

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Матеріали
регіональної науково-практичної конференції

2 – 3 квітня 2013 року
м. Луганськ

У двох частинах

Частина друга

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2013

Солдатенко В. Г. Особенности обучения техническим и простейшим тактическим приемам игры футболистов в группах спортивного совершенствования вуза.....	107
Терещук В. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку.....	112
Торченко Е. В. Легкая атлетика.....	115
Хасан Файсал Али Хасан Показатели силовой подготовленности студентов-метателей с последствиями церебрального паралича.....	118
Хвостиков И. П. Веgetо-сосудистая дистония и образ жизни при этом заболевании.....	112
Ходыкина Н. В. Гендерные стереотипы и здоровый образ жизни.....	127
Цыганкова В. А. Диеты и здоровье.....	132
Чайкіна О. О., Васильченко І. І. Проблеми сучасної популяризації фізичної культури і спорту в Україні.....	136
Череповская Я. И. Оздоровительная аэробика в специальных медицинских группах.....	140
Чорноштан А. Г. Етапи становлення й розвитку української гімнастики.....	145
Чорноштан А. Г. Особливості забезпечення індивідуалізації процесу навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання.....	149

13. Семигал О. М. Хортинг в системі виховання фізичної активності юнаків : [навч.-метод. посіб. для тренерів і спортсменів] / О. М. Семигал. – Полтава : Знання, 2010. – С. 24 – 27;
14. Скляр М. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Зб. наук. пр. студ. і виклад. „Дні науки – 2012 : фізична культура і спорт”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 104 – 109;
15. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов : [монографія] / В. Ягелло. – Варшава ; К. : Изд-во АВФ, 2002. – 351 с.

В. Г. Солдатенко (Старобельск)

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ И ПРОСТЕЙШИМ ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВУЗА

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

В статье отражены теоретические аспекты особенностей обучения техническим и простейшим тактическим приемам игры студентов физического воспитания в группах спортивного совершенствования.

Ключевые слова: футбол, подготовка, студенты.

Постановка проблемы. В основе подготовки футболистов в группах спортивного совершенствования вуза особое значение приобретает поиск новых нетрадиционных методов и средств тренировки, основанных на использовании различных тренировочных приспособлений (специального оборудования), тренажерных устройств и технических средств, которые позволяют интенсифицировать учебно-тренировочный процесс, повысить его продуктивность за счет целенаправленного и специализированного воздействия на двигательный аппарат, органы и системы.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование выполнялось в рамках комплексной научной темы кафедры спортивных дисциплин, которая включена в сводный план Министерства Украины по делам семьи и молодежи по теме: „Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту”.

Формирование целей статьи (постановка задания). Целью нашей работы является определение необходимости совершенствования двигательных навыков и физических качеств у футболистов в условиях подготовки студентов в группах спортивного совершенствования вуза.

Результаты исследования. Неуклонно повышающийся уровень развития футбола требует неуклонного совершенствования двигательных навыков и физических качеств у футболистов. Учитывая, что в основе способностей футболиста лежат его задатки, т.е. анатомо-физиологические особенности организма, приобретенные в первые годы жизни, необходимо акцентировать внимание на показателях развития физических качеств и функциональных возможностей. Наряду с тем, что способности студентов характеризуются природными задатками, повышение спортивного мастерства является прежде всего результатом спортивной тренировки [2; 3].

Эффективность учебно-тренировочного процесса характеризуется разумным использованием тренировочного времени и нагрузок, успешным овладением способами ведения игры, развитием их подвижности, а также выполнением поставленных перед обучающимися задач.

Пути повышения эффективности обучения следующие:

- 1) рациональный выбор методов, форм и средств обучения;
- 2) применение оптимальных и эффективных нагрузок;
- 3) подбор задач и методов их решения с учетом индивидуальных особенностей игроков, степени их тренированности и результативности;
- 4) создание запаса прочных навыков и использование упражнений, позволяющих преподавателю быстро и точно воздействовать на игроков и на весь учебно-тренировочный процесс.

Повышение эффективности развития двигательных навыков у студентов-спортсменов зависит от наиболее рационального использования залов, наличия необходимого количества спортивного инвентаря, создания возможности для наибольшего числа студентов-футболистов одновременно участвовать в выполнении того или иного упражнения. Изменение форм и организации занятий не должно сопровождаться большими потерями времени.

В процессе работы в группах спортивного совершенствования, специализирующихся по футболу, мы определяем два уровня:

- 1) первоначальное обучение;
- 2) углубленное освоение.

Учебно-тренировочный процесс в группах спортивного совершенствования отличается определенной сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов [1; 6].

Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения основным техническим приемам игры (передаче, приеме, ведению, ударам) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенных к игровым. Кроме того, футболистам при выполнении игрового приема в короткий отрезок приходится решать несколько двигательных задач с одновременным проявлением скоростных, силовых и динамических дифференцировок.

Основным путем повышения эффективности развития двигательных навыков и физических качеств у занимающихся футболом в группах спортивного совершенствования является моделирование содержания основного учебного материала и величины тренировочной нагрузки на занятиях.

При обучении специфике спортивных игр мы отдаем предпочтение принципиальной схеме разучивания игровых приемов, построенной в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. Эта схема складывается из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- 1) создание представления об изучаемом элементе игровой деятельности;
- 2) первичное освоение приемов в облегченных, неигровых условиях;
- 3) овладение навыками игры в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- 4) закрепление навыков в специально организуемой игре;
- 5) совершенствование приемов игры в условиях соревнований.

При совершенствовании навыков игры упор делается на изучение сочетаний технических приемов, где основное внимание уделяется связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки (когда один прием следует за другим). В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные – следующего [5; 6].

При совершенствовании тактических приемов ставятся две цели:

- 1) научить целесообразному использованию в игре изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- 2) научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для

другого игрока, позволяющие тому действовать более эффективно.

При изучении любого приема техники или тактического взаимодействия игроков необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Качественному освоению элементов техники и тактики содействует применение различных методов и методических приемов.

В своей работе мы отдаем предпочтение игровому и соревновательному методам, которые по значению и характеристике близки и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Игровой метод обучения представляет собой способ комплексного совершенствования двигательной активности и деятельности футболистов. Он позволяет овладевать приемами игры и точностью их выполнения под влиянием игровых ситуаций, которые подчиняют действия игроков смысловому содержанию игры. Игровой метод в подготовке футболистов основывается на сочетании комплекса двигательных действий – бега, прыжков, ударов по мячу, единоборства и других приемов. Метод предусматривает использование подвижных подготовительных игр. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем соревновании [2].

Использование подвижных игр на этапе начальной подготовки позволяет эффективно решать задачи, связанные с обучением техническим и простейшим тактическим приемам игры [4].

Соревновательный метод состоит в том, что в процессе игровой подготовки совершенствуются взаимосвязи всех сторон обучения, реализуются задачи физической, технической и тактической подготовок, повышается работоспособность, достигается стабильность игровых навыков в сложных условиях соревнований.

Используя различные по масштабу и значимости соревнования в ходе учебных занятий или спортивно-массовых мероприятий, мы решаем конкретные учебные задачи. Всем известно, что однообразные упражнения быстрее надоедают, интерес к занятиям падает, а в связи с этим ухудшается посещаемость и усвоение учебного материала. Чтобы избежать этого, в процессе учебных занятий мы организуем микротурниры, способствующие развитию у студентов мотивации к занятиям футболом [1; 2].

Учебные игры во время занятий, являясь одним из видов вспомогательных соревнований, позволяют совершенствовать технико-тактические приемы игры. Например, ставится задача: в игре

не пользоваться ведением мяча. При этом решаются две задачи: первая – совершенствование техники передач в движении, вторая – обучение уходу – индивидуальному тактическому действию, с помощью которого нападающий освобождается от опеки противника и занимает выгодную позицию для дальнейшего ведения игры.

Особенностью соревновательного метода является то, что при нем игра управляется преподавателем и может иметь некоторые отклонения от определяемой правилами регламентации. Принимая участие в соревнованиях, студенты-футболисты обучаются вести спортивную борьбу и добиваться успеха.

Применение специального оборудования и различных тренажерных устройств позволяет строго индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и тем самым повысить его эффективность.

Технические средства, применяемые на занятиях, значительно повышают качество процесса обучения и тренировки, что нашло подтверждение в практике нашей работы со студентами.

Наряду с традиционным инвентарем можно применять стойки для обводки, подвесные мишени, батуты, прыжковые тумбы, контейнеры, демонстрационные доски и т.д.

Вывод. Наличие высокого уровня задатков еще не гарантирует успеха в подготовке футболиста высокого класса, если сам спортсмен не сможет сознательно напрягать свою волю ради достижения поставленной цели, поэтому важное значение в реализации способностей имеет мотивация, позволяющая осознать необходимость повседневной трудной работы. Высоких результатов студенты добиваются за счет комплекса индивидуальных способностей, приобретенных в период совершенствования двигательных навыков и физических качеств.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективы последующих исследований заключаются в более детальном изучении проблемы подготовки футболистов в группах спортивного совершенствования вуза.

Литература

1. Васильчук А. Г. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. Практикум з футболу / Васильчук А. Г., Тий Ю. В., Останович М. В. – К., 2001. – С. 24 – 26;
2. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов / Вихров К. – К. : Федерация футбола Украины, 2000;
3. Портных Ю. Н. Спорт и подвижные игры / Портных Ю. Н. – М. : ФИС, 1994;
4. Рудов В. М. Путь к успеху / Рудов В. М. – Белгород, 2000. – 42 с.;

5. **Марченко В. А.** Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів. Практикум з футболу / Марченко В. А. – К., 2001. – С. 21 – 23; 6. **Спортивные игры**: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр „Академия”, 2004. – 400 с.

В. А. Терещук (Луганськ)

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розглянуто питання щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку. Визначено, що особистісно орієнтована підготовка забезпечує професійно-особистісний саморозвиток, професійну самоактуалізацію й самореалізацію, а також професійне самовизначення майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: формування, готовність, учитель фізичної культури, професійно-особистісний саморозвиток.

Актуальність. Актуальність проблеми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку інтенсивно зростає у зв'язку з інтеграцією України до спільного європейського простору, що посилює необхідність, а також підвищує попит на спеціалістів, котрі спроможні виконувати свої професійні обов'язки насамперед на достатньо високому рівні. Сучасна система вищої професійної освіти в Україні висуває нові вимоги до сучасного рівня готовності до професійної діяльності випускників вищих навчальних закладів. У зв'язку з цим важливим завданням фахової освіти є підготовка майбутнього вчителя фізичної культури не тільки як професіонала, але й усебічно творчої особистості.

Проблеми підготовки педагогічних кадрів, розвитку їхніх важливих професійних якостей, умінь, діяльності висвітлюються в різних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів. Серед них визначаються напрями, що відбивають такі аспекти: вивчення творчої