

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**Державний заклад  
„Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка”**

**Інститут фізичного виховання і спорту**

**Кафедра теорії і методики фізичного виховання**

**ЗБІРНИК  
НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ**

**ДНІ НАУКИ – 2012:  
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

*Збірник наукових статей  
за матеріалами днів науки – 2012*

**Луганськ  
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”  
2012**

ЛНУ імені Тараса Шевченка  
3 оригіналони згідно  
Вчений секретар



*В. Шенке*

УДК 796+613+373.016:796

ББК 75+51.204.0+74.200.54

3-41

**Редакційна колегія:**

- Ротерс Т. Т.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (Головний редактор).
- Отрабенко О. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.
- Прошкін В. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач аспірантури ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

**Збірник наукових праць студентів і викладачів**  
3-41 „Дні науки – 2012: фізична культура і спорт” : зб. наук. статей за матеріалами днів науки – 2012 / за гол. ред. д-ра пед. наук, проф. Т. Т. Ротерс ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка” – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 178 с.

Подані статті висвітлюють теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання та спорту різних груп населення, а також проблеми основ здоров'я та фізичної реабілітації. У матеріалах розглянуто актуальні аспекти вдосконалення підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, а також проблеми підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітній школі.

УДК 796+613+373.016:796

ББК 75+51.204.0+74.200.54

*Матеріали друкуються мовою оригіналу.*

*Наукові статті друкуються за авторськими варіантами.*

*Думка редакційної колегії може не співпадати з думкою авторів.*

*Рекомендовано до друку Вченою радою*

*ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”  
(протокол № 11 від 25 травня 2012 р.)*

© Колектив авторів, 2012

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012



ЛНУ імені Тараса Шевченка  
3 оригіналом згідно  
Вчений секретар

*[Handwritten signature]*

22. Рибчук С. В., Соколенко О. І. Особливості принципів занять фітнесом з дітьми в процесі фізичної культури.....	98
23. Сасинко В. Г., Скляр М. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате .....	104
24. Самосеєнко М. В. Иновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	109
25. Сердюк О. В. Особливості показників швидко-силової підготовленості школярів 12-13 років, які займаються баскетболом.....	113
26. Халаїмова Н. О. Методичні особливості підготовки дівчат 11–17 років у легкоатлетичному багатоборстві.....	118
27. Шишко І. О. Формування мотивації до занять фізичними вправами у позакласній роботі учнів основної школи.....	124
28. Широга О. В. Роль і значення рухливих ігор для фізичного вдосконалення молодших школярів.....	128

### ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

29. Аверкієва К. А. Культура здоров'я сім'ї.....	133
30. Гальченко І. Е. Проблема саморозвиття культури здоров'я студентів.....	136
31. Догадайло В. Г. Формування ціннісного ставлення старшокласників до свого здоров'я.....	141
32. Іванчикова С. М. Витоки та історія розвитку фізичної культури в світі та в Україні.....	145



ЛНУ імені Тараса Шевченка  
З оригіналом згідно  
Вчений секретар

*Handwritten signature*

красивими, сильними, прагнути до самовдосконалення й стати першими повинно реалізовуватися через цей принцип.

Принципи дитячого фітнесу, включаючи загальні, дидактичні й специфічні принципи, є початковими науковими положеннями, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу навчання й виховання, виконання яких забезпечує його необхідну ефективність. Не знання принципів або їх невміле застосування буде істотним чином гальмувати успішність навчання рухам, ускладнювати формування фізичних якостей і оздоровлення дітей різного віку.

Викладене вище не претендує на повну вичерпаність. Головним в даний час, на наш погляд, є визначення конструктивних підходів до дослідження даної проблеми.

#### Список використаної літератури

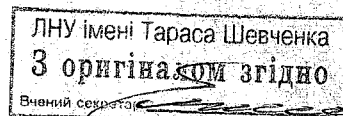
1. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11 – 17.
2. Рижкин Ю. С. До питання про поняття феномену "фізична рекреація" / Ю. С. Рижкин / Теор. і практ. фіз. культ. – 2001. – № 4. – С. 55 – 57.
3. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 – 47.
4. Сайкина Е. Г. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами лечебно-профилактического танца / Е. Г. Сайкина // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 3 (27). – С. 6 – 8.

УДК 796.853.26-053.5

Саснко В. Г., Склір М. С.

### ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА ДІТЕЙ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З КАРАТЕ

**Постановка проблеми.** Заняття будь-якою оздоровчою системою чи видом спортом має позитивний вплив на розвиток підростаючого покоління. Проте, є окремі дискусії щодо занять східними єдиноборствами ще не сформованої фізично та психологічно особисті. У країнах Сходу позитивність цього процесу апробовано століттями. Трансформація східних оздоровчих систем та видів спорту потребує додаткової адаптації для слов'янського суспільства та застосування науково-обґрунтованих методик та програм в тренувальному процесі різних верств населення. Тому, доведення позитивного впливу тренувальних занять з карате для дитячої вікової аудиторії є актуальним.



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченню особливостей побудови тренувального процесу для дітей присвячено публікації з легкої атлетики [8], спортивних ігор [8, 9], боксу [5, 6]. У публікаціях зі східних [2, 4, 10-13] та вітчизняних [3, 7] єдиноборств є лише окремі зауваження даного аспекту. Тому, у даній статті, робиться спроба наукового обґрунтування та доведення позитивного впливу для спортсменів дитячого віку тренувальних занять з карате.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011–2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

**Мета дослідження** – довести наявність позитивного впливу на дітей тренувальних занять з карате.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична культура в Законі України про фізичну культуру і спорт [1] представлена як найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Будучи складовою частиною загальної культури і професійної підготовки, фізична культура входить обов'язковим компонентом в гармонійний розвиток особистості, значимість якої проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість.

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий період для розвитку всіх координаційних і кондиційних здібностей. Проте, особливу увагу в цьому віці слід приділяти всебічному розвитку координаційних здібностей, елементарної швидкості (реакція і частота рухів), витривалості до помірних навантажень швидкісно-силових здібностей. Відмінною здатністю дітей цього віку є їх велике бажання, інтерес, пізнавальна діяльність, висока емоційність під час занять.

Спортивна діяльність вимагає від людини широкого діапазону просторово-рухової орієнтування, точності швидкості, стійкості до різнобічної координації рухів у часі і просторі. Оскільки всі рухові якості довести до досконалості неможливо, слід приділяти велику увагу арсеналу рухових вмінь і навичок.

В процесі тренувальних занять вирішуються наступні завдання:

зміцнення здоров'я, фізичного розвитку та підвищення працездатності дітей;

виховання моральних якостей (взаємовиручка, колективізм, дружба), виховання потреби в систематичних і самостійних заняттях фізичними вправами;

надбання знань в області гігієни та медицини, необхідних понять і теоретичних знань з фізичної культури і спорту;

цілеспрямований розвиток рухових якостей, вдосконалення рухових навичок, вивчених на заняттях карате;

залучення дітей молодшого шкільного віку до занять спортом з подальшою орієнтацією на здоровий спосіб життя.

Природно, що батьки допомагають своїм дітям у виборі спорту. Вони знають, що регулярна практика спорту – запорука гармонійного фізичного і психічного розвитку дитини. Виконання природних рухів призводить до фізичного розвитку, при якому сила, гнучкість і спритність гармонійно поєднуються. Паралельно з технічним ростом відбувається зростання впевненості в собі.

Проведені дослідження [2, 4, 11, 13] показали, що у практикуючих бойові мистецтва:

- менше проблем пов'язаних з гіперактивністю;
- кращі показники психічного здоров'я;
- менше поведінкових проблем і кращі шкільні відмітки;
- менше сором'язливості і більше впевненості в собі;
- менше агресивності;
- більш тісні і теплі відносини між батьками і дітьми.

Карате частина великої різноманітності бойових мистецтв. Його традиційне викладання має також філософський аспект, поряд з миролюбними цінностями. Карате це мистецтво, яке передбачає перемогу, насамперед над самим собою, з метою пізнати себе в дії. Воно являє собою образ життя в рамках процесу саморозвитку. Карате створює безцінне виховне середовище, значення якого не можна сьогодні переоцінити. Приміром, самовладання сприяє суспільному життю, пошук внутрішнього шляху веде до гармонійного існування з самим собою і з оточуючим світом.

Мистецтво карате – це фізичний і естетичний розвиток людини. Карате можна до певної міри вважати наукою. Наукою, яку людина пристосовує не тільки до свого розуму, а й до тіла. Навчання карате – педагогічний процес, спрямований на оволодіння знаннями, вміннями і навичками на фізичне, розумове і моральне вдосконалення учнів.

При підготовці каратистів інформація, що стосується техніки спортсменів має першорядне значення, оскільки саме різноманітність рухових вмінь вдосконалення цієї функції, прискорює процес оволодіння складними руховими навичками.

На даний момент досить велика кількість дітей молодшого шкільного віку займаються в різних спортивних секціях, в тому числі і карате. Програми занять з карате відповідають сучасним технологіям спортивної підготовки і безпосередньо використовуються в навчально-тренувальному процесі. Їх зміст складається з опанування навичок виду спорту на основі матеріалу, який діти вивчають на уроках фізичної культури в школі.

Тренувальні програми складаються відповідно до загальної концепції дошкільного, шкільного виховання і сучасних методик та форм навчання карате й спрямовані на гармонійний розвиток особистості, на формування у дітей спортивних навичок, що сприяють підвищенню

*Почуття приналежності до групи.* Діти відчують почуття приналежності до групи тоді, коли вони задоволені важливими для них взаєминами, особливо, в разі схвалення цих взаємин батьками, тренерами і ровесниками. Ці взаємини можуть поширюватися на людей, місцевість або предмети, пов'язаних з практикою спорту.

*Почуття власної значущості.* Діти відчують сильне почуття власної значущості тоді, коли вони мають у своєму розпорядженні ресурси, можливості та навички, які дозволяють впливати на їхні життєві умови. Вони також відчують це почуття тоді, коли мають компетентність в різних галузях, таких як рішення проблем і прийняття рішень. Діти відчують свою значущість і тоді, коли тренери їм дозволяють приймати важливі рішення або доручають їм певні обов'язки.

*Почуття власної унікальності.* Необхідно визнавати дитячі успіхи. Почуття власної унікальності розвивається тоді, коли оточуючі вважають дитину такою, і поведуть себе відповідним чином. А також тоді, коли дитина здатна зробити те, що іншим не під силу. Розвитку цього почуття також сприяє заохочення до креативності та виразності. Щоб почуватися унікальним у своєму спортивному колі, дитина повинна мати можливість прийнятним чином самоствердитися, і отримати схвалення такого самоствердження.

Важливо, щоб батьки знали про те, як себе відчуває їх дитина в рамках відвідуваних їм спортивних секцій. Заняття з карате сприяють появі у дитини почуття захищеності, того, що він улюблений і розвитку його компетентності, почуття приналежності до групи, якою дитина за правом пишається, а також сприяють розвитку почуття власної значущості та унікальності.

**Висновки.** Аналіз обробленого матеріалу доводить позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате, які сприяють гармонійному розвитку, укріпленню нервової системи, пропорційному вихованню фізичних якостей та отриманню навиків самооборони. Формування належного рівня теоретичної, фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості у юному віці спонукають до подальшого відбору у спеціалізовані групи з даного виду спорту.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Планується виявлення ефективних педагогічних методик для організації занять карате з дітьми.

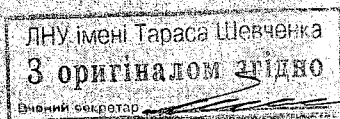
#### **Список використаної літератури**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року №3808-ХІІ.
2. Артеменко О. Л. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс: традиционная и современная техники / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик; под общ. ред. В. В. Касьянова. – Мн.: Современная школа, 2009. – 384 с.
3. Будагьянц Г. Н. Этапы обучения технике рукопашного боя: учеб.

метод. пособ. / Г. Н. Будагьянц, С. В. Попов, Н. Б. Анисов, В. В. Серебряк; МВД Украины, Луган. гос. ун-т внутр. дел им. Э. А. Дидоренко. – Луганск: РИО ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. – 64 с. 4. Заяшников С. И. Тайский бокс: учеб.-метод. пособ. / С. И. Заяшников. – М.: Тераспорт, 2004. – 272 с. 5. Кличко В. В. Бокс: теория и методика спортивного отбора / Вит. В. Кличко. – К.: Нора-принт, 1999. – 75 с. 6. Кличко В. В. Бокс: многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К.: Нора-принт, 2000. – 70 с. 7. Компаниец Ю. А. Рукопашный бой: учеб. пособ. / Ю. А. Компаниец. – Луганск: РИО ЛИВД, 2000. – 282 с. 8. Максименко Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх: монография / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галюза. – Луганск: ООО «Виртуальная реальность», 2011. – 521 с. 9. Максименко Г. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: монографія / Г. Г. Максименко; ДЗ „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с. 10. Микрюков В. Ю. Каратэ: учеб. пособ. / В. Ю. Микрюков. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 240 с. 11. Саснко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай каратэ: монографія / В. Г. Саснко; ДЗ „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с. 12. Саснко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств: монографія / В. Г. Саснко; Бердянський держ. пед. ун-т. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с. 13. Тактико-технічні характеристики поєдинка в спортивних єдиноборствах / Под ред. А. Ф. Шарипова, О. Б. Малкова. – М.: Фіз. культура і спорт, 2003. – 128 с.

УДК 373.2.:016:796

Самосеєнко М. В.



## ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Постановка проблемы.** Рассматривая инновационные процессы в системе образования, следует отметить, что современные трактовки понятия «инновации в образовании» весьма противоречивы. Чаще инновации в образовании связывают с разработкой и внедрением новых средств, методов и технологий воспитания и обучения. Но, по мнению И. П. Подласого, инновации не сводятся только к ним.

Педагогические инновации – это рассматриваемые в неразрывном единстве идеи, концепции, средства, методы и результаты