

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**СПОРТ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ. СУЧАСНІСТЬ
ТА МАЙБУТНЄ**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції

03-04 жовтня 2019 року

Електронне видання на DVD-ROM

Запоріжжя, 2019

УДК 378:37.037.1

Ф 50

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №3 від 28.10.2019 р.)*

Редакційна колегія:

Наумик В. В., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.)

Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу

Атаманюк С. І., зав.каф. ФКОНВС

Голева Н. П., старш. викл. каф. ФКОНВС

Тези доповідей друкуються методом прямого відтворення тексту, представленого авторами, які несуть відповідальність за його форму і зміст.

Ф 50 Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє. Тези доповідей інтернет-конференції, Запоріжжя 3-4 жовтня 2019 р. / Редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.) та ін. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2019. – 115 с.

ISBN 978-617-529-241-9

Зібрані тези доповідей, заслуханих на інтернет-конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів вищих навчальних закладів України. Збірка відображає широкий спектр тематики наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

ISBN 978-617-529-241-9

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2019

ЗМІСТ

1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
Атаманюк С. І.	
ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	7
Бразуль-Брушковський Є. Г.	
ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ТА ДУХОВНОМУ ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ	9
Голєва Н. П.	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	13
Гуцалюк Д. Г.	
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	15
Данильченко С. І.	
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ	16
Жержерунов А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ	18
Журавльов Ю. Г.	
РУХЛИВИ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	20
Кириченко О.В.	
СТЕП-АЕРОБІКА НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	21
Кокарева С. М.	
ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНИХ КОМАНД ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ	23
Котова О. В., Лосенко І. В.	
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	25
Кружило Г. Г., Грицай О. І.	
РОЗВИТОК ШВИДКІСНО СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ	27
Кружило Г. Г., Лебедь Д. М.	
СТАН ВОДНО-МОТОРНОГО СПОРТУ У ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ	29
Крюков Ю. М.	

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЛЕГЕНЕВОЇ ВЕНТИЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ.....	31
Кубатко А. І. СПОРТ ТА МОЛОДЬ.....	32
Луценко С. Г. ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ І КУРСУ	34
Мілкіна О. В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	35
Назарчук К. О. ГІМНАСТИКА ЯК ВИД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО	38
Напалкова Т. В. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ	39
Непша О. В., Непша Я. Ю. ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	41
Путров О. Ю., Бурлай Д. А. МЕТА ТА ПЕРЕВАГИ КУРСУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО .	43
Пасічна Т. В., Лозенко Н. М. ІНТЕРАКТИВНІ ФОРМИ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	45
Рімар Ю. І. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ	47
Суханова Г. П., Ушаков В. С. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛУ	48
Черкез К. А. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ	50
Черненко А. Є. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ .	52
Шеховцова К.В. РАГГА ДЖЕМ (RAGGA JAM) ,ЯК ТАНЦІЮВАЛЬНИЙ СТИЛЬ ФАНК-АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ АЕРОБІКА ЗВО	55

спортивної майстерності спортсменів. Інтенсивна реалізація спланованого дидактичного комплексу вимагає паралельного здійснення ефективного відновлення, так як навантаження на організм в процесі інтенсифікованого спортивного тренування багаторазово зростають за рахунок збільшення головним чином нервово-м'язових напружень. На думку багатьох тренерів, засновану на багаторічному досвіді роботи з висококваліфікованими студентами-спортсменами, хороший відновний ефект може приносити наступна система глобальних і локальних відновлювальних заходів, яка до того ж не вимагає великих матеріальних витрат, що важливо в роботі зі студентами в сучасних умовах: - раціональне планування тренування; - оптимальне поєднання загальних і спеціальних засобів; - хвилеподібність і варіативність навантаження; - широке використання перемикань, неспецифічних фізичних навантажень; - правильне поєднання роботи і відпочинку; - введення спеціальних відновних циклів. Виключно важливе значення при роботі зі студентами в режимі інтенсивної підготовки має кваліфікація та професіоналізм тренерів і їх особистісні якості. Студент-спортсмен повинен довіряти тренеру, глибоко поважати його. Сам тренер зобов'язаний володіти глибокими знаннями в області інтенсивного спортивного тренування, бути гуманістом, але разом з тим вимогливим педагогом, піклуватися не тільки про спортивні результати, а й про здоров'я, побут студентів, їх майбутню професійну кар'єру. Дуже важливо, особливо в сучасних умовах розвитку ринкових відносин, коли випускники ЗВО повинні володіти високою конкурентоспроможністю, знати і вміти реалізовувати на практиці поєднання навчання з інтенсивними заняттями спортом.

УДК 378.015.31:796.0113

Котова О. В.¹, Лосенко І. В.²

¹ канд. пед. наук., доц. МДПУ ім. Б. Хмельницького

² студ. МДПУ ім. Б. Хмельницького

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

У закладах вищої освіти для залучення і зацікавленості предметом «Фізичне виховання», в освітньому процесі необхідно використовувати сучасні інноваційні педагогічні технології.

Інноваційні технології навчання мають два напрямки, такі як:

- «активізація пізнавальної діяльності» □ студент отримує готову пізнавальну інформацію від педагога (характер навчання пасивний, студент приймає позицію пасивного об'єкта, відсутні елементи творчості, немає самостійності, з наявністю елементів традиційного репродуктивного навчання), при такому напрямку студент здобуває знання, навички без творчого використання їх на практиці;

- «інтерактивні технології навчання» (інтерактивність в перекладі з англійської означає «взаємодія»), що відносяться до комунікативно-орієнтованого напрямку в навчанні і дана модель в освіті сконцентрована на студента як особистість, що формується, здатну до самовираження і самореалізації (основною частиною даної технології стає особистісно-орієнтована взаємодія викладача і студентів) [2].

Інтерактивне навчання як спосіб пізнання, формується у формі занурення студентів в спілкування шляхом діалогової взаємодії, які виробляють навички спільної діяльності. При інтерактивному навчанні студент не пасивний об'єкт освітнього процесу, як не слухач і спостерігач, а активний суб'єкт і учасник.

Коли навчання побудоване як діалог студентів з пізнаваною реальністю, педагог виконує функцію не тільки організатора, керівника, але і співучасника навчального процесу.

До найбільш популярних методів інтерактивного навчання, що сприяє включенню студентів у активний процес придбання і переробки знань, відносяться: «Круглий стіл», «Дебати», «Мозковий штурм», «Дискусії» і т. ін.

Американські дослідники Р. Карнікау і Ф. Макелроу [1] визначили закономірність навчання: людина пам'ятає 10% прочитаного; 20% □ почутого; 30% □ побаченого; 50% □ побаченого і почутого; 80% □ того, що говорить сам; 90% □ того, до чого дійшов в діяльності.

На факультативних заняттях оздоровчою аеробікою ми використовували такі інтерактивні засоби, як презентація з використанням різних допоміжних засобів (дошки, книги, відео, слайди, комп'ютери і т.п.) з подальшим обговоренням матеріалу.

Мета: організація процесу вивчення теоретичних відомостей за програмою «Фізичне виховання» в інтерактивному режимі.

Завдання:

- вдосконалення способів пошуку, обробки та надання нової інформації;
- розвиток комунікативних навичок;
- актуалізація та візуалізація досліджуваного теоретичного матеріалу.

Методика проведення: Після обговорення тематики цікавих і необхідних теоретичних знань з предмету «Фізичне виховання», кожна студентка вибрала власну тему презентації. В кінці кожного заняття оголошується тема наступної презентації і всім задаються 3-5 ключових питань, щоб група була підготовлена і відбулася дискусія. Доповідач готує презентацію на 5-7 хвилин. По закінченні презентації проходить спільне зі студентками обговорення, підведення підсумків і представлення отриманих висновків.

Інтерактивне навчання дозволяє вирішувати одночасно кілька завдань, головним з яких є досягнення цілей навчання, розвиток комунікативних умінь і навичок. Воно допомагає встановленню емоційних контактів між студентками, забезпечує виховне завдання, оскільки привчає працювати в команді, прислухатися до думки інших. Використання інтерактивних форм в процесі навчання, як показує практика, знімає нервову навантаження студенток, дає можливість змінювати форми їх діяльності, переключати увагу на вузлові питання теми занять.

Література

1. Интерактивные формы проведения учебных занятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bti.secna.ru/teacher/umk/doc/Pamyatka_interaktivnye_formy-1.doc
2. Карабанов Є. О., Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Інформаційні технології в системі «фізична культура-спорт» // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. – С.49-53.

УДК 796.8

Кружило Г. Г.¹, Грицай О. І.²

¹канд. пед. наук, доц. КПУ, м. Запоріжжя

²магістр КПУ, м. Запоріжжя

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ

Значною частиною української народної фізичної культури є національні засоби фізичного виховання, які почали відроджуватися в Україні у 1980-ті роки ХХ ст. і з часом набули масового розвитку. У