

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 19

Том 1

Вінниця – 2015

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1)/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015.– 678 с.

Редакційна колегія

Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В.М. Костюкевич.

Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Борисова О.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Врублевський Є.П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Польща)
Федотова О.В.	доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник (Росія)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шамардін В.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В.І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 13 від 27.05.2015 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання
у галузі фізичного виховання і спорту:
*постанова президії ВАК України
від 10.02.2010 р. №1-05/1***

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

ЗМІСТ

Зміст.....	3
------------	---

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Инна Асаулюк

Структура беговой підготовки кваліфіцированных семиборок.....	11
---	----

Світлана Атаманюк, Олена Кириченко

Оцінка фізичних можливостей студентів у процесі фізичного виховання спеціального медичного відділення ВНЗ.....	15
--	----

Лариса Балацька

Урахування індивідуальних особливостей школярів під час оцінювання їх фізичного потенціалу.....	19
---	----

Діана Бермудес, Дмитро Балашов

Методика проведення експрес-тестування клієнтів фітнес-клубів.....	24
--	----

Василій Биченко, Олександр Онопрієнко, Ольга Онопрієнко

Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення.....	30
--	----

Олександра Благій, Олена Андрєєва

Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу.....	35
---	----

Микола Борсук, Віталій Юденко, Галина Калишенко

Принципи психофізичного удосконалення східних єдиноборств у фізичному вихованні та спорті.....	41
--	----

Марина Буренко

Визначення рівня знань про фізичне здоров'я у старшокласників.....	45
--	----

Юрій Вихляєв

Особливості форм організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів...	50
--	----

Роман Власюк

Місце засобів гімнастики у фізичному вихованні школярів.....	57
--	----

Василина Вовчанська

Взаємодія учасників навчально-виховного процесу як засіб формування особистості школяра.....	63
--	----

Віта Ворона, Анатолій Ратов

Розробка методики раціонального використання засобів лижної підготовки для учнів з різним рівнем фізичного здоров'я.....	67
--	----

Анна Гакман

Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей.....	71
---	----

Наталія Гамалій

Теоретико-методичні основи розробки цільових тренувальних програм для жінок 20-35 років, що займаються вело аеробікою.....	78
--	----

Роман Гах

Розвиток здібностей до регуляції просторово-часових параметрів рухів студентів-футзалістів першого року навчання.....	82
---	----

Лілія Гацюєва Характеристика показників фізичного розвитку та рухової активності дітей молодшого шкільного віку.....	86
Марія Гоголь Результати опитування батьків щодо розвитку психофізичних якостей у дітей – учнів музичних шкіл.....	92
Наталія Голод Стан рухової активності студенток спеціальних медичних груп як фактор оцінки ефективності реабілітаційної програми.....	98
Наталія Гончарова, Галина Бутенко Ставлення дітей молодшого шкільного віку та їх батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності.....	104
Ірина Грибовська Діяльність організацій сфери фізичного виховання і спорту для залучення населення до фізкультурно-спортивних занять.....	110
Степан Гудима, Ярослав Бондар, Олександр Перепилиця Сучасні напрямки удосконалення фізичної підготовки в командних спортивних іграх.....	115
Олена Давиденко, Марина Яцко Ранкова гімнастика як компонент добової рухової активності студентів.....	120
Тетяна Дідик, Валерія Порядіна, Наталія Сорокіна Використання педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	124
Денис Дмитрів, Ольга Бас Аналіз рівня доступності будівель державних органів влади у м. Львові для осіб з порушеннями ора (на основі аналізу літератури).....	129
Людмила Долженко, Михайло Перегінець Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників в різних країнах.....	134
Юрій Доценко Обґрунтування шкали оцінки рівня психофізичної готовності студентів ВНЗ гірничодобувного профілю до подальшої трудової діяльності.....	139
Людмила Дудорова Формування у студентів спеціальних рухових навичок засобами фітнес-технологій...145	145
Сергій Дусь, Людмила Пільганчук Відбір суддів в баскетболі на сучасному етапі.....	149
Анна Дяченко Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень.....	154
Наталія Єременко, Олена Хотенцева, Тарас Шпичка Ефективність занять міні-футболом в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.....	158
Ганна Жук, Тамара Хабінець Застосування засобів аквааеробіки с жінками другого зрілого віку.....	164
Наталія Зінченко Оцінка ефективності фітнес-програми з аквааеробіки серед жінок першого зрілого віку.....	167

<i>Віталій Кашуба, Наталія Гончарова</i>	
Современные взгляды на организацию контроля физического состояния школьников в процессе физического воспитания	171
<i>Анатолій Кашуба</i>	
Вплив секційних занять баскетболом на рівень фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури.....	177
<i>Юлія Коваленко, Сніжана Соломоненко</i>	
Дослідження впливу спрямованого навчання основним рухам дітей дошкільного віку.....	181
<i>Вікторія Коваль</i>	
Метод колового тренування як засіб розвитку фізичних якостей школярів.....	187
<i>Володимир Ковальський, Андрій Панчук</i>	
Особливості методики занять аквафітнесом для дорослого населення.....	193
<i>Жаннета Козина</i>	
Теоретико-методические основы применения инновационных технологий для формирования здорового образа жизни людей разных возрастных групп.....	197
<i>Наталія Корж</i>	
Визначення чинників формування позитивного ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою.....	205
<i>Світлана Король</i>	
Динаміка показників психофізіологічної підготовленості студентів технічних спеціальностей під впливом засобів спортивного орієнтування.....	210
<i>Анатолій Корольчук</i>	
Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студенської молоді.....	216
<i>Анатолій Кошолан</i>	
Роль самовдосконалення у зміцненні фізичного здоров'я старшокласників.....	222
<i>Віталій Кравцов, Олена Кривчикова</i>	
Добова рухова активність учнів середніх та старших класів в умовах міста.....	227
<i>Оксана Крижанівська</i>	
Показники ціннісно-мотиваційної сфери студентів інституцій фізичного виховання і спорту у процесі навчання.....	232
<i>Володимир Крижанівський</i>	
Зміни показників фізичного стану операторів комп'ютерного набору під впливом спеціальних комплексів фізичних вправ.....	239
<i>Володимир Крижанівський</i>	
Сформованість цінностей фізичної культури у студентів інституцій вищого начального закладу технічного спрямування.....	244
<i>Євген Кузенков</i>	
Роль технічних засобів в освоєнні рухових дій студентів, які займаються баскетболом.....	251
<i>Ірина Кульчицька</i>	
Особливості організації та зміст занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».....	256
<i>Валентина Курілова, Сергій Редько, Петро Пустовойт, Сергій Щасливий</i>	
Роль вчителя фізичної культури в організації роботи з підлітками щодо покращення їх всебічного розвитку.....	261

Сергій Лазоренко, Микола Чхайло, Вікторія Романова Показники рухової активності студентів державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи національного банку України».....	268
Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями.....	274
Інна Ляхова, Надія Жигунова Вплив процесу підготовки студентів різних відділень музичного училища на розвиток рухових здібностей, росто-вагові показники та показники кардіо-респираторної системи.....	279
Петро Маринчук Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей.....	284
Світлана Марчук Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту	286
Ірина Мацейко, Станіслав Галандзовський Соматичне здоров'я та фізична підготовленість дівчат 7-17 років.....	293
Людмила Михно Оцінка рівня фізичної підготовленості сучасних першокласників.....	298
Юрій Можаровський Зміни показників функціонального стану студентів під впливом занять з вільної боротьби.....	303
Сергій Нікітенко, Ігор Кукурудзяк, Анатолій Никитенко Визначення рухової асиметрії у студентів із використанням фізичних вправ з м'ячами різної маси та показників психофізіологічного стану.....	308
Андрій Огнистий Аналіз спеціальних знань з професійної підготовки педагогів до фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх навчальних закладів.....	314
Тетяна Одинець, Дар'я Шатохіна Ефективність використання фітбол-гімнастики у дітей середнього шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині.....	320
Павло Оксьом, Микола Кобозєв, Віктор Азаренков, Лариса Бережна Формування професійно важливих якостей студенток вищого педагогічного навчального закладу в процесі занять міні-футболом.....	324
Сергій Пильтай, Сергій Щастливий Формування інтересу та позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами студенток ВНЗ.....	330
Олександр Підлужняк, Олена Колос, Аліна Чхань Особливості фізичного стану студентів факультету інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії Вінницького національного технічного університету.....	335
Наталія Пінчук, Володимир Самійленко, Лариса Сенчук, Валерій Качан Історичний феномен формування здорового способу життя.....	340
Любов Покотило, Роман Бенцак Оптимізація рухової активності студентів у процесі занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості.....	345
Микола Прозар Зміни показників фізичної підготовленості учнів початкової школи під час навчання у ЗНЗ.....	350

Дарья Пятницька, Людмила Грищенко Процес формування свідомого ставлення дітей до занять фізичною культурою.....	355
Анатолій Рибницький, Володимир Артеменко, Олексій Нестеров, Кирило Козерук Самоконтроль студентів за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами.....	359
Олександр Рудницький, Наталія Одноралова Підходи до корекції компонентів просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання.....	363
Світлана Сасенко, Олександр Бурла Використання рухливих ігор з елементами вільної боротьби у режимі продовженого дня молодших школярів.....	368
Світлана Сальникова Юрій Фурман Вплив занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання на функцію апарату зовнішнього дихання жінок 37-49 років.....	373
Наталія Свіричук, Тетяна Вознюк, Андрій Драчук Вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у контексті професіографії.....	380
Сергій Семенович Диференційований вплив засобів атлетичної гімнастики на рівень силових здібностей юнаків старшої школи.....	385
Костянтин Сергієнко, Джуха Хабіб, Герман Писаренко Особливості опорно-ресорних властивостей стопи дітей з послабленим зором.....	391
Антоніна Сірик, Володимир Сергієнко Педагогічний контроль функціонального стану студентів спеціальної медичної групи.....	395
Анна Скидан, Евгений Врублевский Содержание методики занять шейпингом для женщин на основе учета их соматотипа.....	400
Анастасія Сокол, Ольга Терьохіна, Людмила Сокол Індивідуалізація процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	406
Світлана Сологубова Використання вправ для зміцнення м'язів спини при прийомі контрольних норматів у ВУЗах.....	411
Роман Стасюк, Олег Левковець Фізична культура, як частина особистості студента.....	416
Світлана Степанюк, Віра Ткачук, Юрій Грабовський Технологія навчання олімпійській освіті учнів загальноосвітніх шкіл.....	420
Світлана Ступницька Оцінка фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп.....	427
Валерія Тищенко, Юрій Нікітчук Діагностика соматичного здоров'я як фактор індивідуалізації фізичного виховання старшокласників.....	432
Ганна Толчева Визначення впливу занять хатха-йогою на швидко-силові якості студенток університетів.....	438
Сергій Трачук, Олена Давиденко, Людмила Заяць Енергозабезпечення уроку фізичної культури в структурі рухового режиму молодших школярів.....	443

Дмитро Фоменко Порівняльний аналіз формату змагань з футболу серед дітей 6-ти років у США.....	448
Алла Холопова, Ігор Ничипоренко Вплив сучасних фітнес-технологій на фізичний стан студентів	453
Ігор Хробатин Стан соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, які займаються футболоу.....	457
Оксана Хуртенко, Леонід Хоронжевський, Микола Кужель Взаємозалежність параметрів моторики рухової діяльності і показників фізичного стану молодших школярів.....	463
Анна Чепелюк Складові психолого-педагогічної підготовки вчителів фізичної культури та їх професійного становлення.....	469
Сергій Черновський, Олег Савчук Фізична підготовленість студентів як показник способу життя і рівня здоров'я.....	475
Тамара Чиженок, Юлія Коваленко Вивчення адаптаційних процесів у учнів старших класів під впливом занять фізичною культурою.....	481
Наталья Чухланцева, Едуард Брухно Формування професійних якостей студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту.....	487
Оксана Швець, Дарина Андрущенко Педагогічні особливості формування фізкультурно-оздоровчих умінь майбутніх вчителів-предметників на заняттях із фізичного виховання.....	492
Володимир Шкура Сучасні аспекти планування та організації туристичної діяльності учнів молодших класів в умовах загальноосвітньої школи.....	495
Віктор Шутько Ефективність вольових, індивідуально-дозованих навантажень в практиці фізичного виховання школярів.....	500
Яків Щербашин Особливості реалізації олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах.....	505
Євген Яковлів Удосконалення кординаційних здібностей студенток спеціальних медичних груп....	510
Олена Ярмач Вплив засобів оздоровчого фітнесу на фізичний стан студенток I-II курсів Білоцерківського національного аграрного університету.....	514

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СПОРТУ

Сергій Афанасьєв Адаптаційні можливості серцево-судинної системи в залежності від вегетативного тонуусу дітей середнього шкільного віку з порушеннями слуху	520
Вікторія Бакурідзе-Маніна Гіпермобільність суглобів: загальна характеристика та особливості прояву.....	525

Римма Баннікова, Юрій Магнушевський Метод Кабата у комплексній програмі фізичної реабілітації осіб з наслідками судинних захворювань головного мозку.....	523
Богдан Березовський, Ольга Бас Особливості реабілітаційного обстеження пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба.....	536
Оксана Беспалова Фітнес-технології у фізичній реабілітації студенток СМГ із ВСД.....	540
Оксана Беспалова, Надія Авраменко Фізична реабілітація жінок середнього віку з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок	546
Олена Бондар, Володимир Джевага Сучасні технології корекції порушень координаційних здібностей школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання.....	552
Віта Буць, Ольга Бас Реабілітаційне обстеження пацієнтів з ДЦП і зрілого віку з порушеним стереотипом ходьби.....	556
Юлія Вінничук Вплив харчового функціонального продукту "Апістимул" на деякі показники імунологічного та гормонального гомеостазу кваліфікованих спортсменів.....	560
Володимир Вітомський Особливості толерантності до фізичних навантажень у осіб з циркуляцією фонтана.....	565
Дарина Ганіна Засоби фізичної реабілітації для профілактики стресу.....	573
Світлана Демчук Стан розробленості питання формування просторової організації тіла у дітей молодшого шкільного віку із депривацією сенсорних систем	577
Тетяна Дьомкіна, Вікторія Онищук Перспективи застосування нормобаричної гіперкапічної гіпоксії в системі фізичної реабілітації студенток медичного коледжу, хворих нейроциркуляторною дистонією.....	584
Ірина Ільчук, Олег Білянський, Богдан Крук Особливості фізичної реабілітації осіб із розсіяним склерозом.....	588
Володимир Котелевський Застосування елементів тибетського масажу Ку Нье у фізичній реабілітації вертебральної патології	593
Людмила Кравчук, Ірина Жарова, Ольга Скомороха Особенности применения кинезотерапии в комплексном лечении подростков с ожирением.....	598
Неля Маляр Особливості комплексного використання засобів фізичного виховання для профілактики захворювань дихальної системи студентів.....	602
Соломія Мильчук, Ольга Бас Особливості побудови реабілітаційно-рекреаційної роботи з дітьми, які мають дитячий церебральний параліч.....	606
Тетяна Одинець, Юрій Бріскін Особливості впливу фізичної реабілітації на внутрішню картину хвороби жінок з постмастектомічним синдромом	613

Тетяна Одинець, Олександр Волик Вплив комплексної програми фізичної реабілітації дітей 8-10 років на відновлення функціональних можливостей верхньої кінцівки після перелому ліктьової кістки	618
Дмитро Опалюк, Марія Балаж Застосування елементів хатха-йоги у комплексній реабілітації дітей зі сколіотичною хворобою.....	623
Петро Петрица Динаміка захворюваності студентів груп фізичної реабілітації по нозологіям.....	629
Ірина Миколаївна Поташинюк Використання ігрових прийомів у корекції рухових порушень дошкільників із ДЦП..	633
Ірина Валентинівна Поташинюк Методи фізичної реабілітації жінок при захворюванні на рак молочної залози.....	639
Пур Хейдари Рудбери Анвар Морад, Всеволод Манжуловский, Александр Ломаковский Факторы риска и средства реабилитации у больных с нарушением коронарного кровообращения	643
Тетяна Рожкова Структура програми фізичної реабілітації для спортсменів високої кваліфікації з порушенням постави, що спеціалізуються у спортивних танцях.....	648
Романна Руденко Дослідження факторів, що визначають доцільність фізичної реабілітації спортсменів-інвалідів.....	653
Любов Середа Новітні гумово-поролонові пристосування у процесі фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату.....	658
Роксолана Тимочко-Волошин, Володимир Трач Фізичне виховання як шлях до поліпшення стану здоров'я дітей 5 – 9 класів зі суглобовими проявами дисплазії сполучної тканини.....	662
Юрій Фурман, Олександра Брезденюк Анаеробна продуктивність юнаків 17-21 років з різним компонентним складом маси тіла.....	667
Максим Ячнюк Обґрунтування профілактико-оздоровчої спрямованості засобів активного туризму в заняттях зі студентською молоддю.....	672

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

В статье на основе анализа литературных источников и передового опыта рассмотрены современные подходы к оценке физического состояния детей школьного возраста в процессе физического воспитания. Определена роль и место педагогического контроля в управлении учебным процессом. Обозначен предмет педагогического контроля в физическом воспитании. Представлено и обобщено разнообразие подходов, которые используются для оценки физического состояния детей школьного возраста. Рассмотрен инновационный подход к оценке физического состояния детей с использованием современных информационных технологий.

Ключевые слова: контроль, физическое состояние, школьники, информационные технологии.

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ОРГАНІЗАЦІЮ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Віталій Кашуба, Наталія Гончарова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

У статті на основі аналізу літературних джерел та провідного досвіду розглянуті сучасні підходи до оцінки фізичного стану дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. Визначена роль, місце педагогічного контролю в управлінні навчальним процесом. Зауважено предмет педагогічного контролю у фізичному вихованні. Представлено та узагальнено різноманітні підходи, які використовуються для оцінки фізичного стану дітей шкільного віку. Розглянуто інноваційний підхід до оцінки фізичного стану дітей з використанням сучасних інформаційних технологій.

Ключові слова: контроль, фізичний стан, школярі, інформаційні технології.

CONTEMPORARY APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF CONTROL OVER SCHOOLCHILDREN PHYSICAL CONDITION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Vitaliy Kashuba, Nataliya Goncharova

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The publication, on the basis of analyzing scientific resources and advanced educational experience, considers contemporary approaches to evaluating physical condition of school age children in the process of physical education. The role and place of pedagogical control in the management of educational process was defined. The object of pedagogical control was distinguished. The variety of approaches, which are used to evaluate physical condition of school age children were presented and summarized. The innovative approach to evaluating physical condition of children using modern information technologies was examined.

Key words: control, physical condition, schoolchildren, information technologies.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анатолій Кашуба

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення теоретичних ідей та досвіду у галузі підготовки майбутніх учителів фізичної культури неможливе без усвідомлення ними себе як суб'єкта педагогічної діяльності, яка повинна включати в себе набуття знань, умінь і навичок. Професійна підготовленість майбутнього учителя базується на складниках фізичної культури особистості фахівця, де основними компонентами виступають не тільки фізкультурно-спортивна діяльність, мотиваційні ціннісні орієнтації, але й фізична підготовленість [1].

Одним із засобів, який сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості майбутнього учителя фізичної культури є секційні заняття з баскетболу.

Баскетбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг. За рівнем своєї популярності серед населення України і у світі баскетбол займає одну з провідних позицій [3]. Секційні заняття баскетболом сприяють:

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

гармонійному розвитку особистості (В.П.Саві 2001р.); комплексному і всебічному впливу на організм тих, хто займається (Портних 1986р.); покращенню здоров'я (Л.Ю.Поплавський 2004р.); розвитку фізичних якостей (Л.Ю.Поплавський 2004р.); розвитку інтелектуальних здібностей (В.З.Бабушкін 1996р.); засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок (Ю.Д.Железняк, В.П.Савін 2001р.); вихованню морально-вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості (В.Параносич, Ю.М. Портних 1991р.); вихованню навичок культури поведінки (Ю.Д.Железняк, А.В.Лексаков); розвитку специфічного сприйняття – відчуття «м'яча», «часу», «простору», «партнера» (В.А.Боженар, В.М.Корягін, Р.С.Мозола, 1999р.); розвитку уваги, мислення і пам'яті (В.В.Марущак 2002р.); покращенню антропометричних показників та функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем (Л.Ю.Поплавський 2004р.).

Аналіз архівних матеріалів, історико-педагогічної та сучасної літератури свідчить про те, що різні аспекти фізичної підготовленості студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних закладів України розкривалися в дослідженнях Назимюка В.В., Гурмаженко М.О., Глоби Т.А., Жамардій В.О. та ін.

Питання щодо вдосконалення фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури висвітлювались у кандидатських дослідженнях А.О. Твеліної «Формування спеціальних рухових навичок майбутніх учителів фізичної культури засобами фітнесу» (2012р.), О.О. Бойко «Розвиток рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор» (2012р.), В.В. Філіпова «Розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі занять легкою атлетикою» (2010р.) та ін., однак науково-теоретичні і методичні напрацювання, що стосуються покращення фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури засобами баскетболу нами, майже, не було виявлено.

Мета дослідження: експериментальна перевірка впливу секційних занять баскетболом на розвиток фізичних якостей майбутніх учителів фізичної культури.

Методи дослідження. 1. Аналіз науково-методичної літератури. 2. Педагогічні спостереження. 3. Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості. 4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури засобами секційних занять баскетболом було проведено природній педагогічний експеримент.

Експеримент проводився в період з вересня 2014 року по грудень 2014 року на базі Рівненського державного гуманітарного університету.

В експерименті взяло участь 44 студенти I курсу спеціальності «Фізичне виховання» Рівненського державного гуманітарного університету, які були поділені на експериментальну і контрольну групи.

Рівень фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури визначали за державними тестами, а саме: згинання й розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулубу в сід за 1 хвилину; стрибок у довжину з місця; біг на 100м; човниковий біг 4x9м; нахил тулуба вперед із положення сидячи. Тестування проводили два рази. Перший раз – у вересні 2014 року, а другий – у кінці грудня 2014 року.

Обробка результатів тестування проводилась за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стюдента [5].

Результати дослідження. На початку навчального року нами було визначено рівень фізичної підготовленості студентів спеціальності «Фізичне виховання» Рівненського державного гуманітарного університету. Студенти, які відвідували

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

секційні заняття з баскетболу склали експериментальну групу, а студенти, які ще не обрали для себе вид спортивної спеціалізації і не були задіяні до жодної спортивної секції – контрольну групу. За показниками рівня здоров'я і фізичної підготовленості суттєвих розбіжностей між групами не спостерігалось.

В кінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування рівня фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури. Воно показало, що за час педагогічного експерименту у студентів, які склали експериментальну групу спостерігаються кращі результати з різних видів випробувань у порівнянні зі студентами, що склали контрольну групу (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	КГ (n=22)		ЕГ (n=22)		P
	Вихідні дані	Кінцеві дані	Вихідні дані	Кінцеві дані	
Човниковий біг 4x9м, с	9.3± 1,19	9,25± 1,17	9.2± 1.19	8.95± 1.11	<0.05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	42.2± 5,18	45.0± 5,34	44.5± 5,18	49.8± 5.67	<0.05
Піднімання в сід за 1 хв, к-ть разів	49,2± 7.52	52,9± 7,84	48,6± 7,52	54,2± 7.41	<0.05
Стрибок у довжину з місця, см	238.5± 20.2	243,9± 21,1	240,9± 21,7	248,4± 20,7	<0,05
Біг 100 м, с	12,2± 0,95	12,1± 1,25	12,3± 0,95	12,1± 1,15	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12,7± 2.5	14,8± 2.6	12,5± 2.5	15,3± 2.4	<0,05

Студенти, які склали експериментальну групу, в кінці педагогічного експерименту продемонструвати вірогідно ($p < 0,05$) кращі результати з різних видів випробувань у порівнянні з їх колегами, які склали контрольну групу.

У результаті педагогічного експерименту у майбутніх учителів фізичної культури експериментальної групи спостерігалось підвищення рівня фізичної підготовленості.

Якщо на початку експерименту середній результат з човникового бігу 4x9м становить $9,2 \pm 1,19$ с, то в кінці експерименту у студентів експериментальної групи результати покращилися – середній показник $8,95 \pm 1,11$ с, різниця вихідних і кінцевих даних є статистично достовірною, $p < 0,05$.

Результати у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи значно покращилися у студентів експериментальної групи.

На початку педагогічного експерименту середні значення результатів з бігу на 100 м суттєво не змінилися порівняно з результатами студентів, що склали контрольну групу. Результати у підніманні тулубу в сід за 1хв в кінці експерименту відповідали 54,2 рази, хоча на початку експерименту показник становив 48,6 разів. Покращились і результати гнучкості з 12,5 до 16,3 см.

У студентів експериментальної групи у порівнянні з їх колегами контрольної групи приріст результатів згинання і розгинання рук в упорі лежачи був вищим в 1,9 рази, приріст результатів у вправі піднімання в сід за 1 хвилину – в 1,78 рази, приріст результатів у вправі стрибок у довжину з місця – в 1,4 рази, приріст результатів у бігу на 100 м – в 2 рази, приріст результатів у вправі нахил тулуба

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

вперед з положення сидячи – в 1,6 рази і приріст результатів з човникового бігу - в 1,25 рази.

Результати тестування засвідчили значне покращення рівня фізичної підготовленості студентів експериментальної групи. Після завершення педагогічного експерименту (рис. 1) рівень фізичної підготовленості студентів експериментальної групи вірогідно відрізнявся від показників контрольної групи ($p < 0,05$). Особливо велика різниця приросту результатів (10,8-7,2%) спостерігалася у вправах, за допомогою яких оцінюється гнучкість, сила рук, сила м'язів живота. Також значний приріст результатів (4,5-3,5%) зафіксовано й у вправах, за допомогою яких оцінюється рівень витривалості, швидко-силових якостей м'язів ніг.

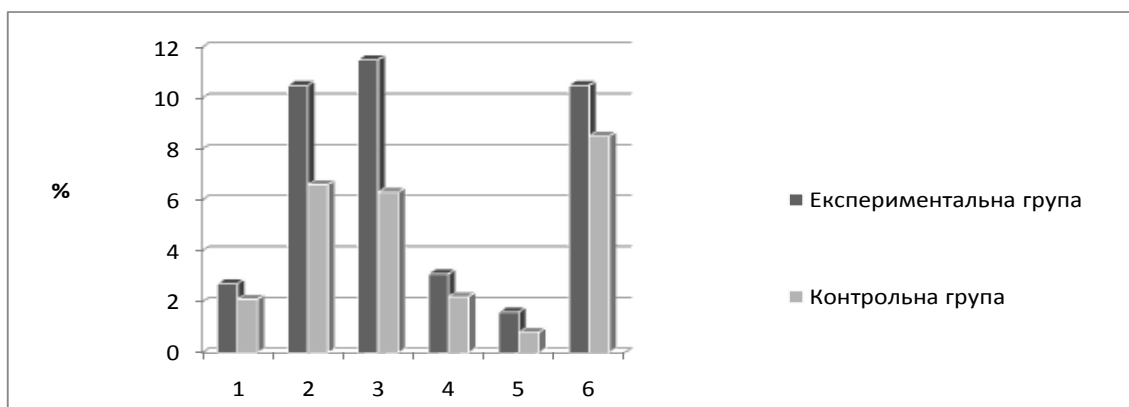


Рис.1 Приріст результатів студентів у випробуваннях (%): 1 – човниковий біг; 2 - згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 3 - піднімання в сід за 1 хв.; 4 - стрибок у довжину з місця; 5 - біг на 100 м; 6 - нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Висновки

В результаті отриманих показників тестування фізичної підготовленості студентів спеціальності «фізичне виховання», які відвідували секційні заняття з баскетболу, і студентів, які не були задіяні в жодній спортивній секції, встановлено, що у студентів експериментальної групи характеристики фізичної підготовленості мають статистичну перевагу, ніж студенти контрольної групи.

Таким чином, результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що секційні заняття з баскетболу дозволяють ефективно впливати на фізичну підготовленість майбутніх учителів фізичної культури.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в подальшому пошуку ефективних методів підготовки майбутніх учителів фізичної культури засобами баскетболу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балахничева Г. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання: навч. посіб. / Галина Валентинівна Балахничева, Людмила Василівна Заремба, Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 64 с.
2. Кіндрат В.К. Основи баскетболу. Навчально-методичний посібник / В.К. Кіндрат, А.А. Кашуба. – Рівне: редакційно-видавничий відділ громадської організації «СОМ-ЦЕНТР», 2013. – 127с.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів та викладачів ВНЗФВіС та ф-ів фіз.вих., фахівців у галузі спорту / Л.Ю. Поплавський. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 448с.
4. Т.Ю. Круцевич. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224с.

5. Шиян Б.М. Основи науково-педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник [для фа культ. фіз.. вих.. і сп. вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації] / Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. – 280с.

АНОТАЦІЇ ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анатолій Кашуба

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

У статті визначені показники фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури, досліджено вплив секційних занять баскетболом на розвиток фізичних якостей студентів спеціальності «фізичне виховання», а також проведено відсоткове порівняння та встановлено, що у майбутніх учителів фізичної культури, які склали експериментальну групу показники фізичної підготовленості, сформовані у процесі секційних занять баскетболом були вищими ніж аналогічні результати студентів контрольної групи.

Ключові слова: баскетбол, секційні заняття, учителі фізичної культури, фізична підготовленість.

ВЛИЯНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Анатолій Кашуба

Восточноевропейского национального университета имени Леси Украинки

В статье определены показатели физической подготовленности будущих учителей физической культуры, исследовано влияние секционных занятий баскетболом на развитие физических качеств студентов специальности «физическое воспитание», а также проведено процентное сравнение и установлено, что в будущих учителей физической культуры, которые составляли экспериментальную группу показатели физической подготовленности, сформированные в процессе секционных занятий баскетболом были более высокими чем аналогичные результаты студентов контрольной группы.

Ключевые слова: баскетбол, секционные занятия, учителя физической культуры, физическая подготовленность.

IMPACT OF BASKETBALL SECTION ACTIVITIES ON THE LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

Anatoliy Kashuba

Eastern European National University named after Lesya Ukrainka

The article defines the parameters of physical condition of future teachers of physical education, it is analyzed the impact of basketball section activities on the development of physical conditions of students, majoring in physical education, and it is conducted a percentage comparison and found out that future teachers of physical education, that constituted the experimental group, have much better characteristics of physical condition, formed during basketball section activities, in comparison with corresponding results of students from the control group.

Key words: basketball, section activities, teachers of physical education, physical condition.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПРЯМОВАНОГО НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ РУХАМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Юлія Коваленко, Сніжана Соломоненко

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Малютко», «Дитина», «Українське дошкілля» [1-3].