

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Випуск 7



Рівне 2016

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної
освіти

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 7

РІВНЕ – 2016

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
методист РОШПО Дубенчук А.І.
старший викладач Кашуба А.А.
лаборант Лагутенко Т.Г.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. /
Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

© Рівненський державний
гуманітарний університет, 2016 р.

ЗМІСТ

Бутенко Тетяна, Панчук Ілона. ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
Бугаєвський Андрій. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	15
Василюк Василь, Ярмошук Олена, Давидюк Ірина. ФІЗКУЛЬТУРНА ГРАМОТНІСТЬ В АПЕРЦЕПЦІЇ СУСПІЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ІНДИВІДА	22
Ваколюк Аліна. СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	32
Герасимчук Андрій. ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗМІСТУ РУХЛИВИХ ХВИЛИНОК, ПЕРЕРВ У ПОЛІПШЕННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ	39
Горопаха Наталія. НАСТУПНІСТЬ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 5-10 РОКІВ	51
Дутчак Володимир, Мамчур Світлана. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ЇХ ТЕМПЕРАМЕНТУ	60
Кіндрат Наталія. ГЕНЕЗИС ТА РОЗВИТОК РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР НА БРИТАНСЬКИХ ОСТРОВАХ	67
Кіндрат Вадим, Кіндрат Наталія. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ	73
Кіндрат Павло. ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: НОРМАТИВНІ АСПЕКТИ	82

Кіндрат Вадим, Власюк Галина. СПОРТИВНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ПЛАСТ» В СИСТЕМІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ	90
Ковальський Володимир, Бабейчик Андрій. ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМУ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	100
Кольцова Наталія, Ужеліна Ольга, Базилюк Наталія. ВИРШЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ, ВИХОВНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ В РДГУ (НА ПРИКЛАДІ ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ)	108
Маліновська Наталія. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	118
Кашуба Анатолій. ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ..	122
Панчук Андрій, Панчук Ілона. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ	132
Поляк Петро. ФУНКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО РОБОТИ	137
Панчук Андрій, Окнесюк Ігор, Панчук Ілона. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ.....	147
Семенович Сергій, Кіндрат Павло. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	152
Хомченко Михайло. ОПТИМАЛЬНЕ, КОМПЛЕКСНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ.....	160
Чалій Людмила. МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ.....	168

Шевців Зоя. ОЗДОРОВЧІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ НА УРОКАХ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ	181
Шевців Мирослав. ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ	187
Юрчук Олексій. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДНЗ	192

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. – № 12. – С. 15–17.

5. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу/ Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. – № 4. – С. 14–16.

6. Киреева Т.П. Спортивная аэробика в школе // Физическая культура в школе, 2003. – №6. – С. 28–34.

7. Левчук Л. Фізична підготовленість школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2003. – № 18. – С. 72–74.

8. Лисицкая Т.С. Аэробика с большой буквы / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева // Спорт в школе, 2004. – №15. – с. 26-30.

Кіндрат Наталія

ГЕНЕЗИС ТА РОЗВИТОК РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР НА БРИТАНСЬКИХ ОСТРОВАХ

Анотація. В статті розглянуто питання генезису та розвитку рухливих та спортивних ігор у Об'єднаному королівстві Великобританії та Північної Ірландії. Досліджено вплив історичних та географічних чинників на розвиток тих чи інших спортивних ігор. Результати аналізу свідчать, що більшість ігор з м'ячем беруть свій початок на Британських островах, що підтверджується англійським походженням назв цих ігор. Велике значення у розвитку рухливих та спортивних ігор мало розширення колоніального панування Британської імперії, що призвело до проникнення в англійський спорт ігор та розваг народів Азії, Африки та Америки. Встановлено вплив Великої Британії на популяризацію ігор та забав різних народів світу в наші дні.

Ключові слова: рухливі ігри, ігри з м'ячем, ігри народів світу.

Актуальність. Беззаперечно, що здоров'я людини – це життєва цінність, яка займає найвищий щабель в ієрархічній системі якісних проявів кожної особистості. Стан здоров'я людини впливає і одночасно обумовлює всі сторони і сфери життєдіяльності особистості з біологічної, духовної і соціальної

точок зору. І хоча здоров'я залежить від багатьох чинників, особливе місце у розв'язанні цього питання належить руховій активності особистості, зокрема, її безпосередньої участі у проведенні рухливих та спортивних ігор.

Ретроспективний аналіз різноманітних досліджень і публікацій стосовно використання і створення рухливих ігор різними народами світу дає змогу стверджувати, що на філософському рівні рухливі ігри відображають систему поглядів народу на природу й суспільство; на масово-побутовому рівні виражають успадковану й культивовану в народі любов до всього рідного (мова, культура, традиції тощо); на раціонально-суспільному рівні рухливі ігри являють собою буття народу в часі, самоусвідомлення й самоутвердження себе як певного етносу. Сформовані, підтримані і примножені вихованням, усвідомлені і закріплені в етнічному інстинкті самовиживання, рухливі та спортивні ігри допомагають особі і національному загалові в цілому мобілізувати свої внутрішні фізичні та духовні сили у боротьбі за своє природне і суспільне виживання, що передбачає надзвичайну живучість і генеративність національних рухливих ігор, тобто їх здатність до відновлення, до відтворення, часто – спонтанно, без цілеспрямованого наукового чи політичного втручання у суспільну свідомість.

Окрім того, моральні норми у процесі реалізації рухливих ігор не тільки усвідомлюються, але й закріплюються практично, а виховання засобами рухливих ігор є тією базою, на якій формуються, по-перше, уявлення про норми і правила здорового способу життя (взаємозв'язок фізичного, психічного, духовного, соціального стану із сукупністю особистісних ціннісних орієнтирів); по-друге, турбота про здоров'я й збереження життя як найвищої цінності, яке є не тільки особистою справою, але й виявом відповідальності перед суспільством, державою; по-третє, забезпечується гармонія розвитку фізичного й духовного життя. В цілому ж рухливі та спортивні ігри передбачають формування та розвиток рухової діяльності особи, спрямованої на біологічне збереження і вдосконалення її внутрішньої природи, передачу

здорового генофонду наступним поколінням і задоволення потреби в активній творчій діяльності.

Історичний аналіз різноманітних наукових джерел свідчить, що фізичній культурі і спорту в історії людства відведена важлива роль: з її допомогою протягом віків формувалися психічні та фізичні якості людини. В різні епохи та в різних країнах по-різному використовувались можливості фізичної культури та спорту для виховання людей. При правильному підході вони сприяли гармонійному розвитку як окремої особистості, так і національному етносу, народу в цілому.

Мета дослідження: проаналізувати етапи виникнення та розвитку рухливих та спортивних ігор на Британських островах.

Результати теоретичного дослідження. Для того, щоб прослідкувати генезис та розвиток окремих форм фізичної культури та спорту у всьому різноманітті цього процесу, варто розпочати наш екскурс з міст середньовічної Англії. Саме там поруч з видовищами під час міських святкувань з'являються ігри змагального характеру, в яких активну участь приймає міське населення. Відомості про ці ігри доходять до нас з кінця XII століття. Існує багато описів ігор та змагань, які влаштовували на Масницю. Особливе місце серед них займають знамениті ігри в м'яч. Великою популярністю користувались і ігри на воді, які зазвичай влаштовувались на Паску.

В більш пізніх джерелах ми знаходимо опис змагальних ігор не тільки міського, але й сільського населення, хоча великої різниці між ними не існувало. Найбільш популярними на той час були біг, боротьба, стрибки, ігри в м'яч та стрільба з лука. В основному це були змагання за отримання певної винагороди чи грошової суми.

Важливе значення в розвитку ігор відігравав такий специфічний фактор, як вільний час. Ігри не мали утилітарного характеру і влаштовувались лише для дозвілля. Слід відмітити, що розваги міського населення ніколи не схвалювались феодальним дворянством. В середині XIV століття розгорнулась справжня боротьба проти ігор. Король своїми наказами прагнув замінити «добрі старі ігри» стрільбою з лука. Це робилось з військових міркувань. Саме тоді розпочалась столітня війна і лучники значно

посилювали англійське військо. Але заборона на ігри мала і яскраво виражений класовий характер. Саме в такий спосіб намагалося позбавити простих городян права на дозвілля. Але заборона певних ігор давала імпульс на виникнення нових ігор.

В XIV столітті широкою популярністю користується метання колоди. Цей вид змагання започаткували шотландці, нащадки вікінгів. І сьогодні метання колоди-кебера (tossing the caber) є обов'язковим елементом під час проведення в липні в шотландському місті Інвернесс (Inverness) традиційного фестивалю ігор горців. Окрім метання колоди, учасники ігор горців змагаються у штовханні каменя (stone put), метанні молота (hammer toss), підкиданні мішка, туго набитого соломою (sheaf toss), перетягуванні канату (tug o'war) та у танцювальному марафоні хайланд. (Хайланд – один з видів традиційного шотландського танцю, який полягає у стрибках на високих напівпальцях та роботі ніг). Офіційний статус Іграм горців надав король Малкольм ще у 1057 році.

Різноманітні види метання послужили основою для розвитку ігор в кулі. Сама старовинна з них називається боулз або боулінг. Перша згадка про цю гру з'являється в XIII столітті, але безперечно, що ця гра має більш давнє походження.

Велика кількість ігор в м'яч в Англії отримали самостійний розвиток. З простого перекидання м'яча від одного гравця до іншого народилася гра гандбол (hand – рука, ball – м'яч).

В XIV столітті для гри в м'яч почали використовувати дерев'яні палки з широким пласким кінцем, яким відбивали м'яч. Дещо пізніше з'явилися вже спеціально виготовлені ракетки. Так з'явилася спеціальна гра, яка отримала назву теніс. Назва «теніс» очевидно пов'язана з тим, що в грі брало участь десять (ten) гравців, по п'ять з кожного боку.

Своєрідним видом тенісу був херлінг (hurl – різкий кидок), при якому м'яч відбивали вузькою палкою, загнутою вниз. Саме загнуті палки почали використовувати у грі, яку почали називали гольф. Історичні дослідження доводять, що батьківщиною цієї гри є Шотландія.

Подібні ігри з вигнутими палками та маленькими м'ячиками влаштовували взимку на льоду, але спеціальна назва «хокей» для цієї гри з'явилась значно пізніше.

На той час існувала гра стулбол (stool – лавочка), при якій гравець різким ударом м'яча намагався попасти в лавочку. А інший гравець, який знаходився біля лавочки, мав відбити цей м'яч палкою. Пізніше цю гру стали називати крикет.

Однак найбільшу популярність завоювала гра під назвою футбол, при якій м'яч відбивали ногою. Щодо її походження існує декілька версій. Деякі історики вважають, що її принесли в Англію римські легіонери, інші – датчани. Існує ще й така версія: вікінги, висадившись на узбережжя Англії і спустошивши англійські землі, повертаючись до своїх кораблів, влаштовували жорстокі ігрища з головами вбитих жителів.

Як правило, одна супроти іншої виступали дві команди з довільною кількістю учасників – від 10 до 200 чоловік в кожній команді. Мета гри полягала в тому, щоб якомога швидше доставити м'яч в певне визначене місце.

Цікавим видом спорту, який зародився в Шотландії, є керлінг (curling). Фактичним підтвердженням існування цієї гри у XVI столітті є спортивний снаряд (камінь), який було знайдено на дні пересохлого озера Данбан - на поверхні каменю вибита дата виготовлення – 1511 рік. В 1998 році керлінг був визнаний олімпійським видом спорту.

В XVI-XVIII століттях в процесі наукового пізнання світу людина пізнавала саму себе. З'явилися нові теорії виховання. Ціла плеяда філософів та педагогів займалась питаннями виховання молоді, підкреслюючи при цьому значення рухливих ігор. В країнах Великої Британії відбувалось відродження ігор як однієї з форм фізичної активності. Основою відродження ігор послужили сільські розваги, в яких збереглися старі феодальні звичаї. Це були танці, боротьба, боулінг, кеглі та, насамперед, гра з м'ячем - футбол. Згадуються також полювання та змагання з бігу. Дворяни почали брати на себе видатки, пов'язані з проведенням змагань. Дуже популярними на той час стають кінні перегони та скачки.

Бурхливий розвиток міст значно змінив характер міських спортивних розваг. Народні маси здебільшого залишались глядачами, в той час як головними дійовими особами ставали професійні спортсмени. Дедалі більшої популярності набувають бокс, гребля, легкоатлетичні види спорту. Про інтерес міського населення до спортивних видовищ говорить той факт, що з 1792 року починає виходити журнал «Спортинг мегезин» (“Sporting Magazine”)

З розвитком капіталізму у Великобританії виникла необхідність в людях нового типу. Час потребував людей енергійних, здатних пристосуватись до нових умов. Цю проблему мала вирішити педагогіка. Англійська педагогіка займалась пошуками нових методологій, які б дозволяли учням засвоїти сучасні наукові дисципліни. Спочатку в приватних привілейованих, а потім і в державних середніх навчальних закладах були встановлені певні години для проведення ігор і відведені для цього спеціальні майданчики. З часом в шкільну програму була включена гімнастика, хоча традиційні спортивні ігри продовжували залишатись основною формою фізичного виховання не лише в школах, а й в університетах.

В зв'язку з розширенням колоніального панування Великобританії в англійський спорт проникали різноманітні ігри народів Африки, Азії та Америки. Так з Індії англійські солдати привезли поло (від тибетського «пулу» куля), гру, в яку грають верхи на конях дерев'яним м'ячем і ключками.

В XIX столітті Великобританія переживала період інтенсивного пошуку нових способів фізичної підготовки молоді. Спорт збагатився різними системами рухової активності, елементами народних ігор різних часів та країн: з'являється гра «ля крос», яка спочатку була поширена серед індійського населення Канади. З Канади британці запозичили і хокей на льоду, який їм сподобався не менше, ніж «ля крос», зародилася гра пінг-понг.

В змаганнях з греблі почали використовувати байдарки, засіб пересування народів Півночі, та каное, судно жителів Полінезії. З Далекого Сходу прийшли традиційні форми боротьби Японії та Китаю.

У 1883 р. Великобританію відвідав барон П'єр де Фреді де Кубертен, і саме ця поїздка остаточно визначила коло його інтересів. Він заручився міжнародною підтримкою Великобританії та США для відновлення Олімпійського руху. У квітні 1896 р. після тривалої та клопіткої підготовчої роботи. в Афінах були проведені перші сучасні Олімпійські ігри.

На сьогоднішній день Велика Британія продовжує відігравати ключову роль у розвитку рухливих та спортивних ігор. І саме Лондон став першим містом у світі, яке приймало олімпійські ігри тричі.

Висновки. Встановлено, що Британські острови являються не тільки родоначальником багатьох популярних в світі рухливих та спортивних ігор, але й активним популяризатором різноманітних ігор і забар інших народів світу. В наш час Об'єднане королівство Великобританії та Північної Ірландії знаходиться серед світових лідерів з пропаганди та популяризації спорту, як одного із суттєвих факторів фізичного та морального удосконалення людини.

Список використаних джерел

1. Banford T.W. Public Schools and Social Class/ T.W.Banford// British Journal of Sociology.– 2002/XII.
2. Hackwood F. Old English Sports/ Frederic W. Hackwood// London, 1907.–477р.
3. Malcolmson R. Popular Recreation in English Society 1700-1850/ Robert W. Malcolmson// Cambridge University Press, 1976.–189р.
4. Strutt J. The sports and Pastimes of the people of England/ Joseph Strutt// London Methuen, 1903.–476р.

Кіндрат Вадим

Кіндрат Наталія

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНО- ПОБУТОВІЙ СФЕРІ

Анотація. Розглянуто питання організації оздоровчої рухової активності в соціально-побутовій сфері діяльності людини.

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць
Регіональної науково-практичної конференції
«Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід і
перспективи»
Випуск 7

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладач: Кашуба Анатолій Анатолійович

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

Технічний редактор: Лагутенко Тетяна Георгіївна

Дизайн обкладинки: Кашуба Надія Володимирівна

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. / Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»

