

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ВІСНИК

Чернігівського державного
педагогічного університету

Випуск 81

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Чернігів
2010

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 випуску:

Серія "Педагогічні науки": Бобир С.Л., Боровик А.Г., Гетта В.Г., Гринь Т.В., Жила С.О., Завацька Л.М., Зайченко І.В., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Носко М.О., Огієнко М.М., Плisko В.І., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Сеніна В.К., Сидоренко В.К., Сок М.А., Скребець В.О., Стеченко Т.О.

Серія "Фізичне виховання та спорт": Носко М.О., Плisko В.І., Медведєва І.М., Кузьомко Л.М., Огієнко М.М., Єрмаков С.С., Зайченко І.В., Жиденко А.О., Лукаш О.В., Ляпін В.П., Власенко С.О., Сергієнко Л.П., Яковенко Б.В., Скребець В.О., Давиденко А.А., Торубара О.М., Приймак С.Г., Синіговець В.І., Гаркуша С.В., Осадчий О.В., Синіговець І.В., Кривенко А.П., Лисенко Л.Л.

Відповідальний за випуск кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **О.В. Осадчий**

У збірнику вміщено наукові статті з актуальних питань біомеханіки фізичного виховання та спорту, теорії та методики спортивної підготовки й педагогіки.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, аспірантів, науковців, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами педагогіки й розвитку галузі фізичного виховання та спорту.

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.

Заснований 30 листопада 1998 р.
(Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 15676-4148 ПР від 17.07.2009 р.)

Адреса редакційної колегії:
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку Вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка (протокол № 2 від 6 жовтня 2010 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.

(Постанова президії ВАК України
від 16 грудня 2009 р. № 1-05/6)

7. Використання підручників для школярів, які сприяють розвитку фізичних можливостей та природних здібностей, а також технічні дії з базових видів спорту:
 – рубрика “Виконуй самостійно!” допоможе учням систематично виконувати домашні завдання з метою підвищення особистої фізичної підготовленості та удосконалення рухових дій, визначених навчальною програмою для учнів 5 класу;
 – рубрика “Скарбничка цікавого” сприятиме вихованню у учнів стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом, розширить їх світогляд у галузі фізичного виховання та спорту, спонукатиме до ведення здорового способу життя.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
2. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. – К.: Здоровье 1987. – 132 с.
3. Балыевич В.К. “Физическая культура для всех и для каждого”. Москва. ФИС. 1988 р.
4. Выдрин В.М. Методологические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры, 1984. – №6. – С. 5-6.
5. Горашук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: Автореф. дис. д-ра педаг. наук: 13.00.01 / Харк. нац. пед. ун-т. – Харків, 2004. – 40 с.
6. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д. Дубогай. – К.: Вид. дім «шкільний світ», 2006. – 128 с.
7. Кислицын Ю.Л. Физиологические термины и понятия (физическая культура, спорт, здоровый образ жизни): справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, Л.Ю. Кислицына. – М.: Изд-во РУДН, 2003. – 258 с.
8. Кудрявцев В. Г. Развивающая педагогика оздоровления / Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 290 с.

Lazarenko M.M.

FORMING OF KNOWLEDGES FROM PHYSICAL CULTURE AND BASES OF HEALTH OF STUDENT'S YOUNG PEOPLE

In the article the students of schools have the presented process of forming of potential of knowledges from a physical culture and bases of health in the process of physical education for organization of healthy way of life and use of them in independent engaged in physical exercises.

Keywords: physical culture, student's young people, health.

Надійшла до редакції 15.09.2010 р.

УДК 355.233.22+378.147

Лелека В. М.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ З ПОЧАТКОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті представлені результати наукового пошуку експериментальної методики навчання спеціальної фізичної підготовки, який надасть новий імпульс розвитку фізичних здібностей майбутніх учителів з початкової військової підготовки.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, майбутній учитель з початкової військової підготовки, прикладна фізична підготовка.

Постановка проблеми. Студенти як майбутні фахівці з військової справи, що активно впливають на майбутнє держави, повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими [3; 5; 13; 17].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідна роль у формуванні правильного і науково обгрунтованого розуміння процесу тренування в легкій атлетиці належить роботам В.К. Бальсевича [1], Бачинського Й.В [2], В.М. Волкова [4], Л.П. Сергієнка [16], С.В. Моржухіна [11].

Автори цих праць відмічають необхідність застосування в заняттях з фізичного виховання тренувальних навантажень з метою розвитку функціональних можливостей підростаючого організму.

Відомо, що для підвищення надійності педагогічного процесу на етапі початкової спеціалізації, створення сприятливих умов для підготовки спортивних резервів у видах легкої атлетики, які характеризуються проявом швидко-силових здібностей, доцільна організація груп початкової спортивної підготовки. Діагностику спортивних здібностей доцільно здійснювати за результатами використання короткочасної і регламентованої, стосовно змісту, стандартної тренувальної програми.

Учені встановили, що особистісні якості, які характеризують морально-психологічний портрет студентів, важливі психофізіологічні та фізичні якості, що визначають стійкість організму до стресів і матеріалізують професійні знання, навички та вміння у параметри надійності, а також динамічне здоров'я та професійне довголіття ефективно формуються за допомогою систематичних занять фізичною культурою і спортом Б.М. Шиян [21; 22], Т.Ю. Круцевич [8; 9].

Аналіз робіт А.Г. Капустіна [6], Н. Хромова [20], В. Кузнєцова [10], А. Коп'єва [7] показав, що чинна система спеціальної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів недостатньо вирішує завдання, які стоять перед нею у процесі навчання. Основними причинами є: низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей у студентів; не враховуються механізми термінової адаптації до середовища, яке постійно змінюється; недостатньо враховується специфіка професійної діяльності студентів. Наведені причини не дозволяють повною мірою забезпечити належний рівень фізичної підготовленості, здоров'я та успішності студентів на початковому етапі навчання.

Тому, мета даної статті полягає в тому, щоб визначити стан фізичної підготовленості майбутніх учителів з початкової військової підготовки та проаналізувати нормативні показники студентів кафедри військової підготовки другого та третього курсу навчання і визначити їх динаміку протягом експериментально дослідження.

Виклад основного матеріалу. Одним з напрямків удосконалення фізичної підготовленості студентів в системі початкової військової підготовки є формування змісту базової фізичної підготовленості. Основними фізичними якостями, які визначають спеціальну фізичну готовність студентів та є базовими для розвитку професійно-прикладних якостей фахівців з початкової військової підготовки, є загальна витривалість, статична витривалість м'язів тулуба та сила м'язів спини, ніг, плечового пояса.

Очевидно, що розвитку саме цих фізичних якостей і варто надавати перевагу на етапі первинного навчання основам фізичної культури. Проте аналіз чинної системи фізичної підготовки дає право стверджувати, що рекомендовані засоби недостатньо ефективні і недостатньо впливають на розвиток професійно-прикладних якостей студентів – майбутніх учителів початкової військової підготовки.

На підставі документів та нормативів [12, 18, 19] та на основі праць С.І. Присяжнюка [14, 15] нами було визначено рівень фізичної підготовленості студентів другого та третього курсів навчання, встановлено, що більшість студентів мають низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей, при цьому динаміка їхньої фізичної підготовленості протягом останніх років на етапі вступу до вищого навчального закладу має виражену тенденцію до зниження.

Виходячи з вищезазначеного, у запропонованій нами програмі передбачалось, що застосування фізичних вправ у процесі навчання студентів мало бути спрямованим на вирішення таких завдань: формування професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей; підвищення ефективності навчання; зміцнення здоров'я та покращення функціонального стану; формування мотивації до занять фізичними вправами та спортом; зниження впливу негативних чинників навчання і діяльності.

До розвитку спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців військової підготовки нами віднесено види фізичного навантаження (рис. 1):

Для забезпечення успішної навчальної діяльності нами був побудований алгоритм річного циклу занять з фізичної культури із урахуванням особливостей графіка навчальних занять вищого навчального закладу, що забезпечило оптимальну динаміку фізичних навантажень залежно від періодів навчального року: семестрів, екзаменаційних сесій, практик, зимових і літніх канікул. Це також давало можливість систематично та поступово збільшувати навантаження у процесі проведення навчальних занять.

Відповідно до узгодженого навчального плану вищого навчального закладу заняття з прикладної фізичної підготовки та ін., проводилися три рази на тиждень, через день з додатковими днями відпочинку у неділю. Така кількість занять зумовлювалась ще й тим, що більшість студентів мала низький рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Між тим, науковцями встановлено, що саме оздоровчому заняттю фізичної спрямованості сприяє методика, яка передбачає триразове проведення занять на тиждень.

Успішності занять спеціальними фізичними вправами також сприяло планування фізичних навантажень із урахуванням фізичних можливостей організму студентів та вибір оптимальних засобів і методів розвитку фізичних якостей з урахуванням мотиваційних прагнень, які переслідували студенти (схуднути, збільшити м'язові об'єми, підвищити результативність в обраному виді спорту). Розроблені нами програми фізичних навантажень дозволяли кожному студенту виконувати своє, індивідуальне, і водночас, посилене завдання, що сприяло формуванню у студентів упевненості у власних силах. Під час виконання фізичних вправ (комплекси колового тренування) студентам рекомендувалося страхувати один одного для створення сприятливих умов взаємодопомоги та взаємоконтролю.

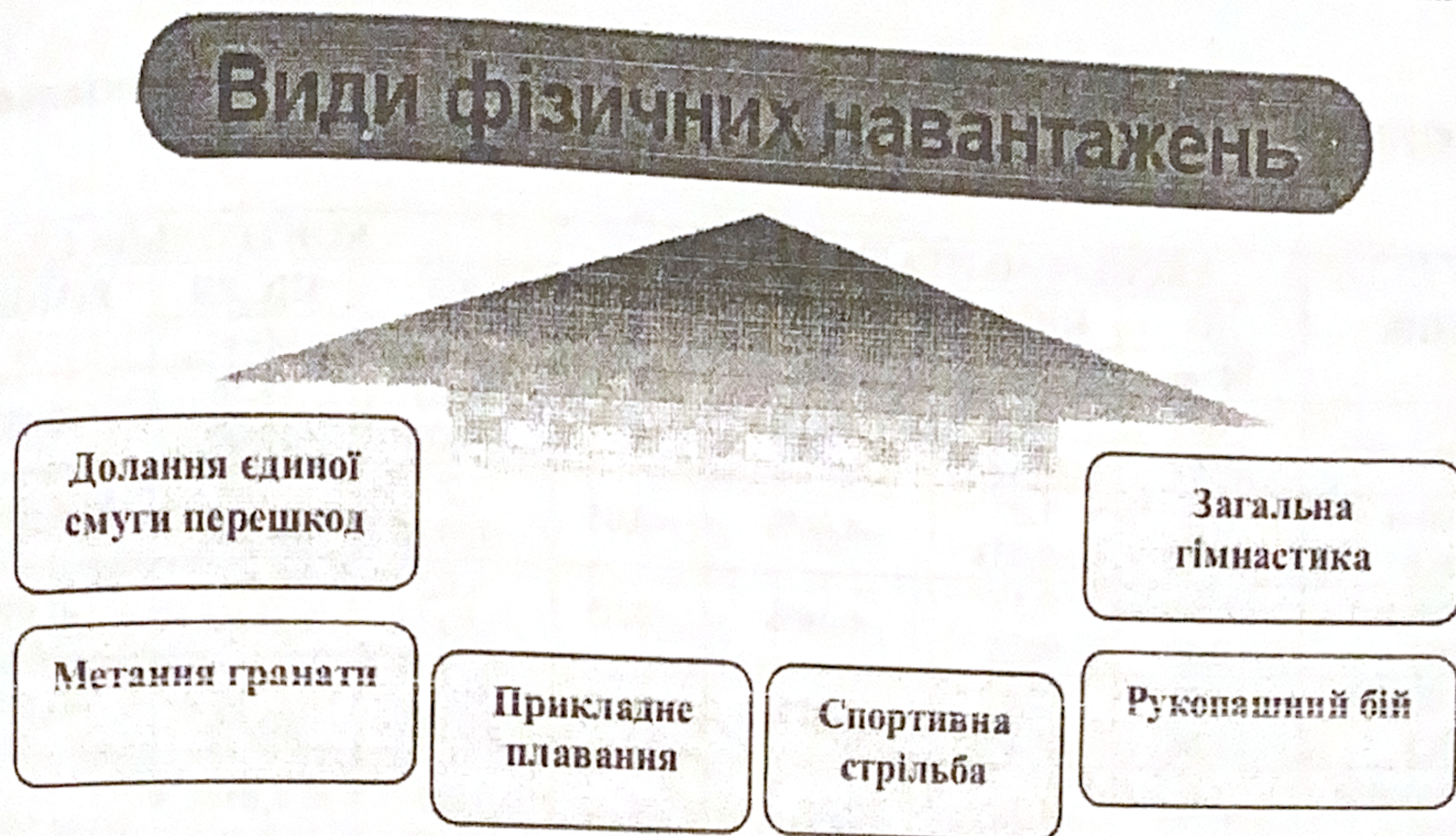


Рис. 1. Види фізичних навантажень для розвитку спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців початкової військової підготовки

Постійні консультації студентів із викладачем стосовно методичних нюансів побудови занять із використанням фізичних вправ різної спрямованості, спеціальні бесіди присвячені темі раціонального харчування й засобів відновлення, та короткі коментарі упродовж практичних занять значно підвищували рівень теоретичних знань студентів з прикладної фізичної підготовки.

Встановлено, що розроблені комплекси спеціально-підготовчих вправ можуть використовуватися і для самостійних занять з фізичного виховання, у тому числі в період проходження практики, зимових та літніх канікул, а також упродовж усього життя людини.

Внаслідок впровадження у навчальний процес з прикладної фізичної підготовки розробленої нами методики у студентів експериментальної групи статистично достовірно ($p < 0,05$) покращилися показники з усіх вказаних вправ. Також встановлено, що найбільш вагомий приріст результатів спостерігається з наступних контрольних вправ: підйом переворотом на перекладині (79,30%); згинання і розгинання рук на брусах (71,22%); підтягування на перекладині (31,16%); метання гранати Ф-1 на дальність (27,37%). Водночас у студентів контрольної групи статистично достовірні покращення результатів випробувань відбулися тільки зі спортивної стрільби (7,58%) $p < 0,05$.

Проведений аналіз динаміки змін у фізичному стані студентів (табл. 1) дає право стверджувати, що реалізація в навчальному процесі прикладної фізичної підготовки розробленої нами методики сприяла зміні на краще ставлення студентської молоді до системи початкової військової підготовки в цілому.

Про ефективність впливу розробленої методики спеціальної фізичної підготовки вказує динамічне зростання в студентів експериментальної групи показників фізичної підготовленості.

Результати педагогічного експерименту в цілому підтвердили робочу гіпотезу й засвідчили ефективність експериментальної методики в процесі навчання студентів.

Виходячи з положення про те, що найінтенсивніший розвиток фізичних якостей відбувається у віці 17-20 років, запропоноване нами застосування фізичних навантажень в навчальному процесі прикладної фізичної підготовки студентів сприяє значному підвищенню ефективності його впливу на організм молоді особи.

Аналіз даних, представлених у діаграмі 1 свідчить, що в експериментальній групі помітно зростає кількість з високим і середнім рівнем фізичної підготовки студентів, а кількість студентів з низьким рівнем помітно зменшилась. Зміни, що відбулися в контрольній групі не є настільки суттєвими, зокрема зменшилась кількість студентів з високим рівнем фізичної підготовленості. Результати педагогічного експерименту в цілому підтвердили робочу гіпотезу й засвідчили ефективність експериментальної методики навчання студентів спеціальній фізичній підготовці.

Аналіз результатів дослідження на кінець експерименту переконує, що в обох групах приріст показників розвитку швидко-силових умінь, спритності, витривалості, здатності керувати своїми рухами проходив паралельно, але в різних темпах. Якщо в контрольній групі показники виконання вказаних вище тестів достовірно не змінились $p > 0,05$ (що, мабуть можна зв'язати з недостатньою руховою активністю студентів, котрі виконували тільки стандартну програму з фізичної культури), то в студентів експериментальної групи під впливом цілеспрямованих фізичних навантажень, які застосовувалися на навчально-тренувальних заняттях, відбувся достовірний приріст показників за всіма досліджуваними тестами ($p < 0,05$)

Результати показників контрольних нормативів у студентів експериментальної та контрольної груп протягом експерименту

ПОКАЗНИК	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ГРУПА				КОНТРОЛЬНА ГРУПА			
	ДО	ПІСЛЯ	РІЗНИЦЯ %	P	ДО	ПІСЛЯ	РІЗНИЦЯ %	P
	M±m	M±m			M±m	M±m		
Біг на 100 м (сек.)	14,62 ±0,03	13,87 ±0,02	-5,13%	<0,05	14,63 ±0,03	14,56 ±0,03	-0,48%	>0,05
Біг на 400 м (хв.,сек.)	1,12 ±0,003	1,07 ±0,003	-4,46%	<0,05	1,23 ±0,004	1,19 ±0,004	-3,25%	>0,05
Біг на 1000 м (хв.,сек.)	3,57 ±0,03	3,35 ±0,02	-6,16%	<0,05	3,62 ±0,03	3,60 ±0,03	-0,55%	>0,05
Біг на 3000 м (хв.,сек.)	13,01 ±0,06	12,61 ±0,05	-3,07%	<0,05	13,04 ±0,05	13,02 ±0,05	-0,15%	>0,05
Плавання вільним стилем 100 м (хв.,сек.)	1,71 ±0,02	1,52 ±0,02	-11,11%	<0,05	1,82 ±0,02	1,81 ±0,02	-0,55%	>0,05
Смуга перешкод (хв.,сек.)	1,45 ±0,004	1,30 ±0,002	-10,34%	<0,05	1,44±0,0 04	1,45 ±0,001	0,69%	>0,05
Спортивна стрільба, (очок)	74,59 ±0,25	93,69 ±0,18	25,61%	<0,05	75,02 ±0,26	80,71 ±0,17	7,58%	<0,05
Згинання і розгинання рук на брусах, разів	8,06 ±0,26	13,80 ±0,24	71,22%	<0,05	8,58 ±0,37	8,93 ±0,34	4,08%	>0,05
Комплексної силової вправи, разів за хв.	44,98 ±0,58	52,03 ±0,31	15,67%	<0,05	45,55 ±0,72	45,78 ±0,69	0,50%	>0,05
Метання гранати Ф-1 на дальність м	35,48 ±0,33	45,19 ±0,29	27,37%	<0,05	36,61 ±0,34	37,03 ±0,32	1,15%	>0,05
Підйому переворотом на перекладині, разів	4,59 ±0,17	8,23 ±0,14	79,30%	<0,05	4,35 ±0,21	4,76 ±0,19	9,43%	>0,05
Підтягування на перекладині, разів	11,94 ±0,30	15,66 ±0,25	31,16%	<0,05	12,00 ±0,36	12,16 ±0,35	1,33%	>0,05
Човниковий біг 10х10 м (сек.)	28,37 ±0,15	24,45 ±0,13	-13,80%	<0,05	28,16 ±0,15	27,79 ±0,14	-1,31%	>0,05

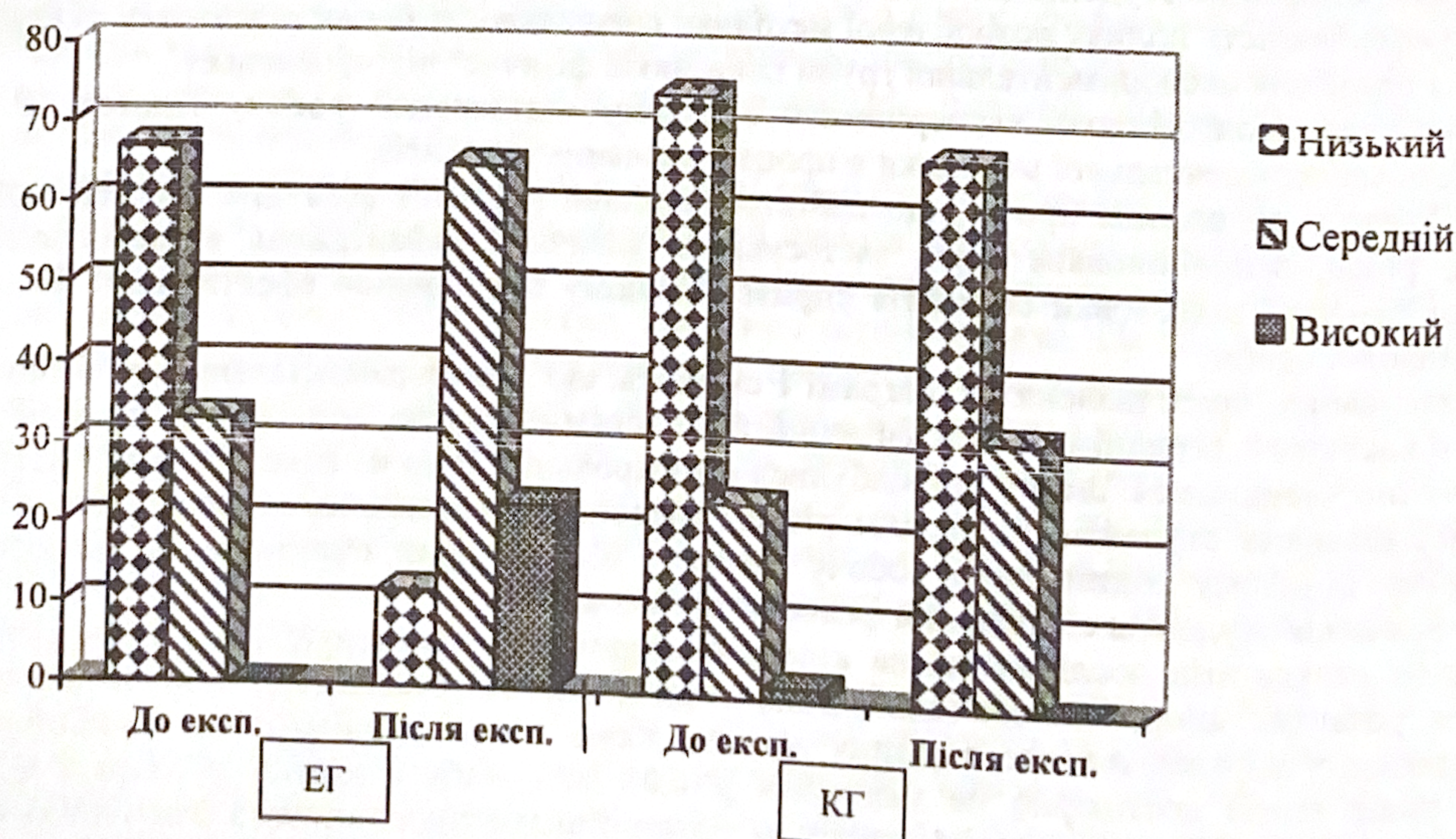


Рис. 1. Якісний аналіз фізичної підготовки майбутніх учителів початкової військової підготовки контрольної та експериментальної груп

Таблиця 2

Результати показників фізичного розвитку, функціонального стану організму у студентів експериментальної та контрольної груп протягом експерименту

ПОКАЗНИК	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ГРУПА				КОНТРОЛЬНА ГРУПА			
	ДО	ПІСЛЯ	різниця %	P	ДО	ПІСЛЯ	різниця %	P
	M±m	M±m			M±m	M±m		
Зріст, см	179,65±0,68	179,65±0,68	0,00%	>0,05	178,31±0,68	178,31±0,68	0,00%	>0,05
Вага тіла, кг	73,89±0,99	70,84±0,94	-4,13%	<0,05	73,58±0,83	73,21±0,82	-0,50%	>0,05
Округлість грудної клітки, см	97,55±0,64	99,08±0,63	1,57%	>0,05	95,78±0,65	95,80±0,72	0,02%	>0,05
Кистьова динамометрія, кг	51,20±0,61	52,05±0,55	1,66%	>0,05	50,57±0,49	50,57±0,49	0,00%	>0,05
Станова динамометрія, кг	179,82±0,41	197,90±0,95	10,05%	<0,05	175,91±0,34	190,39±0,61	8,23%	<0,05
ЖЄЛ, л	4,28±0,026	5,00±0,026	16,94%	<0,05	69,30±0,67	67,72±0,68	-2,28%	>0,05
ЧСС в покої, с	71,38±0,52	67,26±0,55	-5,77%	<0,05	4,2±0,028	4,4±0,03	6,06%	<0,05
Затримка дихання після вдиху, с	45,19±0,77	64,22±0,71	42,11%	<0,05	45,89±0,59	47,87±0,58	4,31%	<0,05
Затримка дихання після видиху, с	35,70±0,55	46,84±0,55	31,20%	<0,05	35,12±0,51	36,40±0,52	3,64%	>0,05

Наші дослідження підтверджують переконаність спеціалістів в тому, що тільки в результаті тренування розкривається спортивний талант.

Як видно з даних таблиці 2 подана вище методика навчання основам фізичної культури не погіршила, а навпаки покращила індивідуальні показники фізичного розвитку та функціонального стану організму майбутніх фахівців з початкової військової підготовки. Рівень фізичного розвитку в студентів експериментальної групи залишився майже не змінним, крім ваги тіла, яка зменшилась на 4,13%, а показники функціонального стану значно покращилися: затримка дихання після вдиху (42,11%); затримка дихання після видиху (31,20%); життєва ємкість легень (16,94%) при статистичній достовірності $p < 0,05$. Це стосується і студентів контрольної групи, але зміни є не значимими.

Аналіз ефективності впровадження розробленої нами методики в навчальний процес студентів свідчить про покращення функціонального стану досліджуваних.

Враховуючи обґрунтування результатів можна зробити висновок:

- Отримані дані свідчать, що рівень фізичної підготовленості майбутніх учителів з початкової військової підготовки молодших курсів навчання не відповідає нормативним вимогам.
- Аналіз результатів дослідження показав, що за даними усіх тестів, показники студентів контрольної групи, яка працювала за стандартною методикою або суттєво не змінюється, або поступово погіршується (за виключенням студентів з високим рівнем фізичної підготовленості).
- Експериментальна методика навчання спеціальної фізичної підготовки виявилася ефективною (показники експериментальної групи) і забезпечує повною мірою фізичну та професійну готовність до майбутньої педагогічної діяльності.

Перспективи подальших досліджень плануємо спрямувати на визначення психологічної готовності до навчання (когнітивний компонент, мотивація, тривожність) майбутніх учителів з початкової військової підготовки.

Література

1. Бальсевич В.К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры / В.К. Бальсевич. – М., 1980. – №1. – С. 31-33.
2. Бачинського Й.В. Легка атлетика. Посібник / Й.В. Бачинський. – Львів, 1996. – 95с.
3. Буліч О.Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною / О.Г. Буліч // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей в галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. Т.2. вип. 7. – С. 201-204.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
5. Зайцев А.Г., Зайцев Г.К. Валеологическая готовность к воинской службе / А.Г.Зайцев, Г.К.Зайцев // Педагогика. – 2006. – №6. – С. 62-69.
6. Капустин А.Г. Допризовники – школьники на уроках физической культуры / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2005. – №5. – С. 34-38
7. Копьев А. О подготовке французской молодежи к военной службе / А. Копьев // ОБЖ. – 2003. – № 5. – С. 22-24.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
9. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. д-ра наук по физическому воспитанию и спорту / Т.Ю. Круцевич. – К., 2000. – 510 с.

10. Кузнецов В., Холодницкий Г. Физическая подготовка допризывной молодежи: Занятия военно-прикладной направленности / В. Кузнецов, Г. Холодницкий // ОБЖ. – 2003. – №10. – С. 19-23.
11. Моржухина С.В. Особенности подготовки студентов факультетов физической культуры и обучению технике бега / С.В. Моржухина // Педагогическое образование и наука. – 2007. – № 1. – С. 64-66
12. Настаюва з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97). – К., 1970. – 120 с.
13. Петленко В.П. Основы валеологии. Учебное пособие / В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 434 с.
14. Присяжнюк С. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів першокурсників Національного аграрного університету / С. Присяжнюк // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №2. – С. 49-52.
15. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Гордєєва С.В., Павлів З.М. Експериментальне дослідження динаміки біологічного віку студентів 1 курсу Національного аграрного університету / С.І Присяжнюк, В.П. Краснов, С.В. Гордєєва, З.М. Павлів // Фізичне виховання в школі. – 2004. – №1. – С. 50-53.
16. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2000. – 438 с.
17. Сергієнко Л.П. Управление физическим воспитанием студенческой молодежи: комплексное тестирование силовых способностей юношей / Л.П. Сергієнко, Т.Б. Ревуцкий // Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді (проблеми, концепції та нові педагогічні технології). – Дніпропетровськ: УДХТУ, 2000. – С. 28-40.
18. Теорія і організація фізичної підготовки військ – Львів: ЛНУ – 2002. – 316 с.
19. Фізична підготовка Збройних Сил України. – Полтава: ПВІЗ, 2002. – 210 с.
20. Холодницкий Г., Кузнецов В. Способы преодоления препятствия на местности и их освоение / Г. Холодницкий, В. Кузнецов // ОБЖ. – 2006. – №1. – С. 48-52.
21. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Харків: «ОВС», 2005. – 208 с.
22. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання студентів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2003. – 272 с.

Leleka V.M.

THE SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF FUTURE TEACHERS IS FROM INITIAL MILITARY PREPARATION

In the article the presented results of scientific search of experimental method of studies of the special physical preparation, which will give a new impulse development of physical capabilities of future teachers from initial military preparation.

Keywords: special physical preparation, future teacher of initial military preparation, applied physical preparation

Надійшла до редакції 12.09.2010 р.

УДК 796.41:796.012. 412.8

Литвин Т.С.

БИОМЕХАНИЧНИ ПАРАМЕТРИ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА СПОРТСМЕНОК З ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

В статті розглядається можливість застосування у навчально-тренувальному процесі гімнасток методики електронної стабілографії, яка дозволяє оперативно оцінити функцію вестибулярної сенсорної системи, пов'язану з статодинамічною стійкістю.

Ключові слова: біомеханічні параметри, стабілографія, статодинамічна стійкість, естетична гімнастика.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в суспільстві виникла проблема фізичного розвитку молоді. Вплив соціуму і урбанізація міст веде до зниження здоров'я молодого населення. У молоді з раннього віку спостерігаються порушення постави, рівноваги при русі (хода) і патологічні зміни органів внаслідок гіподинамії.

Рівновага – це динамічний феномен, що вимагає безперервних рухів тіла, які в свою чергу є результатом взаємодії вестибулярного і зорового аналізаторів, суглобово-м'язової пропріорецепції,

Іваночко О.Ю., Магльованій А.В., Кунинець О.Б., Дзівенко О.А. МОДЕЛЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТОК.....	219
Іванюта Н.В., Кузьміна М.І. ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ В ГАРМОНІЙНОМУ РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ВУЗУ	223
Іванюта Н.В., Толмачова С.Є. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ Й ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ В ОСВІТНІЙ УСТАНОВІ.....	226
Клинов В.В. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ УЧИЛИЩ ОЛИМПТИЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	228
Козерук Ю.В. ВИЗНАЧЕННЯ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ПРАЦЕЗДАТНІСТІ СТУДЕНТОК ТА ЧИННИКІВ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ РІВЕНЬ	233
Козетов И.И., Ейдер Е., Коленков А.В. ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9 ЛЕТ В ДИНАМИКЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА.....	237
Колишкін О.В. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ СФЕРИ УЧНІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	241
Колос М.А., Синіговець В.І., Сема В.В. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІСЛЯ РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ.....	245
Коновальська Л.О. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНИХ ДИСЦИПЛІН.....	248
Корюкаєв М.М., Мартинов Ю.О. СОЦІОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	252
Кривенко А.П., Желізний М.М., Пеньковець Д.В. ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	255
Кротов Г.В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ РІЗНОГО СОМАТОТИПУ	258
Курок О.І., Шовкопляс О.М. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОСТОРОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР.....	262
Лазаренко М.М. ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	266
Лелека В. М. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ З ПОЧАТКОВОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	269
Литвин Т.С. БІОМЕХАНІЧНІ ПАРАМЕТРИ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА СПОРТСМЕНОК З ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	274
Литовченко Г.О., Рябов В.В., Колодяжна Т.Г., Пеньковець Д.В., Порядіна В.В. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ - ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	278
Лукачина А.М., Михайленко В.М. ВТОМЛЕНІСТЬ ВПРОДОВЖ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	282
Магльованій А.В. ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОЛЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	285
Матвієнко М.І. САМОСТІЙНІСТЬ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	289
Медведева І.М. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА ЗІ СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ОСНОВІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФІГУРИСТІВ	293

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

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

**Вісник Чернігівського державного педагогічного університету
імені Т.Г. Шевченка** [Текст]. Вип. 81 / Чернігівський національний
педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. –
Чернігів: ЧДПУ, 2010. – 724 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне
виховання та спорт)

Технічний редактор

О. Клімова

Комп'ютерна верстка
та макетування

О. Осадчий, В. Філіпов

*Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
серія KB № 15676-4148 ПР від 17.07.2009 р.*

Підписано до друку 12.09.2010 р. Формат 70x108 1/16. Друк на різнографі.
Обл. друк. арк. 72,51. Ум. друк. арк. 63,2. Наклад 350 прим. Зам. № 419.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка,
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,
тел. 65-17-99