

**Міністерство освіти і науки України
Національна академія педагогічних наук України
Асоціація університетів України
Одеська обласна державна адміністрація
Одеська міська рада
Одеський обласний інститут удосконалення вчителів
Освітньо-культурний центр «Інститут Конфуція»**

**ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО**

МАТЕРІАЛИ

III МІЖНАРОДНОГО КОНГРЕСУ

**«ГЛОБАЛЬНІ ВИКЛИКИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ ПРОСТОРІ»**

18-21 травня 2017 року

**Місце проведення: Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
(м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26)**

**Одеса
2017**

**Ministry of Education and Science of Ukraine
National Academy of Educational Sciences of Ukraine
Association of Universities of Ukraine
Odessa Regional State Administration
Odessa City Council
Odessa Regional Advanced Training Institute for Teachers
Education and Culture Centre «Confucius Institute»**

**SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K. D. USHYNsky**

**THIRD INTERNATIONAL CONGRESS
«GLOBAL CHALLENGES OF PEDAGOGICAL EDUCATION
IN ACADEMIC SPACE»**

18-21 May 2017

South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynsky
26, Staroportofrankivska Str.

Odessa
2017

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради
Південноукраїнського національного педагогічного університету
імені К. Д. Ушинського
(протокол № 11 від 27 квітня 2017 року)

Укладачі:

Чебикін Олексій – доктор психологічних наук, академік НАПН України (голова)
Ананьєв Антон – кандидат психологічних наук, приват-професор (Україна)
Андрющенко Віктор – доктор філософських наук, академік НАПН України (Україна)
Богущ Алла – доктор педагогічних наук, академік НАПН України (Україна)
Білова Наталія – кандидат педагогічних наук, приват-професор (Україна)
Балуба Ігор – кандидат історичних наук, начальник відділу педагогічної та післядипломної освіти Міністерства освіти і науки України (Україна)
Бідний Григорій – професор Університетського коледжу м. Нью Джерсі (США)
Богданова Інна – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Гаєвець Яна – кандидат педагогічних наук, викладач (Україна)
Гайжугіс Альгірдас – габілітований доктор гуманітарних наук, академік, член-кореспондент Академії наук Литовської республіки (Литва)
Дін Сін – PhD, координатор Освітньо-культурного центру КНР «Інститут Конфуція» (Китай)
Джангулашвілі Леван – професор (Грузія)
Джуринський Петро – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Долинський Борис – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Жаровцева Тетяна – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Жук Олександр – доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Задорожна Любов – кандидат філософських наук, заступник директора Одеського обласного інституту вдосконалення вчителів (Україна)
Койчева Тетяна – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Копусь Ольга – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Курлянд Зінаїда – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Мартінова Раїса – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України (Україна)
Музиченко Ганна – доктор політичних наук, професор (Україна)
Наумкіна Світлана – доктор політичних наук, професор (Україна)
Осипова Тетяна – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Пальшкова Ірина – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Попова Олександра – кандидат педагогічних наук, доцент (Україна)
Саннікова Ольга – доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України (Україна)
Симоненко Світлана – доктор психологічних наук, професор (Україна)
Скворцова Світлана – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України (Україна)
Тарасенко Ольга – доктор мистецтвознавства, професор (Україна)
Хмель Наталя – кандидат психологічних наук, приват-професор (Україна)
Яковлева Марина – кандидат психологічних наук, доцент (Україна)

Усі матеріали друкуються в авторській редакції.

Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі : матеріали
Г 54 III Міжнародного Конгресу (м. Одеса, 18-21 травня 2017 року) / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. – Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. – 678 с.

ISBN 978-966-916-275-5

До збірника ввійшли матеріали III Міжнародного Конгресу «Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі», присвяченого узагальненню педагогічних, психологічних та соціально-політичних аспектів підготовки сучасного вчителя; системі формування духовного та інтелектуального потенціалу сучасної молоді; перспективним психолого-педагогічних концепціям підготовки вчителя в системі університетської освіти; інноваційним авторським педагогічним технологіям.

Збірник рекомендовано для широкого кола фахівців, які цікавляться проблемами педагогічної освіти.

УДК 378.4:37.015.3+001
ББК 74+72я43

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Тодоров П. І.

Університет Ушинського, Україна

Покращення багаторічної підготовки борців з вільної боротьби неможливо без уваги до однієї з її складових частин – методики навчання та тренування. За останній час проблемам юнацького спорту присвячено багато досліджень та все ж питання управління підготовкою юних борців залишаються недостатньо вивченими. Останнім часом стало явним, що покращення підготовки резерву – одне з найважливіших питань, що і обумовлює актуальність даного дослідження [1; 3].

Аналіз існуючих програм з вільної боротьби показує, що методика тренування відстає від сучасних вимог. Причина цього – низький рівень методичних розробок. Водночас відомо, що одним з важливих факторів, що зумовлюють майстерність спортсмена, є його здатність до прояву значних м'язових зусиль. Ця якість, як вважають більшість фахівців, підвищує ефективність спортивної діяльності у багатьох видах спорту [2].

Пам'ятаючи, що найважливішими фізичними якостями борців є сила та силова витривалість, ми поряд з вирішенням деяких аспектів спеціальної підготовки борців, прослідкували за впливом фізичних навантажень спеціальної підготовки на динаміку показників сили та силової витривалості. Борці секції з вільної боротьби (хлопці 17-19 років різних спортивних розрядів) на початку навчального року після обстеження спортивним лікарем пройшли також обстеження на предмет виявлення силових показників та силової витривалості. Повторне обстеження було проведено у кінці навчального року.

Для їх тестування використовувались такі тести силової підготовки: віджимання штанги лежачи на жимовій лаві в повторному максимумі; присід зі штангою на плечах; сила станової тяги. Тест для визначення силової витривалості – утримання гантелей по 4 кг на витягнутих вперед руках (секунд).

Для проведення педагогічного експерименту на основі отриманих даних було утворено дві групи борців 17-19 років контрольна (К) та експериментальна (Е). До кожної групи входило 15 борців різних спортивних розрядів. За своїми антропометричними даними, вагою і фізичною підготовленістю групи були приблизно однаковими. Зміст експерименту полягав у тому, що в тренувальний процес борців з вільної боротьби експериментальної групи була введена програма силової підготовки, а саме комплекс вправ з пауерліфтингу, коли борці один раз на тиждень виконували вправи зі штангою силової спрямованості, притримуючись техніки пауерліфтингу. Кожне таке тренування розпочиналось зі звичної підготовчої частини, вправи з партнером, скакалкою чи амортизатором. Після борці виконували силове тренування, яке складалося з 6-8 вправ запропонованих програм, з яких були три обов'язкові вправи: жим штанги лежачи від грудей, присідання зі штангою на плечах і «становая тяга».

Особливість такого тренування полягала в тому, що: по-перше, тренування проходило з високою інтенсивністю не більше однієї години, з вагою штанги 85-88% від максимальної, в декілька підходів, 6-8 повторень, останні повторення викликали в спортсменів максимальних м'язових і вольових зусиль, з короткими інтервалами між підходами до 1 хвилини. По-друге, на кожному тренуванні борці додавали ваги до штанги 250-500 грамів і намагалися виконати більше повторень, не відхиляючись від правильної техніки виконання, ніж на попередньому тренуванні, що сприяло вихованню в них здатності до максимальних вольових зусиль.

Сила в жимі лежачи 17 річних борців за 6 місяців роботи за запропонованою програмою в секції вільної боротьби збільшилась на 13,8 кг (15,8%), у 18-річних – на 14 кг (16%) і у 19-річних – на 12,8 кг (13,85%), у той час, як приріст сили юнаків контрольної групи, які займалися за старими програмами складав у середньому 6,5 кг, за нашими даними, відповідно, 5,8 кг; 8,2 кг; 6,4 кг. Станова сила юних борців-самбістів за 9 місяців занять по запропонованій нами програмі з пауерліфтингу у секції збільшилась у 17-річних на 11,7%, у 18-річних на 15,4%, та у 19-річних на 14,25%, в той час, як у ровесників контрольної групи, відповідно, на 5,16%: 6,5% та 8,3%. З представлених даних тесту присід зі штангою на плечах (показник сили м'язів ніг) уже за 9 місяців занять у спортивній секції боротьби самбо за запропонованою програмою збільшився на 20% у 17-річних, на 19% у 18-річних, та на 19,1% у 19-річних борців. Покращення показників сили борців-самбістів експериментальної групи більш виражене у порівнянні з контрольною групою, у яких відповідно 10%; 11,6% та 14,4%. З представлених даних утримання гантелей вагою 4 кг на витягнутих уперед руках (показник силової витривалості) після занять за запланованою програмою в секції боротьби самбо збільшився на 24% у 17-річних, на 20% у 18-річних, та на 23% у 19-річних борців, тоді як у борців контрольної групи відповідно 12,9%, 15% та 16%. Фізичні навантаження, які отримували юнаки під час тренувальних занять сприяли покращенню їх фізичних якостей, і в першу чергу силових. Так, вже менше ніж через рік у борців експериментальної групи сила м'язів була помітно більшою у

порівнянні з борцями контрольної групи, які виконували звичні вправи для розвитку силових якостей за застарілими програмами. Суттєво покращилась у борців станова сила, сила в жимі лежачи і в присіданні з вагою на плечах. Також показники силових витривалості борців справляли досить приємні враження. То ж запропонована нами програма розвитку силових якостей позитивно вплинула на динаміку силових показників борців студентського віку. Отримані нами дані не розходяться з даними літератури і лише підтверджують їх. Проведена нами робота і її результати дали можливість зробити наступні висновки:

1. Психологічна та фізична підготовка юних спортсменів являється складовою подальшого процесу їх творчості та росту спортивних результатів.

2. Спеціальна силова підготовка борців сприяє покращенню фізичних якостей в першу чергу сили та силових витривалості.

3. Спортивне тренування, що зорієнтоване на акцентований розвиток та вдосконалення силових якостей, забезпечує досягнення борцями 17-19 років більшого приросту силових показників, ніж тренування, традиційно спрямоване приблизно рівною мірою на навчання основ техніки та розвиток рухових якостей.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988. – 236 с.

2. Дахновский В. С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В. С. Дахновский – ТиПФК. – 1991. – № 10. – С. 40.

3. Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі: [посібник для вчителя] / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис. – К.: Радянська школа, 1990. – 108 с.

НЕЙРОФІТНЕС – СУЧАСНИЙ ОСВІТНІЙ ПРЕДМЕТ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Яшна О. П.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Сучасні освітні реформи вимагають більш широкого кола знань від майбутніх викладачів фізичного виховання, що пов'язано із розвитком інклюзивного навчання та потребою у переорієнтації знань та умінь педагогічних фахівців різного профілю. Поняття нейрофітнеса увійшло у наукову літературу із розвитком паралельних наук, таких як нейропсихологія та нейропедагогіка. Високий ріст кількості дітей, які потребують особливих умов навчання та розвитку призводить до потреби у інтеграції наукових знань, їх сучасного переусвідомлення та створення нових підходів та методів навчання. Тому, актуальним є доповнення основних знань фахівців з фізичного виховання.

Поняття нейропедагогіки – було закладено у 1997-2000 рр. (Москвіним В.А., Москвіною Н.В., Єремєєвим В.Д., Хризманом Т.П.). Це є прикладна нейронаука у застосуванні знань когнітивної неврології, диференціальної психофізіології, нейропсихологічних знань про мозкову організацію процесів оволодіння різними видами навчального матеріалу. Метою практичної нейропедагогіки є оптимально творчий підхід у вирішенні педагогічних завдань, із використанням знань про індивідуальні особливості мозкової організації вищих психічних функцій [1].

Нейрофітнес – є складовою нейропедагогіки та спрямуванням оздоровчого фізичного навчання, який являє собою комплекс сенсомоторної стимуляції, що впливає на структури мозку. За рахунок чого дитина краще адаптується до навколишнього середовища, розвивається її пізнавальна діяльність, покращується засвоєння інформації. Нейрофітнес у розвинених країнах світу застосовують з метою підтримки та розвитку функцій мозку людей різного віку. Альваро Фернандес (CEO «SharpBrains») із колективом співавторів, зауважує на тому, що нейрофітнес виходить за рамки лише базового налаштування мозку. Нейрофітнес на думку фахівців підтримує емоційні, когнітивні та виконавчі функції на рівні необхідному для того, щоб відповідати вимогам сучасного суспільства [2]. Останнім часом масові випадки травмування мозку пов'язані із порушенням екології виношування, народження та виховання дитини на ранньому етапі. А.В. Семенович та Б.А. Архипов указують на те, що недозрівання мозкових структур пов'язані із виникненням таких захворювань та відхилень, як астма, алергія, серцеві аритмії, загальне зниження імунітету, дефіцит уваги, складності в адаптації, агресивність, нестійкість психічних процесів, схильність до різних залежностей [3]. За допомогою спеціально підібраних вправ координується робота правої та лівої півкулі та налаштовується взаємодія еферентно-аферентних зв'язків. Кожна вправа запускає