

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., Швец К. В.</i>	Перспективні шляхи розвитку фізичного виховання у навчальних закладах ..... 31
<i>Барніашевська 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

<i>ГладирЯ. С.</i>	Висока культура викладача фізичного виховання ВНЗ як запорука професійної конкурентноздатності.....	54
<i>Зайцев С. С.</i>	Основы психологической подготовки спортсмена	57
	Рівень аналітичного мислення у шахістів .....	61
<i>Захарчева Л. М.</i>	Мотиваційна сфера студентів та учнів як основний компонент організації навчальної діяльності .....	65
<i>Зезуль І. В.</i>	Здоровий спосіб життя як складова повноцінного життя студентів.....	68
<i>Карпов В. /., Глечикова А. В.</i>	Развитие силы при занятиях аэробикой .....	72
<i>Кирсанов Н. В.</i>	Спортивный рацион.....	75
<i>Кирсанов Н. В.</i>	Эффективность информатизационных процессов и технологий в физическом воспитании и спорте .....	78
<i>Кофанов И. В.</i>	Развитие координационных способностей на примере мотокросса.....	81
<i>Крыжановская А. В.</i>	Необходимость проведения психологической подготовки в подготовке футболистов.....	85
<i>Курилко Н. Ф.</i>	Травматизм на занятиях физической культурой	91
<i>Курилко Н. Ф.</i>	Перспективи фізичного розвитку Студентів природничого факультету залежно від оцінки функціонального стану їхнього організму.....	94
<i>Ку черган Є. В.</i>	Негативний вплив інноваційних технологій на здоров'я студентів та умови його покращення.....	96
<i>Кучерган Є. В., Бондирева І. Є.</i>		

- медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. - № 2. - С. 6-9.
3. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення вузу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І. І. Вржесневський. - К., 2011. - 20 с.
  4. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / О. Г. Гладощук. - К., 2008. - 23 с.
  5. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. Ю. Дудорова. - Вінниця, 2009. - 20 с.
  6. Мартинюк О. А. Корекція порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. А. Мартинюк. - К., 2011. - 20 с.
  7. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. В. Сичова. - Дніпропетровськ, 2012. - 20 с.

КУЧЕРГАН Є. В., БОНДИРЕВА І. Е.

## **НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА УМОВИ ЙОГО ПОКРАЩЕННЯ**

**Анотація.** У статті проаналізовано негативний вплив комп'ютерної мережі на здоров'я студентів фізико-математичного факультету за спеціальністю «Фізика та інформатика» відповідно до часу роботи з комп'ютером за трьома групами контролю за своїм часом: мало організований контроль, середній та добре організований контроль; залежність станів здоров'я від цієї організації.

**Ключові слова:** комп'ютер, комп'ютерні мережі, інноваційні технології, здоров'я та рухова активність.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день спостерігається підвищення різного роду захворювань органів і систем органів, які пов'язані з довготривалою роботою за комп'ютерами в комп'ютерній мережі. Всесвітня організація охорони здоров'я неодноразово звертала увагу на шкідливий вплив комп'ютерних пристроїв, які мають електромагнітне випромінювання. Це сприяє розвитку захворювань, зокрема онкологічних, лейкемії, пригнічення репродуктивної системи, порушень психоемоційної сфери (стресовий синдром, агресивність, дратівливість), погіршення зору, порушення імунної системи, а також порушення

опорно-рухової системи у зв'язку із довготривалою малорухомістю. Особливо це проявляється в період швидкого розвитку інноваційних технологій [3, с. 158].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання негативного впливу інноваційних технологій на здоров'я та розумову працездатність людини досліджували такі досвідчені науковці, як Н. Агаджанян, Б. Борисов, В. Вішаренко, І. Даценко, Г. Дубініна, В. Мудрик, Ю. Новіков, Б. Прохоров, Н. Толоконцев, П. Турзін, І. Ушаков.

**Формування мети:** головною метою є з'ясування негативного впливу інформаційних технологій, за якими в даний час навчаються студенти, на стан їхнього здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Охороною здоров'я людини в Україні опікується Міністерство охорони здоров'я України, а у світовому масштабі - Всесвітня організація здоров'я (ВООЗ). За її визначенням, здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Серед негативних впливів у сучасному середовищі велике місце посідають психоемоційні напруження, стреси, конфліктні професійні та життєві ситуації, а також сучасний прискорений життєвий ритм, у тому числі й сучасні інноваційні технології, які найбільше впливають на здоров'я людини (телезв'язок, радіозв'язок, комунікаційне середовище мобільного зв'язку), але серед перелічених факторів усе ж таки найбільше впливають на здоров'я та самопочуття дітей і молоді комп'ютери [1, с. 10]. Цей факт обумовлений тим, що в загальноосвітніх закладах використовуються комп'ютерні технології уже починаючи з початкової та середньої школи, що суттєво погіршує здоров'я молодого організму. Не найкраща ситуація складається і у вищих навчальних закладах, а особливо на факультеті, де додатково спеціальністю є інформатика. Тому, не заглиблюючись у проблеми, які пов'язані з організацією навчання інформатиці, ми можемо констатувати той факт, що більшість навчальних закладів намагаються придбати і якомога інтенсивніше використовувати комп'ютерну техніку, щоб залучити молоде покоління до оволодіння новітніми технологіями. Така жвава робота з комп'ютерами потребує тривалого часу, що і призводить до розвитку різного роду захворювань, які поступово посилюються й увиразнюються у студентські роки [2, с. 163].

Ми провели практичне дослідження, метою якого було вивчення впливів Інтернету на студентів спеціальності «Фізика та інформатика» за таким опитувальником.

#### **ОПИТУВАЛЬНИК**

Ми розробили таку анкету. Просимо дати уточнюючі відповіді. Оцініть відповіді на кожне питання за шкалою: ШКОЛИ / вкрай рідко - 1 бал; ІНОДІ - 2 бали; РЕГУЛЯРНО - 3 бали; ЧАСТО - 4 бали; ЗАВЖДИ - 5 балів.

№	Запитання	Ба ли
1	Чи часто Ви помічаєте, що проводите «онлайн» більше часу, ніж мали намір?	
2	Чи часто Ви нехтуєте хатніми справами, щоб провести більше часу в мережі?	
3	Чи часто, шукаючи в Інтернеті потрібну інформацію, Ви забуваєте про свої початкові наміри?	
4	Чи часто Ви заводите знайомства з користувачами Інтернет, перебуваючи «онлайн»?	
5	Чи часто оточуючі цікавляться кількістю часу, проведеного Вами в мережі?	
6	Чи часто погіршуються Ваші успіхи в навчанні, оскільки Ви занадто багато часу проводите в мережі?	
7	Чи часто ви перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?	
8	Чи часто через захоплення Інтернетом знижується Ваша продуктивність праці?	
9	Чи часто Ви щось приховуєте, коли Вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?	
10	Чи часто Ви блокуєте думки, що турбують Вас у реальному житті, втішними думками про Інтернет?	
11	Чи часто Ви мрієте, як знову опинитесь в Інтернеті?	
12	Чи часто Ви відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, порожнє, безрадісне?	
13	Чи часто Ви нервуете, кричите або іншим чином опри являєте негативні емоції, коли хтось намагається відволікти Вас від перебування в мережі?	
14	Чи часто Ви нехтуєте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?	
15	Чи часто Ви передчуваєте, що робитимете в Інтернеті, перебуваючи «онлайн», або фантазуєте про перебування «онлайн»?	
16	Часто Ви говорите собі «ще хвилинку», перебуваючи «онлайн»?	
17	Часто Ви зазнаєте поразки, намагаючись скоротити час перебування в мережі?	
18	Часто Ви намагаєтесь приховати кількість часу, який Ви проводите в мережі?	
19	Часто Ви надаєте перевагу проведенню часу в Інтернеті, замість того, щоб вибратися куди-небудь із друзями?	
20	Часто Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею, і помічаєте, що цей стан проходить, як тільки Ви опиняєтесь «онлайн»?	

### Підсумок результату.

1) 20-49 балів - Ви навчальний користувач Інтернету. Можете подорожувати по мережі як завгодно довго, тому що вмієте контролювати себе;

2) 50-79 балів - у Вас певні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо Ви не звернете на них увагу зараз, надалі вони можуть заповнити все Ваше життя;

3) 80-100 балів - використання Інтернету викликає значні проблеми у Вашому житті. Потрібна допомога фахівця.

У ході дослідження нами було протестовано 23 студента та сформовано за результатами три групи студентів: першою групою стали студенти, що вміють контролювати себе та свою роботу з Інтернетом та використовують всі запобіжні заходи: рухову активність, окуляри та інше, а також мають менше розладів у здоров'ї - 7 чоловік та складають 30% від загальної кількості; до

складу другої групи ввійшли студенти, які мають середні бали за цими показниками - 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.

### Список літератури

1. Денисенко Н. Ф. Освітній процес має бути // Дошкільне виховання. - 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].



### **НАШІ АВТОРИ**

- 1. Алхімченкова Анастасія Михайлівна** - студентка 2 курсу факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету.
- 2. Акімо.ва 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.