

**Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет**

Заснований
у 1997 р.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого
засобу масової інформації
Серія КВ№ 15436-4008 ПР,
22 червня 2009 р.

Адреса редакції :

Україна, 69600,
м. Запоріжжя, МСП-41,
вул. Жуковського, 66

В і с н и к

**Запорізького національного
університету**

Фізичне виховання та спорт

Телефони

для довідок:
(061) 228-75-21

№ 1, 2019

Запоріжжя 2019

Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2019. № 1. 162 с.

Затверджено постановою президії ВАК України від 16 травня 2016 р № 515 як наукове фахове видання в галузі «Фізичне виховання та спорт», у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet вченою радою ЗНУ (протокол засідання № 9 від 23.05.2019 р.)

РЕДАКЦІЙНА РАДА

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Головний редактор | – | Маліков Микола Васильович, доктор біологічних наук, професор |
| Заступник
головного
редактора | – | Богдановська Надія Василівна, доктор біологічних наук, професор |
| Відповідальний
редактор | – | Коваленко Юлія Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент |

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

- | | | |
|-----------------|---|---|
| Бріскін Ю.А. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Дорошенко Е.Ю. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Україна) |
| Кашуба В.О. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Клопов Р.В. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Конох А.П. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Кузнецов А.О. | – | кандидат біологічних наук, доцент (Україна) |
| Кузьміна Л.І. | – | кандидат педагогічних наук, доцент (Республіка Білорусь) |
| Лизогуб В.С. | – | доктор біологічних наук, професор (Україна) |
| Маковецька Н.В. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Москаленко Н.В. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Мулик В.В. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Савченко В.Г. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Святьєв А.В. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Тищенко В.О. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Україна) |
| Фурманов О.Г. | – | доктор педагогічних наук, професор (Білорусь) |

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Верховська М. В. КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ Й РІВНІ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	5
Верховська М. В., Газаєв В. Н. ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	11
Гринько В. М. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ АЕРОБНОГО ХАРАКТЕРУ НА ЗАГАЛЬНУ ВИТРИВАЛІСТЬ СТУДЕНТІВ У ГРУПАХ ЗІ СПОРТИВНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ	19
Зігунов В. М. ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ	25
Крюков Ю. М., Товстоп'ятко Ф. Ф. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЗАГАРТОВУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	32
Остапенко Г. А. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	35
Остапенко Г. О., Дорошенко В. В., Федорович Л. А. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ	43
Пономарьов В. О., Коваленко Ю. О., Сорока І. Г. ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ В УМОВАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ.....	49
Чередниченко І. А., Брухно Е. Л., Корж Н. Л. ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗНУ ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.	

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Верховська М. В. ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ «ТРХ» У ЛІКУВАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ В СТУДЕНТІВ	
--	--

СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....	63
---	----

Іванська О. В.

ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ В ДІТЕЙ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ.....	71
--	----

Марченко В. О., Дорошенко В. В.

ОРТОПЕДИЧНІ ІГРИ ТА НЕСТАНДАРТНЕ ОБЛАДНАННЯ В ПРОГРАМІ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НЕДОСТАТНОСТІ СТОПИ В ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ В УМОВАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО БУДИНКУ ДИТИНИ	76
---	----

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Гальченко Л. В., Дядечко І. Є., Горох О. О.

РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ ВБОЛІВАЛЬНИКІВ У СТРУКТУРІ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ.....	84
---	----

Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Горбуля О. В.

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ У ДЮСШ	92
---	----

Димова А. М., Димов К. В., Димов А. В.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ В ЮНАКІВ 15-16 РОКІВ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ	101
--	-----

Клочко Л. І., Віндюк О. В.

ВПЛИВ ГІРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС БІГУНОК-МАРАФОНІВ ВИЩОГО СВІТОВОГО РІВНЯ.....	109
---	-----

Крюков Ю. М., Дядечко І. Є., Белоус М. А.

ПЛАНУВАННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІЙ РОБОТІ	116
--	-----

Куксова А. С., Самоленко Т. В., Гамов В. Г., Черепов О. В.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД	120
--	-----

Петрушевський Є. І.

СПЕЦИФІКА ФРАНЦУЗЬКОЇ МОДЕЛІ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	125
---	-----

Сундукова І. В.

СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ГІМНАСТІВ ДО ЗМАГАНЬ	132
--	-----

Тищенко В. О., Парлаг Д. А., Тищенко Д. Г.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	139
--	-----

Черненко О. Є., Сердюк Д. Г., Черненко А. Є., Лукіна К. М.

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ТХЕКВОНДО НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЦІВ 6-8 РОКІВ	146
--	-----

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ

У «ВІСНИК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ» ЗА ФАХОМ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ»	159
---	-----

5. Долинний Ю. Методичні особливості використання психорегуляції і нетрадиційних методів дихальної гімнастики в процесі занять з фізичного виховання в СМО. *Молода спортивно наука України*. Луганськ, 2003. № 7. Т. 2. С. 283 – 286.
6. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. *Вісник Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка*. № 7. 2000. С. 96 - 103.
7. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития. *Морской государственный университет им. Г. И. Невельского*. Владивосток 2003. С. 214
8. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий : учебник. Ростов на Дону : Феникс, 2002. 384 с.
9. Симон М. Н. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников младших классов : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2000. 31 с.
10. Усачев Ю. А. Конфигурация многовекторных физкультурно-оздоровительных программ современного фитнеса. *Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы VII Междунар. научн. конф.*, г. Москва, 2003. Т. 3. С. 51 – 52.
11. Цыбулько Г. Я. Формирование у будущих учителей готовности к развитию ученического самоуправления : монография. Славянск : Печатный двор, 2004. 164 с.
12. Adeniran S. A., Toriola A.I. Effects of continuous interval running programmes on aerobic and an aerobic capacities in school girl aged 13 to 17 years. *J. Sport Med. Phys. Fitness*. 1988. Vol. 28. P. 260 – 266.
13. Feuerstein P., N.Galli. Linking health screening to health education learning modules for elementary school students: a feasibility study. *J. Sch. Hlth*. 2001. Vol. 53. No 1. P. 10–13.

УДК 378.6:796.035.616.741 – 009.1

ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Верховська М. В., Газаєв В. Н.

*72310, Таврійський державний агротехнологічний університет, м. Мелітополь,
пр. Б. Хмельницького, 18, Україна
fvs@tsatu.edu.ua*

Ключові слова:

фізичне виховання, рухові навички, фізкультурно-оздоровча технологія.

Розглянуто науково-практичні заходи щодо інтеграції фізкультурно-оздоровчих технологій у систему освітнього процесу вищих закладів освіти та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання міжфакультативних та спеціалізованих кафедр фізичного виховання та спорту. Стосовно міжфакультативних кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти, де фізичне виховання має практичне проявлення, таким чином фізичний стан студентської молоді є оцінкою ефективності, фізкультурно-оздоровчі технології є оптимальною формою розвитку фізичних якостей студентської молоді. Розглянуто технологічні етапи проектування занять фізичним вихованням засобами фізкультурно-оздоровчих технологій. Наведено загальний перелік етапів у строгій логічній послідовності: діагностично-мотиваційний, теоретико-технологічний, організаційно-практичний, особистісного і фізичного розвитку. Разом з тим, наприкінці етапів не закінчується процес формування спеціальних рухових навичок викладачів фізичного виховання засобами фізкультурно-

оздоровчих технологій. У дослідженні зазначаємо, що сучасна педагогічна діяльність викладача фізичного виховання включає: розробку програмно-методичного змісту фізичного виховання студентів, контроль ефективності застосування системи занять, де відсутня жорстка нормативність і авторитарність навчальних програм з фізичного виховання, формується позитивна мотивація до предмета «фізичне виховання». Результатом є оздоровчий і тренувальний ефект, корекція стану здоров'я всіх учасників цього процесу. Схарактеризовано напрями фізкультурно-оздоровчих технологій, розглянуто різноманітне обладнання та інвентар, обладнання для басейнів тощо. Рекомендовано навчальний процес у групах фізичної підготовки систематизувати за допомогою розробки навчальної програми і розташування навчального матеріалу в строгій логічній послідовності, використовуючи доступну матеріально-технічну базу вищого закладу освіти.

FORMATION OF SPECIAL MOVEMENT SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS BY MEANS OF SPORT AND RECREATION TECHNIQUES

Verkhovskaya M., Gazaiev V.

72310, Tavria State Agrotechnological University, Melitopol, B.Khmelnitsky ave, 18, Ukraine

fvs@tsatu.edu.ua

Key words:

physical education, motor skills, physical culture and health technology.

The article deals with the scientific and practical measures on the integration of physical culture and health technologies into the educational process of higher education institutions and the improvement of the skills of teachers of physical education between the faculties and specialized departments of physical education and sports. In the case of inter-faculty departments of physical education of higher educational institutions, where physical education has a practical manifestation, thus the physical condition of students is an assessment of effectiveness, physical culture and health technology is the optimal form of development of the physical qualities of student youth. The technological stages of physical education designing by means of physical culture and health technologies are considered. The general list of stages in a strict logical sequence is presented: diagnostic-motivational, theoretical-technological, organizational-practical, personal and physical development. At the same time, the process of forming special motor skills of teachers of physical education by means of physical culture and health technologies does not end at the end of stages. In the research we note that the modern pedagogical activity of the teacher of physical education includes: development of programmed content of physical education of students, control of the effectiveness of the system of occupations, where there is no strict normativity and authoritarian curriculum on physical education, a positive motivation is formed for the subject "physical education". The result is a health and training effect, correction of the health of all participants in this process. The directions of physical culture and health technologies are described, various equipment and inventory, equipment for swimming pools are considered. It is recommended that the study process in the groups of physical training be systematized through the development of a curriculum and the location of the training material in strict logical sequence, using the available material and technical base of the higher educational institution.

Постановка проблеми

Зміни, які відбуваються в системі освіти, торкнулися й вищих закладів освіти (ВЗО). Подальша інтенсифікація ускладнення процесу освіти у ВЗО вимагає від

студентської молоді все більших психічних і фізичних зусиль. Дбати про фізичне здоров'я, формувати розумові та фізичні якості студентської молоді покликане фізичне виховання. Незважаючи на теоретичне нагромадження інновацій в

галузі фізичної культури, спорту, здоров'я людини та фізичного виховання сьогодні викладання практичних занять фізичного виховання великою мірою базується на застарілих консервативних підходах. Однією із сучасних освітніх стратегій у фізичному вихованні студентів ВЗО є переорієнтація дисципліни «Фізичне виховання» з військово-прикладної та спортивної підготовки на формування фізичної культури особистості студентів шляхом використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, де головним принципом виступає оздоровча орієнтація фізичного виховання, підбір засобів і методів, у яких загальний показник і критерій є оздоровчою цінністю [6; 8; 11].

Теоретичні та методичні основи, конкретні шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів вищого закладу освіти (ВЗО) проходять за рахунок оновлення і перетворення змісту фізичного виховання і підготовці викладачів фізичного виховання, які є суб'єктами впровадження цих перетворень в освітній процес ВЗО, здійснюються науковцями та практиками в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Удосконалення фізичного виховання у ВЗО – один із найбільш важливих компонентів зміцнення здоров'я студентської молоді. Фізичне виховання у ВЗО вимагає постійного удосконалювання, що відповідає особливостям розвитку сучасного суспільства. Підвищений інтерес студентів до нових оздоровчих видів вправ і можливість одночасного вирішення завдань фізичного виховання, формування культури рухів (оптимальності й естетичності рухових дій) засобами фізкультурно-оздоровчих технологій обумовлюють застосування системи вправ цих технологій як базовий засіб у заняттях зі студентами викладачами фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Теоретичні та методичні основи, конкретні шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання у ВЗО проходять за рахунок оновлення і перетворення змісту фізичного виховання і підготовці викладачів до введення новацій, які є суб'єктами впровадження цих перетворень в освітній процес ВЗО за

такими напрямками: розробка концепції системи фізичного виховання (Ю. Ю. Бокарев [1], Ю. А. Копилов [6], Н. В. Москаленко [11], та ін.); обґрунтування змісту фізкультурно-оздоровчих занять (А. В. Віндюк [3], Н. В. Москаленко [10]); положення щодо підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури (С. С. Крючек [7], Ю. В. Менхін [9]); організаційно-методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять (В. О. Кашуба [4], О. Я. Кібальник [5]).

Формулювання мети і завдань дослідження

Завдання цієї статті – розглянути науково-практичні заходи щодо інтеграції фізкультурно-оздоровчих технологій у систему освітнього процесу вищих закладів освіти для використання у процесі підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання міжфакультативних та спеціалізованих кафедр фізичного виховання та спорту. Представити етапи: діагностично-мотиваційний, теоретико-технологічний, організаційно-практичний, особистісного і фізичного розвитку. Схарактеризувати напрями фізкультурно-оздоровчих технологій, розглянути різноманітне обладнання та інвентар. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження

Сьогодні головною особливістю всієї системи освіти є те, що вона по суті перебуває в стані постійного оновлення, тобто вимагає інноваційного мислення та дій кожного педагога. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, а саме спрямуванню результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій. Однією зі складових цього напрямку є використання заходів і засобів оздоровчої фізичної культури, а саме фізкультурно-оздоровчих технологій. Застосування цих технологій опирається на фізкультурно-оздоровчу діяльність. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у

практичних заняттях фізичного виховання у ВЗО являє собою фізкультурно-оздоровчу діяльність у галузі оздоровчої фізичної культури, що сприяє ефективному формуванню у студентської молоді грамотного відношення до себе, свого тіла, а також формуванню потребо-мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Викладачі фізичного виховання повинні допомогти засвоїти досвід здорового способу життя, розвивати, зміцнювати, вдосконалювати рівень здоров'я та гармонійно розвивати фізичні якості студентської молоді, навчити зберігати оптимальний фізичний стан, формувати стійку потребу рухової активності. Враховуючи той факт, що фізичні можливості людини нерозривно пов'язані з її здоров'ям, у нашому дослідженні ми будемо виходити з використання фізкультурно-оздоровчих технологій викладачами фізичного виховання у професійній діяльності, як засобу проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності, як форми цілеспрямованої активності, спрямованої на перетворення свого здоров'я і здоров'я оточуючих з метою досягнення позитивних результатів, що реалізує потреби суб'єкта в русі, в здоровому способі життя. У викладачів фізичного виховання необхідно формувати готовність не тільки до триєдиного педагогічного завдання на кожному практичному занятті з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій, а саме вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань, а й до системного, науково обґрунтованого переходу від традиційних занять до нових занять оздоровчої орієнтації, що мають високий рівень рухової активності, характеризуються системністю, що має тренувальний ефект на фоні підтримки позитивного емоційного стану студентів на таких заняттях.

З огляду на нашу характеристику фізкультурно-оздоровчих технологій як способу проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності, що представлений у тій чи іншій формі та спрямований на отримання максимально можливого

оздоровчого ефекту, реалізації потреби людини у русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання рухової активності, зазначимо, що відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій від оздоровчих, здоров'язберігаючих, здоров'яформувальних, оздоровчо-рекреаційних технологій, а також технологій навчання здоров'ю тощо полягає в тому, що основний засіб фізкультурно-оздоровчих технологій – це фізичні вправи та орієнтація на гармонійний фізичний розвиток шляхом підвищення й оптимізації рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби у русі. Засоби перелічених технологій, що відносяться до формування здоров'я, а саме: психогімнастика, імунна гімнастика, ароматерапія, казкотерапія, фітотерапія, кольоротерапія, естетотерапія, музикотерапія, кінетотерапія, ландшафотерапія, анімалотерапія, звукотерапія, пісочна терапія, мудри, пальчикова гімнастика, комп'ютерні програми здоров'я людини тощо можуть бути застосовані як допоміжні при поєднанні різних технологій, але основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи.

Ключовою фігурою модернізації перетворень та нововведень у фізичному вихованні студентів є сам викладач фізичного виховання. Створення сучасної матеріально-технічної бази вимагає від нього великих зусиль, ініціативи й творчості. В основу створення нового обладнання, приладів, пристроїв завжди покладена потреба в найбільш ефективному виконанні студентами навчальної програми, можливість надавати допомогу відстаючим, прискорювати процес засвоєння фізичних вправ, розвивати необхідні якості, тобто в основі придбання сучасного обладнання для фізкультурно-оздоровчих технологій покладена методична, а не технічна складова. Інакше кажучи, матеріальна база – це не мета, а засіб її досягнення. При цьому кожен ВЗО повинен прагнути до оптимальної кількості фізкультурно-оздоровчого обладнання.

Отже, враховуючи аналіз науково-методичної літератури та власний досвід, викладачу фізичного виховання треба мати тільки те сучасне обладнання, що необхідне для фізкультурно-оздоровчих програм та занять, які він використовує. У процесі конструювання, створення і використання стандартного та нестандартного сучасного обладнання йому варто дотримуватися таких організаційно-педагогічних вимог, а саме: орієнтуватися на необхідність залучити до виконання вправ одночасно всіх студентів, враховуючи їх стать і рівень фізичної підготовленості; розвивати фізичні якості та багатопрофільність їх використання; застосовувати можливість фронтальної організації освітньої діяльності,

швидкого встановлення і розбирання, безпеки і доступності виконання фізичних вправ; формувати прикладні вміння і навички; підвищувати емоційне насичення занять; широко застосовувати змогу використання спортивного обладнання й інвентарю для фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі самостійної роботи студентів; своєчасно усувати можливі причини травматизму.

Напрями фізкультурно-оздоровчих програм та занять, що спрямовані на реалізацію потреби людини у русі, потребу в гармонійному розвитку фізичних якостей, корекції тілобудови зведено в табл. 1.

Таблиця 1 – Напрями та програми фізкультурно-оздоровчих технологій

№ з/п	Напрямок	Приклади практичних занять*
1	Фізкультурно-оздоровчі технології, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості	Гімнастично-атлетичні заняття (класична аеробіка, всі різновиди аеробіки оздоровчої, прикладної, спортивної); з обладнанням, на тренажерах, у басейні (степ, памп, слайд, бодибар, фітбол, медичні м'ячі); танцювальні напрями західно-європейські та латино-американські: джаз-, сальса-, латино-, хіп-хоп аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка та ін.; заняття циклічного характеру (наприклад степ-, сайкл-аеробіка); аквааеробіка тощо.
2	Фізкультурно-оздоровчі технології анаеробного напрямку, насичені силовими вправами	Тренажери; вільні обтяження; бодибілдінг; функціональне тренування; силове статичне тренування; террасети; кросфіт тощо.
3	Фізкультурно-оздоровчі технології оздоровчо-рекреаційного напрямку (в українській редакції «фрозум і тіло», в англійській редакції «mind&body»).	Пілатес; йога; стретчинг; шейпінг; каланетика; аутогенне тренування; медитації в статичних позах; дихальні гімнастики; тай-бо; кі-бо тощо.
4	Фізкультурно-оздоровчі технології на основі синтезу усіх перелічених вище трьох напрямів	Фізкультурно-оздоровчі програми та заняття, які побудовані з блоків різних напрямів.

Примітка: * – у списку найбільш популярні та затребувані напрями занять (у кожному з напрямів існує близько 300 назв), не перераховуються через обмежений обсяг статті.

Сьогодні для фізкультурно-оздоровчих технологій використовують різноманітне обладнання, серед якого можна виділити найбільш поширене і затребуване, а саме:

– тренажери для розвитку витривалості (велотренажери, велоергометри, бігові

доріжки, степери, гребні тренажери, райдери, еліптичні тренажери);

– тренажери для розвитку сили (з убудованими вагами, верстами для роботи з вільними обваженнями — штангами, гирями, гантелями);

- тренажери типу ЕКО, «кінезіо», навесні «терасети», гравітаційні тренажери тощо;
- обладнання для фізкультурно-оздоровчих програм та занять (кор-дошка, степ-платформа, дека-платформа, слайд, батут; еспандери маленького, середнього та великого опору, еспандери для кор-дошки, фітбола та степ-платформи; гімнастичні палиці, штанги для аеробіки вагою від 1 кг до 10 кг, гантелі, м'ячі гумові, діаметром від 55 до 75 см (фітболи), медичні м'ячі від 1 кг до 5 кг, аксесуари для йоги (гімнастичні мати, паски, блоки), кільце для пілатесу (ізотонічне), гумові стрічки, скакалки, циліндри та полуциліндри для пілатесу);
- обладнання для басейну (водні гантелі, печатки з перепонками, пояси, дошки для плавання, аква-степ-платформи, нудли).

Привабливості та популярності фізкультурно-оздоровчим технологіям сприяє не тільки використання різноманітних напрямів фізичних навантажень оздоровчого спрямування із сучасним спортивним обладнанням, предметами, тренажерами, а й музичний супровід, який є невід'ємною частиною більшості фізкультурно-оздоровчих програм та занять, особливо з аеробіки. Сучасна музика, яка подобається студентській молоді, підтримує на належному рівні емоційний фон та продуктивність занять, допомагає легше витримувати навантаження, покращує психічно-емоційний стан, полегшує формування рухових навичок, взагалі підвищує інтерес до занять.

На підставі аналізу наукових і науково-методичних праць ряду авторів визначено психологічні механізми оздоровчого впливу музики, які можуть бути задіяні в фізкультурно-оздоровчих технологіях: катарсис (емоційна розрядка, регулювання емоційного стану); полегшення усвідомлення власних переживань; конфронтація з життєвими проблемами; підвищення соціальної активності; набуття нових засобів емоційної експресії; полегшення формування нових відносин і установок.

У практиці використання фізкультурно-оздоровчих технологій музичний супровід застосовують залежно від напряму фізичного навантаження: для поєднання

рухів з музичним твором (виконання комплексів вправ фізкультуро-оздоровчих занять, особливо танцювальних вправ); як фон, для зняття монотонності від однотипних багатоповторюваних рухів (вправи з шейпінгу, каланетики, сайкл-аеробіки тощо); як засіб для регулювання дихання, команду для зміни вправ (йога, пілатес). Від точного підбору музичного супроводу багато в чому залежить успіх фізкультурно-оздоровчих занять. Для виконання рухів під музичний супровід важливо добирати музику з чіткою структурою, сучасну, танцювальну, яка підвищує настрій дітей. Підбір музичного супроводу залежить від ініціативи та творчості вчителя фізичної культури, а також від того, яку фізкультурно-оздоровчу технологію він використовує. Це можуть бути фонограма, яка записана як одне ціле, або окремі її частини. Сьогодні існує багато комп'ютерних програм для створення оригінальних фонограм. Поширені та прості у використанні такі, як «Nero SoundTrax», «Nero WaveEditor» та ін., де можна регулювати потужність, час відтворення музичного твору, додавати спеціальні ефекти, робити безперервну фонограму з різних музичних творів, або окремими частинами. Така фонограма, що відображає характер фізичних навантажень, які використовуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях, сприяє емоційному задоволенню, як наслідок, підвищує мотивацію учнівської молоді до регулярних занять фізичними вправами. Широкий діапазон музичних творів від сучасних до класичних, комп'ютерні спеціальні ефекти, комп'ютерні програми тощо дають змогу викладачеві фізичного виховання створювати музичний супровід будь-якого напряму фізкультурно-оздоровчих технологій. Якщо розглядати сучасне програмування практичних занять фізичним вихованням у ВЗО, на якому викладач використовує фізкультурно-оздоровчі технології відповідно до мети, то воно матиме таку деталізацію: особливості контингенту; наявність або відсутність обладнання; наявність або відсутність музичного супроводу; варіанти фізичних вправ фізкультурно-оздоровчого заняття, відповідно до мети; час реалізації. Отже,

відповідно цих деталей програмується підготовча, основна та заключна частини фізкультурно-оздоровчого заняття.

Зміст формування спеціальних рухових навичок викладачів фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій включає формування мотивів, інтересів, потреб, загальних і спеціальних знань, практичних умінь та навичок, набуття передового практичного досвіду щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій, формування рис особистості та особистісних здібностей, таких як працездатність, педагогічна та соматична активність, комунікативні та організаторські здібності, розвиток рухових якостей.

Реалізація процесу формування складається з чотирьох етапів, а саме:

I етап – *діагностично-мотиваційний* – дозволяє викладачеві вищого навчального закладу оцінити рівень сформованості мотивації, вихідних знань, практичних умінь і навичок, визначити орієнтацію щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій в професійній діяльності;

– II етап – *теоретико-технологічний* – надає можливість викладачеві сформувати теоретичну базу, що включає у себе комплексне засвоєння загальних і спеціальних знань щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій у їх професійній діяльності, а саме в практичних заняттях з фізичного виховання;

– III етап – *організаційно-практичний* – передбачає набуття практичного досвіду викладачами фізичного виховання під час підвищення кваліфікації. Цей комплексне засвоєння, закріплення та вдосконалення практичних умінь та навичок щодо використання спеціальних рухових навичок фізкультурно-оздоровчих технологій;

– IV етап – *особистісного і фізичного розвитку* – відбувався паралельно з другим та третім етапами та включає формування, удосконалення та самовдосконалення рухових навичок різних напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій викладачем фізичного виховання, їх професійне становлення, що завершувалося результатами формування до використання на практичних заняттях різноманітних напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій у практичних заняттях з фізичного виховання.

Водночас, на четвертому етапі не закінчувався процес формування спеціальних рухових навичок викладачів фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій, тому що будь-який особистісно-професійний розвиток потребує діагностично-мотиваційного аналізу, який своєю чергою, тісно пов'язаний із набуттям теоретичного та практичного досвіду у використанні фізкультурно-оздоровчих технологій у практичній діяльності у ВЗО, що схематично зображено нами на рис. 1.

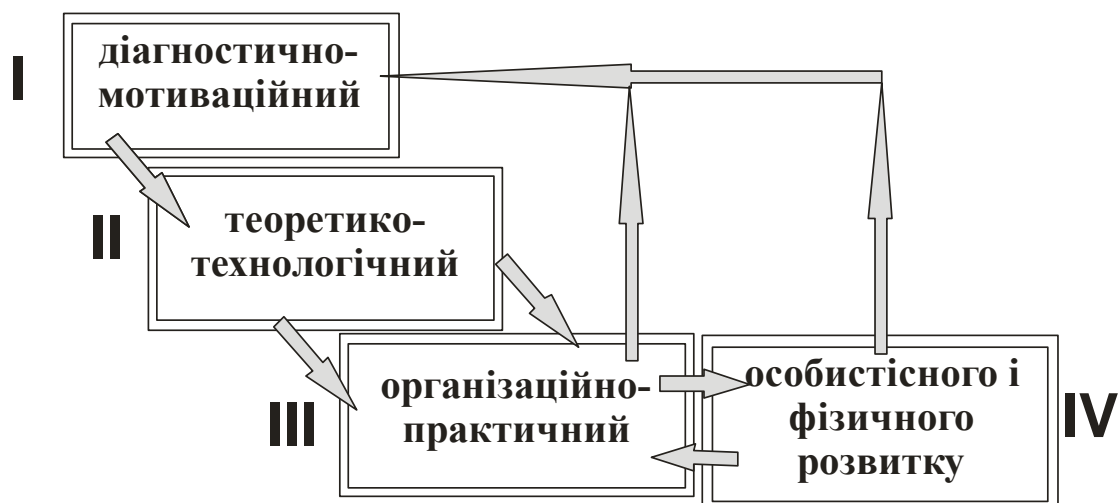


Рис. 1. Етапи формування спеціальних рухових навичок викладачів фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій

Висновки

Для інтеграції фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання у системі освітнього процесу ВЗО та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання міжфакультативних та спеціалізованих кафедр фізичного виховання та спорту одним з головних показників є формування спеціальних рухових навичок викладачів фізичного виховання різних напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій. Це забезпечується наявністю обов'язкової фізичної готовності, що дає викладачу фізичного виховання можливість реалізації напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, у практиці фізичного виховання у ВЗО через технічно правильну демонстрацію всіх вправ, що має велике значення для їх опанування студентською молоддю, через загальну витривалість, що забезпечує проведення великої кількості практичних занять на високому рівні, через високу рухову ерудицію, що забезпечує використання тих чи інших видів фізкультурно-оздоровчих технологій, через рухову пам'ять, що забезпечує відтворення великої кількості різноманітних комплексів вправ, музичність, що забезпечує відповідний емоційний фон. Результатом є усвідомлення викладачами фізичного виховання поліфункціонального впливу відповідних фізкультурно-оздоровчих технологій на вирішення завдань оздоровчої фізичної культури, охоплення всього спектру

потенційних можливостей фізкультурно-оздоровчих технологій щодо формування, зміцнення та збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу в ВЗО.

Етапи наведені в строгій логічній послідовності: діагностично-мотиваційний, теоретико-технологічний, організаційно-практичний, особистісного і фізичного розвитку взаємопов'язані між собою та наприкінці етапів не закінчується процес формування спеціальних рухових навичок викладачів фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій.

У дослідженні зазначаємо, що сучасна педагогічна діяльність викладача фізичного виховання включає: розробку програмно-методичного змісту фізичного виховання студентів, контроль ефективності застосування системи занять, де відсутня жорстка нормативність і авторитарність навчальних програм з фізичного виховання, формується позитивна мотивація до предмета «фізичне виховання». На сучасному етапі, якщо викладач використовує фізкультурно-оздоровчі технології, програмно-методичний зміст матиме таку деталізацію: особливості контингенту; наявність або відсутність обладнання; наявність або відсутність музичного супроводу; варіанти фізичних вправ фізкультурно-оздоровчого заняття, відповідно до мети; час реалізації.

Результатом є оздоровчий і тренувальний ефект, корекція стану здоров'я всіх учасників цього процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бокарев Ю. Ю. Возможное направление работы. *Физическая культура в школе*. сб. науч. работ. Харьков, 1991. № 6. С. 3–7.
2. Верховська М. В. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2015. № 1. С. 17–24.
3. Віндюк А. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з готельно-курортної справи в умовах ступеневої освіти : автореф. дис... д-ра. пед. наук: 13.00.04. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2013. 40 с.
4. Кашуба В. О. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2006. № 3. 30 с.

5. Кібальник О. Я. Эффект впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання підлітків 13–15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : Харків, 2007. № 10. С. 62–65.
6. Копылов Ю. А. Завтра может быть поздно. *Физическая культура в школе*. 1990. № 10. С. 2–6.
7. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебное пособие. Москва: Терра-спорт; Олимпия PRESS, 2001. 60 с.
8. Куц О. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2–3. С. 14–15.
9. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий : учебник. Ростов на Дону : Феникс, 2002. 384 с.
10. Москаленко Н. В. Обґрунтування методики використання степ-аеробіки в урочних формах для дівчат 13-14 років. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Луганськ., 2003. Вип. 7. Т. 3. С. 243–245.
11. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения. *Спортивная медицина*. 2006. № 2. С. 3–14.

УДК 796.412:796.015.54

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ АЕРОБНОГО ХАРАКТЕРУ НА ЗАГАЛЬНУ ВИТРИВАЛІСТЬ СТУДЕНТІВ У ГРУПАХ ЗІ СПОРТИВНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

Гринько В. М.

61000, Харківський інститут фінансів Київського національного торговельно-економічного університету, пров. Плетнівський, 5, м. Харків, Україна

vngrinko78@gmail.com

Ключові слова:

аеробні заняття, кросова підготовка, базова аеробіка, загальна витривалість, спортивна спрямованість.

Мета дослідження – експериментально визначити вплив на загальну витривалість аеробних вправ (кросова підготовка та базова аеробіка), що включені до програми вищих навчальних закладів з спортивною спрямованістю (настільний теніс) студентів експериментальної групи. Вивчали необхідність включення цих занять до навчальної програми з фізичного виховання. На початку та в кінці експерименту в контрольній та експериментальній групах проводили тест Купера (12-хвилинний біг). Упродовж навчального року контрольна група займалася за програмою вищого навчального закладу, а експериментальна – за розробленою програмою для підвищення рівня витривалості. У кінці експерименту було проведено статистичний та порівняльний аналіз даних експериментальної та контрольної груп, щоб з'ясувати, як аеробні вправи (кросова підготовка та базова аеробіка) вплинули на загальну витривалість. Для цього було використано модель парної регресії (за критеріями F-Fisher і t-Student, розраховано лінійне рівняння парної регресії, лінійні коефіцієнти кореляції та середня похибка апроксимації, а також оцінювалась статистична значимість регресії та кореляційні параметри). У кінці експерименту (травень) результати загальної витривалості студентів в експериментальній групі якісно відрізнялися від результатів контрольної групи. Результати експерименту свідчать про недолки в програмі фізичного виховання студентів у групах зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) з настільного тенісу. Дослідження проводилося на базі Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця та Харківського інституту фінансів Київського національного торговельно-економічного університету. У експерименті взяли участь 106 першокурсників (38 хлопців та 68 дівчат). Експериментальна програма об'єднує навчальну програму

Збірник наукових праць

Вісник Запорізького національного університету

Фізичне виховання та спорт

№ 1, 2019

Технічний редактор – *Л. А. Браженко*

Верстка, дизайн-проробка, оригінал-макет і друк виконані
в редакційно-видавничому відділі Запорізького національного університету
тел. (061) 289-12-98

Підписано до друку **27.03.2019** Формат 60 × 90/8.

Папір Data Copy. Гарнітура «Таймс».

Умовн.-друк. арк. 12.

Замовлення № **50**. Наклад 100 прим.

Запорізький національний університет

69600, м. Запоріжжя, МСП-41
вул. Жуковського, 66

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5229 від 11.10.2016.