

**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 - Свєртнєв 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

<b>Дяченко А. Ю., Кун Сянлін</b> Контроль і моделювання навантажень в умовах компенсованого стомлення в процесі спеціальної фізичної підготовки веслярів .....	65
<b>Жамардїй В. О.</b> Особливості конструювання фітнес-технологій у просторі вищої педагогічної освіти .....	69
<b>Ждамірова Ю. М., Бондар А. С.</b> Студентське самоврядування як фактор розвитку організаторських здібностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту .....	72
<b>Зюїн С. М.</b> Тренувальна діяльність боксерів різної кваліфікації в процесі підготовки до змагальної діяльності .....	77
<b>Кіприч С. В.</b> Удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів високої кваліфікації в річному тренувальному циклі .....	80
<b>Кіприч С. В., Зюїн С. М.</b> Особливості підготовки боксерів різної тактики ведення поєдинку в процесі тренувальної діяльності .....	84
<b>Кирилнко Г. В.</b> Історичні аспекти розвитку теорії ігротерапії .....	88
<b>Кириленко О. І.</b> Технологічна схема навчання фізичним вправам .....	94
<b>Корносенко О. К.</b> Констатувальне дослідження стану викладання семінарських і практичних занять у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів .....	97
<b>Куйбіда В., Коханець П., Кривенко Ю., Кривенко Р.</b> Передумови виникнення та організація перших чемпіонатів Європи з хокею на траві .....	103
<b>Кучерган Є. В.</b> Методика індивідуалізації фізичних навантажень студентів на основі візуальної діагностики тіла .....	106
<b>Мороз О. В.</b> Рекреаційно-оздоровчий ефект занять плаванням у осіб другого зрілого віку в умовах фітнес-клубів .....	ПО
<b>Остапова О. О.</b> Діагностика навчальних досягнень в освітньо-професійній підготовці фахівців .....	113
<b>Прокоп Т. С.</b> Організація оздоровчої фізичної культури у навчально-виховній сфері в умовах реформування системи освіти .....	116

чоловічих, жіночих та юнацьких команд. Велику популярність у клубних команд Європи мають розіграші Кубка європейських чемпіонів, Європейський кубок ТгорБу, Європейський кубок СЪа11епђе.

#### Література

1. Бельский Ю. А. С прицелом на Олимпиаду. Хокей на траве 1978 г. / Бельский Ю. А. - Издательство «Ульяновская правда». - 1978. - С. 53-61.
2. Вайн Хорст. Хоккей на траве. Техника и тактика / Х. Вайн. - М., Физкультура и спорт, 1980,- 104 с.
3. Курочкін В. Г. Правила з хокею на траві / В.Г. Курочкін, О.О. Борисов, Г.В. Курочкін. - Київ: Ювента, 2011,- 138 с.
4. Курочкін В. Г. Хокей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. / В.Г. Курочкін, Ю.О. Кривенко, В.В. Погребний; МОН України; ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди». - Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): ФОП Домбровська Я.М., 2017. — 136 с.
5. Лейкин А. Хоккей на траве / Лейкин А. // Физкультура и спорт. - 1979. - С. 23-32.
6. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебных заведений / В.П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.
7. Сосновский И. Вне игры / Сосновский И. // Журнал ФИС. - 1984. - №9.
8. Тюлюбаев С. В. Хоккей на траве. Программа соревнований. VIII Летняя Спартакиада народов СССР / Тюлюбаев С.В.. // "Физкультура и спорт". - 1983. - С. 3-12.
9. Тюлюбаев С.В. Хоккей на траве. Программа соревнований / Тюлюбаев С.В. // Физкультура и спорт. - 1984. - С. 8-22.
10. Федотова Е. В. Хоккей на траве. Азбука спорта / Е.В. Федотова. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 279 с.
11. Федотова Е.В. Хоккей на траве: состояние, тенденции развития, перспективы: Метод, разработка. - М., ФХТР. - 2004. - С. 2-25.

УДК 796:[378:37.01 1.3-051]

**Кучерган Є. В.**  
*Криворізький державний педагогічний  
університет, м. Кривий Ріг*

### **МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВІЗУАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТІЛА**

Щоб визначитись у фізичних навантаженнях для студентів першого курсу навчання та подальшого збалансованого виконання ними вправ на заняттях з фізичного виховання була розроблена і використовується візуальна діагностика тіла за системою Ернста Кречмера, де він виділяє чотири типи конституції будови тіла:

1- *й тип статури - астеник* - людина тендітної статури, з пласкою грудною кліткою, вузькими плечима, видовженими та худими кінцівками, видовженим обличчям, але сильно розвиненою нервовою системою, головним мозком;

2- *й тип статури - пікнік* - людина малого або середнього зросту, з вираженою жировою тканиною, опуклою грудною кліткою, великим животом, круглою головою на короткій ший;

3-й тип статури - **атлетик** - людина з вираженою мускулатурою, пропорційною міцною статурою, широким плечовим поясом;

4-й тип статури - **диспластик** - людина з неправильною статурою.

За вказаними типами статури кожний студент визначає свою належність до відповідної групи збалансованого фізичного навантаження з більш індивідуальним напрямком роботи. Так, наприклад, якщо студент належить до першого типу статури *астенік*, - то він не схильний до накопичення підшкірної жирової тканини але якщо все ж таки має місце ожиріння, то воно обумовлено найчастіше вкрай низькою руховою активністю. Для нього являються ефективними застосування швидких дієт, а загалом для цього типу будуть ефективними комплекси вправ, що закріплюють м'язову систему при правильній організації збалансованого вживання білків, жирів та вуглеводів.

Другий тип статури *пікнік* - схильний до накопичення жирової тканини, особливо у вигляді легко засвоюваних вуглеводів. Йому потрібно ретельно контролювати вживання калорійної їжі та як нікому дотримуватися дієт для схуднення при ожирінні. Тому він на початку занять фізичного виховання повинен спрямувати свої зусилля на спалення жирової тканини, а вже потім закріплювати м'язову систему за допомогою різних комплексних програм, що також повинні включати в себе організацію раціонального та збалансованого харчування.

Третій тип статури *атлетик* - у плані схуднення займає проміжне положення, яке за своєю програмою передбачає необхідність комбінувати дієти та збільшувати рухову активність. Цей тип найбільше пристосований до виконання фізичних вправ і проявляє найбільшу активність за інших.

Четвертий тип статури *диспластик* - для нього є необхідним засвоєння особливої, індивідуальної корекційно-розвивальної програми.

До виділених типів будови тіла Ернст Кречмер співвідніс певні типи особистості: *астенік* - замкнений, схильний до міркувань, абстракції, важко пристосовується до оточення, чутливий, вразливий, «люди, які тонко відчують», ідеалісти-мрійники, холодні, владні натури й егоїсти, сухарі та безвладні, в них відбуваються коливання між чутливістю та холодністю, між загостреним і загальмованим почуттям («скривдить іншого та при цьому образиться сам»), наполегливий, послідовний, невибагливий, витривалий. Зворотний бік цих переваг брак доброзичливості, приємного природного людинолюбства; їх можна розподілити на такі групи: 1) чисті ідеалісти та моралісти; 2) деспоти і фанатики; 3) люди холодного розрахунку;

*пікнік* - його емоції коливаються між радістю та сумом, він товариський, відвертий, добродушний, реалістичний у поглядах, «веселі базіки», спокійні гумористи, сентиментальний тишко, безтурботні любителі життя, активні практики. Серед них можна виділити такі типи історичних лідерів: 1) хоробрі борці, народні герої; 2) живі організатори значного масштабу; 3) примирні політики;

*атлетики* - бувають двох видів: енергійні, різкі, впевнені в собі, агресивні або мало вразливі, із стриманими жестами та мімікою, невисокою гнучкістю мислення.

При проведенні занять з фізичного виховання викладач повинен враховувати не тільки фізичні, а й психологічні особливості, як особистості кожного вихованця, так і всіх чотирьох підгруп загалом. У зв'язку з цим, викладач повинен застосовувати комбіновані форми організації занять. Так, наприклад, для виконання сформованих програм за підібраними учасниками кожної підгрупи раціонально розвивати все більш ускладнюючі індивідуальні заняття за допомогою специфіки секцій: аеробіка, футбол, бокс, ритмічна гімнастика, карате-до, легка атлетика, волейбол, настільний теніс, шахи, баскетбол, що додатково проходять у позанавчальний час.

У подальшому реалізуючи психолого-педагогічні особливості кожного учасника при індивідуальних вправах і групових іграх, а також у процесі організації та реалізації змагань, необхідно підбирати студентам за вже визначеними візуальними особливостями відповідні ролі в команді, прогнозуючи характер їх взаємовідносин один з одним і команди взагалі.

Додатковими параметрами у визначенні індивідуально-рольової поведінки психолого-педагогічних особливостей в групових іграх велике значення має визначення темпераменту за групою крові Е. Кречмера, згідно якої існують чотири види статури (конституції побудови тіла):

1. *Холерична статура* відповідає холеричному темпераменту (жовчному) та, в свою чергу, прирівнюється *0 (I) групою крові*. При холеричній статурі переважають функції травлення або рух на зовнішні дії, що характеризуються перевагою жовчі або травного соку;

2. *Сангвінічна статура*, що відбувається від переваг функцій поживних або руху внутрішніх дій, характеризується перебільшеним вмістом і утворенням у кровоносних судинах червоних кров'яних тілець та прискореним кровообігом. Сангвінічна статура, як і сангвінічний темперамент, відповідно прирівнюється до *групи крові А (II)*;

3. *Флегматична (лімфатична) статура* відповідає флегматичному темпераменту та *групі крові В (III)'*, характеризується перебільшеним вмістом в кровоносних судинах сироватки і перевагою в організмі лімфи, або рідини, що врівноважує пластичний елемент стійкості;

4. *Меланхолійна статура* відповідає меланхолійному темпераменту, стосовно до групи крові відноситься до змішаного типу *AB (IV)*. У статурі переважають функції іннервації, характеризуються привалюванням нервової системи над усіма іншими.

При розстановці студентів по залу, під час індивідуальних тренувань, а також при формуванні команд у групових іграх, викладач повинен враховувати виникнення та розвиток конфліктних ситуацій і прогнозувати індивідуальну поведінку учасників подальших змагань. Для визначення використовуємо систему Шелдона, яка визначає поведінку в конфліктній ситуації, що залежить від статури та характеру за візуальною діагностикою.

Відповідно чотирьом типам статури за Кречмером (астенік, пікнік, атлетик і диспластик) Шелдон дав кожному типу свою назву (віссеротонія, соматотонія та церебротонія), виходячи з функціональної переваги того органу, який домінував у цього типу. Так, за Шелдоном, *віссеротонія* - це перевага органів травлення;

**соматотонія** - це перевага рухового апарату; **церебротонія** - це перевага діяльності вищих нервових центрів. Кожну людину він охарактеризував за ступенем вираження того чи іншого темпераменту.

*Перший тип - вісцеротонічний тип* - спрямованість на систему травлення та різні внутрішні органи (*Пікнік*) - *флегматик*, тип характеру, завжди добродушний і в хорошому настрої, може та хоче привертати до себе увагу. У конфліктній і стресовій ситуації збере друзів за столом, де буде чекати заспокійливих промов.

*Другий тип - соматотонічний тип* - спрямований на м'язову систему та гарну поставу - скелет (*Атлетик*) - *сангвінік, або холерик*, стійкий тип характеру, прагне до соціального значення, може бути агресивним. У конфліктній і стресовій ситуації буде вирішувати питання діями, не зупиняючись ні перед якими перепонами.

*Третій тип - церебротонічний тип* - спрямований на розвиток інтелекту та нервової системи (*Астенік*) - *меланхолік*, творча натура, схильний до систематизації, спрямований на свою думку. В конфліктній і стресовій ситуації буде намагатись переосмислити події, знайти причини та витoki розвитку конфлікту. Зробити детальний аналіз подій що сталися та визначити свою роль у цих подіях. В більшості випадках звинувачуючи себе у всьому.

Таким чином, на практичних заняттях з фізичного виховання, ми маємо дієвий механізм візуальної діагностики індивідуальних психолого-педагогічних особливостей студентів, який за опитуванням на сто відсотків збігається з додатковим діагностуванням та особистим відчуттям студентів, їхньою задоволеністю з урахуванням індивідуальних якостей, як фізичного, так і соціально-психологічних особливостей.

#### Література

1. Белгородский Л. С. Телесно-ориентированная психотерапия: общий обзор и история метода / Л. С. Белгородский, М. Е. Сандомирский. - М. : Мир, 2000. - 465.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. - М. : Изд-во Моск. унта, 1984.-200 с.
3. Кучерган Є. В. Педагогічна ортобіотика: методичні рекомендації до самостійної роботи та індивідуального завдання для студентів денної форми навчання / Кучерган Є. В. - Кривий Ріг : ДВНЗ КНУ, 2016. - 136 с.
4. Коган Б. М. Стресе и адаптация / Б. М. Коган // Знание. - 1980. - № 10. - С.12-19.
5. Никитин В. Ю. Психология тела / В. Ю. Никитин. - М. : Алетея, 1998. - 141 с.

## АВТОРСЬКА ДОВІДКА

1. **Андрющенко Тетяна Георгіївна** - вчитель фізичної культури КЗ «СЗШ№ 23 м. Кам'янське» в Дніпропетровській області.
2. **Арканова Анастасія Анатоліївна** - студентка-магістрантка групи ФК(м)-52 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
3. **Батечко Дмитро Петрович** викладач кафедри фізичного виховання і спорту Державного вищого навчального закладу «Національний гірничий університет» м. Дніпро.
4. **Баишовенко Оксана Анатоліївна** - кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури Ізмаїльського державного гуманітарного університету.
5. **Бонадаренко Валентина Володимирівна** - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
6. **Бондар Анастасія Сергіївна** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків.
7. **Воліченко Анатолій Іванович** - старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
8. **Воробйова Оксана Миколаївна** - аспірантка кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка:
9. **Гогоць Василь Дмитрович** - старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
10. **Голуб Ліна Олександрівна** - старший викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
11. **Даниско Оксана Володимирівна** - кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
12. **Денисовець Тамара Михайлівна** - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.



25. **Коханець Петро Петрович** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди».
- 26 **Кривенко Роман Олександрович** - викладач кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди».
- 21 **.Кривенко Юрій Олександрович** - кандидат історичних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди».
28. **Куйбіда Віктор Віталійович** - доктор історичних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Заслужений працівник освіти України.
29. **Кучерган Єлизавета Валеріївна**, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
30. **Кузьменко Станіслав Олександрович** - студент-магістрант групи ФК-72 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
- 31 **Мізин Геннадій Іванович** - старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Державного вищого навчального закладу «Національний гірничий університет» м. Дніпро.
32. **Мороз Олександр Віталійович** - студент-магістрант групи ФК-72 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
- 33 **Остапова Олена Олександрівна** - старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
34. **Прокоп Таїса Сергіївна** - студентка-магістрантка групи ФВ-71 факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
35. **Романенко Роман Вячеславович** - студент-магістрант групи ФК-72 Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
- 36 **Сверінєв Олександр Анатолійович** - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури факультету фізичного виховання Полтавськогонационального педагогічного університету імені В.Г. Короленка.
31. **Синиця Сергій Васильович** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії й методики фізичного

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.