

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

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

*Матеріали  
регіональної науково-практичної конференції*

2 – 3 квітня 2013 року  
м. Луганськ

У двох частинах

**Частина друга**

Луганськ  
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”  
2013

УДК 613 + 615.8 + 796  
ББК 51.204.0 + 53.54 +75  
К90

**Редакційна колегія:**

**Шинкарьов С. І.**, канд. біол. наук, доцент  
(головний редактор)

**Максименко І. Г.**, д-р пед. наук, професор

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

**Зюзін В. О.**, д-р мед. наук, професор

**Ротере Т. Т.**, д-р пед. наук, професор

**Виноградов О. О.**, канд. мед. наук, доцент

**Іванюра І. О.**, д-р біол. наук, професор

**К90 Фізичне виховання та здоров'я студентів** : матеріали регіон. наук.-практ. конф. (2 – 3 квітня 2013 р., м. Луганськ) : у 2 ч. / за заг. ред. А. В. Радченко. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. – Ч. 2. – 178 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 №9 від 26 квітня 2013 року)*

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013

<b>Очкалов О. Ф.</b> Методика проведення релаксації.....	53
<b>Павлова Ю. Г.</b> Паралимпійський спорт.....	57
<b>Пащенко В. Г., Никифоров А. Е., Сеногонова Л. И., Левченко Г. Ф., Астафьев В. В., Кондра В. М.</b> Новые реабилитационные технологии академика В. Г. Пащенко .....	63
<b>Подрезова А. Л., Галдун Т. И., Юрченко О. П.</b> Состояние кожи – зеркало здоровья.....	68
<b>Радченко А. В. Чехова В. Э.</b> Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи.....	74
<b>Радченко А. В., Грищенко Н. С.</b> Физическая культура и спорт инвалидов.....	78
<b>Романченко Т. Ю.</b> Использование оздоровительной аэробики на школьных уроках физической культуры.....	81
<b>Савенко В. А., Ткачова Ю. Г.</b> Репродуктивне здоров'я сучасної студентської молоді: соціальні та педагогічні аспекти.....	83
<b>Саєнко В. Г.</b> Дихання як медитативний інструмент у бойових мистецтвах.....	88
<b>Сергієнко В. В.</b> Формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки.....	92
<b>Синяньський Є. О.</b> Фізичне виховання та здоров'я студентів.....	97
<b>Скляр М. С.</b> Особливості побудови початкової підготовки каратистів.....	100

наголошували на завданнях розвитку спортивної інфраструктури, зокрема будівництві сучасних спортивних споруд [3, 2].

Хотілось би вірити, що наше керівництво країни не залишить уваги маленькі містечка, сільську місцевість, починаючи загальноосвітніх та спортивних шкіл і обов'язково приділять увагу учнівській молоді та ВНЗ. Для зміни ситуації необхідна реальна змістовна й дієва державна політика, оснoвним провідником якої повинен бути відокремлений, самостійний державний орган управління, і для цього потрібно залучати науковців, які повинні подумати над актуальністю своїх розробок та тим, наскільки вони використовуються в практичній роботі учителів, викладачів, тренерів.

Звернемо увагу на підготовку кадрів з фізичної культури. Порівняно з 2007 роком зменшилася кількість інструкторів-методистів з фізичної культури на 45 %. У наш час ВНЗ дуже тяжко виживати в сучасних умовах. Перелік проблем тільки зростає, для їх вирішення потрібна перш за все допомога уряду.

**Висновки.** Виходячи з вищесказаного, у статті „Фізичне виховання та здоров'я студентів” ми дослідили проблему підготовки та фізичного розвитку студентської молоді в сучасних умовах у ВНЗ, ми можемо зауважити, що ця проблема дуже актуальна й потребує подальших досліджень з боку провідних фахівців цієї галузі та уряду нашої країни.

#### Література

1. Бальсевич В. К. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы / Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 13 – 18; 2. Бахмутская Л. С. Новый подход к формированию здорового поколения / Бахмутская Л. С. – Луганск, 2003 – 296 с.

М. С. Скляр (Луганськ)

### ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

*Висвітлено особливості побудови початкової підготовки каратистів. Сформульовані принципові настанови, якими треба користуватися, готуючи юних спортсменів. Розкрито основи*

опидання початкової підготовки спортсменів. Наведено засоби спеціальної фізичної підготовки каратистів. Надано класифікацію рівнів активності спортсменів.

*Ключові слова:* тренування, карате, засоби, вдосконалювання.

**Постановка проблеми.** Стрімке зростання досягнень у світовому спорті постійно вимагає невпинного пошуку нових, усе більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки юних спортсменів. Багаторічні дослідження показали [1, 2, 4, 10], що значну роль у цьому відіграє базова підготовка, яка закладається протягом усього дитячого та юнацького віку. Добре відомо, що в цьому віковому періоді закладається фундамент високих і стабільних спортивних досягнень, здійснюється зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток. Проте є багато факторів, що суттєво впливають на якість підготовки спортивного резерву. Значне місце серед них займають наукові дослідження, спрямовані на подальше вдосконалення і наукове обґрунтування системи підготовки юних спортсменів. Тому науковці, тренери, педагоги, лікарі, фізіологи, психологи та інші фахівці постійно продовжують пошуки нових, усе більш ефективних форм і методів роботи з юними спортсменами різних вікових груп.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Цілеспрямована багаторічна підготовка спрямована на виховання спортсменів високого класу, а це складний процес, успіх якого визначається дотриманням поетапності побудови тренувального процесу та відповідності рівня розвитку фізичних якостей спортсменів кожному етапу з метою уникнення уповільненого або прискореного розвитку окремих показників підготовленості спортсменів. На сьогодні існують наукові розробки щодо оптимальної організації тренувального процесу юних спортсменів в окремих видах єдиноборств [3, 5 – 7, 11 – 13]. У нашій попередній публікації було розкрито позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате [14]. Проте потребує узагальнення та надання методичних рекомендацій етап початкової підготовки каратистів. А тому в цій статті висвітлюється матеріал щодо особливостей його побудови.

**Метою статті** є дослідження особливостей побудови початкової підготовки каратистів.

Роботу виконано 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).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Основними завданнями на початкових етапах спортивної підготовки є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму та укріплення здоров'я юних спортсменів [1, 2, 4, 10]. У складнокоординаційних видах спорту, до яких входять різні види східних єдиноборств, важливо контролювати рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості юних бійців, що створює основу для швидкого засвоєння техніки обраного виду єдиноборств і в майбутньому забезпечує можливість спортсмену виховати вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану на різних стадіях змагальної діяльності.

На основі узагальненого досвіду передової спортивної практики [1, 2, 4, 10] сформульовано принципи настанови, якими треба послуговуватися під час підготовки юних спортсменів. До їх числа відносять:

цільову направленість відносно найвищої спортивної майстерності;

ефект утилізації якостей залежно від вікових особливостей юних спортсменів;

домірність розвитку головних фізичних якостей юних спортсменів;

провідні фактори на різних етапах багаторічної підготовки;

перспективне випередження у формуванні технічної майстерності.

Головна мета занять фізичною культурою і спортом у юному віці – створити міцну основу для виховання здорового, сильного й гармонійно розвиненого молодого покоління. Теорія і практика спортивних тренувань зумовлює ефективність реалізації досягнень, визначає перспективу розвитку, засоби і методи, зміст занять, структуру мікро-, мезо- і макроциклів навчально-тренувального процесу.

Основні завдання початкової підготовки спортсменів за класифікацією [1, 2, 4, 10] такі:

1. Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток усіх органів і систем організму юних спортсменів.

2. Формування правильної постави й стилю виконання вправ.

3. Різнобічна загальна фізична підготовка й початковий розвиток рухових якостей, що мають важливе значення в обраному виді спорту (бистрота, витривалість, гнучкість, сила, спритність).

4. Навчання основних технічних вправ з партнером і без партнера.

5. Розвиток специфічних якостей.

6. Набуття інтересу до занять спортом, виховання дисциплінованості, старанності й самостійності.

Успішне здійснення всебічного фізичного виховання юних єдиноборців багато в чому залежить від умілого добору засобів і методів фізичної підготовки протягом багаторічних тренувань. Повноцінна фізична підготовка каратистів включає загальну й спеціальну підготовку, між якими існує тісний зв'язок. Цей поділ дозволяє краще спланувати педагогічний процес, використовуючи в тренувальному процесі різні засоби й методи.

Застосування засобів підвищення рівня фізичної підготовки слід здійснювати з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей юних каратистів. Спеціальна фізична підготовка повинна бути безпосередньо спрямована на розвиток фізичних якостей, специфічних для цього виду карате. Засобами спеціальної фізичної підготовки каратистів є:

загальні вправи, тобто цілісні дії, що виконуються з дотриманням усіх вимог, установлених для спортивних змагань;

спеціальні підготовчі вправи, безпосередньо спрямовані на розвиток фізичних якостей каратистів. Це насамперед м'язові групи, що несуть основне навантаження при виконанні технічного прийому.

Загальна фізична підготовка спрямована насамперед на розвиток фізичних якостей, які хоча й не є специфічними для цього виду спорту, але необхідні з точки зору всебічного підвищення функціональних можливостей організму. Загальна фізична підготовка збагачує каратиста найрізноманітнішими навичками. Незважаючи на різні конкретні прояви фізичних якостей, усі мають загальні закономірності розвитку. Цей вид підготовки спрямований на загальний гармонійний розвиток усього організму спортсменів; розвиток усієї мускулатури, зміцнення органів і систем організму та підвищення його функціональних можливостей, поліпшення здібностей до координації рухів, збільшення швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності у юних каратистів.

Вибір засобів тренування залежить від здібностей каратистів, стародавніх традицій і наявних можливостей спортсменів. Для юних каратистів засобами загальної фізичної підготовки є ходьба, біг, лазіння по канату, вправи для виховання відчуття рівноваги, загальноорозвивальні вправи з предметами і без них, вправи з невеликим обтяженням. Значне місце повинне бути відведено

плаванию і стрибкам у воду, рухливим і спортивним іграм, різним видам легкої атлетики, особливості тренувального процесу – які розкриті у джерелах [8, 9]. Загальна й спеціальна фізична підготовка каратистів повинна бути представлена в усіх видах річного циклу підготовчого, змагального (основного) й перехідного, які співвідношення і задачі змінюються.

На перших роках навчання спортсменів необхідно приділяти велику увагу їхній загальній фізичній підготовці [1, 2, 4, 10], оскільки вона сприяє різнобічному розвитку й підвищенню функціональних можливостей усього організму. Загальна фізична підготовка повинна здійснюватися протягом усього року, змінюючись у обсязі залежно від періоду підготовки, тому що тільки за цієї умови можна досягти високих спортивних результатів у майбутньому.

Як відомо, одним з основних компонентів системи управління спортивною підготовкою дітей і підлітків є обсяг тренувального навантаження – виборчий і загальний. Розробка моделей виборчого обсягу тренувального впливу ґрунтується на вікових закономірностях розвитку швидкості, витривалості, гнучкості, сили й спритності [8, 9, 11, 12, 15]. Проте ці закономірності, хоча і є загальними для дітей, які проживають у різних регіонах світу, мають свої особливості. Щоб їх вивчити, проводиться тестування фізичної підготовленості, розраховуються основні статистичні значення, визначаються темп розвитку кожної здібності та частка впливу фактора в загальній структурі.

Таким чином, одержавши всі основні статистичні величини вікового розвитку фізичних здібностей каратистів і показники його темпу, а також визначивши значення кожної здібності в загальній структурі фізичної підготовленості спортсменів, можна досить чітко спланувати виборчу величину навантаження для кожного віку, статі й для індивідуального біологічного розвитку дітей і підлітків. Відповідно до цих даних розробляється градація активності розвитку каратистів, яка дозволяє визначитися у використанні виборчої величини тренувального навантаження. Виділяють такі рівні активності розвитку спортсменів:

1. Високий рівень активності спортсменів. Інтенсивність щорічного темпу розвитку – більше 3,0%; достовірна наявність сенситивного (чутливого) періоду; провідна роль фактора (на підставі аналізу факторної структури) у загальній структурі фізичної підготовленості. Ці дані дозволяють планувати вибіркове навантаження в обсязі 30,0% від загальної.

2. Середній рівень активності спортсменів. Інтенсивність



Щорічного темпу розвитку становить від 0 до 3%; достовірна відсутність сенситивного періоду; середня значущість фактора в структурі фізичної підготовленості. Це є підставою для планування виборчого обсягу навантаження на рік – 20%.

3. Низький рівень активності спортсменів. В інтенсивності щорічного темпу розвитку фізичної здібності спостерігається тенденція до зниження. Відзначають і мале значення фактора у фізичній підготовленості. Виходячи із цих даних, рекомендують планувати виборче навантаження до 10%.

Відповідно до цієї стратегії розробляються моделі вибіркового навантаження для каратистів різного віку й статі. Такий підхід використовується і при плануванні вибіркового тренувального навантаження у фізичній підготовці дітей дошкільного віку, які займаються карате. Стратегія вибору загального обсягу тренувального навантаження також ґрунтується на показниках активності спортсменів, у цьому випадку функціональної, котра може бути визначена за сумою показників, що характеризують швидкість, витривалість, силу та інші фізичні здібності каратистів. У розробці моделей загальної величини тренувального навантаження на окремих етапах багаторічного спортивного вдосконалювання каратистів необхідно враховувати кількість занять виборчої спрямованості, періодичність росту й розвитку зростаючого організму та можливості кожної зони інтенсивності.

**Висновки.** Систематичні заняття східними єдиноборствами та карате зокрема сприяють підвищенню рівня здоров'я, отриманню спеціальних знань та навичок, укріпленню нервової системи, вихованню організованості та дисциплінованості юних єдиноборців. Врахування на етапі початкової підготовки каратистів наведених особливостей побудови тренувального процесу та дотримання викладених рекомендацій надасть змогу сформувати підґрунтя підвищення майстерності в майбутньому.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Планується проведення аналізу теоретичних положень успішного планування процесу багаторічної підготовки юних каратистів.

**Література**

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.;
2. Германов Г. Н. Технологии модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ / Г. Н. Германов // Культура физическая и здоровье.

- 2007. – № 1 (11). – С. 19–27; 3. **Гончаров С. М.** Розвиток фізичних якостей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / С. М. Гончаров // Олимпизм и молодая спортивная наука. Украина [Сб. науч. тр. VI Регион. науч.-практ. конф.]. – Луганск: ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2008. – С. 190–194; 4. **Губа В.** Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Бухарин, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.; 5. **Зенченко И. С.** Средства становления соревновательной надежности юных борцов 13–14 лет / И. С. Зенченко, Ч. Т. Иванко, Ю. Н. Тихомиров, С. А. Литвинов // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – М., 2007. – № 1. – С. 47–49; 6. **Карпов М. А.** Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Карпов М. А. – Челябинск, 2001. – 19 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. **Максименко Г. Н.** Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галюза. – Луганск: ООО „Виртуальная реальность”, 2011. – 521 с.; 9. **Максименко І. Г.** Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: [монографія] / І. Г. Максименко. – Луганськ: ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.; 10. **Никитушкин В. Г.** Современная подготовка юных спортсменов: [метод. пособ.] / В. Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.; 11. **Саенко В. Г.** Показатели уровня развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ / В. Г. Саенко, В. Н. Теплый // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: Междунар. сб. науч. ст.; под общ. ред. Е. П. Врублевского. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – С. 434–438; 12. **Саенко В. Г.** Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саенко, С. О. Клименко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали Х Всеукр. наук.-практ. конф. (29–30 листопада 2012 р., м. Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 212–216.

13. Семигал О. М. Хортинг в системі виховання фізичної активності юнаків : [навч.-метод. посіб. для тренерів і спортсменів] / О. М. Семигал. — Полтава : Знання, 2010. — С. 24–27.
14. Скляр М. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Зб. наук. пр. студ. і виклад. „Дні науки – 2012: фізична культура і спорт”. — Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. — С. 104–109.
15. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов : [монографія] / В. Ягелло. — Варшава ; К. : Изд-во АВФ, 2002. — 351 с.

В. Г. Солдатенко (Старобельск)

### **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ И ПРОСТЕЙШИМ ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВУЗА**

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

*В статье отображены теоретические аспекты особенностей обучения техническим и простейшим тактическим приемам игры студентов физического воспитания в группах спортивного совершенствования.*

*Ключевые слова: футбол, подготовка, студенты.*

**Постановка проблемы.** В основе подготовки футболистов в группах спортивного совершенствования вуза особое значение приобретает поиск новых нетрадиционных методов и средств тренировки, основанных на использовании различных тренировочных приспособлений (специального оборудования), тренажерных устройств и технических средств, которые позволяют интенсифицировать учебно-тренировочный процесс, повысить его продуктивность за счет целенаправленного и специализированного воздействия на двигательный аппарат, органы и системы.

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Исследование выполнялось в рамках комплексной научной темы кафедры спортивных дисциплин, которая включена в сводный план Министерства Украины по делам семьи и молодежи по теме: „Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту”