

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦОБІНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ
ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 15

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 15/
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – 641 с.

Редакційна колегія

Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
В.М. Костюкевич.

Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р. Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Белканія Г. С.	доктор медичних наук, професор
Драчук А. І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Козлова К. П.	кандидат педагогічних наук, професор
Куц О. С.	доктор педагогічних наук, професор
Сметанський М. І.	доктор педагогічних наук, професор
Сущенко Л. П.	доктор педагогічних наук, професор
Фурман Ю. М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А. В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В. І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В. Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 10 від 24.04.2013 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання
у галузі фізичного виховання і спорту:
постанова президії ВАК України
від 10.02.2010 р. №1-05/1**

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного виховання.

Реєстраційний № КВ 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

Семененко В'ячеслав, Панчук Галина Динаміка показників фізичного здоров'я дітей 10 років при адаптації до навчання в середній школі.....	195
Сіренко Романа, Породько Ігор Швидкість переробки зорової інформації у студенток під впливом роботи аеробної спрямованості.....	199
Скляр Максим Рівень фізичної підготовленості старшокласників, які займаються карате в умовах позакласної роботи.....	202
Скрипченко Ірина, Булгарін Андрій Розвиток дитячо-юнацького туризму та краєзнавства у Дніпропетровській області.....	206
Солонець Юлія Використання хореографічної підготовки в системі фізичного виховання.....	211
Стінська Віта Значення фізичної культури у розвитку психомоторної функції молодшого школяра.....	215
Титаренко Світлана Засоби розвитку рухової творчості у дітей дошкільного віку.....	218
Ткачук Олена, Бойко Оксана Формування здорового способу життя у студентської молоді.....	223
Толчєва Ганна Зміна функціональних показників студенток університетів в процесі позааудиторних занять хатха-йогою протягом року.....	226
Харіна Діна Дослідження можливості використання психометричної шкали вимірювання самооцінки рухових вмінь та навичок дітей дошкільного віку, що відвідують басейн.....	232
Хлус Наталія Структура і зміст занять степ-аеробікою в системі фізичного виховання студенток ВНЗ.....	238
Черняков Володимир Оцінка фахових якостей вчителя фізичної культури як умова навчально-виховного впливу на школярів.....	242
Чхань Аліна, Дмитрук Андрій Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищого навчального закладу.....	247
Школа Олена Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей у дітей.....	250

АНОТАЦІЇ

ШВИДКІСТЬ ПЕРЕРОБКИ ЗОРОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ У СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ РОБОТИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Романа Сиренко, Ігор Породько

Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті розглянуто зміни розумової працездатності під час виконання роботи аеробної спрямованості різної тривалості на занятті з фізичного виховання.

Ключові слова: розумова працездатність, студентки, швидкість переробки зорової інформації.

СКОРОСТЬ ПЕРЕРАБОТКИ ЗРИТЕЛЬНОЇ ІНФОРМАЦІЇ У СТУДЕНТОК ПІД ВЛИВНИЕМ РАБОТЫ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Романа Сиренко, Игорь Породько

Львовский национальный университет имени Ивана Франко

В статье рассмотрены изменения умственной работоспособности во время исполнения работы аэробной направленности разной продолжительности на занятии по физическому воспитанию.

Ключевые слова: умственная работоспособность, студентки, скорость переработки зрительной информации.

SPEED OF PROCESSING VISUAL INFORMATION IN STUDENTS INFLUENCE OF AEROBIC ORIENTATION

Roman Sirenko, Igor Porodko

Lviv National Ivan Franko University

The article undulating changes in mental capacity when performing aerobic work of different duration focus on physical education class.

Key words: mental capacity, students, speed of processing visual information.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ В УМОВАХ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ

Максим Скляр

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Постановка проблеми. Як відомо, заняття фізичною культурою та обраним видом спорту дуже корисні у юнацькому віці і сприяють підвищенню рухової активності, розвитку фізичних якостей, дотриманню режиму дня та дисципліни. Окрім традиційних видів спорту, спостерігається значна зацікавленість учнівської та студентської молоді до різних видів східних единоборств. На території України вже понад два десятиліття здійснюється розповсюдження східних единоборств, і зокрема найвідомішого виду карате. Проте, організація тренувального процесу з різними віковими групами населення має суттєві особливості у дозуванні тренувальних навантажень, чергуванні періодів підготовки, застосуванні методичних підходів та прийомів, вихованні морально-вольових якостей та психологічної стійкості, підборі технічного арсеналу, тощо. Тому, для проведення безпечних за змістом та ефективних за структурою тренувальних занять з карате необхідна наявність науково-обґрунтованого підґрунтя. Дослідження в даному аспекті характеристик фізичних якостей учнів старших класів і каратистів юнацького віку та надання необхідних методичних рекомендацій, розширює існуючі розробки для даного вікового періоду. А тому, обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вдосконаленню фізичної підготовленості спортсменів присвячено ряд публікацій з різних видів единоборств [1, 3-6, 8, 9]. Деякі сучасні наукові джерела розкривають матеріал щодо розвитку фізичних якостей юних единоборців [2, 6, 10]. Проте, в шотокан карате дотепер не отримали наукового обґрунтування характеристики фізичної підготовленості школярів та методики їх вдосконалення. Тому, у даній статті робиться спроба визначення і розкриття параметрів фізичної підготовленості старшокласників, сформованих у процесі занять карате в позакласній роботі та порівняння їх з аналогічними показниками школярів, які відвідують тільки шкільні уроки з фізичної культури.

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 культурі здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)" (номер державної реєстрації 0110U000394).

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості старшокласників у процесі занять карате в позакласній роботі та їх однолітків, які відвідують тільки шкільні уроки з фізичної культури.

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

Організація дослідження. Для визначення рівня фізичної підготовленості старшокласників було проведено педагогічне тестування основних фізичних якостей учнівської молоді, загальною кількістю 130 осіб, віком від 16 до 18 років: 40 школярів систематично відвідували секційні заняття з карате більше трьох років та 90 – не відвідували додатково будь-які спортивні секції, окрім шкільних уроків фізичної культури.

Визначення рівня фізичної підготовленості старшокласників здійснювалось за педагогічними тестами наступних фізичних здібностей: швидкісних – за показниками бігу на 30 м з високого старту; координаційних – човниковий біг 4x9м; швидкісно-силових – стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, метання набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку за 1 хв; витривалості – 12-хвилинний біг; гнучкості – поздовжній і поперечний шпагати, шил вперед із положення стоячи; силових – підтягування на перекладині у висі, піднімання тулуба в положення, лежачи на спині протягом 30 с.

Зміст методик проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі фізичної підготовленості обґрунтовані в джерелах [3, 5-7]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень $\leq 0,05$ за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Проведені педагогічні тестування, за наведеними контрольними випробуваннями, зафіксували такі результати (табл. 1). Аналізуючи досліджені характеристики фізичної підготовленості учнів старших класів спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) результати у всіх контрольних вимірюваннях та між подібними показниками обох груп випробуваних.

Середньостатистичні показники швидкісних здібностей групи учнів старших класів у бігу на 30 м з високого старту мають позначку 5,02 с, проте, як в групі старшокласників зі стажем занять карате вони на 9% ліпші – 4,54 с. Координаційні здібності в учнів старших класів фіксувались за тестом човниковий біг, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів і визначило час у 9,69 с, що є на 7% гірше ніж в школярів, які систематично займаються карате та мають результат – 9,04 с. Позначка швидкісно-силових якостей у групі учнів старших класів в тестах: стрибок у довжину з місця на рівні 194,14 см, але це на 19% менше ніж у старшокласників зі стажем занять карате, які мають показник даної характеристики 231,75 см; стрибок у висоту з місця – 42,94 см і 233 см відповідно (перевага школярів-каратистів у 15%); метання набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед – 10,13 м і 12,04 м відповідно (перевага у 19%), стрибки через скакалку за 1 хвилину – 52,84 разів і 161,58 разів відповідно (перевага у 22%).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості старшокласників (n=90) та їх однолітків,
які відвідують секційні заняття з карате (n=40)**

Фізичні здібності	Контрольні випробування	Група учнів старших класів n=90		p	Група старшокласників зі стажем занять карате n=40		Відмінність показників
		\bar{x}	m		\bar{x}	m	
Швидкісні	біг на 30 м з високого старту, с	5,02	0,04	<0,05	4,54	0,07	9%
Координаційні	човниковий біг 4x9м, с	9,69	0,03	<0,05	9,04	0,04	7%
Швидкісно-силові	стрибок у довжину з місця, см	194,14	1,41	<0,05	231,75	1,29	19%
	стрибок у висоту з місця, см	42,94	0,32	<0,05	49,33	0,74	15%
	метання набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед, м	10,13	0,13	<0,05	12,04	0,22	19%
	стрибки через скакалку за 1 хв., разів	132,84	1,35	<0,05	161,58	1,77	22%
Витривалість	12-хвилинний біг, м	2308,01	20,73	<0,05	2695,46	40,37	17%
Гнучкість	поздовжній шпагат, град	160,17	0,81	<0,05	176,95	0,96	10%
	поперечний шпагат, град	158,32	0,96	<0,05	173,73	0,96	10%
	нахил вперед із положення стоячи, см	6,47	0,34	<0,05	15,13	0,74	у 2,3 рази
Силові	підтягування на перекладині у висі, разів	7,43	0,43	<0,05	16,08	0,37	у 2,2 рази
	піднімання тулуба із положення лежачи на спині протягом 30 с, разів	22,13	0,32	<0,05	30,05	0,44	36%

Витривалість старшокласників за показниками 12-хвилинного бігу має позначку 2308,01 м, проте як у їх однолітків, що відвідують секційні заняття з карате результат на 17% гіше – 2695,46 м. *Гнучкість* за тестами: поздовжній і поперечний шпагат – в учнів старших класів зафіксовано результати 160,17 град і 158,32 град, проте як старшокласники, які систематично займаються карате мають перевагу у 10% з відповідними показниками 176,95 град і 173,73 град; нахил вперед із положення стоячи – визначено низький рівень у всіх учнів старших класів – 6,47 см та 15,13 см у старшокласників зі стажем занять карате, що на 23 рази більше. *Силові здібності* за тестами: підтягування на перекладині у висі складає середній у учнів старших класів 7,43 разів та 16,08 разів у школярів, які практикують карате, що дає перевагу останніх у 2,2 рази; піднімання тулуба із положення, лежачи на спині протягом 30 с визначають в учнів старших класів результат у 22,13 разів, проте як старшокласників, які систематично займаються карате на 36% ліпше з позначкою 30,05 разів.

Висновки

1. Визначені параметри фізичної підготовленості старшокласників. Отримані результати дозволяють оцінити рівень розвитку фізичних якостей старшокласників, які відвідували тільки основні уроки з фізичної культури та їх однолітків, які систематично займалися карате в умовах закладної роботи.
2. Проведено відсоткове порівняння та встановлено, що у школярів-каратистів характеристики фізичної підготовленості мають статистично значущу ($p < 0,05$) перевагу ніж аналогічні результати їх однолітків.
3. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики фізичної підготовленості можуть слугувати орієнтиром як для спортсменів з тренувальним досвідом, так і для учнівської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття з фізичного виховання та спорту й зокрема карате.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. У наступних дослідженнях планується визначення психофізіологічних функцій учнів старших класів, які займаються в секціях карате.

ЛІТЕРАТУРА

- Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 221 с.
- Джангаров Д. З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13–14 и 15–16 лет / Джангаров Д. З.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 34 с.
- Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: [підручник] / Ю. А. Компанієць. – Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.
- Павлов С. В. Методика оценки физической подготовленности тхэквондистов в соревновательных поединках / С. В. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 15 – 17.
- Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ: система физической подготовки студента: [монографія] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь: ЧВУЗ НЭУ; Луганск: СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.
- Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай каратэ: [монографія] / В. Г. Саенко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка“. – Луганськ: СПД Резников В. С., 2012. – 404 с.
- Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
- Степанов С. В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 32 – 34.
- Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборца / Ш. К. Шахов. – Махачкала, 1997. – 260 с.
- Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов: [монографія] / В. Ягелло. – Варшава; Киев: Изд-во АВФ, 2002. – 351 с.

АНОТАЦІЇ

**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ
КАРАТЕ В УМОВАХ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ**

Максим Скляр

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка“

Визначені параметри фізичної підготовленості старшокласників. Проведено відсоткове порівняння та встановлено, що у школярів-каратистів характеристики фізичної підготовленості, сформовані у процесі тренувальних занять в позакласній роботі мають статистично значущу перевагу ніж аналогічні результати їх однолітків. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики фізичної підготовленості можуть слугувати орієнтиром як для спортсменів з тренувальним досвідом, так і для учнівської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття з карате.

Ключові слова: підготовленість, рівень, параметри, характеристики, старшокласники, карате.

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ В УСЛОВИЯХ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ**

Максим Скляр

Інститут фізического воститання и спорта

Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Определены параметры физической подготовленности старшекласников. Проведено процентное сравнение и установлено, что у школьников-каратистов характеристики физической подготовленности, сформировавшиеся в процессе тренировочных занятий внеклассной работы, имеют статистически значимое преимущество, чем аналогичные результаты их сверстников. Полученные в процессе исследований количественные характеристики физической подготовленности могут служить ориентиром как для спортсменов с тренировочным опытом, так и для учащейся молодежи, которая только начинает посещать занятия по каратэ.

Ключевые слова: подготовленность, уровень, параметры, характеристики, старшекласники, каратэ.

**LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS, PRACTICING KARATE IN
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

Maksim Sklyar

Institute of education the physical and sports Establishments of the State "Lugansk Taras Shevchenko National University"

The parameters of the physical training of high school students were identified. Conducted percentage comparison and found that schoolboys-karate characteristics of physical training, formed in the process of training session's extracurricular activities, have a statistically significant advantage than similar results of their peers. The results obtained in the research process quantitative characteristics of physical training can serve as a guide for athletes with training experience, and for young people, which is just starting to attend classes in karate.

Key words: training, level, parameters, characteristics, schoolboys, karate.

**РОЗВИТОК ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ ТА КРАЄЗНАВСТВА У
ДНІПРОПЕТРОВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

Ірина Скрипченко, Андрій Булгарін

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні склалася і успішно діє система дитячо-юнацького туризму і краєзнавства, яка є невід'ємною складовою позашкільної освіти [2]. У процесі пізнання історії рідного краю, витоків національної культури, вивчення свого родоводу, історичних і культурних надбань предків у юних туристів виховується почуття дбайливого ставлення та поваги до історії краю, чуйності, доброти, формується фізично здорова і духовно розвинена особистість [3, 4, 6].

З прийняттям Державної програми розвитку туризму на 2002-2010 роки (постанова КМУ від 29.04.2002 №583) і Програми розвитку краєзнавства на період до 2010 року (постанова КМУ від 10.06.2002 №789) дитячо-юнацький туризм і краєзнавство перейшли на важливий етап свого розвитку, адже туристична галузь набуває дедалі більшого значення для розвитку економіки і соціальної сфери України і це дає можливість центрам туризму і краєзнавства учнівської молоді якісного оновлення своєї діяльності.