

пізше можна вводити гак-приседи и выпади с гантелями, но только в конце тренировки и с небольшими весами, с большим количеством повторений в 1-2 сетах.

Программа тренінга ног

Разгибание ног

Приседания с пустым грифом

Сгибание ног

Румынский подъем, либо гиперэкстензия

Икроножные

Тренинг плечей

Вертикальные жимы должны быть исключены напрочь. Основой тренировочной программы должны стать всевозможные подъемы гантелей вперед и через стороны, тяги блоков

Тренинг трапеций

Должны быть исключены из программы все виды шраг, выполняемые стоя. Фактически единственным правильным упражнением являются шраги в положении лежа лицом вниз на наклонной скамье.

Я думаю, на этом свой экскурс в тренировочные принципы можно закончить

Не бойтесь идти в тренажерный зал, когда у вас болит спина. Начинайте тренироваться — боль постепенно уменьшится, а то и вовсе исчезнет. Тренинг с отягощениями можно считать универсальным средством избавления от очень многих болезней. Только не забывайте: во всем надо знать меру - излишества в тренинге также могут повредить. Тренируйтесь с умом следуйте указаниям тренера, и здоровье никуда от вас не денется.

## Оптимізація фізичного розвитку школярів засобами змагальної діяльності художньої гімнастики

**О.В. Шевченко, доц., канд. пед. наук, А.О. Шевченко, ст.**  
*Кіровоградський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

Подолання вад фізичного розвитку дітей – процес складний і багатоплановий, він має передбачати застосування активних засобів фізичного, психічного і емоційно-вольового виховання [1]. Значною мірою це стосується дівчаток, оскільки їхня фізіологічна конституція більш складна, тонка і легко піддається негативним подразникам. Позитивний вплив на розвиток організму дівчаток, на наш погляд, можуть справляти заняття художньою гімнастикою[4].

Художня гімнастика відповідає особливостям жіночої моторики, здатності виконання м'яких, гнучких рухів, танцювальних за характером. Різноманітність, широкий діапазон дозволяє застосовувати їх як у роботі з учнями ДЮСШ, так і загальноосвітніх шкіл [2]. На нашу думку, навчання учнів елементам гімнастики могло б ефективно здійснюватись за умови формування у них стимулів і змагальної організації діяльності, особливо фізичної.

В процесі вирішення загальних завдань ми працювали над дослідженням специфічних, які полягали у:

- встановленні характеру і форм змагань, що відповідають умовам загальноосвітньої школи;
- визначенні шляхів впливу змагань з художньої гімнастики на розвиток позитивних якостей особистості дитини;
- вивченні впливу змагань на рівень оволодіння учнями необхідними знаннями, уміннями і навичками.

Кожен період змагальної підготовки відповідав певному етапу навчання гімнастичним вправам дітей і будувався з урахуванням їхніх вікових особливостей і посиленості змісту і характеру фізичного виховання.

Перший етап полягав у створенні правильного уявлення про змагальні взаємини, формуванні умінь адекватно реагувати на різні ситуації суперництва, які виникають у процесі навчання музично-ритмічним вправам та художній гімнастиці. Основним видом діяльності на цьому етапі була гра. Особливу увагу в організації гри ми приділяли формуванню навичок індивідуального суперництва.

Обов'язковою умовою введення спеціальних змагальних завдань стала опора на практичний багаж дівчаток, придбаний ними на уроках фізичної культури, тренувальних і самостійних заняттях в позаурочний час.

Після того, як у дівчаток на нескладному матеріалі в звичайних ситуаціях виховувалась здатність адекватно і своєчасно реагувати на певні стимулюючі впливи педагога, починалась робота з розвитку елементів їх ініціативи. Досягненню цієї мети сприяли такі види гімнастичних завдань, при виконанні яких учні спроможні були самостійно вносити в організацію тренувальних вправ елемент гри, перемоги. І тільки після цього в заняття вводились комунікативні завдання, виконання яких супроводжувалось мовними діями і оціночними міркуваннями в запрограмованій змагальній ситуації.

Таким чином, в перших структурних компонентах нашої роботи здійснювалось формування певних змагальних умінь. Проте зусилля могли виявитись марними, якби в структуру і зміст навчання художній гімнастиці ми одразу б не вводили реальних чи уявних партнерів, у змаганні з якими формувалось бажання перемогти або від якого б випромінювався потяг до суперництва. Основною одиницею навчання явно чи потаємно виступала єдність протиборства, суперництва. Це дозволило перейти до завершального виду роботи на I-му етапі, який ми умовно назвали етапом змагальних взаємин.

II-й етап викликав необхідність переходу до більш складних форм суперництва, яке забезпечувало включення дітей у колективне змагання з послідовною підготовкою їх до умов командної боротьби. Позитивним фоном на II-му етапі стала активізація внутрішньошкільного змагання. Оскільки змагання були доступні для учнів, то спрощувалась проблема залучення їх до активної участі в дослідній роботі. Більше того, вони розуміли, що виконання конкретних вимог значною мірою залежало від них самих.

Особливу актуальність цієї проблеми ми відчули в процесі підготовки до змагань, які входили за рамки навчального закладу. У цих випадках посилювався контроль змісту оцінки, більш чітким визначався метод контролю і особлива увага приділялася його стійкості [3].

Оцінюючи систему спеціального психолого-педагогічного стимулювання учнів загальноосвітньої школи до участі в змаганнях, ми прийшли до висновку, що за рахунок використання внутрішніх (емоційних), а також введення зовнішніх додаткових педагогічних стимулів значно активізується участь дітей у змаганнях, а також позитивно змінюється їхній змагальний статус.

Для корекції негативних емоцій (почуття пригніченості під час невдалого виконання вправ, боязні, невпевненості в своїх силах, сором'язливості) на тренувальних заняттях (особливо перед змаганнями) нами створювались нестандартні умови, де діти вчилися долати перешкоди, а саме, збільшувалось навантаження, ліквідувалася страховка з боку тренера, підвищувався темп виконання комбінацій та інше.

На заключному етапі поряд з традиційними шкільними змаганнями проводились міські, обласні та Всеукраїнські чемпіонати. Виходячи з цього ми визначили основні завдання цього етапу формування контрольно-оцінювальних дій, які полягали у:

а) виявленні рівня сформованості гімнастичних навичок в учнів та уміння визначати ступінь їхньої майстерності;

б) порівнянні фізичної підготовленості;

в) перевірці критичності мислення дітей в процесі змагань;

г) виявленні рівня засвоєння гімнастично-хореографічних знань та вимог щодо їх виконання;

д) умінні складати план-схему змагальної діяльності.

Завдання заключного етапу навчання змагальній діяльності здійснювалось на кожному тренувальному занятті. Так, дівчатка за виконання гімнастично-хореографічних вправ отримували оцінку і потім самі вчилися оцінювати результати діяльності своїх подруг, аналізуючи виконання вправ. Такий методичний прийом дозволив дітям більш вдумливо ставитись до виконання комбінацій і критично до своєї програми.

Участь у змагальній діяльності дозволила учням змінити ставлення до себе інших дітей, викладацького складу, адміністрації школи, професорсько-викладацького складу базового університету (Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка).

Крім виховання потреби в заняттях фізичною культурою та спортом, запропонована нами змагальна діяльність з художньої гімнастики сприяла формуванню у дівчаток критичності оцінки та самооцінки, активізації форм і методів фізичного виховання, стимулювала пошук шляхів неформального зближення учнів школи між собою, поліпшила їхній розумовий, інтелектуальний та фізичний стан.

## Список літератури

1. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку.: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 64с.
2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232с.
3. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістовні модулі, інформаційне забезпечення): Навчально-методичний посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. – 330с.
4. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 45 с.

# Модернізація позааудиторної фізкультурної діяльності студентів медичного коледжу

**І.О. Шостак, викладач**

*Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є. Й. Мухіна*

В статті розглядається і досліджується проблема та перспектива розвитку позааудиторної фізкультурної діяльності студентів медичних коледжів.

Тут надані експериментальні дані, які підтверджують факт наявності залежності між педагогічним експериментом та очікуваним результатом, доповнюють механізми цих залежностей.

Україна чітко визначила орієнтири на входження в освітній та науковий простір Європи, здійснює модернізацію освітньої діяльності у контексті європейських вимог, щоразу наполегливіше працює над практичним приєднанням до Болонського процесу.

Входження у Болонський процес передбачає вагоме збільшення частки самостійної та індивідуальної роботи студентів у навчальному процесі, а здобуті самостійно знання повинні будуть відзначатися міцністю, креативністю, тобто дієвістю, здатністю до практичного застосування.

Самостійна робота є основним засобом застосування студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, тобто здійснюється в позааудиторній роботі також.

Вивчення практики самостійної та індивідуальної роботи у медичних коледжах України показало, що вона не має системного характеру. Особливо це стосується позааудиторної фізкультурної діяльності, яка недостатньо пов'язана з навчальним процесом і побудована переважно на окремих, разових заходах й епізодичній взаємодії колективів медичних коледжів із соціальними інститутами і характеризується низькою активністю студентського самоврядування та недостатнім організаційно-педагогічним забезпеченням.

## Досвід різних країн світу з маркетингової діяльності федерацій із зимових видів спорту

**С.В. Щербина, доц., канд. пед. наук**

*Кіровоградський національний технічний університет*

Враховуючи характерні особливості галузі фізичної культури і спорту (ФКС), дослідники визначають маркетинг як особливий вид соціальної роботи; інтегровану технологію соціально-культурних нововведень; філософію та теорію і практику управлінської діяльності суб'єктів ринку ФКС. Маркетинг допомагає адаптувати діяльність різних фізкультурно - спортивних організацій (ФСО) до умов ринку і таким