

Курінна (тези)

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали XVI Міжнародної  
науково-практичної конференції  
молодих учених  
(21–22 квітня 2016 року, м. Суми)

У двох томах

**Том I**

Суми  
2016

УДК 796.011.1/3+613.71(477)  
ББК 75.1(4Укр)я43  
С 91

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Протокол № 9 від 28 березня 2016 р.

**Рецензенти:**

Сбруєва А. А. – доктор педагогічних наук, професор;  
Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Редакційна колегія:**

Лянной Ю. О. – кандидат педагогічних наук, професор, ректор СумДПУ імені А. С. Макаренка;  
Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;  
Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;  
Копитіна Я. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач (науковий редактор);  
Косьяк В. А. – доктор філософських наук, професор;  
Лоза Т. О. – кандидат педагогічних наук, професор;  
Калиниченко І. О. – доктор медичних наук, професор;  
Кравченко А. І. – кандидат педагогічних наук, професор;  
Гончаренко В. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;  
Міхеєнко О. І. – доктор педагогічних наук, доцент;  
Гвоздецька С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;  
секретар наукового видання

**Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення :**  
С 91 матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. – Т. I. – 303 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, магістрантів та їх наукових керівників з актуальних проблем теорії, методики й організації спортивної діяльності, оздоровчої, адаптивної та лікувальної фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації та рекреації, корекційної освіти та туризму, у яких розглядаються психолого педагогічні, професійні аспекти фізичного виховання і спорту, здоров'я людини, туризму та корекційної освіти дітей, підлітків і молоді.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, туризму, корекційної освіти.

Журнал індексується в Google Scholar.

УДК 796.011.1/3+613.71(477)  
ББК 75.1(4Укр)я43

© СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Лянной Ю.О., Лянной М.О., Копитіна Я. М. Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумдпу імені А. С. Макаренка за 2015 рік.....	7
Баус С. С. Исследование мотивационных составляющих физического воспитания студентов технических вузов.....	20
Бермудес Д. В., Балашов Д. І. Методичні особливості проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка».....	23
Бушева Е. Б., Бушева Ж. И., Шкотова Л. А. Пути вовлечения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».....	27
Васильев В. І., Васильев В. В. Проблема методики оцінювання фізичних якостей студентської молоді непрофільних ВНЗ.....	31
Вертієвець В. С., Рибалко П. Ф., Красілов А. Д. Позакласна діяльність як чинник виховання фізичної культури підлітків.....	36
Власенко А. П., Рибалко П. Ф., Жуков В. Л. Шляхи підвищення рухової активності школярів середнього шкільного віку.....	40
Воробьев Н. С. Особенности физических кондиций учащихся 7–17 лет в условиях создания здоровьесберегающей среды сельской общеобразовательной школы.....	45
Говоруха Д. С., Рибалко П. Ф. Мотивація до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку засобами футболу.....	48
Горох С. С., Мікулінцев І. Д., Бурла О. М. Підвищення ефективності виховання учнів засобами футболу.....	52
Гученко Г. Б. Вплив рухливих та народних ігор на розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури в спортивних іграх в загальноосвітній школі.....	56
Давиденко В. Н., Хасанова Г. М. Педагогическая практика в школе студентов факультета физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого и студентов УЗГОСИФК.....	59
Данілова Т. Ю., Лоза Т. О., Затилків В. В. Особливості завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки школярів старшого шкільного віку на уроках з волейболу.....	61
Зайко Е. Н., Мельников С. В. Анализ особенностей отношения учащихся среднего школьного возраста к здоровому образу жизни.....	65
Климович В. Б., Ольховий О. М. Передумови оптимізації системи фізичної підготовки військових навчальних закладів до вимог сьогодення.....	68
Красуля А. В. Використання фітболу на заняттях з фізичного виховання.....	72
Кривцун В. П. Темпо-музыкальная проба как инновационный способ определения реакции сердечно-сосудистой системы на ходьбу и бег разной интенсивности.....	75
Кубрак М. В., Лянной М.О. Інноваційні підходи у фізичному вихованні студентської молоді.....	78
Латіна Г. О., Романенко О. М. Оптимізація режимів рухової активності дітей старшого шкільного віку.....	81
Леоненко А. В., Кабанов В. І., Іваній І. В. Формування позитивної мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою.....	84
Ліфінцев І. Д., Васильев В. І. Фізична підготовка студенток, які займаються різними видами вправ у процесі фізичного виховання.....	88
Максименко Л. М., Лянной М. О. Рекреаційний вплив елементів спортивної гри у флорбол на організм дітей 5-ти і 6-ти років.....	91

<b>Мальцев О. В., Бєсєдіна А. А.</b> Народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів.....	96
<b>Медведь В. В., Рибалко П. Ф.</b> Фізична підготовка дітей молодшого шкільного віку в групі подовженого дня.....	99
<b>Михно Л. С.</b> Зниження рівня шкільної тривожності першокласників під впливом занять оздоровчої спрямованості.....	104
<b>Монастирьова Д. В., Рибалко П. Ф., Жуков В. Л.</b> Особливості свідомого відношення студентів вчз до занять фізичною культурою.....	107
<b>Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В., Курінна В. В.</b> Організація фізичного виховання дорослого населення.....	111
<b>Прокопова Л. І., Красілов А. Д.</b> Самостійні заняття фізичною культурою як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.....	114
<b>Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В.</b> Розвиток силових якостей у студенток третього курсу аграрного університету.....	119
<b>Сорокіна Т. Р.</b> Проблема збереження фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках реформи системи освіти.....	122
<b>Тарасенко А. В., Рибалко П. Ф.</b> Особливості організації занять з фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.....	127
<b>Феденченко Н. А., Гвоздецька С. В.</b> Особливості формуванні рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого фітнесу.....	132
<b>Хоменко О. С.</b> Сучасний стан проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.....	135
<b>Шумейко С. М.</b> Проблема формування фізичних здібностей школярів.....	138
<b>Щербаков М. А., Лянной М. О.</b> Вплив оздоровчих занять спортивним орієнтуванням на формування особистості студента.....	142
<b>Янішевський О. О., Рибалко П. Ф., Жуков В. Л.</b> Особливості фізичної підготовки школярів початкових класів у процесі фізичного виховання.....	146
<b>РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	
<b>Авраменко Н. Б., Беспалова О. О.</b> Аквааеробіка у фізичній реабілітації хворих на гіпертонічну хворобу.....	150
<b>Авраменко Н. Б., Беспалова О. О.</b> Фізична реабілітація дітей з дисплазією кульшових суглобів.....	154
<b>Авраменко Н. Б., Беспалова О. О.</b> Фізична реабілітація дітей з обструктивним бронхітом.....	158
<b>Баус М. С.</b> Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни.....	163
<b>Бугаевский К. А.</b> Особенности питания иностранных студентов медицинского университета.....	166
<b>Гетман В. О., Новицький Ю. В.</b> Системні фактори впливу на здоров'я людини.....	169
<b>Гостєв С. В., Корж З. О.</b> Фізична реабілітація хворих на остеохондроз з переважним ушкодженням попереково-крижового відділу хребта.....	173
<b>Демченко Л. В., Лянной Ю. О.</b> Рівень тривожності дітей, які часто хворіють на гострі респіраторно вірусні інфекції.....	176

Диви  
среди  
50-51  
ишем  
Дубр  
прое  
физи  
пери  
Дяче  
17-2  
вільн  
Зару  
проц  
Зык  
осно  
Іван  
фізи  
Каз  
дітей  
Кові  
хвор  
Ком  
здор  
Копі  
засо  
суди  
Кук  
впли  
Кул  
рекр  
возм  
Лев  
осте  
Лит  
про  
буд  
Лит  
роз  
Лук  
та с  
Лук  
діте  
Ма  
про  
Мір  
пок  
Мо  
ком  
пне  
Пе  
ков

Відомо, що багато захворювань дорослих закладається у дитинстві, а часто ще в утробі матері. Водночас рівень фізичної підготовки сучасних жінок визначають не тільки теперішнє а й майбутнє здоров'я нації, його резервні, функціональні можливості та стійкість імунної системи до захворювань [3, 7].

Раціональна організація рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оскільки дорослий стан людини охоплює досить великий відрізок часу, протягом якого суттєво змінюється не тільки функціонування її організму, а й її світобачення, то завдання фізичного виховання доцільно розглядати диференційовано: залежно від існуючої вікової періодизації. Згідно з нею, дорослий стан людини (стосовно фізичного виховання) поділяється на такі вікові періоди: 21–29 років (жінки), 22–29 років (чоловіки) – молодіжний вік; 30–55 років (жінки), 30–60 років (чоловіки) – зрілий або середній вік; 56–74 років (жінки), 61–74 років (чоловіки) – похилий вік.

Для кожної із названих вікових груп визначається і свій комплекс освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Зупинимось на перших трьох.

**Молодіжний вік.** 1. Розширювати і поглиблювати знання та вміння, необхідні для самостійного використання з метою власного фізичного вдосконалення, підготовки до професійної й оборонної діяльності і корисного проведення вільного часу. 2. Вдосконалювати рухові уміння і навички, необхідні у виробничій, оборонній діяльності і в побуті. 3. Формувати організаційно-методичні уміння і навички і набувати пов'язані з ними знання стосовно проведення фізкультурної роботи серед різних контингентів населення. 4. Забезпечувати всебічний розвиток форм і функцій організму, рухових якостей і на цій основі сприяти досягненню якомога більш високого рівня здоров'я, фізичної і розумової працездатності. 5. Сприяти формуванню і закріпленню інтересу до активних занять спортом і досягненню високих спортивних результатів. 6. Вдосконалювати етичні (основані на рідному світобаченні) і вольові якості, що потрібні в різних сферах життєдіяльності.

**Зрілий або середній вік.** 1. Поглиблювати спеціальні знання про вплив фізичних вправ на людину, які використовуються в процесі виробництва й у вільний від роботи час. 2. Розширювати організаційно-методичні знання, уміння і навички щодо проведення громадської фізкультурної роботи. 3. Підтримувати на достатньо високому рівні володіння руховими уміннями і навичками, що потрібні при здійсненні професійної і побутової діяльності. 4. Зберігати досягнутий рівень розвитку фізичних якостей, здоров'я, стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, фізичної і розумової працездатності, і на цій основі сприяти творчому довголіттю. 5. Підтримувати на високому рівні етичні (основані на рідному світобаченні) та вольові якості, потрібні в різних сферах життєдіяльності.

**Похилий вік.** 1. Поповнювати і поглиблювати знання про здоровий спосіб життя і на цій основі стимулювати інтерес до регулярних самостійних чи організованих занять фізичними вправами в режимі дня. 2. Забезпечувати належний рівень володіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, необхідними в щоденній побутовій діяльності. 3. Забезпечувати оптимальний рівень рухової активності з метою збереження, зміцнення чи відновлення здоров'я, протидії несприятливим віковим інволюційним змінам, підтримання належного рівня дієздатності організму. 4. Сприяти збереженню тих якостей, які забезпечують оптимістичний погляд на життя і дають силу в боротьбі з його негараздами [4, 5].

**Метою фізичного виховання дорослих** є реалізація можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного розвитку фізичних якостей, виховати духовні і моральні якості суспільно активної особистості, і на базі цього, забезпечити підготовленість до продуктивної праці та інших суспільно важливих видів діяльності.

Діяльність з фізичного виховання дорослого населення, як і діяльність з фізичного виховання молодших його контингентів, організовується в нашій країні на основі поєднання двох начал – державного і громадсько-самодіяльного.

До державних інститутів, що організовують фізичне виховання дорослих людей, належать середні спеціальні та вищі навчальні заклади, Збройні сили і ряд інших (органи міліції, пожежної безпеки і т.п.). Фізична підготовка в державних закладах є обов'язковою і здійснюється згідно відповідних програм і настанов.

Основною формою організації фізкультурного руху самодіяльного фізкультурного руху дорослого населення є добровільні спортивні товариства (ДСТ), які створюються професійної та територіальної спільності громадян, що об'єднуються ними. Первинними ланками ДСТ є колективи фізичної культури підприємств, установ, навчальних закладів і т.д.

Широко практикується і організація масових фізкультурних заходів у центрах громадського відпочинку трудящих - садах і парках, Будинках і Палацах культури, стадіонах і водних станціях, приміських зонах відпочинку і т.п. Для цього передбачаються: комплекси спортивних майданчиків і приміщень для ігор, прокатний фонд спортивного інвентарю і спорядження, інструкторські кадри.

Також широко практикується самостійне використання засобів фізичного виховання у вигляді індивідуальних і групових занять фізичними вправами. Умови для цього забезпечуються пропагандою здорового способу життя через пресу, радіо, телебачення, наданням спеціального часу і місць для занять і спортивних спорудах, водних і лижних баз, створення пунктів прокату інвентарю.

Конкретна ж спрямованість і форми використання; трудівниками фізичної культури значною мірою залежить від їх трудової діяльності, індивідуальних схильностей, вікових і статевих особливостей, рівня попередньої підготовки і стану здоров'я, а певною мірою і від матеріальних можливостей і інших умов, необхідних для організації занять.

Можна виділити такі, наприклад, напрямки використання фізичної культури дорослими людьми.

1. Переважно побутовий фізкультурно-гігієнічний напрямок ("фізкультурна реабілітація" – використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах побуту, дотримання гігієнічно виправданого режиму дня і т.п.).

2. Масовий оздоровчо-рекреативний напрямок (використання засобів фізичного виховання при колективній організації фізкультурного дозвілля, здорового відпочинку в період відпустки чи у вихідні дні і т.д.).

3. Загальнопідготовчий напрямок (загальна фізична підготовка у вигляді планомірних секційних, групових чи індивідуальних занять).

4. Спортивний напрямок (спеціалізовані заняття спортом у секціях чи індивідуально).

5. Професійно-прикладний напрямок (використання засобів фізичного виховання в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки).

6. Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрямок (використання засобів фізичного виховання в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я чи окремих функцій, певною мірою втрачених у результаті захворювань (або травм) [6].

**Висновки.** Для ефективного функціонування системи фізичного виховання дорослого населення необхідні подальші комплексні дослідження у галузі медико-біологічних та психолого-педагогічних наук. Це дасть змогу вдосконалити систему корекції фізичного стану і поліпшити рівень здоров'я українських громадян.

### Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – «Спорт для всех». – Спец. выпуск 2000. – С. 36–40.
2. Буліч Е. Стратегія активності і оптимізму – валеологічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття / Е. Буліч, І. Муравов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Т. 1. – С. 6–8.
3. Воложин А.И., Болезнь и здоровье : две стороны приспособления / А. И. Воложин, Ю. К. Субботин. – М. : Медицина, 1998. – 480 с.
4. Дутчак М. В. Фізична культура населення України : проблеми та механізми вирішення / М. В. Дутчак // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі : зб. наукових праць. – Рівне: Волинські обереги, 2002. – С. 103–105.
5. Іванова Г. Валеологічні аспекти фізичного виховання / Г. Іванова // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі : зб. наукових праць. – Рівне: Волинські обереги, 2002. – С. 111–113.
6. Коц Я. М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я. М. Коц // Спортивная физиология. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 53–103.
7. Митчик О. П. Аналіз сучасного стану фізичного виховання дорослого населення України / О. П. Митчик // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – С. 27–30.

Прокопова Л. І., Красілов А. Д.

### САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У статті розкрито сутність проблеми самостійних занять фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку. Описано розроблену нами модель самостійних занять фізичною культурою (СЗФК) для учнів початкової школи. Представлено результати впровадження моделі та її ефективність у підвищенні рівня фізичної підготовленості молодших школярів.*

**Постановка проблеми.** Багато дослідників, займаючись питаннями фізичної підготовленості учнів молодших класів [Бондаревський Е. Я., Ханкельдієв Ш., 1985; Лабскір В. М. 1986; Кожемякіна В., 2001], указують на підвищення її рівня за рахунок переважного включення до уроків фізичної культури різних фізичних вправ. Також у сучасній практиці створені і продовжують розроблятися різноманітні концепції та програми з фізичного виховання різного рівня складності [3;4], системи додаткових занять фізичною культурою [2], для того, щоб вплинути на рівень фізичної підготовленості дітей, покращити функціональний стан систем організму, понизити наслідки стресової педагогіки [1; 5] і сформувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Однак реальних досягнень самостійного підвищення рівня фізичної підготовленості учнів з навчального предмету «Фізична культура» дослідники не відмічають.

Одним із ефективних виходів із положення, що склалося, є навчання школярів самостійним заняттям фізичною культурою. Проте умінням організовувати і проводити самостійні заняття з фізичної культури школярів ніхто не вчить. На сьогодні залишаються не вирішеними завдання: не розроблена структура самостійного заняття, не доступні для школярів різного віку елементи самостійного заняття, не розроблена методика навчання доступним елементам самостійного заняття. Наявні розробки у цій області не носять системного характеру.