



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ  
ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ  
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО  
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЗМ И МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ  
НАУКА УКРАИНЫ»**

**Материалы  
IX региональной научно-практической конференции,  
посвященной 20-летию образования НОК Украины**

**Луганск**

**2011**

можно считать удачным, потому что на олимпийской карте впервые в истории появилось название Сватово.

Рыбальченко сейчас проживает в г. Луганск, работает тренером. На помещении ДЮСШ в г. Сватово установлена мемориальная доска с надписью: «В этой школе спортивного мастерства работал Станислав Рыбальченко – заслуженный мастер спорта Украины, неоднократный чемпион и обладатель Кубка Украины, чемпион мира и Европы, участник олимпийских игр в Атлантиде». [4, 5]

Еще одна личность, что прославила нашу маленькую родину, Сватовщину – это Руденко Михаил Иванович. Он является шестикратным чемпионом Украины по гиревому спорту, двукратный чемпион СНГ, шестнадцатикратный победитель Международного турнира памяти героя Советского Союза Уманского Ф. Г., а также бронзовый призер Первенства мира г. Запорожье в 2007 году.

В России в г. Архангельске в 2008 г. проводился чемпионат Европы и мира по гиревому спорту, а также международный турнир памяти Ломоносова. И именно наш земляк, с села Нижняя Дуванка Сватовского района, Михаил Руденко на этом спортивном форуме завоевал 9 медалей (разыграно всего 11). У него 4 серебряные медали на первенстве Европы и 4 серебряных – на первенстве мира! Здесь было 420 спортсменов, среди которых – Япония, Китай, Греция, Перу, Ямайка, Сирия и др. Но украинец с небольшого поселка на Сватовщине довел, что настоящие богатыри живут именно у нас. На этих же соревнованиях уже в 2009 году сватовчанин М. Руденко выступал в 4 упражнениях, в которых стал победителем и при этом установил 4 мировых рекорда. Его достижение – 8 золотых медалей в чемпионате мира и Европы!

В 2010 г. в Московской области Российской Федерации проходил чемпионат Европы по гиревому спорту. Сюда съехало 385 спортсменов из 18 стран мира. А наш М. Руденко стал сенсацией чемпионата – помимо того, что он взял «золото», он установил мировой рекорд в рывке гири весом в 24 кг. После этого Михаилу Ивановичу присвоено звание мастера спорта международного класса.

На этом же чемпионате выступали еще и 2 ученицы М. Руденка – это София Склярченко и Татьяна Крайнюк. Девушки выступали в весовой категории до 50 и 60 кг в возрастной категории 18 лет. Трижды наши землячки выходили на помост и трижды им не было равных!

Руденко очень хороший тренер, ведь его ученики очень талантливы и успешны. Наиболее известные из них – сестры Крайнюк.

Крайнюк Юлия Викторовна (1990 г. рождения) – первая девушка в Сватовском районе, которая начала заниматься гиревым спортом. Она чемпионка Луганской области, победитель международного турнира памяти Уманского (она подняла восьмиклограммовую гирю 270 раз).

Крайнюк Ольга Викторовна (1993 г. рождения) – чемпионка Луганской области, обладатель рекорда Луганской области среди женщин в категории 60 кг, победитель международного турнира памяти Уманского. Эта девочка входит в десятку самых сильных спортсменов Украины (восьмиклограммовую гирю подняла 250 раз, пудовую гирю – 80 раз).

На этих «сильных» сестер возлагает огромные надежды не только их замечательный тренер М. И. Руденко, но и Сватовщина, и Луганская область, и вся Украина. [3, 6]

Выводы. Хотя в Сватовском районе и нет Олимпийских чемпионов, но все же по спортивным достижениям Сватовский край является одним из ведущих регионов Луганщины.

Так, А. Н. Жакин, М. И. Руденко, С. Рыбальченко, В. А. Солдатенко и многие другие не только представители физической культуры и спорта Сватовщины, но и те, кто прославил нашу маленькую родину далеко за ее пределами.

Дальнейшее развитие спорта в Сватовском районе имеет немалые перспективы, ведь в школах города и села ученики активно занимаются физической культурой и спортом. К тому же в г. Сватово работает и процветает ДЮСШ, где с удовольствием занимаются не только молодежь, а и зрелые спортсмены, которые для многих являются примером подражания.

На многих молодых перспективных спортсменов мы, сватовчане, полагаем огромные надежды. Думается, что о Сватово вскоре узнает не только вся Украина, но и зарубежье.

#### Литература:

1. Материалы газеты «Голос громады».
2. Материалы газеты «Новини Сватівщини».
3. Материалы Сватовского краеведческого музея.
4. <http://svatovo.org.ua>
5. <http://svatovo.lg.ua>
6. Газета «Известия Луганщины» № 10 (89), октябрь 2010 г.

### МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОСВОЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Вышинская О.Н.*

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Вышинская О.Н. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. В статье рассматриваются методы организации самостоятельных занятий ППФП студентов.

**Ключевые слова:** методика, ППФП, студенты, самостоятельность, физические упражнения, спорт.

Вишинська О.М. Методика самостійного освоєння окремих елементів професійно-прикладної фізичної підготовки. У статті розглядаються методи організації самостійних занять ППФП студентів.

**Ключові слова:** методика, ППФП, студенти, самостійність, фізичні вправи, спорт.

На дисципліну «Фізичне виховання» в вузах відводиться недостаточне количество часов. Большое внимание уделяется интеллектуальной составляющей подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности и недостаточное

— уровню физической подготовленности. Но постоянно увеличивающиеся нагрузки, которым подвергаются выпускники, приступив к работе, предполагают наличие все более высокого физического совершенства, характеризующего не только общий уровень сформированности профессионально важных физических качеств, но и психофизиологических качеств его личности.

**Постановка проблемы.** На учебных занятиях организация ППФП студентов связана с рядом трудностей: недостаток или отсутствие основной базы для проведения занятий по данному разделу; климатические и погодные условия, влияющие на возможность проведения занятий по ППФП; недостаточная физическая подготовленность студентов, которая также затрудняет реализацию некоторой части ППФП в учебное время. В настоящее время работодателями ценятся такие качества современного специалиста как стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость, самозащищенность, оптимальный уровень тревожности, работоспособность и, конечно же, здоровье.

В современных вузах различного профиля практикуется самостоятельное освоение и выполнение студентами заданий преподавателя физического воспитания, требующих определенных прикладных знаний. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является одновременно целью, средством, механизмом и фактором успешности обучения студентов.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Проблемы ППФП рассматривают в своих работах Виленский М.Я., Выдрин В.М., Раевский Р.Т., Ильин В.И., Минохина Т.Н., Петрова Н.Я. и др. Становится необходимым такая организация деятельности студентов и преподавателей, которая бы способствовала бы ликвидации основного противоречия между требованиями к специалистам, предъявляемыми работодателями, потребностью современного производства в качественно новом типе специалиста и недостаточным качеством его подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Цель статьи.** Раскрыть особенности методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП, обеспечивающей повышение эффективности процесса подготовки студентов к успешной профессиональной деятельности.

**Изложение основного материала.** Анализ научно-методической литературы по проблеме ППФП показывает, что физическое воспитание тесно связано с успешной подготовкой к будущей профессиональной деятельности. Востребованный специалист должен быть достаточно компетентным, профессионально-компетентным в сфере физической культуры и спорта. Это дает профессионалу импульс к многогранному совершенствованию, к более полному раскрытию своих талантов, способностей, возможностей, поскольку культура личности приобретает в процессе разнообразной деятельности [4, с. 36].

Систематизация теоретического материала подтверждает проблемы развития самостоятельности студентов в двигательной деятельности, от решения которой во многом зависит качество образования [3, с. 17].

Самостоятельное освоение студентами отдельных элементов ППФП рекомендуется проводить после завершения базовой подготовки. Выбор средств ППФП во многом зависит от обеспечения эффективной возможности

приспособления организма к сложным факторам трудовой деятельности, таким, как повышения устойчивости к микроклиматическим условиям производства, расширения арсенала прикладных двигательных координаций, обеспечение эффективной адаптации к опасным производственным факторам.

Выбор элементов для самостоятельного овладения производится преимущественно с учетом рекомендаций преподавателя, учитывая уровень физической подготовки, состояния здоровья. Согласно результатам исследований все составляющие трудового акта тренируемы (координация, мышечная сила, быстрота, выносливость, реакция, виды внимания и т.д.). Основы психофизиологической деятельности труда и спорта неотъемлемы. Для подготовки к трудовой деятельности вполне оправдано использование механизмов адаптации и тренировки, разработанных в спорте. Благодаря этому именно при помощи ППФП, прежде всего самостоятельной, (упражнения и элементы видов спорта), можно смоделировать элементы трудовой деятельности, целенаправленно готовиться к профессиональной деятельности [2, с. 74]. При моделировании учитывается целый ряд факторов, основными из которых являются: формы (виды) труда; условия и характер труда; режим труда и отдыха, динамика работоспособности и специфика профессионального утомления и заболеваемости.

Средства ППФП включают: прикладные физические упражнения; отдельные элементы различных видов спорта; гигиенические факторы и оздоровительные силы природы; прикладные виды спорта. При овладении многими специальностями, учитывая особенности той или иной профессии, а так же индивидуальные особенности каждого человека, необходим в целом индивидуальный набор средств ППФП. Подбор физических упражнений и элементов из отдельных видов спорта чаще всего производится путем экспериментирования, соответствия их особенностям профессиональных качеств и умений, а также общей и специальной выносливости [5, с. 23].

Самостоятельное овладение ППФП на достаточном уровне имеет большое значение, так как не только решает проблему невозможности ее обучения в учебные часы, но и максимально формируют как физические, так и духовные качества сознательной личности.

При самостоятельном подборе средств физического воспитания в целях ППФП необходимо воспользоваться советами преподавателя, провести группировку средств, что позволит направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания. Такими группами средств ППФП можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; прикладные виды спорта.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

Прикладные умения и навыки необходимы в каждой профессии. Одни обеспечивают безопасность при выполнении определенных видов работ и в быту (плавание, ходьба на лыжах и т.д.), другие содействуют быстрому передвижению при выполнении производственных задач (управление авто транспортом и т.д.).

Знання о професійональних захворюваннях дозволить подобрати тот комплекс фізических упражнень, которий снизит отрицательные влияния професии. Студенти должны овладеть знаниями и умениями по самостоятельному составлению комплекса физических упражнений ППФП.

Уровень самостоятельного овладения ППФП должен быть проконтролирован и оценен преподавателем. Необходимо определить: уровень владения прикладными навыками и умениями, уровень развития профессионально важных качеств, уровень знаний в области ППФП по избранной профессии. Только это позволит определить эффективность выбранного курса.

**Выводы.** Учебные заведения, обучающие профессиональной деятельности, с целью повышения качества выпускаемых специалистов работают над развитием специфических физических качеств, физиологических функций, психических качеств, дают соответствующие знания, умения и навыки, которые необходимы для эффективного овладения конкретными профессиями. ППФП наилучшим образом обеспечивает формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности. Анализ научных исследований доказывает, правильно организованные самостоятельные занятия ППФП совершенствуют качества и умения соответственно задачам будущей профессии. Дальнейшие исследования организации самостоятельных занятий ППФП способствуют оптимизации учебного процесса.

#### Литература

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1986. – 158с. 2. Виленский М.Я. и др. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе. / М.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман. – М.: Издательство педагог. общества России, 2005. – 192 с. 3. Виленский М.Я. Физическая культура в системе научной организации труда. / М.Я. Виленский. – М.: Высшая школа, 1982. – 121с. 4. Ильин В.И. ППФП студентов в Вузах. Научно- методологические и организационные основы. / В.И. Ильин. – М.: Высшая школа, 1978. – 132с. 5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов в технических вузах. / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1975. – 118с.

### НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

Максимова Н.В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

**Анотація:** Максимова Н.В. Науково-методична основа спортивного тренування у волейболі. У статті розглядаються науково-методичні основи спортивного тренування у волейболі.

**Ключові слова:** волейбол, тренування, команда, волейболіст, техніка, тактика.

**Анотація:** Максимова Н.В. Научно-методическая основа спортивной тренировки в волейболе. В статье рассматриваются научно-методические основы спортивной тренировки в волейболе.

**Ключевые слова:** волейбол, тренировка, команда, волейболист, техника, тактика.

**Постановка проблеми:** Процес спортивного тренування в цілому здійснюється на основі певних принципів, наукових і методичних положень. Принципи поширюються на всі боки і завдання тренування, визначають її зміст, засоби, методи та організацію її [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій:** У своїй роботі ми використовували дослідження даної проблеми, у праці Жігуляна Ю.Д., Клещева Ю.М., Хапка П.А., Беляєва О.В., Савіна Н.В. І інших провідних фахівців волейболу.

**Мета роботи:** . На основі аналізу літературних джерел, використовуючи досвід провідних фахівців волейболу розкрити методичні принципи спортивного тренування (свідомість і активність, систематичність, наочність, доступність та індивідуалізація, прогресування.) Виклад основного матеріалу.

**Виклад основного матеріалу:** Принцип свідомості і активності, як один з найважливіших, передбачає свідоме й активне ставлення до занять, глибоке розуміння мети, завдань тренування, засобів, методів і істоти досліджуваного матеріалу. Велика роль свідомості в оволодінні технікою, тактикою гри, теоретичними знаннями, у підвищенні рівня фізичної та психологічної підготовленості. Без глибокого розуміння сутності досліджуваної дисципліни волейболіст ніколи не досягне високого рівня підготовленості. Спортсмен повинен знати результат своєї діяльності, де він допускає помилки і в чому їх причина; повинен розуміти що відбуваються в організмі фізіологічні і психологічні процеси, вміти оцінювати і контролювати свою працездатність і відчуття, а для цього його треба утворювати. [4]. Стабільний інтерес до заняттям волейболом грає важливу роль. Опіраючись на цей інтерес зацікавленого, тренер може вирішувати різні завдання, не тільки навчально-тренувального характеру, але й виховні. Особливо це важливо в роботі з юними волейболістами. Ставлячи перед волейболістами мета на найближчий час, треба вміти поєднувати її з окремою метою - вище для них спортивні досягнення через кілька років. Волейболіст прагне до віддаленої мети, здійснюючи кожен найближчу мету. Волейболіст повинен знати результат своєї діяльності, знати, яку оцінку він отримує за виконання того чи іншого завдання, що у нього добре, де він допускає помилки і в чому їх причина. Все це допоможе йому, проаналізувавши і зробивши певні висновки, в подальшому виконати завдання більш успішно. Спортсмен повинен розуміти що відбуваються в організмі фізіологічні і психічні процеси, вміти оцінювати і контролювати суб'єктивно і об'єктивно свою працездатність і відчуття. У результаті волейболісти набувають запас знань і досвіду, що дозволяє їм краще тренуватися й успішно виступати на змаганнях. Висока якість тренувальних знань і високі спортивні досягнення немислимі без глибокого, вдумливого підходу і творчого застосування сил самих займаються. [4]. Принцип систематичності пропонує неухильне підвищення вимог як в процесі багаторічних занять, так і впродовж окремих циклів, регулярність занять і