

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

30 Січня 2020

COLOR OF SCIENCE

Випуск 3

Збірник
наукових праць

Вінниця
Україна

III Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
В УКРАЇНІ

Матеріали

III Всеукраїнської електронної конференції

“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2020 року

Вінниця 2020

УДК 796/799(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали III Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 30 січня 2020 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко, С.М.Дмитренко. – Вінниця, 2020. – 204 с.

Редакційна колегія:

<i>Дмитренко С.М.</i> –	голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
<i>Асаулюк І.О.</i> –	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
<i>Бекас О.О.</i> –	кандидат біологічних наук, доцент.
<i>Дяченко А.А.</i> –	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
<i>Мацейко І.І.</i> -	кандидат біологічних наук, доцент
<i>Хуртенко О.В.</i> -	кандидат психологічних наук, доцент;
<i>Яковлів В.Л.</i> -	кандидат педагогічних наук, доцент;

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, аспірантів, докторантів, магістрантів, студентів – учасників III Всеукраїнської інтернет-конференції «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» "COLOR OF SCIENCE" (Вінниця, 30 січня 2020 р.). Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту; психолого – педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі; формування професійних компетенцій фахівців фізичної культури і спорту.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2020

© Колектив авторів, 2020

Ел. адреса: tmfvinn@gmail.com

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ.....	8
<i>Аліпова Т. С.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	8
<i>Бесараб А.С.</i> СУЧАСНІ ЗАСОБИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	12
<i>Васькевич С.С., Рогаль І.В.</i> ФІТНЕС В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	16
<i>Гакман А.В., Владичан А.С.</i> ПІДТРИМКА ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ФІТНЕС-КЛУБУ.....	20
<i>Гончарова Н.М., Прокопенко А.О.</i> СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ	25
<i>Заверікін А.М., Сербо Є.В.</i> ДИДАКТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	30
<i>Літвінова А. М., Тимченко Г. М.</i> МІСЦЕ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.	34
<i>Луць Ю.О., Міщук Д.О.</i> СТРАТЕГІЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	38
<i>Межвинський А.С., Рябокінь О.С.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ ГІМНАСТИКИ НА КОРЕКЦІЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..	43
<i>Мірошніченко В.М., Гавронський С.Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ ЗА ВАРІАТИВНИМИ МОДУЛЯМИ ГАНДБОЛ І БАСКЕТБОЛ.....	47

<i>Назаренко І.І.</i> ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ ТА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	52
<i>Нетіша О.В., Ушаков В.С.</i> РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТОК ЗВО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	57
<i>Пуздимір М.І.</i> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	62
<i>Сальникова С.В., Головкіна В.В.</i> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ	67
<i>Стадник В.В., Цьовх Л.П.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПОЗААУДИТОРНИХ ФОРМАХ	71
<i>Тихий І.І., Логовська О.А.</i> ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	76
<i>Хуртенко О.В., Бєлянцева В.Р.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ В ДИТЯЧОМУ ФІТНЕСІ.....	79
<i>Хуртенко О.В., Казнаховська І.Р.</i> ФІТНЕС – АЕРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ	84
<i>Хуртенко О.В., Левченко В.О.</i> МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ЧЕРЛІДІНГУ.....	89
<i>Яковлів В.Л., Лантух М.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ З УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	93
<i>Яременко М. М., Шевчук Н.В.</i> ЗАСОБИ ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	98

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТОК ЗВО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Непша О.В., Ушаков В.С.

Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті підняте питання про особливості розвитку загальної витривалості у студенток в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Вступ. Багатьма авторами визнається, що одним з найважливіших показників рухової підготовленості студенток, тісно пов'язаним з ефективністю діяльності серцево-судинної і дихальної систем організму, системи крові, а, значить, і з показниками фізичного компонента їх здоров'я, є рівень загальної витривалості [3]. У той же час в сучасній літературі є відомості про низький рівень загальної витривалості і його негативній динаміці протягом навчального року і протягом всього процесу навчання студенток сучасних вишів [2, 4]. Сказане обумовлює актуальність дослідження можливостей підвищення ефективності процесу розвитку загальної витривалості у студенток в процесі фізичного виховання.

Метою дослідження - була розробка методики розвитку загальної витривалості у студенток в процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження. Експериментальне підтвердження ефективності методики розвитку загальної витривалості у студенток у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. Встановлено, що на прояв загальної витривалості у студенток можуть чинити негативний вплив нераціональне дихання і відсутність досвіду рівномірного подолання дистанції [3]. Тому розроблена методика розвитку витривалості складалася з двох блоків: 1) методика навчання раціональному диханню (на два кроки вдих через рот, на два кроки видих через

рот) і рівномірному подолання дистанції, а також підвищення мотивації і розвитку вольових якостей; 2) власне методика розвитку загальної витривалості.

Перший блок методики був розрахований на вісім занять, протягом яких планувалося і здійснювалося навчання раціональному диханню і рівномірному подолання дистанції. Другий блок методики являв собою доцільно організований процес розвитку загальної витривалості. Перспективним напрямком при розробці методики розвитку загальної витривалості у студенток була прийнята конверсія відповідних положень спортивного тренування. Основними положеннями, якими ми керувалися при розробці методики розвитку загальної витривалості, були наступні:

- 1) процес розвитку витривалості повинен бути безперервним;
- 2) обсяг і інтенсивність навантаження протягом навчального року і часу навчання у виші повинні поступово збільшуватися;
- 3) протягом навчального року, місяця, тижня навантаження слід змінювати хвилеподібно;
- 4) застосування засобів і методів розвитку загальної витривалості має носити циклічний характер; це дозволить домогтися величини стимулу, достатнього для вираженої реакції організму, і забезпечить наступність у розвитку витривалості при вичерпанні резервів адаптації до одного виду навантаження і заміни її іншою.

Для контролю рівня загальної витривалості застосовувалися два тести: біг на 2000 м і фітнес-тест без навантаження, розроблений компанією Polar (результат - індекс індивідуальної підготовленості Own Index, аналогічний показнику максимального споживання кисню щодо ваги тіла). У роботі використовувався монітор серцевого ритму Polar S810i [1]. Отримані за допомогою монітору серцевого ритму дані передавалися на персональний комп'ютер через інфрачервоний порт, а потім оброблялися за допомогою стандартного програмного забезпечення Polar Precision Performance SW 4.01.029.

Застосування двох названих тестів обумовлено тим, що результат в бігу на 2000 м може бути слабо пов'язаний у погано підготовлених студенток з

показниками ефективності діяльності кардіореспіраторної системи, а також у зв'язку з тим, що тестування з бігу на 2000 м в приміщенні неможливо. Це дозволяло отримувати об'єктивні дані про динаміку рівня підготовленості студенток і, що важливо, підтримувати інтерес до занять.

Перевірка ефективності розробленої методики проводилася в два етапи. На початку першого етапу були відібрані контрольна (16 осіб) та експериментальна (18 осіб) групи, які не мали достовірних відмінностей за показниками зростання ($166 \pm 5,3$ і 165 ± 8 см відповідно), ваги ($59,4 \pm 5,50$ і $59,3 \pm 5,94$ кг), індексу Кетле ($357 \pm 24,6$ і $359 \pm 23,7$ г / см) і віку ($17,3 \pm 0,67$ і $17,3 \pm 0,68$ років), загальної витривалості та інших фізичних якостей і здібностей, контроль яких передбачений програмою з фізичної культури.

Достовірність відмінностей вибіркового даних визначалася за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів, отриманих в дослідженні, дозволяє стверджувати, що застосування засобів, спрямованих на набуття навичок раціонального дихання і рівномірного подолання дистанції, вже за вісім занять надали виражений вплив на результат з бігу на 2000 м (табл. 1). Відносні величини приросту (щодо вихідного рівня) у піддослідних експериментальної групи - до 4,1%.

Слід зазначити, що студентки експериментальної групи після першого етапу впровадження методики стали починати дистанцію повільніше, це дозволяло їм довше зберігати швидкість бігу і навіть збільшувати її за 300 м до фінішу.

Особливо необхідно відзначити, що виражений приріст результатів в бігу на 2000 м стався на тлі стабільності показника індивідуальної підготовленості Own Index, що характеризує максимальне споживання кисню на кілограм ваги тіла (табл. 1). Це дозволяє вважати, що підвищення результату в бігу на 2000 м сталося не за рахунок фізіологічних змін в кардіореспіраторній системі студенток, а за рахунок підвищення ступеня реалізації наявного рівня загальної витривалості.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток в експериментальній групі в кінці першого етапу формувального педагогічного експерименту

Показники	Величини ($\bar{x} \pm S$)		Достовірність відмінностей*
	результат	абсолютний приріст	
Біг 2000 м (с)	684± 28,5	21,1	p<0,05
Own Index (мл/кг)	38,4± 3,62	0,06	p>0,05
Біг 100 м (с)	17,1± 0,86	0,04	p>0,05
Підйом тулуба(разів)	40,7± 10,00	0,017	p>0,05

* Достовірність відмінностей результатів в експериментальній групі на початку і кінці першого етапу формувального педагогічного експерименту.

В кінці формувального педагогічного експерименту, як випливає з аналізу даних, представлених в таблиці 2, результати в бігу на 2000 м в експериментальній групі виявився достовірно вище, ніж контрольної.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток в кінці формувального педагогічного експерименту

Показники	Величини ($\bar{x} \pm S$)		Достовірність відмінностей
	контрольна	експеримент.	
Біг 2000 м (с)	699± 43,4	634±19,1	p<0,001
Own Index (мл/кг)	38,4± 3,22	41,8± 2,46	p<0,01
Біг 100 м (с)	17,1± 0,77	17,1± 0,79	p>0,05
Підйом тулуба (разів)	40,5± 10,88	41,0± 9,22	p>0,05

Приріст результатів з бігу на 2000 м за час експерименту (один навчальний рік) в середньому по експериментальній групі склав 10,1% (щодо вихідного рівня). При цьому результати з бігу на 2000 м в контрольній групі протягом навчального дещо знизилися (- 0,7%).

Також зауважимо, що в експериментальній групі під час формувального педагогічного експерименту спостерігалася виражена динаміка показника ефективності діяльності кардіореспіраторної системи (індексу індивідуальної

підготовленості Own Index). У контрольній групі в цей же час індекс індивідуальної підготовленості Own Index після деякого підвищення в першому семестрі, потім знизився після сесії і канікул і незначно підвищився в другому рекреаційних занять.

Список використаної літератури.

1. Инструкция по эксплуатации POLAR S810 URL: <http://www.manualsdir.ru/manuals/783617/polar-s810.html> (дата звернення 14.01.2020)
2. Ігнатенко Н. В. Розвиток фізичної витривалості студентів вищих навчальних закладів з використанням різних рухових режимів. Автореф. дис... к.пед.н., спец.: 13.00.02. Київ, 2015. 20 с.
3. Почерніна А.Г., Почерніна М.Г., Селіванов Є.В. Особливості розвитку витривалості у студентів-першокурсників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №6. С.48-52. doi: 10.6084/m9.figshare.1004094
4. Чорній І. В., Чахвадзе Н.Ю., Редькіна М.А. Вдосконалення витривалості студенток гуманітарного профілю засобами аквааеробіки в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2015, Вип. 3 (58). С. 110-113.