

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Інститут гідробіології НАН України
Гідроекологічне товариство України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

МАТЕРІАЛИ ІV НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2013»
для молодих учених і студентів



16-18 квітня 2013 р.
м. Житомир

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ІНСТИТУТ ГІДРОБІОЛОГІЇ НАН УКРАЇНИ

ГІДРОЕКОЛОГІЧНЕ ТОВАРИСТВО УКРАЇНИ

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2013

МАТЕРІАЛИ

IV науково-практичної Всеукраїнської конференції
молодих учених та студентів

16-18 квітня 2013 року

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка
2013

особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшення напруги гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику [10].

Підготовка юних волейболістів на сучасному етапі – це складний і багаторічний педагогічний процес.

На думку Волкова Л.В. у спортивній підготовці на початковому етапі спрямована на врахування індивідуальних і вікових особливостей і вирішальне значення має врахування спортивного таланту незалежно від виду спорту. Важливе місце у підготовці юного спортсмена відіграє змагальна діяльність [1].

Аналіз літературних джерел показує, що наука ґрунтовно розглядає питання: розвитку рухових здібностей, основних методів фізичної підготовки юних волейболістів, спеціальної витривалості, структури фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей юних волейболістів, але відчувається недостатність спеціальних методичних рекомендацій в області вдосконалення технології фізичної підготовки волейболістів й аналізу і оцінки на різних етапах підготовки [2, 3, 4, 7].

Суттєве місце у системі підготовки спортивних резервів займають спеціальні класи загальноосвітніх шкіл, пікіл-інтернатів, ДЮСШ, де проходять навчання і тренування юних спортсменів. У зв'язку з викладеним, дослідження підготовки юних волейболістів і формування на цій основі шляхів оптимізації тренувального процесу з метою розвитку фізичних якостей, що визначають рівень спортивних результатів, є актуальним і обумовило сформулювати мету і завдання дослідження.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування підготовки юних спортсменів. Завдання. Зробити аналіз спеціальної літератури і узагальнити практичний досвід провідних спеціалістів з питання підготовки волейболістів на початковому етапі підготовки.

Результати дослідження. Аналіз сучасної науково-методичної літератури вказує на те, що сучасний рівень досягнень волейболістів потребує планомірної багаторічної підготовки спортсменів. У результаті узагальнення літератури було виділено основні фактори організації системи спортивної підготовки юних спортсменів: діагностика індивідуальних здібностей, навчально-тренувальний процес, змагання, спосіб життя, контроль і корекція системи підготовки.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури свідчить про недостатню вивченість методологічних підходів в оцінці рівня спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів.

Спортивна підготовка юних волейболістів, яка спрямована на врахування індивідуальних і вікових особливостей спортсменів дозволяє не тільки теоретично, але й практично виконувати диференційований підхід до вибору тренувальних засобів, їх об'єму та інтенсивності, форм і методів тренувального впливу.

Література

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128с.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис. докт. пед. наук. – М.: ЦОЛИФК, 1980. – 48 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д.Железняк. Учебн.пособие для тренеров. – М.:ФизС, 1988. – 190с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский, П.К.Петров. – М.: АCADEMIA, 2001. – 264с.
5. Зашиорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимп. лит., 1999. – 317 с.
7. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П. Пименов. – К., 1993. – 198с.
8. Платонов В.П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.П.Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808с.
9. Платонов В.М., Булатова М.М. Физична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
10. Прохоровский Р.А. Структура физической подготовленности и развития физических качеств определяющих уровень спортивных результатов юных волейболистов: дис.канд.наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 – ИУФНСУ. – К.:2002. – 153с.

УДК: 796.011.3:378

С. А. Ярандін¹, М. З. Крук²

^{1,2}Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатомірна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і делалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної для сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ [1].

Питанню вивчення різних форм та методів фізичної підготовки приділяли увагу велика кількість науковців, серед яких варто зазначити Л. П. Матвеева, А. Д. Новікова, Б. А. Ашмаріна, Б.М. Шияна, В.Л. Волкова.

Т.Б. Кутек, С.І. Приєзжюка та інші.

Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентів відіграє в той же час суттєву роль в моральному, волевоному та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку всебічно розвинених фахівців. Заняття із фізичної культури полягають, як правило, з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи [2].

Методи – це способи взаємної діяльності студента і педагога спрямовані на вирішення навчально-виховних завдань. Що стосується методичних прийомів, то це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діпазони застосування яких залежить від залясу методичних прийомів. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи [6].

Специально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методіку. У процесі фізичного виховання формуються методіки навчання конкретних рухових дій (наприклад, методіка навчання стрибку у довжину з розбігу); методіки навчання певних видів рухових дій (наприклад, методіка навчання гімнастичних вправ); методіки фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методіка фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку), стану здоров'я тощо. Згідно із навчальною програмою, що пропонується керівними органами, у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту тощо [5]. Основною формою фізичної підготовки студентів ВНЗ є навчальні заняття. Позанавчальна робота з фізичного виховання організуються і проводяться у формі занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, секціях, самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом; масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів; занять протягом дня по забезпеченню працездатності, післяробочого відновлення, психорегуляції, корекції.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання на кожному курсі створюються три навчальні відділення: підготовче, спортивного удосконалення та спеціальне. Кожне відділення має особливості комплексування специфічні завдання. Основою для вирішення цих завдань служать система організаційних форм і методів навчання.

Ця система об'єднує традиційні методичні принципи та прийоми фізичної підготовки з новітніми методами організації, передачі і засвоєння

матеріалу, передбачає чітку регламентацію співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження, послідовності навчання, чергування різних видів і форм навчальної роботи [3].

Студентська молодь може оволодіти знаннями і довільними руховими діями, досягти удосконалення функцій організму і рухових здібностей лише за умови повторення за певною системою предмету навчання та інших дій як засобів розвитку фізичних якостей і функцій організму. Це, у свою чергу, висуває завдання знаходження показників, які б об'єктивно відображали рівень розвитку рухових здібностей, відповідно до вимог, що пред'являються видом спорту до рухових дій спортсменів [4].

У процесі проходження курсу фізичного виховання кожен студент зобов'язаний: систематично відвідувати заняття з фізичного виховання (теоретичні і практичні) у дні, передбачені навчальним розкладом; підвищувати свою фізичну підготовку й виконувати вимоги і норми, удосконалювати спортивну майстерність; виконувати контрольні вправи і нормативи, здавати заліки з фізичного виховання у встановленні терміни; дотримуватися раціонального режиму навчання, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача; активної участі в масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах у навчальній групі, на курсі, факультеті, у ВНЗ; проходити медичне обстеження, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, за фізичною підготовленістю; мати акуратно підігнані спортивний костюм і спортивне взуття, відповідні до виду занять [7].

Однією з головних умов, що забезпечує ефективність та наукову обгрунтованість впровадження засобів та методів фізичної підготовки є наявність інформації про особливості стану підготовленості контингенту, на який здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив [8].

Література:

1. Теорія і методіки фізичного виховання: Учеб. для ін-тів фіз.культ.: У 2 т. / Під загальною ред. Л. П. Матвєєва, А. Д. Новикова. – М., 1976.
2. Научные основы физического воспитания и спорта. Реферативный сборник диссертаций. Вып. 1-5. ФизС. 1958, 1962, 1963, 1968, 1971. – 135–211с.
3. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. – К., 1993. – С. 123–126.
4. Теорія та методіки фізичного виховання: Учеб. для студ. фак. фіз. культури нед. ін-тів / За ред. Б. А. Ашмаріна. – М.: Просвещение, 1990.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: за ред. М. Д. Зубалія / 2-е вид. – К., 1997. – 36 с.
6. Коробков А. В., Головин Н. А., Масляков В. А. Фізичне виховання. – М.: Высш. школа, 1983.
7. Коробков А. В., Головин Н. А., Масляков В. А. Фізичне виховання. – М.: Высш. школа, 1983.
8. Волков В. Основи теорії та методіки фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / В. Волков – К.: "Освіта України", 2008. – 256 с.

Наукове видання

МАТЕРІАЛИ
IV науково-практичної Всеукраїнської конференції
молодих учених та студентів

БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2013

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 04.04.13. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різографічний.
Ум. друк. арс. 17,0. Обл. вид. арс. 17,3. Наклад 300. Зам. 68

Видавць і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.
електронна пошта (E-mail): zj@zj.edu.ua