

ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

ЗАГАЛЬНОУВІЗІВСЬКА КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



**ТАВРІЙСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО
**V. I. VERNADSKY TAURIDA
NATIONAL UNIVERSITY**

МАТЕРІАЛИ

МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

**ТРАДИЦІЇ ТА НОВАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

12–13 листопада 2021 р.



Видавничий дім
«Гельветика»
2021

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

Добровольська Наталія Анатоліївна – завідувач загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, доктор психологічних наук, доцент (голова оргкомітету);

Гарник Тетяна Петрівна – професор загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, доктор медичних наук, професор;

Кравченко Леонід Свиридович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Шусть Василь Володимирович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Голуб Валентин Петрович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Ястребов Микола Миколайович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент.

Т65 Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 12–13 листопада 2021 р. – Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021. – 80 с.

ISBN 978-966-992-545-9

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на міжнародну науково-практичну конференцію «Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації», яка відбулася на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського 12–13 листопада 2021 р.

УДК 371.134:378.6:[796+615.825](063)

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Савіцина К. В.

Класифікація та методика проведення рухливих ігор
з дітьми дошкільного віку 5

Шаповалова Г. С., Шестерова Л. Є.

Вплив занять футболом на фізичну підготовленість студентів 8

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Антіпова Ж. І.

Сучасні концепції системи фізичного виховання
в закладах вищої освіти 13

Барсукова Т. О.

Бадмінтон – ефективний засіб фізичного
розвитку здобувачів юридичних закладів вищої освіти 17

Борисова Ю. Ю., Власюк О. О., Федоряка А. В.

Фізичний стан дітей молодшого шкільного віку 21

Григоренко Г. В., Любченко С. К.

Варіативний модуль «Вправи з гирями» як структурний компонент
програми фізичного виховання учнів загальноосвітніх закладів 25

Григоренко Д. П., Любченко К. В.

Сучасні оздоровчі технології в структурі уроків фізичної
культури загальноосвітніх навчальних закладів 30

Дорофєєва Т. І.

Оцінка перспектив використання міжнародних стандартів ISO
серії 9000 до вдосконалення управління фізичною культурою
і спортом на місцевому рівні 35

Заверзаєв В. В., Антіпова Ж. І.

Волейбол в системі фізичного виховання
здобувачів юридичних закладів вищої освіти 40

Маленюк Т. В., Бабаліч В. А.

Особливості дозування навантаження
у процесі занять оздоровчим бігом 44

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Антіпова Ж. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія»*

СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нові вимоги сучасного суспільства диктують розробку і впровадження інноваційних підходів і нестандартних методів роботи, розробку і використання нетрадиційних засобів і методів в галузі фізичного виховання студентської молоді.

В основі сучасних інноваційних технологій фізичного виховання студентської молоді лежать різноманітні концепції. Найхарактернішою рисою сучасної концепції фізичного виховання молоді є зміщення акценту в бік підвищення освітньої спрямованості, як визначального умови успішності,

У той же час в країнах Західної Європи велася активна розробка різних ідей і напрямів фізичного виховання, які за спрямованістю умовно можна розділити на спортивно-орієнтоване, освітнє та оздоровче. Англійська спортивна концепція спрямована на формування основ участі в спортивних заняттях після закінчення основних навчальних занять. Фізичне виховання студентської молоді в Фінляндії будується на концепції оздоровчої спрямованості. Концепція «рухового освіти» реалізується в Нідерландах: ставить завдання опанувати культуру рухів і користуватися нею протягом усього життя.

Найважливішою концептуальною особливістю сучасної системи фізичного виховання в закладах вищої освіти є установка на комплексне формування основ фізичної культури студентської молоді, яка розглядається в нерозривному зв'язку з усіма іншими складовими культури. Найважливіше місце в цьому процесі має культура здорового способу життя – як найважливіша складова

загальної культури студента. Це по суті одна з основних і найбільш безпосередніх форм освоєння студентом зовнішньої і внутрішньої природи, спосіб створення гармонії свого існування в найширшому сенсі.

У ситуації, яка склалася, до випускника закладів вищої освіти пред'являються абсолютно нові вимоги, до таких змін слід бути готовим фахівцям всіх напрямків, і юридичної зокрема. Для переважної більшості студентів період навчання – це якісні зміни в житті, досягнення основ обраної професії, залучення до світових культурних цінностей, встановлення власного світогляду, усвідомлене формування норм і правил активного способу життя. Стійкі мотивації фізичного вдосконалення, виховані в період навчання, перетворюються в норми поведінки, що визначають суспільну престижність високого рівня здоров'я, і в оцінку його особистісних якостей.

Вивчаючи освітню технологію, запропоновану Селевко Г.К., необхідно відзначити, що автор пропонує використовувати технологію на основі особистісної орієнтації педагогічного процесу, а особливу увагу потрібно приділяти цьому питанню при проблемному і комунікативному навчанні [4.с.150]. Напрямок авторів Столяров В.І., Лубишева Л.І. є педагогічні технології на основі ефективного управління та організації навчального процесу [3. с. 12]. Наступним напрямком авторів Богданова В.М., Пономарьова В.С., Соловйова О.В. можна назвати педагогічну технологію на основі дидактичного удосконалення і реконструкції навчального процесу. Дана технологія передбачає реалізацію теорій поетапного формування розумових дій, діалог культур і ін. [1. с. 23].

Реалізація перерахованих вище інновацій вимагає розробки нових оригінальних форм роботи з певним контингентом в різних сферах, в тому числі і в сфері фізичної культури студентів. Це в першу чергу передбачає суттєві зміни в постановці навчально-виховного процесу та позаурочної діяльності. Як приклад застосування зазначеного підходу можна використовувати різні варіанти оздоровчих фітнес-технологій [5. с. 23, 2. с. 90].

На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів впроваджуються через різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в групових заняттях.

Таким чином, фітнес, як сучасне суспільно-значуще явище, вимагає від фахівців фізичного виховання розробки і впровадження нових педагогічних фітнес-технологій, які являють собою сукупність засобів і методів відтворення теоретично обґрунтованих процесів навчання і виховання, що дозволяють успішно реалізовувати поставлені освітні цілі.

Для вирішення поставлених завдань в Національному університеті «Одеська юридична академія» на базі кафедри фізичного виховання була проведена експериментальна робота.

2 експериментальні групи (ЕГ-1, ТГ-1) по 20 осіб 1 курсу САФ і 2 групи (ЕГ-2, ТГ-2) ФПС КЮ. У групах ТГ-1 і ТГ-2 протягом 1 семестру 2019-2020 навчального року заняття проводилися за затвердженою традиційною програмою. У групах ЕГ-1 і ЕГ-2 заняття з проводилися з використанням напрямків оздоровчого фітнесу.

Для цих груп викладачами з фізичного виховання була розроблена оздоровча фітнес-програма, спрямована на розвиток рухової підготовленості студенток, адаптована до занять в юридичній академії, оздоровчої спрямованості, в якій було зібрано значний теоретичний і практичний досвід роботи в інших вищих навчальних закладах.

В представленій програмі заняття шейпінгом сприяли розвитку фізичних якостей, координації рухів, загальної та силової витривалості, активізації імунних сил організму. Танцювальна аеробіка покращувала фізичні форми, стимулювала гнучкість і витривалість, надавала сильний оздоровчий ефект на весь організм студентів. Силова гімнастика була спрямована на розвиток сили, м'язового корсету, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я. Стретчинг сприяв розвитку еластичності м'язів, поліпшенню стан суглобів, вдосконалення гнучкості, нормалізації кровообігу. Використання ритмічної музики допомагало студентам виконувати вправи більш емоційно і з задоволенням, підтримувати постійний темп протягом всього заняття, розвивати витривалість.

На першому етапі студенти опановували основи аеробних рухів, запам'ятовували базові кроки і танцювальні елементи, тренували виконання махів, стрибків, випадів. На другому етапі – зростала інтенсивність, складність, розвивалася координація рухів, застосовувалися вправи для рук. На третьому

етапі – навантаження досягала піку, використовувалася складна хореографія рук, поєднання рухів рук і тіла. Заключний етап – закріплення отриманих навичок, участь в масових змаганнях з танцювальної аеробіки «Танцюємо всі» між усіма факультетами академії.

Тестування проводилося на початок і в кінці семестру. У тестуванні брали участь усі 4 групи (80 студенток).

Дане тестування на початок експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило, що 15% (6 осіб) показало високий рівень підготовленості, 45% (18 осіб) показала середній рівень підготовленості, 40% (16 осіб) показало низький рівень підготовленості.

У групах ТГ-1, ТГ-2 тестування показало, що 25% (10 осіб) показало високий рівень підготовленості, 42,5% (17 осіб) показало середній рівень підготовленості, 32,5% (13 осіб) показало низький рівень підготовленості.

Порівнюючи показники рівня фізичної підготовленості можна сказати, що рівень в групах ТГ-1 і ТГ-2 був вище, ніж в групах ЕГ-1 і ЕГ-2.

Дані тестування на кінець експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило, що 37,5% (15 осіб) показало високий рівень підготовленості, 50% (20 осіб) показало середній рівень підготовленості, 12,5% (5 осіб) показало низький рівень підготовленості.

У групах ТГ-1 і ТГ-2 тестування на кінець експерименту показало, що 30% (12 осіб) показало високий рівень підготовленості, 47,5% (19 осіб) показало середній рівень підготовленості, 22,5 % (9 осіб) показало низький рівень підготовленості.

За результатами тестування можна зробити висновок, що заняття оздоровчим фітнесом по представленій програмі в повній мірі сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, що підтверджує зростання показників, та показав порівняльний аналіз початкового та кінцевого результатів тестування студенток.

Висновок: Введення в практику навчального процесу занять за програмою оздоровчого фітнесу істотно доповнило наявні стандартні засоби фізичного виховання. При цьому фітнес, як сучасне значуще явище для студентської молоді, вимагає від фахівців фізичного виховання розробки і впровадження нових педагогічних технологій. В результаті студенти змінюють своє

ставлення до занять фізичним вихованням і спортом в цілому. Застосування оздоровчого фітнесу, інноваційних форм і методів проведення навчальних занять з фізичного виховання є важливим на сучасному етапі і вимагає ще глибшого вивчення і дослідження. Наші дослідження можуть бути використані для подальшого, більш глибокого вивчення даного питання.

Список використаних джерел:

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию // *Матер. Всерос. науч.-практ. конф. «Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий»*. СПб. 2000. Часть 2, с. 23-24.
2. Зотин В.В., Мельничук А.А., Щукина В.В. / Применение фитнес-технологий в вузах // *Аллея науки*. – Томск, 2017. – с.90-93.
3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / *Теория и практика физической культуры*, 1997 – М.Т.6. с. 10-15.
4. Селевко Г.К., Современные образовательные технологии./ *Учебное пособие*. М.: Народное образование, 1998. 256 с.
5. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес: пер. с англ. Киев. Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

Барсукова Т.О.

*завідувач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія»*

БАДМІНТОН – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ЮРИДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Інноваційні ініціативи та сучасні методичні підходи в навчанні починаються з пошуку нових, більш перспективних засобів педагогічної діяльності, з апробації нових методик навчання.