МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Збірка наукових праць за матеріалами

І туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

(17 грудня 2019 року)

Херсон — 2019

УДК 796.06:37.02

ББК 74.267

Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами І туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (17 грудня 2019 року). [Електронний ресурс] – Херсон: ХДУ, 2019. – 251 с.

Збірник містить доповіді студентів, магістрантів, які представлені на І турі XIV Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції ‒Дидактико-методичні аспекти фізичної культури‖.

У збірнику викладанні тези та статті, що відображають проблеми фізкультурної освіти в навчальних закладах, планування та комплексний контроль у фізичному вихованні та спорті, сучасні підходи в методиці розвитку фізичних та психомоторних здібностей, проблеми фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації та рекреації різних верств населення, шляхи впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів та ін.

Для студентів, магістрантів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів та учнів середніх шкіл

Матеріали тез та статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу.

Редакційна колегія:

Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент;

Жосан І.А. - кандидат наук з фізичного виховання, доцент;

Кольцова О.С. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Степанюк С.І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Стрикаленко Є.А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, відповідальний редактор;

Третьяков О.О. – викладач;

Кільніцький О.Ю. – викладач;

Шалар О.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник відповідального редактора.

Харченко – Баранецька Л.Л. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Адреса: Херсонський державний університет вул. 40 років Жовтня 27, м. Херсон, Україна, 73000

© ХДУ, 2019

компетентностей, а освітній процес з фізичного виховання повинен бути побудований таким чином, щоб дитина опинялася у ситуаціях, які сприяють їх формуванню. Вважаємо, що формування соціальних та громадянських компетентностей на уроках фізичної культури можна реалізовувати через формування здатності вшколярів до організації гри чи іншого виду командної рухової діяльності; до спілкування дотримуючись поваги та товариськості у різних ситуаціях, що виникають; вміння уникати конфліктних ситуацій, які часто виникають під час спортивної діяльності; дотримання правил FairPlay, вміти перемагати і гідно програвати.

Література.

1. Державний Стандарт початковоїосвіти :затвердженийПостановою КМУ від 21.02.2018 р. № 87 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/21/108.

2. Концепція «Нова школа. Простіросвітніхможливостей» [Електронний ресурс]. – 40 с. – Режим доступу: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016.

3. Москаленко Н. Ключовікомпетентності у фізичному вихованні школярів рамках реформи «Нова українська школа» / Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І.Х. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. науковихпраць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 5 К (113)19. –С.223-229

4. Нова Концепціяукраїнськоїшколи [Електронний ресурс] / Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, І. Коберник, В. Ковтунець та ін.. за заг. ред. М. Грищенко. – Режим доступу: http://www.oblosvita.mk.ua/attachments/article/3935/

5. Пометун О. Запровадження компетентнісного підходу – перспективний напрям розвитку сучасної освіти // Вісник. – 2004. - №22

6. Про затвердження Типової освітньої програми організації і проведення підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладами післядипломної педагогічної освіти: наказ МОНУ від 15.01.2018 р. 36 [Електронний ресурс] – Режим доступу :
https://drive.google.com/file/d/1mG7U91TLtuHS7aEaBW1B_MuTP5fdgIis/view.

7. Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity Printed in Denmark by KLS Grafisk Hus. First edition 2014. - p.142

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК КРИТЕРІЙ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Непша Ярослав

Науковий керівник: старший викладач Суханова Г.П.

Мелітопольський держав ний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Вступ. Стан здоров'я студентів – однієї з представницьких груп молоді країни, є актуальною проблемою сучасного суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів, що забезпечують стійкість економічного

розвитку держави, тісно пов'язана зі збереженням і зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. Разом з тим, постійно зростаючі вимоги до рівня підготовки фахівців вищої ланки, обумовлені збільшенням потоку наукової інформації, впровадженням інноваційних освітніх технологій, призводять до перевантаження студентів. Підвищується їх психоемоційна напруженість, виснажуються адаптаційні резерви нервової, ендокринної та імунної систем, зростає ймовірність захворювань [2, с.30].

Стан здоров'я молоді продовжує бути найважливішою соціальною проблемою в усьому світі. Для формування здоров'я студентів необхідно оцінити ефективність використання маркерів здоров'я в окремих групах населення з урахуванням регіональних екологічних умов і ступеня навантаження трудовим і навчальним процесом [1,с.51; 4,с.108].

Для вирішення цього важливого державного завдання найбільш підготовленою є сфера фізичного виховання учнівської і студентської молоді, яка не потребує величезних капітальних вкладень і тривалого її вирішення. Про це свідчать розроблені і експериментально апробовані провідними вченими України (О.С. Куц, Т.Ю. Круцевич, Р.Т. Раевский,С.М. Канишевский, В.П. Краснов, Б.М. Шиян, В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков, С.С. Єрмаков, М.М. Булатова, Ю.О. Усачов, Г.П. Грибан та ін.) нові форми організації, викладання і взагалі удосконалення системи фізичного виховання у школах і ЗВО України.

Мета дослідження: розробити комплексну програму об'єктивної оцінки стану здоров'я, ефективності індивідуальних фізичних навантажень і профілактики захворювань студентів.

Виклад результатів досліджень. Протягом 3-х років на заняттях фізкультурою обстежувалися студенти 1-2 курсів (всього близько 300 осіб обох статей, віком від 18 до 25 років), що займаються як в основній групі, так і в спортивних секціях, зокрема, в секції аеробіки. У даній статті досліджено стан здоров'я студентів, що займаються в основній групі (96 дівчат) і в секції аеробіки (36 дівчат).

Оцінювалися гармонійність фізичного розвитку за індексом Кетле (відношення ваги людини до його росту), який перекладається в рейтинг-бали. Проводилась експрес-оцінка рівня здоров'я за рейтинг-балами:

– для оцінки стану дихальної системи вимірюється ЖЄЛ і проводяться проби з затримкою дихання, оцінюється екскурсія грудної клітки і розраховується життєвий індекс;

– для оцінки стану серцево-судинної системи вимірюється ЧСС, АТ в стані спокою і після фізичного завантаження;

– для оцінки фізичної підготовки використовуються силові показники кисті і станової сили.

Гармонійність фізичного розвитку за індексом Кетле була оцінена за п'ятибальною системою, і кожному студенту було присвоєно рейтинг-бал. Рейтинг-бал 1 свідчить про дисгармонічний фізичний розвиток, причиною якого можуть бути відхилення в рості і вазі. Рейтинг-бал 5 – це гармонійний розвиток, тобто співвідношення показників ваги та росту в межах норми.

Аналіз отриманих даних показав, що в основній групі рейтинг-бал «одиниця» мають 46,3%, рейтинг-бал «п'ять» мають 20,9%; в секції аеробіки: 1 бал – 63%, 5 балів – 11, 1%. Групи обстежених з проміжними рейтинг-балами були незначними і для аналізу ми взяли дві найбільш представницькі групи з крайніми значеннями рейтинг-балів 1 і 5.

У студентів, які мають дисгармонійний фізичний розвиток (1 бал), частіше спостерігаються відхилення у функціонуванні газотранспортних систем (кровообігу і дихання), що проявляється в зниженні рейтинг-бала за життєвим індексом і функціональним станом.

Оцінка екскурсії грудної клітини у дисгармонійно-розвинених людей знаходиться в області низьких і середніх значень 1-2 бали, а у гармонійно розвинених – в області середніх і високих [3,с.210].

Оцінка фізичного стану показала: у 89% обстежених студенток, що займаються в секції аеробіки, показник життєвого індексу вище середнього; у 63% – силовий показник вище середнього; у 42% з яких мають максимальні значення. У 32% студентів показники станової сили також вище середніх показників. У контрольній групі обстежених ці показники у більшості студентів (72%) мають середні або нижче середніх значення.

Оцінка вегетативного гомеостазу проводилася з використанням анкети Мачарета-Вейна. Аналіз результатів оцінки вегетативного статусу у студенток, що займаються в спортивній секції з аеробіки, показав, що:

– за вегетативним індексом Кердо мали позитивний коефіцієнт 93%, що говорить про переважання симпатичного впливу і 7% мали негативний коефіцієнт, тобто переважання парасимпатичного тонусу;

– у 36% обстежуваних студенток немає ознак синдрому вегето-судинної дистонії (ВСД), у 43% – спостерігається компенсовані порушення (від 16 до 20 балів), чому сприяли заняття спортом, і тільки у 21% спостерігаються помірно виражені порушення вегетативного гомеостазу (від 21 до 30 балів).

Оцінка вегетативного гомеостазу у студентів контрольної групи показала наступне:

– у 53% переважає СНС, у 28% переважає ПНС, у 19% виражена ейтонія;

– у 66% були виявлені ознаки СВД і тільки у 34% стан вегетативного тонусу було в нормі.

Причому, незначно виражені симптоми ВСД (16-20 балів) у 7% осіб, помірно виражені симптоми (21-30 балів) у 28% і значно виражені симптоми (більше 30 балів) у 31%.

Для того, щоб відповісти на питання нашої роботи: «Як допомогти студентам адаптуватися до навчання в університеті?» – ми проаналізували успішність студентів які займаються аеробікою. Ті, хто займався протягом 5-6 років, здавали сесію з середнім балом 4,1-4,8, причому ці результати були стабільними або навіть поліпшувалися з плином часу. Ті, хто займався 3-4 роки або ще займається, також продовжують вчитися стабільно з хорошим якісним показником. Середній бал 3,95-4,8. У тих хто займаються 1-2 роки середній бал коливається в більш широких межах – 3,15-4,95.

Висновки. 1. Значний відсоток студенток має дисгармонійний розвиток: 46% в основній групі і 63% в групі аеробіки. Однак студенток з дисгармонійним розвитком, що займаються в секції з аеробіки життєвий індекс, силові показники вище середнього значення (3-5 балів), а в основній групі у більшості – 1-2 бали.

2. Для досліджуваних студенток характерне переважання симпатичних впливів на організм, що свідчить про постійне стресове навантаження. Це призводить до розвитку синдрому вегето-судинної дистонії, причому у студенток основної групи цей синдром зустрічається частіше і більш виражений (28% помірно виражений і 31% значно), ніж у студенток, що займаються аеробікою (21% помірно виражені зміни).

3. Заняття в спортивній секції з аеробіки сприяє не тільки поліпшенню функціонального стану студентів, а й адаптує їх до навчання, більшість студенток з секції аеробіки мають якісний показник в навчанні вище 4 балів.

Література.

1. Котова О.В. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя / О.В. Котова, О.В. Непша, О.О. Попазов // Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал. – Переяслав- Хмельницкий, 2019. – Вып. 1(45), ч. 5. – С.51-56.

2. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С.30-33.

3. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Обґрунтування необхідності ранкової гігієнічної гімнастики для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням вегето-судинної дистонії / Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри. – Конін-Ужгород-Херсон-Кривий Ріг: Посвіт, 2019. – С.210-212.

4. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів / В.С. Ушаков // Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Т.2. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С. 108-109.

ВПЛИВ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

Прокоп'єва Софія

Наукові керівники: доцент Голяка С.К., Рудченко Н.І.

Херсонський державний університет

Навчально-виховний комплекс №м48, м.Херсон

Постановка проблеми. Соціальна інтеграція школярів зі зниженим слухом є комплексною проблемою підвищення рівня їхнього соматичного

МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ ТА ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ **Мацькович О., Цюпак Б.**	218
СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК КРИТЕРІЙ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ **Непша Ярослав**	221
ВПЛИВ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ **Прокоп'єва Софія**	224
ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ХОРТИНГУ **Пчельніков Олег**	228
АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ГАРМОНІЙНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ **Романюк Ірина**	230
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНЖЕНЕРІВ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ЗАВДАННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ **Сігетій Олександр**	232
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У СЕНСОРНОДЕПРИВОВАНИХ **Стамат Олександр**	236
ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ІМІТАЦІЙНО-ЕКОЛОГІЧНИХ ІГОР **Черниш Єлизавета**	238

ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Збірка наукових праць за матеріалами

І туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

(17 грудня 2019 року)

Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А. Заступник відповідального редактора – Шалар О.Г.

Коректори – Степанюк С.І., Голяка С.К.., Кольцова О.С., Третьяков О.О., Кільніцкий О.Ю., Жосан І.А.
Технічний редактор – Третьяков О.

73000, Україна, м.Херсон, вул. Університетська, 27
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru