



# **ЗБІРНИК**

## **НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

### **СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ**



***ДНІ НАУКИ – 2012:***  
***фізична культура і спорт***

УДК 796+613+373.016:796

ББК 75+51.204.0+74.200.54

3-41

**Редакційна колегія:**

*Ротерс Т. Т.* – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (Головний редактор).

*Отравенко О. В.* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

*Прошкін В. В.* – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач аспірантури ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

3-41 **Збірник наукових праць студентів і викладачів**  
„Дні науки – 2012: фізична культура і спорт” : зб. наук. статей за матеріалами днів науки – 2012 / за гол. ред. д-ра пед. наук, проф. Т. Т. Ротерс ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка” – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 178 с.

Подані статті висвітлюють теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання та спорту різних груп населення, а також проблеми основ здоров'я та фізичної реабілітації. У матеріалах розглянуто актуальні аспекти вдосконалення підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, а також проблеми підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітній школі.

УДК 796+613+373.016:796

ББК 75+51.204.0+74.200.54

*Матеріали друкуються мовою оригіналу.*

*Наукові статті друкуються за авторськими варіантами.*

*Думка редакційної колегії може не співпадати з думкою авторів.*

*Рекомендовано до друку Вченою радою*

*ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”*

*(протокол № 11 від 25 травня 2012 р.)*

© Колектив авторів, 2012

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

12. **Вагін Ю. О., Соколенко О. І.**  
Особливості виховання морально-вольових якостей учнів підліткового віку на заняттях фізичною культурою.....52
13. **Варфаламєєва К. В.**  
Технічна та ігрова підготовленість бадмінтоністів різної кваліфікації.....57
14. **Д'ячков І. В. , Завадич В. М.**  
Підготовка учнів 5-9 класів до самостійних занять фізичними вправами за варіативним модулем “волейбол”.....62
15. **Іванов А. П.**  
Правила и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.....67
16. **Кулик О. Ю.**  
Влияние физических упражнений и игр на организм детей дошкольного и младшего школьного возраста.....70
17. **Мирюлюбов А. Ю.**  
Технологія використання тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури у старшокласників.....75
18. **Отравенко Е. В., Мартынова К. О.**  
Организация занятий по физической культуре в высших учебных заведениях.....80
19. **Отравенко О. В.**  
Організація профільного навчання в старшій школі за варіативним напрямком «баскетбол».....85
20. **Пригоцька В. В.**  
Особливості відбору дітей 4 – 6 років до занять спортивною гімнастикою.....90
21. **Радіонова Ю. О.**  
Зміст та особливості пляжного волейболу.....93

8. Зимой незаменимым средством укрепления здоровья и закаливания организма является ходьба на лыжах, которая развивает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает работоспособность и выносливость студентов.

**Выводы.** Таким образом, обязательные занятия по физической культуре в высших учебных заведениях должны проводиться с учетом гендерного и дифференцированного подходов; необходимо разрабатывать индивидуальные программы для студентов, внедрять новые интерактивные методы обучения, физкультурно-оздоровительные технологии. Вся работа студента должна быть направлена на саморазвитие личности, повышение уровня физкультурного образования, культуры здоровья.

#### Список використаної літератури

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург – Москва – Краснодар, 2004. – 160 с.
2. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пос. для техникумов / Э. Г. Булич. – М. : Высшая школа, 1986. – 255 с.
3. Мотылянская Р. Е. Медицинские аспекты спортивного отбора / Р. Е. Мотылянская., В. К. Велитченко, Л. М. Перминов. и др М., 1988. – 86 с.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов. / Б. А. Ашмарин.– М., 2006. – 287 с.
5. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни / В. К. Бальсевич / Теор. и практ. физ. культуры. – 2002. – № 1. – С.25 – 27.

УДК 373.5.016:796.323.2

Отравенко О. В.

#### ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В СТАРШІЙ ШКОЛІ ЗА ВАРІАТИВНИМ НАПРЯМКОМ «БАСКЕТБОЛЬ»

**Постановка проблеми.** Сучасний період розвитку освіти характеризується різнобічним пошуком удосконалення всієї загальноосвітньої шкільної системи. Отже, система шкільного фізичного виховання передбачає використання різноманітних форм занять із метою забезпечення оптимального рухового режиму.

Зазначимо, що великі розумові навантаження в школі, малорухомий спосіб життя, нерациональне харчування приводять до того, що в більшості школярів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що приводить до погіршення стану їхнього здоров'я. Тому необхідно шукати інші шляхи вирішення цієї проблеми.

В останні роки проблему профільного навчання в старшій школі розглядають педагоги різних країн світу: Франції, Швеції, Англії, США. Вчені довели, що диференціація навчання є одним із основних організаційних принципів загальноосвітньої школи зарубіжжя. У Росії концепцію профільного навчання визначено в основних напрямках профілізації: природно-математичний, соціально-економічний, гуманітарний, універсальний. В Україні навчання в гімназіях, ліцеях, коледжах, спеціалізованих школах розглядають такі наукові дослідники, як Л. Березовська, Л. Денисенко, Л. Іванова, П. Сикорський та ін., і визначили його як профільне. Отже, сьогодні профілізація старшої школи є домінуючим напрямком функціонування сучасної школи.

Баскетбол – одна із самих популярних спортивних ігор у світі. Це самий видовищний, емоційний, неповторний вид спорту, що проводиться в залах.

Даною проблемою займалися: А. Гомельський, Б. Коузи, Ф. Пауер, Г. Уилкс; З. Храмаєв, Л. Поплавський, Г. Зацюк та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [1].

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Для вирішення поставленої мети використовуються різноманітні засоби фізичного виховання, головними з яких є гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри та інші види спорту.

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів у 2011-2012 році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено: в 5-7 класах – 2,5 уроки, в 8-9 – 3 уроки, в 10-11 класах – 2 уроки фізичної культури на тиждень (рівень стандарту) та 5 уроків фізичної культури на тиждень (профільний рівень).

Навчальна програма «Фізична культура. 5-11 класи» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до інтересів школярів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення, вікових та статевих особливостей учнів.

Юнацький вік – дуже відповідальний етап розвитку в житті школяра. Завершується морфо-функціональне дозрівання організму, відбуваються істотні зміни його особистості, психологічне та соціальне дорослішання [1]. Межа переходу від підліткового до юнацького віку дуже умовна і за різними схемами періодизації приходиться на різний паспортний вік. Відповідно до періодизації, прийнятої у віковій фізіології, юнацький вік у дівчат починається в 16 років, у юнаків – у 17. За даними психологів вік між 14-15 і 17 роками називається ранньою юністю. У школярів юнацький вік припадає на старші класи, коли виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивністю навчального навантаження й емоційною напругою, у період вибору професії й підготовки до вступу в доросле життя.

Старший шкільний вік – це період завершення статевого дозрівання і разом з тим початкова стадія фізичної зрілості. Для старшокласника типова готовність до фізичних і розумових навантажень. Фізичний розвиток сприяє формуванню навичок і вмінь в праці і спорті, відкриває широкі можливості для вибору професії. Разом з цим фізичний розвиток надає вплив на розвиток деяких якостей особистості. Наприклад, усвідомлення своєї фізичної сили, здоров'я і привабливості впливає на формування у старшокласників високої самооцінки, упевненості в собі, життєрадісності.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з інваріантної складової: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів.

У 10-11 класах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулів. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів.

Отже, проаналізувавши пояснювальну записку нової шкільної програми «Фізична культура. 10-11 класи», ми визначили, що основною метою виступає формування стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів. При реалізації цієї мети, одним із важливих завдань виступає формування рухових умінь та практичних навичок школярів. Для вирішення цього завдання ми обрали варіативний модуль «Баскетбол», мотивацію до занять якого вчитель формує не лише під час навчальних занять на уроках фізичної культури, але й на теоретичних заняттях, які проводяться у класі, під час масових спортивно-оздоровчих заходів та під час позаурочних форм організації занять. Заняття за цим варіативним модулем надають можливості розвинути швидкісно-силові якості, спритність та швидкісну реакцію, що оптимально відповідає потребам сучасного школяра.

Згідно програми з фізичної культури для 10-11 класів, яка включає теоретичну підготовку, засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки за рахунок оволодіння спеціальних фізичних вправ баскетболіста, вчитель може визначити зміст самостійних занять фізичними вправами з баскетболу з урахуванням не тільки навчальних нормативів, а й стану здоров'я, рівня фізичної підготовки, інтересів та потреб школярів у таких заняттях, з використанням індивідуального та диференційного підходів. Зазначаємо, що великого значення має контроль з боку вчителя за виконанням школярами самостійних занять у домашніх умовах, що підвищує відповідальність школярів за стан свого здоров'я, фізичну підготовленість.

Гра в баскетбол припускає постійне ведення боротьби в максимальних увесь час мінливих умовах. Результат її визначається мистецтвом дії колективу в цілому. Кожен баскетболіст повинен бути творчо активним, в удосконалюванні володіти технікою гри, уміти швидко орієнтуватися в просторі, виконувати всі дії, що необхідні для здійснення наміченого плану вчасно й точно. Кожен гравець повинен добре володіти всіма існуючими прийомами захисту й нападу, особливо добре виконувати ті з них, які найбільш важливі для його функцій у команді. Підкреслимо, що особливе значення має своєчасне ефективне застосування технічних прийомів, що є основною метою захисту й нападу. Ефективність командного захисту обумовлено швидкістю перемикання від нападу до захисту.

Вибір тактики захисту залежить від застосованої тактики нападу суперника, від його індивідуальних здатностей та від дій кожного захисника. Наприклад, при системі зонного захисту кожний гравець відповідає за певну частину ігрового майданчика, опікуючи будь-якого учня, що нападає та перебуває в його зоні. Система зонного захисту дозволяє розташувати гравців на майданчику з урахуванням їхніх фізичних можливостей і загальної підготовленості. Отже, застосування кожного із прийомів зонного захисту сприяє запобіганню узяття кошика й оволодіння м'ячем [1, 2, 3].

У процесі технічної підготовки необхідно домогтися від учня результативності техніки. Результативність техніки спричиняється ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника. Ефективність техніки визначається її відповідністю, розв'язуванням завданням і високим кінцевим результатам, відповідністю рівня фізичної, технічної, психічної підготовленості. Варіативність техніки визначається здатністю учня до корекції рухових дій залежно від умов змагальної практики.

У спортивних іграх важливим показником економічності є здатність старшокласників до виконання ефективних дій при їхній невеликій амплітуді й мінімальному часі, необхідному для виконання. Мінімальна тактична інформативність техніки для суперників є важливим показником результативності в спортивних іграх [2, с. 16].

Зауважимо також, що оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

- засвоєння техніки виконання фізичної вправи;
- виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату);
- виконання навчальних завдань під час проведення уроку;
- засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів.

**Висновки.** Аналіз програмного матеріалу та навчальних нормативів засвідчив, що при підборі вправ для занять баскетболом, необхідно особливу увагу звертати на індивідуальні, статеві особливості учнів, а також на гендерний та диференційований підходи. Велике значення також у формуванні умінь та навичок старшокласників мають самостійні заняття, де учні проявляють творчий підхід до виконання фізичних вправ.

Таким чином, аналіз програмного матеріалу за обраним варіативним модулем «Баскетбол» засвідчив, що у програмі з фізичної культури вивчення баскетболу передбачається з 5 по 11 клас, але саме у 10-11 класах складаються сприятливі умови для формування умінь та навичок самостійних занять за рахунок спеціальних фізичних вправ баскетболіста.

### Список використаної літератури

1. Баскетбол в школі // Теорія і практика фізической культури. – 2004. – № 1. – С. 13.
2. Волков Е. П. Основы подготовки юных баскетболистов : учеб. пособие / Е. П. Волков. – Харьков : ХаГИФК. – 2000. – 130 с.
3. Гомельский А. Я. Техничко-тактическая подготовка юных баскетболистов. / А. Я. Гомельский. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 350 с.
4. Кон И. С. Психология ранней юности: Книга для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, – 1989. – 225 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 26. – 55 с.
6. Фізична підготовка старшокласників у процесі профільного навчання



за спортивним напрямком / укладач Ротерс Т. Т. – Луганськ : СПД Рєзніков В. С. – 2009. – 112 с. 7. **Концепція профільного навчання в старшій школі.** – К., 2003. – 16 с.

УДК 796.41-053.4

**Пригоцька В. В.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДІТЕЙ 4 – 6 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

**Постановка проблеми.** Питання, які останнім часом постають у спортивній гімнастиці, пов'язані з орієнтацією на перспективність підготовки спортсменів до виступів у змаганнях. Необхідна умова досягнення високих спортивних результатів у гімнастиці - правильний, науково обґрунтований підхід до відбору дітей для занять спортом з урахуванням комплексу морфо-функціональних особливостей розвитку їхнього організму.

Сучасний стан спорту в Україні та рівень підготовки спортсменів, на жаль, не можна назвати високими, але це не провина спортивних тренерів, професіоналізм і майстерність яких не викликають сумніву. Це пов'язано, перш за все, з матеріальними та соціальними чинниками. Недостатнє матеріальне фінансування не дозволяє створити необхідні умови для успішної спортивної підготовки (достатня кількість обладнаних спортивних шкіл) та повернути до процесу виховання майбутніх спортсменів якомога більше високопрофесійних майстрів.

Проте серед усіх можливих умов успішного кар'єрного зростання спортсмена найголовнішим чинником є правильний вибір спеціалізації в тому або іншому виді спорту ще в дошкільному віці, на самому початку багаторічного тренування, відповідно до даних йому природою можливостей, здібностей і задатків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового тренерського досвіду демонструє відсутність єдиної та загальноприйнятої методики первинного відбору юних гімнастів у віці 4-6 років, яка б містила чіткі необхідні фізіологічні й антропометричні показники, комплекс тестів і систему оцінювання результатів.

Відтак посилюється необхідність подальшого підвищення ефективності первинного відбору дітей до занять гімнастикою, методів оцінки їхньої спортивної підготовленості. (В. К. Бальсевич, 1990; Е. Ю. Розін, 1999; С. М. Боршов, 2003; Л. П. Сергієнко, 2004).

**Мета дослідження.** Науково обґрунтувати та виявити рухові й антропометричні характеристики для визначення перспективності дітей (хлопчиків) віком 4-6 років до занять гімнастикою.