

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

ВІСНИК

**Чернігівського державного
педагогічного університету**

Випуск 64

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**Чернігів
2009**

ВІСНИК
Чернігівського державного педагогічного університету
імені Т.Г. Шевченка

Головна редакційна колегія

Головний редактор – доктор педагогічних наук, професор **Носко М.О.**

Відповідальний редактор – доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

Редакційна колегія серії "Педагогічні науки": Бобир С.Л., Боровик А.Г., Гетта В.Г., Гринь Т.В., Жила С.О., Завацька Л.М., Зайченко І.В., Іванишина В.П., Носко М.О., Сидоренко В.К., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Огієнко М.М., Пліско В.І., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Сеніна В.К., Скок М.А., Скребець В.О.

Редакційна колегія серії "Фізична культура і спорт": Кузьомко Л.М., Огієнко М.М., Єрмаков С.С., Ляпін В.П., Власенко С.О., Сергієнко Л.П., Явоненко О.Ф., Яковенко Б.В., Приймак С.Г., Синіговець В.І., Гаркуша С.В.

Відповідальний за випуск – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
С.Г. Приймак

У збірнику вміщено наукові статті з актуальних проблем педагогіки і фізичного виховання. Збірник буде корисним для вчителів та викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації.

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.

Свідоцтво **ЧГ № 171** від **30.11.1998** р.

Адреса редакційної колегії: 14038, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,
тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку Вченою радою
Чернігівського педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 9 від 01 квітня 2009 року)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України «Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки» включено до переліку наукових видань, публікації яких зараховуються до результатів дисертаційних робіт з педагогічних наук.

(додаток до постанови президії ВАК України
від 11 жовтня 2000 р. № 1-03/8)

© Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2009
© Автори, 2009

9. Cerretelli P., Mogno P., Marconi C. Aerobic and anaerobic metabolism in health and disease: the role of training // Ann. Clin. Res. -1982. - V.14, suppl.34. - P.12-19.
10. Shephard R.J. Human rights and the older worker: Changes in work capacity with age // Med. Sci. Sports Exerc. - 1987. - V.19, № 2. - P.168-173.
11. Tornvall G.A. Assessment of physical capabilities // Acta Physiol. Scand. - 1963. - V.58, Suppl.201. - P.5-102.

Надійшла до редакції 10.02.2009 р.

УДК 371.134

Лелека В.М.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МЕТАННЮ ГРАНАТ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ З ПОЧАТКОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Миколаївський державний університет ім. В. О. Сухомлинського

У статті висвітлена методика навчання, техніка виконання метання гранат на дальність та на точність майбутніх учителів з початкової військової підготовки. Розкриті практичні вправи для вдосконалення техніки метання гранат в системі початкової військової підготовки.

Ключові слова: *методика навчання, техніка виконання, метання гранати, майбутній учитель з початкової військової підготовки.*

Annotation. *The article is devoted to the methods of training, technique of implementation of grenade throwing for distance of throw and accuracy for future teachers of basic military training. Practical exercises for improvement of grenade throw technique in the system of basic military training are described.*

Key words: *methods of training, technique of implementation, grenade throwing, future teacher of basic military training.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день враховуючи досвід педагогічних практик в загальноосвітніх закладах проявляється тенденція, що майбутні учителя з початкової військової підготовки знаходяться у незадовільному фізичному стані і низькому методичному рівні з прикладної фізичної підготовки.

Тому мета даної статті полягає в тому щоб розкрити методику навчання та техніку виконання кидання гранати на дальність (на точність) майбутніх фахівців з початкової військової підготовки, покращити їх фізичний стан, щоб в подальшому вони вміло та правильно використовували набуті практичні навички на педагогічних практиках в загальноосвітніх закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Успішніше проходить навчання студентів, які є більш фізично підготовленими, які володіють доброю рухливістю суглобів. Навчання техніки метання гранати повинно супроводжуватися вправами, що сприяють розвитку м'язової сили, швидкості, гнучкості. До таких вправ відносяться: стрибки, метання та штовхання ядра, набивних м'ячів, каменів із різних положень, вправи для розвитку рухливості плечових суглобів, для розвитку окремих груп м'язів та ін. [3, с. 38].

Перш ніж приступити до метання гранат, майбутні фахівці з початкової військової підготовки повинні ознайомитися умовами і правилами виконання вправи, мірами безпеки при метанні, устаткуванням місць для занять. Потім приступають до вивчення основ техніки метання. Спочатку доцільно показати різні способи метання гранати на точність, а також розповісти, які фізичні якості необхідні для оволодіння технікою.

Метання гранати виконуються з місця і в русі, при цьому характерною є так звана вибухова робота м'язів. Сутність її полягає в миттєвому скороченні м'язів з упереджено-розглянутого стану в момент, коли тіло людини, яка метає гранату, займає положення немовби натягнутого для стрільби лука. Під час метання з місця це відбувається в момент замаху (повороту тулуба з одночасним відведенням руки з гранатою назад), під час метання в русі – в кінці розбігу. При цьому м'язи

розтягуються не внаслідок замаху, а завдяки прикореного руху тулуба і ніг, тим часом як плечі й рука з гранатою не змінюють своєї швидкості, отриманої внаслідок попередньої частини розбігу [1, с. 256].

Навчання метанню гранат на точність доцільно проводити в такій послідовності:

- вивчення способів тримання (хвата) гранати і автомата; наступальну та оборонну гранати необхідно тримати в руці запалом догори, щоб великий, перший, другий і третій пальці міцно охоплювати її корпус, а мізинець упирася в дно гранати. Спусковий важіль повинен бути притиснутий до долоні в ділянці великого пальця. При цьому треба пам'ятати, що не слід закріплювати м'язи передпліччя і кисті. Це негативно впливає на плавне відведення руки з гранатою під час замаху [4, с. 38].

Зброя в руці не повинна заважати розбігу, відведенню руки з гранатою, виконанню кидка й зупинці (після кидка). Пальці лівої руки міцно тримають автомат трохи вище прицільної планки. Ремінь заздалегідь підтягується і намотується на магазин. Рука з автоматом вільно опускається донизу, зброя стволом нахилена вперед [1, с. 257]:

- вивчення техніки кидка з місця по умовній меті (прапорцю) на відстань до 30 м;
- метання гранат по умовній цілі з постійним збільшенням відстані;
- метання гранат по концентричних кругах на відстань 20, 25, 30 і 35 м;
- метання гранат по концентричних кругах на 40 м серіями.

Перш за все доцільно показати способи тримання гранати та зброї (практично та з використанням наочних засобів), потім метання гранати на точність одним із способів. Після цього доцільно поєднати показ з поясненням техніки метання: зайняти вихідне положення перед кидком, плавно відвести руку з гранатою назад, виконання кидка та зупинка після нього. При цьому потрібно звернути увагу майбутніх фахівців з початкової військової підготовки на роботу ніг, тулуба та рук. Потім треба назвати та показати інші способи метання, націлюючи на вибір такого способу, що дає кращі результати.

Навчання техніці доцільно починати з метання гранат понахиленому щиті розміром 1,5x1,5 м з колами на дальність від 20 до 30 м. Спочатку відпрацьовуються окремі елементи техніки без кидка гранати, потім метання гранат по цілі з поступовим збільшенням дистанції.

Обов'язково треба звернути увагу на технічно вірні дії майбутніх учителів з початкової військової підготовки на всіх фазах метання, добиватися одноманітності траєкторій польоту гранат і сили кидків, а також кучності і точності падіння гранат.

Для зменшення розкиду гранат по фронті доцільно проводити метання на точність по вертикальній стійці заввишки 1,5 м з поступовим збільшенням відстані. При кидках треба також звертати увагу на те, щоб рука в русі із-за голови проходила над плечем, а голову не відхиляли вліво.

Після освоєння техніки метання по нахиленому щиту і вертикальній стійці доцільно перейти до метання гранати по концентричних колах з поступовим збільшенням відстані від 20 до 35 м, потім до метання гранат за умовами виконання вправи.

Метання по концентричних колах доцільно виконувати серіями по 18 кидків, особливу увагу при цьому звернути на вдосконалення і одноманітність техніки на всіх фазах метання. Після досягнення стабільності техніки рухів доцільно проводити змагання в парах, на кількість очок, покращення особистого рекорду, рекорду групи так далі.

Для розвитку фізичних якостей майбутнього фахівця з початкової військової підготовки при метанні на точність тренування доцільно проводити з використанням гранат різної ваги (від 300 до 700 г), а також каменів і набивних м'ячів, змінюючи характер цілі і відстань до неї. Крім того, рекомендується виконувати кидки лівою рукою і двома руками із-за голови по цілі як із закритими, так і з відкритими очима. Ці вправи сприяють виробленню у навчаних координації рухів, зіставленням сили кидка з відстанню і відчуття ваги гранати.

Для вдосконалення техніки метання доцільно використовувати практичні вправи [2, с. 93]:

- метання на кучність з трьох серій по 18 кидків (не вийти за габарити кола в 60 очок);
- метання з вибуванням (найменший результат, що показав, продовжує виконувати кидки самостійно) до виявлення переможця;
- метання на кращий результат;
- метання на найбільшу кількість потраплять в прапорець (з 15 кидків);
- метання та визначення середнього тренувального показника (стабільності результату в кожній серії);
- метання на покращення рекорду (особистого).

Різноманітні тренування по метанню гранат проходять живо, цікаво, дозволяють виконувати великий об'єм роботи і є хорошим засобом вольової, фізичної і технічної підготовки майбутнього

учителя з початкової військової підготовки. Для проведення тренування по метанню гранат на точність можна запропонувати такий варіант плану.

Навчально-виховна мета [2, с. 94]:

1. Удосконалювати техніку метання гранат на точність.

2. Удосконалювати вольові і фізичні якості майбутніх учителів з початкової військової підготовки.

Підготовча частина (розминка). Ходьба, легкий біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість, спеціально-підготовчі вправи (метання гранат на 25-35 м по умовній цілі).

Основна частина:

1. Метання гранат по концентричних кругах на 40 м (1 – 2 серії по 18 кидків).

2. Метання гранат по концентричних кругах із завданням не вийти за габарити 100 очок (5 кидків) і за габарити 60 очок (10 кидків – 2 серії).

3. Метання гранат за умовами виконання вправи на покращення особистого рекорду (1 серія).

Заклучна частина:

1. Метання гранат лівою рукою із закритими очима по нахиленому щиту з колами на відстань 10-12 м.

2. Легкий біг, вправи на розслаблення.

Навчання метанню гранат на дальність має свої особливості. Від майбутнього фахівця вимагається велика м'язова сила для подолання інерції спокою метального снаряда. Тому майбутній учитель повинен навчитися управляти напруженою своєю м'язів. Складність придбання цього навички полягає в тому, що треба уміти підсумовувати поступальну швидкість тіла і швидкість руху метаючої руки.

Навчання метанню гранати на дальність доцільно проводити в такій послідовності:

- вивчення способів тримання (хвата) гранати і автомата;
- вивчення техніки кидка з місця;
- метання гранати на ходу (з одного та з трьох кроків);
- метання гранати з розбігу.

Методика навчання техніці метання гранат на дальність аналогічна методиці навчання техніці метання гранат на точність. На перших заняттях необхідно дати правильне уявлення про техніку метання гранати на дальність, поєднуючи показ дій з поясненням. При цьому слід звернути увагу на вивчення і випробування різних варіантів тримання (хвату) гранати і зброї.

Освоєння техніки метання доцільно здійснювати за допомогою наступних підготовчих вправ [2, с. 95]:

- метання гранати з місця. Виконується з вихідного положення стоячи, ступні ніг на ширині плечей, паралельні, голова повернена у напрямі метання, граната піднята над плечем. При відведенні руки з гранатою назад (замаху) прогнутися в поясниці, руку відвести як найдалі за голову і кинути гранату на 15-20 м;
- метання гранати з місця з вихідного положення стоячи, лівим боком у бік метання. При замаху рукою назад зігнути праву ногу в коліні. При кидку стежити за активним розгинанням правої ноги і виходом грудьми у бік кидка. Кидок повинен завершуватися рухом передпліччя і кисті, що захльостує, з одночасним виходом на носок лівої ноги;
- метання гранати з кроком вперед. Виконується з вихідного положення стоячи, грудьми у напрямі кидка. Одночасно з рухом лівої ноги вперед, прогинаючись в поясниці, відвести гранату далеко назад, зігнути праву ногу в коліні, у момент постановки лівої ноги на ґрунт зробити кидок, послідовно включаючи в роботу м'язи ніг, тулуба і кидкової руки. При виході в положення «натягнутого луку» стежити за тим, щоб права рука не була зігнута в ліктьовому суглобі, а при кидку кисть руки переміщувалася із-за голови через плече;
- метання гранати з трьох кроків. Виконується з вихідного положення стоячи, особою у бік кидка, рука з гранатою перед собою. З кроком лівої ноги вперед почати відведення руки з гранатою по дузі вниз назад, потім швидко зробити зхрестний крок правою ногою і повернути плечі управо, руку з гранатою повністю відвести назад, кисть на рівні плеча. Ступню правої ноги поставити на ґрунт під кутом до лінії розгону, ліву руку із зброєю вивести в положення перед грудьми. З кроком лівої ноги (останній кидковий крок) вийти в положення для кидка. Розгинаючи праву ногу і повертаючись грудьми у бік метання, зробити кидок, проносячи руку із-за голови через плече.

Відпрацьовуючи техніку метання цим способом, обов'язково треба стежити, щоб зхрестний крок майбутній учитель виконував прискореним рухом лівої ноги і пружною постановкою правої;

– довжина останнього кидкового кроку була в межах 4-5 довжин стопи, крок цей виконувався швидко, стопа ставилася на землю пружно і трохи ліворуч від лінії розбігу;
– відведення руки проходило плавно, рух ніг і тулуба здійснювався послідовно.
Оволодівши технікою метання з одного і з трьох кроків, доцільно перейти до навчання техніці метання з розбігу.

Спочатку кидки виконуються з неповного розбігу (8-10 кроків). У міру засвоєння техніки кидка довжина розгону і сила кидка збільшуються. Швидкість і довжина попереднього розбігу повинна бути такою, щоб майбутній фахівець зміг вправитися з технікою рухів в заключній частині розгону і зберегти ритм кидкових кроків.

Метання з розбігу на результат доцільно проводити не частіше за один раз на тиждень, а решта часу відводити на вдосконалення техніки метання і розвиток фізичних якостей. У зимових умовах в основному доцільно виконувати вправи з набивними м'ячами різної маси. Кидки виконуються однієї і двома руками із-за голови, при цьому більше уваги приділяється ритму кидкових кроків. Якщо дозволяє довжина залу, можна виконувати кидки малих м'ячів з розгону. Особливо ретельно відпрацьовується поступовий перехід від розбігу до кидка.

На перших заняттях на свіжому повітрі доцільно кидати гранати на дальність не перевищуючи 33 м. Особлива увага у цей час треба приділити вдосконаленню техніки розбігу. Перехід до більш дальніх кидків доцільно проводити поступово, з урахуванням фізичної і технічної підготовленості майбутніх учителів з початкової військової підготовки. Саме навесні частіше бувають травми плечового і плечового суглобів, тому перед тренуванням необхідно проводити інтенсивну розминку, включаючи в неї загальнорозвиваючі вправи і вправи на гнучкість, стрибки і прискорення, а також метання гранат з місця не в повну силу, кидки з 3–4 кроків і з невеликого розбігу [2, с. 97].

Для проведення тренувального заняття по метанню гранат на дальність можна запропонувати наступний варіант плану.

Навчально-виховна мета [2, с. 98]:

1. Удосконалювати техніку метання гранат на дальність.

2. Розвивати швидко-силові якості майбутніх учителів з початкової військової підготовки.

3. Удосконалювати вольові якості.

Підготовча частина (розминка). Легкий біг, вправи в русі, на місці, на гнучкість і силу, спеціально-підготовчі вправи (кидки каменів двома руками із-за голови вперед, вгору, вниз, перед собою).

Основна частина:

1. Біг по розмітці і імітація кидка.

2. Метання гранати упівсили з неповного розбігу (10-15 кидків).

3. Метання гранати з повного розбігу (15-20 кидків).

4. Метання гранати на максимальну дальність (5-6 кидків).

Після виконання 3-4 кидків доцільно проводити легкі пробіжки, вправи на розслаблення. При виявленні помилок в техніці метання переходити до імітаційних вправ і кидків на невелику відстань. В кінці основної частини після метання провести біг з прискореннями на відрізках 30-40 м (5-6 разів) і стрибки в довжину з невеликого розбігу.

Заключна частина: Легкий біг і вправи на розслаблення.

Перед здачею нормативів (за 1-2 дні) необхідно дати відпочинок. Напередодні здачі слід провести легку розминку, що знижує зайву напругу і збудження і що разом з тим дозволяє уточнити (виправити) виконання деяких елементів техніки. Розминка носить суворо індивідуальний характер і ділиться на загальну і спеціальну частини. У спеціальній частині за 10-15 хв до початку здачі нормативів майбутній фахівець з початкової військової підготовки повинен в думках представити всі рухи, пов'язані з виконанням гранати, при виході на лінію метання максимально зосередитися і налаштуватися на виконання вправи.

Пробні кидки доцільно виконувати при повному зосередженні уваги на точності рухів і ритмі кроків. При виконанні залікових кидків не слід вести підрахунок очок. Поправки в вихідне положення кидка, силу самого кидка і напрям метання доцільно вносити тільки при значних відхиленнях від центру цілі.

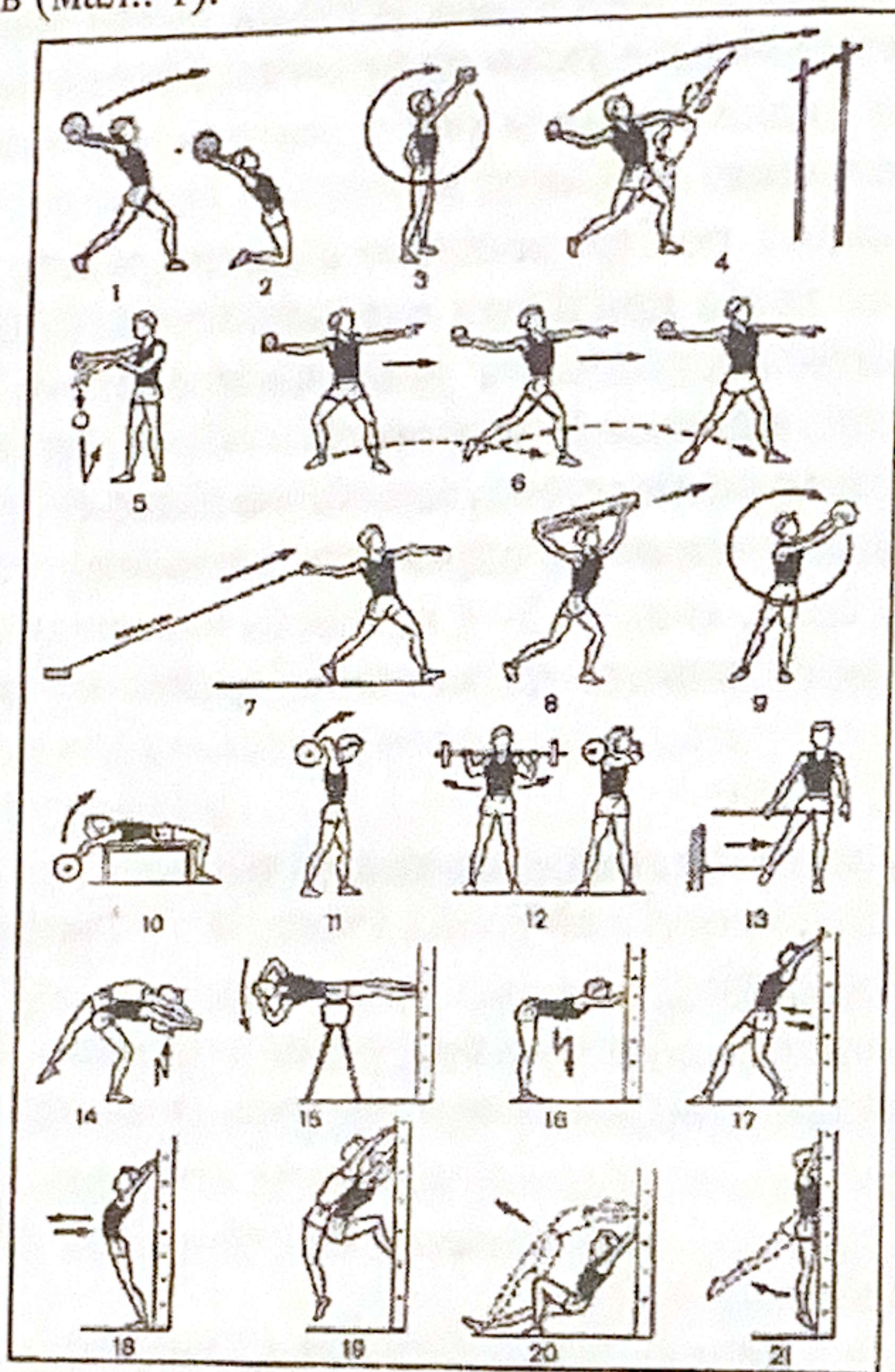
При невдачних спробах слід в думках зробити аналіз техніки виконання кидка і, якщо помилки не знайдені, треба внести відповідні корективи.

Після закінчення метання гранат фізичну і нервову напругу, як що вона наявна, майбутній фахівець з початкової військової підготовки повинен зняти одним із способів аутотренінга.

Підготовка майбутніх учителів з початкової військової підготовки для досягнення високих результатів в метанні гранат повинна обов'язково включати розвиток таких фізичних якостей, як сила, спритність, гнучкість і швидкість. У тренуванні для розвитку цих якостей доцільно використовувати спеціальні вправи зі штангою, з гирями і набивними м'ячами різної маси, по метанню тенісних м'ячів і каменів, для розвитку гнучкості і спритності. Вправи необхідно послідовно ускладнювати і збільшувати кількість їх повторень.

Маса снарядів при виконанні вправ варіюється. Чим менше маса, тим більша необхідна кількість повторень, тим більша повинна бути швидкість виконання вправ. Кожну вправу з великою масою слід чергувати з відпочинком. Вправи з невеликою масою, що виконуються в швидкому темпі, з настанням стомлення також чергують з 5-6-хвилинним відпочинком.

Для удосконалення якості підготовки з метання гранати в системі початкової військової підготовки рекомендований комплекс вправ (мал. 1).



Враховуючи висвітлену раніше методику навчання метання гранати майбутніх учителів в системі початкової військової підготовки **можна зробити висновок**, що при проходженні педагогічних практик в загальноосвітніх школах майбутні учителя покращили свій фізичний стан, свою педагогічну майстерність з прикладної фізичної підготовки, а саме з вправи метання гранат на дальність та на влучність.

Перспектива подальших досліджень в тому, щоб проаналізувати та вдосконалити комплекс вправ для покращення якості підготовки з метання гранати на точність, на дальність майбутніх учителів з початкової військової підготовки.

Література

1. Бахтін А.М., Василенко С.М., Винограденко Е.В., Лелека В.М. Захист Вітчизни / Підручник (для навчальних закладів системи загальної середньої освіти), 10-11 клас. – Миколаїв: Атол, 2008. – 514с.
2. Лодяев Н.Ф. Военное троеборье / Н.Ф. Лодяев. – М.,: Воениздат, 1988. – 256с.
3. Скачков Н.Г. Многоборье ГТО / Н.Г. Скачков. – М.,: ДОСААФ, 1982. – 127с.
4. Тамов С. Л. Організаційно-методичні основи військово-прикладної фізичної підготовки допризовної молоді: Навч. посібник / за ред. Л.П. Сергієнко / С. Л. Тамов. – К.,: ІЗМН, 1998. – 96с.

Надійшла до редакції 16.02.2009 р.

<i>Гаврилюк В.О.</i> СПЕЦИФІЧНІСТЬ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	284
<i>Кривенко А.П.</i> ОЦІНКА ЯК КРИТЕРІЙ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ	288
<i>Коняєва Л.Д., Коробейніков Г.В., Россоха Г.В., Мазманян К.Р.</i> РОЗРОБКА КРИТЕРІЇВ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ЄДИНОБОРСТВ	291
<i>Куликовський Я.В.</i> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРАДИЦІЙНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ	296
<i>Куртова Г.Ю., Гричик Д.В.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ ВИСОКОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	300
<i>Квартич В.В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПЛЯЖНОЇ БОРОТЬБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	303
<i>Лелека В.М.</i> МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МЕТАННЮ ГРАНАТ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ З ПОЧАТКОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	306
<i>Гребік О.В.</i> ВПЛИВ СТРЕСУ (СТОМЛЕННЯ, СТРАХ) НА ТОЧНІСТЬ КООРДИНАЦІЇ КЕРОВАНИХ РУХІВ	311
<i>Огієнко П.М., Афіногенова Н.О., Новопащенко С.С.</i> ОСОБЛИВОСТІ КІКБОКСІНГУ ЯК МОЖЛИВОГО КОМПОНЕНТА ШКОЛИ ВИЖИВАННЯ В НИНІШНІХ УМОВАХ	314
<i>Ніколайчук О.</i> ЗАГАЛЬНІ ПІГІЄНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ, АКВА-АЕРОБІКОЮ ТА РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ	317
<i>Музика В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ: СУЧАСНИЙ СТАН, АСПЕКТИ, ПРОБЛЕМИ	320
<i>Огієнко П.М., Огієнко М.М., Буренок С.Ф.</i> СПРОБА АДАПТАЦІЇ МЕТОДИКИ РУКОПАШНОГО БОЮ АРМІЙСЬКОГО СТИЛЮ ДО ПОТРЕБ НОВОГО ЧАСУ	322

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Друкується за рішенням вченої ради Чернігівського
державного педагогічного університету
імені Т.Г. Шевченка

**Вісник Чернігівського державного педагогічного
університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія:
педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт:
Збірник. — Чернігів: ЧДПУ, 2009. — № 64. — 592 с.**

Технічний редактор

О. Клімова

Комп'ютерна верстка
та макетування

О. Савонова

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації
серія ЧГ № 171 від 30 листопада 1998 р.*

Підписано до друку 04.04.2009 р. Формат 70х108 1/16. Друк на різнографі.
Обл. друк. арк. 55,25. Ум. друк. арк. 51,8. Наклад 350 прим. Зам. №305.

Редакційно-видавничий відділ ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка,
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, оф. 208.
т. 65-17-99