

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

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

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

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

международной научной конференции, 6-7 февраля 2015 года.– Т 2. – Белгород-Харьков-Красноярск :ХГАФК, 2015. – С. 115-118.

10. Попович Н.Є. Формування готовності до самоосвіти майбутніх вчителів іноземної мови: дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Попович Наталія Євгеніївна. – Кіровоград, 2012. – 178 с.

11. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 9 грудня 2015р. № 1320-р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>

12. Самсутіна Н. М. Професійна компетентність як показник якості фахової освіти майбутнього вчителя фізичної культури / Н. М. Самсутіна // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ : БДПУ, 2008. – № 4. – С. 207-210.

13. Свєртнев О. А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі : дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Свєртнев Олександр Анатолійович. –Полтав. держ. пед. ун-т ім. В.Г.Короленка. – Полтава, 2009. – 330 с.

14. Чернышева Л. Г. Модернизация высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта / Л. Г. Чернышева // Педагогические науки. – 2006. – № 7. – С. 95-97.

15. Шандригось В. Проблеми і шляхи підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / В. Шандригось, Г. Шандригось // Нова педагогічна думка. – 2013. – № 4. – С. 221-223. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd\\_2013\\_4\\_71](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2013_4_71).

**Панчук Андрій  
Панчук Ілона**

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ**

**Постановка проблеми.** Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого

покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації [4, 7].

Аеробіка як один із найвидовищніших видів спорту в останні роки отримала широку популярність особливо серед молоді. У той же час цей вид оздоровчого тренування переживає важкі часи становлення та розвитку. Для залучення молоді до занять фізичною активністю, необхідно добирати такі засоби та методи проведення занять, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам тих, хто займається. Тому на сьогодні існує більше десяти загальноприйнятих різновидів програм оздоровчої аеробіки, і з кожним роком їх кількість та різноманітність збільшується. Кожна з них має свою спрямованість та методичні особливості.

Пасічна Т.В. акцентує увагу на тому, що доступність і привабливість аеробіки, як засобу фізичного виховання приводить до можливості утримувати студентів увесь термін навчання. Це дійсно студентський масовий і привабливий вид спортивних занять [4].

Заняття будь-яким видом аеробіки позитивно впливають на всі органи та системи організму. Регулярні заняття аеробікою значно покращують стан серцево-судинної системи, кровопостачання в м'язах, суглобах, інтенсивно впливають на органи травлення, прискорюють процеси обміну речовин. Дозволяють значно покращити рівень розвитку рухових якостей (гнучкості, координації рухів, сили, загальної витривалості) [2, 5, 6].

Базовими вправами в аеробіці є різновиди кроків, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, випади, нахили. Використання цих вправ у поєднанні з пересуваннями забезпечує різноманітний вплив на організм [1, 3, 5].

Виходячи із вищевказаного і враховуючи вимоги часу, зростає необхідність підготовки фахівців високого рівня, які були б готові до проведення занять аеробіки із будь-яким контингентом тих, хто займається.



**Аналіз останніх публікацій.** Аналіз спеціальної літератури й узагальнення передового досвіду підготовки фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, а також у сфері оздоровчих занять, виявлено, що багато досліджень проведено у сфері підготовки тренерів зі спортивної аеробіки (М.Р. Батищева, 2003; Т.С. Лисицька, 2003, 2004; С.І. Атаманюк, 2006 та інші), вивчення впливу аеробіки на організм (В.С. Чебураєв, 2002; Т.С. Лисицька, 2003; Е.В. Майданюк, 2004 та інші), впровадження аеробіки в процес фізичного виховання з різними верствами населення (О.А. Мороз, 2003; Л.Б. Андрющенко, 2004 та інші), але не знайдено жодної фундаментальної праці стосовно організації та проведення занять оздоровчою аеробікою зі студентами педагогічного факультету напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини».

**Метою дослідження** була розробка структури та змісту навчальної та робочої програми з навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» для студентів 1-4 курсів денної форми навчання педагогічного факультету напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» Рівненського державного гуманітарного університету [3].

У нашій роботі використовували **методи** аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Необхідно зазначити, що заняття з оздоровчої аеробіки проводяться зі студентами, які мають різний рівень фізичної та функціональної підготовленості, тому під час планування та розробки методики проведення занять це обов'язково потрібно враховувати.

Було розроблено структуру та зміст навчальної та робочої програми з навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» для студентів 1-4 курсів денної форми навчання педагогічного факультету напряму підготовки 6.0102031 «Здоров'я людини» Рівненського державного гуманітарного університету [3].

Програма з курсу «Підвищення спортивної майстерності (ПСМ)» відповідає навчальному плану педагогічного факультету кафедри теорії і методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету. У програмі викладено

історію розвитку і специфіку аеробіки, види аеробіки, визначені засоби, методики побудови та проведення занять, вплив на організм людини, заборонені рухи.

Навчальний курс «Підвищення спортивної майстерності» розрахований на підготовку бакалаврів та проводиться у 1-8 семестрах: програмами передбачено проведення лабораторних та самостійних занять. Курс «ПСМ» складається з 16 навчальних модулів.

Лабораторні заняття проводяться два рази на тиждень, залежно від рівня фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації студентів, тривалість занять дві години. Це дає можливість індивідуально дозувати навантаження та обирати засоби тренувального заняття.

Цей курс передбачає вивчення студентами теорії та методики аеробіки, історії розвитку, структури та методики побудови та проведення заняття з оздоровчої аеробіки; оволодіння технікою виконання основних кроків базової та степ-аеробіки, набуття практичних навичок складання танцювальних зв'язок для проведення занять з будь-яким контингентом тих, хто займається, організацією та проведенням змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки, використання засобів аеробіки в прикладних цілях. За допомогою засобів аеробіки вирішуються завдання естетичного виховання молоді, її оздоровлення і загального фізичного розвитку.

Мета курсу «Підвищення спортивної майстерності»: отримати та засвоїти основні знання і вміння професійної роботи тренера-викладача та професійного спортсмена на штатних посадах сучасних спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), професійних клубів, дитячо-юнацьких шкіл, фізкультурно-оздоровчих клубів, реабілітаційних центрів, загальноосвітніх шкіл.

Структура занять побудовано на основних дидактичних принципах навчання. Обов'язковим для кожного заняття є контроль стану здоров'я студентів для надання відповідного навантаження, яке можна контролювати кількістю повторень вправи, амплітудою рухів, інтервалом та характером відпочинку та інше.

Будь-яке заняття складається із трьох частин: підготовча, основна (танцювальна та силова частина), заключна. Незалежно від

виду заняття (базова аеробіка, степ та інші) значення ЧСС тих, хто займаються, не повинно перевищувати на піку аеробного навантаження 170-180 уд/хв. Якщо спрямованість заняття на більш силовий характер, то оптимальні значення ЧСС будуть коливатися від 130 уд/хв. до 140 уд/хв. ЧСС впродовж танцювальної частини не перевищує 150-160 уд/хв. Саме такі показники ЧСС та обов'язковий контроль впродовж всього заняття сприятимуть покращенню роботи усіх органів та систем організму та стану здоров'я в цілому, що і є основною метою проведення занять оздоровчою аеробікою.

Таким чином, вивчивши курс «Підвищення спортивної майстерності», студенти покращать показники розвитку основних фізичних якостей, показників фізичного та функціонального стану організму, набудуть необхідних навичок для подальшої самостійної роботи за фахом.

Окрім покращення стану здоров'я студентів, що займаються аеробікою отримують велике емоціональне задоволення, що відображається на їх прагненні і надалі продовжувати займатися. При визначенні змісту та мети навчання курсу «Підвищення спортивної майстерності» необхідно постійно підвищувати популярність аеробіки серед молоді різноманітними масовими заходами.

Проаналізувавши сучасне становище у сфері підготовки кваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, нами було розроблено програму з навчальної дисципліни «ПСМ».

У процесі вивчення курсу «Підвищення спортивної майстерності» студенти оволодівають основними теоретичними знаннями та практичними навичками для успішного проведення занять з аеробіки з різним контингентом.

### **Список використаних джерел**

1. Акімова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / М.Е. Акімова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / IV международная научная конференция, 5

февраля 2008 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – 208 с. – С. 5-7.

2. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

3. Панчук А.П. Навчальна програма «Підвищення спортивної майстерності» / А.П. Панчук, І.В. Оксенюк В.В. Дутчак – Рівне: РДГУ, 2015. – 16 с.

4. Пасічна Т.В. Технологія розвитку та визнання спортивної аеробіки у студентському середовищі / Т.В. Пасічна // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. - № 1. – Донецьк, ДонНУ, 2008. – С. 129- 133.

5. Токарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально- методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70 с.

6. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (XXIII), 2006. - № 4. – С. 14-16.

7. Шандригось Г.А. Структура та зміст навчальної дисципліни «Аеробіка з методикою викладання» в системі вищої фізкультурної освіти / Г.А. Шандригось // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип.8. – Х.: ХДАФК, 2005. – С. 65-68.

**Поляк Петро**

## **ФУНКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО РОБОТИ**

**Анотація.** У статті обґрунтовано взаємопов'язані і взаємодоповнюючі професійні функції фітнес-тренера. Вони зорієнтовані, насамперед, на соціальне замовлення суспільства й представляють цілісну структуру його діяльності. До функцій професійної діяльності фітнес-тренера відносимо: конструктивно-проектувальні, організаційно-управлінські, гностичні,

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»

