

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 1

Вінниця – 2016

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 1
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
/головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – 605 с.

Редакційна колегія:

Головний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
В.М Костюкевич.

Відповідальний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Т.Б. Кутек

Відповідальний секретар – кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Борисова О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Врублевський Є.П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Козіна Ж.Л.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Польща)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку: вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
(протокол № 5 від 26.10.2016 р.);
вченою радою Житомирського державного університету
імені Івана Франка
(протокол №4 28.10.2016 р.)**

**Збірник включено до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть
публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора
філософії (кандидата наук) і доктора наук
(Додаток 12 до наказу Міністерства освіти і науки України №820 від 11.07.2016 р.).**

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюється
теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні
проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності
спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 22031 – 11931 ПР
від 22.04.2016 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського
© Житомирський державний університет
імені Івана Франка

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

ЗМІСТ

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я різних груп населення

Андрєєва Олена, Головач Інна, Хрипко Інна

Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності..... 11

Булгаков Олексій

Особистісна фізична культура як одна із граней гармонійно розвиненої людини..... 15

Буренко Марина

Ставлення до занять фізичними вправами учнів молодших класів..... 21

Галаманжук Леся, Єдинак Геннадій

Вияв показників фізичного стану у хлопчиків 4–6 років із різною спрямованістю мануальної асиметрії..... 25

Галандзовський Станіслав, Фурман Юрій

Фізична підготовленість студентів транспортного коледжу першого та другого років навчання..... 32

Гончарова Наталья, Прокопенко Анастасія

Основные направления повышения уровня теоретических знаний детей в процессе физического воспитания..... 36

Грабик Надія, Грубар Ірина

Методика розвитку рівноваги школярів 8-9 років..... 41

Грибан Григорій, Тимошенко Олексій, Сметанникова Тетяна

Розвиток швидкісно-силових якостей у студенток спеціальних медичних груп упродовж навчання у вищих навчальних закладах..... 47

Григус Ігор, Старіков Володимир, Євтух Микола

Оцінювання функціональних резервних можливостей організму та покращення фізичної працездатності студентів..... 51

Драчук Сергій, Чуйко Юрій

Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки..... 56

Дудорова Людмила

Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять..... 62

Катерина Уляна

Обґрунтування ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів..... 66

Кізім Вікторія, Андрєєва Регіна

Технологія викладання ритміки і хореографії та вплив на фізичну підготовленість студентів інституту фізичного виховання і спорту..... 71

Кіндзера Анна, Боднар Іванна, Херберт Ярослав

Фізична активність польських і українських школярів..... 75

Ковальова Наталія, Підгайна Віра

Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку..... 79

Колос Олена, Підлужняк Олександр

Визначення мотивації та ставлення студенток ВНТУ до занять оздоровчою аеробікою..... 84

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола Черниш Михайло	
Методи формування фізкультурно-спортивних умінь та їх діагностика	88
Кубай Григорій	
Ефективність експериментального змісту фізичного виховання у формуванні знань та мотивації студентів медичного коледжу до рухової активності	92
Лисак Ірина, Кулібаба Сергій	
Роль батьків та школи у процесі фізичного виховання школярів.....	98
Максименко Людмила	
Рекреаційний вплив гуртка із флорболу на фізичний розвиток і підготовленість дітей 5-ти і 6-ти років	104
Максимчук Борис	
Експериментальна перевірка змісту концептуальної моделі, технологій діагностики та розвитку валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання.....	109
Максимчук Ірина	
Експериментальна перевірка моделі розвитку педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури.....	117
Маринчук Петро, Асаулюк Інна	
Особливості мотивації до занять фізичної культури студентів музичних спеціальностей.....	123
Михно Людмила	
Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'яформуючої технології.....	128
Омельченко Тетяна	
Ефективність холістичного підходу до корекції фізичного стану людини...	133
Павлишин Оксана	
Вивчення зміни психоемоційного стану студентів в період спортивної діяльності.....	137
Пасічник Вікторія, Мельник Валерій, Кудріна Ніна	
Деякі аспекти використання інтегрованих занять в практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку	141
Поташинюк Ірина	
Стратегія зміцнення здоров'я підліткового населення України в сучасних соціально-економічних умовах.....	146
Пуздімір Микола, Гуренко Олександр, Кабзюк Олександр	
Реалізація ідеї здорового способу життя студентів ВНЗ шляхом впровадження в навчальний процес інноваційних технологій фізичного виховання.....	150
Садовський Олексій, Кириченко Вікторія	
Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді.....	154
Самохвалова Ірина, Мелюшкіна Вікторія	
Вплив волейболу на показники фізичного здоров'я студенток аграрного університету.....	158
Синиця Тетяна	
Вплив занять з оздоровчої аеробіки на функціональний стан жінок першого зрілого віку.....	162
Скидан Анна, Врублевський Євгеній	
Ефективність оздоровчої технології шейпінг-тренінг-жінчин зрілого віку.....	168

РЕАЛІЗАЦІЯ ІДЕЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Пуздимір Микола, Гуренко Олександр, Кабзюк О.

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Анотації:

Досліджено теоретичні питання можливості впровадження інноваційних технологій фізичного виховання в навчальний процес студентів вищих навчальних закладів. Обґрунтовано доцільність використання інноваційних технологій. Проаналізовано основні напрямки впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання студентів ВНЗ.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, інноваційні технології, фізичне виховання, фізична культура, студенти.

Theoretical issues of the possibility of physical training innovational technologies introduction into higher educational establishments' students' training process are studied. Expedience of innovational technologies' use is substantiated. Basic directions of innovational technologies' introduction into the physical education system of higher educational establishments' students are analyzed.

healthy lifestyle, innovational technologies, physical education, physical culture, students.

Исследованы теоретические вопросы возможности внедрения инновационных технологий физического воспитания в учебный процесс студентов высших учебных заведений. Обоснована целесообразность использования инновационных технологий. Проанализированы основные направления внедрения инновационных технологий в систему физического воспитания студентов ВУЗ.

здоровый образ жизни, инновационные технологии, физическое воспитание, физическая культура, студенты.

Постановка проблеми. Одними із завдань курсу фізичного виховання в системі вищих навчальних закладів України, з одного боку, виступають збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка фізичної і розумової працездатності, вдосконалення спортивної майстерності студентів, які активно займаються спортом; з іншого – виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Як показала практика, традиційний підхід до використання професійних засобів і методів в системі фізичного виховання студентів ВНЗ через свою недосконалість втратив актуальність і виявився певною мірою неефективним. Тому модернізація і вдосконалення процесу фізичного виховання студентів ВНЗ є необхідною умовою для його популяризації.

I. Науковий напрям

Отримання бажаного результату можливе через впровадження в навчальний процес ВНЗ інноваційних технологій фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження науковців в галузі фізичного виховання, реабілітації, рекреації та валеології дозволяють стверджувати, що використання інноваційних технологій фізичного виховання в умовах сучасного вищого навчального закладу – це невід’ємна частина процесу еволюції суспільної науки.

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про те, що формування потреби в здоровому способі життя відбувається завдяки використанню різноманітних засобів фізичної культури і спорту за умови активної участі особистості в фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання.

У загальновизнаному розумінні поняття «інновація» прийнято тлумачити як «нововведення» [2], у широкому розумінні – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень [8]. Водночас, у педагогічній науці цей термін пропонують визначати як оновлення, зміни, впровадження нового [4], а також як процес створення і використання нововведень [1].

Сучасні вітчизняні вчені розглядають інновацію як процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв’язання тих проблем, які досі вирішувалися по-іншому; результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних проблем; актуальні, значущі й системні новоутворення, які виникають на основі різноманітних ініціатив і нововведень, що стають перспективними для еволюції і позитивно впливають на її розвиток; продукти інноваційної освітньої діяльності, які характеризуються процесами створення, розповсюдження та використання нового засобу (новизни, нововведення) в сфері фізичної культури і спорту та наукових досліджень: нові форми організації праці та управління, нові види технологій, які охоплюють не тільки окремі установи й організації, але й різні сфери діяльності; процес оновлення чи вдосконалення теорії і практики, який оптимізує досягнення її мети; процес здійснення цілеспрямованих змін, зорієнтованих на перетворення яких-небудь компонентів у структурі або функціонуванні організацій; нові ідеї, дії, або адаптовані ідеї, або такі, для яких настав час реалізації; нововведення в галузі техніки, технології, організації праці та управління, які ґрунтуються на використанні досягнень науки і передового досвіду [11].

Отримані відомості спеціальної наукової літератури переконливо свідчать про те, що формування здорових звичок відбувається як наслідок цілеспрямованої виховної роботи і не є автоматичним результатом тієї чи іншої діяльності [3].

Загальнотеоретичні основи педагогічних інноваційних технологій розроблені в працях Н. Басової, К. Баханова, Ю. Васькова, Л. Волчегурського, Т. Назарової, П. Підкасистого, Б. Скіннера. Питання розробки інноваційних технологій виховання і навчання розглядаються в дисертаційних дослідженнях Л. Кайдалової, С. Карпенчук, О. Норкіної, О. Попович, Н. Фоломєєвої, Л. Штефман. Різні форми впровадження новітніх розробок з фізичного виховання молоді із застосуванням народних традицій розкриті в працях В. Гузиніна, В. Кузя, В. Пілата, Ю. Руденка, З. Сергійчук, С. Стефанюк та інших [13].

Мета роботи полягає у вивченні і узагальненні представлених у спеціальній науковій літературі відомостей щодо можливостей і ефективності використання інноваційних технологій, які сприяють формуванню здорового способу життя, в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано аналіз джерел науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати досліджень, проведених доктором наук з фізичного виховання і спорту Л.П. Пилипей [9], засвідчили, що фізична

I. Науковий напрям

культура і спорт займають значне місце поряд з іншими видами дозвілля студентів. Автор вказує, що 22 % з числа опитаних юнаків та дівчат виявили бажання займатись плаванням; сучасними видами спорту – 20 %; аеробікою – 17 %; прикладними видами і футболом – по 12 %; волейболом – 9 %; баскетболом – 7 %; настільним тенісом – 5 %; легкою атлетикою – 3 %; карате – 2 %; дзю-до – 2 %; рештою видів спорту – 1 %. Однак, серед всіх респондентів фізкультурою і спортом займаються тільки 38,4 %. Науковцями також встановлено ряд причин такої невідповідності, серед яких відсутність умов та інвентарю за місцем проживання становить 69,1 %; відсутність знань з методики самостійних занять – 81,3 %; відсутність вільного часу – 64 %. За даними автора, не сприяє формуванню мотивації до занять і система фізичної культури і спорту у школах – 36,1 %. З урахуванням існуючих програм і побажань студентів розроблено реальну гнучку програму професійно-прикладної фізичної підготовки, впровадження якої сприяло покращенню мотивації до занять, внаслідок чого тижневий руховий режим у студентів збільшився з 4 години в 1997 р. до 8 годин на тиждень у 2015 р [9].

Результати досліджень, проведених вітчизняними науковцями Ю.М. Фурманом та В.О. Оніщук [15], свідчать про успішне застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання в комплексі з фізичними вправами, що позначилося на покращенні функціонального стану хворих на бронхіальну астму студентів.

О.Ю. Фанигіной [14] розроблено новітній комплекс організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студенток з використанням засобів аквааеробіки в навчальному процесі вищих навчальних закладів, який включає: мотиваційні чинники, засоби і методи контролю, нормативи фізичної підготовленості, відповідні «стабільного» рівню здоров'я, алгоритми розробки програм занять.

Самохою Р.А. [13] розроблено зміст інноваційних технологій фізичного виховання, які передбачали застосування під час занять форм, методів і засобів відроджених національних видів фізичного гартування. Ефективність такого нововведення забезпечувалася впровадженням у виховну діяльність інноваційних технологій фізичного виховання студентів із застосуванням народних традицій; застосуванням у навчально-виховному процесі засобів фізичного виховання з козацької системи підготовки, близької до менталітету нашого народу; формуванням у студентів системи знань про здоров'я, здоровий спосіб життя та рухову активність у процесі обов'язкових, секційних та самостійних занять за місцем їхнього проживання.

За результатами власних досліджень, Т.В. Колтушовою [5] теоретично обґрунтовано, експериментально апробовано і доведено ефективність методики вторинної профілактики порушень рухової функції хребетного стовпа в період ремісії у студентів. Автором розроблена профілактична програма «школи оздоровлення хребетного стовпа» (теоретико-практичних, як організованих, так і самостійних занять фізичною культурою, спрямованих на підвищення рівня знань, інформованості та практичних навичок про заходи щодо зниження загострень наявних порушень і поліпшення якості життя студентів).

У своїй роботі А.Т. Литвиним [6] систематизовано засоби рухової активності, проаналізовано їх ефективність, представлені оптимальні моделі рухової активності для різних груп населення. Основною ідеєю розроблених моделей є оптимальне поєднання різних видів рухової активності (побутовою, оздоровчою та рекреаційно-оздоровчого спорту), що сприяє формуванню здорового способу життя різних груп населення. На думку автора [6], оптимальний режим рухової активності повинен включати вправи аеробного спрямованості, що сприяють підвищенню і підтримці високого рівня функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; вправи силової спрямованості, які сприяють зміцненню рухового апарату; а також вправи, спрямовані на розвиток гнучкості,

I. Науковий напрям

які сприяють поліпшенню стану м'язової, сполучної і кісткової тканин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.

Одним з напрямків сучасної системи освіти є мотивація студентів до самостійної творчої діяльності. У фізичному вихованні такою формою діяльності є фізичне самовиховання. Залучення студентської молоді до самостійних занять фізичною культурою передбачає спільну активну діяльність педагога і студента.

Теоретичний аналіз спеціальної літератури, а також проведені анкетування студентів дозволили А.І. Підлісному [10] розробити організаційно-методичні умови реалізації самоконтролю фізичної підготовленості студентів, як фактора підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення.

С. А. Романченко [12] розроблено спеціальну програму по корекції статури студенток, що включає засоби і методи тренування з урахуванням соматотипу на основі використання комп'ютерних технологій.

О.Н. Московченко [7] розроблена, науково і експериментально обґрунтована концепція оптимізації фізичного навантаження на основі індивідуальної діагностики адаптивного стану осіб, що займаються фізичною культурою із застосуванням комп'ютерних технологій, яка включає методологію автоматизованого моніторингу, спроектовану і реалізовану на принципово новій технології інтегральної системи, що може стати основою для створення нової галузі знання по автоматизації наукових досліджень у фізкультурно-оздоровчих центрах, фітнес-клубах.

Висновок. Отже, цілеспрямоване впровадження в навчальний процес ВНЗ інноваційних технологій фізичного виховання сприяють всебічному розвитку студентської молоді, формуванню здорового способу життя через виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Література:

1. Абасов З. Понятійно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности / Абасов З.А. // *Философия образования*. – 2006. - №1(15). – С. 56-62.
2. Викторова Л. Инновационные процессы в образовании / Викторова Л.В. // *Инновации в образовании*. – 2002. - №2. – С.6.
3. Вишневский В.А. Валеология в классическом университете // *Материалы конференции «Научно-методические основы воспитания физического и психического здоровья молодежи»*. – Екатеринбург, 1996. – С.15-16.
4. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти / Даниленко Л.І. // *Післядипломна освіта в Україні*. – 2003. - №3. – С.70-74.
5. Колтошова Т. В. Вторичная профилактика нарушений функции позвоночника у студентов средствами физической культуры: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Т. В. Колтошова. – Омск: ОГТУ, 2006. – 24 с.
6. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретикометодологические основы современной системы физического воспитания: автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. наук по физ. вос. и спорта: спец. 24.00.02 – „Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения” / А.Т.Литвин. - Киев, 2008. - 22 с.
7. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) / Автореф. дис. док. пед. наук. / Московченко О.Н. – Москва – 2007. – 23 с.
8. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває / Остапчук О. // *Підручник для директора*. – 2003. – №4. – С. 3-8.
9. Пилипей Л. П. Модернізація системи фізичного виховання УАБС / Л.П. Пилипей // *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 квітня 2016 р.* – с. 26-29.
10. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис. на здобуття наук.

I. Науковий напрям

ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.І. Подлесний. – К., 2008. – 22 с.

11. Решетнева Г. Концептуальне основи педагогической стратегії формування здоров'я дітей в процесі фізкультурної діяльності / Г. Решетнева // *Wichowanie fizyczne i sport* : сб. науч. работ. – Варшава, 2002. – Т. 46. – Вып. 1. – Ч. 2. С.283-284.

12. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. на здобуття наук. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00. 04 / С. А. Романченко. – 2006. – 20 с.

13. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій.: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / Р.А. Самоха // Академія педагогічних наук України Інститут проблем виховання, Київ, 2007. – 19с.

14. Фаныгина О. Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02– „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Фаныгина О. Ю. — К., 2004. — 282 с.

15. Фурман Ю.М. Ефективність застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання за показниками спірографії в системі фізичної реабілітації студенток, хворих на бронхіальну астму / Ю.М. Фурман, В.Є. Онищук // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – Вінниця, 2010. – № 10. – С. 101-107.