

**Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка
Факультет фізичного виховання**

Фізична культура: теорія і практика

Часопис

**кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури**

Випуск № 4

Полтава – 2018

Редакційна колегія

Шевчук С. М. – проректор із наукової роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, доктор географічних наук, доцент кафедри географії та краєзнавства – *головний редактор*.

Хоменко П. В. – декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, доктор педагогічних наук, професор.

Свертнєв О. А. – завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, кандидат педагогічних наук, доцент.

Корносенко О. К. – доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, кандидат педагогічних наук.

Бондаренко В. В. – доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, кандидат педагогічних наук.

Даниско О. В. – викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, кандидат педагогічних наук.

Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики Ф48 фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2018. – № 4. – 152 с.

Публікується за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту», яка відбулась в Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка 19-20 квітня 2018 року. Представлено праці, в яких висвітлюються результати досліджень щодо актуальних проблем фізичного виховання різних груп населення, концептуальних підходів до підготовки спортсменів різної кваліфікації, медико-біологічних основ фізичної культури, історичних аспектів фізичного виховання, теорії і практики професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

УДК 37.015.31:796

Відповідальний за випуск – Свертнєв О. А., к.п.н., доцент.

Укладач: Даниско О. В.

Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018

© Колектив авторів, 2018

ЗМІСТ

Андрющенко Т. Г. Танцювальні фітнес-програми як ефективний засіб оздоровлення учнів старшого шкільного віку.....	6
Арканова А. А., Синиця С. В. Методичні аспекти підготовки черлідерів-кадетів у річному циклі тренувань.....	8
Батечко Д. П., Мизин Г. И. Особенности комплектования специальных медицинских групп высших учебных заведений горного профиля для занятий по физическому воспитанию.....	12
Баштовенко О. А. Проблеми оптимізації освітнього процесу у галузі фізичного виховання.....	18
Бондаренко В. В., Кузьменко С. О. Оптимізація навчально-тренувального процесу в пауерліфтингу...	22
Воліченко А. І. Психологічна і психофізична підготовка спеціаліста як об'єкт наукових досліджень.....	25
Воробйова О. М. Застосування здоров'язберігальних технологій на уроках біології в старшій школі.....	31
Гогоць В. Д. Аналіз причин виникнення проблеми впровадження в Україні європейських стандартів та обґрунтування необхідності її розв'язання.....	34
Голуб Л. О. Вікові особливості активізації діяльності учнів на уроці фізичної культури (<i>Методичні рекомендації студентам під час проходження виробничої практики</i>).....	39
Даниско О. В. Дидактичні можливості змішаного навчання в закладах вищої освіти.....	44
Денисовець Т. М., Квак О. В. Застосування оздоровчих технологій для школярів під час занять фізичною культурою.....	49
Дмитренко У. В. Диференціація оздоровчих фітнес-програм.....	53
Деуль В. В. Теоретичне обґрунтування авторської методики фізичної підготовки футболістів у групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності.....	57

Романенко Р. В. Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення фітнес-програм з жінками першого періоду зрілого віку..	119
Согоконь О. А. Здоров'язбережувальні технології у навчальному процесі: сучасні трактування та перспективи впровадження.....	123
Соловей Л. В. Методи формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх учителів природничих дисциплін.....	126
Фомін Р. Р. Готовність фітнес-тренерів до самопідготовки в професійній діяльності.....	128
Харченко О. В. Моніторинг здоров'я студентів.....	132
Хоменко П. В., Хлібкевич С. Б. Діяльнісний підхід як основа формування дослідницької компетентності учителя фізичної культури.....	135
Хорошевський В. О., Свєртнєв О. А. Особливості підготовки тренерів з футболу за програмою «С-Диплом» ФФУ в Полтавській області.....	137
Шандригось В. І. Роль і місце спортивної боротьби в системі олімпійського руху....	141
Шаповал Є. Ю. Футзал (міні-футбол), як засіб вдосконалення фізичних якостей у студентів факультету фізичного виховання.....	145
Авторська довідка.....	148

Висновки. Основною метою навчання тренерів за Програмою «С-диплом» ФФУ є виховання нової генерації тренерів, які зможуть суттєво підняти рівень дитячо-юнацького та аматорського футболу в регіонах України. Науково-методичним відділом ФФПО Федерації футболу Полтавської області з вересня 2013 року по лютий 2018 року підготовлено п'ять груп тренерів з футболу за програмою «С-диплом» і видано 98 ліцензій терміном на три роки. З них 18 працюють вчителями і викладають футбол у школі, 48 – тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, 24 – тренерами аматорських команд, 8 – спортивними функціонерами.

Література

1. Нагорняк О. Особливості навчального процесу на курсах підвищення кваліфікації для тренерських кадрів Федерації футболу України / Нагорняк О., Дублінський А. // Молода спортивна наука України. – 2007. – Т. V. – С. 232-236.
2. Свєртнєв О. А. Особливості організації та проведення курсів підвищення кваліфікації тренерських кадрів з футболу у регіональних федераціях. / О.А. Свєртнєв. / Фізична культура: теорія і практика. Часопис кафедри ТМФВАМФК ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2013. – №1. – С. 243.
3. Свєртнєв О. А. Підвищення якості підготовки учителів фізичної культури на факультеті фізичного виховання педагогічного вузу / Зб-к наук. праць. – Полтава, 2006. – С. 145-151.
4. Свєртнєв О. А. Сучасні аспекти підготовки тренерів за програмою «С-диплом» Федерації футболу України. // О.А. Свєртнєв / Імідж сучасного педагога: всеукраїнський науково-практичний освітньо-популярний журнал. – Полтава, 2013. – Випуск 3(132). – С. 22-24.

УДК 796.8

Шандригось В. І.

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка,
м. Тернопіль*

РОЛЬ І МІСЦЕ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ В СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Вступ. Загроза виключення спортивної боротьби (греко-римської, вільної, жіночої) з програми літніх Олімпійських ігор 2020 року, що виникла у лютому 2013 року, викликала цілком обґрунтовану тривогу фахівців і любителів спорту [1, 11]. Боротьба є одним з найдавніших видів спорту, що входили в програми Олімпіад ще в античні часи, а починаючи з I Олімпійських Ігор сучасності (Афіни, 1896) поєдинки борців майже завжди і вельми органічно включалися в регламент змагань. Виключення спортивної боротьби з програм Олімпіад, причому відразу трьох її видів, могло завдати непоправної шкоди всьому олімпійському руху, посилило би антагонізм між представниками різних напрямків єдиноборств, і як результат, негативно б позначилося на розвитку спорту в багатьох країнах світу, в тому числі і в Україні.

Мета. Проаналізувати еволюцію і тенденції розвитку спортивної боротьби в системі міжнародного олімпійського руху.

Методи дослідження. Пошук матеріалів дослідження проводився за допомогою теоретичного аналізу і узагальнень літературних джерел та експериментальних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи більш детально еволюційні аспекти боротьби як історично сформованого олімпійського виду спорту слід підкреслити, що вона входила в програми античних Олімпійських Ігор ще в стародавній Греції, причому боротьба була і у вигляді самостійної дисципліни, і в складі так званого п'ятиборства. Це п'ятиборство включало в себе стрибки в довжину, метання списа, біг, метання диска і боротьбу. В ході змагань слабші учасники відсівалися, і тільки два кращих атлета розігрували звання олімпійського чемпіона в борцівському поєдинку [6].

Відзначимо також, що в період відродження сучасних Олімпійських ігор греко-римська боротьба була одним з найпопулярніших видів спорту на планеті і тому була включена в програму Ігор I Олімпіади (1896). Починаючи з Ігор III Олімпіади (1904) олімпійське визнання отримала вільна боротьба, а рівно через 100 років у зв'язку з тенденціями світового спортивного руху в програми Олімпіад була включена так звана жіноча боротьба [8].

Таким чином, в даний час спортивна боротьба представлена на Олімпійських Іграх трьома видами, в яких розігруються 72 медалі різного гатунку, включаючи 18 золотих, 18 срібних і 36 бронзових медалей. Синтезуючи історичні відомості про роль і місце боротьби в програмах древніх Олімпійських ігор, викладені як в працях вчених-істориків [5, 6], так і в публікаціях фахівців боротьби [2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 13], можна виділити наступні положення:

- боротьба входила в програми древніх Олімпіад протягом більше тисячі років, починаючи з 700-х років до нашої ери;
- дозволялися захоплення ніг і кидки за допомогою ніг;
- зараховувалися кидки, коли атакований борець торкався опори шиною, плечем або стегном;
- для перемоги в поєдинку необхідно було тричі кинути суперника;
- заборонялися удари, удушення, захоплення пальців;
- боротьба уособлювала собою силу, гнучкість, мужність, інтелект, точність рухів;
- найбільших успіхів в змаганнях борців на стародавніх Олімпійських іграх домогся Мілон Кротонський, який був шестиразовим чемпіоном і удостоївся честі бути увічненим в статуйі з портретною схожістю;
- дещо пізніше в програмах Олімпіад з'явився панкратіон, що є поєднанням боротьби і ударної техніки, причому дозволялися больові і задушливі прийоми.

Таким чином, важлива роль боротьби в програмах древніх Олімпійських ігор цілком очевидна, оскільки вона майже завжди входила і посідала

центральне місце на цих іграх. Разом з тим, боротьба була фінальною ланкою змагань з пентатлону і складовою частиною змагань з панкратіону, що ще раз підкреслює абсурдність претензій керівників МОК у 2013 році до нібито недостатньої динамічності і видовищності боротьби. Відзначимо лише, що за існуючими тоді правилами боротьба була більше схожа на вільну, ніж на греко-римську, і тому сучасна назва греко-римської боротьби виглядає архаїчною, і не зовсім точно відображає традиції боротьби, що існували більше двох тисяч років тому.

Результати аналізу еволюції і тенденцій розвитку спортивної боротьби в системі міжнародного олімпійського руху показують, що цей вид спорту займає гідне місце і досить помітно прогресує [1, 11]. Про це свідчать наступні факти:

1. об'єднання під егідою ФІЛА (з 2013 р. – UWW) фахівців, атлетів і любителів спортивної боротьби з більш ніж 170 країн з різних континентів планети;
2. олімпійське представництво спортивної боротьби в трьох різних дисциплінах (греко-римської, вільної та жіночої) з розіграшем 72 олімпійських медалей, у тому числі 18 золотих, 18 срібних і 36 бронзових;
3. значне загострення конкуренції країн-учасниць в боротьбі за призові місця на Олімпійських іграх: тільки на п'яти останніх Олімпіадах переможцями змагань ставали представники 23 країн, а призерами – борці 38 країн;
4. історично склалися олімпійські традиції спортивної боротьби, що майже завжди входила в програми як античних, так і сучасних Олімпіад;
5. інтенсивний приріст кількості борців і країн-учасниць протягом більш ніж 100-річного періоду сучасних Олімпійських ігор;
6. збереження інтриги суперництва провідних борцівських країн в боротьбі за лідерство за кількістю олімпійських нагород; багаторічна діяльність ФІЛА по адаптації правил змагань з боротьби до еволюційно мінливих вимог спортивної спільноти та МОК;
7. інтенсивний розвиток жіночої боротьби, що отримала олімпійський статус на початку нинішнього століття.

Висновки.

1. Спортивна боротьба має глибоке історичне коріння в світовому Олімпійському русі, посідаючи чинне місце в програмах античних Олімпіад у вигляді самостійної дисципліни і завершуючи змагання атлетів в пентатлоні, а з моменту відродження Олімпійських ігор і проведення ігор I Олімпіади (1896) є дуже важливою складовою глобального процесу розвитку олімпійського спорту.

2. Свідченнями досить вагомих перспектив розвитку спортивної боротьби як незмінного учасника олімпійського руху є: об'єднання під егідою ФІЛА (UWW) борців, фахівців і любителів спортивної боротьби з понад 170 країн з усіх континентів; широке олімпійське представництво спортивної боротьби в трьох різних дисциплінах, включаючи греко-римську, вільну і жіночу боротьбу; постійне і вельми помітне загострення конкуренції серед борців і країн-

учасниць в боротьбі за призові місця на Олімпіадах; багаторічна діяльність ФІЛА з адаптації правил змагань до еволюційно мінливих вимог спортивної спільноти; інтенсивний розвиток і великі перспективи жіночої вільної боротьби, що отримала олімпійський статус з Ігор XXVIII Олімпіади (2004).

Література

1. Апойко Р.Н. Эволюция и тенденции развития спортивной борьбы в современном олимпийском движении / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 7-12.
2. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории / В.С. Белов. – М. : РИА «ИМ-ИНФОРМ», 2000. – 156 с.
3. Греко-римская борьба: учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под общ. ред. А.Г. Семенова, М.В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.
4. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов / А.А. Карелин. – СПб., 2002. – 47 с.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
6. Любомиров Н.И. От Афин до Рима / Н.И. Любомиров. – М.: Советская Россия, 1960. – 511 с.
7. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди: монография / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.
8. Неробеев Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма: монография / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов. – СПб.: Олимп-СПб, 2012. – 139 с.
9. Пилюян Р.А. Культурно-исторические и научно-методические основы спортивной борьбы / Р.А. Пилюян // Начальный этап в многолетней подготовке единоборцев. Малаховка, 1991. – С. 426.
10. Преображенский С.А. Краткий исторический очерк спортивной борьбы / С.А. Преображенский, А.З. Катулин // Спортивная борьба: учебник для ин-в физ. культуры. М., 1978. – С. 3-31.
11. Шандригось В. І. Аналіз досягнень країн-учасниць на Олімпійських іграх з вільної боротьби / В.І. Шандригось, Б.М. Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». – Випуск 19. – 2014. – С. 22-26.
12. Шандригось В.І. Зародження і розвиток спортивної боротьби як олімпійського виду спорту / В.І. Шандригось // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні: Матеріали регіонального наук.-метод. семінару / За заг.ред. Огністого А.В. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2015. – С. 130-134.
13. Tunnemann H. Ringkampf 1891-1991 // Internationale Auswahlbibliographie. FILA und Deutsches Ringer-Bund, 1991. – 194 p.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЧАСОПИС КАФЕДРИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, АДАПТИВНОЇ ТА МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ПНПУ ІМЕНІ В.Г. КОРОЛЕНКА. – ПОЛТАВА, 2018. – № 4. – 152 С.

Публікується за матеріалами
Всеукраїнської науково-практичної конференції
«Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту»
(19-20 квітня 2018 р., м. Полтава)

Відповідальна за випуск: Свєртнєв О. А., к.п.н., доц.