

Міністерство освіти України  
Харківський художньо-промисловий інститут

---

# №22



**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ  
ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ХАРКІВ 1999

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ

# №22

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА  
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ББК  
75.0+75.1

УДК 796.072.2

**Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:** Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.. - Харків: ХХП, 1999. - №22. - 64 с.

(Укр., рос. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

*Рецензенти:* кандидат педагогічних наук, доцент Федоров О.М., кандидат педагогічних наук, доцент Грінченко І.Б.

Видається за рішенням Вченої ради Харківського художньо-промислового інституту (протокол № 4 від 27.12.1996 р., протокол № 7 від 23.04.1999 р.) при підтримці фонду “Сприяння освітянським, творчим і спортивним пошукам”.

Збірка затверджена ВАК України і входить до переліку №1 наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт (Постанова ВАК України від 09.06.1999 р. №1-05/7. Див. Бюл. ВАК України, 1999. - №4. - С. 59).

Редакційна колегія:

1. Єрмаков С.С. (головний редактор) - доктор педагогічних наук, професор;
2. Бізін В.П. - доктор педагогічних наук, професор;
3. Веріч Г.С.. - доктор медичних наук, професор;
4. Друзь В.А. - доктор біологічних наук, професор;
5. Клименко А.І. - доктор біологічних наук, професор;
6. Ложкін Г.В. - доктор психологічних наук, професор;
7. Сак Н.М. - доктор медичних наук, професор.

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЯК ОБ'ЄКТ МЕНЕДЖМЕНТУ

Чеховська Л.Я.

Львівський державний інститут фізичної культури

Наша країна стала на шлях реформ у всіх сферах діяльності. Формується ринкове середовище, в якому менеджмент набуває особливого значення для будь-якої організації. Сучасний світ нерідко розглядається як середовище функціонування різноманітних організацій, які представляють собою “групу людей, діяльність яких свідомо координується для досягнення спільної мети” (1,2). Організації в сфері фізичної культури утворюються для задоволення різноманітних потреб людей (спортивних, оздоровчих, рекреаційних), тому мають саме різне призначення, розміри, будову та інші характеристики. Це слід враховувати при розгляді організації як об'єкту менеджменту. Різноманітність цілей та задач організації призводить до того, що для управління їх функціонуванням та подальшого розвитку необхідні спеціальні знання, володіння методами і засобами, які б забезпечували ефективну сумісну діяльність працівників.

Кожна фізкультурна організація, незалежно від її конкретного призначення, може бути описана за допомогою ряду параметрів, серед яких головними є: цільове призначення (місія), правова і нормативна основа, ресурси, процеси і структура, розподіл праці й розподілення ролей (функціональних обов'язків), зовнішнє середовище і система внутрішніх соціальних, економічних зв'язків та відносин, які відображають організаційну культуру (2).

Фізична культура і спорт за масштабом і складністю своєї структури, системи управління, цілям, змісту і результатам діяльності може характеризуватися як самостійна сфера, в межах якої функціонують окремі галузі.

Фізичну культуру та спорт розглядають як підсистему суспільства, а також як відносно самостійну систему, що увірвала в себе декілька підсистем, які в свою чергу розглядаються і вивчаються як самостійні системи.

Ознаками фізичної культури і спорту як соціальної системи є:

- спрямованість її діяльності на людину;
- невід'ємність від загальної системи держави та суспільства;
- складність побудови та складність завдань, які вона вирішує.

Фізичній культурі та спорту як системі притаманні характеристики, що доповнюють одна одну та дають можливість її цілісного сприйняття: відкритість, цілісність, цілеспрямованість, динамічність, ієрархічність, структурність (2,3).

Зазначені характеристики мають і складові системи - фізкультурні організації, які в свою чергу можуть бути розглянуті як самостійні соціально-педагогічні системи, котрі:

- а) створюються суспільством (як інші соціальні організації);
- б) покликані виконувати соціально задані цілі та функції;
- в) функціонують для задоволення потреб різних верств населення;
- г) не можуть працювати без ресурсів, які надає суспільство (кадрових, фінансових, матеріальних, та ін.);
- д) покликані здійснювати виховання підростаючого покоління;
- є) зі своєї сторони здатні суттєво впливати як на своє ближнє оточення, так і на суспільство в цілому (2,4).

Будь-яка фізкультурна організація є цілісною системою, середовище якої визначається внутрішніми змінними, тобто ситуаційними факторами, які тісно

переплітаються між собою та зовнішнім середовищем. Тому, сучасним фізкультурним організаціям доводиться адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі та, відповідним чином, здійснювати внутрішні зміни.

Так, під час оцінки впливових факторів зовнішнього середовища, фізкультурним керівникам слід враховувати наступні моменти:

1. Зміна одного фактору може призвести до зміни інших (взаємозалежність).
2. Значна кількість факторів, великий спектр значень їх величин (складність зовнішнього середовища).
3. Швидкість зміни оточення організації (динамічність).
4. Обмеженість інформації, її недостовірність (невизначеність).

Основними внутрішніми змінними будь-якої фізкультурної організації, на які може впливати менеджмент є цілі, структура, завдання, технологія та персонал (2,3,4).

Кризові явища в економіці України не могли не вплинути на таку сферу як фізична культура та спорт (5):

1. Загальний спад виробництва, складності з формуванням державного бюджету, постійне зростання цін, інфляція, від якої в основному “потерпають” бюджетні галузі, в тому числі - фізична культура.
2. Злам командно-планової економіки порушив систему матеріально-технічного забезпечення фізичної культури.
3. Почався процес скорочення спортивних шкіл. Відповідно стало менше можливостей, умов для задоволення потреб дітей та молоді в руховій активності.
4. Складні матеріальні умови, разом із невисоким соціальним престижем фізкультурного працівника, призвели до переходу кваліфікованих спеціалістів у інші галузі, тим самим загострили проблему якості кадрового потенціалу.
5. Економічна ситуація привела до росту соціальної напруженості. В умовах боротьби за існування, багатьом людям не до фізичної культури.

Одночасно в Україні з’явилися певні передумови соціального та економічного реформування (5). Процес змін та оновлень розпочався і в галузі фізичної культури і спорту:

- разом з державними відкрилися і почали діяти недержавні фізкультурні організації;
- значно зросла різноманітність видів (типів) фізкультурних організацій (фітнес-клуби, об’єднання громадян, командитні товариства, ін.);
- фізкультурні організації активно засвоюють нові можливості, які відкриваються у сфері надання додаткових послуг, власної підприємницької діяльності, деякі з яких забезпечують накопичення суттєвих фінансових і матеріальних ресурсів.
- помічена активізація фізкультурної благочинності, спонсорства, участі нових економічних структур у створенні різного типу фізкультурних організацій, фінансуванні фізкультурних установ та інноваційних проєктів, створенні фондів розвитку фізичної культури.

Сучасна фізкультурна організація, що функціонує в умовах ринкового середовища, повинна задовільняти вимоги суспільства, щодо якості результатів її діяльності. Саме тому державою сформовані ліцензійні умови підприємницької

фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності (6,7), а Кабінетом міністрів України сформовано перелік видів діяльності, які підлягають ліцензуванню (8).

Вище викладене свідчить про те, що для ефективного функціонування фізкультурних організацій, вкрай необхідний сучасний менеджмент, що є одночасно наукою і мистецтвом.

#### *Література*

1. Кузьмін О.Є. Сучасний менеджмент.-Львів:Центр Європи,1995.-176с.
2. Жданова О.М. Управління фізичною культурою. Львів:Вільна Україна .- С.18- 22.
3. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основи менеджмента: Пер. с англ. -М.: Дело, 1992.- 702 с.
4. Малинин А.Б. Управление деятельностью спортивных школ: Уч. пособие.- М.:ГЦОЛИФК,1989.-83с.
5. Дутчак М.В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. Наукових праць. -Рівне: Ліста.- 1999.-С.158-162.
6. Наказ “Про умови і правила провадження підприємницької діяльності (ліцензійні умови) з видів фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, які підлягають ліцензуванню, та контроль за їх дотриманням” від 22.02.99р. №18\300
7. Постанова Кабінету міністрів України “Про порядок ліцензування підприємницької діяльності” від 3.07.98р. №1020
8. Постанова Кабінету міністрів України “Про перелік видів фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, які підлягають ліцензуванню” від16.07.97р. №648\97.

## **ПРОГРАМА І ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН СПЕЦКУРСУ «ФІЗИЧНЕ САМОВИХОВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА»**

Стешенко П.О.

Харківський військовий університет

Програма спецкурсу призначена слухачам і курсантам, а також курсовим офіцерам-вихователям, викладачам ХВУ з метою підвищення кваліфікації і вдосконалення їх педагогічної, загально-професійної, фізичної та спортивної діяльності у самовиховній роботі. Майбутнє України і її Збройних Сил, всіляко залежить від соціальної зрілості і фізичного самоудосконалення, вступаючих у життя підростаючих поколінь, особливо майбутніх офіцерів. В цьому є поняття того, що людина, її фізичне і професійне самовиховання - головна мета поступового розвитку суспільства і особистості, до плідної роботи над собою.

### **Зміст програми спецкурсу « Фізичне самовиховання майбутнього офіцера «**

#### **Тема 1. Загальні положення процесу фізичного самовиховання особистості.**

Фізичне самовиховання - одна з провідних проблем військової соціальної педагогіки. В усі значні часи історії людства на проблему фізичного самовдосконалення і саморозвитку військовослужбовців звертали увагу прогресивні діячі-педагоги, психологи, культурологи - як військові науковці фізичної підготовки, так і фахівці всебічного дослідження людини.

Фізичне виховання через самовиховання - це педагогічний принцип, реалізація якого забезпечує майбутньому офіцеру творчу і дійову працездатність, активність і успіх в навчально-виховному процесі, у виконанні завдань фізичного і спортивного самоудосконалення.

Перехід до професійної армії потребує нову вищу військову школу, -

нового вчителя, викладача-вихователя, командира підлеглих, для якого духовне, професійне і фізичне самовиховання стало б сенсом життя.

Проблема фізичного самовиховання у військовій педагогіці і психології розглядається, як закономірне явище професійної підготовки, активної фізичної і рухової діяльності, здоров'я, культури і спілкування людей. Мотиви фізичного самовиховання і їх роль у формуванні та розвитку всебічно підготовленої особистості дуже значні. Великі приклади самовиховання у житті і діяльності великих людей, полководців, педагогів, спортсменів показують які великі можливості має особистість в роботі над собою.

### **Тема 2. Мета і зміст фізичного - самовиховання майбутнього офіцера**

Всебічне удосконалювання себе як офіцера-вихователя, вчителя, командира-інженера - головна мета фізичного самовиховання тих, кого навчають. Зміст та основні чинники роботи над собою, своїм фізичним удосконалюванням:

а) вимоги і завдання фізичної готовності у виконанні роботи у екстремальних умовах;

б) потреби суспільного і професійного становлення як офіцера-інженера і вихователя підлеглих;

в) самопізнання своїх резервних можливостей, свого фізичного «Я»: спроможності, інтереси, схильності, темперамент, характер прояву волі, життєвий та сімейний досвід і знання, стан фізичних якостей і здоров'я у екстремальних умовах.

У зміст програми фізичного самовиховання майбутнього офіцера входить:

а) виконання запланованого самостійного комплексу фізичних вправ (8-10 годин на тиждень із пульсом 130-140 уд/хв.);

б) гарт та фізична досконалість: ранкова зарядка, денне самотренування, попутні фізичні і самостійні спортивно-прикладні вправи та водяні процедури;

в) виробіток конкретних спортивно-рухових навиків і умінь для виконання завдань військово-професійної діяльності;

г) розвиток теоретико-методичного балансу психолого-педагогічних знань, навиків і умінь, організації і методики фізичного удосконалювання підлеглих, військових підрозділів, змагань військово-спортивного комплексу.

### **Тема 3. Мета планування роботи над собою**

Індивідуальне планування програми фізичного самовиховання - це військова педагогічна умова усебічного розвитку і вміння працювати над собою.

Програма і засоби фізичного самовиховання воїнів, курсантів 1, 2 і 3, 4, 5 курсів навчання.

Єдність професійної діяльності, поведінки і самовиховання засобами фізичних вправ. Навчальна, дослідницька, громадська, художньо-творча, фізкультурно-спортивна і військова діяльність - основні засоби фізичного і життєвого самовиховання майбутніх офіцерів.

Система засобів і методів фізичного самовиховання: самоосвіта; самоврядування; самопереборювання; самопримушування; самонавіяння, наслідування прикладу.

Значення особистих правил у фізичній і бойовій підготовці. Необхідність розширення педагогічних знань, використання навиків психології самовиховання і самоврядування особистості майбутнього офіцера.

### **Тема 4. Програма володіння самостійно обраним комплексом рухових дій, умінь і навиків.**

Досвід використання фізичного удосконалювання для професійної

творчості значних вчених, діячів армії, спорту, мистецтва, кращих педагогів і офіцерів ВВНЗів.

Правила роботи над своїм фізичним удосконалюванням:

1. Пізнати себе (самопізнання). Кожний день виконувати фізичні вправи по 30 хвилин.

2. Контроль себе (самоконтроль). Фізичне навантаження 3-4 рази на тиждень з пульсом 130-140 уд/хв.

3. Переконати себе (самопереконавання). Вольовим зусиллям заставляти себе виконувати запланований комплекс фізичних вправ.

4. Оцінити себе (самооцінка). Щомісячно оцінювати себе і свої фізичні якості: силу, швидкість, витривалість та інші.

5. Управляти собою (самоврядування фізичним розвитком). Вести особистий щоденник фізичного самовиховання з записами успіхів та нестач.

Важливо регулярно виконувати індивідуальний руховий режим на тиждень (8-10 годин), вести загартовування і самоконтроль розвитку своїх фізичних якостей: сили - 15-16 підтягувань; швидкості - біг на 100 м. - 13,5-14,5 секунд; витривалості - крос 3 км - 11.30-12.30 хвилин. Використовувати улюблені спортивні ігри, ходьбу, біг підтюпцем, гімнастику, плавання, боротьбу, рукопашний бій, турпоходи тощо.

#### **Тема 5. Особливості фізичної самопідготовки майбутніх офіцерів з військово-спортивного комплексу**

Медико-біологічні чинники фізичного самовиховання майбутніх офіцерів. Методи і засоби самостійного розвитку фізичних і вольових якостей офіцерів. Методичні особливості саморозвитку сили, витривалості, швидкості, і спритності: вправи за НФП-97, рукопашний бій, плавання, кросовий біг.

Аутогенне самотренування, відпочинок, сон, достатнє харчування, самомасаж, пульсометрія - як обов'язкові самовиховні та військово-професійні військові засоби фізичного самовиховання майбутніх офіцерів. Особисті правила боротьби з нестачами фізичного саморозвитку та умовами самовиховання. Правила фізичної самопідготовки:

а) берегти здоров'я і час (не палити, не приймати ліки);

б) не йти від рішення труднощів у фізичному саморозвитку, роботи над собою;

в) бути вольовим і прагнути зробити все для виконання своєї програми фізичного самовиховання;

г) офіцерська українська еліта - це і добра фізична готовність.

Підвищення рівня теоретичних і методичних знань з основ програми фізичного самовиховання цілком досягнуто, якщо наполегливо діяти.

#### **Тема 6. Педагогічне керівництво фізичним самовихованням майбутніх офіцерів**

Питання керівництва фізичним вихованням і самовихованням в умовах ВВНЗу Збройних Сил України. Основні вимоги до організації фізичного самовиховання майбутніх офіцерів і ведення здорового способу життя. Основні функції педагогічного керівництва:

- формування потреби у фізичному самовихованні;

- допомога в оволодінні досвідом роботи над собою, своїм тілом;

- моральне і матеріальне стимулювання зусиль офіцерів, що ведуть здоровий спосіб життя і фізичне самовдосконалення;

- розвиток пропаганди досвіду фізичного самовиховання у навчальних



групах ВВНЗ.

Основні способи педагогічного впливу на фізичне самовиховання майбутніх офіцерів:

- а) особистий приклад командира-вихователя;
- б) озброєння теорією, методикою і практикою фізичного самовиховання особистості, умов ВСК;
- в) організація і корекція роботи над собою у період навчання;
- г) створення культу фізичного самовиховання у навчальній групі.

### **Тема 7. Мудрі думки і висловлення про самовиховну діяльність і фізичну досконалість у літературі.**

Проведення семінарів, вечорів питань і відповідей з питань фізичного самовиховання майбутніх офіцерів. Анкетний опит про мету, завдання, засоби, методи, організації педагогічного керівництва процесом фізичного самовиховання.

Мудрі думки і висловлення філософів і педагогів Стародавньої Греції; Риму; Китаю; Європи; Азії; Америки.

#### Обговорювання змісту літератури, що рекомендується:

1. Коменський Я.А. - Велика дидактика. М.,1958.
2. Ковальов О.Г. - Особистість виховує себе. М.,1983.
3. Кобенко О.О. - Вирощувати у собі педагога. М., 1990.
4. Кочетов О.І. - Як займатися самовихованням. М., 1990.
5. Кон І.С. - У пошуках себе. М.,1984;
6. Нечепоренко Л.С. - Педагогіка особистості. Х., ХГУ.1992.
7. Рувинський Л.І., Соловійова А.Є. - Психологія самовиховання. М., 1982.
8. Сухомлинський В.О. - Павлишська середня школа. Київ, 1977.
9. Макаренко А.С. - Педагогічна поема. М.,1957.
10. Рувинський Л.І. - Самовиховання особистості. М.,1984.
11. Лозовий В.А. - Самовиховання особистості. Х-в,1992.
12. Подберезський М.К. - Х-в, 1997, 1998.

### *Тематичний план спецкурсу «Фізичне самовиховання майбутнього офіцера»*

№ з/п	Тема занять	Кількість годин		
		Усього	Лекції	Семінар
1.	Загальні положення процесу фізичного самовиховання особистості.	2	2	
2.	Мета і зміст фізичного самовиховання майбутніх офіцерів.	4	2	2
3.	Мета планування роботи над собою.	2	2	
4.	Програма володіння самостійно обраним комплексом рухових дій.	4	2	2
5.	Особливості фізичної самопідготовки майбутніх офіцерів з військово- спортивного комплексу (ВСК).	4	2	2
6.	Педагогічне керівництво фізичним самовихованням майбутніх офіцерів.	4	2	2
7.	Мудрі думки і висловлення про самовиховну діяльність і фізичну досконалість у літературі.	2	1	1
	<b>РАЗОМ:</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>9</b>

### *Модель самопрограмування виховних якостей курсантів Харківського військового університету*

Мета і завдання	Шляхи та засоби реалізації програми фізичного самовиховання	Примітки про виконання
1. Виробити у себе тверді погляди на мету фізичного самовиховання як засіб	а) оволодіти основами військової психології і педагогії у завданнях роботи над собою, керівництва колективом з організації фізичною підготовки; б) вивчати методичні матеріали, підручників, посібників,	У ході навчального процесу та повсякденної самоосвіти

<p>всбічного формування особистості офіцера-вихователя з психол-педагогіч підготовкою і умінням виховувати своїх підлеглих.</p>	<p>Настанов з ФП (НФП-97), прочитати літературу: Літошкін О.М - Як вести за собою. 1978 Китов О.І. - Соціальна психологія та управління. 1979 Барабаншиков О.В., Мушнін С.С. - Педагогічна культура. 1986 Барабаншиков О.В. та інші - Військова психологія та педагогіка. 1979 Кравчун Н.С. - Про самовиховання, 1968 Кобенко О.О. - Самовиховання майбутнього офіцера, 1985  Кобенко О.О. - Педагогічне керівництво самовихованням офіцерів, М, 1970. Покришкін О.М - Небо війни. 1959 Кожедуб І.М - Служу Батьківщині, 1979. Жуков Г.К. - Спогади та розмишлення. 1979 Поперченко В. - Та вічний бій. 1984 Гиззков Ю.М - У відкритому космосі. 1989 Гагарін Ю - Дорога у космос. 1979 Карпов В. - Вічний бій. 1981 Колесников М. - Всі урагани в обличчя (о МФрунзе). 1981 Штепенко П.О. - Фізичне самовиховання особистості, що стає, 1992 Лозовий В.А. - Самовиховання особистості, 1991</p>	<p>На заняттях з самопідготовки та у вільний час.</p>
<p>2. Вивчати досвід кращих педагогів ХВУ і курсантів з основ роботи над своїми якостями, можливостями.</p>	<p>а) виробити командно-організаторські навички керівництва підлеглими, усе краще брати на озброєння; б) узагальнити досвід організаторської роботи з усунення нестач у фізичній підготовці курсантів відділень та написати статтю у збірник військового університету; в) підготувати методичну розробку з самоудосконалення пульсометрії та методів точечного масажу і самомасажу.</p>	<p>У ході роботи над собою, з допомогою педагога з фізичної підготовки, психології та педагогіки кадрових офіцерів.</p>
<p>3. Готовити себе як майбутнього вихователя, офіцера-педагога з навичками методико-організаторських здібностей і спортивної підготовки. Зразково показати основні вправи з гімнастики, плавання, подолання перешкод, іграм, рукопашному бою, атлетичної г/м, пирьовому спорту та інші</p>	<p>а) вважати головною метою і сенсом життя вибрану професію, постійно вселяти собі віру у свої сили, можливості стати відмінним вчителем і вихователем, організатором та прикладом військового колективу, майстром воєнного діла у вихованні підлеглих; б) у повсякденному навчанні, спортивно-масовій, навчально-бойовій практиці та самостійній роботі виявляти вимогливість до себе і товаришам з навчальної групи, у великих та малих справах займати принципову позицію за установленними порядками правилами, положеннями Статуту, НФП-97, грамотності курсантів та сержантів; в) розвивати почуття поваги і любові до людей, віру в могутню силу чесноти, виховання та самовиховання, педагогічну інтуїцію і такт, передбачення, готовність борючись за кожного підлеглих та показувати його позитивні якості, допомагати йому словом, прикладом, справою у житті, навчанні, службі, відпочинку, роботи над собою; в) йти від успіху до успіху в досягненні навчально-фізкультурної і спортивно-прикладної діяльності, розвивати свої не тільки фізичні, але й моральні, розумові, вольові якості, особисту організованість, самодисципліну, надійність, готовність.</p>	<p>У ході навчальної роботи, самоосвіти, керівництва і організації педагогічного управління підлеглими у складних і екстремальних умовах.</p>
<p>4. Уміти реально оцінювати свою фізичну підготовку.</p>	<p>а) засвоїти всі розділи НФП-97 з теорії, методичні та практичні фізичної підготовки офіцерів; б) знати зміст розділів НФП-97 і свої дані з основних фізичних вправ і уміти обґрунтовувати методику поетапної самопідготовки та тренування.</p>	<p>У ході навчальної роботи, самоосвіти, самопренування.</p>

*Модель самопрограмування виховних якостей курсантів Харківського  
військового університету*

Основні якості	Якості розуму, навички тіла, навчання, культури та схильності до самоудосконалювання	Оцінка %	Поправка
Інтелектуальні	Якість освіти у школі: (у балах) Самостійність: у %- + знання мов: Здатність до самоосвіти: у % - Пам'ять: + робота з електронною технікою: Увага: операторські здатності: Мова і логіка переконання у спілкуванні: Спілкування: творче мислення: + фантазія: Організаторські здатності: надійність думки: Командно-педагогічні якості:	33 %	+ -
Фізичні	Фізичний стан: відмінний (в), добрий (д), задовільне (з), незадовільне (нз): Статура та ширина кістки: фігура: Розвиток сили - Розвиток швидкості - Розвиток координації - Розвиток витривалості - Спільна рухова культура: плавання; ігри; боротьба; гіря; лижі; спортразряд - Здатність до фізичного самовиховання Здатність до самовідбудови; самомасаж; пульс Працелюбовство: наявність свідомості у праці:	33 %	+ -
Моральність	Привабливість: Відношення до спілкування, дружби: Відношення до любові: любов до близького: Вираз обличчя: очей, міміка: Почерк малюнок на руці: тип нервової системи: Кожна та сексуальна чутливість: Знання особистих сексуальних можливостей: Уміння регулювати секс-напруженість фізичними вправами, навантаженням: Відношення до жінки, матері, бабусі: Споживання енергії: витрати енергії: Сексуальна навантаженість: апетит: Здатність до сімейного життя, виховання дітей:	31 %	+ -
	Інші особливі відзначальні риси: упевненість; надійність; готовність; воля	3 %	+ -
	<b>Професійно-прикладна загальна цінність</b>	100 %	+ -

Таким чином, розроблення і втілення у навчально-виховний процес програми фізичного самовиховання майбутнього офіцера з навиками командира-вихователя, керівника військово-фізичною самопідготовкою офіцерського складу ЗСУ, дає більш мотивовану установку на заохочення роботи над собою. Це підтвердилося на експериментально-дослідницькій діяльності кафедри фізичної підготовки і спорту ХВУ, де виконання самообов'язків програми фізичного самовиховання у курсантів експериментальної групи (176 осіб) зросло на 28-32% відповідно до контрольної групи (112 осіб), де це зростання було 2-4%.

## **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я І РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПОЧИНАЮЧИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-АКАДЕМІСТІВ**

Сватєсв А.В.

Запорізький державний університет

Загострення спортивної боротьби на міжнародній арені змушує шукати в усіх видах спорту і на всіх етапах багаторічної підготовки додаткові резерви для подальшого удосконалення майстерності, росту спортивних досягнень. Одним із таких резервів, як відзначають більшість дослідників [1, 2, 3, 6, 7], є оптимізація тренувальних навантажень у багаторічній підготовці спортсменів, особливо на етапі початкової підготовки.

За загальновизнаною думкою організація початкового етапу підготовки в спорті, вибір розміру тренувальних і змагальних навантажень, співвідношення навантажень загальної і спеціальної спрямованості визначається закономірностями розвитку організму, який зростає, його адаптаційними можливостями і психофізіологічними спроможностями.

Проведений рядом авторів аналіз програм ДЮСШ з різних видів спорту (легка атлетика, гімнастика, плавання, веслування, спортивні ігри) свідчить про відсутність у них обліку вікових особливостей організму юних спортсменів, що зростає, як у плануванні загального і вибіркового об'єму тренувальних навантажень, так і в структурі організації учбово-тренувального процесу [4, 5, 8].

У зв'язку з цим, на нашу думку дуже важливим, є індивідуальний підхід до кожного спортсмена, при якому тренувальний процес повинний будуватися з обліком особистих функціональних можливостей, вікових морфофункціональних особливостей його організму на основі відповідних методів індивідуального планування тренувальних навантажень.

Виходячи з вищевикладеного метою роботи стало науково-методичне обґрунтування методики планування тренувальних занять хлопчиків 13-14 років, що займаються академічним веслуванням, в основу якої покладений облік енерговитрат організму на конкретне фізичне навантаження і вікові особливості юних спортсменів. Практичне використання даної методики дозволить складати індивідуальні плани тренувань, що забезпечують підвищення рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості дітей без збитку їхньому здоров'ю і психічній сфері.

Для практичної реалізації поставлених у роботі цілей і задач, нами протягом 1995 - 1998 р.р. було проведено експериментальне обстеження 400 хлопчиків у віці 13-14 років, що навчаються в СШ №2, 5, 11, 15, 44 міста Запоріжжя і відносяться за станом здоров'я до основної медичної групи. З них експериментальну групу склали - 130 дітей, контрольну веслярів - 100 дітей, що займалися веслуванням у групах початкової підготовки, а контрольну школярів - 170 хлопчиків, склали діти, що взагалі не займаються спортом.

Експеримент проходив в три етапи: 1 етап - 95-96 рр, 2 етап - 96-97 рр, 3 етап - 97-98 рр.

У експериментальних групах заняття проводилися по розробленій автором методиці, відповідно до якої планування тренувальних навантажень здійснювалося індивідуально.

У контрольних групах веслярів заняття проводилися по навчальній програмі для спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, на веслувальних базах “Хвиля”, “Мотор-Січ”, “АвтоЗАЗ-ДЭУ” міста Запоріжжя.

Контрольні групи школярів склали діти, які не займаються спортом. Фізичне навантаження складалося з уроків фізичної культури згідно шкільної програми.

На всіх етапах експерименту проводилося медичне і педагогічне тестування всіх груп і визначалися наступні показники: довжина (см) і маса (кг) тіла, частота серцевих скорочень (ЧСС) за 30 (сек), артеріальний тиск систолічний (АТс, мм.рт.ст.), час затримки подиху на вдиху (проба Штанзі, сек) і видиху (проба Генче, сек), життєва ємність легень (ЖЕЛ, мл), підйом тулуба за 60 сек (кількість разів), результати стрибка в довжину з місця (см), човникового бігу 3 по 10 м (сек), біги на 1500 м (хв, сек) і підтягувань на високій щабліні (кількість разів).

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені стандартними методами математичної статистики, а також по комп'ютерній програмі “Школяр” (автор В.А. Шаповалова, 1992).

Медичне і педагогічне тестування в контрольній групі школярів (які не займаються спортом) проводилося на початку і наприкінці кожного навчального року, у контрольній групі веслярів (займалися академічним веслуванням по загальноприйнятій методиці) - на початку і наприкінці річного тренувального циклу, в експериментальній групі (займалися академічним веслуванням за методикою індивідуального планування тренувальних навантажень) - через кожні шість тижнів тренувальних занять (усього 42 тижні).

Основним змістом даної методики став індивідуальний розрахунок дозування тренувальних навантажень на основі енерговитрат організму на конкретний вид м'язової діяльності. Для кожного спортсмена розмір енерговитрат розраховувався по формулі:

$$E = 1,1(k m t), \text{ де}$$

E - енерговитрати (ккал) при виконанні обумовленої вправи; k - показник енерговитрат даного виду фізичної вправи на 1 кг маси тіла на одну хвилину (А.П. Лаптев); m - маса тіла спортсмена; t - час виконання вправи.

Розрахунок витрати енергії за одне тренування визначається сумою енерговитрат з окремих видів фізичних вправ:

$$E_{\text{заг}} = E_1 + E_2 + E_3 + \dots + E_n, \text{ де}$$

E<sub>заг</sub> - кількість енерговитрат за одне тренування; E<sub>1</sub> - кількість енерговитрат одної фізичної вправи; E<sub>2</sub> - кількість енерговитрат другої фізичної вправи; і так далі.

Тренувальні заняття хлопчиків 13-14 років, які займалися академічним веслуванням і склали експериментальну групу дітей, які обстежуються із числа тих, хто брав участь у нашому дослідженні, були побудовані на основі річного учбово-тренувального циклу. Відмінною рисою даних занять з'явилася практична реалізація принципу точного дозування фізичних навантажень на основі розробленого методу індивідуального планування тренувальних навантажень у рамках кожного окремого тренування, що складають у цілому річний тренувальний цикл.

Весь цикл поділений на чотири періоди, що відрізняються один від одного тривалістю, кількістю і видами тренувань у тиждень в залежності від

поставлених завдань і пори року.

В зв'язку з різнобічністю фізичних вправ, що виконують веслувальники-академісти на протязі року, був розроблений перелік вправ і визначені терміни їх виконання.

Таблиця 1

*Види фізичних вправ, виконуваних протягом року*

Зміст	Місяці року												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Веслувальний апарат	+	+											
Веслування в човні	+	+						+	+	+	+	+	
Футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спеціальні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Рівнозмінений біг або крос			+	+	+	+	+	+	+				
Тренажери "Концепт" або "Равлик"				+	+	+	+	+	+				
Баскетбол				+	+	+	+						
Атлетична гімнастика				+	+	+	+						
Спеціальні гімнастичні вправи				+	+	+	+	+					
Плавання в басейні				+	+	+	+						
Ходьба на лижах				+	+	+							
Веслування в човні (похід)											+	+	+

З метою експериментальної апробації і перевірки ефективності розробленої методики індивідуального дозування тренувальних навантажень на основі енерговитрат на конкретний вид м'язової діяльності, як уже відзначалося вище, нами було проведене обстеження хлопчиків 13-14 років, які не займаються спортом (контрольна група школярів), які займаються академічним веслуванням по загальноприйнятій (контрольна група школярів) і запропонованій автором методиці (експериментальна група).

На початку експерименту нам не вдалося зареєструвати достовірні розходження в розмірах досліджуваних морфофункціональних показників, рівні фізичного здоров'я і рухової підготовленості дітей, віднесених до різних груп. Цей факт був цілком природний, тому що поділ їх на групи на даному етапі носив досить умовний характер.

Серед представників усіх груп переважали діти із середнім і нижче середнього рівнем фізичного здоров'я і рухової підготовленості. У контрольній групі школярів це співвідношення складало 22% і 42%, у контрольній веслярів - 53,33% і 30%, а в експериментальній - 31,10% і 62,23%.

У дітей, що не займалися ніяким видом спорту, наприкінці річного експерименту не спостерігалось виражених змін практично всіх показників, що характеризують рівень фізичного здоров'я. Так, для них був характерний незначний приріст ЧСС (на 0,34% від вихідного рівня) і АТС (на 1,43%), а також незначне зниження розміру ЖЕЛ (на 1,89%).

Більш істотно знижувалися показники, що характеризують потенційні можливості системи дихання. Зменшувалися розміри часу затримки дихання на вдиху і на видиху, у порівнянні з вихідним значенням на 3,52%, а часу затримки подиху на вдиху на ще великий розмір - 11,04%. Знижувався індекс потужності (на 4,59%) і бальна оцінка за рівнем фізичного здоров'я (на 6,25%).

Подібним способом змінилися і показники, що характеризують рівень рухової підготовленості контрольної групи школярів.

Всі зміни носили незначний характер, а бальна оцінка рухової підготовленості під кінець року знижувалася лише на 1,07%, залишаючись близькою до значень, що були зареєстровані на початку року.

Значно більш виражені зміни в розмірах показників, що відбивають як поточний функціональний стан, так і рівень фізичного здоров'я і рухової підготовленості був зафіксований нами в групі хлопчиків, які займалися протягом року академічним веслуванням з загальноприйнятої методики.

У юних спортсменів даної групи до кінця річного учбово-тренувального процесу спостерігалася обумовлена оптимізація діяльності системи зовнішнього дихання (збільшення ЖЕЛ на 5,34% і часу затримки подиху на вдиху на 5,68%), істотно збільшувалася кількість нахилів тулуба за одну хвилину (на 14,94%), виразно зростав індекс потужності (на 14,42%). З огляду на високу кореляційну залежність індексу потужності від розміру максимального споживання кисню, можна з достатньою долею впевненості говорити про зростання аеробних спроможностей хлопчиків, групи яка обстежується.

Незважаючи на незначне збільшення бальної оцінки з фізичного здоров'я (на 4,95%), можна відзначити тенденцію до його збільшення.

Більш істотними були результати порівняльного аналізу параметрів педагогічного тестування, проведених на початку і наприкінці року.

Так, до кінця річного учбово-тренувального процесу у хлопчиків, які займалися академічним веслуванням по загальноприйнятій методиці спостерігалася виражена оптимізація показників, що характеризують силові і швидко-силові якості юних спортсменів. У них було відзначено збільшення на 44,36%, у порівнянні з початком року, кількості підтягувань на шабліні, на 9,24% поліпшився результат стрибка в довжину з місця і на 17,78% зросла кількість нахилів тулуба.

Загальна бальна оцінка педагогічного тестування зростала на 13,42% і рівень рухової підготовленості можна було розглядати як перехідний від "середнього" до "вище середнього".

Аналіз результатів, отриманих при обстеженні хлопчиків експериментальної групи показав, що для них були характерні найбільш високі, у порівнянні з іншими обстеженими дітьми, розміри приросту показників, що характеризують функцію зовнішнього подиху й аеробної продуктивності організму (ЖЕЛ, час затримки подиху на вдиху, індекс потужності). Найбільш високим відзначається і приріст бальної оцінки рівня фізичного здоров'я.

Аналогічний характер змін спостерігався і при порівняльному аналізі результатів педагогічного тестування. Приріст показників, що характеризують силові і швидко-силові спроможності юних веслярів (підтягування на шабліні, нахили тулуба, стрибки в довжину з місця) найбільш високим був саме серед хлопчиків експериментальної групи. Найбільш значним відзначається в них і приріст бальної оцінки з рухової підготовленості.

Аналіз даних медичного і педагогічного тестування хлопчиків експериментальної групи показав, що для них характерне значне, у порівнянні з іншими групами, поліпшення фізичного здоров'я і рухової підготовленості, що виражається в переході в процесі річного тренувального циклу юних спортсменів із більш низьких у більш високі функціональні класи.

Таким чином, приведені експериментальні матеріали отримані в

динаміці річного макроциклу тренувань переконливо свідчать про високу ефективність розробленої й апробованої методики планування тренувальних занять із починаючими веслувальниками-академістами, необхідності її широкого практичного впровадження в роботу СДЮСШ, спортивних секцій за місцем проживання і відпочинку дітей і молоді, а також про високу інформативність і можливість використання комп'ютерної програми "Школяр", як інструменту лікарсько-педагогічного контролю на всіх етапах учбово-тренувального процесу юних спортсменів.

*Таким образом, приведенные экспериментальные материалы полученные в динамике годового макроцикла тренировок убедительно свидетельствуют о высокой эффективности разработанной и апробированной методики планирования тренировочных занятий с начинающими гребцами-академистами, необходимости ее широкого практического внедрения в работу СДЮСШ, спортивных секций по месту жительства и отдыха детей и молодежи, а также о высокой информативности и возможности использования компьютерной программы "Школяр", как инструмента врачебно-педагогического контроля на всех этапах учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.*

*Given experimental materials were taken from the annual macrocycle dynamics of training. They vividly show high effectiveness of worked out and tested system of planning the trainings of row-beginers. These materials also show the necessity of wide practical inculcation into the work of SYSS, sport sections and places of children and youth rest. Also they show high informativeness and possibility of using "Scholar" programm as an instrument of pedagogical control on each level of training process of young sportsmen's.*

#### Література

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: ФиС, 1986. – 191 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984. – С. 143.
4. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – Киев: Вежа, 1997. – 128 с.
5. Набатникова М..Л. О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов // Особенности построения тренировки юных спортсменов. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. – С. 17-27.
6. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - Киев.: Радянська школа, 1988. - 288 с.
7. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. – К.:Здоров'я,1990. – 152 с.
8. Сахновский К.П. Теоретико-методичні основи системи багаторічної спортивної підготовки. – Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Київ, 1997. – 48 с.

## **ПІЗНАВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РОСІЙСЬКИХ НАРОДНИХ КАЗОК ЯК ЗАСІБ ЗБАГАЧЕННЯ СЛОВНИКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Бірюк Л.Я.

Глухівський державний педагогічний інститут ім. С.М. Сергєєва-Ценського

Початковий курс російської мови сучасної школи поряд із засвоєнням учнями певного кола лінгвістичних знань, формуванням на їх основі вимовних,



орфографічних та інших навичок, передбачає оволодіння повноцінною навичкою читання і всесторонній розвиток дитячої мови.

Вирішення проблеми мовного розвитку пов'язано з комплексом питань, зокрема з питанням про ефективну методику збагачення словника молодших школярів на матеріалі морально-виховного потенціалу народних казок. Відшліфовані народним генієм упродовж багатьох тисячоліть, вони закладають у свідомість дитини основоположні знання про світ та людину. Їх неповторно-специфічна образність найкраще проявляється через лексику, зокрема ту її частину, що відображає національний побут.

Для правильної організації словникової роботи на уроках читання необхідно, крім виховуючо-освітньої мети, осмислити пізнавальну сторону народних казок. Побутова тема широко представлена в російських казках, але досить часто є лексико-семантично важкою для молодших школярів

Читаючи російські народні казки, учні пізнають історію, географію Русі, опановують культуру, традиції і звичаї наших предків. Окремі деталі розповіді про працю, побут, матеріальні нестатки дозволяють повною мірою уявити особливості життя народу в певний час.

Так, читаючи казку «Царівна-жабка», учням буде корисно дізнатися про такі побутові подробиці, як випічка короваю. Василиса, йде мова в казці, взяла борошно, часті решета, просіяла борошно пшеничне, замисила тісто біле, спекла коровай, рихлий і м'який, прикрасила коровай узорами мудрованими: по боках міста з

палацами та вежами, зверху - пташки летучі, знизу - звірі рискучі. Про вміння пекти хліб казкар тут повідав з захопленням селянина, що розуміється на випічці хліба.

Таким же шанованим було мистецтво ткацтва та вишивки. Більшість казкових героїв досягають великих успіхів у цьому. Так, Хаврошечка демонструє весь процес виготовлення полотна в давнину: напярсти, наткати, вибілити і в труби покатати. Василиса досконало володіє майстерністю вишивання, що високо цінувалося на Русі: «де кольне голкою раз - квітка зацвітає, де кольне другий раз - хитрі узори йдуть, де кольне третій - птахи летять».

Однак, головна цінність заключається не тільки в показі окремих моментів життя народу, скільки в підході до зображення народу: він талановитий, трудолюбивий, великодушний, хитрий на видумку, майстер на всі руки.

Російська народна казка упродовж багатьох віків органічно увібрала в себе елементи господарсько-побутової реальності, котрі ставали невід'ємною частиною її художнього . світу. Східні слов'яни ще в язичницьку епоху мали розвинуте господарство і займались повсюдно і землеробством, і промислом та ремеслами.

Досить часто в казках згадуються знаряддя землеробства: соха, плуг, кичина, борона, а також їх деталі: сошничок, рогачик та ін.

Полювання - улюблена розвага людей заможного класу - князя, його дружини, боярства, дворянського стану, також представлена в багатьох казках. Таке полювання було своєрідним спортом. Полювали стрілою, луком, сітями і тенетами, силками, добували птахів, оленів, горностаїв («Лисиця і журавель», «Лисиця і вовк», «Гуси-лебеді», «Зимівля звірів», «Мужик і ведмідь» та ін.). М. І. Костомаров відзначав, що полювання вважалось на Русі найдостойнішою для вищого класу втіхою. Дикі звірі , полювання на яких було широко розповсюджено в Древній Русі, були улюбленими персонажами російських народних казок.

Ремесло в народній казці представлено ковальською та гончарною справою, ткацтвом, прядінням, виготовленням взуття та одягу. Особливий характер ремесла і зв'язок його з вогнем, який майже в усіх народів вважається священним, дозволили вважати ковалів чарівниками. Кузня в казках є тим місцем, де знаходиться помічник героя («Терешечка»). У казках збереглися свідчення і про деякі предмети, що безпосередньо пов'язані з ковальським ремеслом: горно, наковальню, молот, кліщі.

Одним із найважливіших древньоруських ремесел, що включалися в сферу домашнього виробництва, було також виготовлення лляних та шерстяних тканин. На досвітках дівчата займалися рукоділлям. Шили, вишивали рушники, хустки, сорочки. Вишиті на рушниках і сорочках орнаменти символізували магичні знаки, інколи відомі тільки вишивальницям. У ці позначення вкладався зміст оберегів від хвороб, смерті, викрадання тощо.

Російській казці відомо ще одне ремесло - шкіряне. Одна із стадій виробництва шкіри - дубління і квашення - згадується в популярній казці «Кирило Кожум'яка» Історичні джерела повідомляють про те, що шевця на Русі називали «усмошвець» від «уста», «устье» (оброблена шкіра). У казці зустрічаються і пізніші найменування майстра з виробництва шкіряних виробів: чоботар, швець.

У зв'язку з характером ремесла Древньої Русі необхідно сказати й про ті виробі російських ремесел, які використовувались в побуті росіян.

У казках згадуються найрізноманітніші види дерев'яного посуду: бочка, квашня, відра, ложки, ківші та ін. З металевого посуду найчастіше згадуються чаші, чарки, блюда, корці, братани, кубки.

На матеріалі творів усної народної творчості можна простежити за тим, в що і як одягались люди того часу. У народних казках досить чітко простежується різниця в характері одягу знаті та бідноти. Казка іноді з виключною прямоотою протиставляє багатий одяг панів та дешевий одяг простолюду. Купці, бояри, князі в казках зодягнені в шуби (соболіні, лисячі, снотові - довгі, широкі, здатні огорнути 2-3-х осіб), козухи, полушубки, взуті в чоботи. Одяг бідних - чоловіків - кафтан, косоворотка, лапті.

Російські жінки в зимовий час носили теплий хутряний одяг і чоботи або лапті (в залежності від соціального стану). Основний одяг влітку ~ сарафан, ця назва найчастіше зустрічається в тексті казок. І селянки, і жінки багатого роду носили різноманітні прикраси: височні кільця, серги, намисто, перстні, стрічки, вінки та ін.

Отже, вищевикладене в зв'язку з впливом пізнавальної сторони російських народних казок і специфікою їх словника, а також відбором лексики, що затруднює її сприйняття, дозволяє зробити висновок про доцільність збагачення словникового запасу учнів початкових класів побутовою лексикою.

## **ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО КУРСУ З ВОЛЕЙБОЛУ ЗІ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Грінченко І.Б., Поялков Ю.М., Гура А.Н., Поліщук С.Б., Попова А.В.  
Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Серед багатьох засобів, використовуваних у навчальних заняттях з волейболу зі студентами факультету фізичного виховання певне місце відводиться спортивним іграм.

У цій роботі була поставлена задача виявити найбільш доцільні рухливі ігри, що сприяють засвоєнню та оволодінню основними технічними прийомами гри у волейбол та розвитку стрибучості волейболістів.

Для вивчення того чи іншого волейбольного прийому в процесі навчальних занять підбирались рухливі ігри, які сприяли найшвидшому засвоєнню і закріпленню матеріалу. Враховуючи, що загальний курс з волейболу проводився у відповідності з вимогами шкільної програми, зміст рухливих ігор пов'язувався з педагогічними завданнями.

Рухливі ігри можуть бути класифіковані в залежності від навчання таких технічних прийомів.

1. Стойки і переміщення: «П'ятнашки», «День та ніч», «Мислив-ці та качки», «Хто обжене», «Ривок з м'ячем», «Бій півників», естафети з різними переміщеннями та ін.
2. Передачі м'яча: «М'яча капітану», «Перестрілка», «Не давай м'яча тому, хто водить», «М'яча ловцеві», «М'яча середньому», «М'яча сусіду», «Ловля парами», «Над собою та об стінку», «М'яч у повітрі». «Назустріч через стінку», «Передача з викликом», «Точний пас», «Зустрічна естафета».
3. Подачі м'яча «Точна подача», «По рухомих цілях», «М'яча в зону», «По наземній мішені», «Лапта з перешкодами», «М'яча серед ньому», «Спритні та влучні», «Метка подача» та ін.
4. Надаючий удар: «Вгору-вниз», «Рухома ціль», «Повітряні кулі», «Бомбардири», «М'яч у коло» та ін.
5. Блокування: «Підсікання», «Захист укріплення», «Захисти зору» та ін.

Включення рухливих ігор у навчальні заняття з волейболу сприяло засвоєнню, закріпленню та вдосконаленню рухових навичок та забезпечувало їх міцність.

Для розвитку стрибучості у волейболістів тренерами використовується велика кількість засобів, однак, підбираючи їх, тренери не завжди враховують специфіку виконуваних стрибків у волейболі.

Висота стрибка волейболіста ще не показник вмілого та цілеспрямованого його використання. Головною особливістю поведінки волейболістів на майданчику є визначення подій та вибір дій, продиктованих ситуацією. Волейболіст повинен стрибати не лише максимально високо, але й своєчасно. Сигналом до виконання стрибка є дія противника, положення м'яча стосовно сітки тощо.

Волейболісти, як правило, стрибають вгору як з місця, відштовхуючись обома ногами, так і з розбігу, тобто, тренерам, крім широкої стрибкової підготовки, рекомендується основну увагу приділяти стрибкам поштовхом обома ногами як з місця, так і після невеликого розгону /2-3 кроки/ по зоровому чи слуховому сигналу. Стрибок повинен виконуватися узгодженим та активним розгинанням ніг і тулуба з одночасним махом руками.

Оскільки виконання багаторазових стрибків не представляє для учнів інтересу і швидко втомлює, то найдоцільніше та найефективніше проводити рухливі ігри з включенням до них стрибкових вправ. Для прикладу наведемо дві гри. В одній з них - «Підсічні» - гравцями виконуються стрибки вгору з місця, де сигналом до стрибка є наближення скакалки, яку тримає той, хто водить. В іншій - «Хто вище та швидше» - гравцями двох команд виконуються стрибки

вгору з розбігу з наскоком на тумбу /висота встановлюється тренером/, де сигналом для початку стрибка наступного гравця є зіскок з тумби гравця, що виконає стрибок.

Таким чином, досвід демонструє, що використання рухливих ігор з використанням стрибкових рухів, враховуючи специфіку стрибка волейболіста, сприяє розвитку спеціальної стрибучості.

## **МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ ТА УМІНЬ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Світлана Савчук

Волинський державний університет ім. Лесі Українки, м.Луцьк

Удосконалення учителем прийомів і методів роботи повинно здійснюватись безперервно, оскільки саме за такої умови може зростати його педагогічна майстерність. Втілювати це завдання у професійній діяльності нелегко, тому що його реалізація вимагає постійного безперервного навчання, якісної і творчої праці, критичного ставлення до результатів своєї праці, постійного поліпшення і модернізації матеріально-технічних умов праці.

Професійна майстерність учителя формується у процесі самостійної роботи. В.В.Струбицький [1] відзначає, що велике значення у підготовці вчителя сучасної школи має самостійна робота студентів. Вищий навчальний заклад повинен дати майбутньому фахівцеві знання, які б, відображали сучасний стан науки, розкривали основні тенденції її розвитку у найближчі 10 – 15 років.

Реалізація теоретичних положень диференційно-інтегрального підходу в організації системи професійної підготовки студентів, які навчаються на факультеті фізичної культури, забезпечує створення умов, в яких предмети і явища професійної підготовки виступають не тільки як об'єкти пізнання, але і як рушії поведінки, що створюють у людині визначені спонукання до дії – мотиви, домінуючу мотивацію.

Системний підхід до організації професійної підготовки студентів дозволяє реалізувати оптимальні умови формування адекватної ієрархії функціональних систем психічної діяльності людини, взаємозв'язок яких визначає конкретний рівень адаптації студентів до реальних умов педагогічної діяльності.

При проведенні експериментального навчання нами використовувався системний підхід, при якому структура процесу була представлена як організаційно-методична система безперервної освіти. Тому підготовка студентів здійснювалась на основі об'єднання і обґрунтування наступних ланок навчального процесу: мета навчання (для чого учити), зміст навчання (чому учити), принципи організації і контролю за навчальним процесом (як учити).

Реалізуючи умови педагогічного керівництва процесом формування першорядних знань та умінь студентів, ми спирались на принципи сучасної психолого-педагогічної науки: єдність свідомості і діяльності (діяльність людини зумовлює розвиток свідомості, всіх психічних властивостей, які в свою чергу спрямовують і регулюють практичну діяльність особистості); двобічність навчального процесу (цілеспрямований та організований педагогічний вплив на студента і самостійна діяльність його як суб'єкта).

Взявши до уваги дані принципи, ми мали можливість визначити та обґрунтувати зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні) умови засвоєння

першорядних знань та умінь майбутніх спеціалістів з фізичної культури.

До об'єктивних ми віднесли ті умови, які характеризують підготовленість викладачів до активізації самостійної діяльності студентів. Такими об'єктивними умовами є поетапність формування першорядних знань та умінь студентів; а саме: розробка спеціальних завдань з легкої атлетики з методикою викладання, що формують вміння вчителя навчати творчо, розвивають мислення учнів та ініціативу; контроль володіння студентами знаннями та уміннями в навчально-спортивній та оздоровчій діяльності. Суб'єктивні умови – якісні зміни, що визначають ступінь узгодженості діяльності викладача і студента, як суб'єкта навчального процесу. Сюди відносимо: активізацію засвоєння загальних знань та умінь студентів, яка є потенційною передумовою удосконалення професійної підготовки; підвищення рівня активності студентів із самостійної роботи та самовиховання.

Під час формуючого етапу експериментального навчання ми застосували організаційно-методичну систему, спрямовану на формування професійних знань та умінь у процесі вузівської підготовки. Методичною основою стала розроблена нами експериментальна програма з курсу легка атлетика з методикою викладання, яка передбачала використання методів направлених на розвиток професійних знань та умінь.

Важливе значення в професійній підготовці відіграють методи навчання. За всіх часів педагогічно-теоретичні намагались систематизувати, поділити методи навчання на певні групи відповідно до конкретних умов нашої щоденної практичної діяльності.

На сучасному етапі розвитку науки розв'язувати педагогічні проблеми систематизації методів навчання потрібно не при допомозі єдиної класифікації, яка була б оптимальною для всієї системи навчання, а шляхом створення і науково-теоретичного обґрунтування цілого ряду класифікацій.

В історії дидактики [1] проблема методів не виділялась в окрему проблематику – вона розглядалась у контексті всіх елементів процесу навчальної діяльності. Кожен викладач створював свою методику, що складалась з його індивідуальних знахідок, підказаних власним досвідом, запозиченим у більш досвідчених колег.

Для того, щоб процес комплексного використання методів і засобів фізичного виховання у підготовці учителя фізичної культури давав найкращий результат, ми прагнули раціонально поєднувати засоби і методи різної спрямованості. При цьому ми виходили з міркування про те, що комплексне використання методів не тільки сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, а і збагачує професійний багаж майбутнього вчителя і чим багатший арсенал методів буде використаний у роботі з студентами, тим багатшою і різноманітнішою буде їх наступна праця з учнями.

Під час проведення практичних занять з легкої атлетики ми прийшли до висновку, що для нас є оптимальною методика, яка поєднує у собі наступні методи навчання:

а) інформаційно-повідомчі; б) пояснювально-ілюстративні; в) частково-пошукові; г) дослідницькі.

Інформаційно-повідомчі – основними видами усного викладу є розповідь, пояснення, опис. На думку Шияна Б.М. [3] важко переоцінити значення для учнів вправ, які виконуються за словесним описом. Автор стверджує, що вправи використовуються не тільки для фізичного розвитку, але

й з освітньою метою, а використання даного методу в процесі фізичного виховання дає вчителю можливість: встановити необхідні демократичні взаємостосунки з учнями; передавати необхідні знання і ставити завдання; сформувати правильну уяву учнів про техніку вправи, яку належить вивчити; організувати самостійну діяльність учнів; активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу; стимулювати розвиток інтелекту учнів; вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку і емоційний стан учнів; оцінювати якість виконання учнями завдань.

Пояснювально-ілюстративним методам навчання у фізичному вихованні варто надавати пріоритетного значення у зв'язку з тим, що за допомогою показу, демонстрування можна створити образ вправи.

В методиці фізичного виховання [3] демонстрація найширше застосовується на першому етапі навчання та тоді, коли в техніку виконання вправи вносять новий елемент, змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

Даний метод рекомендується використовувати тоді, коли учень з самого початку не може уявити рухових дій та виконати їх. За словесним образом демонструючи вправи можна опиратись на відомі дітям образи тварин, птахів. Такі порівняння роблять заняття емоційнішими, більш цікавими. Діти з охотою виконують по декілька разів такі вправи. Це сприяє закріпленню рухових навичок і розвитку фізичних здібностей.

При використанні пояснювально-ілюстративного методу на практичних заняттях з легкої атлетики з методикою викладання ілюстративний матеріал слід супроводжувати поясненням та аналізом, до чого слід залучати учнів. Це сприяє їх активізації та кращому розумінню виконання елементів техніки фізичних вправ.

До пояснювально-ілюстративного, як різновиди цього методу, відносимо аудіовізуальний та метод демонстрування. Дані зарубіжної науково-методичної літератури [4] стверджують, що при використанні аудіовізуального методу у навчанні, учнями засвоюється 20% інформаційного матеріалу. Реалізуюючи даний метод учителем застосовуються відеокасети, відеофільми тощо.

При вивченні техніки легкоатлетичних вправ поширений [4] метод демонстрування, який реалізують за допомогою використання плакатів, діапозитивів, змінних карток, малюнків тощо.

Частково-пошуковий метод вимагає від студентів прояву вищого рівня пізнавальної активності і самостійності [2]. На окремих етапах навчального процесу учні залучаються до пошукової діяльності.

Різновидами частково-пошукового методу, на нашу думку, є активні методи навчання, методи групових обговорень та метод взаємонавчання та навчання.

Педагогі, які досліджували [3] вплив активних методів навчання на пізнавальну активність учнів та формування знань у них, стверджують, що при використанні цього методу засвоюється 20% повідомленої інформації. При реалізації цього методу нами використовувалися рольові ігри.

При використанні методу групових обговорень необхідно подати учням задачу – ідею, а вони дискутуючи повинні розв'язати її.

Найефективнішим педагогі дослідники [2] вважають метод взаємонавчання та навчання (засвоюється 90% знань та умінь). Задача даного прийому у нашому експерименті полягала у тому, що студент повинен був

запропоноване нами завдання підготувати та провести з групою, з класом. У нашому випадку урок для молодших, середніх або старших класів.

Головне завдання дослідницького методу – підготувати учнів до виконання навчальних завдань на найвищому рівні пізнавальної активності і самостійності. Реалізуючи даний метод ми навчали студентів самостійно вирішувати нові пізнавальні завдання, організовувати самостійні спостереження, вирішувати задачі новими способами, застосовуючи проблемні та педагогічні ситуації, висловлювати передбачення та гіпотези.

Педагогічна ситуація – це фрагмент педагогічної діяльності, що містить суперечності між досягнутим і бажаним рівнями освіченості та вихованості учнів і колективу. При розв'язанні цих суперечностей педагог формулює для себе завдання: стратегічні (як виховати у школярів почуття відповідальності, організованості), тактичні (розробка засобів обліку та контролю знань, активізація пізнавальної діяльності на уроках) і ситуативні (як відреагувати на те, що хтось запізнився, не вивчив, є неуважним на уроках, тощо), добирає способи впливу, стимулює розвиток особистості.

Майстерність учителя полягає в умінні перетворювати ситуацію на педагогічну задачу, тобто спрямувати умови, що склалися, на перебудову стосунків, наближаючись до поставленої педагогічної мети. Ситуація не стає педагогічною задачею, якщо учитель її не помічає або ігнорує.

Таким чином, ситуація стає задачею в умовах цілеспрямованості педагогічної діяльності (ситуація+ мета= задача).

#### *Література*

1. *Педагогика /Под редакцией И. Д. Ярмаченко.-Вища школа, 1986.-544с.*
2. *Струбицький В.В. Формування у студентів факультету фізичного виховання педагогічних якостей під час вивчення курсу історії Вітчизняної педагогіки // Концепція підготовки спеціалістів з фізичної культури в Україні Матеріали 1 Республіканської конференції.-Луцьк, 1994.-С.228-229.*
3. *Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах. Автореферат докт. дис. К.,1997.-50с.*
4. *Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання /Система фізичного виховання.-Лоніо, 1996.- Розд.2.-С.22-35.*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ВИКОНАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ ТА СТРУКТУРИЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТОК-БАГАТОБОРОК У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ**

Мудрик Жанна

Волинський державний університет ім. Лесі Українки, м.Луцьк

Сучасні уявлення про період безпосередньої передзмагальної підготовки мають важливе значення в побудові тренувального процесу семиборок перед стартом. У своїх працях автори основну увагу звертають на останні дні етапу безпосередньої передзмагальної підготовки, тобто на передзмагальний мезоцикл. Це положення зумовлене загостренням конкуренції на міжнародній арені, яке потребує подальшої інтенсифікації тренувального процесу.

Завданням нашого анкетного опитування було визначення думок тренерів та спортсменів з питань структури тренувальних навантажень та тривалості передзмагального мезоциклу у висококваліфікованих семиборок.

Тренерам та спортсменам було запропоновано відповідати на наступні запитання: тривалість передзмагального мезоциклу, об'єм та інтенсивність навантажень у передзмагальному мезоциклі, тривалість передзмагального мезоциклу, кількість тренувальних занять, днів відпочинку та їх чергувань у передзмагальному мезоциклі.

В результаті аналізу анкетних даних було виявлено, що кількість спеціалістів – заслужених тренерів України, які вказують на тривалість 12-13 днів складає 11,42% , в той час, тривалості 19-20 днів надають перевагу 8,57% .

Серед опитуваних, які мають спортивне звання МСМК, МС та КМС, а також спеціалістів без розряду, майстри спорту міжнародного класу віддають перевагу тривалості передзмагального мезоциклу 12-13 днів (1,42%) МС і КМС також виступають за тривалість 12-13 днів (31,243%), а тривалість 8-9 та 19-20 днів склали відповідно 17,14% та 5,7%.

Наступне питання анкети визначало, як розподіляється об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень. Більшість респондентів відповіли, що в передзмагальному мезоциклі необхідно зменшити об'єм навантаження. За те, щоб збільшити інтенсивність виконання вправ висловились 65,71% респондентів. На думку 34,29% інтенсивність декілька знижується. Зменшення об'єму в значній мірі залежить від індивідуальних особливостей спортсменки, рівня її підготовленості та кваліфікації.

По відношенню до кількості тренувальних занять та способів їх розподілу думки опитаних різні. 40% спеціалістів рекомендують 2 дні відпочинку та розминку за день до змагань. 2,85% проводять спеціальну розминку безпосередньо перед змаганнями, практично без днів відпочинку. Багато респондентів – 42,81% проводять спеціальну розминку за день до змагань, а 14,34% висловлюються про необхідність використання дня відпочинку.

Аналізуючи результати опитування тренерів з питання розподілу тренувальних навантажень у передзмагальному мезоциклі тривалістю 8-9 днів, було встановлено, що більшість тренерів рахують, що у передзмагальному мезоциклі доцільно планувати лише середні та малі за об'ємом тренувальні навантаження. З анкетних даних видно, що заняття з великим об'ємом та низькою інтенсивністю практично виключені перед стартом. 17,41% опитаних тренерів рахують можливим використання за один день до змагань малих за об'ємом навантажень .

Деякі тренери (2,85%) рахують, що за 2 дні до змагань також можна використовувати малий об'єм навантаження. За 3 дні до змагань від 3,7 до 8.5% спеціалістів рекомендують використовувати середні та малі навантаження. Заняття з середньою та високою інтенсивністю в більшості своїй випадають на 9,8, 7, 5 та 4 день до старту.

Багато, хто з респондентів рекомендує наприкінці передзмагального мезоциклу збільшити заняття з малим об'ємом та середньою інтенсивністю, а значить, зменшити тренування з великим об'ємом та інтенсивністю навантаження. Заняття з максимальною інтенсивністю закінчуються за 5 днів до змагань ( у більшості).

Вивчаючи результати анкетування відносно розподілу занять різного спрямування було встановлено наступне: більшість тренерів за день до змагань рекомендують заняття тонізуючого спрямування (28,5%). 22,8% – день відпочинку за 2 дні перед змаганнями. За 3 дні до змагань 11,4% та 14,28% рекомендують використовувати заняття тонізуючого спрямування або день



відпочинку. За 4-5 днів до змагань більшість опитаних (14,28%) планують заняття технічного спрямування для удосконалення техніки видів семиборства.

Під час використання навантажень середніх об'ємів та середньої інтенсивності, паралельно відпрацьовуються технічні елементи окремих видів семиборства.

Аналіз даних з планування занять, які відображають пріоритетне спрямування дозволив встановити: тренувальні заняття технічного спрямування більшість опитаних використовують за 9, 8, 5 та 4 дні до старту. Всі тренери висловились проти використання занять технічного спрямування за 1-2 дні до змагань. Всі спеціалісти вказують на необхідність використання тонізуючих тренувань безпосередньо за 1 день до змагань.

Аналіз результатів анкетування провідних тренерів та спортсменів з семиборства, які використовують в своїй роботі 12-13 денний передзмагальний мезоцикл, показав, що більшість тренерів велике та середнє навантаження планують в першій половині передзмагального мезоциклу.

Більшість тренерів у передзмагальному мезоциклі планують лише середні та малі навантаження. Велика кількість спеціалістів (40%) рахують, що малі тренувальні навантаження можна використовувати перед змаганнями. Заняття з великим об'ємом всі опитані виключають за 3 дні до змагань.

Таким чином, спостерігається однотайна думка спеціалістів щодо зниження об'ємів тренувального навантаження в міру наближення до офіційних змагань. Причому, значна кількість тренерів (40%) рахують (як згадувалось вище) доцільне використання малих навантажень аж до початку змагань.

Аналізуючи результати анкетного опитування спеціалістів відносно інтенсивності навантажень, було виявлено, що використання навантажень високої інтенсивності припиняється за 2 дні до змагань. Велика кількість респондентів (20-48,5%) використовують високоінтенсивне навантаження за 13, 12, 11, 9, 8, 6 днів до змагань. Дехто з опитаних висловлюється за використання навантажень малої інтенсивності в другій половині мезоциклу, аж до змагань. 31,4% тренерів надають перевагу навантаженням середньої інтенсивності, а дехто витримує їх до змагань. Аналізуючи отримані результати простежується значна варіативність думок відносно інтенсивності навантажень, але чітких закономірностей встановити не вдалось.

Аналіз даних, які відображають пріоритетне спрямування тренувальних занять, дозволив визначити: значна кількість спеціалістів (51,4 – 71,1%) використовують заняття технічного спрямування за 13, 12, 11, 10 та 5 днів до змагань. За 2 дні до змагань технічні заняття припиняються. За один день до змагань 42,8% тренерів та спортсменів використовують в тренуваннях тонізуюче спрямування. Значна кількість спеціалістів (42,8%) за 2-3 дні до змагань використовують день відпочинку. Багатьма дні відпочинку використовуються ще за 9 та 6 днів до змагань (31,3-3,1%).

Таким чином, в результаті аналізу анкетних даних тренерів, які використовують в своїй роботі 12-13 денний передзмагальний мезоцикл, ми виявили одну закономірність – зниження об'єму тренувальних навантажень в міру наближення до офіційних змагань з інших позицій – висока варіативність думок.

В результаті аналізу анкет провідних тренерів та спортсменів по семиборству, які використовують в своїй роботі 19-20 денний мезоцикл були виявлені характерні особливості розподілу навантажень, які притаманні цьому

мезоциклу.

Великі та середні за об'ємом навантаження багатьма спеціалістами плануються в першій половині мезоциклу, так як мезоцикл з такою тривалістю дозволяє створити умови для зростаючих та відновлювальних навантажень. Більшість респондентів (7-8,5%) великі за об'ємом навантажень планують за 19, 18, 15 днів до старту. В міру наближення до змагання навантаження зменшуються і за 4 дні до змагань використовуються навантаження малого об'єму.

Тренування з високою інтенсивністю також припиняються в міру наближення до змагань. Тренувальні заняття з середньою та низькою інтенсивністю використовуються аж до змагань. Поряд з аналізом відносного розподілу навантажень різного об'єму та інтенсивності була досліджена дука тренерів та спортсменів відносно розподілу занять різного спрямування. З наведених даних в таблицях видно, що від 11,4 до 17,1% опитаних використовують тренування переважно технічного спрямування на протязі всього мезоциклу, включаючи 2 останні дні до змагань. Тренування тонізуючого спрямування використовуються протягом всього мезоциклу аж до змагань і їм віддають перевагу більшість опитаних (24,28%).

Аналіз результатів з планування відпочинку дозволив виявити, що велика кількість тренерів використовують день відпочинку за 13, 8, 6, 3, 2 дні до змагань. Самий великий відсоток спеціалістів (14,28%) рахують за потрібне включати день відпочинку за 2 дні до змагань.

Таким чином, в 19-20 денному передзмагальному мезоциклі досить добре простежується тенденція до зниження об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень на кінець мезоциклу та включення дня відпочинку за 2 дні до змагань.

Аналіз результатів анкетування провідних тренерів і спортсменів, які спеціалізуються у багатоборстві, дозволив виділити три найпоширеніших варіанти побудови передзмагального мезоциклу.

Як відомо, найбільш теоретично обґрунтованим та ефективним принципом побудови тренувального навантаження на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки є скачкоподібна динаміка навантаження. Побудова тренувального процесу, що базується на цьому принципі створює необхідність виділення на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки двох мезоциклів: базового та передзмагального, які відрізняються засобами, метою, задачами та методами організації тренувального процесу.

В результаті скачкоподібної динаміки розподілу тренувального навантаження на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки максимальна мобілізація функціональних ресурсів в першому мезоциклі реалізується в адаптаційних перебудовах у другому мезоциклі. Скачкоподібність динаміки навантажень є фактором інтенсивної стимуляції адаптаційних реакцій, що забезпечують додатковий приріст тренуваності та вихід на рівень вищих досягнень на момент головних стартів сезону.

Це дозволило виділити групу тренерів, які у своїй роботі використовують рівномірну динаміку навантаження при підготовці до змагань. Така побудова тренувального процесу характерна для спортсменів невисокої кваліфікації і тому, ці результати нами не розглядались.

Результати анкетного опитування тренерів та спортсменів дозволяють відмітити, що побудова базового мезоциклу практично не викликає розбіжностей

про його направленість та структуру. Він характеризується високим об'ємом та інтенсивністю роботи, жорсткою конкуренцією в заняттях.

Основні відмінності проявляються під час аналізу передзмагального мезоциклу кваліфікованих семиборок. У цьому випадку розбіжності стосуються різних аспектів структури, змісту та тривалості передзмагального мезоциклу.

В той же час аналітично врахувати динаміку спеціальної підготовленості і виявити пріоритетну ефективність того чи іншого варіанту передзмагального мезоциклу неможливо, так як одного і того ж рівня можна досягнути різними тренувальними засобами, а значить різним буде і характер формування структури.

#### *Література*

1. Бобровник С.И. Многоборье для юных// *Легкая атлетика*. – 1988. - № 11. – С.13.
2. Бондарчук А.П. *Вопросы подготовки в легкоатлетических видах многоборий*. - Киев, 1992. – 23 с.
3. Бондарчук А.П. *Легкоатлетические метания*. – Киев: Здоров'я, 1984. – 167 с.
4. Джойнер Д. *Этапы тренировки// Легкая атлетика*. – 1988. - № 11. – С.21-22.
5. Матвеев Л.П. *Вопросы построения спортивной тренировки*. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 212 с.
6. Матвеев Л.П. *О современных подходах к построению микроциклов тренировки// Теория и практика физической культуры*. – 1971. – № 11. – С.3-4.
7. Платонов В.Н. *Подготовка квалифицированных спортсменов*. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.

## **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЙ СРЕДЫ С УЧЕТОМ ХАРАКТЕРА ПРИМЕНЯЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ирина Мартыненко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Формирование осанки и её изменение под влиянием внешних и внутренних причин начинается в дошкольном возрасте и заканчивается к периоду окончания роста детей. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьника возможны только при сохранении правильной осанки, когда голова держится прямо, плечи слегка опущены, отведены назад и находятся на одном уровне, живот подтянут, колени выпрямлены, грудь немного выступает. В такой позе следует держаться непринуждённо.

В младшем школьном возрасте у детей часто встречаются нарушения осанки, которые могут привести к серьёзным расстройствам нормальной деятельности организма, в запущенных случаях – к потери работоспособности или преждевременной инвалидности.

В настоящее время накоплены многочисленные данные, характеризующие особенности роста, развитие детского организма и его способность определённым образом реагировать на воздействие окружающей среды в различные возрастные периоды. Незавершенность морфологического и функционального развития большинства систем и органов детей, продолжающиеся процессы роста и тканевой дифференцировки обуславливают значительно меньшую устойчивость их организма ко многим неблагоприятным воздействиям. Поэтому у детей часто возникают различные функциональные расстройства при едва уловимых нарушениях границы выносливости организма к воздействующим факторам.

По данным возрастной морфологии и физиологии установлены закономерности роста и развития организма детей различного возраста. Эти закономерности относятся к развитию организма в целом и отдельных его систем в частности. Рост и развитие отдельных систем организма наиболее интенсивно осуществляется в раннем возрасте. Формирование опорно-двигательного аппарата, происходящее в течение всего периода созревания детей, наиболее значительно в первые годы жизни.

Кости детей отличаются малой плотностью и порозностью, что делает их более упругими, эластичными, гибкими, мене твердыми и хрупкими, легко поддающимися деформации. Позвоночный столб особенно интенсивно растет в первые два года жизни. В этот период и в дальнейшем различные его отделы растут неравномерно. Быстрее всех растет поясничный отдел, затем крестцовый, шейный, грудной и медленнее всех копчиковый.

Таким образом, развитие опорно-двигательного аппарата характеризуется существенными различиями на каждом возрастном этапе. Знание закономерностей и особенностей его развития является необходимым условием для успешной разработки и осуществления профилактических и оздоровительных мероприятий с помощью физических упражнений, направленных на улучшение осанки у детей и предупреждения её нарушений.

При определении наиболее оптимальных средств физической культуры,

направленных на коррекцию осанки и повышения функциональных возможностей организма, важным вопросом является выяснение и корригирование недостатков в развитии. В связи с этим у детей с нарушенной осанкой изучались функциональные показатели, в большей или меньшей степени определяющие состояние осанки.

В динамике учебного года определялось изменение этих показателей под целенаправленным воздействием средств физической культуры.

Специальной диспансерной бригадой врачей, укомплектованной специалистами различного профиля (с обязательным участием ортопеда и врача лечебной физической культуры), на основании тщательно собранного анамнеза были выявлены различные виды нарушений осанки.

По ведущим симптомам, определяющим осанку, дети были распределены на три группы:

1. Дети со сколиотической осанкой, у которых отмечено функциональное отклонение позвоночника во фронтальной плоскости при нормальных соотношениях физиологических кривизн в сагиттальной плоскости (пять человек);
2. Дети с круглой, кругло-вогнутой спиной. У них наряду с усилением или нарушением формы физиологических изгибов, отмечено отклонение позвоночника в сторону (шесть человек – круглая спина, пять человек – кругло-вогнутая спина);
3. Дети с плоской спиной. Уплотнение физиологических кривизн позвоночника у этих школьников сочеталось со смещением его во фронтальной плоскости (девять человек).

Количественный состав обследуемых детей младшего школьного возраста – двадцать пять человек.

При характеристике определённых видов нарушений осанки, помимо клинических симптомов, выявленных врачами, нами был применён инструментальный метод оценки кривизн позвоночного столба. Используя усовершенствованный антропометрический циркуль для определения поперечных размеров тела человека с дозированным сжатием ножек и стенд для гониометрии позвоночного столба для определения величины деформации различных отделов в положении стоя и сидя при воздействии вертикальных статических и динамических нагрузок, для определения подвижности в суставах конечностей, а также при выполнении стандартной нагрузки в различных условиях.

В связи с возросшей в последнее время проблемой физического развития школьников, возникает постоянная потребность в проведении исследований по проблеме оптимизации исследований, по проблеме оптимизации применения средств и методов, направленных на коррекцию и исправление нарушений осанки.

Для оптимизации процесса коррекции осанки детей младшего школьного возраста нами был подобран комплекс упражнений в зависимости от вида нарушения осанки.

Сравнивалась эффективность условий выполнения нагрузки в воде и на суше.

Изучалось состояние позвоночного столба при выполнении идентичных упражнений в различных условиях (на суше и в воде). (Таблица 1).

Полученные данные свидетельствуют об увеличении всех изгибов

Таблица 1

Результаты исследования специальных упражнений, отражающие состояние различных изгибов позвоночного столба в воде и на суше

№ п/п	Название упражнений	Ста- тис- тиче- ские пока- затели	Изгибы позвоночного столба					
			Поясничный лордоз		Грудной кифоз		Шейный лордоз	
			После нагрузки на суше	После нагрузки в воде	После нагрузки на суше	После нагрузки в воде	После нагрузки на суше	После нагрузки в воде
1.	Приседание	$X \pm m$	1,46 $\pm$ 0,50	1,50 $\pm$ 1,49	1,69 $\pm$ 0,63	1,64 $\pm$ 0,64	1,22 $\pm$ 0,65	1,23 $\pm$ 0,65
2.	Выс на перекладине, поднимание и опускание ног	$X \pm m$	1,50 $\pm$ 0,50	1,42 $\pm$ 1,50	1,65 $\pm$ 1,09	1,62 $\pm$ 1,09	1,24 $\pm$ 0,65	1,21 $\pm$ 0,65
3.	Гантели 0,5 кг, выжимание за одну минуту	$X \pm m$	1,41 $\pm$ 0,63	1,42 $\pm$ 1,08	1,59 $\pm$ 1,74	1,62 $\pm$ 0,64	1,20 $\pm$ 0,65	1,20 $\pm$ 0,65
4.	Стоя на гимнастической стенке и держась за неё с помощью жгута, наклоны туловища назад	$X \pm m$	1,47 $\pm$ 1,6	1,50 $\pm$ 1,61	1,62 $\pm$ 0,65	1,62 $\pm$ 0,65	1,22 $\pm$ 0,9	1,25 $\pm$ 0,9
5.	Лёжа на спине, мяч зажат между ног, утолстая с мячом	$X \pm m$	1,45 $\pm$ 1,25	1,50 $\pm$ 1,25	1,61 $\pm$ 1,40	1,62 $\pm$ 1,40	1,20 $\pm$ 0,65	1,25 $\pm$ 0,65
6.	Стоя спиной к гимнастической стенке, эспандер закреплён на верхней перекладине, попеременные круговые движения руками вперёд, разгибание эспандером вниз, поочерёдное разгибание эспандером в стороны-вниз	$X \pm m$	1,42 $\pm$ 1,52	1,45 $\pm$ 1,52	1,62 $\pm$ 0,20	1,66 $\pm$ 1,20	1,22 $\pm$ 0,60	1,25 $\pm$ 0,60
7.	Лёжа на груди головой к гимнастической стенке, держась руками за верхнюю перекладину, эспандер закреплён за перекладину и стопы ног. Разгибание и сгибание ног в коленях (имитация гребка ногами брассом)	$X \pm m$	1,45 $\pm$ 1,15	1,50 $\pm$ 1,15	1,60 $\pm$ 0,63	1,60 $\pm$ 0,63	1,20 $\pm$ 0,65	1,20 $\pm$ 0,65
8.	Стоя на гимнастической скамейке, эспандер закреплён стопами ног, руки с эспандером согнуты в локтевых суставах. Растягивание эспандером вверх- в стороны, тоже эспандер сзади на плечах закреплён за стопы ног. Выпрямление туловища, ноги вперёд	$X \pm m$	1,43 $\pm$ 0,59	1,47 $\pm$ 0,59	1,64 $\pm$ 1,18	1,67 $\pm$ 1,18	1,20 $\pm$ 0,65	1,23 $\pm$ 0,65
9.	Стоя на скамейке, спиной к гимнастической стенке, эспандер закреплён за перекладину. Поочерёдное растягивание эспандера вперёд, тоже, но в стороны	$X \pm m$	1,42 $\pm$ 0,52	1,44 $\pm$ 0,52	1,65 $\pm$ 1,3	1,67 $\pm$ 1,3	1,21 $\pm$ 0,65	1,23 $\pm$ 0,65
10.	Лёжа спиной на скамейке, эспандер закреплён на стопах ног, руки с эспандером около бедер. Растягивание эспандера вверх-в стороны выпрямленными в локтевых суставах руками, тоже лёжа на груди	$X \pm m$	1,41 $\pm$ 0,53	1,42 $\pm$ 0,53	1,64 $\pm$ 1,3	1,67 $\pm$ 1,3	1,22 $\pm$ 1,42	1,23 $\pm$ 1,42
11.	Лёжа грудью на скамейке, головой к гимнастической стенке, эспандер закреплён за перекладину. Растягивание эспандера вниз в стороны, руками согнутыми в локтевых суставах, в стороны-вниз; пригибаясь и отводя руки назад	$X \pm m$	1,42 $\pm$ 0,52	1,42 $\pm$ 0,52	1,64 $\pm$ 1,5	1,67 $\pm$ 1,5	1,21 $\pm$ 0,05	1,22 $\pm$ 0,85

позвоночного столба после нагрузки в водной среде. Можно полагать, что в воде снимается асимметричная нагрузка на позвонки и межпозвоночные диски, что свидетельствует о сохранении эпифизарных хрящей и, следовательно, симметричному развитию позвонков. Благодаря физическим свойствам воды создаются хорошие условия для функционирования костно-связочного аппарата позвоночника.

Таким образом, в сравнении результатов, отображённых в таблице 2 можно судить об эффективности и целесообразности проведения занятий по коррекции осанки с использованием специальных физических упражнений, формирующих мышечный корсет и исправляющих дефекты осанки в водной среде.

Таблица 2

*Влияние различных условий среды с учётом характера применяемых упражнений на показатели гибкости различных отделов позвоночного столба*

№ п/п	Условия выполнения физических упражнений	Изгибы позвоночного столба		
		Поясничный лордоз	Грудной кифоз	Шейный лордоз
1.	суша	48,056 ± 0,62	65,02 ± 043	20,05 ± 1,15
2.	вода	50,0 ± 0,3	68,1 ± 1,02	22,3 ± 1,6

Полученные результаты позволяют нам считать предложенные методы и средства эффективными при коррекции и исправлении различных дефектов осанки.

#### *Литература*

1. Давиденко Е.В., Копылова О.В. Экспресс-оценка уровня физического состояния детей 5 – 6 лет // *Методика врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре: Метод. пособие для аспирантов.* – К., 1991. – С.94-102.
2. Данько Ю.И. очерки физиологии физических упражнений. – М., 1974.
3. *Детская спортивная медицина. Руководство для врачей/Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущёва.* – М.: Медицина, 1991. С. 536.
4. Велитченко К.В. и др. Самоконтроль // *Физкультура в школе.* – 1996. - №1. – С. 70-73.
5. Волкова С.С. Азбука здоровья в начальной школе // *Всеукраинская научно-практ. конф. Здоров'я і освіта – Львів, 1993.* – ч.1 – С. 66-68.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64с. – Биб-ка учителя физкультуры.
7. Барашкін М.В. Через заняття спортом з дошкільного віку до здорового способу життя // *Міжнародна науково-практична конф. Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* – Вінниця, 1991. – ч.1. – С. 113-114.
8. Бахрах И.И. и др. Исследование и оценка физического развития детей и подростков. В кн.: *Детская спортивная медицина. Руководство для врачей.* М.: медицина, 1991. С. 230-257.
9. *Eurofit for adults. Tampere, Finland.* – 1995. – P.117.
10. Kidd B., Paukan M. Extenuation of the Elementary Physical Education Class Through an Intramural Program // *Journal of Physical Education and Recreation.* – 1980. – V. 51. – P. 46-47.
11. Mc Gniilis J. The National Children and Youth Fitness Study, Introduction // *Journal of Physical Education Recreation and Dance.* 1983. – V. 56. – N1. P.44.

## ПРОБЛЕМА СТРЕССА В СОВМЕСТНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Кудермина Е.И.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В последнее время запросы практики все больше требуют использования в спортивной деятельности психологических знаний. Высокий темп повышения уровня спортивных достижений ориентирует спортсменов на реализацию максимума физических и психологических резервов организма. Не сбалансированный темп “обычной” жизни спортсмена сопряжен с “рваным”, характеризующимся резкой сменой противоположных эмоций, темпом профессиональной. Это сочетание влечет за собой высокие требования к психике, не щадя при этом, в значительной степени тело спортсмена, не экономя на нем. На основе этого, одновременно с фактором повышения эффективности деятельности внимание специалистов в области спортивной психологии привлекают проблемы личностного благополучия, с точки зрения наличия и выработки защитных психологических реакций личности спортсменов, в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

В своих работах Ганс Селье выделял “спортсмена, безумно жаждущего победы”, как один из ярких примеров личности, находящейся в ситуации стресса жизни. Безусловно, условия самой деятельности, изначально, являются тому причиной. Основа спорта - это соперничество, стрессовая ситуация, но она может и должна вызывать адаптационные механизмы, мобилизуя функциональные и психические возможности спортсмена. Кроме того, в командных видах спорт, таких как баскетбол, волейбол, футбол и др., условиями деятельности выступает совместный характер труда. Последнее вызывает необходимость не только уживаться спортсменам друг с другом, но и строить эффективные коммуникативные связи, позволяющие выполнять стоящие перед командой задачи. Хорошая коммуникация между спортсменами создает положительные эмоции (радость, воодушевление, уверенность в себе) и положительные жизненные ощущения, которые обеспечивают возможность справиться со стрессорами деятельности, а, следовательно, и достигать высоких результатов. В обратном случае, неэффективное общение, влечет за собой невозможность сосредоточиться на элементах игры, провоцирует слишком частые ошибки в работе, ухудшение памяти, повышенную возбудимость. Неблагоприятные отношения между спортсменами способны вызвать стресс, связанный с напряженностью обстановки, неискренностью одних игроков по отношению к другим, обилием негативных эмоций. И если спортсмен остается наедине со своими чувствами, старается все стерпеть и пережить, то скопившиеся отрицательные эмоции могут вызвать длительный стресс. Исходя из этого, актуальными становятся исследования, позволяющие проанализировать не только ситуации общения, но и типичные для спортсмена реакции поведения в них.

Наиболее характерными для спортсмена реакциями на стресс в ситуации общения являются следующие:

1. Спортсмен сознательно или подсознательно старается приспособиться к сложившейся ситуации. Затем наступает, так называемое выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие, либо не адаптируется к стрессовой ситуации. Следствием этого могут выступать различные отклонения в



интерактивном поведении.

2. Пассивность. Она проявляется у игрока, адаптационный резерв которого недостаточен, нет устойчивый личностных черт, позволяющих эффективно действовать, например, в конфликтной ситуации общения. В результате - ощущение беспомощности, безнадежности, обособленности.

3. Активная позиция в стрессовой ситуации. У спортсмена присутствует явная нацеленность на сотрудничество, активную выработку конструктивного выхода из острой ситуации, развитые механизмы эмпатии, эмоциональной децентрации и т.д.

Проведенные нами исследования на базе студенческих волейбольных команд и команд высшей лиги Украины позволяют проанализировать интерактивную составляющую общения спортсменов. Данный компонент структуры делового общения включает в себя характеристику особенностей взаимодействия членов спортивных команд. При изучении взаимодействия в сфере физической культуры и спорта одним из плодотворных можно считать подход, связанный с дихотомическим делением возможных видов взаимодействий на 2 - ва противоположных: кооперацию и конкуренцию. В то же время существует более детальный подход к делению типов взаимодействия, основанный на выделении стилей социального поведения. В русле последнего анализируют набор межличностных черт или устойчивых тенденций общения, составляющих в совокупности межличностный стиль спортсмена. Экспериментальным инструментарием для этого нами была использована методика Т. Лири.

На основе полученных данных можно выделить следующие особенности интерактивного поведения спортсменов в процессе делового общения:

1. При оценке себя в реально существующем образе, то есть образе “Я”- актуальный спортсмены выделили два приоритетных для себя стиля взаимодействия с партнерами по команде. Это “властно - лидирующий” и “сотрудничающий - конвенциональный”. В данном случае необходимо подчеркнуть важную особенность, типичную для квалифицированных спортсменов: при показателях высокой самооценки, включающих такие характеристики как самонадеянность, повышенная готовность к отстаиванию своих прав, чувство превосходства и уверенности в своих силах, у спортсменов игровых видов спорта существует устойчивая направленность на сотрудничество с партнерами по команде, нацеленность на решение целей и задач команды, явно выраженное желание к положительным отношениям с другими игроками. Это позволяет говорить о развитых механизмах защиты в ситуации стресса, причинами которого могут выступать конфликтные взаимоотношения, обострения коммуникативной ситуации внутри команды и т.д. Активная защита от стресса проявляется на основе тенденции к доминированию, потребности спортсменов в активной позиции в рамках профессионального общения, инициативности, в принятии личной ответственности. Положительные результаты по фактору “сотрудничество - агрессивность” свидетельствуют о стремлении игроков к сотрудничеству с окружающими, к установлению дружелюбных отношений с партнерами. Способность волейболистов создавать позитивные отношения внутри спортивной команды, стремление занимать активную позицию в ситуации стресса, дает возможность говорить нам о формировании развитых защитных механизмов против стрессовых ситуаций в процессе спортивной деятельности.

2. С повышением уровня спортивного мастерства тенденция к доминированию существенно повышается, что позволяет нам сделать вывод о

том, что усложнение условий деятельности (увеличение игр, тренировочного и соревновательного времени и т.д.) не дает возможность игрокам пускаться на самотек осложнения коммуникативных связей и заставляет спортсменов активно искать выходы из сложившихся ситуаций.

3. Наиболее неприемлемыми в своем социальном поведении волейболисты считают стили “недоверчиво - скептический” и “зависимо - послушны”. Игроки “бояться” быть беспомощными, неуверенными в себе, не способными к проявлению сопротивления. Негативными качествами, для оптимального взаимодействия, являются подозрительное отношение к окружающей социальной среде и дистанцию по отношению к партнерам по команде.

Полученные нами данные положительно характеризуют способность спортсменов противостоять стрессорам, возникающим в процессе инструментального общения, но наличие определенных проблем они не исключают. Это предположение подтверждается результатами второго этапа экспериментального анализа. В основу него была положена оценка игроками - волейболистами образа “Я”- идеального, того образа, к которому стремятся спортсмены и выделения тех устойчивых качеств, которых, по их мнению, не хватает для установления оптимальных межличностных отношений. Дифференциация показателей свидетельствует о том, что существуют определенные различия между оценкой себя в образе “Я”- реальный и “Я”- идеальный. Эти различия позволяют говорить, что у спортсменов присутствуют признаки внутриличностного конфликта. Противоречия между внутренним и внешним “диалогом” зачастую приводят к устойчивой и длительной стрессовой ситуации, что требует постоянно большое количество энергии, вызывая утомление и нервное истощение.

Наравне с выявлением особенностей социального поведения спортсменов, одной из важнейших задач, для специалистов в области спортивной психологии, является поиск эффективных методов его оптимизации. В рамках последней нами был использован метод активного социально - психологического обучения ( социально - психологический тренинг общения (СПТО)). На начальном этапе исследования был проведен анализ интерперсонального поведения в отдельной студенческой команде, в частности волейбольной команде Национального Университета физического воспитания и спорта при помощи ранее применяемой методики Т. Лири. С учетом полученных данных осуществлялся подбор упражнений, составлялся план проведения СПТО. В дальнейшем были проведены занятия с членами команды, эффективность которого оценивалась на основе контрольного исследования первичной методикой.

Выбор упражнений осуществлялся в двух направлениях:

1. Личностного роста и самопознания спортсменов
2. Оптимизации взаимодействия внутри команды.

Первое направления дает возможность спортсменам познать несоответствие представлений о себе в реальном и идеальном образе, выяснить конкретные причины дифференциации, найти пути изменений либо отказаться от ранее принципиально важных свойств и качеств, осознав их неактуальность.

Второе, позволяло корректировать социальное поведения спортсменов с партнерами по команде, моделировать типичные стрессовые ситуации, отрабатывать оптимальные пути выхода из них и т.д.

Основное содержание занятий составляли упражнения на взаимную

перцепцию, ролевые игры, групповые дискуссии, на двигательное и тактическое взаимодействие. Упражнения на взаимную перцепцию применялись для совершенствования умения правильно воспринимать (демоцифицировать) информацию, носителем которой является партнер по команде. Это касается как визуального восприятия, так и более глубокой межличностной перцепции (понимания целей, мотивов того или иного поведения партнера по команде, восприятия и понимания его личностных качеств и свойств). Ролевые игры развивали умения взаимодействовать членов команды друг с другом с позиций функциональных обязанностей. Такие навыки приобретаются в игровых ситуациях СПТО и требуют четкого выполнения дифференцированных обязанностей ведущего и ведомого, взаимозависимости и взаимообусловленности совместных действий для успешного решения тренингов ой задачи. Групповая дискуссия и групповое решение задач применялись при обсуждении процесса каждого тренингового упражнения. Спортсменам необходимо было выговаривать свои ощущения, удовлетворение или неудовлетворение совместной деятельностью, анализировать возможные причины того или иного развития событий. Каждый член команды должен был быть осведомлен о тех процессах, которые имеют место в команде в связи с совместной деятельностью, он должен был быть активным в решении социально значимых вопросов и придерживаться общепринятой тактики и стратегии, о которой нужно уметь договориться. Упражнения на тактические и двигательные взаимодействия моделировали в упрощенном варианте спортивную и тренировочную деятельность, требовали от спортсменов проявления творческих и волевых способностей при возникновении стрессоров. При помощи таких упражнений происходила интеграция всех качеств личности участвующих в процессе взаимодействия партнеров по команде.

Анализ данных контрольного исследования позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Различия между показателями оценки образа себя “Я”- реального и образа “Я”- идеального значительно снизились. Это свидетельствует о том, что внутриличностный конфликт несоответствия актуального и желаемого “Я” образа удалось сгладить. Спортсмены лучше узнали себя, посмотрели на себя глазами своих партнеров по команде, осознали позитивные стороны своей личности, стали более уверенными и т.д.

2. Интерактивное поведение спортсменов обогатилось новыми свойствами и качествами. Увеличилась вариативность применяемых в социальном поведении схем взаимодействия. Это говорит о том, что спортсмены в результате тренинга лучше чувствуют своих партнеров, их жизненную позицию, особенности психики и мышления игроков своей команды.

3. Особенности изменений свидетельствуют об эффективности применения метода социально - психологического тренинга общения в целях развития защитных механизмов спортсменов в ситуации возникновения стресса на основе нарушения коммуникативных связей. Спортсмены формируют в себе способность реагировать на стрессоры путем борьбы с ними, а не бегства. Основой этого служат умения слушать и понимать другого, прочувствование позиций своего партнера, понимания сути проблемы, умений строить конструктивные отношения и т.д. способностей и умений, формирующихся в процессе социально - психологического тренинга общения.

*Литература*

1. *Стресс жизни: Сб. статей.- Спб.: ТОО “Лейла”.- 1994.- 334 с.*

2. Гончаров В.Д. Социально - психологические основы физической культуры: Автореф. дис... д-ра псих. наук / ЛГИФК.- Л., 1986.- 32 с.
3. Волейбол: Сб статей.- М.: ФиС.- 1983.- 93 с.
4. Практическая психодиагностика / Под ред. Райгородского Д.Я.- Самара: Бахрах, 1998.- 672 с.
5. Петровская Л.А. Теоретические и методологические проблемы социально - психологического тренинга.- М.: МГУ, 1982.- 168 с.

## **СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК**

Леонтьев В.П.

Объединенный институт при Национальной академии обороны Украины

*В статье раскрывается один из подходов к изучению структуры физической подготовленности военнослужащих.*

*Автор на основе собственных исследований определяет значимость и вес отдельных физических качеств и военно-прикладных навыков в структуре физической подготовленности курсантов за период обучения в высшем военном учебном заведении.*

*The article reveals one of the approaches to the study of the level of physical training structure of servicemen.*

*Based on his own research, the author determines the significance and weight of some physical abilities and military applied skills in the level of physical training structure of cadets during their study in a higher military college.*

Под физической подготовленностью военнослужащих подразумевают уровень развития физических качеств и степень овладения важными двигательными навыками [7, 9]. В войсковой практике принято говорить о четырех физических качествах: выносливости, силе, быстроте и ловкости. Для тренировки и проверки уровня развития этих качеств разработаны и применяются определенные физические упражнения [5, 6, 7, 9].

В наставлениях по физической подготовке разных лет представлены примерно одинаковые перечни физических упражнений для военнослужащих различных воинских специальностей видов Вооруженных Сил и родов войск, нормативные требования, характеризующие тот или иной уровень физической подготовленности военнослужащих. В то же время изучение развития системы физической подготовки на современном этапе свидетельствует о качественной дифференциации требований к физической подготовленности военнослужащих различных видов Вооруженных сил [3, 4, 8, 10]. Анализ опубликованных данных [1, 2, 5] показал, что не установлены и однозначно не интерпретированы факторы, определяющие структуру физической подготовленности военнослужащих. Поэтому для выхода на новый, более качественный уровень исследования необходимо изучить структуру физической подготовленности военнослужащих.

Таким образом, **актуальность** рассматриваемой проблемы обусловлена необходимостью уточнения важных в профессиональном отношении физических качеств военных специалистов Сухопутных войск, разработки перечня упражнений, характеризующих эти качества, обоснования уровней нормативных

требований.

**Задача исследования** - изучить структуру физической подготовленности курсантов ввузов Сухопутных войск.

**Методика и организация исследования.**

Структура физической подготовленности определялась по результатам тестирования курсантов 1-5 курсов Киевского военного института управления и связи ( $n = 1049$ ) по 16 контрольным упражнениям. Обработка результатов включала расчет корреляционной матрицы для курсантов каждого курса обучения (табл. 1, 2, 3, 4).

Таблица 1

*Оценки коэффициентов корреляции между результатами контрольных упражнений курсантов первого курса ( $n = 206$ )*

Упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Прыжок в длину	0,000																
Бег на 400 м	-0,289	0,000															
Подъем груза	0,195	-0,325	0,000														
Поднимание колен	0,261	-0,218	0,598	0,000													
Бег на 1 км	-0,135	0,336	-0,410	-0,391	0,000												
Бег на 5 км	-0,011	0,250	-0,326	-0,287	0,623	0,000											
Поднимание ног	0,270	-0,246	0,668	0,608	-0,376	-0,371	0,000										
Прогребание	-0,221	0,200	-0,322	-0,248	0,208	0,162	-0,397	0,000									
Бег на 3 км	-0,135	0,279	-0,264	-0,315	0,506	0,443	-0,468	0,438	0,000								
КСУ	0,301	-0,308	<b>0,763</b>	<b>0,749</b>	-0,464	-0,355	<b>0,721</b>	-0,367	-0,430	0,000							
Челночный бег 10х10 м	-0,383	0,449	-0,369	-0,267	0,317	0,248	-0,434	0,548	0,474	-0,342	0,000						
Минеральные ванны	0,330	-0,326	0,683	0,598	-0,331	-0,272	<b>0,756</b>	-0,444	-0,467	<b>0,701</b>	-0,524	0,000					
Комплексное упражнение	-0,353	0,403	-0,384	0,238	0,322	0,266	-0,394	0,473	0,405	-0,312	<b>0,798</b>	-0,462	0,000				
Сгибание и разгибание туловища	0,306	-0,356	<b>0,763</b>	<b>0,739</b>	-0,422	-0,249	<b>0,771</b>	-0,386	-0,431	<b>0,761</b>	-0,446	<b>0,624</b>	-0,405	0,000			
МБ на 5 км	-0,084	0,218	-0,354	-0,281	0,580	<b>0,825</b>	-0,360	0,170	0,528	-0,361	0,298	-0,301	0,324	-0,341	0,000		
Бег на 100 м	-0,337	0,456	-0,275	-0,181	0,345	0,255	-0,277	0,326	0,384	-0,233	<b>0,752</b>	-0,411	<b>0,708</b>	-0,316	0,322	0,000	
Общая физическая подготовка	0,306	-0,502	0,431	0,391	-0,436	-0,330	0,607	-0,661	-0,684	0,481	-0,598	0,537	-0,602	0,472	-0,378	-0,602	0,000

Анализ полученных результатов показал, что между всеми контрольными упражнениями существует достаточно выраженная статистически достоверная ( $P < 0,01$ ) корреляция. Наиболее высока она между контрольными упражнениями, определяющими такие физические качества, как силовая выносливость и быстрота. Кроме того, высокая зависимость наблюдалась между результатами контрольных упражнений, которые в большей степени характеризуют скоростно-ловкостные качества. В то же время следует отметить отсутствие на 1-м курсе обучения достоверно выраженной статистической зависимости между результатами в прыжках в длину с места и бегом на 1, 3,5 км (соответственно  $r = -0,135$ ;  $P > 0,05$ ;  $r = -0,125$ ;  $P > 0,05$ ;  $r = -0,034$ ;  $P > 0,05$ ; (см. табл. 1) и на 3-м курсе - между результатами в упражнениях на

Таблица 2

Оценки коэффициентов корреляции между результатами контрольных упражнений курсантов второго курса (n = 254)

Упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Пръясквдл	0,000																
Бег на 400м	-0,242	0,000															
Пульсметр	0,360	-0,245	0,000														
Под ног квер	0,446	-0,098	<b>0,797</b>	0,000													
Бег на 1 км	-0,396	0,451	-0,280	-0,326	0,000												
Бег на 5 км	-0,246	0,443	-0,344	-0,360	0,592	0,000											
Подтягивание	0,289	-0,392	0,609	0,589	-0,295	-0,276	0,000										
Пр. пол. прел.	-0,471	0,307	-0,485	-0,476	0,410	0,370	-0,323	0,000									
Бег на 3 км	-0,226	0,226	-0,159	-0,181	0,360	0,313	-0,185	0,216	0,000								
КСУ	0,330	-0,305	<b>0,729</b>	<b>0,715</b>	-0,387	-0,433	<b>0,778</b>	-0,448	-0,290	0,000							
Челночный бег 10х10м	-0,448	0,429	-0,308	-0,278	0,416	0,369	-0,286	0,591	0,194	-0,320	0,000						
Метание гранаты над плеч.	0,278	-0,365	<b>0,723</b>	0,687	-0,351	-0,347	<b>0,725</b>	-0,424	-0,208	<b>0,744</b>	-0,312	0,000					
Компл. упраж. на ловкость	-0,427	0,534	-0,442	-0,344	0,517	0,379	-0,375	<b>0,754</b>	0,271	-0,412	<b>0,788</b>	-0,427	0,000				
Стиб и рваг. ружна брусьях	0,293	-0,412	0,667	0,687	-0,352	-0,407	<b>0,808</b>	-0,373	-0,274	<b>0,810</b>	-0,329	<b>0,713</b>	-0,430	0,000			
М-б на 5 км	-0,288	0,485	-0,334	-0,369	0,613	<b>0,876</b>	-0,299	0,386	0,336	-0,462	0,387	-0,368	0,403	-0,431	0,000		
Бег на 100м	-0,367	0,570	-0,380	-0,264	0,471	0,330	-0,388	0,467	0,246	-0,377	<b>0,718</b>	-0,398	<b>0,721</b>	-0,488	0,335	0,000	
Общая оценка по физич. подг.	0,452	-0,560	0,523	0,513	-0,526	-0,592	0,564	-0,691	-0,298	0,624	-0,601	0,609	-0,660	0,545	-0,548	-0,682	0,000

Таблица 3

Оценки коэффициентов корреляции между результатами контрольных упражнений курсантов третьего курса (n = 300)

Упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Пръясквдл	0,000																
Бег на 400м	-0,370	0,000															
Пульсметр	0,257	-0,269	0,000														
Под ног квер	0,286	-0,450	0,614	0,000													
Бег на 1 км	-0,401	0,631	-0,134	-0,283	0,000												
Бег на 5 км	-0,171	0,319	-0,024	-0,056	0,466	0,000											
Подтягивание	0,181	-0,031	0,613	0,381	0,101	0,060	0,000										
Пр. пол. прел.	-0,472	0,393	-0,307	-0,266	0,296	0,359	-0,136	0,000									
Бег на 3 км	-0,269	0,215	-0,099	-0,086	0,460	0,383	-0,021	0,356	0,000								
КСУ	0,243	-0,211	<b>0,793</b>	0,642	-0,168	0,043	<b>0,775</b>	-0,251	-0,127	0,000							
Челночный бег 10х10м	-0,392	0,595	-0,261	-0,177	0,362	0,247	-0,134	0,603	0,246	-0,219	0,000						
Метание гранаты над плеч.	0,120	-0,077	<b>0,755</b>	0,454	-0,080	0,004	<b>0,766</b>	-0,171	-0,039	<b>0,762</b>	-0,188	0,000					
Компл. упраж. на ловкость	-0,376	0,582	-0,280	-0,166	0,367	0,253	-0,147	0,619	0,275	-0,234	<b>0,890</b>	-0,209	0,000				
Стиб и рваг. ружна брусьях	0,246	-0,126	0,719	0,460	-0,118	0,055	<b>0,829</b>	-0,208	-0,100	<b>0,846</b>	-0,208	0,681	-0,220	0,000			
М-б на 5 км	-0,196	0,317	-0,042	-0,054	0,476	<b>0,870</b>	0,042	0,381	0,409	0,033	0,260	0,005	0,265	0,045	0,000		
Бег на 100м	-0,324	0,535	-0,285	-0,157	0,309	0,184	-0,171	0,518	0,196	-0,255	<b>0,746</b>	-0,234	<b>0,769</b>	-0,254	0,187	0,000	
Общая оценка по физич. подг.	0,401	-0,515	0,404	0,348	-0,468	-0,369	0,381	-0,682	-0,436	0,473	-0,623	0,370	-0,634	0,457	0,384	-0,672	0,000

Таблица 4

Оценки коэффициентов корреляции между результатами контрольных упражнений курсантов четвертого курса ( $n = 289$ )

Упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Прыжок в дл.	0,000																
Бег на 400 м	-0,369	0,000															
Подъем пер.	0,382	-0,506	0,000														
Под. ног к пер.	0,422	-0,507	<b>0,777</b>	0,000													
Бег на 1 км	-0,446	0,594	-0,630	-0,531	0,000												
Бег на 5 км	-0,466	0,621	-0,406	-0,425	<b>0,702</b>	0,000											
Подтягивание	0,156	-0,556	0,698	0,682	-0,510	-0,614	0,000										
Пр. пол. прел.	-0,330	0,506	-0,177	-0,293	0,295	0,383	-0,303	0,000									
Бег на 3 км	-0,301	0,641	-0,615	-0,482	0,641	<b>0,822</b>	-0,610	0,275	0,000								
КСУ	0,190	-0,581	<b>0,801</b>	<b>0,755</b>	-0,561	-0,680	<b>0,860</b>	-0,308	-0,635	0,000							
Челюстной бег 10 х 10 м	-0,345	0,691	-0,529	-0,529	0,596	0,672	-0,529	0,454	0,596	-0,579	0,000						
Метание гра-наты на дальн.	0,210	-0,569	<b>0,778</b>	<b>0,707</b>	-0,544	-0,635	<b>0,727</b>	-0,323	-0,623	<b>0,736</b>	-0,552	0,000					
Компл. упраж на ловкость	-0,366	<b>0,710</b>	-0,599	-0,550	0,624	0,609	-0,512	0,488	0,495	-0,542	<b>0,806</b>	-0,626	0,000				
Сгиб. и разг. рук на брусьях	0,203	-0,578	<b>0,794</b>	<b>0,738</b>	-0,547	-0,656	<b>0,843</b>	-0,281	-0,623	<b>0,880</b>	-0,561	0,643	-0,639	0,000			
М-б. на 5 км	-0,459	0,637	-0,697	-0,611	<b>0,705</b>	<b>0,789</b>	-0,614	0,445	<b>0,829</b>	-0,680	0,695	-0,640	0,522	-0,652	0,000		
Бег на 100 м	-0,405	<b>0,775</b>	-0,553	-0,515	0,585	0,682	-0,604	0,493	0,639	-0,625	<b>0,746</b>	-0,600	<b>0,757</b>	-0,627	0,698	0,000	
Общая оценка по физич. подг.	0,458	-0,614	0,599	0,511	-0,650	-0,699	0,639	-0,596	<b>-0,723</b>	<b>0,706</b>	-0,672	0,644	<b>-0,720</b>	0,644	<b>-0,705</b>	<b>-0,731</b>	0,000

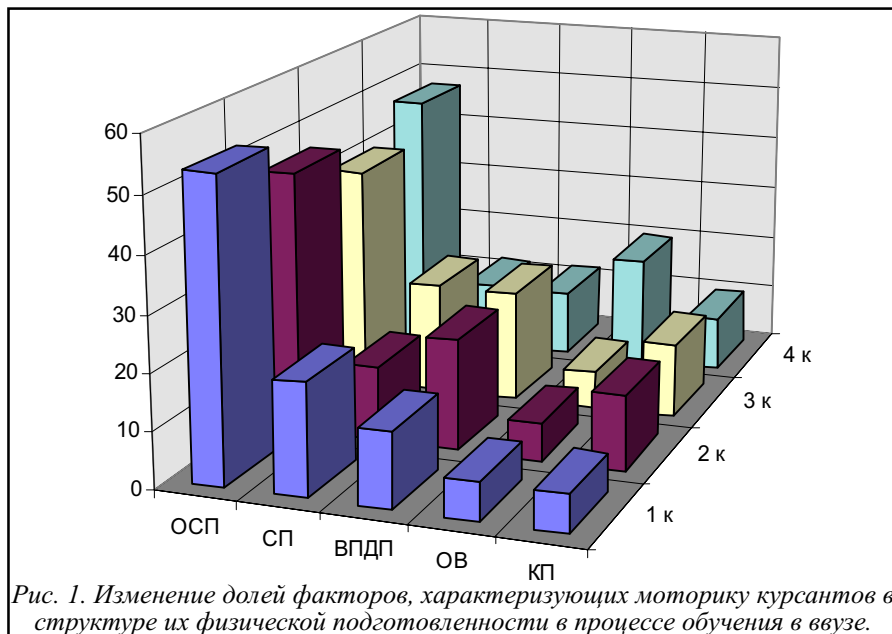
выносливость (бег на 1, 3, 5 км) и силу (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях); ( $P > 0,05$ ; см. табл. 3).

Показатели степени взаимосвязи между результатами отдельных контрольных упражнений отражают в определенной мере значимость и вес конкретного двигательного качества и военно-прикладного двигательного навыка в структуре физической подготовленности военнослужащих [1, 2, 5]. С помощью полученных корреляционных матриц автором были отобраны и обработаны парные совокупности с высокими показателями взаимосвязи ( $r^3 0,7$ ; см. табл. 1-4)

В результате обработки и педагогической коррекции полученных данных выделено пять статистически значимых факторов, которые характеризуют следующие стороны моторики: а) общая силовая подготовленность (ОСП); б) скоростная подготовленность (СП) - быстрота; в) координационная подготовленность (КП) - ловкость; общая выносливость (ОВ); д) военно-прикладная двигательная подготовленность (ВПДП).

На всех курсах обучения доминирующим был фактор силовой подготовленности, доля которого в структуре физической подготовленности курсантов составляла от 40,1 до 53,3 % (рис. 1). Процентный вклад факторов, характеризующих скоростную и военно-прикладную двигательную подготовленность, составил от 11,8 до 19,9 %, выносливость - от 6,7 до 19,6 % и ловкость - от 6,7 до 13,4 %. Эти данные позволяют определить силовую подготовленность как наиболее важное физическое качество в процессе военно-профессионального становления курсантов. Далее по значимости в структуре физической подготовленности физические качества курсантов распределены в следующем порядке: общая выносливость, скоростная и военно-прикладная двигательная подготовленность, ловкость.

Следует указать, что структура физической подготовленности курсантов за период обучения в вузе (т. е. за исследуемый период) имела нестабильный



*Рис. 1. Изменение долей факторов, характеризующих моторику курсантов в структуре их физической подготовленности в процессе обучения в вузе.*

характер. Отмечалось уменьшение доли факторов силовой и скоростной подготовленности (соответственно с 53,3 до 47,1 % и с 19,9 до 11,8 %); военно-прикладной двигательной подготовленности (с 13,4 до 11,8 %); увеличение доли факторов выносливости и ловкости (соответственно с 6,7 до 19,6 % и с 6,7 до 9,7 %) при переходе от младших курсов к старшим (см. рис. 1).

Анализ динамики и веса каждого фактора в структуре физической подготовленности позволил распределить двигательные качества по их значимости и определить особенности развития моторики курсантов в процессе их военно-профессионального становления в вузе. Выявлено, что на начальном этапе обучения наиболее важным физическим качеством являлась общая силовая подготовленность, в середине - сила и военно-прикладная подготовленность, на заключительном этапе - сила и общая выносливость. Данное положение необходимо учитывать при обосновании количества контрольных упражнений и разработке нормативных требований по физической подготовке на соответствующих этапах обучения в вузе.

На основании изложенного можно сделать следующие **выводы**.

1. Между результатами, показанными курсантами вуза при выполнении разнокачественных двигательных заданий, существует выраженная статистически достоверная корреляционная связь. Исключения составляют результаты прыжков в длину с места и бега на 1, 3, 5 км на 1-м курсе; подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях и бега на 1, 3, 5 км на 3-м курсе, что, видимо, объясняется различными функциональными требованиями выполнения упражнений на общую выносливость и силу к организму курсантов на данных курсах.



2. К основным факторам, характеризующим структуру физической подготовленности курсантов, в порядке их значимости относятся: общая силовая подготовленность, выносливость, скоростная и военно-прикладная двигательная подготовленность, ловкость.

3. Структура физической подготовленности курсантов за период обучения в вузе имеет нестабильный характер, что в определенной мере обуславливает особенности развития моторики военнослужащих. При обосновании количества контрольных упражнений и разработке нормативных требований по физической подготовке в вузах следует учитывать, что сила и выносливость являются определяющими физическими качествами в учебно-профессиональной деятельности курсантов.

#### *Литература*

1. Гилев В.П. *О структуре физической подготовленности военнослужащих // Материалы итогов. научн. конф. института за 1995 г. - С.-Пб.: ВИФК, 1996. - С. 52-53.*
2. Джамгаров Т.Т., Демьяненко Ю.К., Меерсон А.М. *Результаты применения факторного анализа к исследованию системы показателей обучения на военном факультете // Тезисы докл. итогов. научн. конф. факультета за 1972 г. - Л.: ВДКФФКиС, 1973. - С. 75-77.*
3. Дорофеев В.А., Гилев В.П. *Необходимость и концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации // Современный бой и физическая подготовка войск. Вып. IV. - С.-Пб.: ВДКИФК, 1993. - С. 49-53.*
4. Ендальцев Б.В. *Современные требования к физической подготовленности военнослужащих // Тезисы докл. итогов. научн. конф. за 1985 г. - Л.: ВДКИФК, 1986. - С. 34-36.*
5. Лосев Ю.Н., Приходько В.Н. *Критерий определения наиболее важных физических качеств и физических упражнений для их развития у молодых военнослужащих / Тезисы итогов. научн. конф. за 1993 г. - С.-Пб.: ВИФК, 1994. - С. 20-21.*
6. Макаров Н.М. *Исследование взаимосвязи силы, быстроты и выносливости в процессе их развития на начальном этапе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. - Л., 1976. - 24 с.*
7. *Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97) - Київ.: МО України, 1997. - 129 с.*
8. Распопов А.А., Качанов Е.Е., Евсин Н.В. *Требования современного общевойскового боя к физической подготовке военнослужащих // Современный бой и физическая подготовка. Вып. 2. - Л.: ВДКИФК, 1988. - С. 8-28.*
9. *Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей института / Под ред. Л.А.Вейднер-Дубровина, В.В.Миронова, В.А.Шейченко. - С.-Пб.: ВДКИФК, 1992. - 340 с.*
10. Щеголев В.А., Дорофеев В.А. *Современное состояние и перспективы развития системы физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации // Физическая культура и спорт в современном образовании: Методология и практика. Кн. 2. - С.-Пб.: ВДКИФК, СПГАФК, 1993. - С. 105-107.*

## ВЛИЯНИЕ ГРАВИТАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА КООРДИНАЦИОННУЮ СТРУКТУРУ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СЛОЖНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

Носко Н.А.

Черниговский государственный педагогический  
университет имени Т.Г.Шевченко

С целью экспериментальной проверки предложенной методики гравитационной тренировки волейболистов было предпринято специальное исследование с участием спортсменов высокой квалификации различных возрастных групп.

В эксперименте участвовали игроки команды мастеров высшей лиги Чемпионата Украины “Буревестник” (г. Чернигов), которые тренировались в подготовительном периоде (август-октябрь 1999 г.) по разработанной нами методике с использованием средств и технологий направленного увеличения у спортсменов во время тренировочных игр параметров гравитационных взаимодействий их тела по отношению к окружающей среде и, в частности, к опоре. Это достигалось путем использования в тренировке специальных гипергравитационных костюмов и так называемых биомеханических стимуляторов. Все эти средства подбирались для каждого спортсмена индивидуально с учетом геометрии масс его тела, возраста и уровня подготовленности. При этом использовались рекомендации, предложенные авторами, проводившими специальные исследования в этой области [1, 2, 3].

Испытуемые разделялись на четыре возрастные группы: юноши (7 чел.), юниоры (4 чел.), молодежь (4 чел.), мужчины (5 чел.) [4, 5].

Для анализа воздействия средств гравитационной тренировки на биомеханическую структуру основных технических действий волейболистов (подача мяча сверху, прием и передача мяча снизу и сверху, нападающий удар и блокирование) использовался инструментальный метод тензодинамографии, который позволял регистрировать у волейболистов во время выполнения изучаемых элементов техники следующие биодинамические и временные характеристики: силовые вертикальной ( $F_z$ ), фронтальной ( $F_y$ ) и сагитальной ( $F_x$ ) составляющие опорных реакций, а также максимальное значение составляющей вертикальных опорных реакций ( $F_{\max}$ ) при выполнении подачи, приемов и передач мяча снизу и сверху; силовые составляющие опорных реакций ( $F_z$ ), максимальные значения показателя вертикальной составляющей ( $F_{\max}$ ), соотношение максимального значения силовых показателей опорных реакций к весу тела спортсмена ( $F_{\max}/P$ ), градиент силы (GR), импульс силы (I), время безопорной фазы полета тела спортсмена (T), суммарное время отталкивания и безопорной фазы полета тела спортсмена ( $T+T_0$ ), максимальную высоту подъема ОЦМ тела спортсмена при отталкивании от опоры (H), суммарное время выполнения двигательного действия ( $T_{\text{sum}}$ ).

В процессе исследований было установлено, что в процессе отогенетического развития и специальной тренировки у юношей наблюдалась определенная динамика изменения структуры опорных взаимодействий. Отличалась она, прежде всего увеличением биодинамических показателей опорных реакций относительно вертикальной и сагитальной составляющих. Диапазон прироста значений данных показателей находился при этом в пределах от 12,9 % до 16,6 %. В то же время было отмечено, что опорные усилия у спортсменов при этом

уменьшались относительно фронтальной составляющей в среднем на 5,1 %-42,3 %.

Юниоры реагировали на аналогичные тренировочные воздействия – положительным приростом измеряемых показателей опорных взаимодействий относительно вертикальной составляющей в среднем на 8,8-13,1 %. В тоже время, относительно фронтальной составляющей у них также накапливается отрицательный прирост показателей в среднем на 8,8-45,7 %, а относительно сагиттальной составляющей – изменения показателей снижались еще более заметно, в среднем на 28,4-79,15 %. Максимальные показатели вертикальной составляющей ( $F_{\max}$ ) у этой группы волейболистов увеличивалась в среднем в диапазоне от 7,03% до 14,3 %.

У молодежной группы волейболистов под влиянием гравитационной тренировки также наблюдались существенные изменения опорных взаимодействий характеристик при выполнении изучаемых технических приемов. Так, в частности, вертикальная составляющая силы их опорных реакций увеличивалась при этом от 0,6 % до 16,5 %; сагиттальная и фронтальная составляющие уменьшались от 44,7 % до 84,6 %. Максимальная величина показателя вертикальной составляющей опорных реакций ( $F_{\max}$ ) увеличивалась у этих волейболистов от 5,8 % до 14,4 %.

Результаты тренировки мужской группы волейболистов с использованием средств направленного изменения гравитационных взаимодействий привели к определенным изменениям биодинамических характеристик их опорных реакций. Так, в частности, у них наблюдалось незначительное увеличение (0,79 %) величины измеряемых показателей вертикальной составляющей реакции опоры при выполнении подач и уменьшение показателей при выполнении приема и передачи мяча снизу и сверху в среднем на 4,5-5,2 %. В то же время у них значительно увеличились динамические показатели опорных реакций относительно сагиттальной составляющей при выполнении приема и передач мяча снизу и сверху (в среднем на 23,4 % и на 88,5 %) и незначительно увеличились эти же показатели при выполнении подач (в среднем на 1,06 %). Относительно фронтальной составляющей уменьшились измеряемые показатели при выполнении подачи – на 15,7 % и увеличились при приеме и передачи мяча снизу и сверху (соответственно на 38,8 % и 161,7 %). Вертикальная составляющая опорных реакций осталась у них при этом без изменений при приеме и передаче мяча снизу и увеличивалась на 3,9 % при выполнении подач, и она же уменьшалась при приеме и передаче мяча сверху (в среднем на 2,6 %).

Анализ полученных результатов показал, что юноши после проведенной гравитационной тренировки имел положительный прирост показателей таких биодинамических характеристик опорных реакций при выполнении нападающих ударов, например, как вертикальной силовой составляющей ( $F_z$ ) на 5,06 % ( $P>0,05$ ), максимальной силовой составляющей относительно вертикальной оси ( $F_{\max}$ ) на 4,62 % ( $P>0,05$ ), градиента силы ( $I$ ) на 18,08% ( $P>0,05$ ), массы тела спортсменов на 9,95 % ( $P>0,05$ ).

Уменьшались значения биодинамических характеристик во время выполнения нападающего удара в гипергравитационных костюмах по таким показателям, как соотношение максимальной силовой составляющей опорных реакций по вертикальной оси  $F_{\max}/P$  на 5,58 % ( $P>0,05$ ), градиента силы на 4,28 %, максимальной высоты прыжка на 6,46 % ( $P>0,05$ ). Временные характеристики нападающего удара в таких условиях имели следующий прирост показателей:

безопорной фазы +7,45 % ( $P>0,05$ ), фазы амортизации и безопорного положения +4,63 % ( $P>0,05$ ), общего времени выполнения нападающего удара +3,17 % ( $P>0,05$ ). Средний процентный прирост этих показателей был равен 3,6%.

В то же время у группы юниоров также были зарегистрированы определенные изменения биодинамических и временных характеристик опорных реакций при выполнении нападающих ударов. Среди них недостоверными оказались изменения следующих характеристик:  $F_{-}$  (-0,44 %);  $F_{\max}$  (+2,65 %);  $F_{-}/P$  (-4,56 %);  $I$  (+6,04 %);  $P$  (+6,72 %);  $T_{\max}$  +  $T_0$  (+1,34 %);  $H$  (-4,62 %);  $T_{\text{sum}}$  (+0,775). При этом достоверными изменениями ( $P<0,05$ ) отличился градиент силовых взаимодействий  $GR$  (-13,4 %), а средний прирост показателей в результате эксперимента был равен 0,44 %.

У молодежной группы волейболистов в ходе эксперимента было выявлено большее количество достоверных изменения влияния средств гравитационной тренировки на биомеханические характеристики нападающих ударов. Все биодинамические характеристики, кроме массы спортсменом изменялись достоверно ( $P<0,01-0,05$ ). Показатели имели увеличение (кроме максимальной высоты прыжка (-10,0 %), которые находились в среднем в диапазоне от 0,5 % до 49,42 %. Временные характеристики достоверно изменялись при выполнении фазы амортизации и прыжка (+1,83 %), остальные показатели изменялись недостоверно. Процентный прирост их значений находился в пределах от -2,3 % до +14,7 %. Средний прирост показателей молодежной группы был равен 9,04 %.

Влияние средств гравитационной тренировки на биодинамические показатели опорных реакций техники нападающих ударов игроков мужской группы характеризовалось положительным приростом наблюдаемых изменений ( $P<0,05$ ). Вес тела спортсменов также при этом изменялся недостоверно ( $P>0,05$ ) (диапазон изменений находился в пределах от 3,9 % до 20,54 %). Временные характеристики опорных реакций отличались уменьшением своих значений у этой группы спортсменов от 3,13 % до 39,12 %. Средний прирост всех показателей у мужской группы волейболистов был в пределах -0,45 %.

Анализ при выполнении воздействия применяемых средств на изменение структуры опорных реакций такого технического приема как блокирование, свидетельствуют о недостоверных изменениях ( $P>0,05$ ) в системе двигательных действий у юношеской группе волейболистов (уменьшение показателей от -1,52 % до +16,6 %). Без изменений у них осталась величина максимальной вертикальной силовой составляющей ( $F_{\max}$ ). Средний процентный прирост изменений всех показателей у них имел отрицательное значение -0,29 %.

В юниорской группе при выполнении блокирования наблюдались увеличения только двух показателей (градиента силовых опорных реакций и массы тела спортсменов), которые изменялись после гравитационной тренировки достоверно ( $P<0,05$ ) - 11,1 % и 10,2 % соответственно. Остальные динамические и временные характеристики имели изменения достоверно незначимые ( $P>0,05$ ) и находились в пределах от -1,52 % до +6,55 %. Средний прирост был равен 3,43 %. Без изменений характеризовался показатель общего времени выполнения блокирования.

В молодежной группе волейболистов в результате использования средств гравитационной тренировки изменение биомеханических характеристик опорных реакций при выполнении блокирования находились в диапазоне от -

0,41 % до + 11,72 %. Средний процентный прирост изменений всех показателей при этом был равен 2,92 %. Без изменений оставалось общее время выполнения блокирования. Достоверными изменениями в таких условиях характеризовались биодинамические характеристики – ( $F_z, F_{max}$ ), остальные характеристики имели недостоверный характер изменений.

В мужской группе волейболистов наблюдался отрицательный прирост временных составляющих выполнения блокирования ( $T_{max}, T_{max} + T_0$ ) – 18,87% ( $P < 0,05$ ) и 6,06 % ( $P > 0,05$ ). Общее время выполнения имело положительный прирост изменений 1,5 % ( $P > 0,05$ ). Наибольший прирост имел такой интегральный показатель, как градиент силы (GR) -59,79 % ( $P < 0,05$ ). Средний прирост изменений всех показателей мужской группы в этих условиях был равен 7,9 %.

Сравнительный анализ непосредственного срочного воздействия средств гипергравитационной тренировки на биодинамические и временные характеристики каждого изучаемого технического действия волейболистов позволяет сделать вывод о том, что под влиянием использования гипергравитационного костюма у волейболистов увеличиваются силовые показатели опорных взаимодействий, практически не изменяется геометрия движений и несколько снижаются характеристики временной структуры выполняемых приемов.

#### *Литература*

1. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знание, 1999. – 315 с.
2. Лапутин А.Н., Кашуба В.А. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. – К.: Знание, 1999. – 202 с.
3. Балк М.Б., Болтенский В.Г. Геометрия масс. – М.: Наука, 1987. – 158 с.
4. Белинцев Б.М. Физические основы биологического формообразования (физика жизненных процессов). М.: Наука, 1991. – 252 с.
5. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп. Дис. ... канд. пед. наук. – К., 1986. – 228 с.

## ПЕРЕЛІК

статей, опублікованих в збірниках у 1996-1999р.р.

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
1998 р.**

№1

БРИСКІН Ю.А. Системне оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в конфліктній ситуації змагального двобою .....	3
СИВИЦЬКИЙ В.Г. Комп'ютерна психодіагностика сенсомоторики в спортивній діяльності ....	4
БОДНАР ІВАННА Методичні аспекти фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості .....	7
ЕМЕЦ К.К., АНДРЕЕВ В. Г. Диаграмма распределения максимальных усилий для биокинематической цепи верхней конечности (бцвк) .....	9
КОРЖ В.П. Совершенствование тренировочного процесса в пожарно-прикладном двоеборье на основе применения заданий беговой направленности .....	11
ТИМОФЕЕВА О.Н., ГОЛОБОРОДЬКО А.В. Особенности содержания серотонина и гистамина у больных хроническими артритами .....	15
БАБУШКИН В.З. Анализ реализации быстрого прорыва мужской сборной командой Украины по баскетболу на чемпионате Европы - 97 .....	16
ЛИТОВКО Т.В. Анализ структурных характеристик композиций в художественной гимнастике на олимпийских играх - 96 .....	19
ЧУХ А.М. Адаптація молодих військовослужбовців до екстремальних умов службово-бойової діяльності .....	21
ЧУХ А.М. Теоретичні та практичні передумови удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців національної гвардії України .....	24

№2

МАЛИМОН О.О. Стан здоров'я студентів .....	3
ЗУБАНОВА Н.Ю. Зміст та структура професійно-педагогічної спрямованості особистості вчителя фізичної культури .....	5
ЧУХ А.М. Перспективи удосконалення фізичної підготовки курсантів військового інституту національної гвардії України .....	7
ЧУХ А.М. Дослідження самооцінки рівня фізичної підготовки військовослужбовців .....	10
БЕЗ'ЯЗИЧНИЙ Б.І., СРІЙ О.В. Дослідження взаємної залежності сприйняття розумової інформації та фізичної активності студентів вищих навчальних закладів за умов сучасних занять у вищій школі .....	12
ИВОЙЛОВ А.В., ГРИНЧЕНКО І.Б., ПОЯРКОВ Ю.М. Изменение целевой точности волейболистов под влиянием ситуационной неожиданности .....	14
ГРИНЧЕНКО І.Б., КЛЮВАК В.Е., ПОПОВА А.В., ПОЛИЩУК С.Б. Информативность и надежность тестов физической подготовленности волейболисток .....	16
ГРИГОРЕНКО В.Г., ДИЧКО В.В. Теоретичні і методичні основи корекційного навчання руховим діям школярів з порушенням зору .....	17
ВАКСЛЕР М.А., ЕФИМЕНКО Г.Л., КЛЮВАК В.Е. Индивидуальная игра в защите против игрока располагающегося спиной к кольцу .....	19
ЛЕПЕСТКОВА Л.А., ЧЕРНЕЦКИЙ Н.С. О некоторых принципах отбора общеупотребительной спортивной лексики (на материале немецкого языка) .....	21
ЛЕПЕСТКОВА Л.А., ЕРМОЛАЕВ В.К. О роли речевых клише в диалогической речи ...	22
БИЗИН В.П., ЦЕЛУЙКО Н.А. Совершенствование технического мастерства барьеристов на основе использования срочной информации о скорости бега .....	24

№3

ЗУБАНОВА Н.Ю. Мотиваційний компонент професійно-педагогічної спрямованості особистості студентів .....	3
ДРОЗДОВСЬКА СВІТЛАНА Діагностичне значення компонентів експірату для контролю за фізичною підготовкою спортсменів різних видів спорту .....	5
ЧУХ А.М. Територіальні комплексні програми розвитку фізичної культури та формування здорового способу життя населення України .....	6
ЧУХ А.М. Основні напрямки удосконалення системи управління фізичною підготовкою військовослужбовців збройних сил України .....	11
ЧУХ А.М. Системоутворюючі фактори фізичної культури, суттєвість всебічного фізичного розвитку та співвідношення понять "фізична підготовленість", "фізична готовність", "фізична досконалість" .....	13
КАМАЕВ О.И. Исследование эффективности влияния различных средств физического воспитания	

и разных двигательных режимов на функциональное состояние учащихся среднего школьного возраста .....	18
КАМАЕВ О.И. Исследование факторной структуры соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков на этапе предварительной базовой подготовки .....	21
МАКСИМЕНКО И.Г. Контроль за уровнем развития быстроты и ско-ростно-силовых качеств у футболистов различной квалификации .....	23
МАКСИМЕНКО И.Г. Параметры развития силы у юных и высококвалифицированных футболистов .....	24

## №4

МАЛІМОН О.О. Взаємозв'язки показників фізичного стану студентів .....	3
ОЛІЙНИК М.О., СУТУЛА В.О., АРХАНГОРОДСЬКИЙ З.С. Проблеми підготовки військових фахівців за спеціальністю "Фізична культура і спорт у збройних силах" .....	5
ШАДРИНА В.В. Критерии эффективности соревновательной деятельности квалифицированных фехтовальщиков .....	6
ШАДРИНА В.В. Сравнительная характеристика различных регламентов проведения соревнований по фехтованию .....	8
ЦЕЛУЙКО Н.А. Методика совершенствования техники барьерного бега с использованием технических средств обучения .....	9
ДУБИНА М.Н. Эффективность ЛФК в коррекции нарушений физического и полового развития .....	12
ДУБИНА М.Н. Характеристика физического развития девочек с задержкой полового созревания как основа разработки методики ЛФК .....	13
ВЕСЕЛОВА В.В. О тестировании физической подготовленности школьников, проживающих на территориях радиационного загрязнения .....	14
АЛЬ ОВАЙДАТ РАИД. О некоторых особенностях физического развития юных футболистов .	16
АЛЬ ОВАЙДАТ РАИД. Особенности технической подготовленности футболистов, занимающихся на начальных этапах многолетней тренировки .....	20

## №5

ДУЛБСЬКИЙ АНДРІЙ Моделювання тактичних взаємодій в структурі змагальної діяльності юних футболістів .....	3
МОЧЕРНЮК В.Б. Комп'ютерна психодіагностика важкоатлетів членів збірних України .....	4
ЧЕХОЛОВСЬКА Л.Я. Рекреативні ресурси Гуцульщини (теоретичний аспект) .....	7
ДАНИЛЕВИЧ М.В. Програма співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів .....	8
СИДОРКО О.Ю. Педагогічні аспекти результатів запровадження модульно-рейтингової системи контролю в інституті фізичної культури .....	9
ЖУКОВА Л.Б. Комплексне застосування лікувальної гімнастики та лікувального плавання в реабілітації хворих молодого віку з початковими стадіями артеріальної гіпертонії .....	10
АЖИППО О.Ю. Інформативність критеріїв спеціальної підготовленості кваліфікованих лижників-гонщиків .....	12
АЖИППО О. Ю., ШЕПЕЛЕНКО Г. П. Педагогічний контроль навантажень у лижному спорті спортсмена .....	16
ЦЫМБАЛОК Ж.А. Влияние подвижности нервной системы на способности спортсмена .....	18
ЛИТОВКО Т.В. Факторная структура соревновательной деятельности в художественной гимнастике .....	20
САЛАХ ЭЛЬ ФАРАН Изменение кровенаполнения сосудов нижней конечности и специальной работоспособности у бегуна на средние дистанции, обусловленные воздействием массажа .....	22
ТКАЧЕНКО Н.В. Фармакологическая коррекция тиол-дисульфидного звена антиоксидантной системы как способ повышения физической работоспособности .....	24

## №6

ШЕВЧЕНКО В.П. Фізіологічна раціоналізація розумової праці .....	3
КУРЧАБА Т.М. Безробіття випускників вищих закладів освіти фізкультурного профілю як соціальна проблема (на прикладі західного регіону України) .....	5
КУРИШ В.І. Вплив багаторівневого тестового контролю теоретичних знань на психічний стан студентів .....	7
ФАЛЬКОВА Н.И. Комплексная оценка развития физических качеств студентов с использованием нового теста .....	8
ХАЙТАМ АЛЬ - НАДЕР Влияние вдыхания лаванды на мозговой кровоток и эффективность игровых действий гандболисток .....	9
АРТАМОНОВА Т.В., КУДИНОВ А.А. Ловкость - основа двигательного научения .....	11
ТКАЧЕНКО Н.В. Влияние липосевой кислоты на активизацию липидного обмена во время продолжительной мышечной деятельности .....	14
ЖУКОВА Л.Б. Методические основы занятий по физическому воспитанию в специальных .....	

медичинських групках у студентів вузів, страдаючих начальними стадіями артеріальної гіпертонією	15
ТОКАРЕВА Л.А. Зависимость уровня "спортивной успеваемости" от уровня психофизиологических функций и их коррекция	17
АРТЬОМОВ В. А. Структура фізичного стану осіб першого зрілого віку	22
АРТЬОМОВ В.А., БЛЕЩУНОВА К.М. Фізичний стан чоловіків 20-39 років, які припинили заняття спортом	24

## №7

ВАЦЕБА ОКСАНА, РОДАК СТЕПАН Ідеолог українського спорту (до 125 річчя від дня народження Івана Боберського)	3
ГРЕЧАНЮК ОКСАНА Традиції фізичного виховання на теренах античного північного причорномор'я	5
ЖУК Л.Я. Прислів'я в дидактичному аспекті	7
КУРЧАБА Т.М. Роль вищого закладу освіти фізкультурного профілю у розв'язанні проблеми післявузівського працевлаштування	9
ЗУБАНОВА Н.Ю. Композиційний малюнок структури професійно-педагогічної спрямованості особистості вчителя фізичної культури (згідно самооцінок студентів та експертного оцінювання значущості основних параметрів)	11
ДУПНАК І.В. Використання системи завдань при навчанні основним прийомам фехтування в умовах регламентованих конфліктних взаємодій	12
ПРИХОДЬКО Н.А. Физическая реабилитация больных с остеохондрозом позвоночника	15
ФАЛЬКОВА Н.И. Взаимосвязь телосложения и темперамента	17
ФАЛЬКОВА Н.И. Характеристика базовых величин физического развития	18
ГОРБЕНКО А.В. Проблемный подход к созданию механизма управления потребности в подготовке кадров сферы физической культуры и спорта	20
МУЛИК В.В., ГРАДУСОВ В.А. Структура соревновательной деятельности биатлонисток различной квалификации	23
МУЛИК В.В., ГРАДУСОВ В.А. Модельные характеристики соревновательной деятельности биатлонисток различной квалификации	25
БАБЕНКО Н.А. Гуманистическое воспитание в русле идей Карла Роджерса	26
ФАЛЬКОВА Н.И. Анализ и классификация типов телосложения	28
ФАЛЬКОВА Н.И. Различия антропометрических и соматоскопических показателей по виду крепости телосложения	29

## №8

ЧУХЛІБ О.В. Роль спеціальних вправ у фізичній підготовці саночників	3
КУРГАЛЮК Н.М., ГАЛЬКІВ М.О. Вплив альфа - кетоглутарату натрію на зміни медіаторного балансу м'язової тканини білих щурів при дослідженні показників динамічної витривалості	5
ЗУБАНОВА Н.Ю. Технологія формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури	7
РЕШЕТИЛО С.Г., ТРАЧ В.М. Дія метандростенолону на деякі показники обміну речовин у тренувальному процесі	9
ЧУЧА Ю.И. Оценка перспективности спортсменов	12
ПОНОМАРЕНКО А.Н. Особенности подготовки студентов сельскохозяйственного вуза к учебной практике по обрезке винограда	13
ФАЛЬКОВА Н.И. Телосложение и уравновешенность нервной системы	15
БАБЕНКО Н.А. Самостоятельная работа при обучении иностранному языку с использованием новых технологий	16
БАБЕНКО Н.А. Мотивация как движущая сила при обучении иностранному языку	18

## №9

БОДНАР І.Р. Динаміка медико-біологічних, психофізіологічних, соціо-психологічних показників студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості під впливом експериментальної програми	3
МУХАММЕД АЛЬ ТАБАА Влияние сочетанной электростимуляции на двигательные качества спортсменов	4
МУХАММЕД АЛЬ ТАБАА Влияние сочетанной электростимуляции скелетных мышц на функциональное состояние организма спортсменов	7
ФАЛЬКОВА Н.И. Анатомические, морфологические, биомеханические и психофизиологические различия мужчин и женщин	10
АНДРЕЕВ В. Г. Динамика силового воздействия ударов в боксе	12
БАБЕНКО Н.А. Лингводидактические аспекты обучения иностранным языкам для специальных целей	14
БАБЕНКО Н.А. Психолого-лингвистические проблемы обучения деловому иностранному языку	15



ПОНОМАРЕНКО А.Н. Педагогические исследования в системе профессионально-прикладной физической подготовки .....	17
МАКСИМЕНКО І.Г. Темпи приросту фізичної підготовленості юних футболістів у процесі багаторічної підготовки .....	18
МАКСИМЕНКО І.Г. Критерії фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності юних футболістів .....	20
РЕШЕТИЛО О.С. Вплив атлетичної гімнастики на обмін мінеральних речовин .....	22

## 1999р.

## №1

ПАЛАГНЮК Т.В. Теоретичні підходи до педагогічної класифікації культурно-спортивних заходів .....	3
ПРИСТУПА Є.Н., ПАЛАГНЮК Т.В. Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів .....	4
МАРТИНЮК М.М. Концептуальні засади термінотворення .....	6
ЛИСЕНКО О.М. Методика фізичної підготовки стрільців з лука на етапі попередньої базової підготовки .....	7
ЧОРНОБАЙ І.М. Про контрольні якісні показники рівня фізичної культури дитини молодшого шкільного віку .....	9
ОГНИСТИЙ А.В. До питання підготовки вчителя фізичної культури .....	13
ОГНИСТИЙ А.В. Актуальні проблеми довузівської підготовки вступників факультету фізичного виховання .....	15
МАЛІМОН О.О. Особливості фізичної підготовленості студентів .....	17
МАЛІМОН О.О. Функціональні можливості студентів .....	18
БАБЕНКО Н.А. Психолого-педагогический аспект перевода на уроке иностранного языка. ....	20
БАБЕНКО Н.А. Практическая стилистика и обучение английскому языку .....	21
БАБЕНКО Н.А. Отто Есперсен и его методические взгляды. ....	22
БАБЕНКО Н.А. Структура диалога и основывающиеся на ней грамматические упражнения в преподавании иностранных языков .....	24

## №2

ДОБРИНСЬКИЙ В.С. Поняття про самостійну діяльність учнів .....	3
ДОБРИНСЬКИЙ В.С. Емоційна сфера особистості школяра .....	5
КУРИШ В.І. Переваги алгоритму багаторівневого тестового контролю знань студентів .....	7
МАРТИН П.М. До питання генези українського молодіжного руху та місця фізичного виховання в ньому .....	9
МОЛНАР М.В. Регіональні особливості фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку Закарпаття .....	12
ПАНТІК В.В. Рівень фізичної працездатності дітей, які проживають на забруднених радіонуклідами територіях Волині .....	13
ЯРОШЕНКО Ю.Я., ТКАЧ П.М., МОРОЗ М.С., ТУЧАК А.М. Спорт ветеранів. Проблеми розвитку спортивної форми .....	15
МАЗУРЧУК О.Т. Рівень сенсомоторних реакцій у допризовників, що проживають на території радіаційного забруднення .....	17
НАВРОЦЬКИЙ Е.М. Стан здоров'я школярів 16-17 років, які проживають на території радіаційного забруднення .....	19
ЦЕЛУЙКО Н.А. Подготовка квалифицированных барьеристок с использованием средств срочной информации. ....	21
ПОЗДНЯК Н.В. Рейтинг, как обобщенная оценка эффективности соревновательной деятельности в волейболе .....	23
ДМИТРЕНКО Т.А., ФИЛАТОВА И.И. Система показателей качества знаний студентов и пути их совершенствования .....	25

## №3

СКОК А.М. Тренажери для навчання техніки волейболу на уроках фізичної культури в школі ...	3
ДИЧКО В.В. Психолого-педагогічне обґрунтування ефективності методики оптимізації корекційного навчання рухових дій на основі цілеспрямованого розвитку точності руху у школярів з порушенням зору .....	8
ОГНИСТА К.М. До питання про сутність поняття “фізична культура” .....	11
КУРЧАБА Т.М. Працевлаштування молодих спеціалістів як соціально-економічна проблема ..	14
МУДРИК С.Б. Відношення молодших школярів до уроків фізичної культури та їх обізнаність з народними іграми .....	17
СОЛОВЕЙ А.М. Исследования динамики физической и технической подготовленности детей, не регулярно занимающихся спортом, при обучении техники игры в гандбол .....	23
ВАСИЛЕНКО М.Н. Обоснование средств физической реабилитации в терапии девочек с задержкой	

полового розвитку .....	27
-------------------------	----

## №4

ЧОРНОБАЙ І.М. Питання фізичної культури у навчальних предметах «валеологія», «безпека життєдіяльності», «фізична культура» у початкових класах .....	3
ГРЕЧАНЮК О.О. Тіловиховні та спортивні традиції античної Ольвії .....	8
ДЖАСЕР ХОСНИ МЕТЛАК АЛЬ-АНАНЗИХ Физическое состояние детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки .....	13
ХУССАМ М. Телевидение и развитие современного олимпийского движения .....	18
МАКСИМЕНКО И.Г. Сравнительная характеристика показателей эффективности игровой деятельности команды “Заря” и сборной России .....	23
ШРИМ МУРАД Состояние сердечно-сосудистой системы у детей со сколиозом в течение учебного года .....	25
ТКАЧЕНКО Н.В. Влияние мочевины на состояние тиол-дисульфидного звена антиоксидантной системы и способ коррекции физиологической работоспособности спортсменов с помощью тиолового препарата .....	30
РАМИ САЛЕХ МОХД ХАЛАВЕ Особенности динамики факторов функциональной подготовленности у 13–14-летних бегунов на средние дистанции разного биологического возраста в годичном цикле подготовки .....	38

## №5

ОГНИСТИЙ А.В. Деякі узагальнення результатів дослідження проблеми відбору і підготовки абітурієнтів факультету фізичного виховання .....	3
ІВАНОВА Г. Є. Фізична підготовленість студентів в динаміці навчання в технічному вищому навчальному закладі .....	5
САХАРУК ЯРОСЛАВ Особливості функціонування режимів дихання важкоатлетів різної спортивної кваліфікації .....	9
ТИМЧАК Я.В. Обряди та ритуали у сфері військово-фізичної підготовки в період давньоруської держави .....	14
ЧЕХОВСЬКА Л.Я. Складові підвищення ефективності управління фізкультурними організаціями .....	16
ДАНИЛЕВИЧ М.В. Зміни у показниках фізичного стану підлітків під впливом заходів співпраці сім'ї та школи .....	19
БОДНАР ІВАННА, ТУРЧИК ІРИНА Взаємозв'язок соматичних, психічних, функціональних показників студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості .....	22
КУРОЧКІНА М.В. Стан здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді, яка проживає в різних зонах радіаційного контролю .....	28
ВЕСЕЛОВА В.В. Про взаємозв'язок показників здоров'я, фізичної підготовленості, захворюваності у дітей середнього шкільного віку .....	31
ЯДДАДЕН БЕЛЬКАСЕМ Класифікація средств и методов развития гибкости .....	36
РАМИ САЛЕХ МОХД ХАЛАВЕ Динамика основных для бегунов на 800 м факторов функциональной подготовленности в годичном цикле тренировки 13-16-летних спортсменов разного биологического возраста .....	41
ДАНЬКО Г.В. К вопросу управления и контроля на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям борцов .....	46
БЛИНОВ С.И., ЯВДОШЕНКО А.Н., ЛУЦИК В.Л. Индивидуальные особенности функциональной подготовки спортсменов, развивающие качество выносливости .....	52

## №6

ДРОЗДОВСЬКА СВІТЛАНА Оцінка фізичної підготовленості спортсменів різних видів спорту за компонентами експірату .....	3
ЄРЕМЕНКО ОЛЕКСАНДР Фізична підготовленість юних легкоатлетів 10-11 років, які проживають в умовах зони посиленого радіоекологічного контролю .....	13
МУДРИК С.Б. Вплив національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку .....	19
САХАРУК ЯРОСЛАВ Особливості дихання спортсменів під час виконання ривка у важкій атлетичі .....	24
ТИМЧАК ЯРОСЛАВ Обряди та ритуали у сфері військово-фізичної підготовки в добу козаччини .....	27
МАРТИН ПЕТРО Формування мотивації та інтересу до фізкультурно-спортивної активності учнів .....	30
ВОЛЬЧИНСЬКИЙ АНАТОЛІЙ Народні рухливі ігри в практичній роботі дитячих дошкільних закладів .....	32
ШЕПЕЛЕНКО Г.П. Аналіз навчальних планів та програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України (1917-1940 pp.) .....	34

ЛАЗАРЕВА Е.Б. Эффективность применения программ физической реабилитации у больных после удаления грыжи межпозвонкового диска (по данным электронейромиографии) .....	38
МУЛЛАГИЛЬДИНА А.А., ЛИСТУНОВА С.И., ЛУЦЕНКО Л.С. Основные проблемы тренировочного процесса у юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле (по результатам анкетирования) .....	43
ВЫДАЙ А.Ю. Современная трактовка феномена ролевой дифференциации лидерства .....	47
ГАЛАШ А.И., ФАЛЬКОВА Н.И. Взаимосвязь телосложения и устойчивости вестибулярного аппарата .....	51
ТЕРЕЩУК С.И. К программе физической реабилитации участников ликвидации аварии на ЧАЭС .....	52

## №7

БІОЮШИЦЬКА НАТАЛІЯ Особливості методики сумісного розвитку силових якостей та гнучкості у дітей 6 – 9 років, що займаються художньою гімнастикою .....	3
АЛЕКСЄЄВА І.П. Характеристика психофізіологічного стану жінок в залежності від гормонального статусу організму на протязі специфічного біологічного циклу .....	5
ПРИСТУПА С.Н., РІПАК І.М., СОКОЛОВСЬКИЙ В.М. Методика кількісних вимірів рухової активності людини .....	10
КОСТЬ М. М. Методичні підходи щодо реформування організації фізкультурно-спортивної роботи в сільській місцевості (на прикладі Стрийського району Львівської області) .....	14
ПАНІН І.А. Специфіка темпів вікової динаміки швидкісних та швидкісно-силових здібностей школярів, які мешкають в умовах пострадіаційного забруднення .....	18
ПРОКОПЮК С.П. Вдосконалення майстерності акробатів у виконанні музично-акробатичних композицій .....	22
ЯРЕМКО М.О. Аналіз застосування техніко-тактичних прийомів в умовах змагальних двобоїв у кікбоксингу (на прикладі фул-контакту) .....	28
ГАЛАШ А.И., ФАЛЬКОВА Н.И. Антропометрия и соматодиагностика в спорте .....	32
МЕЛЬНИК Д.Ю. Физическая активность в фитнесе для укрепления здоровья женщин (по результатам анкетирования) .....	33
РАТОВ А.М. Особенности тренировки лыжников-гонщиков с учетом биомеханических свойств их скелетных мышц .....	39
АРЗЮТОВ Г.Н. Методология многолетней подготовки в спортивных единоборствах .....	45
БЛЕЩУНОВА Е.Н., ДЖИГАЛОВА Л.С., АЖИППО А.Ю. Использование компьютерных технологий в системе педагогического контроля в спорте .....	52
ВАВЕНКО N. Effective reading in studying english (methodological recommendations for the students of the first year of study) .....	57

## №8

ГРИГОРЕНКО В.Г., ПРИСТИНСЬКИЙ В.М., ПРИСТИНСЬКА Т.М., АНІСІМОВ А.Є., ДИЧКО В.В., ЕВТУХОВА Т.Н. Удосконалення підготовки вчителя фізичної культури на основі цілеспрямованого розвитку професійно-педагогічної мотивації .....	3
СРЬОМІНА І.М. Формування науково-дослідницьких умінь у студентів вузів в процесі самоосвіти .....	4
ЖУРЕНКО Л.О. Проблема індивідуально-психологічних особливостей дитини у педагогічній спадщині С.І. Миропольського .....	6
КІН О.М. Погляди Сумцова М.Ф. на виховання .....	10
КОВАЛЕНКО Л.М. Напрями діяльності вчених Слобожанщини ХІХ століття .....	12
КОВАЛЕНКО О.А. Загальна характеристика діяльності наукових «товариств» Слобожанщини другої половини ХІХ століття .....	15
КУКСА А.В. Проблема методів виховання у педагогічній спадщині українських педагогів минулого .....	18
ЛУК'ЯНОВА В.А. О. П. Нечаев - у витоків експериментальної педагогіки .....	21
ПОПОВА О.В. Актуальні проблеми педагогічної інноватики .....	25
ПРОСКУРНЯ О.І. Принципи організації народної школи в США наприкінці ХІХ століття .....	31
ШТЕФАН Л.В. Модульні технології як умова гуманізації навчання .....	34
ТЕРЕЩУК С.И. О методике лечебной физкультуры у ликвидаторов аварии на ЧАЭС .....	36
ПОЛИЩУК Т. А. Характер измененный частотно-амплитудных показателей у гимнасток при выполнении равновесий в условиях утомления .....	38
ЯДДАДЕН Б., БЛЕЩУНОВА Е.Н., АШАНИН В.С. Использование компьютерных технологий для оптимизации процесса развития гибкости в тасквон-до .....	42

## №9

МОЛНАР М.В. Основні напрямки програмно-нормативного та методичного забезпечення фізичного виховання школярів в Україні .....	3
ДОБРИНСЬКИЙ ВОЛОДИМИР Оцінка фізичного здоров'я підлітків .....	7

МУДРИК С.Б. Народні рухливі ігри як одна з форм фізичного виховання наших предків .....	12
КОРЖ В.П. Технологія розробки стандартних тренувальних завдань для побудови занять спортсменів високої кваліфікації у пожежно-прикладному спорті .....	17
ПЕТРИНА РОМАН Зміст та основні напрямки методики формування відчуття ритму .....	24
ШТЕФАН Л.А. Проблема соціально-педагогічного захисту неповнолітніх в Україні /20-ті рр. XX ст./ .....	26
ПОЛИЩУК Т. А. Специфика обучения динамическому равновесию в художественной гимнастике .....	30
БОДАШКИН Н.Г., КРИШТАЛЬ В.В., ЛОНЫЧ В.В., ТЕРЕЦУК Л.М., ПАРАЩУК Ю.С., КОВАЛЬ Н.И., СОЛОГУБ В.В., ТЕРЕЦУК С.И. Медико-психологические и сексологические аспекты женского спорта высоких достижений .....	36
ЛИТОВКО Т.В. Эффективность компьютерной диагностики при составлении композиции в современной художественной гимнастике .....	38
ЧИЖОВА А.Б. Восстановление функционального состояния гандболистов высокой квалификации в процессе тренировок .....	42
АРЗЮТОВ Г.Н. Гносеологический анализ возможностей оптимизации многолетней подготовки в спортивных единоборствах .....	46

## №10

ЛУК'ЯНЧЕНКО О.М. Особливості організації педагогічної практики в учительських інститутах Росії у 70-80-ті роки XIX століття .....	3
ДЕВ'ЯТЬЯРОВА Т. А. Методологічні підходи до індивідуалізації навчання майбутніх інженерів-педагогів .....	5
НОСКО М.О. Методика комплексного вимірювання біомеханічних характеристик спортивних рухів .....	9
СИНГОВЕЦЬ В.І. Логічно-системна структура навчання складної рухової дії .....	12
ГОРЮБЕЙ М.П. Комп'ютерна діагностика рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів та студентів .....	15
НІКІТЕНКО С.А. Оптимізація швидкісного компоненту техніки комбінацій серійних ударів кваліфікованих боксерів .....	18
ГОРДІЙ Н. М. Розвиток педагогічної журналістики в Україні в другій половині XIX - початку XX століття .....	21
СЕМЕРЕНСКИЙ В.И. Теоретические аспекты самореализации активности личности подростка в процессе творческой деятельности .....	24
АНДРЕЕВ В.Г. Теоретическое исследование динамики силового воздействия при ударах в боксе .....	28
АРЗЮТОВ Г.Н. Обучение всей совокупности двигательных действий в спортивных единоборствах .....	31
КАПРАЛОВ СЕРГЕЙ Модифицированная методика массажа в комплексной реабилитации воинов-интернационалистов, больных нейроциркуляторной дистонией вследствие черепно-мозговой травмы .....	37
ЮХНО Ю.А. Биомеханические свойства скелетных мышц в специальной силовой подготовке дзюдоистов высокой квалификации .....	47
ВАВЕНКО N. Aids in memorizing from the psychological point of view (Methodological recommendations for the students of the first year of study) .....	53

## №11

СІРЕНКО Р. Особливості динаміки фізичної та розумової працездатності юних футболістів протягом річного тренувального циклу .....	3
БРІСКІН Ю.А. Комп'ютерна психодіагностика в спортивній діяльності .....	5
ПЕРЕДЕРІЙ А.В. Особливості методики технічної підготовки спортсменів-інвалідів з пошкодженнями опорно-рухового апарату .....	9
ЧЕПУРНА В.С. Вплив нетрадиційної методики лікувальної гімнастики на функцію зовнішнього дихання підлітків з хронічними захворюваннями дихальної системи .....	12
КАЛМИКОВА І.О. Практичне використання психологічного тренінгу для розвитку творчих можливостей особистості .....	19
ПЛУЖНИК В.П. Виховні системи інноваційних шкіл України (20-ті роки XX століття) .....	22
ШТЕФАН Л.А. Розробка питань соціальної педагогіки в 20-х рр. XX ст. ....	25
ПОПОВА О.В. Загальна характеристика педагогічних інноваційних процесів та їх соціально-економічні передумови .....	31
ПОЖАР Н.В. Організація групових форм навчальної діяльності на заняттях з інформатики ....	39
САДОВА В. В. Шляхи вдосконалення комунікативної культури вчителя початкової школи .....	42
СИДОРЕНКО І. Погляди В.О. Сухомлинського на самоосвіту вчителя .....	45
ЧЕХОВСЬКА Л. Пріоритетність окремих видів управлінських робіт та професійний рівень .....	

діяльності керівників фізкультурних організацій .....	49
ПРИХОДЬКО І.І. Акмеологический подход к анализу профессиональной деятельности военнослужащих .....	50
БЛИНОВ Ю.И. Методические предпосылки развития обогащенного хроматического восприятия .....	56
СТЕЦЕНКО А. Значение основных свойств ЦНС спортсменов при занятии пауэрлифтингом ..	61
АРЗЮТОВ Г.Н. Обучение технике дзюдо в ведущих мировых спортивных центрах .....	64
№12	
ЮРЧЕНКО О.В. Проблеми національного питання і національного виховання молоді у науковій спадщині О.О.Потебні .....	3
ОНИЩЕНКО П.М. Навчально-виховна діяльність льотно-інструкторського складу .....	8
ЖУРЕНКО Л.О., ВОРОНЦОВА Т.М. Використання рейтингової системи та нетрадиційних заходів під час педагогічної практики (методичні рекомендації для керівників педагогічної практики) 13	
ПРОСКУРНЯ О.І. Висвітлення досвіду підготовки навчально-виховного персоналу середніх учбових закладів у періодичних виданнях наприкінці ХІХ століття .....	17
ЛИШЕВСЬКА В. М. Механізм впливу спадковості і середовища у розвитку м'язової сили людини .....	23
ДУБИНЕЦ І.В. Осуществление медико-физиологической подготовки родителей к воспитательной работе с детьми .....	27
ИОНОВА Е. Н. Гуманистическая направленность Вальдорфской педагогики .....	33
СЕМЕРЕНСКИЙ В.И. Творческая деятельность в истории развития педагогической мысли ...	39
АРЗЮТОВ Г.Н. Модельные характеристики личностных особенностей дзюдоиста, как факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности .....	43
ВАВЕНКО N. Teaching intonation and intonation drills .....	51
№13	
НОСКО М.О. Дослідження техніки нападаючих ударів у волейболістів різного віку методом ГРЕЧАНЮК ОКСАНА Розвиток фізичної культури у боспорських містах в античний період .....	6
КУРОЧКІНА М.В. Організація занять фізкультурне - оздоровчої спрямованості для студентської молоді, яка проживає в різних зонах радіаційного контролю .....	11
СКОК А.М., МІЛОСЕРДОВА Р.В. Загальні положення методики навчання волейболу на уроках фізичної культури в школі з використанням тренажерних пристроїв та урахуванням вікових і анатомо-фізіологічних особливостей розвитку .....	16
АБІРЮКОВА Л.А. Роль вокально-хорової роботи у формуванні духовного потенціалу особистості учня .....	23
СИНГОВЕЦЬ В. І. Метрологічний аспект тестування рухових можливостей та індивідуальних здібностей студентів .....	27
ТОМЕНКО О.А. Методи контролю у фізичному вихованні дітей-інвалідів .....	30
АРЗЮТОВ Г.Н. Роль і значення научного предвидения при проектировании многолетней подготовки спортсменов в единоборствах (на примере дзюдо). .....	39
ФАДХЛУН МУРАД БЕН АЛИ Топография тонуса силы мышц гандболистов высокой квалификации .....	48
ЗАЙДИЕ М. Предпосылки становления и развития коммерциализации олимпийского спорта ..	52
АЛЬМАЖДАЛАВИ АССАД ЮСЕФ Модификация оценки успеваемости по физическому воспитанию в старших классах школ Палестины .....	56
№14	
КОНОХ А.П. Науково-педагогічне обґрунтування методики запобігання травматизму в системі фізичного виховання молодших школярів .....	3
НОСКО Н.А. Критерії технічної підготовленості волейболістів різних вікових груп .....	6
ПЕНЬКОВЕЦЬ В.І. Педагогічні аспекти управління розвитком функціональних можливостей організму людини в процесі спортивного тренування у видах спорту з циклічним характером рухів .....	10
АСМІ НАЗЕМ Взаємозв'язки зорової та пропріорецептивної сенсорних систем при оволодінні точнісними рухами у дітей 7-9 років .....	13
ПРИХОДЬКО Г.І. Питання підготовки вчителя фізичного виховання в офіційній педагогічній думці ХІХ-початку ХХ ст. ....	19
АРЗЮТОВ Г.Н. Перспективы слвременной спортивной подготовки в дзюдо - «SWOT» анализ 25	
КАШУБА В.А. Исследование биомеханических особенностей формирования ортоградной позы тела детей 7-16 лет .....	35
КАМАЕВ О.И. Исследование факторной структуры основ спортивного совершенства юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки .....	38
ПИЛИПКО В.Ф., АШАНИН В. А. К вопросу о разработке обучающих систем .....	43

СОЛОВЙОВА Т. В. Визначення інформативності критеріїв швидкісної обдарованості хлопців 10-13 років .....	3
СІРЕНКО РОМАНА Кардіомодинамічне забезпечення працездатності юних веслувальників на початку змагального періоду .....	6
ВЛАСЕНКО СТЕПАН Сучасний підхід до організації і управління спортивним тренуванням лижників-гонщиків .....	8
АНДРЕЙ САК Фізичне навантаження як фактор перебудови міжхребцевих дисків .....	1
ГАЛАЙДЮКМ.А. Характеристика функціонального стану школярів 12-14років, які проживають у зоні радіоекологічного контролю .....	16
ГРИЦЮК В.І. Рухливі ігри як фактор активізації рухової діяльності розумове відсталих дітей. 18	
АРЗЮТОВ Г.Н. Моделирование подготовки к отборочным рейтинговым турнирам класса «А» в профессиональных клубах дзюдо Украины .....	23
КАМАЕВ О.И. Особенности организации и проведения процесса обучения квалифицированных спортсменов .....	34
НАУМЕНКО В.С. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств для отбора в беговые виды. ....	37
ШЕВЧЕНКО О.В. Построение учебно-тренировочного занятия с девочками 8-9 лет с избытком веса тела .....	43
ГОРБЕНКО А.В. Оценка значимости квалифицированного специалиста в сфере физической культуры и спорта. ....	45
ПИЛИПКО О.А., ПОПРОШАЕВ А.В. Влияние различных компонентов подготовленности юных ватерполистов 14 лет на эффективность игровой, соревновательной деятельности .....	49
ЯДДАЕН БЕЛЬКАСЕМ Развитие гибкости юных тaeквондистов на основе стандартных тренировочных заданий .....	52

## №16

ДУЛІБСЬКИЙ А.В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів .....	3
ЖУЛЯЄВА НАТАЛІЯ, СКОКОВА ЛЮДМИЛА Фізкультура і спорт у структурі культурно-дозвільної діяльності населення України .....	8
ЯБЛОНСЬКИЙ Р. Фізичне виховання в педагогічній системі С.Русової і М.Монтессорі: спроба типологічного зіставлення .....	12
МОСЕЙЧУК Ю.Ю. Оптимізація розумової роботоздатності студентів в залежності від використання ранкової гігієнічної гімнастики .....	16
ДРАЧУК А. І. Обґрунтування початкової підготовки баскетболістів - початківців .....	18
ЯРЕМКО М.О. Вдосконалення проявів швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів .....	21
АРЗЮТОВ Г.Н. Построение тренировочного процесса в границах малых циклов .....	25
ГОРБАНЬ С.Н. Проектирование развития спорта в регионе .....	39
КАШУБА В.А. Масса тела как биофизический фактор развития человека .....	41
ПОДКОПАЙ Д.О. Аэробное направление «силового скольжения» .....	44
ВЛАСЕНКО С.А. К вопросу управления развитием специальной работоспособности лыжников-гонщиков .....	46
КОНСТАНТИНОВА В.В. Обучение рациональному дыханию глухих школьников на уроках физической культуры .....	48

## №17

ГАЛАЙДЮК М.А. Порівняльна характеристика морфологічних індивідуальних особливостей школярів 12 – 14 років, які постійно проживають у зоні підвищеної радіації .....	3
ГОРОБЕЙ М. П. Оздоровчий вплив фізичного виховання на студентів протягом навчання в вузі 6	
ЧЕПУРНА В.С. Педагогічні аспекти фізичної реабілітації підлітків з хронічними бронхітами та пнеvmоніями в умовах загальноосвітньої школи .....	8
АРЗЮТОВ Г.Н. Структура тренировочно-соревновательной деятельности и спортивного результата в единоборствах .....	13
КАШУБА В.А. Физическое воспитание и геометрия масс тела человека .....	27
ГОРБАНЬ С.Н. О «назначениях» уровней организации спорта в регионе (на примере футбола) 31	
ПОДКОПАЙ Д.О. «Силовое скольжение» как вид спорта .....	33
ХАМАРШИ АБДЕЛЬ САЛЯМ Влияние иммобилизации конечности на морфо-функциональное состояние мышечных сосудов .....	37
НОСКО Н.А. Управление процессом совершенствования технического мастерства волейболистов с учетом возрастных особенностей формирования двигательных навыков .....	43
ФИЛИПЕНКО П.И., САБЛЕВ А.Л., КОЖЕВНИКОВ В.Н., АРТЕМЬЕВ В.А. К вопросу о некоторых средствах и методах развития выносливости .....	49

## №18

АРЗЮТОВ Г.М. Марковські ланцюги і спорт .....	3
ГАЛАЙДЮК М.А. До здоров'я нації – через здоров'я дітей .....	18
БЛОШИЦЬКА НАТАЛІЯ. Методичні особливості розвитку силових якостей та гнучкості у дітей 6 – 9 років .....	20
ХАМАРШИ АБДЕЛЬ САЛЯМ. Лечебная физкультура в комплексном лечении больных с переломами проксимального конца плечевой кости (обзор литературы) .....	23
ПОДКОПАЙ Д.О. Силовое направление пауэрслидинга .....	33
ГОРБАНЬ С.Н. К формированию региональных программ развития футбола в Украине .....	36
НОСКО Н.А. Моделирование техники нападающих ударов волейболистов различных возрастных групп .....	40
КАМПИ ОРЕСТ. Влияние вестибулярной сенсорной системы на вегетативные функции организма .....	44
ЛУЦЕНКО Л.С. Акробатическая подготовка в рок – н – ролле .....	49
№19	
ПЕНЬКОВЕЦЬ В.І. Педагогічні і біокібернетичні основи управління адаптацією до м'язової діяльності спортсменів, виконуючих навантаження різної інтенсивності .....	3
ТОМЕНКО О.А. Соціально-психологічні аспекти фізичного виховання дітей-інвалідів .....	6
НКІТЕНКО С.А. Вдосконалення сили ударів боксерів в індивідуальних комбінаціях .....	11
СТЕШЕНКО П.О. Проблема спілкування майбутніх офіцерів у процесі фізичного самовиховання .....	13
КРИВЕНКО А.П. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань .....	18
ВЛАСЕНКО С.О. Визначення оптимальної довжини відрізка для розвитку спеціальної працездатності при подоланні підйомів лижниками-гонщиками під впливом різних режимів чергування праці з відпочинком і завдань дії .....	20
КУРИШ В.І. До проблеми комплексного підходу у визначенні впливу різних методів контролю теоретичних знань на психічний стан студентів .....	22
ЯРЕМКО М.О. Особливості статистичних взаємозв'язків між силовими та часовими характеристиками сполучень ударів у кікбоксингу .....	24
ЛЯШУК А.М. Психологічні основи індивідуального підходу в процесі фізичного виховання дітей із затримкою психічного розвитку .....	27
РОЗПУТНЯК Б.Д. Порівняльна характеристика фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів 15-17 років, які проживають на території чорнобильського варіанту забруднення .....	29
ВОЛЯНЮК Н.Ю. Сучасні аспекти професійної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту .....	34
НОСКО Н.А. Индивидуальные и среднестатистические т.е. групповые модели техники выполнения нападающего удара в волейболе .....	37
КАШУБА В.А. Педагогический контроль формирования двигательной функции стопы детей школьного возраста .....	40
КАМАЕВ О.И. Особенности влияния различных сторон подготовленности на формирование основ спортивного совершенства юных лыжников на этапе начальной подготовки .....	43
ЛЕОНТЬЕВ В.П. Динамика физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений как критерий обоснования нормативных требований .....	49
№20	
ЛЕОНТЬЕВ В.П. Дослідження ефективності 50-бальної шкали оцінки фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів .....	3
ВЛАСЕНКО С.О. Кумулятивний вплив використання тренувальних уроків з різними режимами і завданнями дії на рівень спеціальної працездатності лижників-гонщиків .....	6
ЧОРНОБАЙ І.М. Валеологічне навчання. Загартування молодших школярів .....	9
БЕЗ'ЯЗИЧНИЙ Б.І., СІРИЙ О.В. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні-футбол .....	14
ШЕВЧЕНКО О.В. Стан адаптаційного потенціалу системи кровообігу та рівень розвитку рухової підготовленості у дівчат молодшого шкільного віку з надмірною вагою тіла .....	15
ЛЕСЬКО ОРЕСТ. Особливості фізичної культури скіфо-сарматських племен (УП ст. до н.е. -III ст. н.е.) .....	17
ОГІЄНКО НАТАЛІЯ. Визначення надійності оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку .....	19
НОСКО Н.А. Пути совершенствования обучения ударным движениям волейболистов различных возрастных групп .....	22
КАШУБА В.А. Биомеханические взаимодействия относительно подвижных масс тела человека при формировании вертикальной позы .....	24
АБДЕЛЬ САЛАМ ХУССЕЙН. Развитие скоростно-силовых способностей юных волейболистов в	

процессе подготовки к соревновательной деятельности .....	28
МУЛИК В.В. Характеристика средств лыжегоночной подготовки биатлонистов .....	31
САНЖАРОВА Н.Н., КОРНЕВА С.И., АДАМОВА И.Р., ГУНЧЕНКО С.М., СПУЗЯК В.Б. Спортивно-игровая форма организации занятий .....	36
НАУМЕНКО В.С., ВОРОПАЙ С.Н. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных спортсменов 9-11 лет при отборе в беговые виды .....	39

## №21

ПЕНЬКОВЕЦЬ В.І Режими чергування праці з відпочинком і завдання дії як педагогічні керуючі впливи на біодинамічну структуру рухової дії .....	3
ОГАРЬ Г.О., АЛЬОХІН В.В., ЛАСИЦЯ В.І. Рухливі ігри як засіб тактико-технічної підготовки юних борців .....	6
ОКОПНИЙ АНДРІЙ Новаторське використання системи фізичного виховання в педагогічній роботі професора о. Тисовського .....	7
КОНОХ А.П. Обґрунтування методики профілактики травматизму в системі фізичного виховання молодших школярів .....	11
СВАТЬЄВ А.В. Загальнотеоретичне обґрунтування методики індивідуального планування фізичних навантажень .....	17
КОЧУБЕЙ Л. В. Творча самореалізація вчителя у сучасній навчально-виховній практиці під час формування навичок усного мовлення .....	22
НОСКО Н.А. Разработка целевых дифференцированных педагогических программ обучения и контроля техники нападающих ударов .....	25
КАМАЕВ О.И. Исследование динамики изменений антропометрических, функциональных показателей и различных сторон подготовленности юных лыжников на этапе начальной подготовки .....	31
МАРТЫНЕНКО ИРИНА Методика унификации и стандартизации гониометрии позвоночного столба человека и измерения поперечных размеров частей тела человека .....	36
ВАКСЛЕР М.А., ТИХОНОВА А.А., КЛЮВАК В.Е. Методика и средства направленного совершенствования скоростно-силовых качеств /на основе применения прыжковых упражнений/ .....	41
МАРТИРОСОВА Т.В., СУББОТИНА Т.Б. Активные формы занятий как творческий подход в преподавании английского языка в спортивном вузе .....	43
КАШУБА В.А. Исследование возможности коррекции двигательной функции позвоночного столба с учетом его биомеханических особенностей .....	45
КУДЕРМИНА Е.И. Актуальные направления формирования мотивации в спортивной деятельности .....	48
ЗЕМЦОВА В.И. Фрактальный анализ в спорте: состояние и перспективы .....	52
ФОМЕНКО Е.В. Шейпинг (обретение формы) и физическая подготовка .....	56
Вимоги до статей .....	59
До уваги авторів! .....	59

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 1996г.

## №1

ЦИМБАЛЮК Ж.О. Антиципуюче реагування та його значення під час виконання тактичних дій у баскетболі .....	3
ЦИМБАЛЮК Ж.О., ЦВЕЧЕНКО Г.В. Оперативне мислення як індивідуальна психофізична особливість баскет-боліста .....	5
ЛІДО О.С., ЛУЦИК В.Л. Застосування теорії спортивних здібностей щодо орієнтації і відбору в спорті .....	8
КОЗЛОВ А.В., ЛУЦИК В.Л. Системна модель спринтера високої кваліфікації .....	11
ЕРМАКОВ С.С. Тренажеры для обучения блокированию в волейболе .....	14
БЛИНОВ С.И., ХЛОПЕНКО В. И. Особенности адаптации компонентов гемодинамики в зависимости от структуры движения .....	20
ЧЕГЛЮКОВ А.В. Факторы лимитирующие овладение сложными координационными движениями в спорте (на примере лыжников-гонщиков) .....	22
ЧУЧА Ю.И., НОВИКОВА С.Д. Специфика отбора в баскетболе .....	25
КУДИМОВ В.И. Управление временными параметрами броска и точность баскетболиста. ....	27
КУДИМОВ Н.В. Психофизиология и баскетбол .....	30

## 1997г.

## №2

ЕРМАКОВ С.С. Тренажеры для совершенствования нападающих ударов в волейболе .....	3
ЧЕГЛЮКОВ А.В. Основные компоненты и формы физической культуры и их роль в формировании .....	



гармонически развитой личности .....	6
МОГИЛЬНЫЙ В.В., ВОЛКОВ Е.П. Спортивная подготовка как специфический фактор формирования профессиональных навыков .....	8
ЧУЧА Ю.И., НОВИКОВА С.Д., ИВАНОВА И.А. Моделирование игровых ситуаций в баскетболе .....	11
АДАШЕВСКИЙ В.М. Применение уравнений движения для определения кинематических характеристик точек опорно-двигательного аппарата спортсмена .....	15
ЦЫМБАЛЮК Ж.А. Особенности решения групповых задач в баскетболе .....	16
ЛУЦИК В.Л. Некоторые особенности занятий со студентами, имеющими избыточный вес .....	18
ЧУЧА Ю.И., НОВИКОВА С.Д., ИВАНОВА И.А. Особенности подготовки баскетболистов .....	19

## №3

ЕРМАКОВ С.С. КРЮКОВ Ю.Г., МАСЛОВ В.Н. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов .....	3
ЦИМБАЛЮК Ж.А. Эффективность деятельности баскетболистов с различными особенностями проявления силы нервной системы .....	4
ШИП Н.Е. Тестирование уровня развития технического навыка - чтение карты у спортсменов-ориентировщиков. ....	5
ЕРМАКОВ С.С. Некоторые формы оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию .....	6
ЦИМБАЛЮК Ж.А. Способность к спортивной деятельности .....	7
ЛУЦИК В.Л. Нервно-эмоциональные перегрузки и вес тела человека .....	9
ЕФИМОВ А.А., КРЮКОВ Ю.Г., КОЛЬЦОВА Н.А. Олимпийская академия Украины в современном олимпийском движении. ....	10
ВЕРЗИЛИНА Н.А., ЛЫСЕНКО И.А. Организационные аспекты последипломного образования специалистов по физическому воспитанию и спорту .....	11
ЕФИМОВ А.А., ВЕРЗИЛИНА Н.А., КОЛЬЦОВА Н.А. К вопросу о терминологии в сфере физического воспитания и спорта .....	13
ЕДНАК В.Д. Особенности адаптации организма студентов групп офп основного отделения вуза к нагрузкам нормативных требований программ физического воспитания .....	15
ДАВИДЕНКО Е.В., ЕФИМОВ А.А., ЕДНАК В.Д. Сравнение различных диагностических систем оценок физического состояния человека .....	17
ХУСИНО МОХАМЕД. Взаимосвязь физической подготовленности и техники выполнения приемов игры в волейбол .....	19

## №4

БУТНИК С.В. Архитектура и спорт .....	3
ЦЫМБАЛЮК Ж.А. Влияние свойств нервной системы на спортивную деятельность .....	5
ПОЯРКОВ Ю.В., ТИТАРЬ В.А., ГРИНЧЕНКО И.Б. Индивидуальная диагностика тренированности квалифицированных волейболистов .....	7
ГРИНЧЕНКО И.Б., ПОПОВА А.В., ПОЛИЩУК С.Б. О комплексном подходе в изучении индивидуальности спортсмена .....	8
ЛУЦИК В.Л. Разновидности ходьбы в занятиях со студентами специальных медицинских групп .....	10
ЕРМАКОВ С.С. Сравнительная характеристика рабочих поз волейболиста и компьютерного аналога при выполнении нападающего удара .....	11
СКОК А.Н., КРЮКОВ Ю.Г. Тренажер подвесной мяч для нападающего удара .....	13
СКОК А.Н., КРЮКОВ Ю.Г. Тренажер вращающиеся мячи для обучения передач мяча двумя руками сверху и снизу .....	13
КРЮКОВ Ю.Г., СКОК А.Н. Тренажер опускающийся мяч .....	14
КРЮКОВ Ю.Г., СКОК А.Н. Тренажер подвесная рамка для обучения ударных движений как при нападающем ударе .....	15
КРЮКОВ Ю.Г., СКОК А.Н. Тренажер подвесной мяч .....	16
ЕРМАКОВ С.С., ЛУЦИК В.Л. Особливості модернізації тренажерних пристроїв .....	17
ПОЛЕСКАЯ Л.М., ЛУЦИК В.Л. Питание и занятия шейпинг-аэробикой .....	17
ЕРМАКОВ С.С. Компьютерный аналог передачи мяча сверху в волейболе .....	19

## №5

ЕРМАКОВ С.С., КРЮКОВ Ю.Г. Компьютерная имитация подготовки волейбольных команд ....	3
БАБУШКИН В.З., ЖЕРНАКОВ В.П., ЛИТОВКО Т.В., ТЕРЕХОВА Т.В., ДОМАШЕНКО В.Ф., ХАРЧЕНКО Р.Н. Исследование влияния психофизиологических показателей на развитие специальной выносливости спортсменов .....	4
КУРИЛКО Н.Ф. Факторный анализ игровой деятельности футболистов .....	5
ЛИТОВКО Т.В. Компьютерная диагностика при составлении композиций в художественной гимнастике .....	6

ТЕРЕХОВА Т.В. Развитие специальной выносливости в волейболе .....	8
ЖЕРНАКОВ В.П. Применение гарвардского степ-теста при изучении функциональных способностей сердечно-сосудистой системы .....	9
БЕЗЪЯЗЫЧНЫЙ Б.И., СЕРЫЙ А.В., РУЧИНСКИЙ А.В. Коррекция проведения учебных занятий по спортивным играм по программе факультетов физического обучения высших учебных заведений .....	10
ЦЫМБАЛЮК Ж.А., МУСИЕНКО В.Б. Оперативность тактической деятельности баскетболиста .....	12
ГРИНЧЕНКО И.Б., ПОЯРКОВ Ю.М. Повышение эффективности урока спортивных игр .....	13
ЕРМАКОВ С.С., ЛУЦИК В.Л. Модель обучения ударным движениям в волейболе .....	15
РУЧИНСКИЙ А.В., СЕРЫЙ А.В., БЕЗЪЯЗЫЧНЫЙ Б.И., РУЧИНСКИЙ О.В. Исследование особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе .....	16
ВАКСЛЕР М.А., БОХОНЬКО А.А., ЕФИМЕНКО Г.Л. Некоторые аспекты индивидуальной игры в защите .....	20
АРЗЮТОВ Г.М., ГОГОЛЕНКО Л.В. Віко-кваліфікаційні аспекти формування спортивної майстерності у дзюдо по кольоровим паскам .....	23
АРЗЮТОВ Г.Н., АНДРОНОВА Л.Ф. Психическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюониста .....	24

## №6

ЕРМАКОВ С.С., КРЮКОВ Ю.Г., МАСЛОВ В.Н. Компьютерный аналог рабочих поз спортсмена при приеме мяча в волейболе .....	3
БРУСЕНЦОВ В.Г., ЛУЦИК В.Л., ЕЗАН В.Г. Объективный контроль функционального состояния спортсменов высокой квалификации .....	4
ЛЕСИК О.В., ЛЯХОВА Т.П., КРАМАРЕНКО В.И. Использование подвижных игр для технической и тактической подготовки юных волейболистов .....	7
ЧУЧА Ю.И., ТЕСЛЕНКО Л.Н. Различные формы двигательной активности учащихся и студентов .....	8
ЕФИМОВА А.А. Опыт изучения психотравмирующих ситуаций в спортивной деятельности ..	9
ВЕРЗИЛИНА Н.А., ЛЫСЕНКО И.А. Экспертная оценка организационного обеспечения системы последилового образования специалистов физического воспитания и спорта .....	12
ЧУЧА Ю.И., ИВАНОВА И.И., ЗОЗУЛЯ В.В., НОВИКОВА С.Д. Комплектация учебных групп по отдельным показателям .....	13
МИЧУДА Ю.П. Экономические проблемы становления и развития клубной системы в Украине .....	14
МАРСЕЛЬ ХУССАМ Олимпийский маркетинг: взгляд в XXI век .....	16
ЧУЧА Ю.И., ИВАНОВА И.И., ЗОЗУЛЯ В.В. и др. Мотивизация занятий спортивными играми учащейся молодежи (на примере баскетбола) .....	18
ШАПОВАЛ А.М., ГУГУЧКИНА Л.М. Семейные физкультурно-оздоровительные занятия, как неотъемлемая часть режима дня .....	19
ТИМОФЕСВ Г.І. Программе забезпечення та структура файлів з запитаннями для тестування на персональних комп'ютерах .....	21
ТИМОФЕСВ Г.І. Программное обеспечение и получение рейтинга при тестировании студентов на ПК .....	21
ШЕВЧЕНКО В.П. Фізіологічна раціоналізація розумової праці .....	25
ШЕВЧЕНКО В.П. Комплекси фізичних вправ для умов розумової праці .....	27

## 1998г.

## №1

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
МОХАМЕД АЛЬ ТАБАА Динамика специальной работоспособности спортсменов при использовании методики электрической стимуляции скелетных мышц в заключительной части тренировочного занятия подготовительного периода .....	4
МОХАМЕД АЛЬ ТАБАА Влияние активной электростимуляции на показатели состояния спортсмена .....	6
БЕЗЪЯЗЫЧНЫЙ Б.И., СЕРЫЙ А.В. Творчество как средство оптимизации психических состояний в игровой деятельности футболистов .....	9
ШУТОВА С.Е. Влияние показателей оперативного и тактического мышления на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации .....	10
ТОКАРЕВА Л.А. Метод диагностики психофизиологического состояния спортсменов ..	14
ЯДДАДЕН БЕЛЬКАСЕМ Проблемные вопросы методики развития гибкости в таеквон-до .....	16
МАРТИН В.Д. Моделі технічної структури класичних вправ кваліфікованих важкоатлетів трьох груп вагових категорій .....	18
РОВНЫЙ А.С. Взаємодія сенсорних систем при відтворенні точних рухів спортсменів в умовах	

дефіциту часу .....	19
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	26
ТОКАРЕВА Л.А. Влияние коррекции психофизиологических функций на учебную успеваемость студентов-спортсменов .....	27
ШЕСТЕРОВА Л.Е. Исследование взаимосвязи функционального состояния сенсорных систем и двигательной подготовленности школьников 5-х - 9-х классов .....	30
КОРСУН С.Н., ШАПОШНИКОВА И.И., АБДУХ Н.И., НЕСЕН Э.Н. Исследование адаптационных возможностей функционального состояния организма инвалидов-ампутантов к физическим нагрузкам при занятиях ЛФК по биоэлектрическим свойствам клеточных ядер .....	31
ЖДАНОВА О.М., МАРТИН В.Д., РЕВИН П.П. Атлетизм, як складова підготовки фахівців до діяльності у фізкультурно-оздоровчій сфері .....	33

## №2

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
МОХАМЕД АЛЬ ТАБАА Аппаратурное обеспечение методики электростимуляции скелетных мышц человека .....	4
ГРИНЧЕНКО И.Б., ПОЯРКОВ Ю.М. Методы педагогического контроля подготовленности учащихся в процессе занятий по волейболу .....	9
ГРИНЧЕНКО И.Б., ПОПОВА А.В., ПОЛИЩУК С.Б. Методика обучения и совершенствования приема мяча с подачи .....	10
СОЛОВЕЙ А.М. Исследование количественных характеристик использования технических приемов игры в гандбол в процессе соревновательной деятельности .....	11
ЕФИМЕНКО Г.Л., ВАКСЛЕР М.А., КЛЮВАК В.Е. Отбор в спортивных играх .....	13
МУЛИК В.В. Методика обучения биатлонистов передвижению на лыжах .....	16
БЕЛОСВЕТОВА В.К. Колове тренування і дослідження ефективності його застосування в технікумі механізації сільського господарства .....	17
МАРТИШЕВСЬКИЙ К.К. Інтесифікація навчання верхньої передачі м'яча у волейболі за допомогою комплексу тренажерів у коловій формі тренування .....	20
ЧУХЛІБ О. Біокінематична характеристика фаз стартового розгону у санному спорті ...	23
ЖДАНОВА О.М., ЧЕХОВСЬКА Л.Я. Робота з персоналом як складова системи управління фізкультурними організаціями .....	24
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	26
БЛИНОВ С.И., ЯВДОШЕНКО А.Н. Определяющие факторы тестирования физического состояния и здоровья .....	27
БЛИНОВ С.И., ЯВДОШЕНКО А.Н. О физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем .....	28
ДОБРИНСЬКИЙ В.С. Особливості м'язевої діяльності підлітків міста Луцька .....	30
ДОБРИНСЬКИЙ В.С. Аналіз систем фізичного виховання деяких зарубіжних країн .....	32
ЯЛОВИК В.Т. Експресивні здібності у професійній діяльності вчителя фізичної культури	33
ЯРОШЕНКО Ю.Я., МОРОЗ М.С., ТКАЧ П.М., СУВОРОВА Т.І. Поліатлон як можлива база програма цілеспрямованого управління фізичним станом населення України .....	35
КАРАБАНОВ А.Г. Функціональні можливості глухих підлітків .....	37
КАРАБАНОВ А.Г. Визначення дозувань навантаження у вправах різноманітного характеру для глухих школярів .....	39
ЗУБАНОВА Н.Ю. Мотиваційний компонент особистості майбутнього фахівця .....	42
МУДРИК С.Б. Вплив національних рухливих ігор на рухову підготовленість дітей I-III класів	45

## 1999г.

## №1

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
ИЛЬЯШЕНКО А.Н. Долевой вклад средств восстановления у бегунов на средние дистанции ....	4
ИЛЬЯШЕНКО А.Н. Исследование воздействия занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности у квалифицированных бегунов на средние дистанции .....	5
ЗУБАНОВА Н.Ю. Структура психологической компетентности спортивного педагога .....	7
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	10
КАРАБАНОВ А.Г. Уровень развития силы и скоростно-силовых качеств у глухих школьников	11
ГРИГОРЕНКО В.Г., ДИЧКО В.В. Оптимізація корекційного навчання руховим діям на основі цілеспрямованого розвитку у школярів з порушенням зору точності, контролю і самоконтролю	14
ЦЕПОПАК Ю.Ю. Педагогічні аспекти формування здорового способу життя у населення, яке проживає на радіаційно забрудненій території .....	18
МОСЕЙЧУК Ю.Ю. Проблемні методи навчання з використанням психологічних і педагогічних	

навиків в підготовці студентів-спортсменів .....	19
ЯЛОВИК В.Т. Розвиток творчого потенціалу студентів у процесі фізичного виховання і навчання .....	21
ОМЕЛЬЯНЕНКО І.О. Теоретичні основи комплексної методики розвитку психомоторних здібностей у першокласників .....	23
ОМЕЛЬЯНЕНКО І.О. Досконалість психомоторних здібностей в залежності від віку, статі та рухової активності першокласників .....	25

## №2

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
СОЛОВЕЙ А.М. Взаимосвязь уровня физической и технической подготовленности гандболистов при освоении основных приемов игры .....	4
ШУТОВА С. Свойства внимания как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различных квалификаций .....	8
ВЕНГЕР В.М. Специальная физическая подготовка бейсболистов .....	12
АЛЬ РАГГАД РАИД О взаимосвязи между спортивным результатом и морфометрическими признаками легкоатлетов-спринтеров .....	16
СКОК А.М. Використання тренажерів для навчання волейболу на уроках фізичної культури у школі .....	21
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	25
БАБУШКИН В.З., БЕЗНИС Е.Е. Анализ выполнения «Государственных тестов и нормативных оценок физической подготовленности» в условиях вуза .....	26
КАРАБАНОВ А.Г. Уровень развития быстроты и ловкости у глухих подростков .....	27
ВАСИЛЕНКО М.Н. Характеристика физического развития девочек с задержкой полового созревания как основа разработки методики ЛФК .....	29

## №3

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
ТКАЧЕНКО Н.В. Результаты исследования модулирующего влияния мочевины на состояние антиоксидантной системы – как предпосылка для выбора средств целенаправленной коррекции физической работоспособности спортсменов .....	4
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	11
ПОДКОПАЙ Д.О. Комплексный подход в применении средств и методов изменения веса тела у лиц, не занимающихся физической культурой .....	12
ЛАЗАРЕВА Е.Б. Гидрокинезотерапия в общей системе реабилитации у больных перенесших удаление грыжи межпозвоночного диска .....	14
ТРАД РЕДА ХАССАН Физические упражнения, массаж, гидро- и механотерапия в реабилитации больных с кардиальным типом нейроциркуляторной дистонии .....	20
КУРОЧКИНА М.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентської молоді, яка мешкає в різних зонах радіаційного контролю .....	26
КОПІЙ О.В. Історичні особливості розвитку спорту серед інвалідів .....	31

## №4

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
ПОДКОПАЙ Д.О. Возможности использования физических упражнений “Пауэрслидинг” .....	4
ПАЛАГНЮК Т.В. Культурно-спортивні заходи в процесі розвитку суспільства .....	6
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	9
ЛАЗАРЕВА Е.Б. Лечебная физическая культура и гидрокинезотерапия у больных перенесших удаление грыжи межпозвоночного диска .....	10
ТРАД РЕДА ХАССАН Физические упражнения, массаж, и гидротерапия в реабилитации больных со смешанным типом нейроциркуляторной дистонии .....	16
ЦВЕЧЕНКО Г.В. Зависимость между ОФП и спортивно-технической подготовкой студентов художественных вузов, занимающихся баскетболом .....	24
КНИЩ Т.В. Спосіб життя студентів як об'єктивний показник використання валеологічних знань .....	26

## №5

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
БЫКОВА А.В. Тестирование статического и динамического равновесия в практике спортивного отбора .....	3
ТИМОШЕНКО А. В. Развитие пространственно-временных характеристик игровых действий у девочек-баскетболисток 10 - 14 лет .....	7
СЫЧЕВ Б.В., КУРИЛКО Н.Ф. Об использовании «ударного метода» тренировки в подготовке .....	

высококвалифицированных футболистов .....	12
ЯДДАДЕН БЕЛЬКАСЕМ Контроль за развитием гибкости юных тасквон-дистов .....	14
МУДРИК С.Б. Специфіка національних рухливих ігор та організація і методика проведення їх за народним календарем .....	18
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....</i>	<i>23</i>
ШРИМ МУРАД Состояние показателей регионарной гемодинамики у детей при сколиотической болезни .....	23
ДЖАСЕР ХОСНИ МЕТЛАК АЛЬ-АНАНЗИХ К вопросу о методике занятий физическими упражнениями при коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста .....	29
КХ.А.АЛЬ-КУДАХ МОХАММАД К вопросу о методике занятий физическими упражнениями при коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста .....	35
ХАЙТАМ АЛЬ – НАДЕР Информативность показателей мозгового кровообращения для оценки адаптации периферического кровообращения при мышечной нагрузке .....	43
№6	
<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ .....</i>	<i>3</i>
ДАНЬКО Г.В. Оптимизация тренировочного процесса борцов в циклах тренировки .....	3
ТИМОШЕНКО А. В. Взаимосвязь пространственно-временных характеристик технических приемов с морфофункциональными особенностями развития организма девочек-баскетболисток 10-14 лет .....	7
РАМЗИ ЖАБЕР Формирование и использование оперативного простора управления в спортивной организации .....	11
КУДИМОВ Н.В. Оценка эффективности подач и нападающих ударов в бадминтоне .....	15
ИЛЬЯШЕНКО А.Н. Стратегия распределения восстановительных мероприятий в соревновательном периоде .....	18
АСМИ НАЗЕМ Особенности управления устойчивостью равновесия вертикальной позы и ритмическими движениями у детей 7-9 лет .....	22
РАМИ САЛЕХ ХАЛАВЕ Влияние ускоренного биологического созревания на динамику функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции 13-14 лет в годичном цикле подготовки .....	27
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....</i>	<i>35</i>
КХ.А.АЛЬ-КУДАХ МОХАММАД Коррекция психопатологических изменений у больных, перенесших инфаркт миокарда .....	35
ХАЙТАМ АЛЬ – НАДЕР Восстановление работоспособности спортсменов под влиянием адаптогенов .....	41
БЛИНОВ С.И., ЯВДОШЕНКО А.Н. Особенности адаптации сосудистого звена гемодинамики у спортсменов, развивающих качество выносливости .....	46
№7	
<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ .....</i>	<i>3</i>
ПОЛИЩУК Т. А. Биодинамическая структура техники опорных взаимодействий гимнасток в условиях динамического равновесия .....	3
ЛИСТУНОВА С.И., ЛУЦЕНКО Л.С.. Нормативы специальной физической подготовленности в акробатическом рок-н-ролле .....	7
ВОЛКОВ Е.П. Условия определения стартовой готовности волейболистов к соревнованиям ...	10
ПОДКОПАЙ Д.О. Пауэрслидинг как педагогическая система физических упражнений .....	12
ГОЛОД Д.И. Роль коммерциализации в развитии олимпийских видов спортивной борьбы в Украине .....	15
ЖАБЕР РАМЗИ Проблемная ситуация в деятельности менеджеров спортивной организации ..	18
ТКАЧЕВ А.Л. Сравнительная характеристика показателей относительной силы спортсменов, специализирующихся по настольному теннису и волейболу .....	21
КАМАЕВ О.И. Обучение двигательным действиям как процесс формирования специализированной функциональной системы .....	22
ЄРЕМЕНКО ОЛЕКСАНДР Планування параметрів тренувального впливу на початковому етапі підготовки юних легкоатлетів, які проживають у зоні посиленого радіоекологічного контролю (IV зона) .....	28
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....</i>	<i>35</i>
ГАЛАШ А.И., ФАЛЬКОВА Н.И. Влияние физических упражнений на морфологию женщин ..	35
КОРЖ В.П. Разработка и обоснование эффективности использования тренировочных заданий различной направленности при подготовке спортсменов в пожарном двоеборье .....	36
ТЕРЕЩУК С.И. Адекватная физкультура /цель и принципы/ у ликвидаторов аварии на	

Чернобыльской атомной электростанции /ЧАЭС/ .....	40
АЛЬМАЖДАЛАВИ АСААД ЮССЕФ Объективная оценка физической подготовленности - фактор оценки успеваемости по физкультуре старшекласників Палестины .....	41
ЗАЙДИЕ М. Эффективность коммерческой деятельности в олимпийском спорте .....	45
№8	
<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
АРЗЮТОВ Г.Н. Обучение единичному двигательному акту в спортивных единоборствах .....	3
РАТОВ А.М. Методика специальной подготовки лыжников-гонщиков в соревновательном периоде .....	11
ДЖИГАЛОВА Л.С., БЛЕЩУНОВА Е.Н. Классификация тренировочных упражнений легкоатлетов .....	15
СТЕЦЕНКО АНАТОЛИЙ Особенности подготовки в пауэрлифтинге (силовом троеборье) .....	20
АНДРЕСВ В.Г. Программно-апаратний комплекс для визначення ударних характеристик боксера .....	24
ПРОКОПЮК С.П. Застосування дидактичного матеріалу з методики побудови музично-акробатичних композицій у підготовці фахівців зі спортивної акробатики .....	26
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	32
КАПРАЛОВ СЕРГЕЙ Комплексное лечение воинов-интернационалистов, больных нейрциркуляторной дистонией вследствие черепно-мозговой травмы, нанесенной в экстремальных боевых условиях .....	32
АМРО МУХАМЕД Современные представления о кинезотерапии в реабилитации детей с плоскостопием .....	40
ШРИМ МУРАД Оценка эффективности проведения физической реабилитации детей со сколиотической болезнью по данным изменения показателей сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата .....	47
ТИМЧАК ЯРОСЛАВ Ігрища – давньоруські форми змагальної діяльності .....	52
№9	
<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
ЮХНО Ю.А. Совершенствование специальной силовой подготовки дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде .....	3
ЛЫШЕВСКАЯ В. М. Внутрисемейный генетический прогноз развития скоростно-силовых способностей у спортсменов .....	6
АРЗЮТОВ Г.Н. Расчёт победителя в поединке дзюдо .....	11
ТАРАН Л.Н. Планирование программ восстановительных микроциклов в системе подготовки юных лыжников-гонщиков .....	19
СЛАСТЕН Л.Г. Анализ реализации 3-х очковых бросков ведущими баскетболистами Украины .....	25
НОСКО М.О. Особливості рухової діяльності волейболістів різного віку .....	28
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	34
САДОВСКАЯ Ю.Я. Анализ структурных характеристик здоровья на фоне адекватной физической активности в форме ритмической гимнастики .....	34
ГОРОБЕЙ М. П. Дійові фактори оздоровлення в спеціальних медичних групах .....	38
СИНІГОВЕЦЬ В. І. Біомеханічна діагностика вертикальної постави хворих на сколіоз .....	40
СКОК А.М., ЛУЦИК В.Л. Тренажерні пристрої у фізичній підготовці школярів для навчання волейболу на уроках фізичної культури з урахуванням фізичного розвитку та психологічних особливостей дітей .....	42
№10	
<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
АРЗЮТОВ Г.Н. Роль предсказания в научном предвидении спортивного будущего .....	3
ГОРЧАНЮК Ю.А., ФЕДОРОВ Е.М. Особенности местных природно-климатических условий в планировании подготовки высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе .....	12
ЛИСЕНЧУК С.Г. Проблемы становления маркетинга футбольных клубов Украины .....	17
ШТАТНОЕ В.В., СИМКИН Ю.Е. Перспективы психофизической интенсификации и реабилитации в шахматном спорте .....	20
НОСКО М.О. Техніка ударних рухів волейболістів різних вікових груп .....	23
ПЕНЬКОВЕЦЬ В.І. Ефективність впливу режимів чергування праці з відпочинком і завдань дії в тренувальному уроці на результативність стрільби і розвиток спеціальної працездатності біатлоністів на дозмагальному етапі спотривного тренування .....	26
СЕДЛЯР Ю.В. Зміни техніки плавання кролистів в залежності від компонентів тренувального навантаження .....	29

ДУЛБСЬКИЙ АНДРІЙ Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу .....	31
ШЕПЕЛЕНКО Г.П. Деякі питання розвитку фізкультурної роботи в вузах України (1917-1925рр.) .....	35
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	39
КАШУБА В.А. Гравитационные взаимодействия относительно подвижных масс тела человека в онтогенезе .....	39
ЖАМАЛЬ ХАЛЕД Физическая реабилитация больных после эндопротезирования тазобедренного сустава .....	43
БОЧКО А.В., ТИТОВ В.С., ФИЛЬ С.Н., БУЛАШЕВ А.Я., ЕРМОЛАЕВ В.К., КУДЛИН В.Я., ГОЛОБОРОДЬКО В.И., ГОНЧАРОВ В.С., МАХНЕВ Р.В. Социальный туризм в рамках системы международного олимпийского движения /МОДа/ .....	45
ДУБ І.М Рухова активність і фізична працездатність дітей середнього шкільного віку, які проживають на забруднених радіонуклідами територіях .....	48

## №11

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
КАШУБА В.А Движения со сложнокоординационной структурой и проблемы их освоения в спортивной тренировке .....	3
АРЗЮТОВ Г.Н. Особенности формирования индивидуального стиля деятельности в спортивных единоборствах .....	6
НОСКО Н.А Биокинематические особенности техники выполнения попадающего удара в волейболе .....	16
КОЗЛОВА ЕЛЕНА Контроль скоростно-силовой подготовленности прыгунов в высоту на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона .....	19
БОБРОВНИК ВЛАДИМИР Особенности педагогического контроля в тренировочном процессе квалифицированных прыгунов в высоту на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона .....	25
ЖАБЕР РАМЗИ Свойства социально-психологического пространства структуры управления ..	31
БОЧКО А.В. Роль и место олимпийского образования в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи в рамках международного олимпийского движения .....	35
МАЛИНСКИЙ И.И. Индивидуальные особенности скоростно-силовых возможностей квалифицированных борцов вольного стиля .....	38
ПЕНЬКОВЕЦЬ В.І. Дослідження впливу підвищених рівнів відновлення ЧСС режиму "А" і завдань дії на спеціальну працездатність біатлоністів .....	41
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	45
ЖАМАЛЬ ХАЛЕД, ПИЛАШЕВИЧ А.А. Психофизические средства в комплексной реабилитации больных после эндопротезирования тазобедренного сустава .....	45
АЛЬМАЖДАЛАВИ АСААД ЮСЕФ К оценке физической подготовленности палестинских старшеклассников .....	47
ДУБ І.М Дослідження розвитку швидкісно-силових якостей дітей середнього шкільного віку, які проживають на забруднених радіонуклідами територіях .....	52

## №12

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
АРЗЮТОВ Г.Н. Формирование "школы" в спортивных единоборствах .....	3
КАШУБА В.А. Возрастные особенности расположения общего центра масс тела детей в онтогенезе .....	11
ЖАБЕР РАМЗИ Структурность механизмов самоорганизации в поведении менеджеров спорта	14
ГАЛАШ А.И. Изменение структуры и функции в области физического воспитания и спорта ....	17
НОСКО М.О. Техніко-тактичні особливості ударних рухів у волейболістів різного віку .....	19
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	23
АСМИ НАЗЕМ Совершенствование управления устойчивостью вертикальной позы и ритмическими движениями у детей 7-9 лет на уроках физической культуры .....	23
КОНОХ А.П. Социально-педагогические аспекты профилактики детского травматизма средствами физической культуры .....	28
ТОМЕНКО О.А. Методи контролю у фізичному вихованні дітей-інвалідів .....	32
ПЕТРИНА РОМАН Характеристика показателей відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку .....	38

## СОДЕРЖАНИЕ

ЧЕХОВСЬКА Л.Я. Фізкультурна організація як об'єкт менеджменту .....	3
СТЕШЕНКО П.О. Програма і тематичний план спецкурсу «фізичне самовиховання майбутнього офіцера» .....	5
СВАТЬСВ А.В. Індивідуальний підхід до дозування фізичних навантажень як засіб оптимізації фізичного здоров'я і рухової підготовленості починаючих веслувальників-академістів .....	11
БРЮК Л.Я. Пізнавальний потенціал російських народних казок як засіб збагачення словника молодших школярів .....	15
ГРІНЧЕНКО І.Б., ПОЯРКОВ Ю.М., ГУРА А.Н., ПОЛІЩУК С.Б., ПОПОВА А.В. Використання рухливих ігор для розвитку стрибучості під час проходження загального курсу з волейболу зі студентами факультету фізичного виховання .....	17
САВЧУК СВИТЛАНА Методика формування знань та умінь студентів на заняттях з легкої атлетики з методикою викладання .....	19
МУДРИК ЖАННА Дослідження динаміки виконання навантаження та структуризації підготовки висококваліфікованих легкоатлеток-багатоборок у передзмагальному мезоциклі .....	22
МАРТЫНЕНКО ИРИНА Влияние различных условий среды с учетом характера применяемых упражнений на показатели гибкости различных отделов позвоночного столба при нарушениях осанки детей младшего школьного возраста .....	27
КУДЕРМИНА Е.И. Проблема стресса в совместной игровой деятельности квалифицированных волейболистов .....	31
ЛЕОНТЬЕВ В.П. Структура физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений сухопутных войск .....	35
НОСКО Н.А. Влияние гравитационной тренировки на координационную структуру движений при обучении волейболистов сложным техническим действиям .....	41
Перелік статей, опублікованих в збірниках у 1996-1999р.р. ....	45



### ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **3 і більше** сторінок формату А4 (**65-70** знаків у рядку, до **30** рядків на сторінку) на українській (російській) мові переслати електронною поштою (або дискету з текстом звичайною поштою; дискету повертаємо) в редакторі WORD за адресою: E-mail: root@design.kharkov.ua з позначкою “for Yermakov” або Єрмакову С.С., або «Стаття». До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Рекомендуємо: шрифт - Times New Roman 14, орієнтація сторінки - книжкова. Статті бажано пересилати в архівному вигляді з використанням архіваторів ARJ.EXE, RAR.EXE.

Текст можна відправити і на папері звичайною поштою за адресою: Україна, 61068, м.Харків, вул. Польова, б. 8, к. 111, Єрмакову Сергію Сидоровичу. В цьому випадку вимоги до тексту такі: обсяг - **3 і більше** сторінок, **65-70** знак./ряд., **2.0** інтерв., білий папір формату А4., без графічних матеріалів і таблиць, чорні та чіткі літери, текст друкувати в 1 прим. на звичайній друкарській машинці або лазерному принтері. Матеріали рекомендуємо пересилати у конвертах малих та середніх форматів (папір скласти вдвоє). Якщо висилаєте дискету, то папір складіть вчетверо для надання жорсткості конверту.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Довідки по E-mail: root@design.kharkov.ua або тел. (0572) 27-47-87 (з 8.00 до 10.00 та з 20.00 до 22.00) Єрмаков Сергій Сидорович.

#### *ДО УВАГИ АВТОРІВ!*

Аналіз листування редакційної колегії з авторами статей показує, що останні по різному тлумачать про формалізовані показники статей. Мова йдеться про визначення загального обсягу статті, її виду та інше.

Редакційна колегія вважає за доцільне нагадати авторам, що збірник наукових праць – це “збірник матеріалів досліджень, виконаних у наукових установах, навчальних закладах та наукових товариствах” [1]. “За усталеною стандартизованою схемою науковим вважається видання результатів теоретичних, експериментальних досліджень, а також підготовлених науковцями до публікації пам’яток культури, історичних документів та літературних текстів” [1]. Тому статті, які надсилають автори до редколегії ХХІІІ повинні відповідати вище зазначеним вимогам.

Основною одиницею обчислення наукової інформації для рукописів є авторський аркуш. “Авторський аркуш – одиниця обліку друкованого твору, що береться для обрахунку праці авторів. Дорівнює 4000 друк.знаків (букв, цифр, розділових знаків тощо, враховуючи також проміжки між словами), 22/23 сторінкам машинописного українського тексту, 3000 кв.см ілюстрованого матеріалу” [1]. Розмір сторінки 210x297 мм (формат А4). Таким чином 1 сторінка машинописного тексту повинна містити приблизно 1800 друкованих літер.

У збірниках наукових праць ХХІІІ редколегія розміщує на 1 сторінці приблизно 4000 літер, що складає 0,1 автор. арк.

#### *Література*

1. Ганжуров Ю. Наукова публікація як тип видання /Бюл. ВАК України, 1998. – №3. – С. 27-29.

---

Оригінал-макет підготовлено в комп’ютерному центрі Фонду

Підп. до друку 22.12.99. Формат 60x80 1/16. Папір: друк.  
Друк: ризограф. Ум. друк. арк. 4.00. Тираж 100 прим.

ХХІІІ, Харківський художньо-промисловий інститут,  
Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.  
Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду  
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.