

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

**“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 5 (30) 13

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова

2013

УДК 0.51
ББК 95
Н 34

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки - фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

“Фізичне виховання і спорт”- фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 14.10.2009 р, № 1-05/4 – Бюл. ВАК України, 2009. - №11. С.8.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15. “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”** 36. наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. - Випуск 5(30)13. – 596 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методикі навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

- Андрущенко В.П.** доктор філософських наук, професор, академік АПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (*голова Редакційної ради*);
- Авдієвський А.Т.** почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Андрусішин Б.І.** доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Бех В.П.** доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
- Биковська О.В.** кандидат педагогічних наук, доцент (*секретар Редакційної ради*); НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Бондар Вол. І.** доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Бондар Віт. І.** доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Волинка Г.І.** доктор філософських наук, професор, академік УАПН, НПУ імені М.П.Драгоманова; (*заступник голови Редакційної ради*)
- Дробот І.І.** доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Жалдак М.І.** доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Мацько Л.І.** доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Падалка О.С.** Доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Синьов В.М.** доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Шкіль М.І.** доктор ф-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
- Шут М.І.** доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор Г. М. Арзютов

Редакційна колегія:

- Арзютов Г.М.** доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
- Волков Л.В.** доктор педагогічних наук, професор, Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Г. Сковороди
- Дубогай О.Д.** доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
- Медведева І.М.** доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
- Приймаков О.О.** доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
- Сущенко Л.П.** доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
- Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
- Ткачук В.Г.** доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
- Зйдэр Ежи** доктор хабілітований, професор, директор ЮК Щециньського університету, Польща

Свідоцтво про реєстрацію Вищої ради НПУ імені М.П.Драгоманова

© Автори статей, 2013

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013

Збірник друкується щомісяця

63.	Сергієнко В.М. НОРМАТИВИ ТА ОЦІНКИ КОМПЛЕКСНОГО ТЕСТУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК 17-20 РОКІВ	307
64.	Серман Т. ОСНОВНІ ФОРМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ...	313
65.	Сиротинська О.К., Панкратов М.С. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ	318
66.	Сичов С.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ВЕЛОТЕНАЖЕРАХ	322
67.	Сізова В.Ю. ВИПЕРЕДЖАЮЧЕ НАВЧАННЯ В ПЕДАГОГІЦІ І ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	325
68.	Сітовський А.М. ІНФОРМАТИЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	330
69.	Скляр М.С. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З КАРАТЕ	334
70.	Смоляр Е.В., Некрасова О.В., Глоба Г.В. КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ СІЛЬСЬКОЇ ТА МІСЬКОЇ ШКІЛ.....	338
71.	Сокирко О.С. ФОРМУВАННЯ ПЛАВАЛЬНИХ УМІНЬ У ГЛУХИХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	342
72.	Соловейова Л.Г., Терьохіна О.Л. АКТИВІЗАЦІЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕЗЕРВІВ ОРГАНІЗМУ	347
73.	Стадник В. В. ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВНЗ, ЯК ОСНОВНОГО ФАКТОРА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	351
74.	Стасенко О.А. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	356
75.	Стрельніков В.Ю. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОЕКТУВАННЯ СИСТЕМИ ІНТЕНСИВНИХ ТРЕНУВАНЬ	361
76.	Суровов О.А. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО КОМПЛЕКСУ ЩОДО ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	367
77.	Сущенко Л.П. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩУ ФІЗКУЛЬТУРНУ ОСВІТУ	370
78.	Твердохліб М.М., Дяченко С.В. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	375
79.	Терещенко В.І., Гулай В.С., Азаров О.В. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НУДПС УКРАЇНИ	379
80.	Тимошенко О.В. ВИКОРИСТАННЯ КОМУНІКАЦІЙНО-ІНФОРМАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	384
81.	Тимчик М.В., Мішаровський Р.М., Подгаєцький А.В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНИХ ІГОР	390
82.	Тихонова С., Тихонов В.К. ВІДМІННІСТЬ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ І ТА ІV КУРСІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.....	395
83.	Тищенко В.О. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ КРИТЕРІЙ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....	399
84.	Тищенко Т.Б. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З ВОЛЕЙВОЛУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ МАРКЕТИНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	404
85.	Ткаченко С.В. БІОМЕХАНІЧНИЙ КОНТРОЛЬ РІВНЯ РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ БОРТЬБОЮ	409
86.	Толкачова О.В., Гальченко Л.В., Барішнікова О.І. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ХВОРОБІ ОСГУДА-ШПАТТЕРА У СПОРТСМЕНІВ 13-16 РОКІВ	414
89.	Третьякова М.М. РОЗВИТОК РУХОВО-ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ І РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	419
90.	Турчак А.Л. ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК УЧНІВ.....	423
91.	Усачев Ю.А., Переверзєва І.В. ІННОВАЦІОННА ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ	428
92.	Фаворитов В.М. АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК СЕРЕДНЬОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	434
93.	Філіппов М.М., Кузьміна Л.М. ГЕНОТИПІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ ПІДВОДНОГО ПЛАВАННЯ В ЛАСТАХ, ЩО СПРИЯЮТЬ АДАПТАЦІЇ ДО ГІПОКСІЇ НАВАНТАЖЕННЯ І ГІПЕРКАПНІЇ	437
94.	Фіногенов Ю.С. ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	442
95.	Фонфара М.М., Буцька Л.В. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПІСЛЯ ЛІКАРНЯНОМУ ЕТАПІ У ХВОРИХ НА ІНСУЛЬТ.....	448
96.	Франчук О.П. МОДЕЛЮВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТТЯ ШКОЛЯРІВ З РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ОСНОВІ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ.....	453

journals/ITZN/em8/emq.html. – Заголовок з екрана.

12. Роберт И. В. Современные информационные технологии в образовании : дидактические проблемы, перспективы использования / И. В. Роберт. – М. : Шк.-Пресс, 1994. – 205 с.
13. Толковый словарь терминов понятийного аппарата информатизации образования / сост. И. В. Роберт, Т. А. Лавина. – М. : ИИО РАО, 2009. – 98 с.

Ситовский А.М. Информатизация профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях.

В статье указано, что в свете реформирования системы высшего физкультурного образования в условиях становления информационного общества возникает острая необходимость профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, способных свободно ориентироваться в едином информационном пространстве.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, будущие учителя физической культуры, информационное общество, информатизация образования.

A. M. Sitov's'ki. Professional Training Informatization of Future Physical Education Teachers in Higher Educational Establishments.

In the article it is stated that in the light of the higher physical education system reforming in the conditions of information society forming there is an urgent need for future physical culture teachers' professional training, who are able to navigate freely the single information space.

Key words: professional training, future physical education teachers, information society, education informatization.

УДК 796.853.26.012:1-053.6

Скляр

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З КАРАТЕ

Наведено дані статистично значущих показників, що відображають характеристики рівня фізичного здоров'я старшокласників та їх однолітків, які відвідують секційні заняття з карате. Проведено їх співставлення та встановлено перевагу характеристик соматичного здоров'я учнів старших класів, які систематично займаються карате.

Ключові слова: секції, карате, характеристики, соматичне, фізичне, здоров'я, показники, старшокласники.

Постановка проблеми. Рівень здоров'я учнівської молоді викликає занепокоєння у фахівців здоров'язбережувальних батьків, чиновників та керівництва багатьох слов'янських країн. Така ситуація викликана збільшенням процесу гіподинамії підростаючого покоління, погіршенням умов навколишнього середовища та багатьма іншими негативними причинами сьогоденними наслідками. Проте, якщо деякі глобальні негативні впливи не в змозі змінити окрема людина, то узгодити індивідуальну фізичну активність у власному режимі дня по силам кожному, навіть не підготовленому фізично, громадянину. Для учнівської молоді, в закладах середньої освіти, можливо поліпшити існуючу ситуацію організацією додаткових секцій занять, що будуть доповнювати традиційну систему фізичного виховання школярів. Секції національних видів спорту можна поширити різновидами східних єдиноборств, що останнім часом все більше поширюються серед слов'янського населення індивідуальними оздоровчими засобами для людей азійських країн, які, як правило, відрізняються високим рівнем здоров'я та є довгожителами. Проте, для впровадження окремих видів східних єдиноборств в програму позакласних занять

лярами необхідно здійснити науковий аналіз їх позитивного впливу та розробити навчально-методичне забезпечення та дані рекомендації для викладання різним віковим групам. А тому, проведення даного дослідження щодо виявлення переваг фізичного здоров'я старшокласників, які відвідують секційні заняття з карате, є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню проблем формування, збереження та профілактики здоров'я різних вікових груп населення присвячено багато публікацій відомих авторів [1, 4]. Позитивний вплив на учнівську молодь здорових занять з фізичного виховання, спорту, різних видів фітнесу, тощо, доведено у наступних джерелах [3, 5-8, 10, 13]. Проте, досі не розкрито особливостей проведення занять зі східних единоборств з позиції оздоровчого ефекту. Фахівцями широкого виду единоборств на території Європи – карате, науково обґрунтовано технічний арсенал, спортивні аспекти практичне застосування прийомів самооборони [2, 9, 14]. У наших попередніх публікаціях доведено позитивний вплив занять карате для дітей та його сприятливу роль в житті сучасної людини [11-12]. В даній роботі робиться спроба оцінки рівня фізичного здоров'я старшокласників, які практикують секційні заняття з карате та аналогічних показників їх однолітків, що не відвідують додатково будь-які спортивні секції.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема «Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)» (номер державної реєстрації 0110U000394).

Мета дослідження – виявити рівень фізичного здоров'я у старшокласників та їх однолітків, які відвідують секційні заняття з карате і здійснити порівняння отриманих показників.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні спостереження. 3. Педагогічні та медико-біологічні тестування. 4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Виходячи із завдань дослідження, було відібрано дві групи учнів старших класів однаковою кількістю 130 осіб, віком від 16 до 18 років: 40 школярів систематично відвідували секційні заняття з карате протягом трьох років та 90 – не відвідували додатково будь-які спортивні секції, окрім шкільних уроків фізичної культури. Для порівняння та наочності можливої розбіжності досліджених показників виявлявся рівень фізичного здоров'я та здійснювалось вимірювання функціональних характеристик старшокласників у відсотках. Серед інформативних методик та показників характеристик за якими було визначено стан фізичного здоров'я школярів є наступні: маса та довжина тіла, окружність грудної клітини, артеріальний тиск, життєва ємність легень, динамометрія кисті, проби Штанге і Генчи, індекс Робінсона, індекс фізичного стану за методикою Є. А. Пирогової, індекс Скібінської, індекс Руф'є, потужність навантаження за методикою Бруно-Метрїї.

Об'єктивність характеристик та показників вищенаведених методик для контролю фізичного здоров'я обґрунтована в джерелах [4, 5, 7, 8]. Обробка отриманих результатів проводилася за допомогою методів математичної статистики з урахуванням визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стюдента [6].

Результати дослідження. Показники рівня фізичного здоров'я старшокласників наведені у таблиці 1. Показники маси та довжини тіла, окружності грудної клітини випробуваних школярів для забезпечення чистоти експерименту порівняння не мають статистично значущих ($p > 0,05$) розбіжностей. Аналізуючи інші досліджені характеристики фізичного здоров'я учнів старших класів спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) результати у всіх контрольних вимірюваннях.

Середньостатистичні показники артеріального тиску групи учнів старших класів мають позначку: АТсис – 125,10 мм рт. ст. і АТд – 82,91 мм рт. ст., що є вищим за норму. Проте, як в групі старшокласників зі стажем занять карате 5 і 10% ліпші: 125,10 мм рт. ст. і 74,53 мм рт. ст. відповідно.

Частота серцевих скорочень в учнів старших класів фіксується як задовільний показник 85,81 уд./хв., що є на 13% гірше за показники школярів, які систематично займаються карате та мають відносно посередній результат у 74,58 уд./хв.

Частота життєвої ємності легень у групи учнів старших класів на задовільному рівні 3611,11 мл, але це на 14% гірше за показники у старшокласників зі стажем занять карате, які мають показник даної характеристики 4132,50 мл.

Динамометрія кисті старшокласників має задовільний рівень – 31,71 кг, проте як у їх однолітків, що відвідують секції карате на 15% вище – 36,33 кг.

За пробою Штанге і Генчі в учнів старших класів зафіксовано результати 39,78 с і 23,84 с, проте як старшокласники систематично займаються карате мають значну перевагу з відповідними показниками: 56,05 с і 28,65 с.

За індексом Робінсона визначено низький рівень у групі учнів старших класів – 113,54 у.о. та середній рівень – 93,38 у старшокласників зі стажем занять карате, що на 18% більше.

Індекс фізичного стану старшокласників за методикою Є. А. Пирогової складає 0,49 у.о. (нижче середнього 0,65 у.о. (середній) у школярів, які практикують карате (відсоткова перевага складає 32%).

Середньостатистичні результати індексу Скібінські складають 16,82 у.о. (задовільний рівень) в учнів старших класів, проте як у старшокласників, які систематично займаються карате на 86% ліпше з позначкою 31,29 у.о. (добре).

Табл.

Показники фізичного здоров'я старшокласників (n=90) та їх однолітків, які відвідують секційні заняття з карате (n=40)

Контрольні показники	Група учнів старших класів n=90		Оцінка рівня фізичного стану учнів старших класів n=90	t	p	Група старшокласників зі стажем занять карате n=40		Оцінка рівня фізичного стану старшокласників зі стажем занять карате n=40	Відмінні показники %
	\bar{X}	m				\bar{X}	m		
Вік, років	17,07	0,04	вікова норма	1,37	>0,05	16,95	0,07	вікова норма	1
Маса тіла, кг	67,49	0,51		1,54	>0,05	69,58	1,25		3
Довжина тіла, см	166,82	0,73		1,75	>0,05	168,88	0,92		1
Окружність грудної клітини, см	86,23	0,64		1,91	>0,05	88,05	0,70		2
АТсис, мм рт. ст.	132,34	0,51	вище норми	5,53	<0,05	125,10	0,77	норма	5
АТд, мм рт. ст.	82,91	0,47	вище норми	8,38	<0,05	74,53	0,88	норма	10
ЧССсп, уд./хв.	85,81	0,77	задовільно	8,94	<0,05	74,58	0,99	посередньо	13
ЖЄЛ, мл	3611,1	57,71	задовільно	7,14	<0,05	4132,50	44,16	добре	14
Динамометрія кисті, кг	31,71	0,92	задовільно	3,21	<0,05	36,33	1,10	добре	15
Проба Штанге, с	39,78	1,00	задовільно	11,31	<0,05	56,05	1,03	добре	41
Проба Генчі, с	23,84	0,36	задовільно	6,95	<0,05	28,65	0,59	добре	20
Індекс Робінсона, у.о.	113,54	0,99	низький	10,82	<0,05	93,38	1,63	середній	18
Індекс фізичного стану (за методикою Є.А. Пирогової), у.о.	0,49	0,01	нижче середнього	13,12	<0,05	0,65	0,01	середній	32
Індекс Скібінські, у.о.	16,82	0,61	задовільно	12,03	<0,05	31,29	1,04	добре	86
Індекс Руф'є, у.о.	11,97	0,20	задовільно	14,32	<0,05	7,48	0,24	добре	38
Потужність навантаження (за методикою степергометрії), кг/хв	493,84	5,53	середній	2,25	<0,05	510,94	5,22	добре	3

Показники індексу Руф'є в групі учнів старших класів складають задовільний рівень 11,97 у.о. та 7,48 у.о. (добре) у школярів, які мають стаж занять карате (відсоткова перевага складає 38%).

Потужність навантаження за методикою степергометрії зафіксувала в учнів старших класів середньостатистичний результат на середньому рівні 493,84 кг/хв. та трьохвідсоткову перевагу у старшокласників, які практикують карате з позначкою 510,94 кг/хв. (добре).

Виходячи з досліджених показників, можна дійти висновку, що відвідування школярами секційних занять з карате покращує рівень фізичного здоров'я на що вказує комплекс функціональних характеристик та відсотковий приріст отриманих результатів. До того ж заняття карате сприяють профілактиці захворювань школярів та підвищенню їх працездатності.

вихованню морально-вольових якостей; надбанню знань в області гігієни, медицини та спортивного тренування, необхідних умов і теоретичних знань зі східних єдиноборств; цілеспрямованому розвитку рухових якостей, вдосконаленню рухових навичок, вивчених на заняттях з карате; вихованню у школярів потреби в систематичних і самостійних заняттях фізичними вправами; залученню старшокласників до занять спортом з подальшою орієнтацією на здоровий спосіб життя.

ВИСНОВКИ

1. Зафіксовані показники рівня фізичного стану старшокласників та їх однолітків, які відвідують секційні заняття з карате. Виявлені статистично значущі показники соматичного здоров'я: артеріальний тиск, життєва ємність легень, периметрія кисті, проби Штанге і Генчи, індекс Робінсона, індекс фізичного стану за методикою Є.А. Пирогової, індекс Боньські, індекс Руф'є, потужність навантаження за методикою степергометрії.

2. Проведено комплексне відсоткове порівняння зафіксованих показників рівня фізичного здоров'я в групах тренуваних та виявлено статистично значущу ($p < 0,05$) перевагу результатів старшокласників, які відвідують секційні заняття з карате.

3. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики можуть слугувати орієнтиром як для учнівської молоді, так і для початку починає відвідувати заняття з карате або інших видів східних єдиноборств, так і для досвідчених каратистів відповідного віку.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗРОБОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ. У подальшому планується провести дослідження з вивчення психофізіологічних функцій учнів старших класів, які займаються в секціях карате.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авдеева Н. Н. Здоровье как междисциплинарная проблема / Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, Г. Б. Степанова // Здоровье (проблемы теории и практики) : [сб. науч. работ]. – Ставрополь : Изд-во СтГМА, 2001. – 528 с.
2. Аксенов Э. И. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Аксенов. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 174 с.
3. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді : теорія і практика : [монографія] / За заг. ред. Т. Т. Ротерс, М. М. Полтавський, Ю. О. Штана та ін. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 317 с.
4. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : [наук.-теор. журн.] / Наук. кон-т В. М. Платонов; Гол. ред. Ю. М. Шкретій; НУФВСУ. – К. : Видавництво Львівської літератури, 2007. – № 1. – С. 17 – 21.
5. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дітьми-старшокласниками / М. Р. Батіщева : Автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 ; Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 20 с.
6. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – [4-е изд., стер.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 198 с.
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
9. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
10. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 112 с.

11. Скляр М. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // 36. наук. пр. студ. і виклад. Дні науки – 2012: фізична культура і спорт. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 104 – 109.
12. Скляр М. С. Роль физической культуры и спорта в жизни современного человека / М. С. Скляр, О. С. Васильев // Перший крок у науку: 36. наук. пр. VII Всеукраїн. наук.-практ. конф. Т. 1. – Луганськ: Глобус-Прінт, 2012. – С. 102 – 106.
13. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: [практ. посіб.] / Ю. В. Субота. – Вип. 1. – К.: КНЕУ, 2007. – 164 с.
14. Травников А. Каратэ за 10 уроков. Защитись от любого противника / А. Травников. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2010. – 256 с.
15. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенство / Г. С. Туманян. – М.: АCADEMA, 2006. – 235 с.

Аннотация. Скляр М.С. Уровень физического здоровья старшеклассников и их сверстников, посещающих секционные занятия по каратэ.

Приведены данные статистически значимых показателей, отражающих характеристики уровня физического здоровья старшеклассников и их сверстников, посещающих секционные занятия по каратэ. Проведено их сопоставление и установлено преимущество характеристик соматического здоровья учащихся старших классов, систематически занимающихся каратэ.

Ключевые слова: секции, каратэ, характеристики, соматическое, физическое, здоровье, показатели, старшеклассники.

Annotation. Sklyar M.S. Level of physical health and high school students of the same age who attend karate group.

Data are presented statistically significant indicators of the level of physical health characteristics of high school students and their peers attend karate group. They are also compared and found the advantage of the characteristics of physical health of high school students regularly engaged in karate.

Key words: section, karate, characteristics, somatic, physical, health, performance, high school students.

УДК: 616-089.882: 612.17+612.2:612.

Смоляр Е.В., Некрасова О.В., Глоба Г.В.
Донецький державний педагогічний університет

КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ СІЛЬСЬКОЇ ТА МІСЬКОЇ ШКІЛ.

Комплексний розвиток фізичних якостей старшокласників сільської та міської шкіл. Проведено оцінку розвитку фізичних якостей старшокласників сільських та міських шкіл. Розроблено та апробовано комплексну методику для покращення процесу фізичного виховання старшокласників у сільських та міських школах.

Ключеві слова: фізичні якості, динаміка розвитку, сільські та міські школярі, методика розвитку.

Постановка проблеми. Навчити дітей свідомо відноситися до виконання тих або інших фізичних вправ, знати свій організм, виховати потребу у фізичних вправах - ось завдання сучасної системи фізичного виховання школярів.

На даний час в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я дитячого населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України близько 90% дітей, підлітків та юнаків мають різні відхилення у стані здоров'я, а 69% - незадовільну фізичну підготовленість. З кожним роком різко збільшується кількість учнів, з яких станом здоров'я у школі комплектують спеціальні медичні групи.