



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

**«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

**Материалы
IX международной научно-практической конференции,
посвященной XXX Олимпийским играм
2012 года в Лондоне**

**Луганск
2012**

Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. Луганск, 2012 - 444 с. Под общей редакцией заслуженного работника образования Украины, академика международной Академии педагогических и социальных наук, д.п.н., профессора Максименко Г.Н.

В сборнике конференции представлены статьи специалистов по проблемам олимпизма, олимпийского, юношеского и профессионального спорта, культуры здоровья, физической реабилитации, спортивной медицины и врачебного контроля.

Материалы конференции адресованы специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям и студентам институтов физической культуры и университетов.

Материалы напечатаны языком оригинала. Авторы несут полную личную ответственность за точность изложенных фактов.

Печатается по решению Ученого совета Института физического воспитания и спорта ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (протокол № 9 от 27.04.2012 г.)

Редакционная коллегия:

1. Максименко Г.Н., доктор педагогических наук, профессор (Луганск).
2. Никитушкин В.Г., доктор педагогических наук, профессор (Москва).
3. Виноградов А.А., доктор медицинских наук, профессор (Луганск).
4. Ахметов Р.Ф., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Житомир).
5. Греховодов В.А., кандидат педагогических наук, доцент (Ростов-на-Дону).
6. Коробейников Г.В., доктор биологических наук, профессор (Киев).
7. Максименко И.Г., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Луганск).
8. Кравченко Н.М., председатель ЛОО НОК Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины (Луганск).
9. Булкина Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент, ректор ОА ЛОО НОК Украины (Луганск).
10. Калабин В.С., заместитель председателя Луганского областного ФСО «Спартак» (Луганск).

© ОА ЛОО НОК Украины, 2012

ОТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – К ОЛИМПИЙСКИМ МЕДАЛЯМ

Кравченко Н.М.

Председатель Луганского областного отделения
Национального Олимпийского комитета Украины

2012 год – особенный для спортивной жизни Украины. Он объявлен в нашей стране Годом спорта и здорового образа жизни, мы готовимся и с нетерпением ждем начала ЕВРО-2012 и XXX Летних Олимпийских игр, в этом году мы будем отмечать 60-летие участия украинских спортсменов в олимпийских играх современности.

С 1952 года нашими атлетами завоевано 603 медали, за годы независимости украинскими олимпийцами завоевана 101 медаль.

Летние Олимпийские игры 2012 (официально называются Игры XXX Олимпиады) – тридцатые по счету летние Олимпийские игры современности. Они пройдут в Лондоне, столице Великобритании, с 27 июля по 12 августа. Лондон станет первым городом, который примет игры уже третий раз (до этого они проходили там в 1908 и 1948 годах).

По предварительным данным в Играх примут участие 12500 атлетов из 205 стран. Будут разыграны 302 комплекта медалей в 35 видах спорта.

Из программы Игр исключены такие виды спорта как бейсбол и софтбол. Особенностью предстоящей Олимпиады станет то, что Международный олимпийский комитет впервые разрешил принимать участие женщинам в боксерском турнире, а в теннисе пройдут соревнования среди смешанных пар, которые не проводились после 1924 года.

«На финишной прямой олимпийской подготовки важно объединить усилия и обеспечить все необходимые условия для выполнения в полном объеме всего, что запланировано. Несмотря на то, что НОК Украины общественная организация и подготовка спортсменов не входит в его прямые функции, мы не остаемся в стороне от этого важного процесса», – подчеркнул президент НОК Украины Сергей Бубка 22 марта 2012 года на пресс-конференции по вопросам подготовки к XXX Олимпийским играм. В настоящее время уже 187 украинских атлетов завоевали олимпийские лицензии в 18 видах спорта. Планируется, что в Лондоне нашу страну будут представлять 210-220 спортсменов, которые будут выступать в 28 видах спорта (в сравнении с Олимпийскими играми в Пекине 2008 года добавилось тхэквондо). Сейчас идет завершающий этап подготовки к Олимпийским играм. Окончательное количество завоеванных лицензий станет известно в начале лета.

В Луганской области создан Организационного комитета по подготовке и участию спортсменов области в Олимпийских, Юношеских Олимпийских, Паралимпийских и Дефлимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, который возглавляет председатель Луганской областной государственной администрации Владимир Пристюк. В состав оргкомитета входят представители всех заинтере-

фізкультурного виховання: методологія, розвиток і технологія реалізації // *Физическая культура; воспитание, образование, тренировка*. 1996. №1. 5. Щербак В.Г., Ярошенко И.П. Подготовка спортивного резерва и здоровье // Теория и методика физического воспитания в ВУЗах. Петрозаводск, 1997. с. 29-30.

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Богданова Ганна Степанівна

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Анотація. Богданова Г. С. *Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології на уроках фізичної культури.* У статті розглядаються різні види сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Розкривається їх значення для здоров'я та довголіття людини. Визначається ефективність використання фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі підготовки вчителя фізичної культури.

Ключові слова: вчитель, процес, підготовка, оздоровча, технології, урок, фізична, культура, вправи, аеробіка, степ-аеробіка.

Аннотація. Богданова А. С. *Современные физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры*

В статье рассматриваются различные виды современных физкультурно-оздоровительных технологий. Раскрывается их значение для здоровья и долголетия человека. Определяется эффективность использования физкультурно-оздоровительных технологий в процессе подготовки учителя физической культуры.

Ключевые слова: учитель, процесс, подготовка, оздоровительная, технологии, урок, физическая, культура, упражнения, аэробика, степ-аэробика.

Актуальність. Рухова активність та фізична підготовленість особистості мають велике значення як для попередження різних захворювань, так і для багатьох інших аспектів життя, дозволяючи кожній людині досягти високого рівня фізичної підготовленості, міцного здоров'я та довголіття.

Сучасний урок фізичної культури покликаний навчати дітей свідомо відноситися до виконання фізичних вправ, знати свій організм та вміти підбирати ті види фізичної активності, які найбільш підходять та подобаються. Саме від відповідної постановки цього питання на уроках фізичної культури залежатиме здоров'я школярів та їхня майбутня фізична діяльність як дорослої людини, яка вибиратиме активну позицію самостійно займатись спортом протягом усього життя, а в сімейному побуті віддавати перевагу активному відпочинку та фізичним вправам. Для того щоб зацікавити школяра та привчити його постійно займатись фізичними вправами необхідно включати в уроки з фізичної культури сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, які позитивно впливають як на емоційна стан

учня, так і на оздоровчий ефект усього заняття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні та практичні засади впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес підготовки вчителів фізичної культури та використання їх під час його професійної діяльності розглянуто у працях Ю. Давидова, Т. Круцевич, Т. Ротерс, Ж. Холодова, А. Шамардіна.

Мета статті полягає у розгляді сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі підготовки вчителя фізичної культури, їх ефективність та значення для здоров'я людини.

Організація дослідження. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у використанні фізкультурно-оздоровчих технологій, які зараз інтенсивно розвиваються та поступово впроваджуються в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, розробляючи та вдосконалюючи основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [1].

Відомо, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на загальний стан організму людини, покращують обмін речовин, діяльність центральної нервової системи, забезпечують швидку адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до фізичних навантажень, прискорюють процес входження у роботу, а також скорочують тривалість відновлювальних процесів в організмі. Окрім оздоровчого ефекту фізичні вправи підвищують розумову та фізичну працездатність, рівень фізичних якостей, сприяють формуванню та подальшому вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок [4].

Оздоровча спрямованість фізичного виховання реалізується найбільш ефективно, якщо вчитель фізичної культури у своїй професійній діяльності використовує фізкультурно-оздоровчі технології.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні види фітнес-програм, які складають основний зміст діяльності сучасного уроку фізичної культури.

У теперішній час розроблено та практично апробовано цілий ряд авторських комплексів, програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості та фітнес-програм, які призначені для широкого використання. Провідними з них вважаються: класична аеробіка; степ-аеробіка; слайд-аеробіка; аква-аеробіка; танцювальна аеробіка: фанк-аеробіку, сіті-джерм, хіп-хоп, байлі-денс та інші; аеробіка з навантаженням: супер-стронг (з використанням спеціальних важких палок боді-барів), памп-аеробіка (вправи з міні-штангою); шейпінг; стретчинг; пілатес; йога; фітбол-аеробіка тощо.

Найбільш популярною та масовою фізкультурно-оздоровчою технологією на сьогоднішній час вважається аеробіка та степ-аеробіка. Ця технологія була розроблена в американському дослідницькому центрі аеробних досліджень К. Купера і її безумовно можна назвати найважливішим компонентом у загальній

структурі оздоровчих програм.

Аеробіка та степ-аеробіка – це фізичні вправи, які виконуються під музичний супровід різного темпу та характеру. Вони стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної систем, покращують настрій та самопочуття, а також допомагають позбутись зайвої ваги [2]. В основному в аеробіці та степ-аеробіці використовуються танцювальні елементи, які позитивно впливають на розвиток відчуття ритму, підвищують координацію та розвивають уміння керувати своїм тілом у просторі, формуючи красу рухів.

Кожний вчитель, який сьогодні працює у школі повинен володіти сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та використовувати їх на уроках з фізичної культури, на перервах та у позакласній роботі зі школярами. Тому під час навчання у вищому навчальному закладі майбутньому вчителю фізичної культури необхідно оволодіти сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями, щоб вміти їх використати у своїй роботі.

Основні переваги фізкультурно-оздоровчих технологій базуються на їх доступності для різного контингенту населення, простоті фізичних вправ та високій ефективності. До проведення різних оздоровчих фітнес-програм, можна залучати і батьків учнів. Це позитивно впливатиме на фізичний розвиток організму, фізичну підготовленість як школярів, так їх батьків, покращить функціональний стан, підвищить настрій, а також сформує позитивне ставлення фізичних вправ та активного відпочинку.

За думку Т. Ротерс, одним з чинників формування інтересу школярів до занять фізичною культурою є досягнення високого динамізму та емоційного стану на уроці. Провідним засобом неодмінно стає виконання різноманітних оздоровчих фізичних вправ під музичний супровід. Такі заняття викликають у школярів почуття емоційного підйому, радості, насолоди та задоволення. Музичний супровід можна використовувати для всіх частин уроку (підготовчої, основної, заключної), підбираючи відповідні фізичні вправи. Підготовча частина спрямована на підготовку школярів до виконання завдань основної частини уроку, тому музичний супровід повинен бути бадьорим, можна використовувати музику маршового жанру, яка сприятиме кращій емоційній підготовці та продуктивній праці. В основній частині обов'язковою умовою є позитивний емоційний стан, який сприяє не тільки навчанню, але й удосконаленню фізичних якостей учнівської молоді. Потрібний емоційний стан досягається шляхом музичного супроводу, сприяючи водночас і гарному настрою дітей, і засвоєнню фізичних вправ, їх темпу, ритму, амплітуди, виразності. У заключній частині музика виконує фонову функцію. Школярі під керівництвом учителя самостійно виконують рухи на формування постави та дихання. Тому можна використовувати заспокійливий, мелодійний музичний супровід, що сприятиме кращому налаштуванню та переходу до інших видів діяльності [3]. В основному фізкультурно-оздоровчі технології вчителі використовують у проведенні тільки підготовчої частини уроку варіативного модулі „Гімнастика”. Так як вони виконуються, в переважній більшості, під музичний супровід їх можна використовувати в кожній частині

уроку фізичної культури.

Основні висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, зазначимо, що використання фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі підготовки вчителів фізичної культури сприятиме підвищенню мотивації до занять фізичними вправами, допоможіть оволодіти, а в майбутньому ці технології використовувати в своїй професійній діяльності, що сприятиме ефективному вирішенню завдань фізичного виховання учнівської молоді. Також сучасні фізкультурно-оздоровчі технології допоможуть вирішити гостру проблему, яка завжди існувала у дівчат старших класів – це відсутність бажання займатись фізичною культурою. Якщо вчитель фізичної культури буде постійно використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у своїй роботі, учениці з задоволення, без примушення будуть відвідувати такі уроки, розуміючи, що вони, по-перше, отримають гарну фігуру, а по-друге, просто отримують емоційне задоволення від такого заняття.

Рекомендації. Проблема впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у шкільну фізкультурну освіту є відкритою дискусією для наукових досліджень, практичних напрацювань. Тому у подальших статтях ми розглянемо це більш детально.

Список літератури

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – 390 с.
2. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. -Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Ротерс Т. Т. Уроки ритмики в школе : учеб. пособ. для учителей / Т. Т. Ротерс – Луганськ : Знання, 2003. – 212 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2006. – 480 с.

Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу. Сасенко В. Г., Дубовой В. В., Бараннік М. В. Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”	62
Зрушення рівня фізичної підготовленості висококваліфікованих каратистів протягом експериментального річного тренувального циклу. Сасенко В. Г., Скляр М. С. Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”	68
Формирование культуры здоровья студентов с помощью наглядной агитации. Аверкиева К.А., Аверкиева Н.А. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко	76
Методы психологической реабилитации спортсменов. Андреев Ю.С. Леонтьева И.В. Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт физического воспитания и спорта.	80
Лидерские качества игрока во время соревнований. Астахова В. Н. Институт физического воспитания и спорта. Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”	84
Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию. Бергина Р.Н. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко	88
Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в процесі підготовки вчителя фізичної культури. Богданова Ганна Степанівна ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	92
Стійкість молодших школярів до стресорів та заходи запобігання негативних наслідків. М.В. Борисевич Прилуцький гуманітарно-педагогічний коледж імені І.Я.Франка	96
Правила и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ю.А. Штана, А.М. Брусак. ДЗ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»	99
Виховання здорового способу життя молодших школярів у різних формах позакласної діяльності. Бурлакова Т.Л. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	102

Проблемы организации подготовки студентов специальной медицинской группы на занятиях по физическому воспитанию. Васецкая Н. В. Государственное учреждение “Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” Институт физического воспитания и спорта	106
---	-----

Формування здорового способу життя у середовищі студентської молоді. Васильченко Т.І., Кібко С.А. ВП «Стахановський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»	110
---	-----

Адаптационные изменения организма спортсменов-скалолазов высокой квалификации. Векла П.П., Дзюбак Ю.В., Земцова И.И. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины	114
---	-----

Модель управління процесом навчання рухових дій в баскетболі студентів факультету фізичного виховання. Вікторов К.В., Устименко Г.О. Класичний приватний університет Національний технічний університет України „КПІ”	118
---	-----

Физкультурно-спортивная деятельность и её влияние на здоровый образ жизни старшеклассников и студентов младших курсов. Вовк Л.В., Приймак А.Ю. Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля Славянский государственный педагогический университет	123
---	-----

Блок как средство защитных действий в женском волейболе. Вышинская О.Н. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко	128
--	-----

Методичні особливості вдосконалення фізичних якостей юних футболісток. Галкоза С.С. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка Інститут фізичного виховання і спорту	132
---	-----

Нетрадиційні засоби формування здорового способу життя у молоді. Демерков С.В., Горбенко Н.І., Горячев М.Р., Михайлусов С.П. Луганський національний аграрний університет.	138
---	-----

Інтерактивні форми діяльності школярів на уроках фізичної культури. Горбенко Н. І., Демерков С. В., Осіпов В. Н. Луганський національний аграрний університет	143
---	-----

Травматизм в мотоспорте на примере мотокросса. Градусов В.А., Мухина И.С. Харьковская государственная академия физической культуры	148
--	-----