

ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

ЗАГАЛЬНОУВУЗІВСЬКА 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

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.

Заверзаєв В. В.,
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія»*

Антіпова Ж. І.,
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія»*

ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЮРИДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Волейбол, в юридичних закладах вищої освіти, сприяє формуванню у здобувачів навичок, необхідних для майбутньої професійної юридичної діяльності, так як, на сучасному етапі, професійний статус юриста передбачає високий рівень фізичного і психічного здоров'я, що необхідно як для виконання посадових обов'язків, так і для підтримки довіри населення до тих, хто стоїть на сторожі справедливості.

Волейбол набув широкого поширення серед здобувачів вищих навчальних закладах, його емоційність сприяє виконанню великого обсягу фізичних навантажень, не переступаючи межі оптимального навантаження. При цьому виключається перевтома – так як гра в волейбол є самостійно дозировочною. Займатися волейболом можуть також здобувачі, які мають відхилення в стані здоров'я, при цьому навантаження для них повинні бути нетривалими і чергуватися з активним відпочинком. На заняттях здобувачи знайомляться з основними технічними та тактичними навичками гри, готуються до участі в змаганнях (першість факультету, спартакіада університету), а також підвищують рівень своєї фізичної підготовленості та працездатності [1. с. 97].

На жаль, в умовах сучасності у здобувачів закладів вищої освіти досить часто розвивається така хвороба, як гіподинамія. Такий стан виникає в зв'язку з великими навчальними навантаженнями на парах, а також їм досить часто доводиться виконувати величезний обсяг завдань вдома, для самостійного навчання. Вирішити, почасти, цю проблему покликана представлена нами методика проведення навчальних занять із

застосуванням навчання гри в волейбол, яка спрямована на задоволення потреби здобувачів в русі, на оздоровлення і, головне, на підтримку функціональності всього організму. Програма спрямована на навчання основним прийомам і техніці гри, має спортивно-оздоровчу спрямованість, що дозволяє здобувачам швидше включитися в змагальну атмосферу, розкритися в їх самопізнанні, самореалізації, само ідентифікації.

Програма розроблена на основі нормативних вимог з фізичної підготовки для здобувачів закладів вищої освіти, спирається на досвід застосування окремих її частин в практиці проведення навчальних занять в юридичному вузі, використовуються результати наукових досліджень, досвід роботи викладачів вищих навчальних закладів.

✓ Новизна, актуальність і доцільність програми полягає в тому, що в ній передбачена велика кількість годин на розучування і вдосконалення тактичних прийомів, що дозволить здобувачам успішніше приймати участь в змагальній діяльності у волейболі. Програма спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, зміцнення здоров'я здобувачів, залучення до регулярних занять фізичною культурою і спортом на основі усвідомленої мотивації техніки гри в волейбол, та може розглядатися як один із засобів дозвілля у позанавчальний час.

Але, одною з головних задач на сьогоднішній день є залучення здобувачів до занять фізичною культурою і спортом, підвищення мотивації до занять, так як за останнє десятиліття знизилися показники критеріїв здоров'я і мотивація до здорового способу життя.

Грамотно проведене заняття повинно бути побудовано на знанні анатоμο-фізіологічних особливостей організму, що росте. Однак ефективність процесу навчання безпосередньо пов'язана з численними факторами: працездатністю здобувачів, рівнем загальної активності, швидкістю і її формами.

Реалізація програми передбачає використання тестування для визначення рівня оволодіння ними технічних навичок, а також дозволить проконтролювати самостійно отримані теоретичні знання. Також програма має свої індивідуальні цілі і завдання, але основна мета програми – розвиток особистості, для цього необхідно:

– опанувати основами застосування фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я та усвідомленого формування мотивації до здорового способу життя,

– розвивати і вдосконалювати свої фізичні якості та рухові здібності (силу, витривалість, гнучкість, координовані рухи, швидкість реакції), – розвинути і зміцнити психічний стан здобувачів, прищепити любов до спорту і гри в волейбол.

Основою успішного навчання гри в волейбол, як і в будь-якої спортивної гри, є розвиток фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей здобувачів є важливою частиною навчально-виховного процесу.

Такий підхід в навчанні робить позитивний вплив на загальний емоційний стан займаються, на зміцнення їх здоров'я і, як наслідок, на підвищення зацікавленості в навчанні в цілому. Вивчення вплива теж є актуальним питанням сьогодення. Тільки вирішуючи специфічні завдання навчання гри волейбол, застосовуючи спеціальні засоби і методи навчання можна досягти високих спортивних результатів у волейболі.

Початковий етап навчання техніці гри в волейбол має свої особливості:

- загальне ознайомлення з ігровими прийомами;
- виконання ігрового прийому в спрощених умовах;
- вивчення технічного прийому в умовах, наближених до ігрових;
- вдосконалення технічного прийому в грі.

Головне – при виконанні основних прийомів під час гри у волейболі – зосередити увагу на технічно правильному оволодінні основами техніки. Висока ефективність розучування і закріплення того чи іншого ігрового прийому досягається при індивідуальній роботі з м'ячем та вправах в парах.

Тактика волейболу тісно пов'язана з технікою. Ніякої задум в грі не може бути виконано без досконалого володіння технічними прийомами гри, необхідними для виконання цього задуму [2, с. 520]. До тактиці, крім того, зараховується ще цілий ряд загальних тактичних заходів. Якщо гравець, який пасує або ліберо потрібно команді саме на своїй позиції, то при переході його просто залишають стояти в своєму номері. Таке не штрафується

саме в аматорському волейболі. У професійному – перехід обов'язовий.

Не варто сумніватися, що саме волейбол є одним із засобів, за допомогою якого відбувається фізичний розвиток здобувачів. А представлені в програмі комплекси вправ сприяють не тільки освоєнню технічних навичок і тактичних дій гри в волейбол, але роблять позитивний вплив на розвиток всіх фізичних якостей займаються. За допомогою спеціальних вправ можливо підвищити мотивації здобувачів до занять фізичними вправами, рівень фізичної підготовленості та спортивної майстерності, зміцнити здоров'я та підвищити працездатність.

Список використаних джерел:

1. Лапинский Е. В. Шляхи розвитку великого чоловічого волейболу в Україні. /Сучасна стратегія і інноваційні технології фіз. вдосконалення студентської молоді /під ред. Р. Т. Раевского. Одеса : Наука и техніка, 2010. С. 97–98.
2. Спортивні ігри: Техніка, тактика, методика навчання / Под ред. Ю. Д. Залізняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд. – М. : Академія, 2004. – 520 с. ISBN 5-7695-1749-2.
3. Антіпова Ж.І., Фідірко М.А. Значення фізичного виховання в раззвітіі та зміцненні здоров'я студентів / Ж.І. Антіпова, М.А.Фідірко / Науковий простір: Актуальні питання, Досягнення та інновації, між.наук.-практ.конф., 02.10.2020 р., Т. 2, С. 20-23. ISBN 978-617-7171-57-6.