

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ
ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
З ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ**

Періодичне видання

Випуск 5

РІВНЕ – 2008

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Упорядник: Демчук С. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри ТМФВ.

За загальною редакцією завідувача кафедрою ТМФВ к.п.н., проф. **Кіндрата В.К.** Рівненського державного гуманітарного університету.

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів. Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичної культури, тренерів, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної культури та спорту.

Друкується за рішення науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4, від 19.03.2008 року)

Друкується за рішенням кафедри ТМФВ від 11.03.2008 року.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несе автор публікації.

4. Василь Серебрій. Формування здорового способу життя засобами туризму // Краєзнавство. Географія. Туризм. – Київ. – 2004. – № 34. – С. 12-14.
5. Володимир Гетьман. Екотуризм в контексті збереження ландшафтного різномайття // Краєзнавство. Географія. Туризм. – Київ. – 2004. – № 11. – С. 8-9.
6. Дитячий і молодіжний туризм у центрі уваги державних органів // Урядовий кур'єр. – Київ. – 2004. – №138. – С. 13.
7. Жданова О.М. Досвід підготовки кадрів для рекреаційно-туристичної сфери у львівському ДДФК // Матер. II міжнарод. наук.-практ. конф. – К., 2000. – С. 23-26.
8. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна, соціально-економічна система: проблеми та перспективи розвитку: Автореф. дис....канд. геогр. наук: 11.03.05 / Ін-т географії НАН України. – Київ, 2005. – 20с.
9. Коцан І.Я. Шкільний туризм: Навч.-метод. посібник. – К.: Муар, 1998. – 208с.

Викл. каф. ТМФВ Дутчак В.В.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ, ГНУЧКОСТІ ТА ПРУДКОСТІ

Актуальність. Значення здоров'я важко переоцінити. Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей. Від ставлення людини до здоров'я залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одна з найважливіших проблем сучасної школи, пріоритетність оздоровчих функцій зумовлена передусім вкрай негативними тенденціями, якими характеризується стан здоров'я молоді в нашій країні, що потерпає від наслідків Чорнобильської катастрофи, інших екологічних бід та економічної нестабільності.

Зміна цілей і цінностей сучасної освіти, яка відбулася останніми роками, також засвідчує потребу в новому розумінні педагогами ролі здоров'я в організації навчально-виховного процесу, оцінці його результатів. Це знайшло відображення в низці основоположних документів. Так, Законом про загальну середню освіту вперше серед завдань школи передбачено таке: „виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу

життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів.”

Дослідження гігієністів, фізіологів і педагогів свідчать про те, що рух є природною потребою кожної людини. Обмеження м'язової діяльності не тільки затримує фізичний розвиток дитини, а й призводить до наступних труднощів щодо оволодіння тією чи іншою життєво-необхідною навичкою. Ті діти, які мало рухаються і недостатньо бувають на свіжому повітрі, ростуть кволими, вередливими. Вони не впевнені в своїх силах, погано вчаться. Не відчують бадьорості, яку академік І.П. Павлов назвав „м'язовою радістю”. Допомогти їм можуть тільки фізичні вправи, виконання яких підвищують рівень обміну речовин і діяльність усіх найважливіших функціональних систем організму.

Загальна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів. Швидкісна витривалість – це здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу з біля граничною та граничною інтенсивністю. Силова витривалість – це здатність людини якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір. Розрізняють статичну й динамічну силову витривалість. Координаційна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати складно координаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємо узгодженості.

Методика розвитку витривалості. Немає кращого способу підвищити витривалість організму, ніж систематичне стомлення. Якщо позбавити організм утоми, витривалість поступово згасає. Стомлюючи організм ми стимулюємо відновні процеси, внаслідок чого підвищується витривалість.

Фізичні вправи для розвитку витривалості повинні відповідати таким вимогам:

- бути простими й доступними за технікою виконання;
- включати в роботу більшість скелетних м'язів;
- повинні викликати активність функціональних систем організму, від яких залежить прояв витривалості;
- при їх виконанні легко дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час.

Перерахованим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах). Для розвитку витривалості також застосовують ациклічні вправи, багаторазово та у відповідному темпі повторюючи їх (ривки, круги руками; повороти, нахили тулуба; махи ногами, випади, присідання тощо). Досить

ефективним засобом розвитку загальної витривалості є також рухливі та спортивні ігри, аеробіка, танці. Але вони набагато важче піддаються дозуванню. Тому, особливо на перших порах та при низькому рівні фізичної працездатності, без циклічних вправ не обійтися.

Ці ж вправи доцільно застосовувати для розвитку швидкісної витривалості. Для розвитку силової витривалості застосовують циклічні вправи в ускладнених умовах (біг угору, біг із вантажем, біг із буксируванням, плавання проти течії) та ациклічні вправи з обтяженнями. Тренують витривалість, якщо їй не присвячується ціле заняття, у другій половині основної частини тренування. Оптимальна тривалість рівномірного навантаження середньої інтенсивності (ЧСС – 140-160) – 20-30 хвилин.

Для тренування швидкісної витривалості застосовують циклічні вправи тривалістю 10-30 с, із субмаксимальною інтенсивністю (70-90 % від максимальної). Повторюють вправу при зниженні ЧСС до 110-120 уд/хв. Наступну серію вправ розпочинають при ЧСС 80-100 уд/хв. Характер відпочинку активний (ходьба, вправи на дихання та розслаблення). Кількість повторень в одній серії 3-6, кількість серій у занятті 2-3.

Недоцільно в одному занятті розвивати загальну та швидкісну витривалість. У тижневому циклі розвитку витривалості присвячують 2-4 заняття. Для тренування силової витривалості використовують обтяження у межах 20-50 % від максимального, щоб можна було повторити вправу від 15 до 100 і більше разів. Тривалість вправи в одному підході 15-120 с. Кількість підходів у серії 2-4, кількість серій 2-3. Відпочинок між серіями повний (ЧСС 80-100).

Для прикладу наводимо один із варіантів підготовки до виконання нормативу комплексного тесту на витривалість для дівчат 11 класу. Дистанція 2000 м. Нормативний час 10 хв. Навчальне навантаження виконується частинами (5 частин по 400 м.), які в сумі становлять усю дистанцію. Кожний відрізок потрібно пробігати за 2 хвилини (Разом 10 хв.). Перерви на відпочинок (активний) – 1-2 хв., залежно від підготовленості. У міру підвищення тренуваності інтервали відпочинку поступово зменшуються до повного зникнення.

Один підхід – це кількість повторів фізичної вправи без перерви на відпочинок. Одна серія складається з декількох підходів. Між серіями застосовують триваліший та пасивніший, у порівнянні з перервами між підходами, відпочинок – «повний».

Методика розвитку гнучкості. Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну й пасивну гнучкість. Активна гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Пасивна гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою

за допомогою зовнішніх впливів (обтяження, партнер тощо).

За допомогою раціонально організованих занять протягом 3-4 місяців можна домогтися значних результатів у розвитку гнучкості (80-90 % від анатомічного потенціалу рухливості суглобів). Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, уникненню травм, попередженню ряду захворювань. Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності.

На розвиток активної гнучкості позитивно впливають силові вправи. Їх доцільно поєднувати з вправами на розслаблення та розтягування тих же м'язів. Свідоме розслаблення м'язів на 12-15 % покращує рухливість у суглобах.

Вправи на розтягування поділяються на активні, пасивні, та комбіновані. Під час самостійних занять доцільно застосовувати активні вправи. Вони можуть виконуватися повільно, пружно або махом. Їх можна виконувати з обтяженнями. Повільні вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході. Пружні рухи не передбачають повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише робиться незначний зворотній рух, що дозволяє досягти більшої амплітуди. Так повторюють 3-6 разів і лише тоді повертаються у вихідне положення. Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватися маятникоподібно або по типу колових рухів із поступово зростаючою амплітудою.

На початку кожного заняття з розвитку гнучкості треба розім'яти як організм загалом, так і м'язи, які будуть піддаватися розтягуванню. Підтримувати організм у розігрітому стані протягом усього заняття. Тривалість виконання вправи може коливатися від 15-20 с до кількох хвилин. Досягти максимальної амплітуди можна лише через 10-15 с після початку вправи. Протягом наступних 15-30 с вона зберігається, а потім, внаслідок втоми, зменшується. Дослідження свідчать, що для розвитку гнучкості в різних суглобах треба затратити різну кількість повторень у занятті.

Виконують вправи серіями (3-5 серій) з 10-20 повторень у кожній. Відпочинок між серіями може тривати від 10-20 с до кількох хвилин. Орієнтуватися потрібно за суб'єктивним відчуттям готовності до виконання наступної вправи. Найбільшого ефекту можна досягти, якщо розвивати гнучкість щоденно або два рази на день. Для збереження рухливості в суглобах виконувати вправи достатньо 3-4 рази на тиждень.

Методика тренування пружкості (швидкість). Пружкість – це

здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Розрізняють три основні форми прояву швидкості: латентний (прихований) час рухової реакції; швидкість поодинокого необтяженого руху; частота (темп) необтяжених рухів. Рухові реакції бувають прості й складні. Проста реакція – відповідь відомим рухом на відомий сигнал, що виникає несподівано. Усі інші типи реакції є складними. Складна реакція може бути на рухомий предмет, або реакцією вибору, коли дії людини залежать від поведінки суперника чи ситуацій, що швидко змінюються.

Підвищення швидкості простої реакції можна домогтися шляхом багаторазового реагування на різноманітні сигнали (свисток, оплески, голос тощо). При повторному виконанні потрібно міняти завдання й умови виконання, домагатися раптовості сигналу. Складна реакція на рухомий об'єкт удосконалюється завдяки підвищенню швидкості руху об'єкта, зменшенню дистанції руху. Реакцію вибору тренують в іграх, де створюються найбільш сприятливі умови для постійного реагування на умови діяльності, що швидко змінюються.

Швидкість поодинокого руху залежить не тільки від швидкісних якостей, але й від рівня розвитку сили, гнучкості, витривалості. Тому розвивають її у комплексі з іншими якостями. Зокрема, за методикою розвитку швидкісної сили. Частота рухів характеризується максимальною кількістю повторень за певний час. Підвищення частоти рухів домагаються шляхом повторного виконання у максимальному темпі циклічних вправ (біг, стрибки через скакалку, плавання, їзда на велосипеді тощо). Тривалість вправи визначається можливістю підтримувати максимальну швидкість. Як правило це 5-6 с. Максимум 20 с. Інтервали відпочинку повинні в 10-20 разів перевищувати тривалість вправи. Наприклад, навантаження тривало 6 с., активний відпочинок (ходьба, вправи на розслаблення, розтягування, дихання) – $6 \text{ с} \times 10-20 = 60-120 \text{ с}$.

Основними засобами розвитку швидкості у конкретному виді циклічної вправи є саме ті вправи, у яких необхідно підвищити швидкість. А також допоміжні вправи, подібні до основної за координацією. Досить ефективним є почергове виконання швидкісних вправ у полегшених, обтяжених та звичайних умовах та з варіативною зміною амплітуди й частоти рухів. Наприклад: біг вгору – біг по горизонтальній доріжці – біг з гори – біг по горизонтальній доріжці.

В кожному повторі потрібно намагатися перевищити попередні досягнення. Як тільки намітилося падіння швидкості, виконання швидкісних вправ потрібно припинити. Залежно від підготовленості кількість повторень може бути від трьох до десяти разів. У тижневому циклі для розвитку швидкості планують 2-3 заняття. Розвивають швидкість на початку основної частини.

Висновки. Основними формами організації виховання є уроки фізичної культури, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, організоване проведення перерв, позакласна і позашкільна робота, фізичне виховання сім'ї. Будучи одним із ведучих умов формування всебічно і гармонійно розвинутої особистості, фізичне виховання виступає в поєднанні з розумовим, трудовим, естетичним, моральним і гігієнічним вихованням. Заняття фізкультурою, спортом додають досвід моральних відносин, які складають основу для формування в учнів колективізму, цілеспрямованості, дисципліни, стійкості, сміливості, рішучості і інших морально-вольових якостей.

Як відомо, в основі рухової і трудової діяльності лежать рухи різного роду. Саме це зближує по своїм основним завданням механізмам фізичне і трудове виховання. Фізичні вправи і рухи активно впливають на навчання учнів трудовим вмінням і навичкам. Удосконалення рухового апарату виховує точність, швидкість і економію рухів, які дуже характерні для сучасної людини. Надто важливу роль фізичне виховання виконує в естетичному розвитку учнів. Розумне і цілеспрямоване виконання фізичних вправ відкриває красу виразність рухів, виробляє хорошу осанку, зовнішню культуру, швидкість, спритність, здатність до естетичних переживань.

Література

1. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя. Дис. канд. пед. наук. 13.00.01. АПН України. Інститут педагогіки. К: 1995. – 191 с.
2. Гуськов С.И., Кофман Л.Б. Спорт и американская школа. Москва: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 1995. – 160 с.
3. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 29–32.
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. — К: ВПП ДКНТ, 1994. — 22 с.
5. Козленко О.М. Формування мотивів фізичного вдосконалення у молодших школярів // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – С. 29–31.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
7. Педагогика: Учебное пособие для студентов пед институтов / Под ред. Ю. К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988. – 479 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

10. Шиян Б.М. Що потрібно для формування національної системи фізичного виховання школярів. //Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 2. – С. 3–6.

Ст.в. каф. ТМФВ Тройнін І.О.

ВАЖЛИВІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Загальновідомо, що високе і постійно вдосконалююче мистецтво навчання та виховання доступне кожному вчителю, який працює за покликанням і любить дітей. У всякій діяльності є майстри своєї справи. Майстром називають спеціаліста, який досяг високого ступеня знань, умінь і навичок з свого фаху і дає продукцію відмінної якості. Про таких спеціалістів говорять: «Роботу виконує з великою майстерністю», «Справа боїться майстра» та ін.

Педагогічна майстерність — це професійне вміння вчителя оптимізувати всі види навчально-виховної діяльності, спрямовувати їх на забезпечення всебічного і гармонійного розвитку особистості, на вдосконалення її світогляду, здібностей, соціально значимої діяльності.

Вчитель –майстер своєї справи. Це людина високої культури, здібний фахівець, який досконало володіє сучасними методами навчально-виховної роботи, має добрі знання з інших галузей науки, а також професійне вміння та навички з питань загальної й особливо вікової та педагогічної психології. Він не зупиняється на досягнутому, завжди шукає щось нове, оригінальне, відкидає звичайні, стандартні методи розв'язання певної проблеми, невтомно працює над собою, щоб творчо використовувати набуті знання, вміння, навички в практичній діяльності.

Дані нашого дослідження показують, що вчитель фізичної культури, який має високий рівень педагогічної майстерності, не тільки допомагає учням свідомо й творчо оволодівати конкретними руховими навиками на уроках фізичної культури і тренувальних заняттях, але й тактовно впливає на їхні думки, почуття, вчинки, дії. Крім того, у процесі спостереження за діяльністю вчителя було встановлено, що його педагогічна майстерність залежить не тільки від психологічних знань, умінь, навичок, а також і від його загальної культури.

Психологічною основою педагогічної майстерності є духовний контакт учителя з учнями, його здатність розпізнати настрої і

ЗМІСТ

Кіндрат В.К. Концепція освітньої діяльності та перспективи розвитку підготовки фахівців напряму „Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті	3
Кіндрат В.К. Розвиток педагогічних здібностей у процесі самостійної роботи майбутніх вчителів фізичної культури	14
Мамчур С.Л. Засоби гімнастики як основа формування педагогічних умінь у процесі учбової практики студентів педагогічного факультету	19
Демчук С.П. Основні критерії ефективності підготовки фахівців ВНЗ	21
Злуніцина Н.В., Наумова Н.І. Нетрадиційні методи у зміцненні та оздоровленні організму людини	
Полюхович Л. Формування здорового способу життя, як складова частина фізичного виховання студентів	30
Брежицька І. Медико-педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей студентів	34
Кузнєцова О.Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів з дисципліни „Теорія і методика тестування у фізичному вихованні”	38
Шумарова О. Особливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання (на прикладі національної скаутської організації України „пласт”)	47
Власюк Г.І. Проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури	51
Чалій Л.В. Спортивний туризм як складова фізичної культури	57
Дутчак В.В. Методика розвитку витривалості, гнучкості та прудкості	63
Тройнін І.О. Важливі аспекти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури	69
Семенович С.В. Алкоголь у молодіжному середовищі	71
Базиліук Н.О., Ужеліна О.М. Новітні технології фізичного виховання студентської молоді	78
Панчук А.П. Позакласна фізкультурно-масова робота	84
Колесник Ж.М. Психологічна культура майбутнього вчителя фізичної культури	89
Залужна С. „Особливості навчання рухових дій у фізичному вихованні”	92
Парфенюк М.Г. Організація форм фізичного виховання у позаурочний час	97

Янчук В.П. Особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці	103
Лукашук І. Витривалість в системі спортивної підготовки спортсменів – регбістів віком 10-12 років	111
Вітрук В.О. Розумова працездатність, як психолого-педагогічна проблема	115
Пасєка М. Особливості навчання дітей самостійним заняттям	119
Радіца М. Формування вмінь і навичок працювати самостійно.....	125

Наукове видання

ЗБІРНИК

наукових статей з галузі фізичної культури та спорту

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

Періодичне видання

Випуск 5

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту
„Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки
ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Підписано до друку 19.03.2008 р. Формат 60x84 1/16.

Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.

Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 7,7.

Наклад 300 прим. Зам. № 46/1.

Віддруковано засобами оперативної поліграфії
редакційно-видавничого відділу
Рівненського державного гуманітарного університету