

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>Барніашевська 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. 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 Спортивный рацион ..... 75
<i>Курсанов Н. В.</i>	Эффективность информатизационных процессов и технологий в физическом воспитании и спорте..... 78
<i>Курсанов Н. 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>	

## ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ ЗАЛЕЖНО ВІД ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЇХНЬОГО ОРГАНІЗМУ

**Анотація.** У статті проаналізовано рівні соматичного здоров'я студентів першого курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету. За відповідними показниками студентів розподілено на підгрупи, що містять індивідуальний підхід щодо перспективи розвитку фізичного здоров'я та належної адаптації до студентського життя із урахуванням зниженого функціонування окремих систем.

**Ключові слова:** адаптація, фізичні вправи, соматичне здоров'я, індивідуальний підхід, фізичний розвиток.

**Постановка проблеми.** У наш час індивідуальне здоров'я студентів відчуває істотні деформації у зв'язку із суттєвим зниженням фізичної рухливості та погіршенням екологічних умов, а також підвищенням інтелектуальних навантажень, що становить проблему для гармонійного розвитку здоров'я та здоров'язбереження, які потребують більш індивідуального підходу викладача фізичного виховання.

Система індивідуального підходу в методиці викладання занять із фізичного виховання повністю залежить від основоположних даних про стан організму здорової людини, які визначаються за такими параметрами як: маса тіла (кг), ріст (м), артеріальний тиск систолічний (верхнє), ЖЕЛ - життєву ємність легень (мл), силу (динамометрію) кисті (кг), ЧСС - частоту серцевих скорочень (пульс) та час (у хвиликах) відновлення пульсу після стандартизованого навантаження (20 присідань за 30 секунд). За методикою Г. Апанасенка здоров'я в студентів має п'ять рівнів: високий, вище за середній, нижче за середній та низький[1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показав, що до проблеми зміцнення здоров'я студентів зверталися багато фахівців, зокрема Д. Анікеєв, І. Вржесневський, О. Гладошук, Л. Дудорова, О. Мартинюк, Т. Сичова [2, 3, 4, 5, 6, 7]. Вони стверджували, що зміцнення здоров'я в процесі фізичного виховання можливо тільки за допомогою індивідуального підходу до технологій використання рухової активності студентів у профілактиці захворювань, а також раціональної організації вільного часу.

**Формування мети:** формування підгруп на заняттях фізичного виховання на основі визначення рівнів індивідуального здоров'я студентів. Основне завдання полягає у формуванні однорідних за показниками здоров'я груп, що надає можливість більш точного індивідуального підходу до студентів на заняттях фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** У ході дослідження нами було вибрано три групи студентів першого курсу навчання природничого факультету: БП-16 (Біологія і практична психологія) - 7 чоловік, БХ-16 (Біологія і хімія) - 12 чоловік

та XI-16 (Хімія і інформатика) - 15 чоловік, де загальна кількість студентів складала 34 особи, які пройшли тестування за методикою Г Апанасенка («Метод вимірювання рівня здоров'я»).

За результатами дослідження ми для зручності формуємо три групи студентів за трьома рівнями, а саме: перша група, в яку входять студенти з низьким та нижче середнього показниками рівня здоров'я. Так, у цю групу з 34 чоловік увійшло 16 студентів, що склало в загальному підсумку 47%, з них БП-16 (3 чоловіки), БХ-16 (5 чоловік) і XI-16 (8 чоловік). Ця група потребує орієнтації на методику з простих вправ, які не дають великого навантаження на серце та гуманного підходу до задачі нормативів, яким має передувати програма попередньої індивідуальної тренувальної роботи (програма раціонального харчування, заміна фізичних навантажень руховою активністю, розробка окремих індивідуальних програм з навантаження організму та контрольних нормативів із фізичного виховання).

До другої групи увійшли студенти з середніми показниками рівня здоров'я. Ця група складається з 11 студентів, що в загальному підсумку становить 32%, із них: БП-16 (3 чоловіки), БХ-16 (4 чоловіки) і XI-16 (4 чоловіки), для яких необхідна програма спрямована на індивідуальне тренування для підвищення загального тону організму.

Третю групу склали студенти з вище середнього та високими показниками рівнів здоров'я. З 34 чоловік ця група склала 7 чоловік, що в загальному підсумку становить 21%, де БП-16 (1 чоловік), БХ-16 (3 чоловіки) та XI-16 (3 чоловіки). Ця група може в повному обсязі виконувати фізичні навантаження та контрольні нормативи, а також у перспективі за допомогою посиленних тренувань може брати участь у різних видах змагань без загрози здоров'ю.

**Висновки.** Таким чином, дана методика дозволяє скласти фундаментальні основи, за якими можливо здійснити індивідуальний підхід до кожного студента і визначити індивідуальне програмне забезпечення його фізичного розвитку, а також забезпечення індивідуальних програм корекції тих хворобливих якостей, які заважають розкрити повний потенціал особистості студента. Індивідуальні програми для кожної групи дозволяють використати методичні та функціональні прийоми, що дадуть можливість більш раціонально використовувати ресурси організму студентів. Визначення індивідуальних параметрів здоров'я за допомогою тренувань дозволять скласти систему здоров'язбереження.

### Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - К. : Здоров'я, 1998. - 280 с.
2. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та 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. Вржесневський. - К., 2011. - 20 с.
4. Глагощук 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. Глагощук. - 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

### **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.
- з 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.