

Міністерство освіти та науки України  
Криворізький державний педагогічний університет  
Кафедра фізичної культури та методики її викладання



# **Потенціал дисципліни «Фізичне виховання» у закладах освіти**



*КУЛЬТУРА*

м. Кривий Ріг

2016 р.

УДК 796.011.3  
ББК75.1 П 64

**Потенціал дисципліни «Фізичне виховання» у закладах освіти:**  
збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 24 листопада 2016 року). - Кривий Ріг: КДПУ, 2016. - 226 с.

Збірник рекомендовано до публікації на засіданні кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 25 жовтня 2016 року).

**Редакційна колегія:**

ШУТЬКО В. В. - к. пед. наук, доц., завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ;  
ГЛАДИР Я. С. - к. філолог, -наук, ст. викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ;  
ПЕРЕВЕРЗЄВА С. В. - здобувач наукового ступеня, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання.

Збірник матеріалів науково-практичної конференції є результатом загальнокафедрального дослідження за темою «Потенціал дисципліни «Фізичне виховання» у закладах освіти» першого етапу виконання науково-дослідної роботи «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини», яка проводиться на базі Криворізького державного педагогічного університету.

У представлених роботах висвітлюється ефективність різних форм організацій фізичного виховання, актуальність оволодіння навичками застосування засобів фізичного виховання, значущість мотиваційної сфери студентів до занять фізичними вправами, шляхи формування свідомого ставлення до здорового способу життя тощо.

*За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори*

***Збірник статей за матеріалами  
науково-практичної конференції  
24 листопада 2016 рік***

© Кафедра фізичної культури та МВ КДПУ При використанні поданих  
матеріалів посилання на джерело обов'язкове.  
2016 р.

## **ЗМІСТ**

<i>Акімова М. Е.</i>	Необходимость акробатической подготовки для успешных результатов соревновательной деятельности в спортивной аэробике ..... 7
<i>Акімова М. Е.</i>	Стренфлекс. Новое направление в физвоспитании 12
<i>Акімова М. Е.</i>	Утренняя гигиеническая гимнастика как необходимый фактор здорового образа жизни студента ..... 15
<i>Алієв Р. А.</i>	Мотиваційна сфера студентів та учнів я« основний компонент організації навчальної діяльності..... 18
<i>Алієв Р. А.</i>	Формування педагогічних умов, спрямованих на підвищення активності дітей, підлітків та молоді на заняттях із фізичного виховання ..... 22
<i>Андріанов Т. В., Гудович А. В.</i>	Особенности организации физического виховання в освітніх закладах України..... 27
<i>Андріанов Т. В., Швець К. В.</i>	Перспективні шляхи розвитку фізичного виховання у навчальних закладах ..... 31
<i>Барпіашевська С.Л.</i>	Порівняльні норми фізичного розвитку 18-річних дівчат ..... 36
<i>Безнис Е. Е.</i>	Анализ скоростных способностей легкоатлетов сборной команды ХНАДУ ..... 38
<i>Безнис Е. Е.</i>	Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями ..... 43
<i>Братчиков Ю. М. Василенко В. В.</i>	Місце спорту в сучасному суспільстві..... 47
	Можливості формування навичок здорового способу життя й особистості студентів засобом фізичного виховання..... 50

<b>Кучергаи Є. В., Василиць М. В.</b>	Емоційний стан студентів педагогічного університету під час спортивних змагань.....	. 99
<b>Кучергаи Є. В., Іщенко В. В.</b>	Гармонізація здоров'я творчих людей.....	. 102
<b>Макаренко Н. Г., Константинова Ю. Є.</b>	Психологічні аспекти занять жінок фітнесом ,	104
<b>Марчик В. І.</b>	Форми організації фізичного виховання у вищі.....	. 107
<b>Мінжоріна І. Л.</b>	Використання функціональних проб як засіб контролю занять фізичними вправами .....	. 111
<b>Міщенко В. Л., Чомпова А. П.</b>	Мотивація студентів ГК ДВНЗ «КНУ» до занять фізичним вихованням під час навчання ц навчальному закладі .....	. 113
<b>Перебейнос В. А.</b>	Совершенствование процесса физического воспитания студентов ХНАДУ .....	. 116
<b>Переверзева С. В.</b>	Аналіз розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку .....	12 2
<b>Перекопський С. Ю.</b>	Роль психологічної підготовки формування техніко-тактичних здібностей у баскетболі ...	.. 126
<b>Письменний О. М., Гетманов О. О.</b>	Особливості фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах .....	. 128
<b>Плотников Е. К.</b>	Влияние психического состояния на физическую подготовку студентов .....	.. 131
<b>Плотніков О.І.</b>	Виховання патріотизму засобами фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів .....	. 136
<b>Плотников О. /.</b>	Прикладні проблеми фізичного виховання студентів економічних спеціальностей .....	. 143

складу другої групи ввійшли студенти, які мають середні бали за цими показникам - 6 чоловік - 26%; третьою групою стали студенти, що мають значні розлади здоров'я та майже не контролюють себе при роботі з комп'ютерними мережами - 10 - 44%.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що 70% студентів мають проблеми роботи з комп'ютерними мережами, а отже потребують спеціалізованих коригувальних програм, спрямованих переважно на рухову активність, яка стимулюватиме покращення функціонування серцево-судинної, нервової, ендокринної, опорно-рухової та системи травлення, а також сенсорних систем.

- 1** **Список літератури** процес має бути // Дошкільне виховання. - Денисенко Н. Ф. Освітній здоров'язбережувальним / Н. Денисенко 2007. - №7. -С. 8-10.
- 2** Єжова О. О. Педагогічні фактори і умови формування ціннісного ставлення до здоров'я / О. Єжова// Педагогічні науки. - Випуск 14. -С. 159-164.
- 3.** Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. - М. : Знание, 1985.- 192 с.

КУЧЕРГАН Є. В., ВАСИЛЕЦЬ М. В.

## **ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ**

**Анотація.** У статті розглянуті емоційні стани студентів педагогічного університету під час тренувань, спортивних змагань та прийоми стабілізації цих станів. Для більш широкого пізнання обраного фактору запропоновано порівняльну характеристику емоційних станів студентів поза змаганнями на тренувальних заняттях та ознайомлення з техніками стабілізації емоційних станів під час проведення змагань. Раціоналізація емоційних станів - актуальна для спортсменів проблема. Спортсмен має бути підготовленим до емоційного напруження, а, отже, мати програму стабілізації емоційних станів.

**Ключові слова:** психоемоційне навантаження, самоконтроль, дихальні вправи, музикотерапія, психокорекція.

**Постановка проблеми.** Емоційний стан студента-спортсмена під час спортивних змагань - це дуже важливий фактор, який впливає на кінцевий результат перемоги. Правильне налаштування на майбутні навантаження під час змагань - запорука успіху, а також на подальшу мотивацію, орієнтацію, перемогу та загальне самопочуття студента-спортсмена [4, с. 48].

В умовах суперництва під час змагань студент-спортсмен зазвичай припускається більшої кількості помилок, аніж під час тренування, оскільки його емоційне напруження підвищується і впливає на самопочуття, що може проявлятися в психосоматичних реакціях: нудоті, підвищенні температури, головному болі. Саме ці фактори і вказують на високий рівень психологічного та емоційного напруження [1, с. 22].

Велику роль у таких випадках відіграє самоконтроль спортсмена - це здатність керувати собою у складних ситуаціях, вміння налаштувати себе на перемогу та контролювати перебіг подій. Студентів-спортсменів готують до змагань декілька тижнів, але чим ближче день старту, тим більше відчувається посилення емоційного фону, що супроводжується переживаннями за кінцевий результат, налаштуванням себе на перемогу та страхом отримати поразку. Безпосередньо на змаганнях, перед стартом у тому чи іншому виді спорту, здійснюється вплив на максимальну мобілізацію швидко-силових та емоційних можливостей студента-спортсмена [2, с. 78-80]. Така мобілізація залежить від цільової установки як викладача-тренера, так і самого студента-спортсмена. Правильна психологічна установка на виконання завдання та подолання усіх труднощів забезпечує мобілізацію та успішний виступ на змаганнях [3, с. 10].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Провідними фахівцями в обраній темі є А. Алексеев, В. Смоленцева, А. Родіонов, Г. Савенков, В. Сивицкий, В. Сопов. Вони наголошують на важливості налаштування та забезпеченні гармонійного емоційного стану під час змагань та перед ними. Важливу роль у цьому процесі посідає як сам спортсмен та його саморегуляція, так і лідер команди.

**Формування мети.** Наше дослідження має визначити розбіжності між емоційним станом студента-спортсмена під час змагань та поза ними, під час тренувань. Для успішного його проведення було сформовано експериментальну групу студентів-спортсменів педагогічного університету, проведено експеримент та розроблено відповідну коригувальну програму.

**Виклад основного матеріалу.** Для потреб дослідження було сформовано групу студентів із двох факультетів: природничого та психолого-педагогічного. Кількість досліджуваних студентів становила 20 чоловік. Дослідження проводилося протягом двох тижнів. Досліджуваним студентам було запропоновано обирати обличчя, яке більше відповідає їхньому настрою в даний момент за методикою емоційного стану «Обличчя» Ендрюса і Піті [5, с. 40].

За умовами проведення досліду, оцінювання проводилось за двома критеріями: а) емоційний стан до змагань під час тренувань; б) емоційний стан під час змагань в екстремальних ситуаціях. За результатами проведених досліджень за критерієм «а» у всіх студентів-спортсменів був нейтральний настрій, вони спокійні та врівноважені, а за критерієм «б» сім студентів-спортсменів мали піднесений, але врівноважений настрій, що склало 35% від загальної кількості студентів-спортсменів. Десять студентів-спортсменів мали

дуже чудовий, але збуджений настрій, вони мали багато сил, але разом з цим у них відзначався високий стресогенний рівень (переживання, емоційна напруженість) - це становило 50% від зальної кількості досліджуваних; три студенти-спортсмени мали дуже збуджений рівень переживань і малокеровану емоційну напруженість, що потребувало додаткової корекції емоційних станів, які склали 15% від загальної кількості осіб, що проходили тестування.

Отже, виходячи з аналізу результатів, нами було сформовано посилену коригувальну програму емоційної стабілізації для 3-х студентів-спортсменів, що складала 15%. Програма була спрямована на зниження переживань, страху та негативних емоцій під час змагань, також було запропоновано профілактичну коригувальну програму для 10-ти, тобто 50 % студентів-спортсменів.

До програми було рекомендовано включити дихальні вправи, музикотерапію та психокорекцію: дихальні вправи спрямовані на покращення передстресового стану студента. Такі вправи побудовані на глибоких вдихах і повільних видихах у спокійному темпі. У разі апатії рекомендовано виконувати частіші вдихи та різкі видихи у швидкому темпі.

Музикотерапія - має 2 види: вона буває пасивна та активна. Пасивна передбачає прослуховування музики, яка відповідає емоційному стану об'єкта, активна - безпосереднє включення в музику з використанням музичних інструментів, аплодисментів та співу. Мета такої терапії полягає у тому, що студент повинен прожити певний емоційний стан, завдяки якому відбувається вирішення тієї чи іншої проблеми.

Однією з технік психокорекції може виступати прийом переключення уваги студента-спортсмена на ті елементи, які не пов'язані зі змаганнями. Це дозволяє знизити можливе емоційне навантаження та повернути студента до нормального, дієздатного психічного стану [6, с. 120-136].

**Висновки.** Проведене нами дослідження дозволяє виокремити емоційний стан студента-спортсмена під час спортивних змагань та на основі отриманих результатів побудувати коригувальну програму для зниження емоційного та фізичного навантаження. Коригувальна програма допоможе студентам-спортсменам залишатися у гарній формі, правильно налаштовуватися на майбутні змагання та не втрачати сили духу.

### Список літератури

1. Алексеев А.В. Начинается с головы / А. Алексеев // Спортивный психолог. - 2005. - № 1. - С. 21-23.
2. Бабушкин Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г. Бабушкин, В. Смоленцева : Научные труды СибГУФК. - Омск : СибГУФК, 2006. - С. 77-80.
3. Родионов А.В. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой // А. Родионов, В. Сопов, В. Непопалов // Спортивный психолог. - 2007. - № 1.-С. 6-13.
4. Савенков Г.И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки / Г. Савенков //

Спортивный психолог. - 2006. - № 2. - С. 44-51.

5. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В. Сивицкий // Спортивный психолог. - 2007. - № 1. - С. 37-42.

6. Смоленцева В.Н. Психическая саморегуляция в процес се подготовки спортсменов / В.Н. Смоленцева. - Омск : СибГУФК, 2003. - 195 с.

<

КУЧЕРГАН Є.В., ЩЕНКО В.В.

## ГАРМОНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я ТВОРЧИХ ЛЮДЕЙ

**Анотація.** У статті розглянуто роздуми щодо пошуку вирішення проблем перевантажень під час процесу творчості та негативні наслідки, які можливо передбачити та скоригувати за допомогою спеціальних комплексних профілактичних програм на заняттях із фізичної культури.

**Ключові слова:** здоров'я, хвороба, індивідуальна програма, комплексний погляд, фізична активність, зміцнення здоров'я.

**Постановка проблеми.** Надмірні перевантаження у творчій діяльності студентів під час навчального процесу, які обумовлені природнім талантом, здатні призвести до порушення гармонійного стану здоров'я і розвиватись, як хвороба - у тій чи іншій формі. Робота з талановитими студентами потребує від викладача особливого відчуття ситуації та нестандартних технологій, які б дозволяли відновлювати здоров'я, як потенціал на тих чи інших етапах творчих процесів, у яких базову роль має відігравати комплекс фізичних вправ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Корекція проблем збереження здоров'я у творчих наукових процесах, взаємовпливи співвідношення здоров'я та творчості досліджуються багатьма вченими у психолого-педагогічній літературі. Основними об'єктами досліджень були: фактори, що сприяли виникненню професійного стресу, професійної дезадаптації, синдрому емоційного вигорання, боротьба з синдромом емоційного вигорання та усунення стресу (М. Берєбін, В. Бобрицька, Г. Зайцев, Г. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, С. Маслач, М. Лейтер, Л. Мітіна, Е. Рутман, Л. Смик, Н. Самоукіна, Т. Форманюк, В. Шепель, Ю. Щербатих та ін.).

**Формування мети** впливає з уміння керувати творчими процесами, які потребують накопичення потенціалу здоров'я за допомогою програм загартування як життєздатності творчої особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Творча діяльність особистості схильна до злетів і падінь. Психологічні перевантаження та навантаження на всі системи організму, як під час злету, так і під час падіння має відповідні наслідки, які негативно впливають на загальний стан здоров'я. Тому викладач чи педагог, який контролює роботу на кінцевий результат, повинен бачити кризові стани в



### **НАШІ АВТОРИ**

- 1. Алхімченкова Анастасія Михайлівна** - студентка 2 курсу факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету.
- 2. Акімова Марина Євгенівна** - старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
- 3. Алієв Раміс Аскерович** - викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Харківський національний автомобільно-дорожній університету.
- 4. Андрианов Тарас Вадимович** - викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
- 5. Барташевська Сніжана Леонідівна** - студентка 3 курсу факультету дошкільної та технологічної освіти, наук, кер.: к.б.н., Марчик В.І., доц. кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
- 6. Бондирева Ірина Едуардівна** - студентка 4 курсу фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
- 7. Безніс Олена Єгорівна** - старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
- 8. Братчиков Юрій Миколайович** - старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
- 9. Василенко Вадим Вікторович** - старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
- 10. Василець Марія Віталіївна** - студентка 3 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
- 11. Гетманов Олексій Олександрович** - студент 2 курсу історичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
- 12. Гладир Яна Станіславівна** - канд. філолог, наук, старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
- 13. Глечикова Анна Василівна** - студентка 3 курсу психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
- 14. Гудович Анастасія Вікторівна** - студентка 1 курсу художньо-графічного факультету Криворізького державного педагогічного

університету.

- 15. Зайцев Сергій Сергійович** - викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
- 16. Захарчева Лідія Миколаївна** - студента 3 курсу фізико-математичного факультету; наук, кер.: к.б.н., Марчик В. І., доц. кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
- 17. Зезуль Ігор Вячеславович** - студент 2 курсу фізико-математичного факультету, наук, кер.: Переверзева С. В. - викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
- 18. Ішенко Вікторія Вікторівна** - студентка 4 курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.
- 19. Карпов Віктор Іванович** - викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.
- 20. Кірсанов Микола Володимирович** - викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
- 21. Константинова Юлія Євгенівна** - студентка магістратури психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету.
- 22. Кофанов Іван Васильович** - викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
- 23. Крижановська Анна Валентинівна** - викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
- 24. Курилко Микола Федорович** - доцент, завідуючий кафедрою фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.
- 25. Кучерган Єлизавета Валеріївна** - викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.