

Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад  
„Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка”  
Інститут фізичного виховання і спорту

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕАБІЛІТАЦІЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

*Збірник матеріалів  
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції*

28 – 29 листопада 2013 р.,  
м. Луганськ

Луганськ  
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”  
2013

УДК 613 + 615.8 + 796

ББК 51.204.0 + 53.54 + 75

К90

**Редакційна колегія:**

Горашук В.П., д-р пед. наук, професор  
(головний редактор)

Максименко Г.М., д-р пед. наук, професор

Ротерс Т.Т., д-р пед. наук, професор

Максименко І. Г., д-р наук з фіз. виховання і спорту,  
професор

Шутова Л. І., канд. філол. наук, доцент

К90 **Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. (28 – 29 листопада 2013 р., м. Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. – 295 с.**

У збірнику представлено статті з проблем культури здоров'я, реабілітації, фізичного виховання та спорту.

Матеріали конференції адресовано фахівцям з фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, валеології, викладачам та студентам вищих навчальних закладів.

УДК 613 + 615.8 + 796  
ББК 51.204.0 + 53.54 + 75

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 5 від 27 грудня 2013 року)*

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013

- Саєнко В. Г.**  
Контрольні нормативи з фізичної підготовленості для студентів-  
єдиноборців вищого навчального закладу 238
- Самер Дмор Маджед**  
Оценка физической подготовленности футболистов младшего  
школьного возраста 241
- Сергиєнко Лилия Г., Сергиєнко Лиана Г.**  
Повышение общего уровня знаний студенток о здоровом образе  
жизни 244
- Солдатенко В. Г.**  
Виховання фізичних якостей як складова частина процесу  
формування здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів 249
- Соломатіна Н. В., Васильченко І. І.**  
Сучасна теорія і практика формування культури здоров'я  
особистості 253
- Скляр М. С.**  
Оздоровча спрямованість занять карате для учнів  
загальноосвітньої школи 257
- Терещук В. А.**  
Саморозвиток особистості в процесі професійної підготовки  
майбутніх учителів фізичної культури 260
- Турчина Л. О., Кононова І. О., Іванько О. А., Шумяцька К. В.**  
Методологічні основи здоров'я 262
- Фещенко О. Г.**  
Методи реабілітації, які застосовують для хворих на стенокардію 268
- Харьковская Л. В., Харьковский В. А.**  
Аквафитнес как инновационная физкультурно-оздоровительная  
система формирования здорового образа жизни студентов  
высших учебных заведений 272

## ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ ДЛЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

У статті висвітлено особливості застосування оздоровчих занять карате з дітьми шкільного віку в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: карате, школярі, єдиноборства, оздоровлення, заняття.

Питання ефективності і якості фізичного виховання школярів постійно перебувають у центрі уваги органів управління освітою, які здійснюють комплекс заходів щодо реалізації мети й завдань фізичного виховання школярів на державному й місцевому рівнях. З 2010 року затверджено державну навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх закладів. На регіональному рівні введено альтернативні програми. Проте для успішної реалізації затверджених положень слід шукати нові шляхи підвищення ефективності навчально-виховного процесу за напрямком фізичного виховання підростаючого покоління. Виходячи з теорії фізичного виховання [8, с. 15], до них належать: пошук раціональних способів планування навчального матеріалу програми, розробку питань дозування фізичних навантажень з урахуванням рухових можливостей учнів, визначення ефективних форм організації діяльності учнів, пошук методичних прийомів, які активізують мотивацію учнів до фізичної культури й формують потребу і вміння самостійно займатися фізичними вправами, а також постійний педагогічний контроль за руховою підготовленістю школярів.

Проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності зі школярами змістовно розкриті в сучасній науково-методичній літературі [1; 2; 4 – 6; 8; 9; 15]. В карате також існують окремі розробки з контингентом юного віку [3; 7; 10 – 12]. У наших попередніх публікаціях [13 – 14] вже було висвітлено деякі аспекти проведення секційних занять з карате в загальноосвітніх навчальних закладах та визначено їхній позитивний вплив на різні характеристики організму школярів. У цій статті робиться спроба висвітлення оздоровчої спрямованості занять карате для учнів загальноосвітньої школи.

Метою роботи є розкрити позитивний оздоровчий вплив занять карате на дітей шкільного віку.

В умовах сьогодення рівень здоров'я і фізичної підготовки дітей і підлітків оцінюється як вкрай незадовільний. У школярів виявляються відхилення у розвитку кістково-м'язового апарату, виникає короткозорість, порушення постави, плоскостопність, ознаки ожиріння тощо. Ситуація може поліпшуватись за допомогою регулярного застосування фізичних вправ. Проте недостатньо використання традиційних засобів фізичної культури. Допомогу можуть бути східні системи фізичних вправ, що дійшли до багатотисячолітньої давнини та є унікальними, бо поєднують не стародавні традиції, а й значний досвід поколінь, який у сучасному столітті прагматизму, гонитві за миттєвим успіхом дозволяє осмислювати більш далекосяжні цілі й пропонує результати комплексного самовдосконалення особистості. Одним з найпоширеніших у світі на території слов'янських держав зокрема видів східних систем фізичних вправ є карате. Це східне єдиноборство викликає інтерес різних населення, проте в підлітковому віці заняття карате найменше затребувані. Це визначає актуальність вивчення проблем використання карате як засобу підвищення рухової активності учнівської молоді та пошуку нових шляхів вирішення завдання оптимальної організації тренувальних занять, які плануються в загальноосвітніх навчальних закладах у формі секційної роботи. У зв'язку з цим, проведення наукового дослідження в цьому напрямку є своєчасним і доповнює науково-методичне забезпечення сучасного процесу фізичного виховання.

Виходячи з історичного аналізу, з 1902 року карате було включено в програму фізичної підготовки всіх шкіл японської о. Окінави. Трохи пізніше, у 1908 році, парламент Японії прийняв закон про обов'язкове навчання кендо (фехтування на мечі), дзюдо (боротьба в одязі) в середніх школах. З цього моменту бачення мистецтва японці взяли на озброєння (у прямому й переносному сенсі), як систему фізичної підготовки військових, а також системи підготовки морально-вольових та етичних якостей у навчальних закладах. У наші часи у зв'язку зі значною оздоровчою спрямованістю занять карате для учнів загальноосвітньої школи рекомендовано здійснювати широке впровадження цього виду карате на регіональному й державному рівнях. При цьому слід наголосити, що характерні вправи з арсеналу східних єдиноборств не повинні замінювати програмні заняття, а тільки доповнити їх, дати можливість оновити й розширити їх зміст і у процесі проведення шкільного уроку, і в позаурочних та секційних формах занять фізкультурно-оздоровчого типу.

## Література

1. **Бондар О. М.** Сучасні технології контролю фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання : [метод. рек.] / О. М. Бондар, Н. М. Гончарова, Н. Л. Носова, В. В. Усиченко. – К. : НУФВСУ, 2012. – 47 с.
2. **Букин В. П.** Досуг и физкультурно-оздоровительная деятельность как факторы здорового образа жизни молодежи : [монография] / В. П. Букин, Т. А. Атаева ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования „Пенз. гос. ун-т” (ПГУ). – Пенза : ПГУ, 2009. – 163 с.
3. **Галимский В. А.** Состояние физического развития и физической подготовленности юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки / В. А. Галимский, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 58–62.
4. **Горячев В. В.** Развитие осознанного отношения старшеклассников к физкультурно-оздоровительной деятельности : гендерный подход : [монография] / В. В. Горячев ; ГОУ ДПО „Ряз. обл. ин-т развития образования”. – Рязань : Рязан. обл. ин-т развития образования, 2011. – 176 с.
5. **Давиденко О. В.** Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.
6. **Жданова О. М.** Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с.
7. **Коробейников П. В.** Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий в Ашихара-каратэ / П. В. Коробейников // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 35.
8. **Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 392 с.
9. **Малашенкова М. В.** Оценка эффективности массовых спортивно-оздоровительных мероприятий по показателям психофизиологического статуса школьников / М. В. Малашенкова, И. П. Бобровницкий, С. Н. Нагорнев // Вестн. восстановительной медицины. – 2009. – № 3. – С. 90–92.
10. **Орлов Ю. Л.** Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки / Ю. Л. Орлов // Науч.-практ. межрегион. конф. „Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах” / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики вост. боевых искусств. – М., 2010. – С. 50–54.
11. **Прокудин К. Б.** Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Прокудин Константин

Борисович. – Коломна, 2000. – 186 с. 12. Сасенко В. Г. Соціальної адаптації і регуляції поведінки у школярів та каратистів / В. Г. Сасенко, А. О. Жадан // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод. журнал. – Донецьк: ДонНУ, 2013. – № 1. – С. 325 – 333. 13. Скляр М. С. Аттестационный экзамен на поле как инструмент контроля формирования специальных умений и навыков у школьников на внеклассных занятиях по каратэ / М. С. Скляр // XXIII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся „Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире” / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО „Московский государственный областной социальный гуманитарный институт” [и др.]. – Коломна: МГОСГИ, 2013. – С. 177 – 180. 14. Скляр М. С. Психологічні функції у старших класах, які займаються в секціях карате / М. С. Скляр, В. Г. Сасенко // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. 36. наук. пр. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. II. – С. 366 – 369. 15. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч. посіб.] / О. М. Худолій. – [2-е вид., випр.]. – Харків: „ОВС”, 2008. – 406 с.

В. А. Терещук (Луганськ)

## САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Розглянуто питання щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку. Визначено, що особистісно орієнтована підготовка забезпечує професійно-особистісний саморозвиток, професійну самоактуалізацію й самореалізацію, а також професійне самовизначення майбутніх учителів фізичної культури.*

*Ключові слова: формування, готовність, вчитель фізичної культури, професійно-особистісний саморозвиток.*

На сучасному етапі розвитку вищої професійної освіти постає важлива проблема щодо формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості, як підкреслюють відомі вітчизняні й зарубіжні вчені [1].

Сучасна система професійної освіти висуває більш якісні вимоги щодо рівня готовності до професійної діяльності випускників вищої