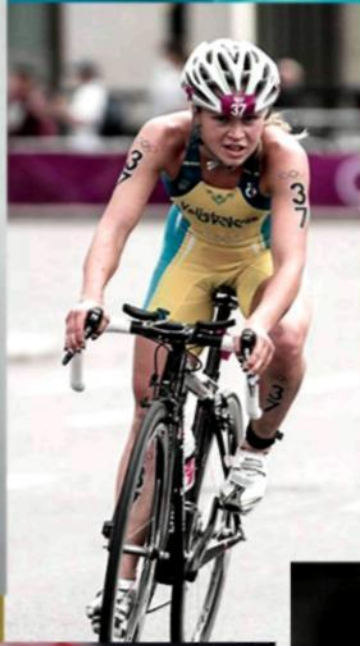


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Сірик А. Є., Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність вищого навчального закладу	149
Твердохліб Ж. О. Формування професійних навиків у майбутніх педагогів у процесі застосування методики колового тренування на заняттях з фізичного виховання	152
Томашевський І. Я., Гришчук О. М. Технічна підготовка волейболісток у вищих навчальних закладах	155
Ушаков В. С., Проценко А. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання в вищих навчальних закладах	157
Філішов М. М. Формування освітнього процесу в вузівському фізичному вихованні	160
Шаверський В. К., Саранча М. П. Оцінка фізичної підготовки студентів-волейболістів різних ігрових амплуа	163
Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Основні критерії відбору у групи спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ	166
Яворська Т. Є. Науково-дослідна діяльність як базова основа інтелектуального самовдосконалення майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту	169
Яковліва О. П., Яковлів В. Л. Роль спілкування у розвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури	171

НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Дмитренко С. М., Асаулук І. О., Романенко О. І. Зміни в показниках швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології	175
Жуковський Є. І., Шницук Л. М. Виховання морально-вольових якостей – одна з педагогічних умов ефективного підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів	177
Иваненко В. В. Психологічна підготовка в волейболі	179
Коробейников Г. В. Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у сліпих дзюдоїстів різної статі	183
Омельченко Т. Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції як необхідна складова підготовки фахівця у сфері фізичного виховання та спорту	186

спортклубу, профспілкових організацій, студентського самоврядування допомагає у вирішенні завдань, спрямованих на орієнтовану мотивацію до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя, підвищення рівня спортивної майстерності студентів, поширення масовості фізичної культури та спорту.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення впливу засобів фізичної культури та спорту на фізичний розвиток і рухову підготовленість студентів різних факультетів СумДУ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брижаний О. В. Олімпійський вектор-2013 Сумського державного університету : наук.-попул. вид. / О. В. Брижаний, В. М. Сергієнко, Ю. Б. Токарев. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2014. – 57 с.
2. Гоєнко М. І. Спортивна та фізкультурно-оздоровча робота в юридичному вищому навчальному закладі / І. М. Гоєнко, О. Е. Коломійцева, Н. М. Баламутова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 1. – С. 17–21.
3. Илюхина А. А. Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов / А. А. Илюхина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 7–9.
4. Клибанівський Я. Мотивація студентів до занять фізичною культурою та спортом у ВЗО / Я. Клибанівський // Актуальні проблеми розвитку для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 25–27 жовтня 2012 р. – Тернопіль, 2012. – С. 269–272.
5. Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99–104.
6. Цьось А. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами / А. Цьось, Т. Овчаренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : ДДФКС, 2006. – № 1. – С. 51–56.

АНОТАЦІЇ

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Сірик А. Є., Сергієнко В. М.

Сумський державний університет

Розглянуто організацію фізкультурно-спортивної діяльності в Сумському державному університеті, спрямовану на формування здорового способу життя студентів, мотивації до занять різними видами спорту. Визначено, що належне матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу у спортивних секціях дає можливість залучати більшу кількість студентів різних спеціальностей для підвищення спортивної майстерності.

Ключові слова: студенти, спорт, фізичне виховання, здоров'я, змагання.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Серик А. Е., Сергиенко В. Н.

Сумский государственный университет

Рассмотрена организация физкультурно-спортивной деятельности в Сумском государственном университете, направленная на формирование здорового образа жизни студентов, мотивации к занятиям разными видами спорта. Определено, что надлежащее материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях дает возможность привлечь большее количество студентов разных специальностей для повышения спортивного мастерства.

Ключевые слова: студенты, спорт, физическое воспитание, здоровье, соревнование.

SPORT ACTIVITY OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Serik A., Sergienko V.

Sumy State University

In this article is examined the organization of sport activity at the Sumy State University, which is directed on formation of a healthy lifestyle of students, motivations to different types of sport activity. It is defined that appropriate material support of educational and training process in sports sections gives the chance to attract more students of different specialties to increase of sports skill.

Keywords: students, sport, physical training, health, competition.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ НАВИКІВ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Твердохліб Ж. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних завдань навчальної роботи з фізичного виховання у ВНЗ є підвищення ефективності занять з метою вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань. До прогресивних методів організації і навчання студентів відноситься метод колового тренування, який дає можливість суттєво збільшити моторну щільність занять, та сприяє індивідуальній підготовці кожного студента. Навчаючи майбутніх

педагогів, слід пам'ятати і про необхідність формування у них основних практичних навиків самостійного проведення занять з фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Колове тренування як організаційно-методичний підхід до організації виконання фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток рухових якостей студентів, відомий з 60-х років XX століття. Дослідження методів навчання і організації студентів на заняттях з фізичного виховання постійно здійснюються викладачами та науковцями всього світу. Сучасні підходи до його застосування, комплекси вправ для розвитку окремих м'язових груп детально описані у 80-х роках білоруськими вченими І.А. Гуревичем та В.М. Крґжем [6].

Український науковець Л.В. Волков у своїй книзі ґрунтовно проаналізував ефективність методу, високо оцінивши його переваги [1].

Багато хто з українських та закордонних викладачів фізичної культури широко застосовують цю методіку проведення занять, публікують власні статті та відгуки. На жаль, висвітлення аспектів професійної підготовки майбутніх педагогів в ході проведення з ними занять за методикою колового тренування не зустрічаються.

У процесі фізичного виховання студентів під час навчальних занять, найбільш ефективними є такі методичні підходи, у яких враховуються можливості кожного студента на час заняття і передбачене індивідуальне навантаження. При наповненості групи понад 20 осіб, досягти бажаних результатів можливо лише за умови застосування методики кругового тренування в основній частині заняття. У процесі виконання комплексу вправ колового тренування неможливо дотримуватись поступового нарощування фізичного навантаження для всіх студентів, тому заняття слід розпочинати з забезпечення ефективної підготовки серцево-судинної та дихальної системи до їх виконання. Перед початком кожного заняття окремо акцентували на цьому увагу студентів на кожній окремій вправі.

Метою раціональної побудови тренувальних занять є колове тренування, що може містити від 2 до 5 різних методів і організаційних підходів, тому не варто його ототожнювати з певним методом тренування.

Говорячи про колове тренування як організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, необхідно розрізнити власне колове тренування (КТ) від «занять за типом колового тренування» [6]. Колове тренування характерно тим, що в ньому застосовують індивідуальні картки досягнень з обов'язковим максимальним тестуванням (МТ) і подальшим визначенням індивідуального фізичного навантаження, враховуючи результати попереднього МТ за певною формулою (наприклад, $MT/2$, $(MT+2)/2$, $(MT+4)/2$ тощо), а ще точніше у відсотках від МТ з метою більш диференційованого підходу до вибору величини навантаження [5].

Колове тренування не є універсальним методом. Його застосування виключає вивчення нових, складних у технічному плані гімнастичних, легкоатлетичних та інших вправ. Тому, як правило, застосовується з іншими організаційними методами груповими, фронтальними, і не тільки на окремих заняттях. З метою ефективного та вибіркового впливу на розвиток сили, спритності, швидкості, витривалості, гнучкості вправи для комплексів кругового тренування добираються з дотриманням принципу послідовності їх впливу на основні м'язові групи і системи організму. Вправи не можуть бути складними, щоб дати змогу повторювати їх багаторазово в різних комплексах. Для студентів слід створити умови для самостійного контролю за станом організму і можливості дозування навантажень. Це сприяє формуванню моральних та волевих якостей (колективізму, наполегливості, дисциплінованості). Розпочати навчання молоді основам контролю за станом свого організму, основам пульсометрії, визначенню індивідуальних проявів перевантажень варто вже з першого заняття.

Кожен комплекс вправ розрахований на розвиток певних рухових якостей з урахуванням наявності інвентаря, місця проведення занять, включає 5-8 вправ. Їх складність і мінімальна кількість повторень варіюються в залежності від кількості студентів у підгрупах та від їх фізичної підготовленості і стану здоров'я окремих осіб на час заняття. Повторення розучених комплексів планується на 2-3 заняттях в ході проведення, або в кінці основної частини, якщо на початку заплановане вивчення нових вправ. Кожна вправа повторюється 30-60 секунд.

Зміст методіки проведення навчальних занять з фізичного виховання коловим методом, перед початком заняття, залежно від його завдань, готується від 5 до 8 місць занять. На початку пари, після пояснень мети і завдань, розпочинається розминка. Студенти по черзі демонструють і проводять кожну вправу, спрямовану на розігрів певної групи м'язів. Вже з третього місця занять студенти першого курсу повинні вміти самостійно добирати потрібні вправи за завданням викладача, керувати групою, тому велика увага приділяється цьому на перших заняттях. Після розминки проводиться детальний інструктаж, акцентуючи увагу на правилах техніки безпеки виконання тих чи інших вправ, дозуванні навантажень, основних вимогах щодо їх виконання. Після інструктажу проводиться поділ групи на підгрупи. До складу підгруп можуть щоразу включатись інші студенти, залежно від їх підготовленості та стану здоров'я. Кількість підгруп залежить від кількості станцій для тренування. В процесі тренування група переходить по колу від станції до станції, відповідно до маршруту та завдань маршрутного листа [2]. На старшому кожній підгрупі покладається обов'язок першим демонструвати правильне виконання вправи, потім здійснювати страхування членів групи, стежити за дисципліною та дотриманням маршрутного листа. Кількість повторень вправи кожен студент визначає самостійно, але не менше 2-3 повторень. Старшими підгруп не можуть постійно призначатись найбільш підготовлені та ініціативні студенти, тому що такий підхід не буде стимулювати інших. Старші підгруп відіграють неабияку роль: допомагають викладачу підтримувати дисципліну і порядок, здійснюють страхування товаришів під час безпосереднього виконання вправ. Наявність помічників створює можливості для здійснення викладачем індивідуальної роботи на заняттях, для перебування педагога в тих місцях залу, де виконуються найскладніші та потенційно небезпечні вправи. Такий розподіл обов'язків сприяє формуванню

необхідних вольових якостей у представників молодого покоління, дозволяє відчутти відповідальність за інших, отримати певні навички, необхідні для роботи в школі.

Мета дослідження полягає у вивченні шляхів розвитку і удосконаленні практичних умінь та навичок самостійного проведення занять з фізичної культури майбутніми педагогами.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, системний і порівняльний аналіз, співбесіда.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Житомирського державного університету ім. Івана Франка. Серед студентів 2 курсу ННІ педагогіки було відібрано 2 групи по 30 дівчат у кожній. Впродовж II півріччя заняття з групою «А» проводились із переважним використанням методики колового тренування, робота з студентами групи «Б» здійснювалась з використанням інших традиційних методик.

Результати досліджень та їх обговорення. Після закінчення дослідження, що проходило на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка, серед студентів 2 курсу ННІ педагогіки встановлено, що рівень фізичної підготовленості у групі «А» набагато вище ніж у групі «Б». У групі «А» достовірний приріст відмічався в стрибках у довжину з місця, у човниковому бігу, присіданні на правій та лівій нозі, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба у сід (див. табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння даних фізичної підготовленості студентів ННІ педагогіки

Тестові завдання	На початку дослідження		В кінці дослідження	
	група «А»	група «Б»	група «А»	група «Б»
Стрибки у довжину з місця	178	181	187	176
Човниковий біг (4x9)	10.3	10.6	10.0	10.7
Присідання на правій та лівій нозі	20	20	22	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	19	18	23	18
Піднімання тулуба у сід	45	42	48	40

Співбесіди які були проведені зі студентами показали, що такі короткотермінові, з певною періодичністю, перебування в ролі керівників малих колективів сприяли значно кращій підготовці студентів групи «А» до самостійного проведення певних частин заняття за завданнями викладача, а згодом до планування та проведення уроку в цілому, порівняно з студентами групи «Б». Студенти впевнено реагували на пропозиції проговорити свої дії при проведенні уявної підготовчої частини уроку, розуміючи з групою відомих їм вправ та проведення заключної частини уроку. Студенти ННІ педагогіки легше справлятимуться у майбутньому з розробкою конспектів та проведенням уроків, перебуваючи на практиці в міських школах.

ВИСНОВКИ

Аналіз матеріальних джерел дає підстави вважати, що метод колового тренування набуває все більшого поширення в навчальних закладах України.

Заняття із застосуванням методу колового тренування, суттєво покращують навчальну роботу та позитивно впливають на фізичний розвиток студентів, фізичну підготовленість та засвоєння програмного матеріалу.

Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні методики проведення навчальних занять з фізичного виховання колового метода зі студентами різних факультетів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 255 с.
3. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.
4. Новикова Л.И., Селиванова Н.Л. Моделирование воспитательных систем : теория – практика. – М., 1995. – С. 46–54.
5. Спортивная медицина / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 114 – 116.
6. Циповяз А.Т. Интенсификация тренировочного процесса подготовки юных копьеметателей / дис... кан. пед. наук. – М., 1984. – 162с.
7. Шолех М. Круговая тренировка / Пер. с нем. Л.М. Мирского / Под общ. ред. Л.П.Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ НАВИКІВ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Твердохліб Ж. О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті представлені окремі методичні підходи до розвитку практичних навичок самостійного проведення занять з фізичного виховання у студентів ННІ педагогіки Житомирського державного університету ім. Івана Франка.

Ключові слова. Колове тренування, студент, фізичне виховання.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ
В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Твердохлеб Ж. А.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье представлены отдельные методические подходы, направленные на развитие практических навыков самостоятельного проведения занятий с физическое воспитания у студентов УНИ педагогики Житомирского государственного университета им. Ивана Франка.

Ключевые слова. Круговая тренировка, студент, физическое воспитание.

**FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF FUTURE TEACHERS IN THE APPLICATION
OF THE CIRCULAR COACHING TECHNIQUES ON LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION.**

Tverdokhlib Zh.

Zhytomyr Ivan Franko State University

In this article present some methodological approaches to develop practical skills of independent study physical education for students of NNI pedagogic of Zhitomir State University named after Ivan Franko.

Keywords: the circle training, students, physical education

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Томашевський І. Я.¹, Гринчук О. М.²

¹*Житомирський державний університет імені Івана Франка,*

²*Житомирський автомобільно-дорожній коледж Національного транспортного університету*

Постановка проблеми. Волейбол – це захоплююча гра, що користується великою популярністю у студентів різної статі. Волейбол є хорошим засобом активного відпочинку студентів, сприяє зміцненню здоров'я і різнобічному фізичному розвитку. Під час гри доводиться рухатися, нахилитися, присідати, стрибати, падати. Перебуваючи в постійному русі, гравець повинен уміти в найрізноманітніших положеннях тіла прийняти м'яч, виконати націлену передачу, точний удар по м'ячу. Ця гра вимагає від студенток розвитку таких фізичних здібностей як сила, спритність, координація та витривалість.

Ефективність технічної підготовки волейболісток залежить від рівня фізичної і тактичної підготовленості, наявності арсеналу технічних умінь і навиків та визначається адекватним вибором організаційних форм, методів і засобів навчально-тренувального процесу. Орієнтація на інноваційні технології навчально-тренувального процесу призводить до суттєвих змін його змістової і процесуальної складових, детермінує модернізацію традиційної системи підготовки, розробку і модернізацію нових методичних прийомів, які становлять основу змагальної підготовки волейболісток. Одним із найбільш важливих компонентів змагальної підготовки студенток-волейболісток є технічна підготовка. У зв'язку з цим означена проблема потребує додаткових досліджень, що і обумовило актуальність даної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Волейбол відноситься до ациклічної командної гри, під час якої м'язова робота має швидко-силовий та координаційний характер. При малих розмірах майданчика і обмежених дотиках до м'яча виконання всіх технічних і тактичних елементів гри вимагає точності й цілеспрямованості рухів [2, 3]. Рухові дії волейболісток передбачають безліч миттєвих стартів і прискорень, стрибків, велику кількість вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому реагуванні на ситуацію, що постійно змінюється. Складність і багатогранність тренувального процесу актуалізує проблему пошуку нових засобів і методичних прийомів для реалізації рухових і технічних можливостей волейболістки [1, 3].

Досягнення успіху в волейболі значною мірою обумовлене оволодінням спортивною технікою. Технічно досконале, тобто раціональне, виконання вправ – запорука високих спортивних результатів. Важлива сторона спортивної техніки – економне виконання вправи, яке забезпечує збереження сил. Під час навчання спортсмен повинен опанувати правильну техніку (структура вправи, відсутність зайвих напружень, автоматизація координаційних процесів, «шлифування» окремих рухів). Важлива роль у технічній підготовці волейболісток належить тренеріві, який повинен розучити вправу в цілому і по частинах, проаналізувати кожен рух [5].

Важливого значення в технічній підготовці волейболісток надається також вивченню різноманітних акробатичних вправ, що суттєво впливає на розвиток фізичних здібностей і удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена, допомагає швидко опанувати нові елементи, складні технічні прийоми, сприяє ефективності тренувального заняття [2, 4]. Волейболістки повинні знати усі різновиди технічних вправ, а ігрова ситуація і практичний досвід підкажуть їм, яким технічним прийомом слід віддати перевагу [3]. Акробатична підготовка у навчально-тренувальному процесі волейболісток повинна стати одним з основних засобів індивідуального фізичного вдосконалення і підвищення спортивної майстерності. Розвиток акробатичної підготовки за допомогою комплексу спеціальних вправ допоможе краще освоїти техніку гри у волейбол, а також сприятиме морально-вольовій і психологічній підготовці спортсменів [4].

Тенденції розвитку сучасного волейболу сприяють відносній універсалізації гравців, їх вмінню діяти ефективно у ігровій ситуації, що швидко та постійно змінюється. У зв'язку з цим висувуються високі вимоги не тільки до таких