

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

проявляти короткочасні швидко-силові напруження, помірні за навантаженням. Розвитку витривалості сприяють ігри з неодноразовим повторенням дій, з безперервною руховою діяльністю, які пов'язані зі значною витратою сил та енергії. Однак тут слід враховувати фізичну підготовленість гравців.

У фізичному вихованні студентів рухливим іграм належить найпочесніше місце. Саме вони являють собою найбільш доцільний вид фізичних вправ, що відрізняються привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу. Використання студентами рухливих ігор різної спрямованості на заняттях з фізичної культури у ЗВО значно підвищать рівень і темп розвитку студентів.

Література

1. Абросимова Л. И. Роль физического воспитания в расширении функциональных возможностей развивающегося организма / Л. И. Абросимова, Т. П. Юрко // Охрана здоровья детей. - М. - 1977. - №7. - 187 с.

2. Андрощук Н. В. Радість руху / Н. В. Андрощук, А. Б. Дзюбановський, А. Д. Леськів. - Тернопіль.: СМП «Астон», 1999. - 114 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. - Львів: Штабар, 1997. - 207 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімп. література, 2008. - Т. 2. - 366 с.

УДК: 378.015.31: 796.0113

Непша О. В.¹, Непша Я. Ю.²

¹асист. МДПУ ім. Б. Хмельницького

²студ. МДПУ ім. Б. Хмельницького

ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Всебічна загальна фізична підготовка (ЗФП) усуває недоліки в підготовленості студентів, сприяє раціональному оволодінню технікою більшої кількості фізичних вправ, сприятливо позначається на формуванні фізіологічних і емоційних підстав спеціальних навантажень. Метою загальнофізичної підготовки є зміцнення здоров'я, підвищення рівня опірності людського організму під впливом

несприятливих чинників навколишнього середовища, зміцнення імунних властивостей організму.

Використовуючи загальнофізичну підготовку, можливо відновити функціональні системи організму в процесі і після завершення інтенсивних навантажень і перевантажень, перемикатися на інший характер діяльності з метою зниження емоційного і фізіологічного стомлення.

Основою ЗФП може слугувати або окремий спортивний вид, або різні комплекси фізичних вправ, наприклад такі як гімнастичні вправи, бігові вправи, бодібілдинг, різні форми фітнесу, одноборств, плавальні вправи, рухливі ігри. Основний принцип загально-фізичної підготовки полягає в різноманітті, не можна підлаштовувати загальнофізичну підготовку під вузьку спеціалізацію і надмірний розвиток єдиного показника фізичного розвитку і вдосконалення на шкоду іншим видам і напрямам.

Однією з переваг загальнофізичної підготовки є той факт, що місцем проведення занять із ЗФП може виступати будь-яке помешкання, або спортивна зала, або стадіон, або лісопаркова зона, або басейн, навіть дворовий майданчик - ЗФП в цьому плані невибаглива.

Викладачі фізичного виховання у закладах вищої освіти не повинні контролювати виконання вправ ЗФП тільки в період проведення навчального заняття, вони повинні пояснити студентам про необхідність самостійних занять із загальнофізичного розвитку, тому молода людина або дівчина повинні вміти правильно підбирати фізичні вправи і вміти раціонально дозувати навантаження .

При цьому студентам слід враховувати:

- тривалість періоду підготовки;
- особливості індивідуального розвитку студента:
 - а) рівень здоров'я;
 - б) вік;
 - в) рівень та ступінь різнобічного фізичного розвитку;
 - г) цільові орієнтири студента.

Крім того, слід враховувати взаємний вплив різних вправ, оскільки вони спрямовані на вдосконалення різних рухових здібностей, то дана вправа може мати як позитивний, так і негативний ефект. Формування однієї фізичної якості має одночасно поєднуватися з позитивною динамікою інших фізичних якостей. Але при необхідності ліквідації відставання в розвитку певної якості у студентів, все повинно вирішуватися у взаємозв'язку, а пропоновані засоби щодо вдосконалення загальнофізичного стану носять характер не наполегливих рекомендацій.

Вправи загальнофізичної підготовки за ступенем впливу і спрямованості класифікують на групи непрямої та прямої дії.

Вправи групи непрямої дії підвищують рівень працездатності органів і систем людського організму: серцево-судинна система, дихальна, нервова, видільна, ендокринна, кровоносна, а також опорно-руховий апарат. Пробіжка і крос, лижна і велосипедна прогулянка, спортивна гра (волейбол, баскетбол, футбол, хокей), катання на ковзанах і роliках, плавання відмінні засоби підвищення рівня працездатності і витривалості організму молоді людини або дівчини.

Вправи прямої дії безпосередньо спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості в певному виді спорту. Вправи прямої дії підвищують рівень функціонального стану організму, зміцнюють м'язову систему людини, сприяють розвитку фізичних якостей студентської молоді.

До засобів ЗФП студентів також ми можемо віднести: щоденник ранкової гігієнічної зарядки, серйозне і вдумливе ставлення до занять з фізичної підготовки, участь у різноманітних спортивних заходах.

Таким чином, слід відзначити, що загальне фізичне виховання формує обов'язковий рівень фізичної підготовленості студента, необхідний йому для оптимальної життєдіяльності та для спеціалізації в певній професійній або спортивній діяльності.

Література

1. Котова О. Актуальні питання фізичного виховання та покращення фізичних здібностей студентської молоді / О. Котова, Н. Лябах, В. Асланова // Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези Міжнар. наук.-практ. Конф. (13-14 вересня 2018 р.). – Мелітополь: ФОП Одронг Т. В, 2018. – С.123-127.

УДК 796/799:37.036

Путров О. Ю.¹, Бурлай Д. А.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. Е-418а, НУ «Запорізька політехніка»

МЕТА ТА ПЕРЕВАГИ КУРСУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО

Сучасна система фізичного виховання в Україні стовідсотково задовольняє природної біологічної потреби студентської молоді в руховій активності та забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, що таким чином курс