

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.,<br/>Гудович А. В.</i> | Особенности организации физического виховання в освітніх закладах України..... 27   |
| <i>Андріанов Т. В.,<br/>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>Безніс Е. Е.</i>                       | Анализ скоростных способностей легкоатлетов сборной команды ХНАДУ ..... 38  |
| <i>Безніс Е. Е.</i>                       | Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями ..... 43  |
| <i>Братчиков Ю. М.</i>                    | Місце спорту в сучасному суспільстві..... 47  |
| <i>Василенко В. В.</i>                    | Можливості формування навичок здорового способу життя й особистості студентів засобом фізичного виховання..... 50                         |

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

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 процессе подготовки спортсменов / В.Н. Смоленцева. - Омск : СибГУФК, 2003. - 195 с.

КУЧЕРГАН Є.В., ІЩЕНКО 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. Беребін, 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 творчих процесах [2, с. 33]. Також мають бути узгоджені профілактичні програми

здоров'я, завдання яких - знизити ризики тих чи інших захворювань серед молодого покоління, сприяти збереженню та примноженню здоров'я вихованців [3, с. 170].

Тому метою становлення технології творчих процесів діяльності студента мають виступати можливості активної життєдіяльності, самореалізації та творчого потенціалу в передачі майбутньому поколінню знань, умінь та навичок, і не лише за своєю спеціальністю. Важливе місце в цих процесах посідає не просто фізичне або психічне здоров'я, а розвиток інтегрованого професійного здоров'я студента як майбутнього вчителя за спеціальними корекційно-розвивальними програмами.

У якості прикладу увагу привертає автобіографія Джона Форбса Неша - американського математика, нобелівського лауреата з економіки «Аналіз рівноваги в теорії некооперативних ігор» у 1994 та в 2015 рр. Неш отримав свою найвищу нагороду з математики - Нобелівську премію - за внесок в теорію нелінійних диференціальних рівнянь.

Джон Неш цікавить нас тим, що, будучи геніальним ученим, у 1959 році потрапив до психіатричної клініки, де йому констатували шизофренію. Йому ввижалося, що всі люди з червоними галстуками - це учасники комуністичного заговору, спрямованого проти нього, а в статтях та газетах він знаходив послання від прибульців. Згодом у нього з'явилися слухові галюцинації, йому здавалося, що виходу немає, подальше медикаментозне лікування знищить його як особистість і навіть як людину. Але геніальність мислення, яка привела його до хвороби, допомогла водночас і напрацювати свій погляд на хворобу й уміння відрізнити хворобливі думки та образи від здорових. Із роками Джон Неш навчився жити зі своїм захворюванням за допомогою рухової активності та підтримки друзів, і вже в 1980 р. він повернувся до діяльності.

**Висновки.** Отже, для гармонізації здоров'я творчих людей потрібна, по-перше, всебічна підтримка та розуміння індивідуальних процесів творчості, профілактика гармонізації фізичного, духовного, емоційного та інтелектуального здоров'я на основі фізично-рухової активності; по-друге, індивідуальний підхід до профілактики за індивідуальними оздоровчими програмами, які розглядають проблеми творчості комплексно.

### Список літератури

1. проблеми управління закладами освіти: Збірник матеріалів / Упор. Л. Келембет, О. Нижник, Г. Пониполяк. - Івано-Франківськ : ІППО, 2002. - 392 с. Актуальні
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. - 2006. - №8.-С. 1-6.
3. Єрмакова Т.С. Етапи розвитку ідей формування здорового способу життя старшокласників у Вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ

- століття) / Єрмакова Т.С. // Проблеми фізичного виховання і спорту. - 2010. - №4. - С. 29-36.
4. Здоров'язбережні технології: здоров'язбережна організація навчального процесу // Завуч. - 2012. - Травень (№ 9). - С. 27-30.
  5. Шахненко В.І. Підготовка учнів до ведення здорового способу життя у змісті здоров'я формуючих курсів ЗНЗ незалежної України / В.І. Шахненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб. наук, праць за ред. проф. Єрмакова С.С. - Харків : ХДАДМ, 2008. - №1. - 167-175.

МАКАРЕНКО Н.Г., КОНСТАНТИНОВА Ю. Є.

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ФІТНЕСОМ

**Анотація.** У дослідженні психологічних аспектів занять фітнесом жінок доведено позитивний вплив на психофізіологічну сферу систематичних занять фітнесом і право рекомендувати цей вид діяльності для поліпшення якості життя і здоров'я.

**Ключові слова:** фітнес, психологічні аспекти, здоров'я, жінка.

**Постановка проблеми.** Фітнес, як і будь-який напрям у спорті, має свої психологічні аспекти, що відіграють неабияку роль. Психологи давно вже співпрацюють із тренерами в різних сферах спорту. Це допомагає підвищити ефективність тренувань, на яких бажано мати свій чіткий план. Однієї фізичної підготовки мало для того, щоб досягти насправді вагомих і відчутних спортивних результатів. Кожен спортсмен може розповісти, які психологічні навантаження доводиться витримувати на змаганнях, адже часто перемагає саме той, хто був психологічно стійкішим. Людський організм має потужний потенціал, але для того, щоб його активізувати, потрібні відповідні психологічні умови.

**Методи та організація дослідження:** У даному дослідженні взяли участь 52 жінки віком 25-30 років. Із них було сформовано дві групи, що мали відмінності за ознакою стажу занять фітнесом. Перша група - це початківці ( $n=2$ ), які щойно розпочали тренування. Друга група ( $n=2$ ) - жінки, що займалися фітнесом упродовж одного року. З метою виявлення рівня прояву в досліджуваних осіб професійного стресу, чутливості до кризи та суб'єктивного сприйняття симптомів захворювання нами було використано Гісенський питальник [1]. Застосування методики «Оцінки рівня задоволеності якістю життя», розробленої Н. Водон'яною [3], дало нам можливість для з'ясування особистого ставлення жінок, які займалися фітнесом, до складових своєї життєдіяльності. Отримані в результаті дослідження кількісні дані оброблялися методами математичної статистики [4].

### ***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. Андріанов 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.