

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ
ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**
Збірник наукових праць

Випуск 3 (22)

Вінниця – 2017

УДК 769/799(06)

ББК 75я5

Ф 50

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 677 с.

Засновники:

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
Житомирський державний університет імені Івана Франка;

Редакційна колегія:

Головний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
В.М Костюкевич.

Відповідальний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Т.Б. Кутек

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

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Борисова О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Врублевський Є.П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Козіна Ж.Л.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Польща)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Шинкарук О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку: вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
(протокол № 17 від 26.04.2017 р.);
вченою радою Житомирського державного університету
імені Івана Франка
(протокол №12 від 28.04.2017 р.)**

**Збірник включено до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть
публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора
філософії (кандидата наук) і доктора наук**

(Додаток 12 до наказу Міністерства освіти і науки України №820 від 11.07.2016 р.).

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

Реєстраційний № КВ 22031 – 11931 ПР
від 22.04.2016 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського
© Житомирський державний університет
імені Івана Франка

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

Зміст

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА <i>Асаулюк Інна, Дяченко Анна, Каплінський Василь</i>	12
ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПОДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 18-19 ЛЕТ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНІЕМ <i>Бережная-Притула Мария, Иванская Елена</i>	15
ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НОВОЇ ПАРАДИГМИ ОСВІТИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ <i>Богуславська Вікторія</i>	19
ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ <i>Булгаков Олексій</i>	24
ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ <i>Бутенко Галина, Гончарова Наталія</i>	30
ВПЛИВ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РІВЕНЬ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ПРАКТИКО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ <i>Галандзовський Станіслав</i>	35
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ <i>Голованова Наталія, Бишевец Наталія, Герасименко Світлана</i>	41
СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ <i>Голод Наталія</i>	45
ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ <i>Гончарова Наталія, Вако Ілля, Войтович Марина</i>	52
МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ГИРЬОВИКІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ <i>Грибан Григорій</i>	58
НАЦІОНАЛЬНЕ ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ <i>Данилюк Валерій, Назарова Інна</i>	63
ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ <i>Дмитренко Світлана</i>	69
ПРОФЕСІОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ <i>Дудорова Людмила</i>	77
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ <i>Захарченко Марина</i>	82

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

24. Сичова Т. Засоби підвищення рівня теоретичної підготовленості студенток у процесі фізичного виховання / Тетяна Сичова // Молода спортивна наука України. – 2012. – Вип.16, т. 2. – С. 188-193.
25. Соколова О. В. Использование дозированных физических нагрузок в повышении физического здоровья и функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов 18-19 лет / О. В. Соколова // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія. – 2010. – № 3. – С. 86-88.
26. Фанигіна О. Ю. Методичні підходи побудови програмних занять гідроаеробікою для студенток вищого навчального закладу / О. Ю. Фанигіна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – 2003. – Вип. 7, т. 2. – С. 294-297.
27. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів: методичні рекомендації / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, В. П. Хомишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 17 с.
28. Формирование мотивации к здоровому способу жизни как элемента структуры познавательной деятельности / А. Г. Капитонов, Н. Н. Семчук, Н. И. Николаева [и др.] // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 – 6. – С. 1373-1377.

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

Гончарова Наталія, Вако Ілля, Войтович Марина

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Школа I-III ступенів № 84

Анотації:

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури вивчено поняття адаптації дітей до умов навчання у школі, з'ясовано механізм пристосування дітей першого року навчання до нових умов освітнього середовища загальноосвітнього навчального закладу. Дано характеристику поняттю дезадаптації дітей до умов навчання в школі. Проведено систематизацію факторів впливу на процес адаптації, серед яких відокремлено медико-біологічні, психологічні та соціальні. Визначено основні прояви порушення адаптації учнів першого класу.

FACTORS OF INFLUENCE ON THE PROCESS OF ADAPTATION OF PRIMARY SCHOOL-AGED CHILDREN TO THE CONDITIONS OF EDUCATION AT SCHOOL
Goncharova Nataliia, Vako Iliia, Voytovych Maryna
The concept of adaptation of children to the conditions of education at school was stated on the basis of the analysis of scientific and methodical literature in the article, the mechanism of the first year of studying children's adaptation to new conditions of the educational environment of the general educational institution was found out. The characteristic of a concept of disadaptation of children to educational conditions at school is given. The systematization of factors of influence on adaptation process was carried out. The medicobiological, psychological and social factors are distinguished among them. The main manifestations of adaptation defections of the first year studing pupils were studied.

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДО УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

Гончарова Наталья, Вако Илья, Войтович Марина
В статье на основе анализа научно-методической литературы изучено понятие адаптации детей до условий обучения в школе, выяснен механизм приспособления детей первого года обучения к новым условиям образовательной среды общеобразовательного учебного заведения. Дана характеристика понятия дезадаптации детей к условиям обучения в школе. Проведено систематизацию факторов влияния на процесс адаптации, среди которых выделено медико-биологические, психологические и социальные. Изучено основные проявления нарушения адаптации учеников первого класса.

Ключові слова:

фактори, адаптація, дезадаптація, діти молодшого шкільного віку.

factors, adaptation, disadaptation, primary school-aged children.

факторы, адаптация, дезадаптация, дети младшего школьного возраста.

Постановка проблеми. Початок навчання в школі є складним періодом у житті кожної дитини, оскільки змінюється звичний стереотип її поведінки, зростає психоемоційне напруження [5, 20], процеси онтогенезичної адаптації нашаровуються на процеси психоемоційного та функціонального пристосування до навчального навантаження [15], що вимагає максимальної мобілізації функціональних систем організму.

Аналіз літературних джерел дозволяє визначити адаптацію молодших школярів до умов навчання у школі як безперервний процес, спрямований на пристосування дитини до змінних умов освітнього середовища за допомогою різноманітних засобів [2, 9], який супроводжується прогресивною перебудовою функціональних систем організму [14].

Діти молодшого шкільного віку прагнуть задовольнити не тільки пізнавальну потребу, але й потребу в новому соціальному статусі, який вони отримують, включаючись у нову серйозну діяльність — навчання. [1].

Механізми пристосування, які виникають в процесі адаптації, що раз у раз актуалізуються та використовуються у схожих ситуаціях, закріплюються у структурі особистості та стають підструктурами її характеру [14]. Рівень адаптації залежить від адаптаційної підготовленості особистості, тобто визначається тими уміньми та навичками пристосування, які індивід набуває у процесі життєдіяльності [10].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема статті розроблена згідно Зведеного плану НДР Національного університету фізичного виховання та спорту України на 2016-2020 рр. за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я та успіхи у навчанні учнів першого класу залежить від ступеня готовності їх організму до занять у школі [8, 10]. Особливої уваги потребують прояви порушень фізичного та психологічного стану учнів першого класу на фоні щорічного збільшення прояву хронічних захворювань та захворювань психічного характеру.

За даними дослідників від 56 % учнів першого класу відчувають психологічні труднощі у пристосування до шкільного життя [6] процесами порушення адаптації, які мають прояв від незначних мотиваційних і поведінкових порушень до повної відмови відвідувати школу, зростає поширеність невротичних реакцій, нервово-психічних та соматичних розладів порівняно з дошкільним віком [16]. Порушення процесів адаптації дітей до умов навчання пов'язано з поняттям дезадаптації.

Дезадаптація – трактується як процес, пов'язаний із переключенням з одних умов життя й, відповідно, звиканням до інших. Також дезадаптація — це нездатність або неможливість індивіда пристосуватися до умов і вимог соціального оточення [1].

Важливість зазначеного питання спонукала дослідників на розгляд дієвих механізмів щодо прискорення процесів адаптації дітей до умов навчання. Свої дослідження, у напрямку вивчення адаптації дітей до умов навчання в школі, присвятили О.Є. Марінушкіна та Ю.О. Замазій [1], які розглядали загальні питання адаптації дітей до умов навчання та концентрували увагу на всіх критичних періодах шкільного навчання. Комплексний підхід до адаптації дітей першого класу розглянуто у роботі Т.І. Лясоти [10]. Окремі види адаптації, а саме психологічної розглянути в роботах С.В. Базарової [3], Л.В. Дзюбо [6], Л.В. Ковальчук [8]. Автори єдині у думці, що процес адаптації до умов навчання є складним процесом, протікання якого визначається впливом зовнішніх та внутрішніх факторів, дослідження та урахування яких сприятиме легкому протіканню адаптаційних процесів.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Мета дослідження – на основі даних науково-методичної літератури проаналізувати фактори впливу на процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі.

Виклад основного матеріалу. На думку дослідників прояви процесів дезадаптації дітей до умов навчання є результатом впливу комплексу факторів.

Наявні наукові дані не залишають поза увагою, як фактор порушення адаптації до умов навчання, вік у якому діти поступили до школи, на сьогодні він складає 6 та 7 років. Зниження віку початку навчання в школі до 6 років, позначається тим, що ці діти психологічно та фізично не готові до навчання. При цьому навіть діти 7 років не завжди готові до навчання в школі [4].

Результати досліджень Л.В. Ковальчук [8] щодо готовності 6-річних дітей, які навчаються у першому класі свідчать, що за станом оперативної пам'яті, швидкості переробки зорової інформації, рівня саморегуляції й коефіцієнта продуктивності серед хлопчиків-першокласників психічно «зрілих» є 16%, середньо-зрілих – 46,5% і «незрілих» – 37,5%, а з поміж дівчаток відповідно 16,5%, 60, 5% і 23,0%.

Шестирічний першокласник за рівнем свого психічного розвитку залишається дошкільником. У нього зберігається особливість мислення дошкільника, переважає мимовільне запам'ятовування (запам'ятовується головним чином те, що цікаве, а не те, що необхідно запам'ятати). Специфіка уваги виявляється в тому, що дитина спроможна займатися однією справою не більше ніж 10—15 хвилин [1].

Окрім віку дитини у якому вона пішла до школи, науковцями визначено вплив інших факторів, а саме медико-біологічних, соціальних, психологічних, психологічних та інших. Так, Н.П. Петрушкіною, О.І. Коломиєць та Ю.В. Щелкановою [12] проведено дослідження розповсюдження медико-біологічних та соціальних факторів, що обумовлюють порушення адаптації до навчання в школі, серед яких було визначено: вік батьків на момент народження дитини, недоношеність, штучне вигодовування, часта захворюваність на першому році життя, гіпотрофія або надмірна маса тіла дитини на момент вступу до школи, функціональна готовність до навчання у першому класі, заняття у спортивних секціях протягом року та більше, позашкільні заняття що не пов'язані з фізичним навантаженням.

Аналіз прояву факторів впливу у дітей, які часто хворіли протягом першого року навчання в школі та тими хто хворів епізодично засвідчує наявність достовірних відмінностей по ряду факторів, а саме: функціональна готовність до навчання в школі, характер позашкільних занять, надлишкова маса тіла. Отримані автором дані дозволяють розглядати функціональну готовність до навчання в школі та наявність позашкільних занять, пов'язаних з фізичним навантаженням, як фактори зниження ризику частих захворювань учнів першого класу [12].

Проведення теоретико-експериментальних досліджень Badarne Zada [19] спонукало до формування висновків про значний вплив віку дитини, рівня підготовленості до навчання (емоційного, соціального, навички навчання), рівня освіти батьків (початкова, середня, вища) на процес адаптації дитини до умов навчання в школі. Автором визначено, що діти, народжені в першому кварталі року, мають більш високий рівень соціально-емоційної підготовленості до школи, ніж діти, народжені в останньому кварталі року. З'ясовано наявність гендерних відмінностей, а саме хлопчики показують більш високу ступінь емоційного розвитку і навичок навчання, ніж дівчатка.

З метою встановлення чинників, які сприяють формуванню адаптаційних можливостей дітей 6 – 7 років до умов навчання у початковій школі, Т.І. Лясотою [10] було проведено факторний аналіз. За результатами отриманими в процесі дослідження спостерігається

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

найбільш вагомий вплив показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей не залежно від статі та рівня захворюваності дітей.

Погіршення процесів адаптації до умов навчання в школі проходить під впливом високих вимог до школярів, що обумовлені інтенсифікацією навчального процесу [5, 11, 13]. Прояви дезадаптації дітей молодшого шкільного віку на думку С.В. Базарової [3], пов'язані з тим, що під час планування та здійснення навчального процесу слабо враховуються індивідуальні особливості, схильності та інтереси дитини.

Уніфікуючи загальне сприйняття процесів порушення адаптації дітей до умов навчання в школі слід зазначити наявність великого впливу освітнього середовища. Як свідчать дослідження М.І. Тіхонової, посилення явищ дезадаптивного характеру в навчально-виховному процесі пов'язане із збільшенням не прогнозованих критичних ситуацій у повсякденному житті, особливо вони загострюються в момент вступу до школи, період первинного засвоєння вимог, які висуває нова соціальна ситуація [16].

За результатами досліджень Л.В. Чижикової та О.І. Рябкової, на етапі адаптації дітей до умов навчання в школі, часто виникають такі стереотипи поведінки як конфліктність, агресія, замкнутість, порушення самооцінки та інших якостей особистості, що на думку авторів, пов'язано з факторами спадковості, педагогічної занедбаності у родині та відсутності кваліфікованої допомоги щодо соціальної адаптації в умовах дошкільного навчального закладу [17].

Зміна умов життя й діяльності здатні викликати емоційну дезадаптацію у першокласників. Атмосфера шкільного навчання, яка складається з сукупності емоційних, розумових, вольових, комунікативних, фізичних навантажень, висуває нові складні вимоги до психофізіологічної конституції дитини, на відміну від атмосфери в родині, дитячому садку. Такі реакції дітей на шкільні труднощі як почуття тривожності, невпевненості, страх перед учителем, однокласниками, виконанням завдань, занурення в себе, розгальмована або загальмована поведінка свідчать про явні ознаки емоційної дезадаптації [16].

На думку М.І. Тіхонової [16], причини емоційної дезадаптації до умов навчання в школі пов'язані зі специфікою сімейного виховання, процесом навчання в школі, стилем взаємодії вчителя з учнями, індивідуально-психологічними властивостями самої дитини.

Початок навчання в школі супроводжується також змінами рухового режиму дітей, що відображається на зменшенні її рівня [2, 7].

На думку В.А. Якименко [18], ступінь тяжкості проходження адаптаційного періоду визначається рівнем здоров'я, з яким дитина прийшла у перший клас. З огляду на те, що фізична готовність до навчання в школі являє собою важливішу комплексну характеристику особистості дитини, яка вміщує такі компоненти (позитивні показники стану здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; розвиток функціональних систем у відповідності до віку; високий рівень фізичної підготовленості; високий рівень навичок самообслуговування та оволодіння культурно-гігієнічними навичками) її формування спрощує процес адаптації до навчання в школі [18].

В процесі систематизації даних літературних джерел, фактори впливу на адаптацію дітей молодшого шкільного віку умовно слід поділити на три основних напрями, що визначається видами адаптації дітей до умов навчання в школі, серед яких слід відокремити медико-біологічні, психологічні та соціальні (рис. 1). Проявами порушення адаптації, на які слід звертати увагу під час навчання дітей, є: висока захворюваність дітей (наявність хронічних захворювань та їх загострення, неінфекційні захворювання), дисгармонійний фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості та роботоздатності, зниження показників функціонування систем організму, активний протест (негативне відношення до

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

оточуючих) або пасивний протест (уникнення), тривожність у поведінці, невпевненість, швидке стомлення, порушення сну та апетиту, небажання йти до школи, страх перед вчителем, низька успішність.



Прояви порушення адаптації: висока захворюваність, дисгармонійний фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості та роботоздатності, знижені показники функціонування систем організму, активний протест (ворожнеча), пасивний протест (уникання), тривожність, невпевненість, швидке стомлення, порушення сну та апетиту, небажання йти до школи, страх перед вчителем, низька успішність та інш.

Рис. 1. Фактори впливу на адаптацію дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє розглядати адаптацію до умов навчання в школі, як процес, що передбачає спрямований розвиток пристосування дитини до умов освітнього середовища. Даний процес супроводжується перебудовою функціональних систем організму, зміною соціального статусу.

Тривалість періоду адаптації та особливості його перебігу визначаються впливом комплексу факторів серед яких визначальне значення мають медико-біологічні, психологічні та соціальні фактори. Порушення процесу адаптації дітей має прояви у погіршені стану здоров'я дітей, рівня їх фізичної підготовленості та роботоздатності, появи поведінкових розладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у експериментальній перевірці впливу факторів на процес адаптації та розробці комплексу заходів стимулювання адаптаційних процесів.

Література

1. Адаптація учнів до шкільного навчання 1–10 класи / Уклад.: О.Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій; За заг. редакцією Л. Д. Покроєвої. — Х.: Вид-во «Ранок», 2011. — 192 с.
2. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Олена Валеріївна Андреева. – К. : НУФВСУ, 2014. – 44 с.

3. Базарова С. В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации младших школьников к условиям образовательного учреждения : на примере Центра диагностики и консультирования : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. В. Базарова; Курский гос. ун-т, Белгородский гос. ун-т. – Курск : Курский гос. ун-т, 2009. – 24 с.
4. Бакиева Н.З. Антропо-физиологическая характеристика детей дошкольного возраста / Н.З. Бакиева, Н.Н. Гребнева // Вестник Тюменского государственного университета. Серия: Медико-биологические науки. – 2011. – № 6. – С. 116-122.
5. Давыдок А. М. Актуальные вопросы ранней коррекции социально-психологической адаптации младших школьников/ А.М. Давыдок, А.М. Титова // Довкілля та здоров'я. – 2013. – № 2 (65). – С. 43–46.
6. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова психологія» / Л. В. Дзюбко. – К., 2000. – 18 с.
7. Кашуба В.О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В.О.Кашуба, Н.М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. [за ред. проф. С.С.Єрмакова]. – Х.: ХДФДМ (ХХП), 2010. – №1. – С.71–73.
8. Ковальчук Л.В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Л. В. Ковальчук. – Львів, 2007. – С. 19.
9. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5-13. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_2.
10. Лясота Т. І. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Тетяна Іванівна Лясота; НУФВСУ. – К., 2012. – 200 с.
11. Москвяк Н.В. Особливості психоемоційного стану та розумова працездатність молодших школярів / Н. В. Москвяк // Довкілля та здоров'я. – 2013. – № 2 (65). – С. 46–49.
12. Петрушкина Н.П. Динамика состояния здоровья младших школьников, обучающихся в школе инновационного типа / Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Щелканова О.В. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – № 10 (116). – С. 112-118.
13. Психофункціональні показники першокласників у динаміці навчання / Л. М. Басанець, О. І. Іванова, Т. В. Кулагіна, О. М. Токаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруева, О. Є. Антонова, Дж. Бішоп та ін.]. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – № 6 (40). – С. 97-105.
14. Ромашевская Н.И. Адаптационные возможности физического воспитания в начальной школе / Ромашевская Н.И. // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 7. – С. 95-102.
15. Сабирьянов А.Р. Современные особенности морфофункционального состояния сельских и городских детей младшего школьного возраста / А.Р. Сабирьянов, Е.С. Сабирьянова, О.Э. Возницкая // Педиатрия. – 2006. – № 5. – С. 105-107
16. Тіхонова М. І. Технологічні фактори емоційної дезадаптації молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова психологія» / М. І. Тіхонова. – К., 2003. – 20 с.
17. Чижикова Л.В. Игротерапия как средство социальной адаптации первоклассников в школе / Л.В. Чижикова, Е.И. Рябкова // Научные исследования : от теории к практике : материалы II Междунар науч. – практ. конф. (Чебоксары, 12 февр. 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС«Интерактив плюс», 2015. – 35-36.
18. Якименко В. А. Педагогические условия формирования физической готовности старших дошкольников к обучению в школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. А. Якименко; Рос. гос. ун-т. - Калининград, 2007. - 18 с.
19. Badarne Zada The psychopedagogical conditions and methods for kindergarten children' adjustment to elementary school in Israel : doctoral thesis in pedagogical sciences : 531.01 - General theory of education / Zada Badarne. - Chisinau, 2016. – 136 p. - http://www.cnaa.md/files/theses/2016/24726/badarne_zada_thesis.pdf

20. Kashuba, V.O. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education / Kashuba, V.O., Goncharova, N.N., Butenko, H.O. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2016. – № 2. – pp. 19-25. doi:10.15561/18189172.2016.0203

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ГИРЬОВИКІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Грибан Григорій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація:

В статті розкрито методику підготовки студентів у гирьовому спорті. Встановлено, що силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення у різних видах життєдіяльності людини. Методика тренування побудована на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та планування фізичного навантаження. Метою методики підготовки студентів у гирьовому спорті є зміцнення здоров'я, високий розвиток основних силових якостей, формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності і формування мотивації до занять фізичними вправами.

The technique of training of students of lifters

In higher education Hryban Hryhoriy This article is about the methods of the development of students' power qualities by means of weight lifting. It is established that strength preparedness achieved by students in the process of specialized training has extensive positive transference into different types of human activity. Methods of the development of students' power qualities are based on the principles of the theory of adaptation, theory of training of motor actions, development of physical skills und planning of physical load. The purpose of methods of the development of students' power qualities in weight lifting is health promotion, high development of basic power qualities, formation of general physical preparedness and creating a base for improving efficiency and formation of the motivation to physical exercises.

Методика підготовки студентів-гирьовиків

В высших учебных заведениях Грыбан Григорий В статье раскрыто методику подготовки студентов в гиревом спорте. Установлено, что силова подготовленность, достигнутая студентами в процессе специализированной тренировки, имеет широкий положительный перенос у различных видах жизнедеятельности человека. Методика тренировки построена на основе теории адаптации, теории обучения двигательным действиям, развития физических качеств и планирования физических нагрузок. Целью методики подготовки студентов в гиревом спорте есть укрепление здоровья, высокое развитие основных силовых качеств, повышение общей физической подготовленности и создание фундамента для повышения работоспособности и формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Ключові слова:

гирьовий спорт, силові якості, гирі, розвиток, фізична підготовка, силова підготовка, студент.

weight lifting, power skills, weights, development, physical training, strength training, student.

гиревой спорт, силовые качества, гиря, развитие, физическая подготовка, силовая подготовка, студент.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. Одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, покращання її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності та досягнення високих спортивних результатів є гирьовий спорт. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню, гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань від міського до світового масштабу. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт є засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку освіти ставить перед студентською молоддю та суспільством нові глобальні соціально-економічні завдання щодо інтегрування в європейський освітній простір. Реалізація поставлених завдань до снаги

Наукове видання
Фізична культура, спорт та здоров'я нації

Збірник наукових праць

Випуск 3 (22)

Травень 2017

Головний редактор – В.М. Костюкевич

На 1-й сторінці обкладинки:

Юлія Чехівська – студентка ОКР «Спеціаліст» факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, чемпіонка України з легкої атлетики, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.

Вадим Адамчук – аспірант ВДПУ ім. М. Коцюбинського, учасник Перших юнацьких Олімпійських ігор, чемпіон України з легкої атлетики, майстер спорту України з легкої атлетики.

На останній сторінці обкладинки:

Ілля Поліщук – студент 4-го курсу факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, бронзовий призер чемпіонату України з волейболу, майстер спорту України з волейболу.

Олена Осьмирко – студентка 4-го курсу факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, чемпіонка Європи з ушу, майстер спорту України з ушу.

Світлана Богач – студентка 3-го курсу факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, срібна призерка чемпіонату Європи з самбо, майстер спорту України з самбо.

Роман Кокошко – студент 4-го курсу факультету фізичного виховання і спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського, бронзовий призер Кубка Європи з легкої атлетики, майстер спорту України з легкої атлетики.

Адреса редакційної колегії:

21100, вул. Острозького 32, Вінниця, Україна

Тел.: (0432) 26-52-40

Факс: (0432) 27-57-48

Рекомендовано до друку 26.04.2017; 28.04.2017

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк.27,5

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк різнографічний.

Наклад 300 прим. Замовлення №