

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

---

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

---

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Збірник наукових праць

Випуск 19

**Том 1**

Вінниця – 2015

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1)/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015.– 678 с.

**Редакційна колегія**

**Головний редактор:** доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В.М. Костюкевич.

**Відповідальний секретар:** кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

**Члени редакційної колегії:**

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Борисова О.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Врублевський Є.П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Польща)
Федотова О.В.	доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник (Росія)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шамардін В.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В.І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою  
Вінницького державного педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського  
протокол № 13 від 27.05.2015 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання  
у галузі фізичного виховання і спорту:  
*постанова президії ВАК України  
від 10.02.2010 р. №1-05/1***

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

Реєстраційний № КВ 8415  
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний  
університет імені Михайла Коцюбинського

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.*

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

сознательного отношения детей к занятиям физической культурой: процесс физического воспитания в школе и во внеурочное время; направленность семейного воспитания; самостоятельные занятия физическими упражнениями; спортивная тренировка; мотивация рекреативного плана (снятия умственного напряжения, оздоровления, снижения количества обострений при хронических заболеваниях, улучшение общего самочувствия); стремление к физическому совершенству согласно стандартам, предлагают средства массовой информации; как средство эмоциональной разрядки и мобилизации к обучению с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности. Приведены перспективы исследования данной проблемы.

**Ключевые слова:** учебное заведение, дети, занятия, физическая культура, сознание, здоровый образ жизни.

### THE PROCESS OF FORMING A CONSCIOUS ATTITUDE OF CHILDREN TO PHYSICAL TRAINING

Daria Piatnytska, Lyudmila Grishchenko

*Municipal agency "Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy" Kharkiv Regional Council*

In this paper we consider a system of healthy lifestyles for children and young people as an example of the educational process in preschool and secondary school. The forms and methods of work, taking into account the individual characteristics of the students, emphasized the relationship of family and school in the area of healthy lifestyle students. The basic steps that characterize the structure of the conscious attitude of children and youth to physical training: the process of physical education in school and outside school hours; direction of family education; independent physical exercise; sports training; motivation-recreation plan (removing mental stress, recovery, reducing the number of exacerbations of chronic diseases, improve overall health); the pursuit of physical perfection according to the standards offer the media; as a means of emotional release and mobilization of learning to prepare for future careers. Given the prospects for studies of this problem.

**Key words:** school, children, employment, physical culture, awareness, healthy lifestyle.

### САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анатолій Рибницький, Володимир Артеменко, Олексій Нестеров, Кирило Козерук \*

*Таврійський державний агротехнологічний університет*

*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка\**

**Постановка проблеми.** Заняття фізичними вправами заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності, покращують стан здоров'я людини. Володіння засобами самоконтролю є необхідною умовою для занять фізичними вправами, особливо під час самостійних занять [2, 4, 6, 7].

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою частиною навчальних програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, але після опанування студентами теоретико-методичної складової. З таких тем:

- основи самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- правила організації самостійних занять;
- методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами [1,5].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Діяльність фахівців у сфері рухової активності характеризується різноманітним і складним змістом. Для досягнення бажаних результатів такий зміст повинен бути певним чином систематизований, підпорядкований чіткій логіці функціонування. У будь-якій цілеспрямованій і раціонально-організованій діяльності можна виокремити такі взаємопов'язані між собою компоненти:

- планування;
- реалізація запланованого;
- контроль і облік результатів.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Наявність єдності і якості функціонування цих компонентів дозволяє доцільно побудувати заняття фізичними вправами, ефективно керувати педагогічним процесом та його результатами [5, 6, 7].

Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з фізичного виховання. Для фізичного виховання властиві два види контролю: педагогічний контроль і самоконтроль.

Перед початком занять необхідно крім медичного обстеження, провести педагогічне, що спрямоване на вирішення та оцінку таких показників: індивідуального фізичного розвитку для визначення його морфологічного статусу; рухового досвіду та сформованого на його основі фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань; фізичної підготовленості; функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, визначених у спокої і в процесі виконання стандартного фізичного навантаження; мотивації та інтересу до наступних занять [3].

Засоби самоконтролю дозволяють своєчасно виявити несприятливі наслідки впливу навантаження на організм. Для аналізу показників доцільним є ведення щоденнику самоконтролю що, в свою чергу, надасть можливість контролювати та регулювати правильність підбору засобів і методів навчання, оцінити реакцію організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами [2, 3, 4].

Тема дослідження відповідає напрямку наукової програми кафедри фізичного виховання Таврійського державного агротехнологічного університету та кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, яка входить до зведеного плану науково-дослідної роботи університету: «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29.01.2010 р).

**Метою роботи** є аналіз та обґрунтувати методики самоконтролю студентів за фізичним станом свого організму.

**Результати дослідження.** Контроль індивідуума за станом свого здоров'я як під час виконання фізичних навантажень, так і в різні періоди відновлення називається самоконтролем. У процесі самоконтролю студент одночасно є суб'єктом та об'єктом контролю.

Під самоконтролем у фізичному вихованні розуміють сукупність операцій (самопостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), що здійснюються індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя [3, 5].

Самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і руховою підготовленістю та їх змінами під впливом регулярних занять вправами.

Мета самоконтролю – сприяння збереженню та зміцненню здоров'я людини, його гармонійному розвитку. Для цього необхідні регулярні спостереження простими і доступними способами.

В інтервалах між заняттями самоконтроль орієнтований також на оцінку відновлювальних процесів, аналіз загального самопочуття, визначення статусу організму та налаштованості на наступне заняття. Методи самоконтролю можна розділити на три групи:

- самооцінювання психо-фізіологічного та фізичного стану;
- контроль адекватності та інтенсивності навантажень;
- контроль ефективності занять.

Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику самоконтролю. Приступаючи до його ведення, необхідно визначитися з

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

конкретними об'єктивними і суб'єктивними показниками функціонального стану організму.

Для ведення щоденника самоконтролю досить підготувати невеликий зошит і розграфити його за показниками та датами. Записи рекомендується робити лаконічно.

Самопочуття відзначається як гарне, задовільне або погане (за поганого самопочуття фіксують характер незвичайних відчуттів) У щоденнику відзначають тривалість і глибину сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання й ін.). Апетит відзначається як гарний, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко відбиваються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми або захворювання. Больові відчуття фіксуються за місцем їх локалізації (гострі, тупі, ріжучі й т. п.) та силою прояву.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – важливий показник стану організму. Його рекомендують підраховувати регулярно. Найкраще – ранком, лежачи після пробудження. А також слід спостерігати ЧСС до тренування та відразу після нього. Різке зростання або вповільнення ЧСС, порівняно з попередніми показниками, може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з лікарем.

Маса тіла повинна визначатися періодично (1–2 рази на місяць) ранком, на тих самих вагах, у тому самому одязі. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, потім стабілізується, надалі за рахунок приросту м'язової маси трохи збільшується.

Тренувальні навантаження записують коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму. Результати дають можливість оцінити адекватність або неадекватність застосованих засобів і методів навчання. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для зростання рухової підготовленості.

Порушення режиму – у щоденнику відзначають його характер: недотримання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення режиму харчування, уживання алкогольних напоїв, паління та ін. Наприклад, уживання алкогольних напоїв відразу ж негативно відбивається на серцево-судинній системі, невиправдано збільшує ЧСС, а також призводить до їх зниження набутих результатів.

У процесі занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих заходах і спортивних змаганнях рекомендується викладачам, тренерам, інструкторам та тим, хто займається, періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку й фізичної (функціональної) підготовленості.

Оцінку фізичного розвитку проводять за допомогою антропометричних вимірів. Антропометричні зміни дають можливість визначати рівень та особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі й віку, наявні відхилення, а також покращення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. Антропометричні виміри варто проводити періодично, за загальноприйнятою методикою, із використанням спеціальних, перевірених інструментів. Під час масових обстежень вимірюють зріст, стоячи й сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легенів (ЖЄЛ) і силу кисті найсильнішої руки. За отриманими даними можна зробити оцінку фізичного розвитку за допомогою антропометричних індексів.

**Висновки.** Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму дає змогу оцінити реакцію організму на фізичне навантаження й реєструється в щоденнику за такими параметрами: самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, ЧСС, вага, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати, ЖЄЛ, силовий показник, оцінка функціональної підготовленості. Основною документальною формою обліку даних фізкультурного самоконтролю є щоденник

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

самоконтролю. Самоконтроль необхідний всім студентам, які займаються фізичними вправами, але особливо він важливий для осіб, які мають відхилення у стані здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці методики самоконтролю з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Носко М.О. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури для учениць професійно-технічних навчальних закладів / М.О. Носко, Г.Ю. Куртова, Ю.В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 112 – Т.1. – С. 248-251.
2. Основи фізичного виховання людей різного віку: [навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 «Фізичне виховання» педагогічних університетів] /Г.О. Литовченко, Ю.В. Козерук, М.Г. Лазаренко, М.М. Трояновська. – Чернігів, 2012. – 230 с.
3. Савчук С. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 58-61.
4. Самчук О. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення / О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 1 (13). – С. 52-55.
5. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль, Збруч, 2000. – 183 с.

### АНОТАЦІЇ

#### САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анатолій Рибницький, Володимир Артеменко, Олексій Нестеров, Кирило Козерук \*

*Таврійський державний агротехнологічний університет*

*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка\**

У статті проаналізовано поняття самоконтролю, та його значення у контролі за станом фізичного розвитку людини. Важливим завданням викладача з фізичного виховання є навчання студентів засобам самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, особливо самостійно. Він має не тільки виховне значення, але й прищеплюється навичка свідомого ставлення до занять фізичними вправами, дотримання правил гігієни, раціонального розпорядку дня, режиму навчання, роботи й відпочинку.

Для аналізу показників доцільним є ведення щоденнику самоконтролю, наведено приклади ведення щоденника самоконтролю за об'єктивними і суб'єктивними показниками.

**Ключові слова:** самоконтроль, здоров'я, об'єктивні та суб'єктивні показники, самостійні заняття, фізичні вправи.

#### САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Анатолій Рибницький, Владимир Артеменко, Алексей Нестеров, Кирилл Козерук \*

*Таврический государственный агротехнологический университет*

*Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г.Шевченко \**

В статье проанализированы понятия самоконтроля, и его значение в контроле за состоянием физического развития человека. Важной задачей преподавателя физического

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

воспитания является обучение студентов средствам самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, особенно самостоятельно. Он не только воспитательное значение, но и прививается навык сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями, соблюдение правил гигиены, рационального распорядка дня, режима учебы, работы и отдыха.

Для анализа показателей целесообразно ведение дневнике самоконтроля, приведены примеры ведения дневника самоконтроля по объективным и субъективным показателям.

**Ключевые слова:** самоконтроль, здоровья, объективные и субъективные показатели, самостоятельные занятия, физические упражнения.

### SELF-MONITORING STUDENTS AS DURING HIS BODY EXERCISE

Anatoly Ribnitsky, Vladimir Artemenko, Alex Nesterov, Cyril Kozeruk \*

*Taurian State Agrotechnical University*

*Chernihiv National Pedagogical University named after Taras Shevchenko \**

The article analyzes the concept of self-control, and its importance in controlling the physical development. An important task of the teacher of physical education is to teach students the means of self-control during exercise, especially yourself. It is not only educational value, but also instilled skill conscious attitude towards exercise, adherence to hygiene, rational daily routine mode of training, work and leisure.

To analyze the performance is appropriate keeping a diary of self-control, are examples of keeping a diary of self-control for the objective and subjective indicators.

**Key words:** self, health, objective and subjective indicators, independent study, exercise.

### ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ КОМПОНЕНТІВ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ЛЮДИНИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олександр Рудницький, Наталія Одноралова

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Реалії сучасного світу такі, що науково технічний прогрес все більше і більше проникає в побут людини, роблячи її труд комфортним, а діяльність малорухливою та заповненою величезним потоком різного роду інформації [5,6].

Відомо, що будь-яке зовнішнє середовище має на людину визначений соціально-педагогічний вплив, сприяючи формуванню, вихованню та закріпленню різноманітних якостей і властивостей особи [1].

Сьогодні безперечним є той факт, що основним критерієм добробуту суспільства є стан здоров'я населення [5]. У цивілізованих країнах здоров'я нації визнається найважливішою соціальною цінністю, що характеризує рівень соціального розвитку країни [2]. Просторова організація тіла характеризується біогеометричним профілем постави, формою тілобудови, пропорціями і типом конституції, використовується в якості характеристики фізичного розвитку, здоров'я людини (рис.1) [6].

Як би не розрізнялись між собою люди за інтелектом і кольором шкіри, за соціальним походженням і політичним поглядами – всі вони народжуються, живуть та вмирають разом з своїм тілом [6]. Реальна людина ніколи не переставала бути, перш за все, homo somaticos - людиною тілесною [4]. Ряд вітчизняних [3, 7] та зарубіжних спеціалістів [4] в своїх роботах вказують, що краса людського тіла, його пропорції, обличчя, форми – це особливо шокований греками тип краси; культ краси – це культ краси людського тіла.