота на Землі, яка усвідомлює себе, й усвідомлення є інструментом її еволюції. Тому ставлення людини до свого життя і свого здоров'я як необхідної умови для самореалізації не повинно бути стихійним, а має бути усвідомленим.

Поняття «культура здоров'я» розглядається у складі трикомпонентної системи (тріади): «здоров'я — здоровий спосіб життя — культура здоров'я». Культура здоров'я вважається інтегративною

якістю особистості і показником вихованості, що забезпечує відповідний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [6].

Проблемі збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління присвячено чимало досліджень. Теоретико-методологічні засади цієї проблеми сформульовано у працях Е. А. Бабаяна, Е. К. Бахтея, В. М. Оржеховської, І. В. Стрельчука. Психологічні аспекти її розробляються у дослідженнях В. С. Бітенського, М. І. Буянова, Н. Ю. Максимової, Т. А. Немчина. Проблему формування здорового способу життя досліджують соціологи В. Т. Маляренко, А. Н. Міллер, Н. А. Мірошніченко, С. Н. Таратухін; медики М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, Т. Є. Бойченко, В. О. Мовчанюк, Л. В. Подригало, Л. О. Попова та інші. Розробку педагогічних шляхів вирішення згаданої проблеми здійснюють Л. Н. Анісімова, Л. В. Волков, М. С. Гончаренко, В. П. Горащук, К. Е. Ігошев, С. В. Страшко, А. В. Сухарев, та багато інших. Не залишаються осторонь цієї проблеми й іноземні вчені L. K. Williams, M. L. Pagnos, B. V. Jensen, E. Goldsmith, P. Cortes, K. Middleton та інші.

Проведений нами аналіз наукових досліджень підтвердив, що в сучасних умовах здійснюється цілеспрямований процес орієнтації дітей та молоді на здоровий спосіб життя, формування у них культури здоров'я. Однак, невирішеність цієї проблеми на сучасному етапі пов'язана, насамперед, з недостатнім вивченням і впровадженням перспективного педагогічного досвіду, розробкою інноваційних виховних технологій, підготовкою та перепідготовкою педагогічних кадрів до здійснення завдання з формування культури здоров'я [3,4,7,12,13,14].

Практична реалізація застосування системного підходу до формування культури здоров'я студентів здійснюється нами через мотивацію їх до вивчення людини на усіх рівнях організації (тобто підтримання стійкого інтересу до пізнання себе) і реалізацію Я-концепції, що полягає у:

- вивченні будови власного тіла (як Я влаштований?);
- демонстрації краси людського тіла, біологічної доцільності усіх його органів та систем, досконалості рухів тощо (який Я? наскільки Я...?);
- розкритті закономірностей будови та функцій органів і систем організму людини (чому Я влаштований саме так?);
- дослідженні можливостей фізичного, психічного і духовного самоудосконалення (яким Я буду, якщо...);

- попередженні негативного впливу факторів ризику розвитку організму (навіщо мені цей вплив, якщо Я від нього можу стати таким...);
- формуванні шанобливого ставлення до власного організму як до частини природи, суспільства, Всесвіту (Я люблю своє тіло (хребет, м'язи, шкіру, шлунок, мозок тощо) за його красу і досконалість) [6,9,10].

При підготовці вчителів фізичної культури зі спеціалізацією «валеологія» («основи здоров'я») існує можливість формування культури здоров'я студентів при викладанні усіх дисциплін медико-біологічного циклу. Нами здійснено перегляд програм цих дисциплін для факультету фізичного виховання і здійснюється їх міждисциплінарне узгодження з позицій системного формування культури здоров'я студентів, більшої практичної орієнтованості до галузевої специфіки.

Висновки. Здоровий спосіб життя неможливо сформувати раз і назавжди на якомусь певному етапі виховання та розвитку особистості, як окремий блок знань, що відбувається, наприклад з освоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим тільки у тому випадку, коли він постійно підкріплюється позитивною мотивацією, поповнюється новими, корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим постійно вдосконалюється.

Впровадження нових здоров'язбережувальних технологій, зокрема, засобів і методів формування здорового способу життя мають бути адаптовані до реальних соціально-економічних та адміністративно-політичних умов. У сучасній системі освіти бракує новітньої ідеології здоров'я, а теза «здоров'я нації через освіту» — в основному має декларативний характер. Причиною цього є майже повна відсутність відповідно підготовлених педагогів. Тільки вчитель, здатний креативно, нестандартно мислити, може зорієнтуватися у складному соціально-економічному та освітньому просторі і вирішити складні завдання освіти ХХІ століття, пов'язані з формуванням, збереженням та зміцненням фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління.

Спираючись на літературні джерела та власний багаторічний педагогічний досвід викладання дисциплін валеологічного спрямування, нами були сформульовані і реалізовані в ході дослідження основні організаційно-методичні принципи інноваційного спрямування освіти в бік оздоровчої та удосконалення форм і методів валеологічної освіти майбутнього вчителя фізичної культури та основ здоров'я:

- принцип відповідності змістового компоненту навчального плану сутності освітньо-оздоровчого напрямку педагогічної освіти в освітній галузі «Здоров'я і фізична культура»;
- принцип організації навчально-виховного процесу в напрямку спрямування його на формування валеологічної культури майбутнього вчителя фізичної культури;
- принцип поліфункціонального підходу, заснованого на відборі у кожній моделі вдосконалення здоров'я тих елементів, технологій, методів і організаційних заходів, які мають певний оздоровчий ефект і найбільш ефективні з точки зору формування навичок здорового способу життя;
- принцип поступової переорієнтації свідомості студентів на валеологічну;
- принцип професійного самовизначення майбутнього вчителя фізичної культури, заснованого на власній відповідальності і самодостатності.

Теоретичний аналіз функцій педагога, знань та умінь, які він повинен мати, дозволяють стверджувати, що валеологічна культура педагога, його знання з основ здорового способу життя та валеологічних технологій відтворення, формування, зміцнення і збереження здоров'я, форм і методів подолання таких кризових явищ, як наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління, розповсюдження хвороб, що передаються статевим шляхом є обов'язковим елементом його професійної компетентності. А тому важливою складовою професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури має бути формування в нього високого рівня валеологічної свідомості, свідомої мотивації до здорового способу, прагнення до фахового самовдосконалення. Цьому має сприяти озброєння його глибокими теоретичними знаннями та практичними вміннями й навичками, необхідними для розробки і ефективної реалізації індивідуальних оздоровчих програм.

Перспективним напрямком досліджень має бути, на нашу думку, пошук шляхів модернізації змісту і педагогічних технологій валеологічної підготовки студентів педагогічних вищих навчальних закладів, а зокрема вчителя фізичного виховання, з метою приведення її у відповідність до вимог концепцій державної фізкультурно-спортивної політики, безперервної валеологічної освіти в Україні, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, згідно програми з основ здоров'я і фізичної культури для загальноосвітніх закладів, професійно-прикладною спрямованістю процесу підготовки фахівця тощо.

Список літератури

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова — Киев : Здоров'я, 1998. — 248 с.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье. / И. И. Брехман Л. : Наука, 1987. — 125с.
3. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. — Луцьк : Волинська книга, 2007. — 348 с.
4. Державний стандарт середньої освіти України «Валеологія» (проект) // Освіта України. — №26. — 1997. — 27 червня. — С. 6 — 9.
5. Жара Г. І. Актуальні проблеми збереження і зміцнення здоров'я : навчально-методичний комплекс [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ / Г. І. Жара. — Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. — Комп'ютерний файл (563 Мб). — Режим доступу : локальна мережа.
6. Жара Г. І. Формування культури здоров'я студентів при викладанні дисциплін медико-біологічного циклу / Г. І. Жара // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. — Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. — Частина 1. — 228 с. — С. 105-109.
7. Здоровье — 21: Основы политики достижения здоровья для всех в европейском регионе ВОЗ: Введение / Европейская серия по достижению здоровья для всех. — Копенгаген : (ЕРБ)ВОЗ, 1999. — 310с.
8. Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. — СПб.: Специальная литература, 1996. — 454 с.
9. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників. — Інформаційний Вісник, Вища освіта. — № 6. — 2001. — С. 34 — 38.
10. Медико — біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П. Д. Плахтія. — Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський ДПУ, інформаційно-видавничий відділ, 2000. — 408 с.
11. Міненко А. О. Формування готовності до валеологічної діяльності вчителя основ здоров'я: Навч. — метод. посібник / А. О. Міненко. — Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2008. — 124 с.
12. Освітні технології: Навч. — метод. посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; За заг. ред. О. М. Пехоти. — К. : А.С.К., 2002. — 255 с.
13. Spring J. American Education: New School University. — Eleventh edition. — Boston, 2004. — 322 p.
14. Williams, Luanne K. Environmental Health Secrets / written by Luanne K. Williams, Ricky Langley. — Philadelphia, 2001. — 266 p.

Надійшла до редакції 20.10.11 р.

Миненок А.А., Жарая А.И., Кийко Т.Б., Ващенко Л.И. Вопросы системного подхода к формированию здорового образа жизни человека.

В статье рассматриваются вопросы системного подхода к определению феномена человека и его здоровья с целью поиска новых методических подходов к формированию здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: системный подход, здоровье человека, культура здоровья, биосистема, система ценностей.

Minenok A.O., Zhara N.I., Kyiko T.B., Vashchenko L.I. The questions of the system approach to the human's healthy way of life forming.

The questions of the system approach are examined in the article to determination of the human phenomenon and his health with the purpose of the new methodical going near forming of students' healthy way of life search.

Keywords: system approach, human health, health culture, biosystem, system of values.



Гогін О.В.

Г58

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

УДК 796.86

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ФЕХТУВАННЯ СТУДЕНТАМ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ

Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Одокієнко І.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. В роботі окреслені основні напрямки методики навчання фехтуванню студентів педагогічного університету в залежності від кількості годин що відводяться факультетами на фізичне виховання. Викладені основні методичні прийоми та форми проведення занять, які є пріоритетними на кожному році навчання, наведено класифікацію основних методів навчання фехтуванню.

Ключові слова: фехтування, методика, студенти, педагоги, фізичне виховання.

Актуальність. Історично так склалися, що фехтування, з моменту заснування перших ВНЗ, завжди було студентським видом спорту, який сьогодні у Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С.Сковороди викладається на чотирьох гуманітарних факультетах в обсязі годин що відводяться на навчальну дисципліну «Фізичне виховання». Тому, актуальною є потреба методичного забезпечення даного курсу, відповідно до головної мети фізичного виховання у вищій школі — формування фізичної культури майбутнього фахівця [7]. Провідним напрямком роботи секції фехтування є розробка, впровадження і вдосконалення авторської методики викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами фехтування».

Мета роботи — апробація авторської методики викладання фехтування майбутнім педагогам.

Завдання:

1. Визначити основні методологічні підходи до викладання фехтування студентам ВПНЗ;
2. На основі аналізу науково-методичної літератури і практичного досвіду комплексно обґрунтувати застосування форм викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами фехтування» у динаміці навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування, вивчення психолого-педагогічного досвіду в контексті зазначеної проблеми.

Результати дослідження. Останні наукові дослідження доводять наявність протиріч між необхідністю виховання фізичної культури

майбутніх поколінь і недостатньою розробленістю педагогічних технологій вирішення цієї проблеми. Сьогодні більшість вузів намагаються змінити традиційне викладання фізичного виховання за рахунок введення до навчальних програм з фізичного виховання різних видів спорту, а також вдосконалення методики їхнього викладання з урахуванням специфіки підготовки майбутніх фахівців тієї чи іншої галузі.

Методи навчання будь якої дисципліни — це упорядковані способи взаємозв'язаної діяльності педагога і учня що спрямовані на розв'язання навчально-виховних завдань [2]. Таким чином, методи навчання фехтуванню — це сукупність засобів та прийомів педагогічного впливу з метою надання знань, вмінь та навичок специфічної фізкультурно-спортивної діяльності.

Методика, як сукупність методів практичного виконання, навчання, або виховання, вивчає специфіку викладання навчальної дисципліни [4]. Методика навчання фехтуванню залежить від епохи (утилітарне, гладіаторські бої, елемент лицарського виховання, навчальна дисципліна елітних військових, тощо), від різновиду фехтування (національне, військово-прикладне, сценічне, спортивне), від виду зброї, від цілей і завдань його викладання як стратегічних, так і тактичних.

Методику навчання фехтуванню розробляли, детально вивчали і доповнювали майстри різних фехтувальних шкіл на протязі багатьох століть. Гравюри і малюнки, навчальна література різних історичних періодів певною мірою відображають методи і форми організації тренування фехтувальників.

Особливість методики викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами фехту-

вання» студентам ВПНЗ полягає у застосуванні цілісного підходу до навчання. На думку Т.А.Ільїної «цілісність — такий ступень взаємозв'язку всіх частин системи між собою, коли зміни в одній будь-якій частині ведуть за собою зміни в інших її частинах і в усій системі в цілому [1, с.17]». Як зазначає В.І.Лозова «цілісний підхід повинен включати і вивчення механізмів, що забезпечують досягнення мети, засобів, умов, які визначають ефективність цього процесу [3, с.41]». Іншими словами, викладач має враховувати всі сторони навчального процесу педагогічного ВНЗ, включаючи спеціалізацію та специфіку факультету на якому працює.

Складність ситуації щодо викладання фізичної культури в школі та фізичного виховання у ВНЗ, яка склалася на сьогодні, потребує введення особливого підходу, спрямованого на забезпечення безпеки для життя та здоров'я учнів. У фехтуванні, це насамперед пов'язано з тим, що воно є видом спорту із застосуванням холодної зброї, яка підвищує вірогідність травматизму. Крім того, наявність нещасних випадків на уроках фізичної культури, потребує від викладача постійного контролю за студентами. Задля реалізації цього підходу кожен семестр починається інструктажем з правил техніки безпеки на заняттях з фехтування.

Серед педагогів та молоді широко використовується популярний нині підхід, який отримав назву «Рівний — рівному», що пов'язаний із можливістю обміну знаннями, навичками та вміннями саме між студентами, за рахунок чого підвищується ефект навчання для обох учасників педагогічного процесу. Основними формами взаємодії між студентами-педагогами на заняттях з фехтування, майже для всіх нового виду фізкультурної діяльності, є взаємні уроки в яких проявляються риси, що притаманні майбутньому викладачеві: позитивне ставлення один до одного, взаємна підтримка, взаємне доповнення, співпраця, взаємна оцінка, змагання. Все це сприяє готовності студентів до майбутньої педагогічної діяльності, бажання проявляти творчий підхід, ініціативу і самостійність.

Майже всі студенти при вивченні окремих прийомів та дій припускаються значних помилок. Основними причинами цього є недостатня фізична підготовленість як наслідок, швидкавтомлюваність, а також сором'язливість при виконанні незнайомих рухів. Специфікою фехтувальної техніки є великий об'єм спеціальних рухів у бойовій стійці, при цьому, м'язи ніг, рук та тулуба потребують довгих статичних напружень. Для невідготовлених студентів, а таких більшість, це досить складно, що призводить до помилок. У цьому випадку оправдані застосування такого підходу як створення позитивного психоемоційного настрою. Вдало за-

стосований жарт не тільки не принижує студента, а й навпаки, дозволяє йому краще зрозуміти сенс виконання дії, оцінити власні можливості та виправити помилку.

Проаналізувавши причини виникнення помилок, можна систематизувати методи їх подолання наступними чином:

- використання спеціальних вправ для виховання статичної витривалості окремих груп м'язів;
- доступне, мотивоване пояснення і формулювання уяви про мету руху;
- виконання вправи за частинами;
- залучення студентів до самоконтролю за власними рухами;
- виконання фехтувальних вправ перед дзеркалом, з заплющеними очима, на вузькій поверхні (гімнастичній лавці);
- вивчення нових прийомів і дій на тлі фази найвищої працездатності.

Як доводять спеціальні наукові дослідження і досвід тренерської роботи з фехтувальними різної кваліфікації, оволодіння фехтувальною технікою, розвиток спеціальних рухових якостей, формування тактичних здібностей і виховання необхідних рис характеру повинні здійснюватися під час навчання та спортивного вдосконалення у тісному взаємозв'язку. В той же час, розподіл засобів фізичної, технічної, тактичної, психологічної і морально-вольової підготовки фехтувальників на різних етапах навчально-тренувального процесу має бути нерівномірним. Це залежить від завдань кожного рівня підготовки та етапу навчання. Одні й ті ж самі засоби можуть виступати у якості провідних, допоміжних або супутніх.

Так, на першому курсі основним змістом навчального процесу є розвиток, корегування та підтримка особистісних фізичних якостей студентів, ознайомлення з методикою самоконтролю під час занять фізичними вправами, вивчення й вдосконалення техніки виконання основних фехтувальних рухів та прийомів. Але уже на цьому етапі, разом з оволодінням технікою, треба прищеплювати й тактичні навички. В роботі зі студентами першого та другого курсів, які є новачками у фехтуванні, потрібно широко використовувати словесні методи і методи показу фехтувальних прийомів та дій; вправи які передують основним, методичні прийоми фіксації кінцевих положень прийому та його складових частин, використання допоміжних снарядів і тренажерів.

Методами виховання фехтувальників є сукупність способів та прийомів педагогічного впливу з метою формування високих моральних, вольових, психологічних та бійцівських якостей. Тому, доцільно використовувати наступні мето-

ди: вправ; переконання; прикладу; заохочення; примусу.

За класифікацією яку пропонує Д.А.Тишлер [6], можна визначити такі основні форми організації фехтувальників в основній частині заняття, як:

- навчання без противника;
- навчання з умовним противником;
- навчання з партнером;
- навчання з противником.

У своїй роботі з майбутніми педагогами ми дотримуємося саме цих форм організації і розкриємо їх зміст.

Навчання без противника це перед усім робота в строю. На першому курсі вона є основною формою організації студентів для вивчення основних елементів техніки фехтування. На старших курсах вона використовується для вдосконалення техніки пересувань у бойовій стійці, роботи над помилками, розвитку окремих фізичних якостей.

Навчання фехтуванню починається з оволодіння основними положеннями та пересуваннями. До цього розділу входять вивчення тримання зброї і керування нею, бойової стійки, пересування кроками, стрибками, пострібами вперед і назад, випадів різної глибини і повернень у бойову стійку, різних комбінацій у маневруванні; вивчення фехтувальних секторів, позицій, з'єднань та їхньої зміни на місті та у поєднанні з пересуваннями. Спочатку кожен з цих технічних прийомів вивчається окремо. По мірі їх засвоєння і надбання правильних навичок переходять до їх вдосконалення у різних поєднаннях. Багато часу приділяється маневруванням у бойовій стійці, що, у поєднанні з іншими вправами загальної та спеціальної фізичної підготовки, сприяє розвитку і покращенню фізичних якостей: гнучкості, координації рухів, сили окремих груп м'язів, спеціальної витривалості і особливо швидкісно-силових.

Навчання з умовним противником це насамперед, робота з нерухомою ціллю. Робота на мішені, як стаціонарній, так і імпровізованій, з встановленою імітацією озброєної руки противника, з опудалом (нерухомим і рухомим за допомогою викладача, або партнера). Спочатку уколи відпрацьовуються на мішені з ближньої та середньої дистанції, поступово переходять до дальньої. На цьому етапі основна увага приділяється формуванню правильної координації рухів озброєної руки, ніг та тулуба. З кожним семестром завдання мають ускладнюватися. Використання цього метода дає можливість відпрацьовувати техніку і точність нанесення уколів (або ударів у шаблі), а також покращити деякі психофізіологічні здібності, такі як концентрація уваги, точність рухів, відчуття дистанції, переключення уваги тощо. Ми пропонуємо використовувати

ти мішені з розміткою — 5 цілей діаметром 3-5см. За командами викладача, партнера, або власними наносити уколи на влучність у різні сектори мішені. Також, мішень може бути обладнаною світовими, різнокольоровими, звуковими сигналами для набуття навичок роботи за вибором.

Навчання з партнером це вправи в парах із взаємодопомогою у засвоєнні техніки окремих фехтувальних положень, дистанційних маневрувань, рухів зброєю; взаємні уроки. На першому курсі метод навчання з партнером несе переважно технічну спрямованість. Взаємодопомога у засвоєнні технічних прийомів: дистанційні бої без використання захистів з метою нанесення уколу, або його уникнення, лише за допомогою маневрувань у входженні та розірванні дистанції; серійні вправи у захистах та відповідях (ріпостні ігри); вправи у контрах (тренування у бойовому використанні прийомів в парах за завданням викладача); взаємні уроки.

Ріпостні ігри є основним методом для тренування у захистах і відповідях. Наприклад:

1-й партнер виконує батман у 4-у позицію і спрямовує зброю на укол в руку зсередини; 2-й партнер на загрозу уколу в руку виконує 4-ий захист і відповідає прямим уколом у руку, або тулуб з випадом; 1-й — захищається 4-м захистом і, прискочуючи відповідь, намагається нанести укол прямо або з переведенням; 2-й — намагається виконати відповідний захист і також нанести відповідь прямо, або з переведенням.

Спочатку вправи виконуються у повільному темпі, для зручного виконання партнерами захисних дій. По мірі засвоєння зорових і тактильних сприйнять вправи ускладнюються. До відповідних дій відносяться також хибні та провокаційні дії. Під час виконання таких дій зав'язується гра, коли одному з партнерів вдається переграти свого «супротивника» і нанести укол в руку, або в корпус, прямо, з переведенням, або з фінтом. Такі вправи вдосконалюють зорові і тактильні сприйняття, точність захисних і відповідних дій.

Вправи у контрах характеризуються різною постановкою завдань для партнерів. Наприклад, 1-й партнер обирає момент і атакує, 2-й відбиває атаку і наносить відповідний укол. Спочатку вправа виконується без продовження, а потім переходить у бойову схватку. Контри поділяють на обумовлені і з вибором. У цих вправах, особливо коли вони використовуються в процесі маневрування з використанням ігрових та хибних дій, партнери можуть створювати різноманітні тактичні ситуації і тим самим вдосконалювати свої здібності в орієнтуванні у швидкоплинній ситуації бою.

Взаємні уроки є основним методом навчання фехтуванню студентів-майбутніх педагогів. Навча-

ючи іншого кожен навчається сам і набуває власної педагогічної майстерності.

А саме, вдосконалення виконання окремих фехтувальних положень і рухів; окремих атакуючих, захисно-атакуючих дій за допомогою багатократних повторень прийомів у відносно простих умовах.

Навчання з противником несе в собі елемент протиборства. На першому курсі, для підтримки цікавості студентів обов'язково потрібно давати фехтувати на результат. Ставити мету нанести укол з використанням певних прийомів які були вивчені. На старших курсах, помірі вдосконалення техніки, тактичні навички все у більшій мірі стають засобами вирішення різноманітних тактичних завдань у протиборстві з різними суперниками. Основними засобами цього методу є навчальні та тренувальні бої.

На третьому та четвертому курсі більшість уваги приділяється самостійному проведенню розминки, як загальної так і спеціальної, взаємним урокам, вирішенню тактичних завдань під час навчально-тренувальних боїв, які є основним засобом формування вольових якостей.

По мірі вивчення основних положень та пересувань і розвитку рухових якостей переходять до вивчення простих атак уколом (ударом) прямо, захистів та відповідей.

Коли на мішені уколи виконуються правильно переходять до роботи в парах. Спочатку уколи виконують на місті при нерухомому партнері, а потім у поєднанні з вибором моменту для нанесення уколу в залежності від дистанції і дій партнера.

Паралельно з вивченням атак також навчають основним захистам від них і відповідям. У змісті занять поступово збільшується кількість вправ, які закінчуються невеликими навчально-тренувальними боями, які складаються з атак, захистів, відповідей, контрвідповідей.

Поряд з цим неможна довго зациклюватися лише на техніці, це знижує цікавість у студентів до будь якої рухової діяльності. Враховуючи те, що студенти академічних груп не мають рівної мотивації до занять тією чи іншою фізичною діяльністю, заняття повинні будуватися так, щоб на одній парі були представлені різноманітні види фізичних вправ, або спортивні та рухливі ігри. Краще засвоєння навчального матеріалу йде тоді, коли виконання вправи пояснюється, супроводжується методичними вказівками, коментується.

Методика викладання фехтування студентам у практиці педагогічного університету має свої загальні і окремі (для кожного рівня підготовки) особливості. Загальними є підходи і принципи виховання, як керівні положення які відображають об'єктивні закономірності навчально-виховного процесу. Спільною для всіх рівнів підготовки є

мета — формування фізичної культури майбутніх педагогів. Базовий рівень підготовки є основним і в методиці викладання фехтування студентам.

Висновки

Таким чином, апробація авторської методики викладання фехтування майбутнім педагогам доводить необхідність застосування запропонованих підходів та форм у навчальному процесі. До основних підходів, що використовуються при викладанні фехтування відносяться цілісність, безпека, підхід «Рівний — рівному», створення психоемоційного позитиву. Основними формами проведення занять є навчання без противника, з умовним противником, з партнером та з противником. Динаміка переважання форм протягом навчання дозволяє забезпечити необхідну якість викладання за рахунок отримання теоретичних знань, практичних навичок і вмінь.

Перспективами подальших досліджень у вивченні впливу фехтування на особистість студентів є вдосконалення методики його викладання.

Список літератури

- Ильина Т.И. Структурно-системный подход в обучении / Т.И.Ильина. — М.: Знание, 1972. — 72с.
- Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник / В.І.Лозова, Г.В.Троцько. — Харк. держ.пед.ун-т ім. Г.С.Сковороди. — 2-е вид., випр.і доп. — Харків: «ОВС», 2002. — 400с.
- Лозова В.І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів / В.І.Лозова. — Харків: «РЦНІТ», ХДПУ, 2000. — 175с.
- Педагогика / под ред. Ю.К.Бабанского. — М., 1988. — С.386.
- Фехтование / под общ. ред. В.А.Аркадьева. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 485с.
- Фехтование. Учебник для институтов физической культуры / под ред. Тышлера Д.А. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 336с.
- Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III — IV рівнів акредитації (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 14 листопада 2003 року, № 757).
- Фізичне виховання: [навчальний посібник] / С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О. та ін. — К.: Центр учбової літератури, 2007. — 182с.

Надійшла до редакції 16.10.2011 р.

Кривенцова И.В., Клименченко В.Г., Одокиенко И.И. Особенности методики обучения фехтованию будущих педагогов.

В работе обозначены основные направления методики обучения фехтованию в зависимости от количества часов, которые выделяются факультетами на физическое воспитание. Изложены основные методические приемы и формы проведения занятий, которые являются приоритетными на каждом году обучения. Приведена классификация основных методов обучения фехтованию.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, педагоги, физическое воспитание.

Kriventsova I.V., Klimenchenko V.G., Odokienko I.I. Features of fencing training methods of future teachers.

This paper outlines broad areas of fencing training methods depending on the number of hours that are allocated to physical training by university departments. The basic methodical techniques and forms of studying activities for each year of study are presented, as well as the classification of the main methods of fencing training.

Key words: students, pedagogues, teachers, physical education.



X98

Худолій О.М.

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

ISBN 966-7858-55-1.

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

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



X98

Худолій О.М.

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

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-56-1(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)



ДИСЦИПЛІНА «ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ». КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ. ПОВІДОМЛЕННЯ І

Іващенко О.В., Худолій О.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядаються критерії оцінювання знань студентів з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи». Наводяться тести, тематика ІНДЗ і методика підготовки.

Ключові слова: теорія, методика, фізичне виховання, оцінювання.

Постановка проблеми. Реформування вищої освіти в Україні відповідно до положень Болонського процесу вимагає розробки і впровадження нових форм контролю знань студентів. Тому, на наш погляд, актуальною є тема щодо визначення критеріїв оцінювання знань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останній час проблемі тестового контролю знань студентів фахівців фізичного виховання і спорту присвячено ряд робіт [3, 4]. Загальні положення щодо технології оцінювання знань висвітлюються В.П. Беспалько [1].

Мета даної роботи — систематизувати критерії оцінки формування знань у студентів факультету фізичної культури.

Методологія теоретичного дослідження. Використана методологія системного підходу. Системний підхід дозволив виявити інтегративні системні ознаки і якісні характеристики оцінювання знань і розробити параметричні підходи до їх оцінювання.

Основні результати дослідження. Узагальнюючи досвід щодо технології оцінювання знань загальні вимоги до тестових завдань обумовлюються такими показниками, як належність до предметної сфери, стислість тестового матеріалу за обсягом, ясність і чіткість (семантична осмисленість тестового завдання), коректність, стислість за часом, диференційований підхід до визначення міри трудності завдання. Схема оцінювання знань наведена в табл. 1.

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові рейтингу з дисципліни «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» наведені в таблиці 2.

Першою складовою є проведення дидактичного тестування. Для оцінки тестових завдань використовується шкала запропонована В.П. Беспалько. 100—90 % вірних відповідей оцінюється як високий рівень знань, 89—70 % — допустимий, 69—60 % — критичний рівень, 49 % і нижче — недопустимий рівень.

Тестування розраховане на 10—15 хв. і оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 11—12 (92—100 %) питань оцінюється 3 балами, 9—10 (75—83 %) — 2 балами, 6—8 (50—66 %) — 1 балом, 0—5 (0—41 %) — 0 балами. Тестування протягом семестру проводиться 16 раз. Максимальна сума 48 балів (див. табл. 2).

Модуль 1. Фізичне виховання в системі освіти

1.1. Вступ у теорію і методику фізичного виховання

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна формує:
 - а) систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність;

Таблиця 1

Схема оцінювання знань студентів

Рівень знань	Характеристика рівня	Критерії оцінювання	Контроль
Початковий	Відтворення навчального матеріалу	Тестування	75 % вірних відповідей перехід на новий рівень
Достатній	Застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робить висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована.	Обговорення теми Співбесіда	Оцінка 3—5 балів
Високий	Варіативне відтворення матеріалу теми, виконання вправ і розв'язання проблемних завдань, систематизація знань, індивідуальні науково-дослідні завдання, тематичний контроль.	Виконання індивідуального науково-дослідного завдання	22—32 бали

Таблиця 2

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Модуль, № з/п	Змістовний модуль, № з/п	Тема	Дидактичне тестування	Співбесіда	ІНДЗ	Всього
1		ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ	6	5		11
	1	Вступ у теорію і методику фізичного виховання	3			
	2	Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності	3			
2		ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	15	5		20
	1	Фізичні вправи	3			
	2	Техніка фізичних вправ	3			
	3	Класифікація фізичних вправ	3			
	4	Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ	3			
	5	Методи фізичного виховання	3			
3		ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ	18	5		39
	1	Біологічні, психологічні, педагогічні закономірності рухової діяльності	3			
	2	Прудкість	3			
	3	Координація рухів	3			
	4	Силкові здібності	3			
	5	Рухова витривалість	3		32	
	6	Гнучкість	3			
4		ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ	9	5		30
	1	Теоретичні основи навчання фізичним вправам	3			
	2	Характеристика процесу навчання руховим діям	3			
	3	Технології навчання руховим діям	3			
		Всього	48	20	32	100

- б) знання методики навчання гімнастичним (легкоатлетичним) вправам;
 г) знання методики розвитку сили в ігрових видах спорту.
2. Знання вчителем ТМФВ є провідною умовою:
 а) розвитку педагогічного мислення;
 б) творчого розв'язання проблем фізичного виховання;
 в) планування змагальної діяльності в обраному виді спорту.
3. Предметом вивчення ТМФВ є:
 а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;
 б) загальні закономірності змагальної діяльності;
 в) загальні закономірності розвитку і функціонування організму;
 г) загальні закономірності побудови рухів.
4. Об'єктом вивчення ТМФВ є:
 а) фізичний розвиток людини;
 б) засоби і методи фізичного виховання;
 в) процес фізичного виховання різних груп населення.
5. Етапи розвитку ТМФВ як науки пов'язуються з:
 а) науково-технічним прогресом;
 б) соціально-економічними формаціями;
 в) практикою фізичного виховання.
6. Коли виникли спартанська, афінська, римська системи фізичного виховання?
 а) античні часи;
 б) середні віки;
 в) перший період нових часів;
 г) другий період нових часів.
7. Хто з філософів античності висунув ідею гармонійного розвитку людини?
 а) Сократ;
 б) Платон;
 в) Аристотель;
 г) Демокрит.
8. Хто з філософів античності розвинув вчення про природовідповідність виховання?
 а) Сократ;
 б) Платон;
 в) Аристотель;
 г) Демокрит.
9. В загальних основах теорії і методики фізичного виховання викладаються такі розділи:
 а) фізичне виховання в системі освіти;
 б) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
 в) засоби і методи фізичного виховання;
 г) теорія і методика розвитку рухових здібностей;
 д) теорія і методика навчання фізичних вправ;
- е) фізичне виховання дітей шкільного віку.
10. Методики фізичного виховання включають такі розділи:
 а) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
 б) фізичне виховання дітей шкільного віку;
 в) засоби і методи фізичного виховання;
 г) методику розвитку рухових здібностей.
11. Програма дослідження це ...
 а) порядок виконання науково-дослідної роботи;
 б) концепція дослідження, сформульована у відповідності до мети і гіпотези, а також послідовність операцій для перевірки гіпотез;
 в) методика дослідження проблемної ситуації;
 г) сукупність методик дослідження.
12. Все те, що явно чи не явно містить протиріччя, називається:
 а) об'єктом педагогічного дослідження;
 б) предметом педагогічного дослідження;
 в) суб'єктом педагогічного дослідження;
 г) проблемою педагогічного дослідження.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Знання вчителем ТМФВ є провідною умовою:
 а) розвитку педагогічного мислення;
 б) творчого розв'язання проблем фізичного виховання;
 в) планування змагальної діяльності в обраному виді спорту.
2. ТМФВ як наукова дисципліна вивчає:
 а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;
 б) закономірності тренування юних спортсменів;
 в) закономірності змагальної діяльності в спорті.
3. Особливості рухової активності людини вивчають:
 а) ТМФВ;
 б) теорія і методика гімнастики;
 в) теорія і методика легкої атлетики;
 г) теорія і методика спортивних ігор.
4. Яка з наук створює для ТМФВ методологічну основу пізнання?
 а) філософія;
 б) загальна педагогіка;
 в) загальна психологія;
 г) вікова психологія.
5. Фізичне виховання повинно здійснюватися змагально-ігровим методом. Так думав у першому періоді нових часів:
 а) Джон Локк;
 б) Жан Жак Руссо;
 в) Іоганн Пестолоцци;
 г) Фіт.

6. У першому періоді нових часів під гімнастикою розуміли:
 - а) бігові вправи;
 - б) боротьбу;
 - в) рухливі ігри;
 - г) сукупність усіх методів і засобів фізичного виховання.
 7. Хто з представників школи “філантропів” описав техніку фізичних вправ та методику викладання?
 - а) Джон Локк;
 - б) Гутс-Мутс;
 - в) Фіт;
 - г) Жан Жак Руссо.
 8. Теорія впливу фізичних вправ на організм, або залежність форм тіла та його органів від функцій була запропонована:
 - а) Ламарком;
 - б) Лесгафтом;
 - в) Демені;
 - г) Лангранжом.
 9. В загальних основах теорії і методики фізичного виховання викладаються такі розділи:
 - а) фізичне виховання в системі освіти;
 - б) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
 - в) засоби і методи фізичного виховання;
 - г) теорія і методика розвитку рухових здібностей;
 - д) теорія і методика навчання фізичних вправ;
 - е) фізичне виховання дітей шкільного віку.
 10. Методику фізичного виховання включають такі розділи:
 - а) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
 - б) фізичне виховання дітей шкільного віку;
 - в) засоби і методи фізичного виховання;
 - г) методику розвитку рухових здібностей.
 11. Об’єкт дослідження це:
 - а) підприємство або галузь;
 - б) процес чи явище, яке породжує проблемну ситуацію і обране для дослідження;
 - в) те, на що спрямований процес пізнання;
 - г) навколишній матеріальний світ і його відображення у свідомості людини.
 12. Предмет дослідження це:
 - а) явище або процес, обрані для пізнання;
 - б) фактори та взаємовідносини між ними;
 - в) властивості явищ, процесів, що досліджуються з певною метою відносно їх ставлення до об’єкту.
- а) ... сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створені і використовуються для фізичного удосконалення людей;
 - б) ... спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини;
 - в) ... ігрова фізична діяльність людей, спрямована на інтенсивну спеціалізовану морфофункціональну і психічну підготовку для наступного максимального прояву здібностей у змаганнях.
2. Фізична культура включає в себе такі складові:
 - а) фізичне виховання;
 - б) спорт;
 - в) фізичний розвиток;
 - г) фізичне здоров’я.
 3. Розвиток фізичної культури в Україні обумовлений:
 - а) потребами суспільства;
 - б) рівнем соціально-економічного розвитку;
 - в) станом освіти;
 - г) станом науки;
 - д) рівнем розвитку культури;
 - е) національними традиціями;
 - є) все разом.
 4. Скільки відсотків населення України старше 16 років охоплено регулярною спортивною діяльністю:
 - а) 10 %;
 - б) 20%;
 - в) 30 %;
 - г) 40 %.
 5. Як згортання фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах позначилося на фізичному стані працездатного населення України:
 - а) не вплинуло;
 - б) призвело до зростання серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань;
 - в) зумовило посилення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.
 6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні це документ який містить:
 - а) систему концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичного виховання і спорту в Україні на період до 2016 року;
 - б) програму розвитку олімпійських видів спорту в Україні;
 - в) нормативи фінансування спортивних заходів;
 - г) нормативні основи фізичного виховання різних груп населення.

1.2. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Фізична культура це ...

7. До правових основ фізичної культури відносяться:
 - а) Конституція України;
 - б) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
 - в) Єдина спортивна класифікація України.
 8. Під соціальною системою фізичного виховання розуміють:
 - а) сукупність правових актів, які регламентують діяльність в галузі фізичного виховання;
 - б) сукупність закладів і організацій, нормативних основ, мети і принципів будови фізичного виховання в країні;
 - в) систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять спрямованих на вдосконалення рухової підготовленості людини;
 - г) систему державних органів управління фізичним вихованням і спортом.
 9. Під педагогічною системою фізичного виховання розуміють:
 - а) сукупність загальноосвітніх і спортивних шліл;
 - б) сукупність методичних прийомів;
 - в) систему управління засвоєнням знань, формуванням умінь і навичок;
 - г) систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять спрямованих на вдосконалення рухової підготовленості людини;
 10. Мета системи фізичного виховання:
 - а) підготовка олімпійського резерва;
 - б) забезпечення очікуваного результату фізичного удосконалення населення;
 - в) забезпечення фізичної підготовленості школярів;
 - г) підготовка збірних команд.
 11. Які принципи фізичного виховання відображають соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості і суспільства в цілому?
 - а) загальні принципи;
 - б) принципи навчання;
 - в) принципи розвитку рухових здібностей.
 12. Які принципи забезпечують виховний процес, спрямований на формування громадянина демократичного суспільства?
 - а) принцип гуманістичної орієнтації;
 - б) принцип гуманізації виховання;
 - г) принципи виховання;
 - д) принципи навчання.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Які з названих ознак характеризують фізичний розвиток?
 - а) соматометричні;
 - б) соматоскопічні;
 - в) фізіометричні;
 - г) фізичний стан;
 - д) фізичне здоров'я.
 2. Фізична підготовленість ...
 - а) рівень досягнутого розвитку рухових здібностей, руховий досвід;
 - б) потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму;
 - в) природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму.
 3. За період з 1991—1998 скоротилася мережа дитячо-юнацьких шкіл, підліткових фізкультурно-спортивних клубів. Як це вплинуло на стан учнів?
 - а) не вплинуло;
 - б) 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї;
 - в) 50%—незадовільну фізичну підготовленість;
 - г) на 60 % збільшилася кількість неповнолітніх, що вживають наркотики.
 4. Основні світові тенденції розвитку фізичної культури:
 - а) координованість державного, громадського і приватного секторів;
 - б) зростання ролі самостійних і спільних занять у родинах;
 - в) централізація олімпійської підготовки;
 - г) збільшення бюджетних коштів на розвиток фізичної культури.
 5. Позитивними тенденціями розвитку вітчизняної сфери фізичної культури є:
 - а) запровадження ліцензування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;
 - б) збільшення державного фінансування;
 - в) розвиток системи підготовки резервів;
 - г) удосконалення механізмів управління галуззю.
 6. Який нормативний документ визначає норми та вимоги для отримання спортивних звань і розрядів:
 - а) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
 - б) Положення про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України;
 - в) Єдина спортивна класифікація України;
 - г) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України.
 7. На який період була введена в дію «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні»:
 - а) 1991—1996;
 - б) 1994—1997;
 - в) 1998—2002;
 - г) 2003—2007.
 8. Критерієм ефективності системи фізичного виховання є:
 - а) показники фізичного розвитку;

- б) підготовка спортсменів високої кваліфікації;
 в) матеріально-технічна база;
 г) кількість підготовлених спеціалістів.
9. Основними функціями системи фізичного виховання є:
 а) фізичний розвиток людини;
 б) отримання фізкультурної освіти;
 в) підготовка спортсменів високої кваліфікації.
10. Система фізичного виховання в Україні включає
 а) соціальну систему фізичного виховання;
 б) педагогічну систему фізичного виховання;
 в) систему фізичного виховання в збройних силах;
 г) систему фізичного виховання в навчальних закладах;
 д) систему фізичного виховання на підприємствах.
11. Який з названих принципів розглядається як теоретична основа організації виховної діяльності?
 а) принцип виховання в діяльності та спілкуванні;
 б) принцип цілісного підходу до виховання;
 в) принцип свідомості;
 г) принцип активності.
12. Які з названих принципів фізичного виховання відносяться до загальних:
 а) принцип гуманістичної орієнтації;
 б) принцип національного виховання;
 в) принцип свідомості;
 г) принцип системності;
 д) принцип виховання в діяльності і спілкуванні;
 е) принцип цілісного підходу до виховання.

Модуль II. Засоби і методи фізичного виховання

II.1. Фізичні вправи

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Поняття «фізична вправа» зв'язано з:
 а) виробничою діяльністю;
 б) фізичним удосконалюванням людини;
 в) побутовими діями;
 г) довільними рухами, які створені і застосовуються відповідно до закономірностей фізичного виховання.
2. Фізичною вправою називається рухова дія, яка:
 а) спрямована на рішення завдань фізичного виховання;
 б) створена і застосовується для фізичного удосконалення людини;
 в) створена і застосовується для фізичного удосконалювання людини, спрямована на рішення завдань фізичного виховання і підпорядкована його закономірностям.
3. Слово «фізичне» трактується як:
 а) переміщення тіла людини в просторі і часі;
 б) багаторазове повторення;
 в) свідоме виконання дії.
4. До характерних ознак фізичної вправи відноситься:
 а) створення умов для розвитку всіх органів і систем людини;
 б) вплив на фізичний і психічний стан людини;
 в) задоволення природної потреби людини в рухах.
5. Фізична вправа і трудова дія мають спільне:
 а) педагогічне спрямування;
 б) багаторазове виконання;
 в) різнобічний вплив на фізичне вдосконалення людини.
6. Фізичні вправи — основний засіб фізичного виховання, тому що ...
 а) є природним регулятором життєдіяльності людини;
 б) є предметом навчання;
 в) впливають на фізичний і психічний стан людини;
 г) відображають думки й емоції людини;
 д) все разом.
7. Природним регулятором і стимулятором життєдіяльності людини є:
 а) фізичні вправи;
 б) трудові трудові дії;
 в) розумова діяльність;
 г) трудова діяльність.
8. До чинників, які визначають вплив фізичних вправ, відноситься:
 а) індивідуальні особливості;
 б) особливості фізичних вправ;
 в) природні сили і гігієнічні фактори;
 г) дії вчителя;
 д) все вище перераховане.
9. До особливостей фізичних вправ відноситься:
 а) кліматичні умови;
 б) координаційна складність;
 в) санітарно-гігієнічні умови.
10. Зміст фізичних вправ характеризують:
 а) біологічні, психічні і біохімічні процеси;
 б) зрушення функціонального стану;
 в) сукупність частин (підсистем), що складають рух;
 г) організація руху;
 д) послідовність виконання окремих компонентів руху.
11. Форма фізичних вправ це:
 а) взаємозв'язок, погодженість, послідовність процесів, що забезпечують прояв основних функцій у виконанні рухів;
 б) сукупність процесів (біологічних, психічних, біохімічних), що супроводжують виконуваний рух;

- в) сукупність частин, що складають рух.
 12. Через зміну форми вправи впливають на:
 а) внутрішні процеси організму;
 б) техніку виконання вправи;
 в) погодженість рухів.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

- Слово «фізичне» трактується як:
 - переміщення тіла людини в просторі і часі;
 - багаторазове повторення;
 - свідоме виконання дії.
- Слово «вправа» позначає:
 - спрямовану повторність дії з метою формування рухової функції;
 - багаторазове повторення;
 - свідоме виконання дії.
- Довільний рух характеризується:
 - свідомим виконанням;
 - стереотипним виконанням;
 - багаторазовим виконанням;
 - переміщенням в просторі і часі.
- До характерних ознак фізичної вправи відноситься:
 - створення умов для розвитку всіх органів і систем людини;
 - вплив на фізичний і психічний стан людини;
 - задоволення природної потреби людини в рухах.
- Фізична вправа і трудова дія мають спільне:
 - педагогічне спрямування;
 - багаторазове виконання;
 - різнобічний вплив на фізичне вдосконалення людини.
- Фізичні вправи — основний засіб фізичного виховання, тому що ...
 - є природним регулятором життєдіяльності людини;
 - є предметом навчання;
 - впливають на фізичний і психічний стан людини;
 - відображають думки й емоції людини;
 - все разом.
- Природним регулятором і стимулятором життєдіяльності людини є:
 - фізичні вправи;
 - трудові трудові дії;
 - розумова діяльність;
 - трудова діяльність.
- До гігієнічних чинників відносяться:
 - норми особистої і суспільної гігієни;
 - харчування і режим дня;
 - режим навантаження і відпочинку;
 - кліматичні умови;
 - особливості виконання вправ.
- У підборі фізичних вправ враховують:
 - координаційну складність, фізичну трудність, новизну;

- координаційну складність і новизну;
 - фізичну трудність;
 - новизну.
- Однією із головних вимог до використання природних сил є:
 - системне, комплексне застосування їх у сполученні з фізичними вправами;
 - визначення раціональної дози впливу;
 - загартовування;
 - сонячні, повітряні і водяні ванни.
 - Через зміну форми вправи впливають на:
 - внутрішні процеси організму;
 - техніку виконання вправи;
 - погодженість рухів.
 - Що змінюється беззупинно?
 - зміст вправи;
 - форма фізичних вправ;
 - техніка фізичних вправ.

II.2. Техніка фізичних вправ

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

- Стандартна техніка це ...
 - техніка, в межах якої вносяться зміни відповідно до типових особливостей конституції і фізичної підготовленості групи спортсменів;
 - техніка, що відбиває найбільш раціональну основу дії, рівною мірою однаковою для усіх виконавців;
 - техніка, в межах якої вносяться зміни відповідно до індивідуальних особливостей конституції і фізичної підготовленості спортсменів.
- Порядок прояву м'язових сил, основні моменти узгодження рухів у просторі і часі відносяться до характеристик:
 - основи техніки руху;
 - головної ланки техніки руху;
 - деталей техніки руху;
 - основної фази руху.
- Типова індивідуалізація техніки це ...
 - внесення змін відповідно до індивідуальних особливостей учнів;
 - внесення змін до стандартної техніки відповідно до типових особливостей конституції і фізичної підготовленості учнів;
 - техніка, що відбиває найбільш раціональну основу дії, рівною мірою однаковою для усіх виконавців.
- Персональна індивідуалізація техніки втілюється в ...
 - основи техніки руху;
 - головній ланці техніки руху;
 - деталях техніки руху;
 - підготовчій фазі руху.
- До елементів кінематики фізичних вправ відносяться:

- а) траєкторія руху;
 б) швидкість руху;
 в) прискорення руху
 г) сила ваги.
 Який елемент зайвий?
6. Рух окремих ланок тіла за формою траєкторії:
 а) прямолінійний;
 б) прискорений;
 в) криволінійний;
 г) рівномірний.
7. Якщо зменшити радіус обертання, то ...
 а) зменшиться швидкість руху;
 б) збільшиться швидкість руху.
8. До елементів динаміки фізичних вправ відносяться:
 а) темп рухів;
 б) маса тіла;
 в) сила реакції опори;
 г) доцентрова сила;
9. До елементів кінематики фізичних вправ відносяться:
 а) траєкторія руху;
 б) сила ваги;
 в) швидкість руху;
 г) прискорення руху.
 Який елемент зайвий?
10. За структурою рух ділиться на:
 а) підготовчу фазу;
 б) фазу фінальних зусиль;
 в) основну фазу;
 г) заключну фазу.
11. Створення найбільш сприятливих умов для виконання головного завдання здійснюється в ...
 а) підготовчій фазі;
 б) основній фазі;
 в) заключній фазі;
 г) фазі фінальних зусиль.
12. До педагогічних критеріїв ефективності техніки фізичних вправ відносяться:
 а) параметри персональної техніки;
 б) результативність фізичної вправи;
 в) параметри стандартної техніки;
 г) різниця між реальним результатом і можливим.
- Варіант 2.** Виберіть вірну відповідь і запишіть:
1. Основа техніки руху це ...:
 а) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання;
 б) порядок прояву м'язових сил, основні моменти узгодження рухів у просторі і часі;
 в) індивідуальна складова варіації техніки виконання фізичної вправи.
2. Якщо техніка відбиває найбільш раціональну основу дії, рівною мірою однакою для усіх виконавців, то така техніка називається ...
 а) типовою індивідуальною;
 б) стандартною;
 в) персональною.
3. Головна ланка техніки руху це ...
 а) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання.
 б) сукупність рухів, які необхідні для рішення рухового завдання визначеним способом;
 в) окремі складові у яких виявляються індивідуальні варіації техніки виконання вправи.
4. Окремі складові, у яких виявляються індивідуальні варіації техніки не принципового характеру називають:
 а) основа техніки руху;
 б) головна ланка техніки руху;
 в) деталі техніки.
5. Чи може спортсмен, що знаходиться в без опорному положенні змінити траєкторію руху?:
 б) ні;
 а) так.
6. До просторових характеристик техніки руху відносяться:
 а) траєкторія;
 б) амплітуда;
 в) темп рухів;
 г) ритм рухів.
7. До елементів динаміки фізичних вправ відносяться:
 а) темп рухів;
 б) маса тіла;
 в) сила реакції опори;
 г) доцентрова сила;
8. До елементів кінематики фізичних вправ відносяться:
 а) траєкторія руху;
 б) сила ваги;
 в) швидкість руху;
 г) прискорення руху.
 Який елемент зайвий?
9. До зовнішніх сил, які діють у системі спортсмен-снаряд відносяться:
 а) гравітаційні сили, сила реакції опори, сили тертя, інерційні сили;
 б) тяга м'язів;
 в) реактивні сили;
 г) сили еластичного опору розтягуванню м'язів і зв'язок.
10. Створення найбільш сприятливих умов для виконання головного завдання здійснюється в ...
 а) підготовчій фазі;
 б) основній фазі;
 в) заключній фазі;
 г) фазі фінальних зусиль.
11. Фазу у якій вирішується головне завдання дії називають:
 а) підготовчою;

- б) основною;
- в) заключною.
- 12. До педагогічних критеріїв ефективності техніки фізичних вправ відносяться:
 - а) параметри персональної техніки;
 - б) результативність фізичної вправи;
 - в) параметри стандартної техніки;
 - г) різниця між реальним результатом і можливим.

II.3. Класифікація фізичних вправ

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. «Класифікація» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
 - в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
2. «Клас» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
 - в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
3. «Класифікатор» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
 - в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
4. Як класифікуються силові вправи?
 - а) за анатомічною характеристикою;
 - б) за характеристикою м'язових зусиль;
 - в) за структурою рухів.
5. Як класифікуються загальнорозвиваючі вправи?
 - а) за анатомічною характеристикою;
 - б) за характеристикою м'язових зусиль;
 - в) за структурою рухів.
6. Як класифікуються махові вправи?
 - а) за анатомічною характеристикою;
 - б) за характеристикою м'язових зусиль;
 - в) за структурою рухів.
7. Основні вправи це ...:
 - а) вправи, що є предметом вивчення;
 - б) дії, що полегшують освоєння основної вправи;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

8. До класифікації фізичних вправ за ознаками історично сформованих систем фізичного виховання відносять:
 - а) гімнастичні вправи;
 - б) ігрові вправи;
 - в) туристичні фізичні вправи;
 - г) основні вправи;
 - д) спорт.

Який елемент зайвий?

9. Класифікація фізичних вправ за значенням для рішення освітніх завдань включає:
 - а) основні вправи;
 - б) швидко-силові вправи;
 - в) підвідні вправи;
 - г) підготовчі вправи.

Який елемент зайвий?

10. Фізичні вправи, що вимагають прояву координації рухів відносять до:
 - а) класифікації фізичних вправ зазначенням для рішення освітніх завдань;
 - б) класифікації фізичних вправ за ознаками історично сформованих систем фізичного виховання;
 - в) класифікації фізичних вправ за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп;
 - г) класифікації фізичних вправ за ознаками особливості м'язової діяльності.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

11. Підвідні вправи це ...:
 - а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

12. Підготовчі вправи це ...:
 - а) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи;
 - б) вправи, що є предметом вивчення;
 - в) дії, що полегшують освоєння основної вправи.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. «Класифікатор» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
 - в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
2. «Класифікація» це...
 - а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
 - б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;

- в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
3. «Клас» це...
- а) показник, що використовується для розділення вправ на групи;
- б) система підпорядкованих понять (об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини;
- в) сукупність предметів, що задовільняють спільним вимогам або властивостям.
4. Як класифікуються силові вправи?
- а) за анатомічною характеристикою;
- б) за характеристикою м'язових зусиль;
- в) за структурою рухів.
5. Як класифікуються загальнорозвиваючі вправи?
- а) за анатомічною характеристикою;
- б) за характеристикою м'язових зусиль;
- в) за структурою рухів.
6. Як класифікуються махові вправи?
- а) за анатомічною характеристикою;
- б) за характеристикою м'язових зусиль;
- в) за структурою рухів.
7. Які вправи відносяться до класу «основні»:
- а) підйом махом вперед в упор на паралельних брусах;
- б) підйом махом вперед з упору на передпліччях;
- в) з упору на руках ривком підйом в упор;
- г) стійка силою зігнувшись на голові і руках;
- д) стійка силою зігнувши ноги на голові і руках;
- е) з вису стоячи спиною до гімнастичної стінки прямими ногами вис прогнувшись.
8. Виберіть які вправи відносяться до підготовчих в процесі вивчення кувирка вперед:
- а) групування;
- б) переكاتи;
- в) згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- г) переكات вперед з широкої стійки ноги нарізно.
9. Виберіть, які вправи є підвідними до оволодіння підйомом махо вперед на паралельних брусах:
- а) ривком підйом в упор;
- б) з упору на зігнутих руках махом вперед випрямити руки;
- в) підйом махом вперед з упору на похилих брусах;
- г) розмахування в упорі на руках за заданою амплітудою.
10. До якої групи відносяться вправи, які характеризуються максимальним проявом здібностей у змаганнях із заздалегідь обумовленими руховими діями:
- а) гімнастичні вправи;
- б) ігрові вправи;
- в) туристичні вправи;
- г) спорт.
11. Фізичні вправи, що вимагають прояву координації рухів відносять до:
- а) класифікації фізичних вправ за значенням для рішення освітніх завдань;
- б) класифікації фізичних вправ за ознаками історично сформованих систем фізичного виховання;
- в) класифікації фізичних вправ за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп;
- г) класифікації фізичних вправ за ознаками особливості м'язової діяльності.
12. Підвідні вправи це ...:
- а) дії подібні до основної вправи і полегшують її освоєння;
- б) вправи, що є предметом вивчення;
- в) дії, що сприяють розвитку тих фізичних здібностей, які необхідні для вивчення основної вправи.

II.4. Навантаження і відпочинок як взаємозалежні компоненти процесу виконання вправи

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Що розуміється під ефектом фізичних вправ?
- а) розвиток рухових здібностей;
- б) викликані вправами зміни в стані організму;
- в) оволодіння руховими навичками.
2. Які вправи здатні викликати фазу суперкомпенсації?
- а) вправи з низькою енерготратою;
- б) вправи з середніми енерготратами;
- в) вправи із збільшеними енерготратами.
3. Терміновий тренувальний ефект це ...
- а) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- б) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання;
- в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.
4. Кумулятивний тренувальний ефект це ...
- а) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- б) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений

- функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання;
- в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.
5. Відставлений тренувальний ефект це ...
- а) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- б) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання;
- в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.
6. До зовнішніх показників навантаження відносяться:
- а) ЧСС;
- б) обсяг роботи;
- в) інтенсивність виконання;
- г) час відпочинку.
7. Ординарний інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
- а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
- б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
- в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
8. Напружений інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
- а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
- б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
- в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
9. Мінімакс-інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
- а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
- б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
- в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
10. Метод контролю в якому використовують для оцінки функціонального стану зміну положення тіла називають:
- а) рефлексометрія;
- б) пульсометрія;
- в) ортостатична проба;
- г) електрокардіографія.
11. Скільки занять на тиждень може бути проведено з суперкомпенсаторним відпочинком:
- а) одно; б) два; в) три.
12. Скільки занять на тиждень може бути проведено з твердим відпочинком:
- а) одно; б) два; в) три.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Що розуміють під терміном «тренувальне навантаження»?

- а) вплив на організм спортсмена фізичних вправ, що забезпечують розвиток адаптивних реакцій для успішного навчання рухам і розвитку рухових здібностей;
- б) вплив на організм спортсмена фізичних вправ, що забезпечують розвиток адаптивних реакцій для успішного навчання рухам;
- в) вплив на організм спортсмена фізичних вправ, що забезпечують розвиток адаптивних реакцій для успішного навчання рухам і досягнення підготовленості до змагань.

2. Терміновий тренувальний ефект це ...

- а) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання;
- б) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.

3. Кумулятивний тренувальний ефект це ...

- а) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- б) довгострокові адаптаційні зміни стану організму;
- в) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання.

4. Відставлений тренувальний ефект це ...

- а) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.
- б) вплив вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів;
- в) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений

- функціональний стан організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання.
5. До зовнішніх показників навантаження відносяться:
 - а) обсяг роботи; б) ЧСС; в) інтенсивність виконання;
 - г) час відпочинку.
 6. Який відпочинок має більший ефект:
 - а) пасивний; б) активний; в) активний—пасивний;
 - г) пасивний—активний.
 7. Ординарний інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
 - а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
 - б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
 - в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
 8. Напружений інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
 - а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
 - б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
 - в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
 9. Мінімакс-інтервал відпочинку між серіями вправ це ...
 - а) інтервал відпочинку наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;
 - б) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відпочинку;
 - в) інтервал відпочинку наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.
 10. Суперкомпенсаторний відпочинок між заняттями це ...
 - а) інтервал відпочинку наслідком якого є фаза надвідновлення до чергового заняття;
 - б) інтервал відпочинку наслідком якого є відновлення працездатності до рівня попереднього заняття;
 - в) інтервал відпочинку наслідком якого є неповне відновлення працездатності до чергового заняття.

11. До методів контролю навантажень на уроках фізичної культури відносяться:
 - а) пульсометрія;
 - б) хронометрування уроку;
 - в) ортостатична проба;
 - г) рефлексометрія;
 - д) суб'єктивна оцінка стану.
 - є) електрокардіографія;
12. Скільки занять на тиждень може бути проведено з суперкомпенсаторним відпочинком:
 - а) одно; б) два; в) три.

II.5. Методи фізичного виховання

Варіант 1. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Метод перемінної вправи має різновиди:
 - а) метод перемінно-поточної вправи;
 - б) метод прогресуючої вправи;
 - в) метод перемінно-безперервної і перемінно-інтервальної вправи;
 - г) методи прогресуючої і низхідної вправи.
2. Які ви знаєте специфічні методи фізичного виховання:
 - а) строго регламентованої вправи, словесний, ігровий;
 - б) строго регламентованої вправи, ігровий, змагальний;
 - в) словесний, наочний, ігровий;
 - г) ігровий, змагальний, наочний.
3. Які ви знаєте загальнопедагогічні методи, що використовуються при навчанні руховим діям у фізичному вихованні:
 - а) словесний, наочний, змагальний;
 - б) строго регламентованої вправи, ігровий, наочний;
 - в) словесний, наочний;
 - г) ігровий, змагальний.
4. Який з нижчевказаних методів одночасно удосконалює рухові навички і дає можливість розвивати рухові здібності:
 - а) метод сумісної взаємодії (поєднання);
 - б) ігровий метод;
 - в) метод строго регламентованої вправи;
 - г) змагальний метод.
5. Який з нижчевказаних методів представляє собою послідовне виконання спеціально підібраних вправ, які впливають на розвиток різних м'язових груп і функціональних систем організму по типу безперервної або інтервальної роботи:
 - а) круговий метод (метод кругового тренування);
 - б) метод перемінно-безперервної вправи;
 - в) метод перемінно-інтервальної вправи;
 - г) ігровий метод.

6. Суть методів строго регламентованої вправи заключається в тому, що:
 - а) вправи виконуються з регламентованою інтенсивністю і варіативними інтервалами відпочинку в залежності від фізичної підготовленості людини;
 - б) вони визначають строго послідовність виконання фізичних вправ;
 - в) кожна вправа виконується в суворій формі з регламентованим навантаженням;
 - г) методи регламентують організацію занять фізичними вправами.
7. Метод стандартної вправи має різновиди:
 - а) метод стандартно-безперервної і стандартно-прогресуючої вправи;
 - б) метод стандартно-безперервної і стандартно-інтервальної вправи;
 - в) метод стандартно-повторної і рівномірної вправи;
 - г) метод стандартно-інтервальної і стандартно-поточної вправи;
8. Метод перемінної вправи має різновиди:
 - а) метод перемінно-поточної вправи;
 - б) метод прогресуючої вправи;
 - в) метод перемінно-безперервної і перемінно-інтервальної вправи;
 - г) методи прогресуючої і низхідної вправи.
9. Метод рівномірної вправи передбачає:
 - а) тривалу безперервну ходьбу на лижах;
 - б) тривалий біг з рівномірно зростаючими інтервалами відпочинку;
 - в) тривалий безперервний біг;
 - г) виконання фізичних вправ на рівнинній місцевості.
10. Метод прогресуючої вправи передбачає:
 - а) послідовне зростання фізичного навантаження від серії до серії вправ;
 - б) послідовне однократне зростання фізичного навантаження;
 - в) виконання фізичних вправ із зростаючою інтенсивністю;
 - г) виконання фізичних вправ із зростаючими інтервалами відпочинку.
11. В процесі навчання використовується су-рово регламентований метод з інтервалом відпочинку між серіями вправ:
 - а) напружений інтервал;
 - б) ординарний інтервал;
 - в) «мінімакс» інтервал.
12. В процесі розвитку прудкості використовується су-рово регламентований метод з інтервалом відпочинку між серіями вправ:
 - а) «мінімакс» інтервал.
 - б) ординарний інтервал;
 - в) напружений інтервал.

Варіант 2. Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Метод це ...
 - а) система дій вчителя в процесі викладання;
 - б) система дій учня, під час засвоєння навчального матеріалу;
 - в) система дій вчителя в процесі викладання, й система дій учня під час засвоєння навчального матеріалу.
2. Методика це ...
 - а) спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання фізичного виховання;
 - б) спосіб досягнення результату дії;
 - в) спеціальна система методів, методичних прийомів фізичного виховання, форм організації занять, засобів, яка використовується для реалізації завдань фізичного виховання визначеним складом учнів.
3. Які ви знаєте загальнопедагогічні методи, що використовуються при навчанні руховим діям у фізичному вихованні:
 - а) словесний, наочний, змагальний;
 - б) строго регламентованої вправи, ігровий, наочний;
 - в) словесний, наочний;
 - г) ігровий, змагальний.
4. Основним методом фізичного виховання є:
 - а) метод фізичної вправи;
 - б) ігровий метод;
 - в) суворо-регламентована вправа;
 - г) змагальний метод.
5. Повторне пробігання дистанції 60 м з постійною швидкістю і інтервалом відпочинку визначається як метод ...:
 - а) повторний;
 - б) рівномірний;
 - в) перемінний;
 - г) інтервальный.
6. Суть методів строго регламентованої вправи заключається в тому, що:
 - а) вправи виконуються з регламентованою інтенсивністю і варіативними інтервалами відпочинку в залежності від фізичної підготовленості людини;
 - б) вони визначають строго послідовність виконання фізичних вправ;
 - в) кожна вправа виконується в суворій формі з регламентованим навантаженням;
 - г) методи регламентують організацію занять фізичними вправами.
7. Метод стандартної вправи має різновиди:
 - а) метод стандартно-безперервної і стандартно-прогресуючої вправи;
 - б) метод стандартно-безперервної і стандартно-інтервальної вправи;
 - в) метод стандартно-повторної і рівномірної вправи;

- г) метод стандартно-інтервальної стандартно-поточної вправи;
8. Метод перемінної вправи має різновиди:
- а) метод перемінно-поточної вправи;
- б) метод прогресуючої вправи;
- в) метод перемінно-безперервної і перемінно-інтервальної вправи;
- г) методи прогресуючої і низхідної вправи.
9. Метод рівномірної вправи передбачає:
- а) тривалу безперервну ходьбу на лижах;
- б) тривалий біг з рівномірно зростаючими інтервалами відпочинку;
- в) тривалий безперервний біг;
- г) виконання фізичних вправ на рівнинній місцевості.
10. Метод прогресуючої вправи передбачає:
- а) послідовне зростання фізичного навантаження від серії до серії вправ;
- б) послідовне однократне зростання фізичного навантаження;
- в) виконання фізичних вправ із зростаючою інтенсивністю;
- г) виконання фізичних вправ із зростаючими інтервалами відпочинку.
11. В процесі навчання використовується суворо регламентований метод з інтервалом відпочинку між серіями вправ:
- а) напружений інтервал;
- б) ординарний інтервал;
- в) «мінімакс» інтервал.
12. Конкурентне зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість чи можливо високе досягнення — визначальна риса методу ...:
- а) суворо-регламентована вправа;
- б) варіативної вправи;

- в) ігрового;
- г) змагального.

Висновки

1. В процесі формування знань у студентів контролю підлягають початковий, достатній і високий їх рівень.

2. Розроблені тести для контролю знань першого рівня з навчальної дисципліни «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання».

Список літератури

1. Беспалько В.П. Учебник. Теория создания и применения. — М.: НИИ школьных технологий. 2006. — 193 с.
2. Иващенко О.В. Творчі роботи в системі підготовки вчителя фізичної культури / Иващенко О.В., Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2010. — № 3. — С. 7—10.
3. Сергієнко Л.П. Методологія конструювання тестів знань для фахівців фізичного виховання та спорту / Сергієнко Л.П. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2009. — № 12. — С. 19—34.
4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия». 2005. — 144 с.

Надійшла до редакції 15.10.2011 р.

Иващенко О.В., Худолій О.Н. Дисципліна «Общие основы теории и методики физического воспитания». Критерии оценивания. Сообщение I.

В статье рассматриваются критерии оценивания знаний студентов из дисциплины «Теория и методика физического воспитания. Общие основы». Приводятся тесты, тематика ИНДЗ и методика подготовки.

Ключевые слова: теория, методика, физическое воспитание, оценивание.

Ivashenko O.V., Khudolii O.N. Discipline is "General bases of theory and methodology of physical education". Evaluation criteria. Report I.

In the article the criteria of evaluation of knowledge of students are examined from the discipline «Theory and methodology of physical education. General bases». Tests over, subjects of INДЗ and methodology of preparation, are brought.

Keywords: theory, methodology, physical education, evaluation.



Гогін О.В.

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

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

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

Зміст

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

6.3.	Підготовка до уроку.....	154	9.4.	Естафетний біг.....	272
6.4.	Організаційне забезпечення уроку.....	165	9.5.	Бар'єрний біг в школі.....	278
6.5.	Теоретичні відомості.....	170	9.6.	Навчання кросовому бігу.....	291
5.6.	Домашні завдання.....	170	9.6.	Човниковий біг.....	295
6.7.	Контроль за навантаженням по величині ЧСС.....	172			
6.8.	Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики.....	173	Розділ 10. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам.....	299	
Розділ 7. Розвиток рухових здібностей школярів.....	176		10.1.	Методика навчання стрибкам школярів молодших класів.....	299
7.1.	Основні поняття.....	176	10.2.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів середніх класів.....	318
7.2.	Силові здібності та їх розвиток.....	177	10.3.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів середніх класів.....	327
7.3.	Розвиток швидкісних здібностей.....	211	10.4.	Методика навчання стрибкам у висоту школярів старших класів.....	339
7.4.	Рухова витривалість та її розвиток.....	218	10.5.	Методика навчання стрибкам у довжину школярів старших класів.....	341
Розділ 8. Основи навчання руховим діям в легкій атлетиці.....	237		10.6.	Методика навчання потрійному стрибку школярів середніх і старших класів.....	346
8.1.	Основні поняття.....	237	Розділ 11. Методика навчання метанням.....	352	
8.2.	Етапність процесу навчання та стадії формування рухових навичок.....	237	11.1.	Методика навчання метанням школярів молодших класів.....	352
8.3.	Характеристика етапів навчання руховим діям.....	239	11.2.	Методика навчання метанням школярів середніх класів.....	362
8.4.	Передумови і загальний порядок побудови навчання.....	244	11.3.	Методика навчання метанням школярів старших класів.....	371
Розділ 9. Методика навчання ходьбі та бігу.....	250				
9.1.	Методика навчання бігу школярів молодших класів.....	250			
9.2.	Методика навчання бігу школярів середніх класів.....	256			
9.3.	Методика навчання бігу школярів старших класів.....	268			



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

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



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

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

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

УДК 796.412.2

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ГУРТКАХ І СЕКЦІЯХ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ СТУДЕНТОК

Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розкрито основні складові культури рухів студенток та критерії їх оцінки. Визначено вплив занять у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки на формування культури рухів студенток. Доведено, що заняття танцями, хореографією й аеробікою позитивно впливають на основні показники культури рухів студенток

Ключові слова: культура рухів, студентки, аеробіка, хореографія, танець.

Вступ. Сьогодення висуває високі вимоги до фізичної та функціональної підготовленості студенток. Висока інтенсивність темпу студентського життя, постійно зростаючий обсяг знань, умінь і навичок, які необхідно засвоїти під час навчання в університеті майже не залишають місця для фізичної активності, що дисгармонізує фізичний розвиток студенток. Усе це негативно впливає на такий важливий показник сформованості особистості як культура рухів.

Сучасна система навчання культури рухів полягає в управлінні адаптивним функціонуванням організму людини в процесі пошуку оптимальної програми рухової поведінки за допомогою різноманітних факторів педагогічного впливу — засобів, методів, методичних прийомів та умов навчальної діяльності [7].

Але якщо розглянути основні компоненти культури рухів, то видно, що найбільший вплив на них можуть чинити саме заняття спортом, танцями або іншими видами фізичної активності, спрямованими на удосконалення як антропометричних показників особистості, так і їхньої фізичної підготовленості.

Культуру рухів як складову фізичної культури розглядали В. Бальсевич (1997) [1], Є. Земсков (1997) [5] та ін. Деякі автори зауважують, що жоден вид спорту не формує так красу тіла й культуру рухів як гімнастика (Бенджамін Лоу, 1984 [2], Ж. Горбачева, 2000 [3], А. Кабаєва, М. Плеханова, 2009 [6] та інші).

Особливості формування культури у дітей різного шкільного віку вивчали В. Завадич (1997) [4], Л. Лисенко [7], О. Медведева (1998) [8], М. Рож-

ко (2006) [9] та інші. Дослідниками було відзначено, що найбільш ефективно культура рухів формується в молодшому та середньому шкільному віці, а до основних її складових віднесено координаційні якості та зовнішній вигляд. Формувати культуру рухів автори пропонували за допомогою спеціальних фізичних вправ, спрямованих на гармонізацію фізичного розвитку особистості. Але вплив занять в гуртках та секціях спортивно-танцювальної спрямованості на формування культури рухів студенток ще не був дослідженим, що й зумовило вибір теми дослідження.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження — вивчити вплив занять в гуртках та секціях спортивно-танцювальної спрямованості на формування культури рухів студенток.

Завдання дослідження:

1. Розкрити основні складові культури рухів студенток та критерії їх оцінки.
2. Визначити вплив занять у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки на формування культури рухів студенток.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями, анкетування; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті дослідження було визначено вплив занять у спортивно-танцювальних гуртках і секціях на формування культури рухів студенток. Експеримент проводилося на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. В якості досліджуваних були студентки в кількості 45 осіб: дві експериментальні групи по 15 осіб у кожній та 15 осіб контрольна гру-

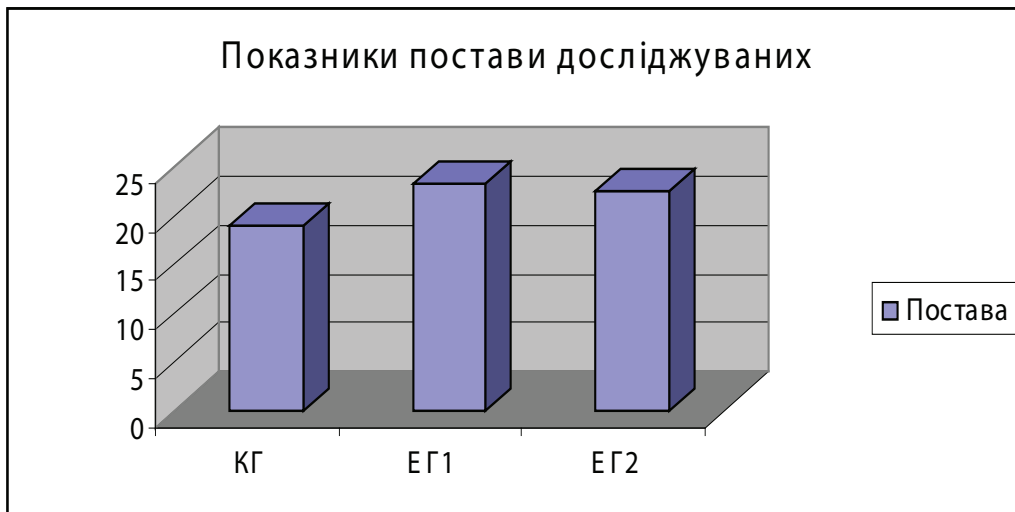


Рис. 1. Показники постави

па. Досліджувані контрольної групи не займалися ніякими видами спорту та не брали участі у роботі хореографічних чи танцювальних гуртків і студій. Досліджувані експериментальних груп двічі на тиждень займалися в хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки при університеті.

Метою нашого експерименту був порівняльний аналіз основних показників культури рухів досліджуваних контрольної та експериментальних груп. З метою визначення компонентів і критеріїв рухової культури ми, дослідивши ряд літературних джерел та використовуючи дані, отримані у ході попередніх досліджень склали перелік найбільш часто використовуваних можливих компонентів рухової культури. У результаті обробки отриманого матеріалу, ми прийшли до висновку, що стрижневими показниками рухової культури є: правильна постава; зовнішній вигляд та манера поводитися; граціозність і виразність рухів; ритмічність рухів; чіткість положення тіла та його частин; погодженість (координованість) рухів; пластичність, легкість та невимушеність рухів [4, 7, 8, 9].

Якщо ж культуру рухів розглядати стосовно спорту, то до цих компонентів можна приєднати також чистоту й артистизм виконання змагальних композицій, гармонійність поєднання рухів з музикою (художня, спортивна, аеробічна гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання тощо), оптимальну узгодженість рухів різними частинами тіла з метою досягнення найкращої техніки (плавання, легка атлетика, лижний і ковзанярський спорт тощо) [2, 3, 6].

На основі цього нами було виокремлено основні критерії, що визначають культуру рухів студенток, серед них: правильна постава - звичне положення людини в спокої й у русі, ознака стану здоров'я,

гармонічного розвитку опорно-рухового апарата, привабливої зовнішності; пози й жести, міміка, пластичність та координованість рухів.

Правильність постави ми вимірювали за модифікованим способом Drew, за яким правильність положення окремих частин тіла оцінювалася в балах: верхня й нижня частина тулуба по 12 балів.

Для визначення правильності зберігання постави в русі ми проводили тест "динамічна постава" — ходьба по лавці, зберігаючи поставу, заздалегідь зафіксовану біля стіни. Уміння утримувати правильну поставу (не напружуючись) в процесі ходьби по лавці оцінювалося за п'ятибальною шкалою.

Координованість і пластичність рухів оцінювалася за допомогою наступного тесту. Досліджувані мали виконати певну серію рухів 4 рази підряд, основними показниками координованості рухів студенток були час та якість виконання вправи.

Порівняння основних показників постави показало, що найкращими вони є в ЕГ1 (досліджувані, що займалися в хореографічно-танцювальному гуртку) і дорівнюють $23,33 \pm 0,19$, майже на такому ж високому рівні було оцінено поставу студенток, що займаються аеробікою — $22,4 \pm 0,32$, значно гіршими є показники постави студенток, що не займаються ні спортом ні танцями — $19,0 \pm 0,14$. Статистична обробка результатів дослідження показала, що вірогідно різняться між собою показники КГ і ЕГ1 та показники КГ і ЕГ2, а от показники ЕГ1 та ЕГ2 не відрізняються, що доводить позитивний вплив на поставу занять як в танцювально-хореографічному гуртку так і в секції аеробіки.

За окремі показники постави: верхню частину та нижню частину найбільші бали також отримали досліджувані, що займалися в танцювально-

Таблиця 1.

Показники рівня культури рухів досліджуваних що не займаються спортом (КГ) та тих, що займаються в хореографічно-танцювальному гуртку (ЕГ1)

Показники рівня культури рухів	КГ	ЕГ1	t	p
Постава				
Шия	2,4±0,17	3,0±0,07	3,33	p<0,05
Плечі	2,33±0,13	2,93±0,07	4,0	p<0,05
Лопатки	2,27±0,12	2,8±0,11	3,31	p<0,05
Грудна клітина	2,4±0,14	2,87±0,09	2,77	p<0,05
Верхня частина вцілому	9,4±0,47	11,67±0,13	4,63	p<0,05
Живіт	2,33±0,13	2,93±0,07	1,43	p>0,05
Тазостегнові суглоби	2,47±0,14	2,93±0,07	2,88	p<0,05
Коліна	2,33±0,13	2,87±0,09	1,29	p>0,05
Стопи	2,47±0,14	2,93±0,07	2,88	p<0,05
Нижня частина вцілому	9,6±0,44	11,67±0,13	4,14	p<0,05
Постава вцілому	19,0±0,14	23,33±0,19	8,02	p<0,05
Динамічна постава	3,53±0,22	4,87±0,09	5,58	p<0,05
Координованість	7,38±0,63	4,44±0,21	4,45	p<0,05

Таблиця 2.

Показники рівня культури рухів досліджуваних що не займаються спортом (КГ) та тих, що займаються в секції аеробіки (ЕГ2)

Показники рівня культури рухів	КГ	ЕГ2	t	p
Постава				
Шия	2,4±0,17	2,53±0,72	0,19	p>0,05
Плечі	2,33±0,13	2,93±0,07	4,0	p<0,05
Лопатки	2,27±0,12	2,73±0,12	2,71	p<0,05
Грудна клітина	2,4±0,14	2,73±0,12	1,83	p>0,05
Верхня частина вцілому	9,4±0,47	11,0±0,2	3,14	p<0,05
Живіт	2,33±0,13	2,8±0,11	0,93	p>0,05
Тазостегнові суглоби	2,47±0,14	2,87±0,09	2,35	p<0,05
Коліна	2,33±0,13	2,87±0,09	1,29	p>0,05
Стопи	2,47±0,14	2,87±0,09	2,35	p<0,05
Нижня частина вцілому	9,6±0,44	11,4±0,17	3,83	p<0,05
Постава вцілому	19,0±0,14	22,4±0,32	9,71	p<0,05
Динамічна постава	3,53±0,22	4,67±0,13	4,38	p<0,05
Координованість	7,38±0,63	4,59±0,17	4,22	p<0,05

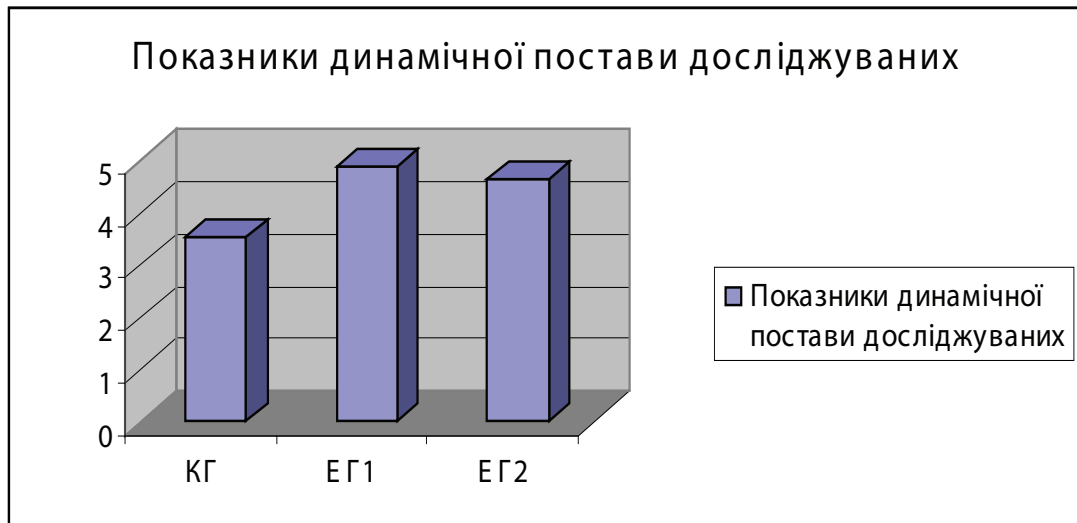


Рис. 2. Показники динамічної постави

Таблиця 3.

Показники рівня культури рухів досліджуваних що займаються в хореографічно-танцювальному гуртку (ЕГ1) та в секції аеробіки (ЕГ2)

Показники рівня культури рухів	ЕГ1	ЕГ2	t	p
Постава				
Шия	3,0±0,07	2,53±0,72	0,65	p>0,05
Плечі	2,93±0,07	2,93±0,07	0	p>0,05
Лопатки	2,8±0,11	2,73±0,12	0,44	p>0,05
Грудна клітина	2,87±0,09	2,73±0,12	0,93	p>0,05
Верхня частина вцілому	11,67±0,13	11,0±0,2	2,8	p<0,05
Живіт	2,93±0,07	2,8±0,11	0,37	p>0,05
Тазостегнові суглоби	2,93±0,07	2,87±0,09	0,5	p>0,05
Коліна	2,87±0,09	2,87±0,09	0	p>0,05
Стопи	2,93±0,07	2,87±0,09	0,5	p>0,05
Нижня частина вцілому	11,67±0,13	11,4±0,17	0,93	p>0,05
Постава вцілому	23,33±0,19	22,4±0,32	1,52	p>0,05
Динамічна постава	4,87±0,09	4,67±0,13	1,25	p>0,05
Координованість	4,44±0,21	4,59±0,17	0,58	p>0,05

хореографічному гуртку, трохи нижчі — дівчата, що займалися аеробікою і зовсім низькі бали дівчата, що не займалися ні спортом ні танцями.

Оцінивши другий обраний показник культури рухів досліджуваних динамічну поставу, ми отримали такий самий результат. Так, у досліджуваних КГ динамічна постава була оцінена в $3,53 \pm 0,22$, у ЕГ1 — $4,87 \pm 0,09$, а в ЕГ2 — $4,67 \pm 0,13$. Порівняння цих показників показало вірогідну різницю між по-

казниками динамічної постави КГ та ЕГ1, а також КГ та ЕГ2, а от при порівнянні ЕГ1 та ЕГ2 вірогідної різниці не було виявлено, що доводить однаково позитивний вплив занять у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки на динамічну поставу, тих що займаються.

Порівнюючи третій обраний показник культури рухів досліджуваних — координованість рухів, ми спостерігали наступну картину. Координованість та

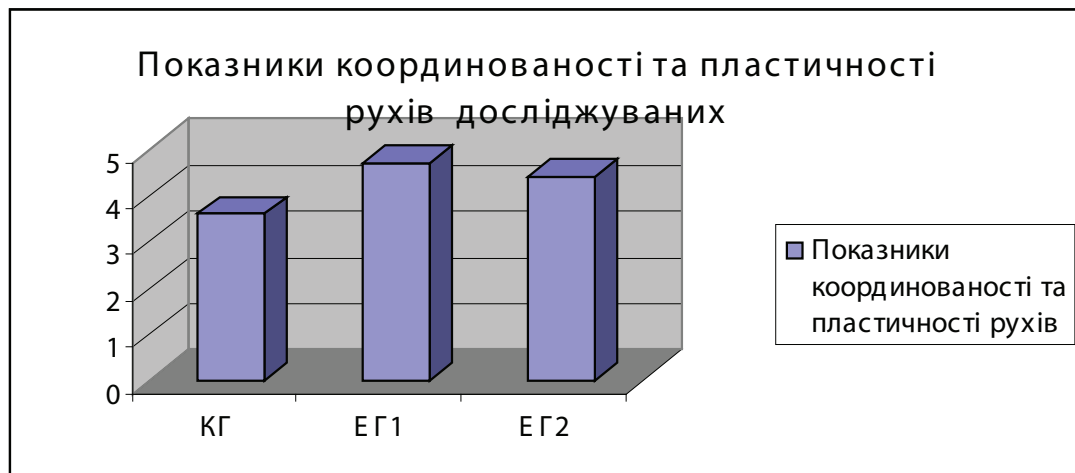


Рис. 2. Показники координованості та пластичності рухів

пластичність рухів досліджуваних КГ були оцінені в $7,38 \pm 0,63$, досліджувані ЕГ1 отримали $4,44 \pm 0,21$, а досліджувані ЕГ2 - $4,59 \pm 0,17$, що свідчить про те, що найкращий результат за якість виконання тесту на координованість та пластичність отримали дівчата, які займалися в секції аеробіки, трохи від них відстають у координованості та пластичності рухів дівчата, що займалися у танцювально-хореографічному гуртку та зовсім низькі результати отримали досліджувані КГ, які ніякими видами спорту та танців не займалися. Вірогідність різниці між показниками координованості й пластичності досліджуваних КГ та ЕГ1, а також КГ і ЕГ2 була доведена статистично. ЕГ1 та ЕГ2 вірогідно не різняться.

Висновки

У результаті дослідження було визначено основні критерії, що визначають культуру рухів студенток, серед них: правильна постава, пози й жести, міміка, пластичність та координованість рухів. Доведено, що студентки, які займаються у хореографічно-танцювальному гуртку та секції аеробіки мають значно кращу культуру рухів, зокрема у них краща постава у нерухомому положенні та динамічна постава, вони більш координовані і пластичні у своїх рухах. Значно відстають від них досліджувані, що не займаються ні танцями ні спортом. У них показники постави та координованості і пластичності рухів нижче, що означає наявність більш низької культури рухів. Тобто заняття танцями, хореографією й аеробікою позитивно впливають на основні показники культури рухів студенток.

Список літератури

1. Бальсевич, В.К. Что нужно знать о движениях человека (лекция профессора В. К. Бальсевича) [Электронный ресурс] / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997. — № 2. — С. 46-50. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N2/p46-50.htm>
2. Бенджамин Лоу. Красота спорта. Пер. с англ. И.Л. Моничева, под ред. В.И. Столярова / Б.Лоу. — М.: Радуга, 1984.
3. Горбачева, Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Горбачева Жанна Сергеевна. — СПб., 2000. — 21с.
4. Завадич, В.Н. Формирование культуры движений у девушек старших классов (на материале уроков ритмической гимнастики) : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 Завадич Валентина Николаевна ; Луганский гос. педагогический ин-т им. Т.Г.Шевченко. — Луганск, 1997. — 20 с.
5. Земсков, Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) [Электронный ресурс] / Е.А.Земсков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997. — N 1. — С. 52-57. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N1/p52-57.htm>
6. Кабаева, А.М. Эстетический компонент соревновательных программ гимнастов / А.М. Кабаева, М.Э.Плеханова // Ученые записки. — 2009. — № 4(50). — С. 54-57.
7. Лисенко Л.Л. Педагогичні технології навчання культурі рухів дівчат 10-12 років. : автореф. дис... канд. наук: 13.00.02 / Лисенко Людми-

- ла Леонідівна; Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. — Київ, 2008.
8. Медведева, Е.С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Медведева Елена Сергеевна : СПб., 1998. — 20с.
9. Рожко, М.М. Формування пластичної культури студентів мистецьких факультетів педагогічних університетів : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рожко Марина Миколаївна; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т.Шевченка. — Луганськ, 2006. — 20 с.

Надійшла до редакції 20.10.2011 р.

Кравчук Татьяна, Санжарова Нина, Голенкова Юлия. Влияние занятий в спортивно-танцевальных кружках и секциях на формирование культуры движений студенток.

В статье раскрыты основные составляющие культуры движений студенток и критерии их оценки. Определено влияние занятий в хореографическом танцевальном кружке и секции аэробики на формирование культуры движений студенток. Доказано, что занятия танцами, хореографией и аэробикой положительно влияют на основные показатели культуры движений студенток

Ключевые слова: культура движений, студентки, аэробика, хореография, танец.

Kravchuk Tatyana, Sanzharova Nina, Golenkova Julia. Influence of employment in sports-dancing mugs and sections on formation of culture of movements of students.

In article the basic making cultures of movements of students and criteria of their estimation are opened. Influence of employment in a choreographic dancing circle and aerobics section on formation of culture of movements of students is certain. It is proved, that employment by dances, a choreography and aerobics positively influence the basic indicators of culture of movements of students

Keywords: culture of movements, students, aerobics, a choreography, dance.



Сергієнко Л.П.

- S32 **Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.** — Харків: «ОБС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-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: «ОБС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

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

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕСРТВ НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.012.2

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Бочкіна М.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Наведено результати визначення структури фізичного розвитку, психофізіологічних можливостей та фізичної підготовленості дітей вікових груп 1-2, 3-4 і 4-5 років. Встановлено, що розвиток дітей від 1 до 5 років відбувається гетерохронно. У початковому дослідному віковому періоді (1-2 роки) спостерігається значна роль показників фізичного розвитку у розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей. У віці 3-4 років посилюється роль рівня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей у структурі комплексної підготовленості, а у віковому періоді 4-5 років знову спостерігається підвищення ролі фізичного розвитку зі збереженням ролі фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей.

Ключові слова: діти, розвиток, фізична підготовленість, психофізіологічні можливості, структура, гетерохронність.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Багато авторів [10, 11, 12, 17, 18, 21], кажучи про критерії високої культури рухів дитини, перш за все, мають на увазі формування у неї здатності успішно вирішувати найрізноманітніші рухові завдання. Це означає, що вже в дошкільному і молодшому шкільному віці дитина повинна добре володіти основними рухами, накопичити значний потенціал фундаментальних рухових умінь, з тим, щоб в майбутньому на цій основі можна було легко освоїти складніші рухи і дії, у тому числі і спортивні.

Оволодіння основними рухами базується на формуванні у дитини умінь розміряти свої зусилля з конкретним завданням, погоджувати рухи різних ділянок тіла з різними зусиллями, координуючи їх роботу в часі і просторі. Складність навчання дитини рухам полягає в тому, що неможливо повернути до цього процесу його свідомість в тій мірі, в якій це необхідно. Зате дитина краща, ніж дорослі, сприймає і запам'ятовує форму руху, його просторову і, що дуже важливе, ритмічну структуру.

У давні часи, коли від розвитку фізичних якостей, технічних навичок та умінь залежало життя, фізичному вихованню надавалося найважливіше значення. "Він не вмів ні читати, ні плавати", - говорили в Древній Греції, бажаючи підкреслити повну неспроможність людини [10,11,12]. Зараз, коли, з одного боку, спорт наближається до

піку людських можливостей, а, з іншого боку, цивілізація страждає від гіподинамії [17,18,21], найважливішу роль починає грати розробка методик та приладів, які гармонійно зближують фізичний, психологічний та інтелектуальний розвиток дитини [10,11,12,13,14]. Для того, щоб розробка методик інтегрального розвитку дитини стала реальністю, необхідне дослідження особливостей фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1-5 років [9,23].

Робота виконувалася згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2010-2011 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 2.1.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (№ державної реєстрації 0108U010862).

Мета роботи — визначити особливості структури фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Методи та організація дослідження. Для визначення рівня фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку було проведено психофізіологічне тестування, що включає визначення латентного часу простої реакції на світловий і звуковий на подразники; педагогічне тестування, що включає біг 10 м., метання мішечка з піском вагою 40 г, стрибок у довжину з місця, утримання рівноваги на одній нозі. В якості показників фізичного розвитку застосовуються довжина і маса тіла. Отримано результати

Взаємозв'язок показників фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1-2 років
(n=27)

Зміст	Довжина тіла см.	Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс	Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %	Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс	Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	Біг 10 м, с
Довжина тіла см.	1,00	-0,35	-0,31	-0,51	-0,44	-0,54
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс		1,00	0,41	0,37	0,15	0,27
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %			1,00	0,15	0,17	-0,10
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс				1,00	0,17	0,25
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %					1,00	-0,05
Біг 10 м, с						1,00

оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 52 дитини вікової групи 1-2 років, 56 дітей 3-4 років, 56 дітей 4-5 років.

Отримано дані математично оброблялися із застосуванням методів порівняння середніх за t-критерієм Стьюдента, кореляційного і факторного аналізу, на основі чого були зроблені висновки про ступінь взаємозв'язку показників фізичної підготовленості, фізичного і психофізіологічного розвитку та структурі показників комплексного розвитку і підготовленості дітей. На основі отриманих даних робилися висновки про необхідність розробки та особливості методик інтегрального розвитку дітей 1-5 років.

Результати дослідження. Аналіз взаємозв'язку показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей 1-2 років показав наявність достовірного взаємозв'язку ($p < 0,05$) між показником довжини тіла і показником часу пробігання відмітки 10 м ($r = -0,54$).

Крім того, виявлені достовірні коефіцієнти кореляції між показниками довжини тіла і середнім значенням часу латентного періоду реакції на звук ($r = -0,51$), середнім значенням часу латентного періоду реакції на світло ($r = -0,35$), коефіцієнтом варіації часу латентного періоду реакції на світло ($r = -0,31$) і на звук ($r = -0,44$) (табл. 1).

Отримані дані свідчать про те, що в даній віковій групі спостерігається взаємозв'язок показників фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей, головним чином, з показниками довжини тіла, тобто з показниками фізичного розвитку. Це, на наш погляд, є цілком закономірним результатом дослідження, оскільки в даній віковій групі визначальним чинником фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості являється вік дитини, що визначає довжину тіла та інші антропометричні показники, і, відповідно, показники психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості. При цьому різниця у віці, складала кілька місяців для дітей даної вікової групи, є чинником, що робить істотний вплив на показники фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей дітей 1-2 років.

У віковій групі 3-4 років виявлені достовірні коефіцієнти взаємозв'язку не тільки між показниками довжини тіла і показниками фізичної підготовленості ($r = 0,52$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском правою рукою, $r = 0,46$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском лівою рукою, $p < 0,05$) (табл. 2). На відміну від вікової групи 1-2 роки, у віковій групі 3-4 років не виявлено достовірних коефіцієнтів взаємозв'язку між показниками довжини тіла і показниками психофізіологічних можливостей (табл. 2).

Взаємозв'язок показників фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 3-4 років
(n=28)

Зміст	Довжина тіла	Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс	Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %	Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс	Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	Метання мішечка з піском лівою рукою, м	Метання мішечка з піском правою рукою, м	Біг 10 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Тест на рівновагу, с
Довжина тіла	1,00	0,02	-0,24	-0,08	0,13	0,46	0,52	-0,23	0,30	0,15
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс		1,00	0,28	0,40	-0,47	-0,18	-0,20	0,33	-0,17	-0,29
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %			1,00	-0,13	-0,35	0,01	-0,04	-0,01	-0,15	-0,19
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс				1,00	0,36	-0,06	-0,09	0,23	-0,08	0,08
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %					1,00	0,27	0,31	-0,13	0,08	0,51
Метання мішечка з піском лівою рукою, м						1,00	0,95	-0,24	0,51	0,46
Метання мішечка з піском правою рукою, м							1,00	-0,31	0,49	0,44
Біг 10 м, с								1,00	-0,26	-0,06
Стрибок у довжину з місця, см									1,00	0,51
Тест на рівновагу, с										1,00

У той же час виявлені достовірні значення коефіцієнтів взаємозв'язку ($p < 0,05$) між деякими показниками фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей. Так, отримані достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками часу пробігання відрізка 10 м і часом латентного періоду простої реакції на світловий подразник ($r = 0,31$, $p < 0,05$), показником часу утримання рівноваги в положенні стоячи на одній нозі і коефіцієнтів варіації часу простої реакції на звуковий подразник ($r = 0,51$, $p < 0,05$) (табл. 2).

Отримані дані ми можемо пояснити тим, що в даній віковій групі спостерігається посилення взаємозв'язків між показниками, що відображають різні аспекти розвитку дитини, і рівень фізичного розвитку у віковій групі 3-4 років грає меншу роль в порівнянні з віковою групою 1-2 років. У віковій групі 3-4 років у структурі розвитку та комплексної підготовленості збільшується роль розвитку фізичної підготовленості, психофізіологічних можливостей у порівнянні з рівнем фізичного розвитку, як спостерігається у віковій групі 1-2 років, що

Взаємозв'язок показників фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 4-5 років
(n=27)

Зміст	Довжина тіла	Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс	Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіації, %	Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс	Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	Метання мішечка з піском лівою рукою, м	Метання мішечка з піском правою рукою, м	Біг 10 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Тест на рівновагу, с
Довжина тіла	1,00	-0,41	-0,59	-0,31	-0,33	0,41	0,44	-0,02	-0,10	0,37
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс		1,00	0,70	0,57	-0,06	-0,29	-0,18	-0,06	0,25	-0,26
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %			1,00	0,38	0,16	-0,34	-0,28	0,11	0,32	-0,37
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс				1,00	0,52	-0,18	-0,20	-0,26	0,11	-0,12
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %					1,00	-0,18	-0,39	-0,10	0,04	-0,24
Метання мішечка з піском лівою рукою, м						1,00	0,81	0,02	-0,32	0,39
Метання мішечка з піском правою рукою, м							1,00	-0,07	-0,15	0,29
Біг 10 м, с								1,00	0,27	0,00
Стрибок у довжину з місця, см									1,00	-0,18
Тест на рівновагу, с										1,00

узгоджується з положеннями Ухтомського А.А., Аршавського І. А. [9,113].

У віковій групі 4-5 років знову спостерігається посилення впливу показників рівня фізичного розвитку на розвиток фізичних якостей і психофізіологічних можливостей, як це характерно і для групи 1-2 років. Так, виявлені достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками довжини тіла і показниками фізичної підготовленості ($r = 0,41$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском правою рукою, $r = 0,44$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском лівою рукою, $r = 0,37$ між показниками довжини тіла і часом утримання рівноваги на одній нозі, $p < 0,05$) (табл. 3).

На відміну від вікової групи 3-4 років, у віковій групі 4-5 років виявлені достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками довжини тіла і показниками психофізіологічних можливостей ($r = -0,41$ між показниками довжини тіла і часом простої реакції на світловий подразник, $r = -0,41$ між показниками довжини тіла і коефіцієнтом варіації часу простої реакції на світловий подразник, $p < 0,05$) (табл. 3).

Виявлено також достовірні значення коефіцієнтів взаємозв'язку ($p < 0,05$) між деякими показниками фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей. Так, отримані достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками дальності метання мішечка з піском правою рукою і коефіцієнтом варіації часу простої реакції на звуковий подразник ($r = -0,39$, $p < 0,05$) (табл. 3).

Отримані дані ми можемо пояснити тим, що в даній віковій групі спостерігається поряд з новою активізацією впливу фізичного розвитку на рівень фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей спостерігається наявність взаємозв'язків між показниками, що відображають різні аспекти розвитку дитини. Роль рівня фізичного розвитку у віковій групі 4-5 років знов підвищується в порівнянні з віковою групою 1-2 років. У віковій групі 4-5 років у структурі розвитку та комплексної підготовленості також зберігається роль розвитку фізичної підготовленості, психофізіологічних можливостей.

Висновки

1. Розвиток дітей від 1 до 5 років відбувається гетерохронно. У початковому дослідному віковому періоді (1-2 роки) спостерігається значна роль показників фізичного розвитку у розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

2. У віці 3-4 років посилюється роль рівня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей у структурі комплексної підготовленості, а у віковому періоді 4-5 років знову спостерігається підвищення ролі фізичного розвитку зі збереженням ролі фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей.

В перспективі подальших досліджень передбачається розробка системи інтегрального розвитку дітей дошкільного віку.

Список літератури:

1. Агеева Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г.Ф. Агеева // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 6. - С. 92.
2. Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский / М., 1967. — 246с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн / - М., ФиС, 1991. -276с.
4. Волохов А. А. Очерки по физиологии нервной системы в раннем онтогенезе / А.А. Волохов / Л., 1968. — 178с.
5. Єрмаков С.С. Інформаційні технології у наукових спортивних дослідженнях / С.С. Єрмаков // Наук. пр. Нац. б-ки України ім. В.І.Вернадського. — 2002. — Вип. 8. — С. 272-280.
6. Интервью с профессором И.А. Аршавским: Режим доступа: <http://www.rebenok.com/info/earlydevelopment/nikitin/53647/intervju-s-professorom-i-arshavskim.html>.
7. Заець В. Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей 6-річного віку різного типу соціалізації / Заець В., Мицкан Б.М. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. — Рівне: РВЦ Міжнародного університету «РЕГТ» імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. — Ч.1. — С.163 — 166.
8. Касаткин Н. И., Ранние условные рефлексы в онтогенезе человека, М., 1948. — 264 с.
9. Кашуба В.А. Биостатические и гониометрические показатели детей старшего дошкольного возраста с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата / Кашуба В.А., Бондарь Е.М. // Физическое воспитание студентов. - 2009. - N 2. - С. 26-28.
10. Козина Ж.Л. Основные положения авторского курса подготовки беременных к естественным здоровым родам «Раскрытие цветка» / Козина Ж.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф..

- Ермакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. — №3. — С. 81-92.
11. Козіна Ж.Л. Методика гімнастики у віршах „Маленькі чарівники” для дітей 1-3 років / Козіна Ж.Л., Козін В.Ю. // Теорія та практика фізичного виховання. Щоквартальний науково-методичний журнал ХДПУ. - Харків: ХДПУ, 2001. - №№ 2, 4. - С.35-44.
 12. Козіна Ж. Л. Маленькие волшебники. Издание третье, дополненное / Ж.Л. Козина, В.Ю. Козин / — Харьков, 2009. — 80с. — ил. Приложение: видеофильм „Маленькие волшебники”.
 13. Козіна Ж.Л. Рождение ребенка / Ж.Л. Козина, В.Ю. Козин / — Харьков, 1998. — 72 с.
 14. Козіна Ж.Л. Чудо природы. Динамическая гимнастика и плавание для самых маленьких / Ж.Л. Козина, В.Ю. Козин / — Харьков, 2009. — 32с. — ил. Приложение: видеофильм „Чудо природы”.
 15. Коробейников Г.В. Вікові особливості розумової працездатності людини / Г.В. Коробейников // Фізіол. журн. — 1999. — 45, N 5. — С. 107-111.
 16. Коробейников Г.В. Вікові особливості функціональної організації основних видів діяльності людини: Автореф. дис... д-ра біол. наук: 03.00.13 / Г.В. Коробейников; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. — К., 2000. — 26 с.
 17. Коробейников Г.В. Возрастные особенности психофизиологических механизмов умственной работоспособности / Г.В. Коробейников, Г.П. Федько // Пробл. старения и долголетия. — 2003. — 12, N 3. — С. 294-301.
 18. Коробейников Г.В. Психофизиологическая организация деятельности человека: монография / Г.В. Коробейников. — Белая Церковь, 2008. — 138 с. — Библиогр.: с. 127-137.
 19. Лизогуб В.С. Формування психофізіологічних функцій в онтогенезі / В.С. Лизогуб, М.В. Макаренко // Фізіол. журн. — 2006. — 52, N 2. — С. 76. Онтогенез нейродинамічних функцій людини / [В.С. Лизогуб, Д.М. Харченко, С.М. Хоменко, та ін..] // Фізіол. журн. — 2002. — 48, N 2. — С. 123-124.
 20. Мицкан Б.М. Руханкова абетка: Навчально-методичний посібник / Мицкан Б.М., Презлята-Воробей Г.. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан. — 2005. — 64с.
 21. Мицкан Б.М. Концепція тіла в контексті здоров'я і краси людини / Мицкан Б.М., Фотуйма О.Я. //



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

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

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



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

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

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичної культури 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)

- Молода спортивна наука України. — 2007. — С. 216-221.
22. Серцевий ритм при розумовій діяльності учнів молодшого шкільного віку / [М.В. Макаренко, В.М. Киенко, В.С. Лизогуб, С.М. Хоменко] // Фізіол. журн. — 2002. — 48, N 2. — С. 41-42.
23. Фрулева Ю.П. Влияние экспрессивной динамической гимнастики на психофизическое развитие детей первого года жизни / Фрулева Ю.П. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: электронный журнал Камского государственного института физической культуры. — 2(2008). — №7. — С. 12-18.

Надійшла до редакції 18.10.2011 р.

Козина Ж.Л., Лахно Е.Г., Бочкина М.М. Структура физического, психофизиологического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Приведены результаты определения структуры физического развития, психофизиологических возможностей и физической подготовленности детей возрастных групп, 1-2, 3-4 и 4-5 лет. Установлено, что развитие детей от 1 до 5 лет происходит гетерохронно. В начальном исследуемом возрастном периоде (1-2 года) наблюдается значительная роль показателей физического развития в развитии физических качеств и психофизиологических возможностей. В возрасте 3-4 года усиливается роль уровня развития физических качеств и психофизиологических возможностей в структуре комплексной подготовленности, а в возрастном периоде 4-5 лет опять наблюдается повышение роли физического развития с сохранением роли физической подготовленности и психофизиологических возможностей.

Ключевые слова: дети, развитие, физическая подготовленность, психофизиологические возможности, структура, гетерохронность.

Kozina Zh.l., Lakhno e.g., Bochkina M.M. Struktur of physical, psychologic-physiologal development and physical preparedness of children of preschool age.

The results of determination of structure of physical development are resulted, psychologic-physiologal possibilities and physical preparedness of children of age-dependent groups, 1-2, 3-4 and 4-5 years. It is set that development of children from 1 to 5 years takes place getertimely. There is a considerable role of indexes in the initial probed age-dependent period (1-2 years) there is a considerable role of indexes of physical development in development of physical qualities and psychologic-physiologal possibilities. In age 3-4 the role of level of development of physical qualities and psychologic-physiologal possibilities increases in the structure of complex preparedness, and in an age-dependent period 4-5 years again there is an increase of role of physical development with the maintainance of role of physical preparedness and psychologic-physiologal possibilities.

Keywords: children, development, physical preparedness, psikhofiziologicheskie possibilities, structure, getertimely.



Сергієнко Л.П.

C32 Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова, В.А. Хаджинов. — Харків: «ОБС», 2012. — 270 с. ISBN 978-966-7858-59-6.

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

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

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-51-59 від 15 червня 2010 р.)

Зміст

Вступ	5	4.3. Оцінка розвитку здібності до просторово-динамічної чутливості.....	129
Розділ 1. Загальна характеристика та структура психомоторних здібностей людини	9	4.4. Оцінка чутливості кінестетичної сенсорної системи	132
1.1. Системно-функціональні механізми управління психомоторними діями.....	9	<i>Резюме</i>	135
1.2. Структура психомоторних здібностей людини.....	18	<i>Контрольні запитання</i>	135
<i>Резюме</i>	30	Розділ 5. Психомоторні методики вивчення властивостей нервової системи	136
<i>Контрольні запитання</i>	31	5.1. Методи дослідження сенсомоторної реакції людини.....	136
Розділ 2. Основи теорії тестів та теорії оцінки психомоторних здібностей людини	32	5.2. Методи дослідження темпу рухів людини	147
2.1. Основи теорії тестів психомоторних здібностей	32	5.3. Методи дослідження ритму рухів людини	152
2.1.1. Основні поняття теорії тестів.....	32	5.4. Оцінка розвитку рухової пам'яті	156
2.1.2. Інформативність тестів	33	5.5. Оцінка розвитку уваги	159
2.1.3. Надійність тестів.....	35	<i>Резюме</i>	168
2.2. Основи теорії оцінок психомоторних здібностей	39	<i>Контрольні запитання</i>	169
2.2.1. Проблема і завдання теорії оцінок	39	Розділ 6. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості та рівноваги людини	170
2.2.2. Норми оцінок тестових результатів.....	40	6.1. Вимірювання і оцінка розвитку сенсомоторної координованості.....	170
<i>Резюме</i>	48	6.2. Діагностика здібності до збереження стійкості пози (рівноваги)	180
<i>Контрольні запитання</i>	49	6.2.1. Діагностика розвитку здібності до статичної рівноваги	180
Розділ 3. Вимірювання і оцінка просторових і часових параметрів рухів	50	6.3. Діагностика розвитку здібності до динамічної рівноваги.....	186
3.1. Вимірювання і оцінка просторових параметрів рухів.....	50	6.3.1. Діагностика розвитку здібності до вестибулярної (статокінетичної) стійкості ...	195
3.2. Вимірювання і оцінка часу і часових параметрів рухів.....	77	<i>Резюме</i>	199
3.3. Вимірювання і оцінка просторово-часових параметрів рухів.....	89	<i>Контрольні запитання</i>	200
<i>Резюме</i>	115	Розділ 7. Діагностика поведінки людини за показниками психомоторики	201
<i>Контрольні запитання</i>	116	7.1. Діагностика особистих властивостей особистості	201
Розділ 4. Вимірювання і оцінка силових параметрів рухів та просторово-динамічної чутливості	117	7.2. Графологічна діагностика	207
4.1. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів	117	<i>Резюме</i>	210
4.2. Оцінка диференціювання силових параметрів рухів.....	126	<i>Контрольні запитання</i>	211
		<i>Словник основних термінів і понять</i>	212
		<i>Список використаної літератури</i>	215

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 організацій, що відряджає.

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

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

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

Худолію Олегу Миколайовичу.

Адреса оргкомітету:

79000, Україна, м. Львів, вул. Підголюско, 25, ЛДУФК, кафедра стрільби та технічних видів спорту, заступник голови оргкомітету
 Виноградський Богдан Анатолійович, тел.: 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. Худолію Олег Миколайович, зав. кафедри ТМФВ. Телефон для довідок: **057-756-73-38**.

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Сьома Всеукраїнська наукова конференція (19—20 квітня 2012 року)

Програма конференції передбачає роботу таких секцій:

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

Робоча мова конференції: українська.

Для включення у програму конференції необхідно до **01 березня 2012 року** надіслати **тези доповіді** в обсязі 3 сторінок і **матеріали доповіді** (стаття) — 6—12 сторінок на електронну пошту e-mail: **public@tmfv.com.ua** з поміткою «матеріали конференції».

Вимоги до матеріалів:

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

Основні дати:

Час подачі матеріалів	до 1 березня 2012 р.
Засідання, семінар, круглий стіл (тільки для учасників з ВНЗ м. Харкова)	19—20 квітня о 14:00, м. Харків, вул. Блюхера, 2, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, кафедра ТМФВ
Розсилання збірника авторам	до 30 квітня 2011 р.
Обговорення, дискусія, збірник конференції	http://www.ovc.kharkov.ua — доступні електронні версії попередніх конференцій.

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

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

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

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

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

VIII Всеукраїнська наукова конференція (22.11.2012 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 2012 року** надіслати тези доповіді в обсязі 3 сторінок і матеріали доповіді (стаття, **українською мовою**) — 6—12 сторінок, а також дискету з набраним текстом.

Вимоги до матеріалів:

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

Основні дати:

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

Всі витрати за рахунок 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 Олега Миколайовичу.

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

Телефон для довідок: **057-756-73-38.**

Оргкомітет конференції

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

У журналі друкуються статті наступної спрямованості

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

Вимоги до оформлення статей

1. Приймаються до друку оригінальні і оглядові статті з різних проблем навчання і виховання.
2. Обсяг оригінальної статті — 6—8 стр. тексту, оглядових — 12—24 стр., коротких повідомлень — до 3 стр.
3. Стаття подається в двох роздрукованих примірниках і в електронному вигляді.
4. Рукопис підписується всіма авторами.
5. Статті подаються у форматі Microsoft Word 6,0/98 або *.rtf. Ім'я файла (латинськими буквами) повинно відповідати прізвищу першого автора. Увесь матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
6. Текст статті повинен бути набраним через 1,5 інтервали, шрифт «Times New Roman Cyr», кегль 14; поля: верхнє, нижнє, лівє — 2,5 см, правє 1,5 см (30 рядків по 60—64 символів).
7. Малюнки підготовлені у форматі *.tif чи Corel Draw 4,0/8,0.
8. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation2.0
9. Оригінальні статті пишуться за схемою:
 - назва статті;
 - автор (ім'я, по батькові, прізвище);
 - університет (інститут, академія);
 - вступ (постановка проблеми, аналіз публікацій, зв'язок роботи з науковими програмами);
 - мета дослідження;
 - методика;
 - результати дослідження;
 - обговорення;
 - висновки (останнім повинен бути висновок про перспективи подальших розвідок);
 - список літератури;
 - тексти анотацій трьома мовами (українською, російською і англійською) повинні містити: прізвище та ім'я автора (ів), назву роботи, назву установи, текст до 100 слів і ключові слова;
 - реферат статті (**українською, російською і англійською** мовою) за схемою: мета дослідження, методи дослідження, головні результати дослідження. Обсяг — 1 сторінка. Реферати будуть надруковані в електронному варіанті журналу «Теорія та методика фізичного виховання».
10. Стаття повинна бути написана українською мовою і вчитана авторами.

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

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

E-mail: **public@tmfv.com.ua**. Телефон для довідок: **057-756-73-38**.

Інше

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