

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

**№2
2018**

Науково-методичний журнал

Вінниця 2018

УДК [796.011.3+796.015] (06)

ББК 75.1я5

A43

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ
№2 (2018)**

Виходить чотири рази на рік.

Заснований у січні 2017 р.

ЗАСНОВНИКИ:

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Головний редактор

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Костюкевич В.М.

Заступник головного редактора

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Драчук А.І.

Відповідальний редактор

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Вознюк Т.В.

Рецензент

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Кутек Т.Б.

Редакційна колегія:

Ахметов Р.Ф.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
(ЖДУ імені І. Франка, м. Житомир)

Борисова О.В.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
(НУФВСУ, м. Київ)

Врублевський Є.П.

доктор педагогічних наук, професор (ГДУ ім. Ф. Скоріни, Білорусь)

Козіна Ж.Л.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
(ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків)

Куц О.С.

доктор педагогічних наук, професор (ХДУ, м. Херсон)

Лизогуб В.С.

доктор біологічних наук, професор
(ЧНУ ім. Б. Хмельницького, м. Черкаси)

Максимчук Б.А.

доктор педагогічних наук, доцент
(ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця)

Москаленко Н.В.

доктор педагогічних наук, професор (ДДІФКіС, м. Дніпро)

Пігин М.П.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
(ЛДУФК, м. Львів)

Степанов В.

доктор педагогічних наук (ДУФВС, Республіка Молдова)

Фурман Ю.М.

доктор біологічних наук, професор
(ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця)

Шинкарук О.А.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
(НУФВСУ, м. Київ)

Янковська Д.

доктор, хабілітований професор
(АПС ім. М. Гжегожевської, Польща)

ISBN 978-617-7330-12-6

Рекомендовано до друку вченою радою ВДПУ ім. М. Коцюбинського
(протокол №14, від 21.06.2018)

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ: кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту,
вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, тел. (0432) 27-57-4

Зміст

Бекас Ольга, Мельник Зоряна, Назаренко Вікторія, Пасічник Вадим ОСОБЛИВОСТІ ПЕРИФЕРІЙНОГО ЗОРУ ПРЕДСТАВНИКІВ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	4
Вознюк Тетяна, Боднар Іван МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ В ВОЛЕЙБОЛІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ АЛГОРИТМІЗОВАНОЇ ПРОГРАМИ ТА АКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ	10
Гудим Світлана, Гудим Микола, Кулик Ніна ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – ВЕЛІННЯ ЧАСУ	17
Кашуба Анатолій, Ковальський Володимир ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ПІД ВПЛИВОМ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ	21
Корольчук Анатолій, Гимбель Віталій, Настрога Віталій УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ГРЕКО- РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	26
Костюкевич Віктор, Стасюк Вадим ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ УПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ	31
Майкова Тетяна ІМУНОМОДУЛЮЮЧІ ЕФЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ГОНАРТРОЗІ	37
Самохвалова Ірина, Мелюшкіна Вікторія РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ	43
Скидан Анна, Врублевський Євгеній МЕТОДИКА ПЕДАГОГІЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ШЕЙПИНГ-ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	48
Хуртенко Оксана, Хоронжевський Леонід АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ОБЛАДНАННЯМ VIRP ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	56
Чернишенко Тамара, Кізім Вікторія ОЦІНКА ТЕОРЕТИЧНО-МУЗИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ»	61

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ПІД ВПЛИВОМ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ

Кашуба Анатолій, Ковальський Володимир
Рівненський державний гуманітарний університет

Анотації:

У статті представлені дані оцінки фізичної підготовленості студентів-першокурсників, які впродовж навчального року відвідували секційні заняття з баскетболу. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та охарактеризована динаміка зміни під впливом позааудиторних занять з баскетболу. Проведені дослідження свідчать про те, що секційні заняття з баскетболу для студентів-першокурсників позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, що в цілому підвищує їхню фізичну підготовленість. Визначено перспективні напрями подальших досліджень.

The article presents data on the assessment of physical preparedness of freshmen students who attended sectional basketball lessons during the school year. A comparative analysis of indicators of physical preparedness was carried out and the dynamics of change under the influence of out-of-account activities on basketball was characterized. The conducted studies indicate that sectional basketball lessons for first-year students have a positive effect on the development of physical qualities, which in general raises their physical fitness. The perspective directions of further researches are determined.

В статті представлені дані оцінки фізичної підготовленості студентів-першокурсників, які впродовж навчального року відвідували секційні заняття з баскетболу. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та охарактеризована динаміка змін під впливом позааудиторних занять з баскетболу. Проведені дослідження свідчать про те, що секційні заняття з баскетболу для студентів-першокурсників позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, в цілому підвищують їхню фізичну підготовленість. Визначено перспективні напрями подальших досліджень.

Ключові слова:

фізична підготовленість, баскетбол, секційні заняття, студенти, динаміка.

physical preparedness, basketball, sectional classes, students, dynamics.

физическая подготовленность, баскетбол, секционные занятия, студенты, динамика.

Постановка проблеми. Однією з характерних особливостей сучасного суспільства є виражена гіподинамія, яка, насамперед залежить від соціальних чинників і визначена способом життя. Незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини, тому підвищення рівня здоров'я і розвиток необхідних фізичних якостей прямо пов'язані з руховою активністю, яка, на жаль, знижується як за час навчання у школі, так і впродовж навчання у ВНЗ. Статистика свідчить, що прогресуючий дефіцит рухової активності у студентської молоді негативно впливає на стан їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості [7] і є однією із причин розвитку захворюваності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науково-методичній літературі дослідження фізичної підготовленості студентів та засоби і методи її покращення неодноразово ставали предметом вивчення (С.М. Канішевський, 1999; О.М. Носко, 2001; О.Т. Кузнецова, 2005; В.І. Романова, 2009; В.В. Філіпов, 2010; А.О. Твеліна, 2012; О.О. Бойко, 2012 та ін..) [4; 6; 7].

Дана проблема вивчалась також у працях О.С. Куца (1993), В.Д. Єдинака (1997), Д.Г. Опанасюка (2001), Т.Б. Кутек (2001), де розглядалась проблема зниження рівня фізичної підготовленості та темпів приросту її показників за час навчання, в яких вони однак зазначали, що раціональна організація рухового режиму студентської молоді є одним з головних чинників, що визначає рівень здоров'я та фізичну підготовленість.

У публікаціях, що присвячені вихованню студентської молоді (О.В. Шумаков, 2007; Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський 2008; М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов, 2011; Ю.М. Вихляєв, 2012; О.О. Біліченко, 2014 і ін..) висловлюється припущення, що одним із перспективним напрямів оптимізації рухової активності студентів є включення до програм з фізичного виховання у ВНЗ секційних занять з найбільш популярних серед сучасної молоді видів спорту [1; 6].

Однак варто звернути увагу на те, що вони розрізняють традиційну секційну форму організації навчального процесу та секційну форму фізичного виховання тому зміст, який вкладають дослідники у ці поняття не є тотожним.

Так Т.Ю. Круцевич (2008), О.В. Попрощаєв, О.В. Чумаков, Г.А. Кашинський (2011), А.А. Кашуба (2015) під секційною формою навчального процесу розуміють заняття, що проводяться зі студентами у поза навчальний час, тоді як І.В. Мудрик (2007), Ю.М. Вихляєв (2012, 2015) цю форму організації фізичного виховання ототожнюють безпосередньо із заняттями у навчальний час за розкладом ВНЗ [2; 3].

Наше дослідження висвітлює зміну показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників, які відвідували секційні заняття з баскетболу.

Мета дослідження – розглянути динаміку показників фізичної підготовленості студентів під впливом секційних занять з баскетболу.

Завдання дослідження:

1. Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників
2. Дослідити вплив секційних занять з баскетболу на рівень фізичної підготовленості студентів і зробити порівняльний аналіз

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури.
2. Педагогічний експеримент.
3. Педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей.
4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Методологія нашого дослідження передбачала проведення педагогічного експерименту. Експериментальна частина проводилась на базі Рівненського державного гуманітарного університету. У ньому взяло участь 15 студентів I курсу денної форми навчання, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи; усі вони склали експериментальну групу (n-15), де впродовж навчального року двічі на тиждень відвідували секційні заняття з баскетболу тривалість яких складала 80хв.

Для визначення рівня фізичної підготовленості нами були обрані наступні тести:

- швидкість – біг 100м;
- витривалість – біг 2000м;
- вибухову силу ніг – стрибок в гору з місця;
- динамічну силу рук – згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- динамічну силу м'язів тулуба – піднімання в сід;
- спритність – човниковий біг 4х9м;
- гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи;
- координацію – тест «Фламінго».

Зміст методик проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі фізичної підготовленості обґрунтовано в науково-методичній літературі [5].

Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Наше дослідження умовно було поділено на три етапи.

На першому етапі (жовтень 2017 р.) було проведено тестування для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості студентів.

Другий етап (листопад 2017р. – квітень 2018р.) був присвячений підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки в процесі секційних занять з баскетболу, зміст яких включав традиційні форми і методи підготовки, а також легкоатлетичні вправи та вправи з обтяженнями як самостійні домашні завдання.

На третьому етапі (травень 2018 р.) нами було здійснено повторне тестування і досліджено динаміку показників фізичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники рівня фізичної підготовленості студентів на початку та в кінці педагогічного експерименту, за наведеними контрольними випробовуваннями, які підлягали математичній обробці відображені у таблиці 1. Аналізуючи досліджені характеристики фізичної підготовленості студентів першого року навчання спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) результати у всіх контрольних вимірюваннях.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи на початку і в кінці педагогічного експерименту, n=15

Види тестування	Показники		Приріст результ., %	t (p > 0,05)
	До експерименту	Після експерименту		
Біг на 2000 м, хв	8,27±0,15	8,11±0,13	3,2	0,81
Біг на 100 м, с	13,6±0,3	13,1±0,2	3,7	1,38
Стрибок у висота з місця, см	44,3±2,6	49,4±2,9	11,5	1,31
Човниковий біг 4x9 м, с	9,8±0,3	9,2±0,2	6,2	1,66
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	34,4±3,3	41,2±3,5	19,7	1,41
Нахил тулубу вперед в положенні сидячи, см.	10,5±2,5	13,2±2,2	25,7	0,81
Піднімання тулубу в сід за 1 хв, к-сть разів	38±4,3	42±4,2	10,5	0,26
«Фламінго», к-сть спроб за 1 хв	8,2±2,1	8,0±2,3	2,5	0,06

Результати контрольних вимірювань показників фізичної підготовленості студентів на початку та в кінці педагогічного експерименту дають змогу стверджувати, що позитивні зміни спостерігаються у всіх контрольних випробуваннях.

Динаміка зміни показників фізичної підготовленості студентів, які відвідували впродовж навчального року секційні заняття з баскетболу показано на рис. 1.

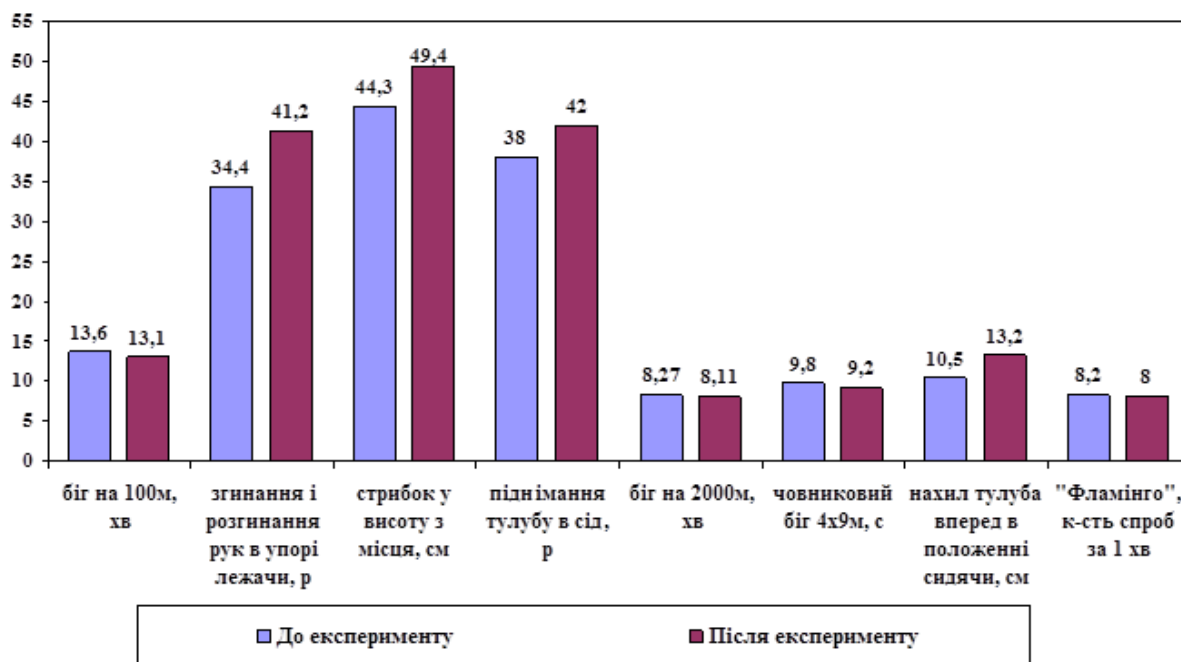


Рис.1 Динаміка показників фізичної підготовленості студентів в процесі секційних занять баскетболом

Аналізуючи результати бігу на 100м ми можемо відзначити, що приріст склав 0,5с (3,2%), а у бігу на 2000м – 16с (3,7 %). Найкраща динаміка зміни показників спостерігається у випробовуваннях: «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – 6,8 разів, що складає 19,7% та «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – 2,7 см (25,7%). Також, суттєве підвищення результатів спостерігається при виконанні тестів: «Стрибок у висоту з місця» – 5,1 см (11,5%) та «Піднімання тулуба в сід з положення лежачи» – 4 рази (10,5 %). За період проведення педагогічного експерименту у вправі «Човниковий біг 4х9м» також, відбулися позитивні зміни – 0,6с (6,2%). Найменший приріст склав при виконанні тесту «Фламінго» – 2,5%.

Висновки. Проведений аналіз результатів дослідження свідчить про те, що секційні заняття з баскетболу для студентів-першокурсників позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, що в цілому підвищує їхню фізичну підготовленість.

У перспективі подальших досліджень планується розробка методики індивідуальних самостійних занять для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки в процесі секційних занять з баскетболу.

Список використаних літературних джерел:

1. Вихляєв Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2012. 81 с.
2. Вихляєв Ю. М. Особливості форм організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів. 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. С. 50-57.
3. Кашуба А.А. Вплив секційних занять баскетболом на рівень фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури. 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. С. 183-187.

4. Кузнєцова О. Т. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. Вип. 18 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2014. Т. 2, С. 69-74.

5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

6. Носко М.О., Архипов О. А. Організація занять з фізичного виховання студентів з розділу: спортивні ігри (волейбол). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 257-265. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3%281%29_82

7. Романова В.І., Леонова В.А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: Методичний посібник. Рівне: МЕНУ, 2010. 176с.