

796(082)

Ф50

**ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ:**

**ІСТОРІЯ,
ЗДОБУТКИ,
ПЕРСПЕКТИВИ**



796(082)
Ф50

Криворізький державний педагогічний університет

Фізичне виховання студентської молоді: історія, здобутки, перспективи

Збірник наукових праць



Кривий Ріг
2006

Фізичне виховання студентської молоді: історія, здобутки, перспективи /Збірник наукових праць. – Кривий Ріг: КДПУ, 2006. – 72 с.

Представлено результати науково-дослідницької роботи викладачів кафедри фізичного виховання та студентів за 2005/2006 рр. Висвітлено основні факти та події з історії становлення кафедри фізичного виховання та окремих видів спорту в педагогічному університеті. Подано практичні рекомендації, що спрямовані на підвищення ефективності навчальних та позанавчальних занять з фізичного виховання.

Рецензенти:

Афонін А.П., д.мед.н., проф., професор кафедри валеології криворізького державного педагогічного університету

Ващенко М.М., к.пед.н., доц., доцент кафедри фізичного виховання криворізького економічного інституту

Видається за рекомендацією вченої ради Криворізького державного педагогічного університету (протокол №5 від 14.12.06 р.).

Передмова	5
Розділ 1. До 75-річчя педагогічного університету	
Андріанов В.Є.	
Сторінки історії кафедри фізичного виховання педагогічного університету	6
Андріанов Т.В.	
Розвиток боксу в педагогічному університеті	9
Макаренко Н.Г.	
Участь спортсменів університету в легкоатлетичній естафеті на приз газети „Червоний гірник”	10
Марчик В.І.	
Стародавня і новітня історія шахів.	
Шахи в університеті	14
Порохненко О.В.	
Історія БК „Вікторії”	19
Розділ 2. Вдосконалення фізичного розвитку студентської молоді в системі освіти	
Авраменко І.Ф.	
Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я	22
Василенко В.В.	
Технічна підготовка студентів першого курсу з баскетболу	26
Гречихіна І.М.	
Ставлення студентів до занять з фізичного виховання ...	31
Карпов В.І.	
Актуальні аспекти в підготовці футболістів КДПУ	36
Куцик А.О.	
Особливості тренувань з армспорту студентів педагогічного університету	39

Мінжоріна І.А.

Рейтингова система оцінювання у викладанні методики
легкої атлетики 42

Терещенко О.П.

Вплив розвитку сили на відновлення організму після
фізичних навантажень 46

**Розділ 3. Можливості фізичного виховання в дослідженнях
студентів**

Гук А.С., Велькова І.А., (кер. Андріанов В.Є.)

Бачення сучасного уроку фізичної культури в
початковій школі 48

Давидовська І.В. (кер. Василенко В.В.)

Підвищення рівня володіння елементами техніки
баскетболу на заняттях з фізичного виховання 51

Зеленська Т.С. (кер. Марчик В.І.)

Формування стомлюваності в залежності від рівня
фізичного розвитку 57

Манько А.О., Манько М.О. (кер. Андріанов В.Є.)

Правове значення фізичного виховання 62

Одлежук М., Шевчик М. (кер. Мінжоріна І.А.)

Мотивація занять фітнес-аеробікою у студенток
педагогічного університету 65

Черноморець О.В., Шепелєва В.Ю. (кер. Марчик В.І.)

Вдосконалення тілобудови через фізичні вправи 68

Передмова

Представлений збірник наукових праць – результат науково-дослідницької праці викладачів кафедри фізичного виховання та студентів, що займаються в науковому гуртку, за 2005/06 навчальний рік. Розділ збірника, що присвячений 75-річчю педагогічного університету, розкриває місце і роль фізичного виховання в навчанні студентів з початку заснування педагогічного інституту та передумови створення і становлення кафедри фізичного виховання і подальші шляхи її розвитку. Представлено факти та події з історії розвитку таких видів спорту, як: бокс, шахи, легка атлетика та баскетбол (жінки) та наведені прізвища найбільш видатних спортсменів з числа студентів та викладачів педагогічного університету.

Вдосконалення фізичного розвитку студентської молоді є однією із складових гармонійного виховання особистості і автори на перший план виводять діяльність самої особистості та її потреби, мотиви і інтерес до укріплення здоров'я засобом рухової активності. В роботах представлено не тільки нове освітлення методик розвитку фізичних якостей та вдосконалення елементів техніки з окремих видів спорту, а й спрямування до нових шляхів розвитку фізичного виховання у відповідності до Болонського процесу.

Завідувач кафедри
фізичного виховання
криворізького державного
педагогічного університету
доцент Андріанов В.Є.

РОЗДІЛ 1

ДО 75-РІЧЧЯ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Андріанов В.Є.

СТОРІНКИ ІСТОРІЇ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

З 1930 року фізичним вихованням студентів в педагогічному інституті опікувалась військова кафедра з її першим викладачем М.Макаровим. Перший студентський колектив фізичної культури, який створився на чолі з В.Дубогаєм (1931-1936 рр.), об'єднав велику кількість прихильників масових спортивних заходів. На території інституту влаштовувалися невеликі спортивні майданчики, завдяки яким студенти мали можливість вдосконалювати спортивну майстерність, а також займатися оздоровчими видами фізичних вправ. Як свідчать архівні звіти того часу, спортивний рівень значно виріс: до складу майже всіх збірних команд міста входило переважно студентство, в тому числі і студенти педагогічного інституту.

У 1936 р. була розроблена єдина програма з предмету "Фізична культура для педагогічних вузів і затверджена Комітетом з фізичної культури і спорту. Перехід від громадської організації фізичного виховання до державного керівництва відбувся у 1937 році. Підготовка інструкторів та суддів з видів спорту в педагогічному інституті в цей час здійснюється під керівництвом Г. Толстої'ятенка, який впроваджував систему фізичного вдосконалення через сприяння фізичного і духовного розвитку студентів.

З початком Великої Вітчизняної війни педагогічний інститут було перебазовано в Магнітогорськ і подальша робота з фізичного виховання та спорту змінила своє спрямування. У програму занять було включено наступні види: рукопашний бій, подолання смуги перешкод, гранатометання, стрільба, легка атлетика, лижні кроси тощо. Фізичне виховання і спорт вирішувало завдання підготовки студентської молоді не тільки

відповідно до потреб освіти, але й захисту Вітчизни. За героїзм і мужність багато хто з викладачів і студентів отримали бойові нагороди, а випускникам інституту В.Скопенку та Я.Вергуну було присвоєно звання Героя Радянського Союзу. Влітку 1944 року інститут було перебазовано до Кривбасу.

В післявоєнні роки фізичне виховання в педагогічному інституті відбувалося під керівництвом Г.Толостоп'ятенка, який вирішував задачі з відновлення спортивної бази та формування фізкультурного колективу. З 1947 року фізичне виховання отримало статус навчальної дисципліни, яка передбачала курс комплексного вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань. В цьому ж році в Криворізькому державному педагогічному інституті було створено кафедру фізичного виховання, першим завідувачем якої став Г.Толостоп'ятенко, а викладачами - молоді талановиті випускники провідних вузів Н.Келішева, Т.Кирилова та В.Єремеев, який згодом керував кафедрою протягом 60-х років. З 1966 року обов'язки завідуючої кафедри виконувала З.Чердакова, яка згодом передала естафету Н.Келішовій.

У 1967 р. кафедру очолив випускник факультету фізичного виховання Миколаївського педагогічного інституту В.Андріанов. На початку 70-х кафедра поповнилася енергійними спеціалістами В.Бабенком, І.Сухоруковою, що сприяло новим досягненням студентів-спортсменів. Зросла спортивна майстерність з таких видів спорту, як легка атлетика (тренер В.Андріанов), художня гімнастика (тренер Т.Кирилова), волейбол (тренер В.Бабенко), баскетбол (тренер І.Сухорукова). Студентка І.Бережна виконала норматив майстра спорту СРСР з художньої гімнастики (тренер Т.Кирилова), Т.Азарова стала чемпіонкою СДСТ „Буревісник” з бігу на 1500 м, майстер спорту СРСР А.Прокошин став чемпіоном з бігу на 400 м з бар'єрами, О.Давлад стала чемпіонкою УРСР та призеркою СРСР з легкоатлетичного багатоборства, майстер спорту СРСР О.Гамін став чемпіоном студентського спортивного товариства „Буревісник” з десятиборства (тренер В.Андріанов).

З роками склад кафедри поповнюється молодими викладачами: О.Порохненко, В.Войнолович, О.Залива. Під їх

керівництвом створюються команди, що беруть участь у вищій лізі першості України. Кафедру фізичного виховання у 1983 році очолив кандидат педагогічних наук доцент І.Юсупов, а з 1986 року - знову В.Андріанов, який по цей час продовжує працювати на посаді завідувача. У 1998 року навчальний заклад здобув статус педагогічного університету.

В 90-х роках вдало виступала жіноча збірна команда з баскетболу, на першості області вона посідає II місце. До складу збірної області з баскетболу було включено п'ять спортсменок університету. Викладач кафедри майстер спорту України І.Гречихіна виступала у складі команди Дніпропетровської області на першій і другій Спартакіадах України. Високих спортивних досягнень домоглася студентка біологічного факультету А.Жаборт, яка стала чемпіонкою XIX універсиади України з важкої атлетики, а також студентка художньо-графічного факультету Я.Ковальова, яка посіла II місце на цих змаганнях з важкої атлетики. Вдало виступив студент індустріально-педагогічного факультету О.Клевцов, який виборов першість міста з боксу. Студенти індустріально-педагогічного факультету С.Уліхін та С.Нікітін стали чемпіонами молодіжних ігор України з хокею на траві.

У 2004/2005 навчальному році рішенням вченої ради університету на педагогічному факультеті було відкрито спеціальність „фізичне виховання”, що дало змогу готувати фахівців з фізичної культури для початкових класів.

Нині університет має спортивну базу, до якої входить стадіон з легкоатлетичною доріжкою 240 м, футбольним полем та гімнастичним майданчиком і чотири спортивних зали: два ігрових, гімнастичний та атлетичний.

Приєднання до Болонського процесу, перехід вищої освіти на кредитно-модульну систему навчання, формування фахівця майбутнього передбачають діяльність людини в більш напруженому режимі та високі вимоги до її ступеня психофізичної підготовленості, і тому з кожним роком стає вагомішою функція фізичного виховання студентів як в оздоровчо-виховному, так і в навчальному процесі. Забезпечувати студентську молодь руховою активністю та

участю в спортивних змаганнях, пропагувати здоровий спосіб життя покликаний нинішній склад кафедри: доценти В.Андріанов, В.Марчик, О.Порохненко; старший викладач І.Гречихіна; викладачі: І.Авраменко, Т.Андріанов, В.Василенко, В.Карпов, А.Куцик, Н.Макаренко, І.Мінжоріна, О.Овчарук, О.Письменний, С.Поліщук, І.Рудь, О.Терещенко.

Андріанов Т.В.

РОЗВИТОК БОКСУ В ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Сучасний бокс веде літочислення з розвитку кулачного бою, оскільки кулачні бої входили до програми Олімпійських ігор Древньої Греції. Більшість сучасних олімпійських видів спорту мали у Київській Русі свої прототипи. Це - боротьба, важка атлетика, бокс тощо.

Бокс у Криворізькому державному педагогічному інституті, а нині педагогічному університеті, почав розвиватися ще до Великої Вітчизняної війни (1941-1945 рр.), оскільки до програми фізичного виховання входив розділ рукопашного бою і багато студентів фізико-математичного факультету займалися в секції боксу.

Значне зростання у спортивній майстерності боксерів прийшлося на кінець 70-х та початок 80-х років минулого століття. Секцію боксу тренує відмінник-фахівець П.А.Клевцов, який підготував цілу плеяду педагогів-боксерів, а студент загально-технічного факультету М.Грушевський став майстром спорту СРСР, а також чемпіоном республіканських та призером Всесоюзних змагань. Брав участь у змаганнях передолімпійського тижня Московської Олімпіади 1980 року. Успішно виступали на міських, обласних, республіканських та всесоюзних змаганнях О.Половинкін та К.Пікуліцький, який нині працює тренером-викладачем ДЮСШ № 8.

Хочеться відзначити також випускників індустріально-педагогічного факультету, майстра спорту України Л.Клевцова, який у 90-х роках був чемпіоном міста, області та України у

різних вагових категоріях, а студент цього факультету Віктор Зинов'єв, першим із криворізьських боксерів зайняв у 1998 році I місце в першості Європи серед юнаків у місті Юрмала, успішно також виступив на міжнародних турнірах в Румунії, Польщі, Італії, Туреччині, Індії та в інших країнах світу. Зараз В.Зинов'єв виступає у професійному боксі після закінчення педагогічного університету.

Треба зазначити, що досліджувальний період основними формами навчальної роботи з фізичного виховання студентів були академічні, факультативні заняття, гуртки та секції, в практиці яких тренери-викладачі застосовували засоби спеціальної підготовки, які і давали поштовхи на підготовку спортсменів високого гатунку - Майстр спорту.

Таким чином, досягнення високих результатів в боксі не можливі без удосконалення системи початкового навчання, де важливим є закладання основ правильного виконання техніко-тактичних дій. Стратегічне управління підготовкою спортсмена містить три блоки: умови участі у змаганнях, визначення раціонального режиму тренувань і відпочинку та підведення підсумків змагальних виступів боксера. Секція боксу в своїй роботі має спрямування на патріотично-фізичне виховання, передбачає формування в спортсмена широкого світогляду, глибоких переконань та високих морально-вольових якостей.

Макаренко Н.Г.

УЧАСТЬ СПОРТСМЕНІВ УНІВЕРСИТЕТУ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІЙ ЕСТАФЕТІ НА ПРИЗ ГАЗЕТИ „ЧЕРВОНИЙ ГІРНИК”

Легкоатлетична естафета – один із найбільш яскравих та емоційних видів легкої атлетики, де завдяки колективному прагненню до перемоги спортсмени показують високий рівень розвитку фізичних та моральних якостей. В місті Кривому Розі ще з повоєнних часів стало традицією проводити змагання з

цього виду. Ініціатором проведення легкоатлетичної естафети стала редакція газети „Червоний гірник”.

Кожного року в травні на вулицях міста відбувається естафета серед спортивних колективів. Це захоплююче видовище перетворюється в свято здоров'я, краси та спорту. Газета „Червоний гірник” затвердила приз переможцям.

З 1964 року організацією та проведенням цих змагань спільно зі спорткомітетом міста займається голова міської легкоатлетичної федерації Каруца Ж.А., який є суддею національної категорії.

Змагання проходять завжди на високому організаційному рівні. В естафеті беруть участь понад 140 команд міста, що складає приблизно 2500 осіб. Учасники змагаються у п'яти групах:

- I група – колективи фізкультури підприємств, вузи, спортивні клуби;
- II група – середні школи;
- III групи – професійні училища;
- IV група – вищі навчальні заклади II-III рівнів акредитації;
- V група – спортсмени-інваліди ФСК „Олімп”.

Змагання проводяться з метою виявлення найсильніших команд міста. Естафета дає можливість всім спортсменам-легкоатлетам проявити свої можливості та показати найкращий результат.

Команда легкоатлетів Криворізького державного педагогічного університету завжди активно готувалась і приймала участь у змаганнях. Протягом останніх десяти років серед тридцяти команд-учасників вона постійно займала IV місце після лідерів, а саме: технічний університет (I місце), СК „Богатир” (II місце) та РУ імені Кірова (III місце). У 1999 році команда педагогічного університету виборола III місце. Та вже у наступному році вона знову була четвертою, так як рівень команди не давав можливості утримати почесне місце.

У 2003 році в команді КДПУ з'явилися сильні спортсменки, які давали надію на перемогу. Це Олена Жушман та Ганна Сербіна, які займаються легкою атлетикою і вже добилися певних успіхів (тренер Каруца Ж.А.). І знову у команди

педагогічного університету з'явився шанс на кращий виступ у легкоатлетичній естафеті на приз газети „Червоний гірник”.

У 2004 році команда педагогічного університету знову посіла III почесне місце. Аналізуючи цей виступ, треба нагадати, що дистанція довжиною 5600 м складається з 15 етапів, з них 9 етапів долають чоловіки, 6 - жінки. Етапи являють собою відрізки від 250 м до 850 м. Передача естафетної палички відбувається у зазначеному на дистанції „коридорі” (20 м). Кожен учасник долає свою дистанцію і передає естафету наступному спортсмену своєї команди.

Розглянемо виконання кожного етапу легкоатлетичної естафети.

I етап потребує великої уваги, так як його довжина складає 850 м, а це означає, що бігун, який стартує на цьому етапі, повинен добре виконати стартовий розгін та підтримувати високий рівень швидкості на дистанції. Головною задачею спортсмена є зайняти вигідне положення в лідируючій групі.

З цим завданням дуже добре впорався студент фізико-математичного факультету Мартиненко Сергій, якій наділений природною швидкісною витривалістю. Серед 26 учасників Сергій четвертим передав естафетну паличку.

II етап – дистанція 450 м. Цей етап дістався легкоатлету Антюхіну Анатолію, який вчиться на історичному факультеті педагогічного університету. Він два рази вигравав призові місця саме на дистанції 400 м.

На III етапі, довжина якого 300 м, естафетну паличку отримала Кравченко Ірина, студентка педагогічного факультету. Фінішуючи на своєму етапі четвертою, вона чудово впоралася із задачею, що була поставлена перед нею.

IV-V етап – 300 м. На четвертому етапі складністю було виконання бігу з підйомом. На цих етапах змагалися студенти індустріально-педагогічного факультету Малиш Сергій та Шамрай Микола.

VI-VII етапи також вимагали спринтерської підготовки. Це завдання виконали члени збірної команди КДПУ з легкої атлетики студентка індустріально-педагогічного факультету

Плохая Ірина і студент фізико-математичного факультету Карявка Сергій.

На VIII етапі довжиною 250 м естафету прийняв призер першості КДПУ на дистанції 100 м студент індустріально-педагогічного факультету Мірзоев Тимур.

Переломний момент у виступі нашої команди відбувся на IX етапі, довжина якого складає 400 м. Жушман Олена, студентка факультету української філології, під час свого пробігу на цій дистанції скоротила мінімальний відрив від трійки лідерів.

Наступний спортсмен нашої команди, Єчкало Юрій з фізико-математичного факультету, підтримав високий темп бігу на X етапі (300 м).

XI-XII етапи – 300-400 м. На цих етапах виборювали третє місце Гушул Олена, яка навчається на природничому факультеті, і Вітряк Олександр, студент фізико-математичного факультету.

На XIII етапі довжиною 250 м в боротьбу вступила Ганна Сербіна, студентка географічного факультету. Ця спортсменка показала прекрасну техніку бігу і гарний результат.

Дільниця XIV етапу складає 350 м і ускладнена двома поворотами. Проте студент фізико-математичного факультету Коваленко Валерій, не знижуючи темпу бігу, впевнено втримався на третій позиції.

XV етап – 250 м – на фінішній прямій, відірвавшись від суперників, з третім результатом закінчує дистанцію Точинська Неля (фізико-математичний факультет).

Підводячи підсумки естафети, яка дала можливість перевірити свої сили всім командам-учасникам, можна зробити висновок, що перед викладачами кафедри фізичного виховання стоять наступні завдання щодо підготовки студентів до легкоатлетичної естафети.

1. Приділяти більшу увагу на заняттях з легкої атлетики техніці і тактиці бігу.
2. Вдосконалювати техніку передачі естафетної палички.
3. Використовувати на заняттях тренувальні вправи (повторний біг на відрізках).
4. Приділяти увагу розвитку швидкісної витривалості.

5. Включати у заняття якомога більше вправ на розвиток сили та спритності.

В 2005 та 2006 роках команда педагогічного університету зайняла почесне IV місце.

Література

1. Ткачук В. 2,5 тисячі легкоатлетів досягли рекордних злетів //Червоний гірник. – 2004. – 4 травня.
2. Ткачук В. Наша сімдесята атлетична весна //Червоний гірник. – 2002. – 5 травня.

Марчик В.І.

СТАРОДАВНЯ І НОВІТНЯ ІСТОРІЯ ШАХІВ. ШАХИ В ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Шахове королівство не знайти ні на одній географічній карті. Воно розташовано на шаховій дошці. Тридцять дві невігядливих на вид шахових фігурок на полі з шістдесят чотирьох клітинок. Ось і вся шахова держава. Про безліч королівств, великих і маленьких, розповідає історія, як вони народжувались, розцвітали, ставали могутніми, та рано чи пізно поринали в небуття. Але маленьке шахове королівство стоїть непохитно і кінця йому не видно.

Існує чимало переказів про винахід шахової гри, та безперечне одне: шахи не є винаходом однієї особи – вони мають близько двотисячну історію розвитку, протягом якої удосконалювалися і, нарешті, набули сучасного вигляду, ввібравши в себе властивості мистецтва (художня уява) та науки (логічний розрахунок). Коріння шахової гри сягає в сиву давнину, в час, коли людина отримувала здібність мислити. Археологи переконані, що знайдений комплект гральних фішок, прикрашених різьбою і наліпками, на півдні Туркменістану, є прототипом шахових фігур майже восьмитисячолітньої давнини [1, 38].

Вчений Фререт з Французької академії наук у 1719 році висунув гіпотезу, що шахи прийшли до Китаю і Персії з Індії. В дисертації, яку Г.Шлегель захистив у 1869 році, доведено, що винахідником шахової гри є Китай. За право вважатися батьківщиною шахів виступає Індія, підтвердження чого лежить в основі чисельних індійських легенд. В одній з легенд розповідається про винахід шахової гри проповідником брахманізму для розваги індійського раджі. Після того, як жрець запросив винагороду: за першу клітинку заплатити однією зерниною, за другу – двома, за третю – чотирма і т.д. (всього 18 446 744 073 709 551 615), раджа наказав відрубати йому голову. За попередницю шахів вважають індійську гру чатуранг (гра вчотирьох), потім шатранг (гра удвох). За святкуванням двотисячоліття Персії, іранський філолог і історик М.Яктя висловив у своїй праці про походження шахів переконання, що батьківщиною гри є Іран, з якого вона в III ст. нашого літочислення поширилась на Схід, про що свідчать перські шахові терміни в Індії, яких не було перед тим у санскриті. Отже, витоки історії народження шахів історично невлічимі.

До Європи шахи вперше були принесені купцями зі Сходу, що торгували в районі Середземномор'я. Але особливо поширили їх араби після завоювання Іспанії (711-718 рр.).

На українській землі шахи були популярні ще до прийняття християнства, провідники якого намагались їх заборонити й викоринити як залишок поганства. Правило Тульського вселенського собору (680 р.) Греко-Православної церкви про заборону будь-яких ігор було включене до Збірника київського князя Ярослава (978-1054) і на наших землях набуло для християн сили закону. Але в шахи продовжували грати не тільки миряни, але й при княжому дворі та духовенство. Збереглись свідчення, що кілька візантійських імператорів були азартними шахістами [2, 86].

Про культурні та духовні контакти Київської Русі з країнами Західної Європи свідчать знайдені шахові фігурки в містах Київської Русі, які вказують на схожість знахідок на Скандинавському півострові, віднесені до XII-XIII ст., і не дають

вважати себе арабськими через викарбований різцем слов'янський знак тризубця.

Вихованець Києво-Могилянської Академії українець Феодосій Яновський сприяв популяризації і поширенню шахової гри. В Росії шахи були улюбленою втіхою Петра I, правда після його смерті, за часів Катерини I на перше місце дворянських розваг вийшли карти, які поступово витиснули шахи. Виходець з реєстрових козаків Чернігівщини українець К.Г. Розумовський був меценатом шахового мистецтва в Російській імперії.

Шахова Європа за період XVIII ст. далеко відійшла вперед. Двома випадковими виданнями вичерпувався увесь „книжковий фонд” російських шахістів, з таким злидненным багажем вступило російське (і українське в його складі) шахове мистецтво в XIX сторіччя.

Українські шахові таланти XX століття. Одним з них вважають Ю.Д.Боголюбова, який народився в родині сільського священика поблизу Києва у 1889 році. Його шахова кар'єра почалась з шахового чемпіонату м. Києва в 1909 році, після чого Ю.Боголюбов кілька разів випереджав Альохіна (1922), Ласкера, Касабланку (1925, 1928), Ейве (1927). Зіграв у 99 турнірах, у 59 із них займав 1-2 місця, автор кількох шахових книг [3, 148].

У першій половині XX ст. Селезніва О.С., признаного класика шахової композиції, визнають майстром міжнародної величини, який має за собою багато славних здобутків. Киянин Ф.П. Богатирчук, викладач Київського університету, у 1925 році одержав звання міжнародного шахового майстра, в 1937 році став чемпіоном УРСР, очолював Всеукраїнську шахову федерацію. Семенко Юрій (1920 р.н.), шахіст, журналіст і політичний діяч, родом із Апостолівського району. Перед війною він здобув у шахових турнірах Дніпропетровської області другу всесоюзну категорію. Емігрував до Німеччини, де кілька разів ставав чемпіоном.

У 1992 році Україна як суверенна держава була прийнята до ФІДЕ і відразу українські шахісти зайняли належне їм місце в світовій шаховій ієрархії. На шаховій Олімпіаді в Манілі шахістки України посіли друге місце, а на чемпіонаті Європи в

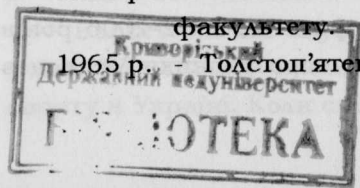
Дебрецені - стали чемпіонками, чоловіча збірна команда в цьому турнірі зайняла друге місце після збірної команди Росії.

Протягом останніх десяти років до десятки кращих шахістів світу входить В.Іванчук зі Львова. Руслан Пономарьов з Донецької області став наймолодшим чемпіоном світу з шахів, виборовши це звання у 2001 році. Чоловіча збірна команда України з шахів посіла I місце у Всесвітній шаховій олімпіаді в 2004 році. Великі надії подають 18-річний чемпіон України 2004 року львів'янин А.Волокітін, та 15-річна гросмейстерка Катерина Лагно з Краматорська. Отже, Україна на сьогоднішній день є однією з провідних шахових держав світу.

В криворізькому педагогічному інституті з часів заснування (1930 р.) шахи завжди користувались великою шаную і популярністю, про що свідчить проведення чемпіонатів вузу.

ЧЕМПІОНИ ВУЗУ З ШАХІВ

- 1935 р. - Аврамов В., викладач.
- 1935 р. - Колпаков В., кандидат в майстри спорту, чемпіон міста, випускник фізико-математичного факультету.
- 1937 р. - Колпаков В., кандидат в майстри спорту, чемпіон міста, випускник фізико-математичного факультету.
- 1946 р. - Попельницький Ю., викладач, чемпіон міста.
- 1953 р. - Саплінов Л., кандидат в майстри спорту, випускник фізико-математичного факультету.
- 1954 р. - Саплінов Л., чемпіон міста, тренер ДЮСШ №3.
- 1955 р. - Остапенко О., дипломант міжнародних конкурсів з шахової композиції, кандидат в майстри спорту, випускник фізико-математичного факультету.
- 1956 р. - Грамм В., випускник фізико-математичного факультету.
- 1958 р. - Остапенко О.
- 1959 р. - Шпитько В., випускник фізико-математичного факультету.
- 1960 р. - Олексюк В., випускник фізико-математичного факультету.
- 1965 р. - Годстоп'ятенко Г., викладач, керівник відділення



фізичного виховання.

1970 р. - Жмурко А., кандидат в майстри спорту, випускник фізико-математичного факультету.

1980 р. - Катанов І., випускник фізико-математичного факультету.

1981 р. - Котельніков Г., академік, викладач, чемпіон м. Махачкалі.

1984 р. - Белоненко Г., викладач, кандидат в майстри спорту.

1985 р. - Белоненко Г., чемпіон м. Астрахані, дипломант міжнародного конкурсу з шахової композиції.

1986 р. - Белоненко Г., викладач, кандидат в майстри спорту.

1989 р. - Гайсін Х., викладач.

1992 р. - Сагалай А., кандидат в майстри спорту, випускник фізико-математичного факультету.

1993 р. - Сагалай А., кандидат в майстри спорту, випускник фізико-математичного факультету.

1995 р. - Белоненко Г., викладач, кандидат в майстри спорту.

2000 р. - Глущенков І., випускник факультету іноземних мов.

2003 р. - Жмурко А., кандидат в майстри спорту, випускник фізико-математичного факультету.

В різних чемпіонатах вузу з шахів приймали участь Майстренко А., викладач музично-педагогічного факультету, випускники індустріально-педагогічного факультету: Кобзін В. (суддя Республіканської категорії), Сирота А. (чемпіон м. Кривого Рогу, 1984), Шестопапов В.

З 1998 року (і понині) міську федерацію з шахів м. Кривого Рогу очолює викладач кафедри теорії і історії музики педагогічного університету Георгій Олегович Белоненко. В чемпіонатах і кубках міста та області протягом 2002-2006 років успішно виступають студенти КДПУ першорозрядники Медведєв

Д., Коник Я. (фізико-математичний факультет) і Артеменко А. (індустріально-педагогічний факультет).

У 1991 році в педагогічному університеті було урочисто відкрито шаховий клуб, який на громадських засадах очолив доцент кафедри фізики Володимир Олександрович Ківа. Під патронатом клубу було проведено Кубки університету з шахів. Володарями кубків серед чоловіків стали у 1993 і 1994 роках Белоненко Г., викладач, в 1998 році - Ківа В., викладач. Володарями кубку університету з шахів серед жінок стали Тасенко Л., випускниця природничого факультету (1992) та випускниці фізико-математичного факультету Кислова А. (1993) і Смолова О. (1998). На базі клубу протягом одинадцяти років було організовано і успішно проведено першості університету серед факультетів, особисті першості серед студентів та викладачів, першості з шахів серед вузів міста. Шаховий клуб здійснював роботу з популяризації шахів та заохочення до шахового мистецтва студентів, співробітників, викладачів та аспірантів вузу.

У 2003 році роботу громадського шахового клубу було припинено.

Література

1. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
2. Линдер И.М. Шахматы на Руси. – М.: Наука, 1975. – 206 с.
3. Семенко Ю. Шахи в Україні: Нариси з історії шахової гри на українській землі і в діаспорі. – Львів: Каменяр, 1993. – 224 с.

Порохненко О.В.

ІСТОРІЯ БК „ВІКТОРІЯ”

Баскетбольний клуб „Вікторія” був заснований в кінці 90-х років ХХ ст., як наслідок віяння нових тенденцій розвитку спорту в Україні. Коли спорт високих досягнень робив свої перші

кроки на професійній ниві, ініціатором заснування клубу „Вікторія” як громадської організації, виступив профспілковий комітет КДПІ (голова Мосолов В.В.) та доцент кафедри фізичного виховання Порохненко О.В.

На установчій конференції 1 вересня 1987 року були присутні ректор Шевченко П.І. голова профкому Мосолов В.В. Завідувач кафедри фізичного виховання Андріанов В.Є., головний тренер жіночої збірної команди інституту з баскетболу Порохненко О.В., гравці команди, викладачі кафедри фізичного виховання, вболівальники, студенти-спортсмени. Після обговорення збори прийняли рішення зареєструвати громадську організацію баскетбольний клуб "Вікторія". Президентом клубу одногослосно був обраний головний тренер команди Порохненко О.В.

Перші змагання команда КДПУ "Вікторія" провела на студентських іграх України. За два роки команда зробила стрибок з III у I групу серед студентських команд, де на рівних вела боротьбу за медалі в Молодіжних студентських іграх з командами СКІФ (м. Київ), львівського та харківського інститутів фізичної культури, факультету фізичного виховання чернігівського педуніверситету. В цей час в команді створилась ціла група талановитих студенток-баскетболісток, серед них: капітан команди і визнаний лідер Ірина Гречихіна (нині старший викладач кафедри фізичного виховання педуніверситету), Інна Лебедева, Олена Лапко, Олена Руда, Ліля Капканець, Неллі Костенко, Світлана Пільхова, Людмила Гринько, Елеонора Голубцова та інші.

У 1992 році команда виборола I місце в чемпіонаті України з баскетболу серед жіночих команд I ліги. Вигравши у цілого ряду дуже сильних команд, таких як "Інтелаб" (м. Одеса), СК "Алупка", "Дніпро" (м. Дніпропетровськ), харківського інституту радіоелектроніки, команда з Бердянську, "Буревісник" (м. Чернігів), БК "Вікторія" завоювала право в сезоні 1993-1994 р.р. виступати в вищій лізі чемпіонату України. Змагальний сезон 1993-94 років видався дуже складним і насиченим. БК "Вікторія", який складався переважно зі студенток педагогічного інституту і на той час поповнився новими гравцями (Вікторія

Саприкіна, Оксана Приз, Олена Петрашенко, Оксана Потапенко та ін.) борюся на рівних з такими грандами вітчизняного баскетболу, як "Динамо" (Київ), "Козачка-ЗАЛК" (м. Запоріжжя), "Сталь" (м. Дніпропетровськ), СКІФ (м. Київ). Але, незважаючи на порівнянно невеликий змагальний досвід, команда "Вікторія" змогла закріпитися у вищій лізі і зайняти почесне 9 місце.

Під час підготовчого тренувального періоду до сезону 1994-95 р.р. БК "Вікторію" запросили до Києва на Міжнародний турнір за участю команд молодіжної збірної України, "Інтеройл" (м. Одеса), СКІФ (м. Київ), команди США (штат Оклахома), польської команди з міста Староховице. "Вікторія", обігравши всі команди, в тому числі і американську, в фіналі поступилася тільки збірній молодіжній команді України і зайняла II місце. Вдалий виступ у Міжнародному турнірі сприяв підвищенню впевненості в своїх силах і змагальний сезон 1994-95 рр. став вдалим. Команда виборювала перемогу з такими іменитими командами, як: "Сталь" (м. Дніпропетровськ), "Університет" (м. Симферополь), "Веснянка" (м. Луганськ), зайняла в лізі почесне 8 місце. Два гравця БК "Вікторії" Інна Лебедева та Світлана Морозова були запрошені до збірної команди України для підготовки до чемпіонату Європи.

В змагальному сезоні 1995-96 рр. Ірина Гречихіна, Ірина Чупіна та Олена Петрашенко стали Майстрами спорту в складі збірної команди Дніпропетровської області на II Спартакіаді України. Але, не зважаючи на зростання спортивної майстерності як окремих спортсменок, так і всієї команди, сезон 1995-96 рр. став останнім. Труднощі, що були пов'язані з джерелом фінансування, призвели до того, що БК "Вікторія" припинила своє існування, але залишила про себе незабутню пам'ять в історії криворізького та національного баскетболу.

РОЗДІЛ 2

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Авраменко І.Ф.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. На жаль, більшість студентів нашого університету, зокрема педагогічного факультету, ведуть малорухомий спосіб життя. Саме серед них формуються люди, які не можуть вважатися повністю здоровими, хоча поки що екстреної медичної допомоги не потребують [1].

Зовні непомітні болячки чи симптоми (хронічний гастрит, порушення дихання, гіпертонія, зайва вага тощо) з часом призведуть до серйозних захворювань, які важко вилікувати. Особливо тривожить той факт, що кількість студентів, які балансують на грані здоров'я й нездоров'я, катастрофічно зростає.

Сприяє низькому рівневі фізичної активності науково-технічний прогрес – автоматизація промисловості, розвиток транспорту, механізація домашньої праці, телефонізація, телебачення, які скоротили до мінімуму рухову активність людини.

Гіподинамія (мала рухливість) призводить, як це не парадоксально, до збільшення навантаження на серцевий м'яз. Коли людина ходить, біжить чи займається фізичними вправами, м'язи, натискаючи на судини (вени, артерії, що знаходяться поруч з м'язами), допомагають серцю перекачувати кров на периферію, а венами – до серця. Коли людина не рухається, цього не відбувається, серце швидко зношується, виконуючи важку роботу, а йому за хвилину доводиться

перекачувати 4-5 літрів крові. Під час роботи м'язів утворюються речовини, відбувається "згорання" тієї енергії, що надходить з їжею. При малорухомому способі життя, незбалансованому харчуванні запаси енергії відкладаються у вигляді жирів (надмірна вага), холестерину в судинах (стенокардія, інфаркт, інсульт), а відкладання солей веде до остеохондрозу [2].

Під час спокою більша частина легенів не бере участі у акті дихання, що спричиняє застій слизу. Тоді є більше шансів захворіти на пневмонію, бронхіт. Ось далеко не повний спектр тих змін, що відбуваються в організмі при гіподинамії (недостатня рухливість).

У розвинутих країнах це зрозуміли давно. У США фізкультуру і спорт називають другою релігією. Результати оздоровлення нації вражаючі: за останні 30 років смертність від серцево-судинних захворювань знизилась на 48 відсотків, тривалість життя населення зросла на 6 років. Досягти таких результатів у США вдалося завдяки загальнодержавній програмі, активній пропаганді. На екранах телевізора американці майже щотижня бачать, як активно проводять свій вільний час президент США, видатні люди країни, зірки кіно, естради. Люди там давно зрозуміли, що рух – це життя.

Фізкультура і спорт поліпшують стан здоров'я, надають упевненості у своїх силах, зміцнюють почуття самостійності та корисності людини для себе й оточення. Особливо це стосується людей, які народилися з фізичними вадами або внаслідок захворювання відстали від розвитку ровесників. Тому ми з великою пошаною ставимося до тих героїв Олімпіад, які, незважаючи на свої тілесні вади, не тільки стали повноцінними членами суспільства, але й досягли видатних результатів у спорті. Подібних прикладів можна навести багато.

Ще зовсім юним випускником технікуму фізкультури Віктор Чукарін зустрів війну. Служив в артилерії. Та в перші ж місяці війни був контужений, потрапив у фашистський полон. Ледве вижив. Коли його звільнили, він важив близько 30 кг. Коли повернувся додому в рідну Україну у місто Маріуполь, мати сприйняла його за чужу людину. Лише рубець дитячих років

допоміг впізнати рідного сина. Та вже наступного 1946 року Віктор вступає до Львівського інституту фізкультури, опановує секрети спортивної гімнастики. Сила волі, наполегливість, мужність, терпіння, працьовитість допомогли йому здійснити подвиг у спорті. Український гімнаст Віктор Чукарін на Олімпіадах 1952 та 1956 років здобув 7 золотих, 3 срібні і одну бронзову медалі.

Чи знаєте Ви, що багато видатних боксерів, чемпіонів Олімпіад, світу, Європи в дитинстві і в підлітковому віці мали слабе здоров'я, їх кривдили ровесники, але вони поставили за мету стати сильними. І стали, завдяки силі волі, наполегливості...

Щороку проводяться чемпіонати світу, Європи і раз в 4 роки – Олімпійські ігри для спортсменів-інвалідів. Бо й справді рух – це життя.

Проводяться великі міжнародні змагання і серед ветеранів. Українець Ярослав Новицький – 1945 року народження, почесний майстер спорту з плавання, дипломат, журналіст став 5-разовим чемпіоном ветеранських всесвітніх ігор-94 в Австралії, 5-разовим рекордсменом ігор-95 в Новій Зеландії. Тільки у 1995 році ветеран здобув 71 медаль (34 золоті, 27 срібних, 10 бронзових) на міжнародних змаганнях. Цей своєрідний світовий рекорд медалей поповнив "Книгу рекордів Гіннеса".

Людина біологічно "запрограмована" на велику рухову активність. Японські вчені помітили цікаву закономірність – за останні десятиліття зростання захворювань на діабет є пропорційним збільшенню кількості автомобілів. Пересування на колесах сприяє розвитку огрядності, яка призводить до цього захворювання. Спеціалісти підраховали, що для задоволення потреби в рухах дитина 3-4 років повинна робити щодня від 9 тисяч до 10,5 тисяч кроків, 5-6 років – 11-13,5 тисяч, семи – 14-15 тисяч, восьми-десяти – 15-20 тисяч, 11-14 років – 20-25 тисяч кроків.

Дослідники з питань фізичної культури вважають, що обсяг рухової активності за тиждень має становити 6-10 годин для людей старших 25 років; для віку 18-25 років – 10-14 годин; для

школярів – 14-21 год; а для дошкільнят – 21-28 годин на тиждень [3, 24].

У 88,9% активних фізкультурників ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У той же час у людей, які не займаються фізичною культурою, ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У людей, які не займаються фізичною культурою, в тих же самих вікових групах ризик явний або виражений у 54%. Це означає, що переважна більшість свідомо чи в результаті необізнаності заперечує чи не єдиний засіб врятувати своє здоров'я, надаючи заняттям фізичною культурою лише незначну частину свого вільного часу (0,5% - жінки, 1,5% - чоловіки).

Американець Ларрі Левіс у день свого 100-літнього ювілею пробіг стометрівку за 19,4 секунди. А уславлений український борець Іван Піддубний виступав на змаганнях і перемагав до 75 років.

Жоден ледар не дожив до глибокої старості – це давній висновок лікарів. Життя без рухів неможливе так само, як без повітря, води та їжі. Колись лікарі говорили, що тіло без рухів схоже на стоячу воду – пліснявіє, псується та гние.

Мудреці казали: “Рух здатний замінити всі на світі ліки, але жоден з ліків не замінить руху”. У слухності цього давно вже переконалися ті, хто живе за принципом: рух – це життя. Свої переконання, а головне – здоров'я, вони відстоюють не тільки на словах. Існує Всеукраїнська асоціація “Рух за здоровий спосіб життя”. Це ті люди, хто сам захищає своє здоров'я, а не купує його в аптеці. Адже існує могутній природний спосіб протистояти хворобам – активний рух. Члени асоціації дотримуються чудодійної “формули здоров'я”: $10 + 10 = \text{здоров'я}$. Розшифровується ця формула так: якщо ви підтягнетесь 10 разів на перекладині і подолаєте 10 км бігом щодня – здоров'я гарант. Рух – це справді життя [4].

Отже, підвищення фізичної активності студентів та пропаганда здорового способу життя є найголовнішими завданнями, що стоять перед викладацьким складом кафедри фізичного виховання і всього педагогічного колективу університету.

Література

1. Агаджанян Н.А. Зерно жизни. - М.: Сов. Россия, 1977.
2. Агаджанян Н.А. Человеку жить всюду.- М.: Сов. Россия, 1982.
3. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - Минск: Полымя, 1982.
4. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.

Василенко В.В.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ З БАСКЕТБОЛУ

У наш час популярність ігрових видів спорту стрімко зростає. Це відбувається тому, що люди бажають спостерігати видовище, безкомпромісну боротьбу команд. Це стосується і баскетболу. Є дуже багато баскетболістів, які своєю грою здобули почесне право називатися зірками спорту. Цих людей наслідують, через це багато молоді прагне займатися таким видом спорту, як баскетбол.

Але щоб гра була цікавою і для отримання переможного результату спортсмени проходять багаторічний, тривалий тренувальний процес, який має на меті забезпечити їх необхідною фізичною підготовкою і широким спектром технічних елементів [2, 12; 4, 28].

Готовність спортсменів перевіряється передусім під час змагальної діяльності у баскетболі під час гри. На майданчику зустрічаються дві команди, які прагнуть перемоги. Ця боротьба буває дуже гострою та вимагає великої напруги розумових та фізичних здібностей. Гра будь-якої команди складається з атакуючих дій (напад), мета яких закинути м'яча у кошик суперника, та захисних дій (захист), мета яких перешкодити наступальним діям суперника.

Для того, щоб успішно грати у нападі та захисті, потрібно володіти технікою гри та вміти своєчасно її застосовувати проти конкретного суперника у конкретній ситуації [1, 131].

Неможливо успішно грати у баскетбол, якщо гравець не вміє ловити та вести м'яч, передавати його партнеру, різко зупинитися або змінювати напрямок свого руху у простих або складних обставинах.

У баскетболі багато різноманітних технічних прийомів. Усі вони однаково важливі для ведення гри та повинні бути добре вивчені та засвоєні під час навчально-тренувальних занять. Чим більше технічних прийомів вивчили студенти, тим краще озброєна команда [3, 152; 6, 58].

Технічна підготовка є педагогічним процесом, спрямованим на оптимальне використання рухових дій спортсменів під час змагальної діяльності, що підвищує ефективність дій баскетболіста та зменшує енерговитрати організму на ці самі рухи.

Задачею технічної підготовки є забезпечення спортсмена необхідним рівнем володіння технічними елементами, що досягається за допомогою спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення або вивчення певного технічного елемента [5, 205].

У зв'язку з окресленою проблематикою у дослідженні були виділені:

Об'єкт дослідження: рівень технічної підготовки з баскетболу серед студентів I курсу природничого факультету.

Предмет дослідження: об'єктивні причини неоднорідності технічної підготовки серед студентів I курсу природничого факультету.

Мета: дослідити фактори, що гальмують оволодіння елементами техніки баскетболу у студентів I курсу.

Визначена мета дослідження дозволяє сформулювати наступне коло завдань.

1. Визначити ступінь вирішеності проблеми у доступній літературі.

2. Класифікувати фактори, які впливають на оволодіння елементами техніки баскетболу за позитивним та негативним впливом.

3. Проаналізувати доцільність поглибленого вивчення елементів техніки баскетболу.

Гіпотеза дослідження полягає у наступному: передбачається, що оволодіння елементами техніки баскетболу студентами I курсу гальмується впливом декількох факторів. Серед них такі як: відсутність зацікавленості у оволодінні елементами техніки баскетболу, дуже низький рівень знань та вмій з баскетболу, які студенти здобули у школі, відсутність мотивації проявляти наполегливість на заняттях з фізичного виховання.

Практична значущість полягає у тому, що виявлення факторів, які негативно впливають на опанування студентами програмного матеріалу з баскетболу дозволить хоча б частково усунути дію цих факторів і оптимізувати процес вдосконалення елементів техніки баскетболу.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Криворізького педагогічного університету в умовах навчального процесу. Досліджувався рівень показників володіння технікою баскетболу серед студентів I курсу природничого факультету. На цьому факультеті переважну кількість студентів складають дівчата, тому досліджувалася динаміка зрушень у володінні технічними елементами баскетболу саме у дівчат.

Дослідження проводилася у три етапи. На першому етапі нами був зроблений аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, що проводився для вивчення етапу вирішеності проблеми оптимального вдосконалення володіння елементами техніки баскетболу на заняттях з фізичного виховання, також для значення часу, за який студент з низькою фізичною та технічною підготовкою може оволодіти основними елементами техніки баскетболу. На першому етапі проводилося анкетування серед викладачів кафедри фізичного виховання з метою вивчення думки викладачів стосовно місця розділу „Баскетбол” у навчальній програмі з фізичного виховання студентів I курсу. Досліджувані думки студентів стосовно факторів, які заважають їм якісно оволодіти елементами техніки баскетболу.

На другому етапі дослідження проводилося тестування фізичних якостей та технічної бази з баскетболу у студентів I курсу природничого факультету. Дане тестування дало змогу розподілити студентів на три умовні категорії. До першої

категорії були віднесені студенти, які мають низький рівень фізичної та технічної підготовки, у школі відносилися до підготовчої медичної групи з фізичного виховання і мають певні вади здоров'я. Студенти цієї групи склали 20% протестованих. До другої категорії були віднесені студенти, які мають середній рівень фізичної та технічної підготовки, відвідували заняття з фізичного виховання у школі і були віднесені до основної медичної групи. Студенти цієї групи склали 70% студентів, які брали участь у тестуванні. До третьої категорії були віднесені студенти, які мають досить високий рівень фізичної підготовки, які відвідували або відвідують спортивні секції та мають спортивні розряди. Студенти цієї групи склали 10% студентів, що брали участь у тестуванні.

Тестування рівня володіння елементами техніки баскетболу проводилося зі студентами, які відносилися до другої категорії тому, що вони склали переважну більшість серед загальної маси студентів. Було відібрано 20 студентів, які склали дослідну групу. Спочатку проводився перший зріз, який дав нам змогу визначити рівень технічної підготовки. Студентам було запропоновано виконати 10 штрафних кидків та 10 кидків після подвійного кроку.

За результатами першого тестування були отримані такі результати:

- штрафні кидки M (середня арифметична) = 4,45 влучних кидків з 10 спроб,

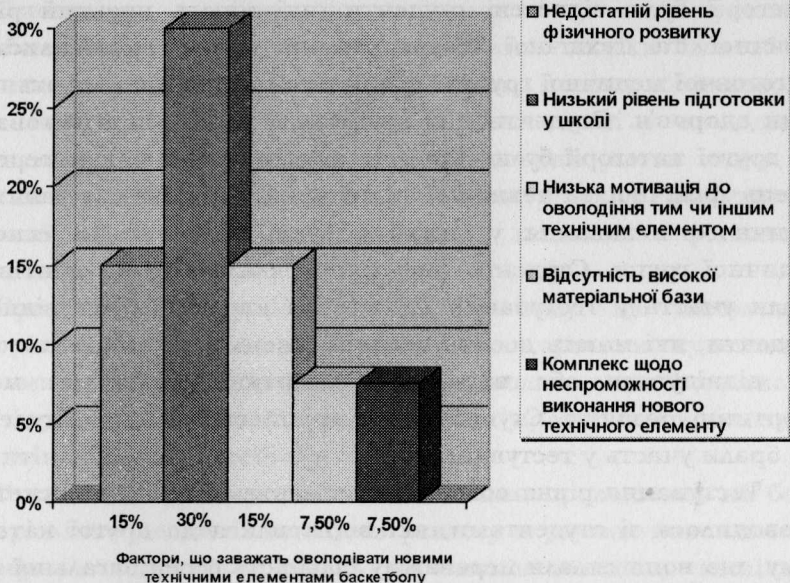
- кидки після подвійного кроку $M=4,6$ влучних кидків з 10 спроб.

Після цього студенти два місяці (листопад, грудень) відвідували заняття з фізичного виховання 2 рази на тиждень, тривалістю 80 хвилин. Вони займалися за стандартною програмою з баскетболу, розробленою і затвердженою кафедрою фізичного виховання.

Наприкінці грудня було проведене повторне тестування. Були отримані такі результати:

- штрафні кидки $M=5,7$

- кидки після подвійного кроку $M=6,1$.



Отримані результати дали змогу стверджувати, що у студентів спостерігається покращення результатів. Безумовно, це відбувається під впливом фізичних навантажень, які виконують студенти на заняттях з фізичного виховання, але ми не можемо стверджувати, що ці показники є постійними і можуть суттєво вплинути на дії студентів під час гри у баскетбол. Отримані вміння не є стійкими і, якщо вони не підтримуються, рівень показників знов знизиться до вихідного рівня, який був при першому тестуванні.

Результати анкетування:

На думку фахівців, фактори, які негативно впливають на прогрес у володінні елементами техніки баскетболу, розташувалися наступним чином:

- низький рівень фізичної підготовки у школі.
- недостатній рівень фізичної підготовки.
- низька мотивація до занять баскетболом
- відсутність достатньої матеріальної бази
- моральні комплекси щодо неспроможності оволодіння новим матеріалом.

Можна дійти висновку, що для підвищення результатів показників володіння технікою баскетболу, потрібно створити у студентів позитивну мотивацію для здобуття ними ґрунтовних вмінь та навичок з техніки баскетболу. Це може бути збільшення кількості змагань з баскетболу, у яких брав би участь більший контингент студентів. Важливу роль відіграє практичне застосування отриманих навичок у змаганнях або під час навчальних ігор на заняттях.

Література

1. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Созански Х. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в Олимпийском спорте. – К., 1994. – С. 130-136.
2. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. – М.: ФиС, 1972 - 160с.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений /сокр. пер. с англ. канд. пед. наук Ю.И.Портных и Е.Р.Яхонтова/. – М.: ФиС, 1973 - 167с.
5. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М.: ФиС, 1967.-120с.

Гречихіна І.М.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Досить мало часу відводиться для занять з фізичного виховання у вузі, щоб досягнути високого рівня активності студентів. Це призводить до того, що у більшості юнаків та дівчат спостерігається гіподинамія, яка негативно впливає на стан здоров'я. У зв'язку з цим великого значення набувають

заняття фізичною культурою та спортом після академічних занять, поза навчальним процесом. Це можуть бути самостійні заняття (виконання ранкової гігієнічної гімнастики, біг, заняття аеробікою, силовою гімнастикою, штангою, гирьовим спортом та ін.), а також заняття в різних спортивних гуртках та секціях - волейболу, баскетболу, настільного тенісу, легкої атлетики і т.п. Все це сприяє розвитку фізичних якостей: силі, витримці, гнучкості, спритності, швидкості. Одночасно покращується працездатність організму, зменшуються різні захворювання, знижується втома.

Але ставлення студентів до занять з фізичного виховання не однозначне. Для виявлення цього ставлення нами було проведено анкетування студентів 1-4 курсів на різних факультетах Криворізького державного педагогічного університету, кількість опитаних складає 358 студентів. До анкети були включені питання про вплив фізичної культури та спорту на стан здоров'я людини, систематичність занять фізичною культурою та спортом, дотримання режиму дня, відпочинку та інше.

Для того, щоб займатися фізичною культурою та спортом, необхідно планувати час на ці заняття. Але, як показали результати опитування, розпорядок дня мають і систематично його виконують лише 17,2% студентів; 28,8% студентів мають розпорядок дня, але виконують не завжди; інші 54% студентів відповіли, що розпорядку дня у них не має. Таким чином, більше 80% якщо і планують займатися фізичними вправами, то роблять це не завжди, а більша частина - не робить цього взагалі.

На той же час, велика кількість студентів розуміють важливе значення систематичних занять фізичною культурою та спортом, їх вплив на розвиток організму людини. Так, 72,8% опитаних студентів відмітили, що систематичне заняття фізичною культурою та спортом покращують фізичний стан; 61,4 % знають про підвищення працездатності організму; 43,7 % - про зменшення втоми; 40,1% - про зменшення захворювань; 39,6 % - про покращення настрою і самопочуття; 60% респондентів вважають, що фізична культура і спорт підсилюють вольові якості; 69,2% респондентів вважають, що

фізичні вправи формують фігуру; 55,6% відповіли, що покращується пластика рухів; 35,2 % відповіли, що всебічно і гармонічно розвиває особистість; 27,6 % опитаних студентів - що систематичне заняття фізичною культурою та спортом впливають на повагу з боку оточуючих; 24,6 % - на розвиток спілкування, комунікабельність; 28,4 % - на успіх у навчанні.

Відповіді юнаків та дівчат значно відрізняються, але в цілому представлені цифри дають об'єктивну картину. Як бачимо, думки студентів зводяться до того, що заняття фізичною культурою безперечно впливають на фізичну атмосферу людини, краси та пластику рухів, її вольові якості і є умовою всебічного розвитку. Менша ступінь впливу відзначена студентами на успіх в навчанні, спілкуванні, поваги з боку оточуючих.

Разом з тим, із цих всіх різнобічних форм занять фізичною культурою і спортом відводиться досить скромне місце: якщо перегляду телепередач, відеозаписів віддають перевагу 92,1%; прослуховуванню аудіозаписів - 89,6%; читанню художньої літератури - 47,7%; відвідування дискотек - 38,9%; то заняттям різними фізичними вправами - 34,4% студентів. Сюди входять заняття в оздоровчих групах (шейпінг, аеробіка), ігри в волейбол, футбол, настільний теніс та ін. Як правило, даними видами фізичних вправ займаються лише ті студенти, які хочуть покращити своє здоров'я, тому кількість студентів, які постійно займаються фізичною культурою і спортом складає лише 10,2%. Заняття спортом важливе тільки для 4,3 % студентів.

Основними причинами такого ставлення до занять фізичною культурою та спортом є, по-перше: нестача часу, на що вказали 18,5 % опитаних дівчат і 41,6% юнаків; по-друге: відсутність в достатній мірі особистої наполегливості, волі, бажання - відмітили 17,5 % дівчат і 20,8 % юнаків.

Вказані причини дійсно є, так як в досить завантаженому режимі працюють і навчаються студенти. Але, як показує практика, за рахунок раціоналізації режиму дня можливо без пошкодження графіку роботи знайти від 2% до 6% тижневого навантаження за рахунок бюджетних коштів. Про це також прямо говориться у відповідях деяких юнаків та дівчат, хоч умови навчання однакові для тих і інших. Можна вважати, що

друга причина, в тій чи іншій мірі є відображенням молодіжного інфантилізму - неготовності прикласти особисті зусилля або навпаки перемогти особисту ліню у випадку волевиявлення, що стосується кожного студента.

В дослідженні ми намагалися виявити самооцінку фізичного стану студентів. Для цього їм було запропоновано за п'ятибальною шкалою дати оцінку. У результаті були отримані наступні дані: абсолютна більшість опитаних (70,3 %) оцінили свій стан - на відмінно та добре, і тільки 5,8 % - на задовільно та незадовільно. У той же час від 33% до 47% дівчат зазначили, що під кінець тижня у них спостерігається збудженість, поганий настрій, сонливість; у юнаків на ці ознаки відзначили від 22% до 26%.

Мотиви занять фізичною культурою і спортом у юнаків та дівчат різноманітні. Якщо у дівчат основними мотивами є формування зовнішності (характер і співвідношення зросту та ваги, фігури), то у юнаків - розвивати мускулатуру, пропорції тіла, витримку та інші фізичні якості. Так, 54% дівчат основними мотивами занять з фізичного виховання назвали турботу про зниження ваги тіла; 27% - пропорції тіла; 21 % підвищення гнучкості і 20% - підвищення координації. У юнаків інші причини, в першу чергу вони турбуються про розвиток мускулатури - 61,2 %; потім показники витривалості - 47,6 %; форми тіла - 50 %; показники координації - 33,6 %; показники швидкості - 32,4 %.

Одним із факторів, які впливають на формування інтересу студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, є глибокі знання теоретичного матеріалу і доцільне використання його на практиці. Знання з основ фізичного виховання розвивають у студента уяву про процеси, які відбуваються в організмі; вплив фізичного навантаження на організм людини; вміння правильно підібрати комплекси вправ для самостійних занять; правильно розподілити навантаження на час та інше. Результати опитування показали, що рівень теоретичних знань у студентів не досить високий - за оцінюванням самих студентів він дещо вищий трьох балів за п'ятибальною шкалою. Якщо брати до уваги, що оцінка, як

правило, буває підвищеною, то рівень теоретичних знань у студентів в сфері фізичного виховання знаходиться в районі трьох балів і нижче.

Виявлено, що основна маса опитаних студентів займається фізичними вправами (заняття шейпінгом, аеробікою, іграми в волейбол, футбол та ін.) Одним з найпростіших видів фізичних вправ, які не потребують значних витрат часу, обладнання, спеціально підготовленого місця, є ранкова зарядка. Але її роблять регулярно лише 6,8 % студентів. Основними причинами, чому студенти не роблять зарядку, було названо: „ранком не вистачає часу” - 65,1% опитаних; „немає потреби і бажання” - 37,6%; „немає умов для занять” - 18,5 %; „не вважаю за потрібне” - 8,9%.

Враховуючи, що багато студентів живуть за індивідуальним графіком, для них найбільш ефективними формами занять фізичною культурою і спортом можуть бути індивідуальні, до яких, крім ранкової зарядки, відносять: виконання спеціально підібраних фізичних вправ для прибирання різних недоліків у фізичному розвитку або залишків різних явищ після хвороби; виконання фізкультурних заходів для підвищення рівня фізичної підготовленості або окремих фізичних якостей; довготривалі прогулянки або походи вихідного дня; використання оздоровчих заходів з метою загартування, підготовка до складання заліків та інше.

Літературні джерела говорять, що ставлення до занять з фізичної культури та спорту студентам створює соціальне оточення. Наше дослідження показало: перше місце посідають близькі друзі (відмітили 36,5 % дівчат і 41,6 % юнаків), друге - надають перевагу батькам (відмітили 30,0 % дівчат і 37,6% юнаків), і на останньому, третьому місці знаходяться педагоги, викладачі фізичного виховання, медичні працівники, тобто, ті спеціалісти, до обов'язку яких входить пропагування здорового способу життя (відмітили 8,4% дівчат и 10,2% юнаків).

Аналіз результатів дослідження показав, що ставлення студентської молоді до занять з фізичної культури та спорту ще потрібно формувати. Це зрозуміло з того, що для більшості студентів (як дівчат так і юнаків) систематичні заняття ще не

стали життєво важливими. Основними факторами, які впливають на заняття фізичними вправами, є бажання мати красиву фігуру, покращення рівня фізичного розвитку, розвивати відповідні фізичні якості. Підвищення рівня теоретичної підготовки, прищеплення студентам навичок планування різних занять в розпорядку дня, покращення роботи спеціалістів з пропаганди ведення здорового способу життя, залучення юнаків та дівчат до нестандартних занять з фізичними вправами (бодібілдингом, шейпінгом, армспортом та ін.) дозволить посилити їх інтерес до занять фізичною культурою і спортом та змінити своє ставлення до занять на краще.

Карпов В.І.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ КДПУ

Футбол - це жагуче протиборство двох команд, у якому проявляються швидкість, сила, спритність, швидкість реакції. Як помітив кращий футболіст сучасності бразилець Пеле, „футбол - це важка гра, адже в неї грають ногами, а думати треба головою”. Футбол – це мистецтво. Мабуть, жоден вид спорту не може з ним зрівнятися за популярністю. Тому наш університет не міг залишитися осторонь від настільки популярного виду спорту.

При проведенні занять з футболу в КДПУ студенти розвивають тактичну логіку, фізичну підготовку і психологічну стабільність. Як відомо, проведення тренувальних занять є обов'язковою умовою чіткої організації навчально-тренувального процесу будь-якої команди. При організації тренувань найбільш сприятливим варіантом є максимальна відповідність умов занять правилам і нормам FIFA, тому при проведенні занять викладачі нашого університету стежать за цією відповідністю.

Тепер давайте безпосередньо подивимося на тренувальний процес, що проходить на заняттях у нашому університеті.

Будь-яке тренування складається з теоретичної (тактичної), технічної і фізичної підготовки, для кожної з яких необхідні

відповідні умови. До них можна віднести: інвентар, екіпірування, поле, різні тренажери, новий комплекс. Розглянемо кожну складову докладніше.

Отже, інвентар. Це, насамперед, звичайно, м'яч, вірніше, м'ячі, оскільки більша кількість м'ячів дозволяє варіювати заняття, особливо це стосується воротарів і форвардів. М'яч повинний важити 1 фунт (453 грами) і бути не більш 66 см в колі. Колір м'яча - білий, жовтогарячий м'яч використовується тільки на снігу. Друга частина інвентарю - футбольні ворота. Їхній розмір - 244 на 732 см., наявність сітки бажано, а при проведенні матчів - обов'язково. Штанги і поперечини - циліндричні, товщиною не більш 15 см. Також до інвентарю можна віднести усілякі вішки та фанерні силуети футболістів.

До екіпірування відноситься форма гравців і голкіперів. Другим обов'язкові рукавички. Бутси - шиповані, довжина шипів не більш 15 мм.

Поле - найбільше "хвороблива" ділянка. Це зрозуміло, оскільки кліматичні умови в Україні не сприяють гарному станові полів протягом усього року. Тому, коли немає можливості проводити заняття на відкритому повітрі, то тренування переходять у спортивний зал університету. За правилами, поле повинне мати такі характеристики: розміри - 105 на 70 метрів ((± 10 метрів), висота трави 7мм ((± 4 мм), наявність кутових прапорців обов'язкова, ширина ліній розмітки - 11 см ((± 2 см.).

Ці правила розроблені і затверджені FIFA для проведення офіційних матчів.

Звичайно ж, не усі вище названі вимоги виконуються. Але спортивний клуб університету робить усе можливе, щоб наблизити заняття-тренування до відповідного рівня.

Заняття, що проводяться в найбільш доцільний, на думку тренера, час, тривають не більш двох годин і містять у собі розминку, силові вправи, вправи на розвиток швидкості і витривалості, тактичні заняття, розробку реалізації "стандартних положень" - штрафних, кутових, вільних ударів, розробку тактичних комбінацій. Після цього проводиться крос, що розвиває витривалість і вправи на відновлення.

Одним з основних факторів підготовки футболістів є вивчення й удосконалювання технічної підготовки. Наголос на "техніку" дозволяє гравцям під час матчу в меншій мірі акцентувати увагу на м'ячі, його обробці і збереженні, що надає більше часу на розробку комбінацій, оцінку ситуації на полі визначення стратегії гри. При цьому значну частину тренувального часу виділяється на технічну підготовку, де варто розрізняти підготовку „чистих” польових гравців і воротарів. Воротар зобов'язаний, крім своїх безпосередніх, „професійних” навичок, володіти всіма технічними прийомами польових гравців, тому що нерідкі випадки, коли „страж воріт” залишав межі штрафного майданчика і діяв як захисник, втрачаючи при цьому свою прерогативу на гру руками. У той же час кілька польових гравців, незалежно від амплуа, повинні мати досить добре розвинуті якості воротаря, щоб при необхідності замінити голкіпера (наприклад, коли воротар вилучається з поля, а ліміт замін вичерпаний, або у випадку травми „першого номера”). Тому, під час технічної підготовки викладачами враховується ця немаловажна деталь.

Техніка польових гравців розподіляється на найпростішу і більш складну. Найпростіша необхідна кожному футболістові просто для гри у футбол. Її основними елементами є ведення м'яча, прийом, обведення, дриблінг (ведення з обманними рухами й обведенням), подача й удар.

Для розвитку необхідних швидкісних і силових якостей у футболістів використовуються не окремо узяті вправи або методи, а цілий взаємозалежний комплекс вправ, що забезпечує поступове нарощування фізичної кондиції і збереження оптимальної форми протягом максимально довгого часу. Для цього існують спеціально розроблені плани розвитку фізичної готовності гравців, які використовують під час тренувань наші викладачі. Ці комплекси, в більшій частині, є „фірмовими секретами” команди. Силкові вправи містять у собі програми з розвитку витривалості, фізичної сили (насамперед ніг), швидкісні - розвиток реакції, швидкості бігу, прискорення.

Немаловажну роль відіграє харчування футболіста. Зайва вага - найлютіший ворог гравця. Практично у всіх професійних

командах передбачається великий штраф за "обжерливість". Рекомендується в раціон харчування включати продукти, збагачені вітамінами і мінеральними речовинами, а також враховувати енергетичну цінність білків, жирів та вуглеводів.

Приклад використання фізичних вправ.

Вправи на розвиток швидкості.

1. Човниковий біг - перебіжки між двома відмітками, відстань між якими 10 або 15 метрів.
2. Біг на короткі дистанції: 60 і 100 метрів.
3. Біг з перешкодами.

Вправи на розвиток сили.

1. Кроси - найрізноманітніші від 1 до 5 км.
2. Біг на довгі дистанції.
3. Заняття на тренажерах, з різними снарядами.
4. Класичні вправи на розвиток сили і витривалості.

Куцик А.О.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАНЬ З АРМСПОРТУ СТУДЕНТІВ КДПУ

Армспорт - доволі молодий вид спорту. Його офіційне визнання пов'язують із початком 60-х років минулого століття. В КДПУ офіційно цей вид спорту розпочав своє існування у 1999 році, коли був проведений I чемпіонат КДПУ з армспорту. З того часу студенти-армборці КДПУ приймають участь в турнірах та чемпіонатах м. Кривого Рогу. Збірна КДПУ з армспорту включена до складу міської федерації. Враховуючи індивідуальні можливості студентів-армборців, розроблені тренувальні заняття, під час яких студенти мають змогу підготувати себе до участі у змаганнях різного рівня.

Техніка армспорту розвивається відповідно закономірностей спорту найвищих досягнень. Таке положення передбачає урахування базових вимог до техніки боротьби армборців, що обумовляють положення тіла армборця у просторі у тісному зв'язку із положення та розподіленням зусиль супротивника. Незважаючи на демократичність та доступність,

техніка армспорту достатньо консервативна, так як обмежена правилами змагань і малою площею взаємодії борців. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, розвиток індивідуальних особливостей спортсмена, все це може міняти лише деталі техніки, її елементи, але основний механізм рухів зберігається, так як він відповідає анатомо-фізіологічним особливостям людини [3, 28].

Становлення та розвиток техніки кожного армборця, як правило, відбувається із урахуванням його ростових та вагових показників і розвитку основних м'язових груп. Правильне уявлення про техніку боротьби дозволяє спортсмену-армборцю детальніше оцінити і краще використати в процесі тренування основні та допоміжні вправи.

Удосконалення тактико-технічних дій армборця повинно мати постійний та безперервний характер по мірі підвищення його рівня підготовленості.

В процесі спортивного тренування вирішуються такі завдання: всебічного фізичного розвитку та розвитку спеціальних якостей; підвищення функціональних можливостей організму; оволодіння гнучкою тактикою ведення боротьби; виховання психологічних та морально-вольових якостей [1, 156].

Тренування в армспорті характеризується постійним підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, більш спеціалізованою роботою над вдосконаленням фізичних якостей, спортивної техніки та тактики, участі в змаганнях. З метою успішного вирішення задачі тренування підбираються відповідні комплекси вправ, які сприяють вихованню спеціальних якостей, необхідних у армспорті. Взагалі засоби тренувань мають порівняння по формі та характеру виконання із основною (змагальною) вправою, в якій спеціалізується спортсмен.

Обсяг спеціальної фізичної і технічної підготовки значно підвищується не за рахунок загальної фізичної підготовки, а завдяки збільшенню часу, що відводиться на спеціальну підготовку. Завдяки цьому тренувальний процес набуває рис поглибленої спортивної спеціалізації [2, 15].

В армспорті головним фактором для досягнення високих результатів є спеціальна сила, тому домінуючим стає силове тренування. Засоби силового тренування представляють собою фізичні вправи, що використовуються для удосконалення діяльності нервово-м'язової системи. При проведенні тренувальних занять використовуються такі вправи, як з вагою власного тіла, партнером, супротивником, навантаженням, гумовими еспандерами.

Під час проведення тренувальних занять складаються тренувальні комплекси в залежності від рівня підготовленості та індивідуальних особливостей студентів. Під час проведення тренувань вирішуються завдання таких видів підготовки: фізичної, технічної, практичної, теоретичної та психологічної [4, 18].

Вправи з вагою власного тіла: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба із положення лежачи на підлозі використовуються спортсменами на кожному тренуванні.

Використовуються вправи з партнером, за допомогою яких розвиваються силові якості, силова витривалість, максимальна та швидкісна сила. Навантаження керується за допомогою партнера.

Вправи з супротивником необхідні у якості спарингу і сприяють найкращому моделюванню змагальних умов.

Вправи з навантаженням - штанга, гантелі, гири, еспандери. Використовується дозування та зміна навантаження.

Сучасний тренувальний процес характеризується цілеспрямованістю тренувальних навантажень, завдяки чому включаються адаптаційні процеси, що приводять до підвищення необхідних функціональних властивостей організму.

Тренувальне навантаження складається із різних компонентів і підпорядковується ряду закономірностей, що впливають на працездатність. Плануючи підвищення навантаження, слід враховувати шість основних компонентів, що знаходяться у взаємозв'язку: час тренування, дозування тренувань, обсяг тренувань, вид вправ та якість їх виконання. Окрім цього, ефективність силового тренування залежить від

послідовності виконання вправ, кількості повторень, темпу виконання вправи.

Регулювання навантажень на тренувальних заняттях безпосередньо перед змаганнями носить індивідуальний характер, а результати можуть бути досягнуті лише за умови додержання закономірностей, що існують поміж навантаженням, втому та відновленням.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.- 200 с.
2. Живора П.В. Борьба на руках //Спортивная жизнь. - 1995. - №9. С. 15 17.
3. Мандриков В.Б., Неумоин В.В., Моломедов А.Ю. Армспорт. - Волгоград: Волгогр.мед.акад., 1998. - 104 с.
4. Петренко В.А. Железные руки: Учебно-методическое пособие по основам армспорта. - Харьков: Поиск, 2000. - 84 с.

Мінжоріна І.А.

РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ У ВИКЛАДАННІ МЕТОДИКИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Рейтингове оцінювання є однією з головних складових кредитно-модульної системи. В основі рейтингової системи оцінювання як нової технології навчального процесу, лежать поопераційний контроль і накопичення рейтингових балів за різнобічну навчально-пізнавальну діяльність за певний період навчання [2, 52].

Метою роботи стала ймовірність підвищення активності у студентів до більш якісного засвоєння навчального матеріалу з курсу „Легка атлетика” через використання рейтингової системи оцінювання. Завдання включало виявлення особливостей накопичення балів за різними модульно-рейтинговими показниками, спостереження за зростанням інтересу студентів

до кінцевого результату навчання, підвищенням активності в їх діяльності та результативності при заняттях легкою атлетикою.

Експеримент, в якому взяли участь студенти КДПУ І курсу (22 особи), що навчаються за спеціальністю „Початкові класи з фізичним вихованням”, було проведено на практичних заняттях за темою „Легка атлетика та методика викладання”. Розроблено і застосовано таблицю оцінювально-контрольних параметрів (табл.1) та схему рейтингових показників теоретичного і практичного навчального матеріалу з легкої атлетики (табл.2).

При розробці модульно-рейтингових показників була використана Модель 2 „Для суспільно-гуманітарних наук” за П.Сікорським [1, 4]. Максимальний рейтинг визначався 100 балами, що відповідало 100% якості знань, які засвоювались. При оцінюванні брався взаємозв'язок між рейтинговими показниками та п'ятибальною шкалою оцінок: „5” - 91-100%, „4” - 76-90%, „3” - 60-75%, „2” - менше 60%.

Таблиця 1

Оцінювально-контрольні параметри з легкої атлетики
у І семестрі

Бали	Біг 100м		Стрибки у висоту „переступанням”	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
40...	12,2	14,2	155	135
31 ...	12,5	14,5	150	130
26...	12,7	14,7	145	125
20*	13,0	15,0	140	120
12...	13,4	15,4	135	115
і т.д.				

Прим. * Всі бали понад 20 зараховуються як додаткові

Програма І семестру передбачає вивчення двох видів легкої атлетики: біг на 100 м та стрибки у висоту „переступанням”. Два змістових модулі були об'єднані в один за семестровою ознакою.

Розгорнута схема модульно-рейтингових показників складається з таких частин: І частина - практичне тестування та контрольні нормативи, для перевірки засвоєння практичного

матеріалу; II частина - теоретичне тестування та контрольна робота, для перевірки теоретичних знань. В роботі, відповідно до частин схеми, зроблено аналіз використання студентами можливостей з накопичення рейтингових балів (мах. бал приймався за 100%) за градацією: не достатньо, достатньо, задовільно, добре, відмінно.

Таблиця 2

Схема модульно-рейтингових показників „Легка атлетика та методика викладання” у I семестрі

Прізвище, ім'я	Практичне тестування					Контрольні нормативи		Теоретичне тестування		Контрольна робота	Додаткові бали	Сума балів
	Біг з високим підніманням стегон	Біг з закиданням гомілок	Високий старт	Низький старт	Рухи над планкою у стрибках у висоту	Біг на 100 м	Стрибок у висоту „переступанням”	Біг на 100 м	Стрибок у висоту „переступанням”			
Бали	5	5	5	5	5	20	20	10	10	10		100

Практичне тестування виконувалось з використанням методу суворо регламентованої вправи через демонстрацію техніки виконання спеціальних легкоатлетичних вправ (бігові, стрибкові), стартів (високий, низький) та руху над планкою у стрибках. Прийом контрольних нормативів було здійснено при застосуванні змагального методу. Теоретичне тестування у формі опитування передувало виконанню контрольної роботи, яка проводилась на останньому занятті. Студенти давали відповіді на питання за методикою викладання видів легкої атлетики, що вивчались, та з удосконалення їх техніки.

Протягом викладання дисципліни студент самостійно заповнював індивідуальну схему модульно-рейтингових показників. Результатом перевірки засвоєних знань стала недиференційована атестація.

Аналіз використання можливостей з накопичення балів за частинами схеми показав, що на практичному тестуванні відмінну кількість балів отримали 31% студентів, а 60% студентів - добру (табл.3). Це пояснюється тим, що рухові дії, які були запропоновані для тестування, не є високо координаційними, тому їх виконання не викликало у студентів особливих труднощів. Втім, використання цих вправ є доцільним, так як вони складають основу техніки видів легкої атлетики, що вивчались.

Таблиця 3

Використання можливості з накопичення балів за частинами схеми модульно-рейтингових показників у відсотках

Градації	I частина		II частина	
	Практичне тестування	Контрольні нормативи	Теоретичне тестування	Контрольна робота
Недостатньо	—	4	—	4
Достатньо	—	32	9	9
Задовільно	9	13	36	37
Добре	60	23	24	18
Відмінно	31	28	31	32

Прийом контрольних нормативів виявив, що відмінну кількість балів, нарахованих по таблиці 1, отримало 28% студентів. Задовільну, достатню і недостатню кількість балів одержали 49% студентів, що свідчить про низький рівень розвитку швидко-силових якостей. Контрольні нормативи для цих студентів є невикористаним резервом, оскільки оцінювально-контрольні параметри відповідають вимогам даної спеціальності. Обробка даних у виборці не відповідає статистичним правилам нормального розподілу результатів, що пояснюється неоднорідністю групи за рівнем спортивної кваліфікації (від III розряду до майстра спорту).

За розділами теоретичної підготовки тільки до 60% студентів здобули бали, що відповідають градації „відмінно” і „добре”. Аналіз індивідуальних схем виявив, що студенти, які набрали відносно малу кількість балів за практичним

тестуванням, змогли якісно підготуватись до наступного теоретичного і отримати, в більшості, відмінну і добру кількість балів.

Таким чином, використання модульно-рейтингової системи дозволяє викладачу і студенту контролювати накопичення балів протягом зазначеного періоду навчання та можливість скеровувати сумісні зусилля. Рейтингова система оцінювання стимулює підвищення інтересу до кінцевого результату, що сприяє формуванню більш свідомого і активного ставлення до навчальної діяльності. Реалізувати усі можливості рейтингової системи можна лише тоді, коли відбудеться перебудова системи та методів навчання.

Література

1. Сікорський П. Експериментальне положення про кредитно-модульну технологію навчання у вищих навчальних закладах // Освіта. - 2004. - №19. - С. 4 - 5.
2. Якименко Ю. Кредитно-модульна система як важлива складова інтеграції вищої освіти України до загальноєвропейського освітнього простору // Вища школа. - 2004. - №1. - С. 50 - 63.

Терещенко О.П.

ВПЛИВ РОЗВИТКУ СИЛИ НА ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Заняття з різних видів спорту впливають на організм людини, у тому числі і на відновлення. Під впливом фізичних навантажень збільшується м'язова маса людини, прискорюється швидкість обмінних реакцій людського організму, збільшується життєва ємність легенів, збільшується працездатність, прискорюється і відновлення організму після фізичних навантажень.

Мета дослідження - наочно показати, як взаємозалежні дві величини - сила і відновлення після фізичних навантажень.

Дослідження: це дослідження побудоване на ЧСС (частоті серцевих скорочень) і станової динамометрії.

ЧСС - важливий показник функціонального стану організму. На навчальних заняттях фізичною культурою при середній інтенсивності навантаження величина пульсу досягає 120-140 ударів на хвилину, а під час граничних навантажень - і 200 ударів на хвилину. По тривалості відновлення вихідної величини пульсу можна судити про успішність відбудовних процесів в організмі. Для цього цілком застосуємо індекс Руффьє.

Станова динамометрія - метод визначення сили розгинання тулуба. Ноги разом, випрямлені, тулуб нахилений уперед. Ланцюг закріплюють за гак так, щоб руки знаходилися на рівні колін. Досліджуваний, не згинаючи рук і ніг, повинний повільно випрямитися, витягнувши тягу.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі атлетичного залу КДПУ з групою студентів у кількості 20 чоловіків. Дослідження проводилися в грудні 2005 року.

Результати дослідження. У результаті дослідження було встановлено, що силові якості значно вище в студентів, у яких більше станова динамометрія, показники якої нерідко досягали 55-60 кг. Індекс Руффьє також виявився набагато краще в студентів, у яких була більше станова динамометрія. Висновок: чим більше розвинуті силові якості, тим швидше відбувається відновлення організму після фізичних навантажень.

РОЗДІЛ 3

МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОСЛІДЖЕННЯХ СТУДЕНТІВ

*Гук А.С., Велькова Ї.Л.,
педагогічний факультет,
науковий керівник:
доцент Андріанов В.Є.*

БАЧЕННЯ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Актуальність. Основи фізичного виховання з методикою викладання як наука і навчальна дисципліна є одним із профільних предметів, що вивчають студенти III курсу педагогічного факультету. І тому кожен із нас має свою думку щодо бачення сучасного уроку фізичної культури у початковій школі. Ці думки дуже різні, викликали дискусії, але ми таки не прийшли до єдиного бачення вирішення багатьох проблемних та актуальних питань. Адже бачення уроку фізичної культури кожен має своє особисте.

Тому вивчення основ фізичного виховання з методикою її викладання спонукає фахівців кафедри фізичного виховання формувати у студентів свідоме ставлення до вивчення цієї дисципліни, набуття фундаментальних знань, які визначатимуть рівень професійної діяльності в системі фізичного виховання молодших школярів. Саме це являється актуальністю нашої роботи.

Завдання дослідження:

1. Визначити мотиваційні пріоритети до проведення вчителями - класоводами уроків фізичної культури.

2. Дослідити рівень професійної підготовки вчителів та стан матеріально-технічної бази шкіл.

3. Вивчити вікові закономірності розвитку та фізичних якостей молодших школярів в умовах сучасної початкової школи.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті дослідження ми виявили цілу низку актуальних проблем, що безпосередньо стосуються уроків фізичного виховання в початковій школі. Педагогічні спостереження показали, що деякі вчителі класоводи взагалі не проводять уроків фізичної культури, хоча у навчальному розкладі вони є, або ж якщо і проводять, то тільки частину з запланованих годин. Крім цього, весь урок може обмежитися кількома вправами, а далі учні просто проводять час на спортивному майданчику без нагляду, що в багатьох випадках призводить до дитячого травматизму.

Особливу роль в формуванні позитивного ставлення до фізичної культури, краси тіла, здорового способу життя відіграють батьки та особистість вчителя. Деякі батьки взагалі не приділяють ніякої уваги фізичному розвитку власних дітей або ж в неповній мірі, та власним прикладом не можуть прищепити дітям елементарних навичок з виконання фізичних вправ.

Однак, дуже важливо саме в початковій школі виховувати дитину не байдужою до фізичного виховання. Обмежені за своїм змістом уроки не несуть ніяких елементів новизни, цікавості, привабливості. Це однотипні вправи, які використовуються із уроку в урок і не дають молодшим школярам ніякого фізичного вдосконалення, ані задоволення від виконання фізичних вправ.

Відомо, що дітям молодшого шкільного віку властива гіперактивність, а тому під час занять вони втрачають зосередженість, починає переважати мимовільна увага, працездатність школярів зводиться до мінімуму. Зарадити цьому може використання фізкультурних хвилинок, які можуть супроводжуватися речівками, дитячими віршиками. Але це в шкільній практиці зустрічається рідко, перевантаження великим обсягом навчального матеріалу не дає можливості вчителю виділяти на це час. Для того, щоб зняти втому після перевантаження на уроці, так як дитяча активність на перерві різко зростає, вони знаходять відпочинок та зняття втоми в надмірній руховій активності.

Ми спостерігали, що частина дітей сидить в кабінеті, а частина з них займаються на уроці фізичної культури. Вчитель початкових класів повинен виконувати важливу роль у залученні

всіх дітей до виконання фізичних вправ. Діти повинні знати, що фізичне виховання це не менш важливий предмет, ніж математика, читання, мова та ін. предмети.

Досить серйозною проблемою сім'ї і школи стало проведення дітьми часу біля комп'ютера та телевізора. Надзвичайно низьку рухову активність у школі, зводить до мінімуму постійне сидіння вдома. Тому більшість учнів по закінченні початкової школи мають проблеми зі здоров'ям.

Серйозною проблемою сучасної школи є її недостатнє фінансування, що перш за все відбивається на забезпеченні спортивним обладнанням та устаткуванням. Неможливість проведення уроків фізичної культури підкріплюється тим, що спортивного інвентарю не вистачає на всіх учнів, тому моторна щільність уроку є невисокою. Ще однією проблемою є необладнані спортивні майданчики на повітрі: обладнання застаріле, часто знаходиться в аварійному стані, що сприяє травматизму на заняттях.

Ми пропонуємо вносити уроки фізичної культури кожного дня до розкладу; організовувати фізкультурні хвилинки на предметному уроці. Особливе значення для дітей молодшого шкільного віку має приклад, тому доцільно тісною співпрацею з батьками досягти високого рівня сімейного фізичного виховання. Треба уміло організовувати режим дитячої праці (фізичної активності) й відпочинку.

Гострою проблемою на сучасному етапі є режим харчування. Здебільшого воно не контролюване і близько четвертої частини молодших школяр мають надмірну вагу. Тому цей процес мають контролювати як батьки, так і заклади освіти.

Для успішного вирішення задач, які поставила держава перед школою, є перш за все роз'яснювальна робота серед школярів та їх батьків, позитивна мотивація та зацікавленість у загартуванні, у здоровому способу життя, красі та здоров'ї тіла.

Особливу увагу слід приділити обладнанню шкільного спортивного залу. Створити тренажерний зал, де б учні мали під керівництвом вчителя виконувати нескладні вправи, та зал з музичним обладнанням. Крім цього, слід проводити заняття з

учнями так: для дівчат - танцювальні уроки, а для хлопців - різні види боротьби.

Слід приділяти увагу активному відпочинку школярів, а саме прогулянкам класом до лісу і парку, відвідуванню спортивних секцій і гуртків, фізкультурним масовим заходам, святкуванню дня здоров'я, організованим туристичним походам та ін.

Давидовська І.В.,

факультет іноземних мов,

науковий керівник:

викл. Василенко В.В.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ВОЛОДІННЯ ЕЛЕМЕНТАМИ ТЕХНІКИ БАСКЕТБОЛУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Баскетбол - дуже популярна гра, причому його популярність з часом все зростає і зростає. Баскетбол створює передумови для формування у зростаючого покоління соціально вартісного і професійно важливого комплексу психічних якостей і властивостей особистості. Гра в баскетбол вимагає постійної максимальної рухової і психічної активності.

Гру характеризує динамічність, постійна зміна гострих ситуацій, готовність до рішучих рішень і певному ризику в екстремальних ситуаціях, необхідність вирішувати важкі, багатоходові, часто досить умовні задачі як тактичного, так і стратегічного характеру, враховуючи чисельні і взаємообумовлені варіанти вирішення, взаємодопомоги, можливість довести свою перевагу над суперником не тільки за допомогою фізичних зусиль, але і на основі витримки, швидкості реакцій, точності і швидкості прийняття рішення.

З теорії фізичного виховання відомо, що технічна підготовка - це складний процес, метою якого є забезпечення спортсмена необхідним арсеналом технічних прийомів, які дозволяють успішно виконувати конкретні задачі [1, 38]. Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший

прийом, стимулює формування та удосконалення способів виконання кожного прийому.

Технічна підготовка спрямована на підвищення якості специфічних рухів і вдосконалення надійності управління цими рухами. Та для достатнього рівня володіння елементами техніки баскетболу не лише необхідно розвивати психічні процеси, а, виявивши початковий рівень володіння технікою баскетболу і фактори, які впливають на нього, спланувати роботу так, щоб позитивні фактори переважали [2, 96].

При встановленні такого рівня володіння технікою баскетболу у студентів КДПУ на заняттях з фізичного виховання було помічено одразу декілька негативних факторів, які, на жаль, і переважали: студенти, здебільшого з сільської місцевості, мають низький рівень технічної підготовки, а також низьку мотивацію до оволодіння елементами баскетболу та потреби до руху. На жаль, великій кількості студентів не зрозуміла мета роботи над вдосконаленням навичок. Студент повинен бути впевненим, що в цьому розділі технічної підготовки є вагомий резерв підвищення індивідуальної майстерності. Без такої мотивації дуже важко розраховувати на прогрес у техніці. Потрібно відзначити, що важливим чинником є також і необхідність готовності до занять, тобто тут – відносно короткочасна установка, що обов'язково виникає перед початком діяльності. На заняттях фізичного виховання спостерігається тенденція зростання комплексів у деяких студенток щодо їх фізичної форми. Формуючи у себе готовність до технічної роботи, потрібно вміти змінювати настрій, вірити в те, що сьогоднішня робота принесе якісь результати і прагнути бути оптимістом.

Мета дослідження полягає в тому, щоб дослідити зміни у рівні володіння елементами техніки баскетболу на заняттях з фізичного виховання серед студентів I курсу КДПУ.

Завдання дослідження:

1. Визначити початковий рівень володіння технікою баскетболу у студентів 1 курсу КДПУ.
2. Виявити фактори, що впливають на рівень володіння технікою баскетболу.

3. Зробити чіткий розподіл факторів, що впливають на рівень володіння технікою баскетболу на такі, які впливають позитивно та на фактори, які перешкоджають вдосконаленню техніки баскетболу.

4. Вивчити та вдосконалити елементи техніки баскетболу.

Робоча гіпотеза: дослідження полягає в тому, що передбачається, що вдосконалення рівня володіння технікою баскетболу залежить від багатьох факторів, які мають позитивний та негативний вплив на оволодіння технікою. Якщо посилити вплив позитивних факторів, то можна досягти значною мірою покращення рівня володіння технікою баскетболу.

Методи дослідження:

- аналітичний огляд спеціальної літератури;
- педагогічне спостереження;
- анкетування;
- проведення педагогічного експерименту;
- методи математичної статистики.

Дослідження відбувалося на базі Криворізького державного педагогічного університету під час проведення занять з фізичної культури. Було сформовано групу досліджуваних. Програма тестування включала в себе 2 етапи проведення тестів.

На першому етапі задачею тестів було визначення початкового рівня володіння технікою баскетболу дослідної групи. Досліджувані виконали наступне завдання:

- виконання штрафних кидків.

Під час проведення тесту дівчатам було запропоновано виконати 10 штрафних кидків, які як елемент баскетболу, є показником загалом декількох фізичних якостей, таких як сила та координація.

Наступний етап дослідження передбачав заняття групи за програмою, яка передбачає поєднання розвитку фізичних якостей з вивченням технічних елементів баскетболу та покращення рівня володіння ними.

Заплановано провести наступний етап тестування через 2 місяця. Воно повинно виявити зрушення у рівні оволодіння елементами техніки баскетболу.

Результати дослідження: на першому етапі - досліджували початковий рівень володіння елементами техніки баскетболу. Студенти виконували 10 штрафних кидків, середній показник яких склав 3,8% (рис. 1).

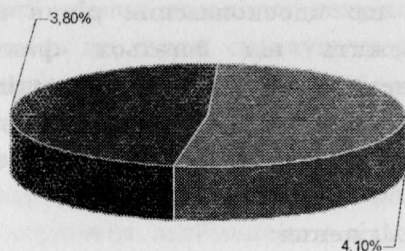


Рис. 1. Результати виконання штрафних кидків на I і II етапі дослідження

Як і передбачалося планом проведення дослідницької роботи, другий етап перевірки відбувся через два місяця, протягом якого відбувалося вдосконалення техніки через спеціальні вправи, що передбачаються програмою викладання, а також поліпшення фізичних якостей, які невід'ємні від розвитку та вдосконалення. Тому, звичайно, не виключаючи випадковості, були помічені зрушення у результативності покращення рівня володіння елементами баскетболу. Так, загальний відсоток тепер склав 4,1.

Зі студентами перших курсів КДПУ проводилось анкетування з метою вивчення думки студентів стосовно факторів, що впливають на рівень володіння елементами техніки баскетболу. Кількість респондентів складала 50 першокурсників. Отримано наступні дані.

1. На питання, чи подобається студентам виконувати нові вправи по вдосконаленню володіння технічними елементами, позитивно відповіло 60%;

2. 60% студентів побачило позитивні зміни фізичного стану після регулярного відвідування занять з фізичного виховання;
3. 50% - подобається опанування нових технічних елементів баскетболу.

Інші дані наводимо в порівняльних графіках, які підтверджують інформацію, викладену попередньо.

В анкеті студентам було запропоновано відзначити фактори, які, на їх думку, заважають оволодівати новими технічними елементами (табл. 1).

Таблиця 1

Фактори, що заважають оволодівати технікою баскетболу

Недостатній рівень фізичного розвитку	15%
Низький рівень підготовки у школі	30%
Низька мотивація до оволодіння тим чи іншим технічним елементом	15%
Відсутність належної матеріальної бази	7,5%
Комплекс щодо неспроможності виконання нового технічного елемента	7,5%

Наступним пунктом анкети було визначення факторів, які на думку студентів, є стимулом для опанування та удосконалення нових технічних елементів. Так, студенти відзначили позитивні фактори при посиленні впливу яких можна досягти значних результатів (рис.2).

Низький рівень фізичної підготовки в школі чи низька мотивація до опанування нових технічних елементів безумовно впливає на показники результатів, отриманих під час дослідження, але позитивний приклад вчителя, бажання вдосконалення та відчуття недоліку, позитивні фактори, відзначено у 92,5% студентів, є рушійною силою в позитивних

змінах у рівні володіння елементами техніки баскетболу та фізичному стані взагалі.



Рис.2. Фактори, що позитивно впливають на оволодіння технікою баскетболу

Висновки

1. Отримані результати підтверджують, що розроблена методика, дійсно спрямована на покращення фізичного стану студента, а також на рівень його оволодіння елементами техніки баскетболу.
2. Виявлення і чіткий розподіл факторів на ті, які заважають та на ті, які сприяють, а також при посиленні впливу останніх, можна досягти значного покращення рівня володіння технікою баскетболу.
3. Активна робота на заняттях з фізичного виховання дає позитивні зрушення в оволодінні технічними елементами, при умові позитивної мотивації до їх оволодіння.

Література

1. Бабушкін В. З. Баскетбол у вузі - Харків: Основа, 1997. - 159 с.
2. Родіонов А.В., Воронова В.А. Психічні основи підготовки баскетболістів. - Київ, 1975. - 145 с.

Зеленська Т.С.,

фізико-математичний факультет,

науковий керівник:

к.б.н., доцент В.І.Марчик

ФОРМУВАННЯ СТОМЛЮВАНОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Стомлюваність - це є тимчасове зниження працездатності, що створюється внаслідок діяльності, яка передувала. Вона виявляється в зменшенні м'язового тону, збільшенні кількості помилкових і зайвих рухів, зміні частоти серцевих скорочень і дихання; збільшенні артеріального тиску, часу зорово-моторної реакції та переробки інформації, що надходить. При стомлюваності послаблюються процеси уваги, її стійкість і переключання, послаблюється витримка, знижуються можливості пам'яті та мислення. Суб'єктивно стомлюваність проявляється у вигляді відчуття стомлення, що викликає бажання припинити роботу.

Поява і розвиток стомлюваності залежить від різних чинників, в тому числі і від рівня фізичного розвитку. Оскільки у віці 18-20 років у людини спостерігається сама висока інтенсивність інтелектуальних і логічних процесів, а студентська діяльність спрямована на навчальну роботу з великими обсягами, то з метою підвищення її ефективності, дослідження формування стомлюваності є актуальним.

Мета роботи. Встановити зв'язок між суб'єктивним відчуттям стомлення та рівнем фізичного розвитку і розробити порівняльну норму фізичного розвитку за індексом Дубогай.

Завдання дослідження.

1. Визначити показники антропометричних ознак і наявність відчуття стомлення досліджуваних.
2. Обчислити порівняльну норму фізичного розвитку 18-річних дівчат за допомогою складання центильної шкали.
3. Визначити рівень фізичного розвитку і встановити його залежність від формування відчуття стомлення.

Об'єкт дослідження: антропометричні показники 18-20 річних дівчат. Предмет дослідження: рівень фізичного розвитку в залежності від відчуття стомлення.

База дослідження. В дослідженні, що проводилось в грудні 2005 року, була задіяна група студентів з представниць жіночої статі (53 особи) фізико-математичного та індустріально-педагогічного факультетів КДПУ. В основній більшості досліджуваним по 18-20 років і за результатами огляду вони відносяться до основної медичної групи.

Методи дослідження. В роботі використано метод антропометричних вимірів (до 0,1) за методикою П.П.Шапаренко [3, 50]. Обхват грудей здійснювався при горизонтальному накладанні стрічки по верхньому краю молочної залози. З метою визначення наявності відчуття стомлення, в картках дослідження пропонувалося вибрати одне з трьох стверджень.

1. Протягом дня я не відчуваю стомлення (або іноді відчуваю тимчасове, коротке за часом).
2. Звичайно протягом дня я відчуваю періоди, що чергуються, працездатності та стомлення.
3. Майже протягом усього дня я знаходжусь у стані стомлюваності.

Порівняння вимірів антропометричних ознак здійснювалось за середніми показниками, а, оскільки в роботі не використовувався t-критерій Стьюдента, то результати порівняння розглядаються на рівні тенденцій. Для отримання більшої інформації, в роботі аналізувалися відношення величин антропометричних ознак в кожній групі та відношення значень між групами.

Рівень фізичного розвитку (ІФР) визначався за індексом Дубогай [2, 55]:

$$\text{ІФР} = \frac{\text{довжина тіла, см} - \text{маса тіла, кг} - \text{обхват грудної клітини (пауза), см}}{\dots}$$

Формула широко відома як показник Пін'є, що характеризує міцність тілобудови. За А.Д. Дубогай кореляційно-

факторний аналіз ІФР опосередковано віддзеркалює не тільки рівень фізичного розвитку, але і ступінь біологічної зрілості, фізичної працездатності, максимальної аеробної продуктивності організму, стану серцево-судинної і дихальної систем, рухову підготовленість, здібність адаптації до навантажень швидкісного, швидкісно-силового, силового характеру і загальної витривалості.

Порівняльну норму фізичного розвитку 18-річних дівчат здійснено за допомогою складання центильної шкали [1, 42].

Результати дослідження. При дослідженні наявності відчуття стомлення встановлено, що протягом дня не відчувають стомлення 35% і відчувають стомлення 63% досліджуваних.

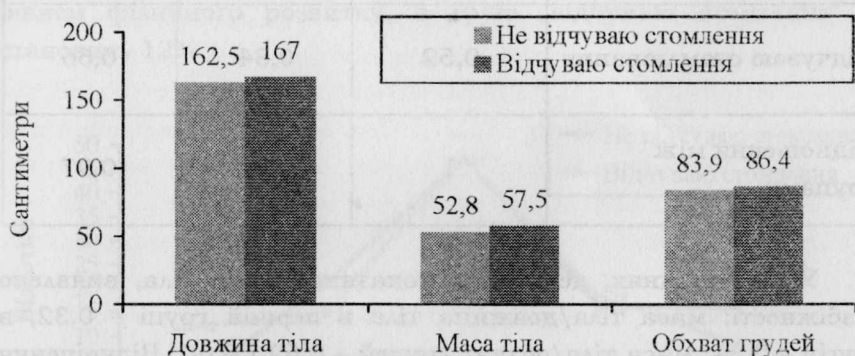


Рис. 1. Середні показники антропометричних ознак

Виявлена лише одна картка із ствердженням „майже протягом усього дня я знаходжусь у стані стомлюваності”, яка в подальшому була вилучена з обробки даних. В результаті сформовано дві вибірки: „не відчуваю стомлення” - перша група і „відчуваю стомлення” - друга група.

Аналіз отриманих даних показав, що в групі „не відчуваю стомлення” середні показники антропометричних ознак мають тенденцію до зменшення в порівнянні з відповідними показниками в групі „відчуваю стомлення” (рис.1).

Обчислення відношення між середніми показниками в кожній групі і порівняння між ними виявило наступне. Відношення обхвату грудей до довжини тіла становить 0,52, як в першій, так і в другій групі (табл. 1).

Таблиця 1

Відношення середніх показників антропометричних ознак

Група досліджуваних	Обхват грудей/ довжина тіла	Маса тіла/ довжина тіла	Маса тіла/ обхват грудей
Не відчуваю стомлювання	0,52	0,32	0,62
Відчуваю стомлювання	0,52	0,34	0,66
Відношення між групами	1	0,92	0,97

У відношеннях, де задіяні показники маси тіла, виявлено розбіжності: маса тіла/довжина тіла в першій групі – 0,32, в другій – 0,34; маса тіла/обхват грудей – 0,62 і 0,66. Відношення отриманих даних між групами показало більшу відмінність у показниках маса тіла/довжина тіла – 0,92 і меншу у показниках маса тіла/обхват грудей – 0,97. Отже, у формуванні стомлюваності найбільш інформативним може бути показник відношення маси до довжини тіла. Зазначається пряма залежність між цим показником та формуванням стомлюваності: чим більше показник, тим більша вірогідність розвитку стомлюваності.

Обрахунок центильної шкали за п'ятибальною градацією виявив, що до низького рівня фізичного розвитку відносяться показники 7,9 і менше, нижчого за середній – 8-18, середнього – 18,1-30, вищого за середній – 30,1-33, високого – 33,1 та більше (табл.2).

Таблиця 2

Порівняльна норма фізичного розвитку за індексом Дубогай
(для дівчат 18-20 років)

Рівень фізичного розвитку				
низький	нижче за середній	середній	вище за середній	високий
7,9 і менше	8-18	18,1-30	30,1-33	33,1 і більше

Отримані дані показують, що 47% досліджуваних першої і другої групи мають середній рівень фізичного розвитку (рис.2).

Найбільші відмінності встановлено в крайніх градаціях. В групі „не відчуваю стомлення” відсутні досліджувані з низьким рівнем фізичного розвитку, в групі „відчуваю стомлення” їх становить 12%.

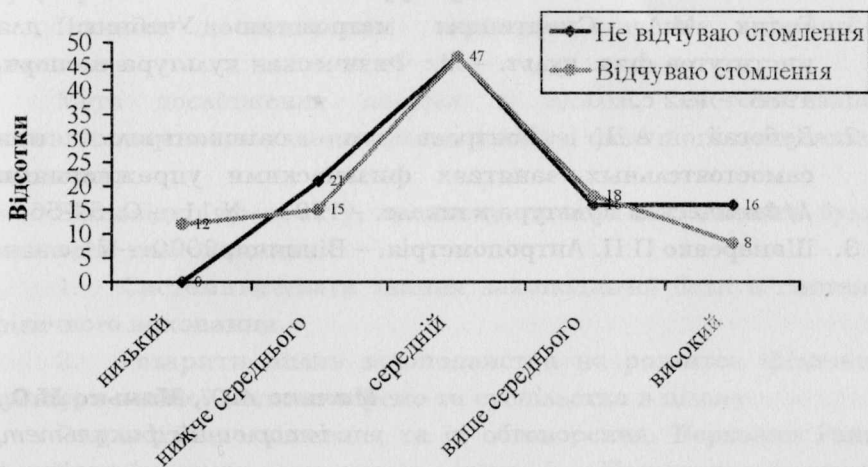


Рис. 2. Формування стомлювання в залежності від рівня фізичного розвитку

З високим рівнем фізичного розвитку в першій групі в два рази більше досліджуваних (16%), ніж в другій групі (8%). Виявлена закономірність дає можливість пропонувати обчислену

порівняльну норму, як тест для виявлення рівня фізичного розвитку. За цим, на відмінну від показника Пін'є, чим більшими є значення ІФР за Дубогай А.Д., тим вище оцінюється рівень фізичного розвитку.

Висновки

1. Встановлено, що тільки третина студентів протягом дня не відчувають стомлення (або іноді тимчасову, коротку за часом).
2. Визначена пряма залежність між показником відношення маси до довжини тіла та формуванням стомлюваності: чим більше показник, тим більша вірогідність розвитку стомлюваності.
3. Виявлено, що чим більшими є значення ІФР за Дубогай А.Д. (ІФР = довжина тіла, см – маса тіла, кг - обхват грудної клітини, см), тим вищим є рівень фізичного розвитку.

Література

1. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Дубогай А.Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями //Физическая культура в школе. – 1983. – №11. – С. 54-56.
3. Шапаренко П.П. Антропометрия. – Вінниця, 2000. – 71 с.

Манько А.О., Манько М.О.,
історичний факультет,
науковий керівник:
доц. Андріанов В.Є.

ПРАВОВЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. Так склалося, що сучасній людині випала не легка доля, їй доводиться боротися зі стихією, масовими епідеміями та вірусами, і як наслідок: часті хвороби та смерть людей. Саме в ХХ-ХХІ ст. з'явилися нові хвороби, які негативно

відбиваються на здоров'ї людини. Для того, щоб вижити нам необхідно мати, як духовні так і фізичні сили.

У зв'язку з цим, люди починають приділяти значну увагу спорту. Така традиція сягає своїми корінням сивої давнини, а саме античної Греції.

В сучасній Україні з кожним роком зростає інтерес до спорту і фізичної культури з боку молоді. Але для того, щоб задовольнити такий інтерес, треба мати підтримку держави. Крім того, не менш важливим є питання законодавчої бази в галузі фізичної культури та спорту, бо без законодавства неможливо регулювати жодну галузь суспільних відносин. Тому тема "Правове значення правового виховання" є особливо актуальною в наш час. Успішна діяльність держави в сфері фізичної культури та спорту є запорукою фізичного та духовного здоров'я нації.

Об'єктом нашого дослідження є система правових норм в сфері фізичного виховання.

Предмет дослідження - правове значення фізичного виховання.

Мета дослідження полягає в аналізі, систематизації основних положень законодавства в галузі фізичного виховання та спорту.

Відповідно до об'єкту, предмету та мети дослідження були визначені такі завдання:

1. Систематизувати знання законодавчої бази в системі фізичного виховання.
2. Розкрити вплив законодавства на розвиток фізичної культури кожної людини окремо та суспільства в цілому.

Результати дослідження та їх обговорення. Верховна Рада України визначає державну політику і здійснює законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури та спорту, а також здійснює контроль за реалізацією державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні та за виконанням законодавства про фізичну культуру і спорт. Це закріплено в ст.27 Закону України „Про фізичну культуру і спорт”. В цьому документі визначено поняття фізичної культури. „Фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, що

спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості" - зазначається в ст.1 Закону України „Про фізичну культуру і спорт” [1].

Фізичні можливості, інтелект, здібності залежать від ряду показників, зокрема, віку, статі, роду занять, фізичного здоров'я людини тощо, тому Кабінет Міністрів України затвердив Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України від 15 січня 1996р., де зазначалося, що "Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення" як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини [3]. Зазначені тести та нормативи, разом є Єдиною спортивною класифікацією та відомчими нормативами, є відомчою основою вдосконалення фізичної підготовленості населення. Відомим педагогічним принципом є подання матеріалу від простого до складного, адже дійсно важко уявити 11-річного школяра, який без спеціальної підготовки виконує навантаження професійного спортсмена. Тому для кожної вікової категорії встановлено рівень допустимих навантажень [2, 122].

Висновки.

1. Розглянуто Закон України "Про фізичну культуру та спорт" від 24 грудня 1993р. і зазначено, що він визначає загальні, правові, соціальні, економічні та організаційні основи фізичної культури та спорту.

2. У "Положенні про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України" від 15 січня 1996р. закріплені основні нормативи фізичного виховання учнів шкіл.

3. Вплив законодавства на розвиток фізичного виховання в Україні з кожним роком посилюється. В правових актах закріплюються нормативи, заходи щодо матеріально-технічного забезпечення, визначається статус тренерів тощо. На сьогоднішній день дуже важко уявити те, що відносини у сфері фізичного

виховання та спорту нічим не будуть регламентуватися, а кожен буде робити те, що вважатиме за потрібне.

Література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24 рудня 1993р. //Відомості ВРУ. - 1993. - №2.
2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт .- Київ, 2004.- 184 с.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.05.1998р. "Про нормативні документи з фізичного виховання" /Голос України, 1998. – 22 березня.

Одлежук М.С., Шевчик М.І.,
*природничий факультет,
науковий керівник:
викл. Мінжоріна І.Л.*

МОТИВАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ У СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Актуальність. Заняття з різних видів аеробіки справляють значний вплив на функціональні системи організму та емоційний стан людини. Це відбувається, по-перше, за рахунок тривалої роботи в аеробному режимі, а по-друге, при виконанні рухів під музику наявність ритму дозволяє рівномірно чергувати напруження та розслаблення м'язів [1; 3].

На заняттях з аеробіки на степ-платформах (степ-аеробіка) навантаження зростає за рахунок безперервного руху вгору та спускання зі ступу (висота якого становить від 15 до 20 см), що саме по собі викликає додаткове навантаження і підвищує тренувальний або оздоровчий ефект у порівнянні з базовою аеробікою [2, 26].

Мета - визначення та обґрунтування мотивації занять зі степ-аеробіки з використанням сучасних технологій для дівчат віком 17-20 років.

Виходячи з поставленої мети, для її вирішення було сформульовано наступне завдання - розкрити пріоритетні мотиви занять зі степ-аеробіки.

Методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування та опитування, педагогічне спостереження, вивчення передового досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженнях взяли участь студенти I-V курсів педуніверситету; дослідження відбувалися на тренувальних заняттях групи степ-аеробіки у грудні 2004 р.

В результаті опитування і анкетування студенток з метою вивчення мотивів до занять степ-аеробікою нами були отримані такі дані.

Стаж занять респондентів у секції степ-аеробіки становить від 6 місяців до 3 років. Від 6 місяців до 1 року - 44%; від 1,5 до 2 років - 10%; від 2,5 до 3 років - 46%.

Близько 44% дівчат раніше відвідували секції (з волейболу, баскетболу, танців, шейпінгу, плавання).

82% респондентів виявили інтерес до отримання додаткової інформації (перегляд відеокасет, вивчення статей, книг).

Значна частина студенток (69%) регулярно вдаються до додаткових фізичних навантажень (ранкова зарядка, пробіжки, плавання).

43% тих, хто займається степ-аеробікою, виявили бажання взяти участь у змаганнях.

Переважна частина респондентів (94%) вважають, що регулярні заняття степ-аеробікою повинні входити до обов'язкового фізкультурного мінімуму. Опитувані одноставно свідчать про те, що вони спостерігають реальні зміни свого функціонального стану, спричинені впливом занять у секції (покращення зовнішнього вигляду, самопочуття, емоційне піднесення).

Вивчення мотивації до занять степ-аеробікою показало, що серед основних мотивів можна виділити: на I місці - підтримання спортивної форми; на II місці - виховання сили волі; на III місці - корекція фігури; на IV місці - зміцнення

здоров'я, дотримання ЗСЖ; на V місці - підвищення внутрішніх резервів організму; на VI місці - оволодіння новим видом спорту.

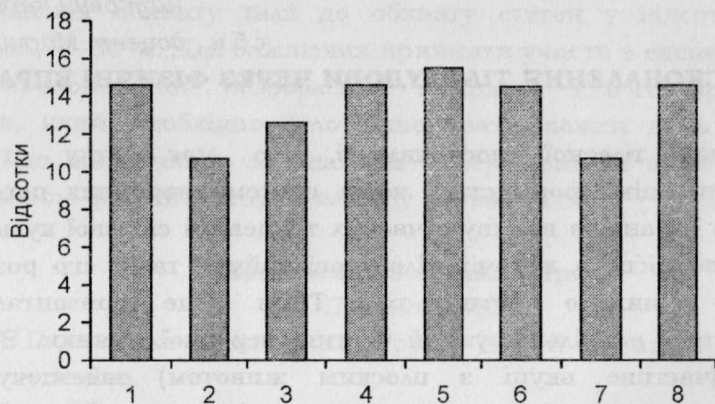


Рис.

1. Мотивація до занять степ аеробікою

Результати дослідження відображено на рис. 1. Означення: 1 - підтримання форми (14,6%), 2 - оволодіння новими видами спорту (10,7%), 3 - виховання сили волі (12,6%), 4 - корекція фігури (14,6%), 5 - підтримання форми (15,5%), 6 - зміцнення здоров'я (14,5%), 7 - раціоналізація вільного часу (10,7%), 8 - підвищення внутрішніх резервів організму (14,6%).

Отже, у студенток педагогічного університету виявлено певну ієрархію мотивів до занять фітнес-аеробікою, чільне місце в якій посідають: підтримання спортивної форми, виховання сили волі і корекція фігури.

Література

1. Андрущенко Л.Б., Лосева І.В., Велкіна Т.Г. Ритміческа гимнастика в процесі фізичного виховання студентів ВУЗа //Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №5. – С. 22–25.
2. Никольська Н. Степ-аеробіка шаг за шагом //Фізкультура і спорт. –1996. – №9. – С. 26–27.
3. Сайкіна Е.Г. Фітбол-аеробіка і класифікація її упражнений //Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №7. – С. 43–46.

*Черноморець О.В., Шепелева В.Ю.,
фізико-математичний факультет,
науковий керівник:
к.б.н., доцент Марчик В.І.*

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТІЛОБУДОВИ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Ідеал тілесної досконалості, що має чітку статеву диференціацію, формується через систему народних поглядів, звичаїв і знань та впливу сучасних тенденцій світової культури. Особливе місце в жіночій тілобудові займає талія, що розділяє верхню і нижню частину тіла. Талія – це горизонтальний периметр у найбільш вузькій частині черевної ділянки. Вузька талія (частіше вкупі з плоским животом) забезпечується рухомістю і гнучкістю поперекового відділу хребта та несе інформацію про відмінне здоров'я і сексуальну привабливість її власниці. Ще більш інформаційною є лінія талія-стегно: чим більше її вигін, тим вищим є рівень репродукційної жіночої функції. Вдосконалення тілобудови з акцентуванням на її жіночність засобами фізичного виховання визначає проблему дослідження.

Мета роботи. Виявити ефективність дії розробленого комплексу з мінімальною кількістю фізичних вправ на вдосконалення тілобудови.

Об'єкт дослідження: параметри жіночої тілобудови. Предмет дослідження: зміни параметрів тілобудови внаслідок дії фізичних вправ. Завдання дослідження включало визначення антропометричних показників довжини тіла, обхвату талії і стегон на I та II етапі експерименту; розроблення комплексу з мінімальною кількістю фізичних вправ, що спрямовані на вдосконалення тілобудови; виявлення залежності між змінами параметрів тілобудови і виконанням фізичних вправ.

База дослідження. В експерименті, який проводився протягом грудня 2005 року, взяли участь студентки (на початку 35 осіб, в кінці - 23) другого курсу фізико-математичного факультету КДПУ.

Методи дослідження. В роботі застосовано метод антропометричних вимірів (довжина тіла, обхват талії і стегон, до 0,1 см) і математичної обробки (середнє арифметичне,

відсотки), а також належний показник талії за Дерюгіною (довжина тіла мінус сто) та репродукційний індекс, як відношення обхвату талії до обхвату стегон у відсотках (за нормою 67-80%). Для бажаючих прийняти участь в експерименті був запропонований розроблений комплекс з п'яти фізичних вправ, який необхідно було виконувати кожен день. Рівень домагань визначався за аналізом стверджень „Я знаю, що за допомогою фізичних вправ зменшу обхват талії на __ см”.

Комплекс фізичних вправ

Перенос ноги

В.П. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях, долоні повернуті вниз.

1. Зігнути праву ногу в коліні, перенести вліво і торкнутися коліном підлоги.

2. В.П.

3. Теж, лівою ногою.

4. В.П.

Дозування: 20 разів (по 10 на кожную ногу).

Повороти з положення стоячи на колінах

В.П. – стоячи на лівому коліні долоні покласти на праве коліно зверху.

1. Поворот тулуба вправо з нахилом, намагаючись пальцями правої руки торкнутися лівої п'ятки. Зробити чотири пружних рухи, з кожним разом збільшуючи амплітуду повороту.

2. В.П.

Теж, в другу сторону.

Дозування: 4 рази.

Повороти тулуба (тримаючись за стіл)

В.П. – стоячи спиною до столу, ноги на ширині плечей, руки вниз.

1. Поворот тулуба вправо, правою рукою взятися за край стола якомога далі, ліва над головою трохи зігнута у лікті. Зробити чотири пружних рухи, з кожним разом збільшуючи амплітуду повороту.

2. В.П.

Теж, в другу сторону.

Дозування : 4 рази в кожную сторону.

Нахили в сторону

В.П. - ноги на ширині плечей, руки уверх, пальці „в замок”.

1. Відвести стегна вправо якомога далі, коліна не згинати. Максимальний нахил вліво. Зробити чотири пружних рухи, з кожним разом збільшуючи амплітуду нахилу.

2. В.П.

Теж, в другу сторону.

Дозування : 4 рази в кожную сторону.

Втягування живота

В.П. – о.с., (або руки на пояс).

На вдиху відпустити діафрагму вниз. На видиху повільно втягнути живіт, на кінцевій фазі - ніби „підбираючи внутрішні органи під ребра”. Затримка дихання до межі комфорту.

Дозування: 4 рази.

Наявність вибірки, в якій аналізовано результати 23 карток, не дає можливості забезпечити ймовірність результату, тому отримані дані подаються як освітлення можливих тенденцій.

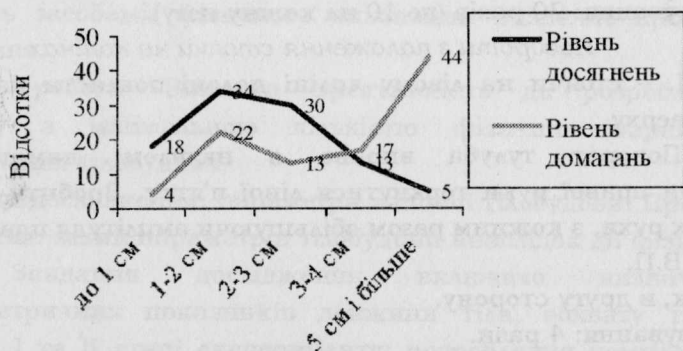


Рис. 1. Зменшення обхвату талії за рівнем досягнень і домагань

Результати дослідження. Отримані результати показали, що у всіх студенток, без винятку, було зафіксовано зменшення обхвату талії. Якщо до початку експерименту обхват талії складав 71,5 см, то після – 69,1 см, тож середнє зменшення означеного показника склало 2,4 сантиметри.

Зменшення розмірів зафіксовано від 0,5 см до 5 см і встановлено наступне розшарування: до 1 см – 18%, 1-2 см –

34%, 2-3 см – 30%, 3-4 см – 13%, 5 см – 5% (рис.1). Отриманий результат визначено як рівень досягнень.

Цікавим є аналіз рівня домагань, який суттєво відрізняється від рівня досягнень: зменшити обхват талії більше, ніж на 5 см, бажало 44% досліджуваних, досягли - 5%. Вважаємо велику розбіжність в рівнях домагань і досягнень в проведеному експерименті позитивним елементом з психологічної точки зору.

Розраховані результати за формулою Дерюгіної виявили, що 68% з числа всіх досліджуваних мають перебільшення належного показника талії. Але, якщо до початку експерименту перебільшення складало 10,5 см, то після його закінчення – 7,6 см (рис.2).

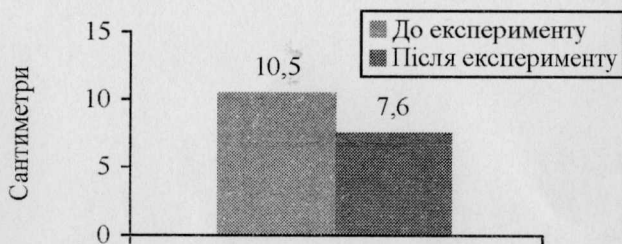


Рис. 2. Динаміка перебільшення належного показника талії за Дерюгіною

Аналізовано зміни тілобудови досліджуваних в результаті виконання рекомендованого комплексу фізичних вправ за обхватом стегон. Визначено, що у 43% осіб зменшився обхват стегон на 1,3 см, а у 30% осіб – збільшився на 2,6 см.

За репродукційним індексом визначено, що на I етапі дослідження нормі відповідали 92% досліджуваних, на II етапі – 100%. За нормою 67-80%, вигін лінії талія-стегно зростає при зменшенні показника. Венера Мілоська (талія – 66 см, стегна – 96 см) має індекс 69%. Порівняння даних I та II етапу експерименту показало, що 43% студенток зменшували показник індексу від 3% до 6%.

Висновок. Розроблений комплекс фізичних вправ, що спрямований на вдосконалення тілобудови, сприяє зменшенню обхвату талії, корегуванню обхвату стегна та зростанню вигину лінії талія-стегно.

ВІ
ОІ
Н
О

Фізичне виховання студентської молоді історія, здобутки, перспективи

(збірник наукових праць)

Підписано до друку 15.12.2006.

Формат 60x84/16. Ум. др. арк. – 4,2. Обл.-вид. арк. – 3,2.

Тираж 150 прим.

Друкарня СПД Щербенок С. Г.

Свідоцтво ДП 126-р від 12.10.2004

вул. Рокосовського, 5/3, м. Кривий Ріг, 50027.

т. (0564) 922-077