

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 МОЛОДИ	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
Голева Н. П. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ	13
Гуцалюк Д. Г. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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

Оптимальна тривалість вправи - 20-30хв у початківців і кілька годин у спортсменів, що тренуються у видах на витривалість.

Для розвитку витривалості застосовуються найрізноманітніші фізичні вправи (циклічні, ациклічні, гімнастичні, легкоатлетичні, ігрові та інші).

Додатковими засобами розвитку витривалості слугують дихальні вправи, використання факторів зовнішнього середовища, та інші основи, що вибирає викладач.

Витривалість визначає адаптацію і стійкість до різних руйнівних чинників, забезпечує можливість творчого розкриття особистості і є важливою умовою її профорієнтації, особливо на етапі життєвого самовизначення.

Саме рівень витривалості опосередковано з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи.

Тому робота з розвитку витривалості, як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я має бути пріоритетним напрямом роботи викладачів на заняттях з фізичної культури.

Але слід зауважити, що звичне за змістом і інтенсивністю, монотонне заняття з розвитку витривалості, перестане бути цікавим для першокурсників та не є чинником, що викликає позитивні зміни в їх організмі.

Таким чином це стає основним проблемним питанням, яке має досліджуватися в галузі фізичного виховання сучасної молоді.

УДК 796/799:37.036

Суханова Г. П.¹, Ушаков В. С.²

¹ старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького

² старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛУ

За останні роки все гостріше постають питання фізичного виховання студентів педагогічних закладів вищої освіти. Викладачі-тренери кафедри проводять певні пошуки і дослідження в цій області. Студенти перших курсів обирають за бажанням доступний вид спорту і протягом чотирьох років займаються в спортивних секціях, де вони мають можливість підвищити свій фізичний і технічний рівень.

Викладачі-тренери не завжди задоволені результатами подібних наборів в секції, велика частина студентів, і особливо в секції з волейболу, зазвичай, підготовлена на 20-30% як у фізичному, так і технічному плані. Ось тут і постають дуже складні завдання для тренера: як навчити подібного волейболіста елементів волейболу, якщо фізична підготовка далека від бажаного, а техніці часом доводиться перенавчати. Тут тренер повинен проявити себе як дуже тактовний педагог, вдумливий психолог. Він повинен не тільки взяти на себе турботу по навчанню прийомом цього виду спорту, а й допомогти студенту повірити в себе, пробудити бажання займатися обраним видом спорту.

В ході проведення секційних занять приходимо до висновку, що вправи краще засвоюються, коли вони цікаві і доступні (для цього необхідний індивідуальний підхід на кожне тренування), на кожному тренуванні пропонуються вправи від простого до складного, коли кожен студент чітко розуміє поставлену перед ним задачу, коли кожне тренування носить емоційний, ігровий і змагальний характер.

При визначенні навантажень не можна не враховувати і такі специфічні особливості, як період сесій, перерви на канікули і т.ін. З огляду на «рваний» режим тренувального процесу, рекомендується більше уваги приділяти основним прийомам: верхня передача, прийом-доведення, подача і нападаючі удари, комбінації в захисті та нападі.

Елементи техніки краще вивчати на початковому етапі навчання, фізичну і тактичну підготовку після 1-1,5 місяці тренувань. Закріплювати раніше вивчені прийоми у 2-сторонній грі. Після появи зіграності в команді можна запрошувати рівні за силою команди для підведення підсумків пройденого етапу, це дасть вашим вихованцям можливість проексменувати себе не тільки в фізичному та технічному плані, але і в психологічному. Часті товариські зустрічі допоможуть вам створити колектив однодумців, а самі хлопці навчатися самостійно приймати рішення на майданчику і за його межами, зможуть чогось навчитися і у своїх суперників.

Удосконалювати ігрові прийоми бажано і з додатковим обладнанням: мішені (для нападаючого удару); обтяження та ін.

Важливо, щоб виконуючи підготовчі вправи, волейболісти знали, які якості вони розвивають. При підборі вправ слід уникати одноманітності і великої кількості. Інтерес до занять буде забезпечений, якщо тренер буде використовувати змагальну форму тренувань, у великих групах необхідно розбити групи на станції і проводити заняття по методу кругового тренування.

Молодий тренер може розраховувати на свій успіх і успіх своїх підопічних в тому випадку, якщо він доброзичливий, є для студентів-волейболістів прикладом і зразком, якщо він будує свої заняття емоційно, в змагальній формі і після кожного тренування зазначає сильні і слабкі сторони вихованців, вчить їх самостійно оцінювати себе, приймати рішення на майданчику і поза ним [1].

В процесі навчання на одному занятті треба вирішувати не більше 3-4 завдань. Важливо виділяти основні і другорядні завдання. Секційні заняття треба планувати відповідно до підготовки колективу, враховувати вік і різномірність груп.

Таким чином, волейбол є важливим засобом фізичного виховання. При цьому необхідно враховувати стан здоров'я, рівень фізичної підготовки, функціональні можливості організму, наявність здібностей до волейболу. Використання ігрового методу при виконанні вправ сприяє підвищенню емоційного стану і в підсумку засвоєнню матеріалу, що вивчається.

Література

1. Іваненко В. В. Інноваційний підхід у підготовці волейболістів / В. В. Іваненко, Є. О. Карабанов // Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XI Міжнар. Інтернет-конф. (Мелітополь, 22-24 січня, 2019 року). – Мелітополь: ТОВ «Колор принт», 2019. – С.28

УДК 37.032:796.011.3–057.87

Черкез К. А.

асист. ЗГК НУ «Запорізька політехніка»

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ

У сучасному світі істотно зростає усвідомлення ролі фізичного виховання як фактора удосконалювання природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізичне виховання і спорт зокрема, стають соціальним феноменом. Фізичне виховання відіграє важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками та вміннями, на досягнення високої працездатності. Фізичне виховання і спорт повинні бути однією з обов'язкових складових учбового плану освітніх установ та індивідуального плану студента.