

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



ТЕРНОПІЛЬ 2018

**Міністерство освіти і науки України Комітет з
фізичного виховання і спорту Тернопільський
національний
Педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Національний олімпійський комітет України
Олімпійська академія України
Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичного виховання**

**«Інноваційні підходи до
фізичного виховання і спорту
студентської молоді»**

**21-22 грудня 2018 року
четвертий регіональний науково-методичний семінар
приурочений
180 річниці народження Олексія Бутовського та
145 річниці народження Івана Боберського**

Тернопіль 2018

ББК 75.1

I -66

Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді // Матеріали четвертого регіонального науково-методичний семінару / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2018. – 178 с.

Матеріали у збірнику регіонального науково-методичного семінару представлені у авторській редакції. За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
протокол № 4 від 11 грудня 2018 р.*

ЗМІСТ

Боднар Я.Б. КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЯ ТА РУХАНКОВО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО.....	5
Боднар Я.Б., Хома О. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	8
Вакуленко Д.В., Вакуленко Л.О., Кутакова О.В., Барладин О.Р., Храбра С.З., Грушко В.С., Маланчин Д.В., Габовський Н. О. СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ОСІБ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	13
Винничук О.Т. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА В ПРОЦЕСІ РОДИННОГО ВИХОВАННЯ.....	18
Грубар І.Я., Грабик Н.М. ІНДЕКСИ ПРОПОРЦІЙ ТІЛА СПОРТСМЕНІВ – ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	24
Гулька О.В. РОЗВИТОК АДАПТИВНИХ РЕАКЦІЙ В ОРГАНІЗМІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ...	30
Єднак В.Д. ФОРМИ ПОЛІТИЧНИХ ПРОТЕСТІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ	36
Іваненко Г. О. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В РОБОТІ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	44
Іваськів С.М., Васірук М.С. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУПАХ ДЮСШ.....	49
Ігнатенко В.М., Панасюк І.В., Огнистий А.В. ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ У ПІДГОТОВЦІ ТА МАЙБУТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ПЕДАГОГІВ.....	55
Клапоушак І.Д. АЛГОРИТМ ДОСЛІДЖЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНОЇ ФІРМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, КОТРІ ВИВЧАЮТЬ КУРС «ТУРИСТИЧНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ».....	59
Корнієнко С.М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	69
Круглов Г. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ УЧНЯМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ.....	73
Кругляк О.Я., Мацковська Т.М., Кругляк Т.О. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПОГЛЯДАХ ГРИГОРІЯ ВАЩЕНКА.....	78

Сіренко Р.Р., Павлишин О.Ф., Галевич В.О. ФІЗІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЇ ДО НАПРУЖЕНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	142
Сіткар В.І ПОГЛЯД ФАХІВЦЯ НА ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ТЕРНОПОЛІ: СЬОГОДЕННЯ І МИНУЛЕ	146
Сопотницька О.В. ФУНКЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	158
Храбра С.З., Вакуленко Л.О., Барладин О.Р., Грушко В.С., Маслюк О.В. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ПАЛЬЦІВ РУК У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ.....	161
Шандригось В.І., Шандригось Г.А. КРОСФІТ ЯК НАПРЯМОК ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	166
Ячнюк Ю.Б., Верцімага А. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГАНДБОЛІСТІВ.	171
Flanagan A HOW TO BECOME A PERSONAL TRAINER IN THE UNITED KINGDOM.....	175
Клапач О.І. Гуль О.С. ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО КУРСУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.....	177

Список літератури:

1. Бадалян Л.О. Дитячий церебральний параліч / Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимошина. – М. : Просвещение, 2004. – 196 с.
2. Іпполітова М.В. Виховання дітей з церебральним паралічем в сім'ї / М.В. Іпполітова, Р.Д. Бабенкова, Е.М. Мاستюкова. – М. : Педагогіка, 1993. – 320 с.
3. Семенова К.А. Дитячий церебральний параліч (патогенез, клініка, лікування) / К. А. Семенова. – Мінськ: Поппурі, 2002. – 282 с.
4. Серганова Т.І. Як перемогти дитячий церебральний параліч / Т.І. Серганова. – СПб: Дитинство, 1995. – 189 с.
5. Тимофєєва Є.Ю. Пальчикові кроки. Вправи на розвиток дрібної моторики / Є.Ю. Тимофєєва, Є.І. Чернова. – СПб: КОРОНА-Век, 2014. – 32 с.
6. Шіпіцин Л.М. Дитячий церебральний параліч / Л.М. Шіпіцин, І.І. Мамайчук. – М. : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 232 с.

Шандригось В.І., Шандригось Г.А.

КРОСФІТ ЯК НАПРЯМОК ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті проаналізовано теоретичні основи кросфіту, його переваги в розвитку фізичної підготовленості студентів, і можливості застосування в рамках фізичного виховання студентів.

Annotation. The article analyzes the theoretical foundations of crossfit and its benefits in the development of physical preparedness of students, and application in physical education of students.

Одним з пріоритетних завдань фізичного виховання у ЗВО є збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування у них цінності здорового способу життя, мотивації до занять фізичною культурою [1, 8]. На сьогоднішній день актуальні інноваційні технології з фізичної культури, фітнесу та здоров'язбереження, а також шляхи генерування фізичної

підготовленості, орієнтовані на особистісний, комплексний характер освіти [5, 7].

До таких технологій слід віднести функціональне багатоборство – кросфіт (з англ. CrossFit) [3], як технологію з ідеологічними установками на здоровий спосіб життя, приваблюю змагальною програмою і різноманітними вправами для корекції статури. Функціональне багатоборство (кросфіт), як констатують В.В. Волков, В.М. Селуянов відноситься до силового виду фітнесу і відрізняється інтенсивними короткими тренуваннями, що включають в себе кардіо і кардіо з силовими навантаженнями [2], специфіка яких полягає в комбінуванні важкої атлетики, спортивної гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування, пауерліфтингу, скелелазіння, вправ з канатом [2, 4, 5, 6].

Разом з тим, на сьогоднішній день недостатньо інтегрованих методик фізичного виховання студентів на основі кросфіту, немає адаптованої методики кросфіту в рамках визначених занять, недостатньо теоретико-методичного обґрунтування використання кросфіту у фізичному вихованні студентів.

Вперше термін Кроссфіт фігурує в 2000 році. Ідея кросфіту належить американцеві Грегу Глассману. Він у 2001 році в Каліфорнії відкриває перший Кроссфіт-зал зі спеціальними приладами [1].

Основними особливостями кросфіту є:

1. всебічний вплив на організм студентів, що сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки;
2. швидкість зміни умов, прийомів, обстановки, що дозволяють студентам працювати швидше, ініціативніше, кмітливіше;
3. поєднання високої емоційності і активності з емоційним напруженням, проявом стриманості і контролю;
4. дух суперництва, що вчить студентів діяти максимально напружено, долаючи різноманітні труднощі.

Основна мета кросфіту: удосконалення фізичних якостей людини, поліпшення працездатності, а також розвиток швидкої адаптації до зміни навантажень. Виходячи з мети, кросфіт можна розділити на наступні види:

1. метаболічні тренування, спрямовані на поліпшення роботи серцево-судинної системи і витривалості – біг, плавання, велосипед, веслування, стрибки на скакалці тощо;

2. гімнастика, що сприяє поліпшенню контролю над власним тілом (вагою) – підтягування, віджимання звичайні і з використання кілець і брусів, стійка на руках, присідання без ваги, ходьба випадами тощо;

3. робота з обтяженнями, що розвиває силові навички – важка атлетика і пауерліфтинг (присідання зі штангою, жим штанги, станова тяга тощо).

Однак, як правило, всі вони представляють єдиний комплекс і виконуються поетапно протягом тижня.

Важливою особливістю кросфіту є варіативність, тобто кожне тренування має нову програму. У кросфіті це називається «workout of the day», або WOD – завдання на день, яке можна зробити складовою частиною програми фізичної підготовки студентів.

Сьогодні кросфіт набув форми соціального руху і поширився по всьому світу в короткі терміни завдяки своїй високій технологічності, практичності і високоефективному підходу до фітнесу. Кросфіт передбачає тренування для початківців, підготовлених, професійних спортсменів, жіночий кросфіт, дитячий, а також силовий кросфіт, кросфіт для схуднення та інші [1, 5, 7].

Принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати кросфітівське тренування під людей різного рівня фізичної підготовки. Варіюючи вагу обтяження, навантаження, інтенсивність, суть методології побудови тренувального процесу залишається без змін. Оскільки, у тренуваннях комбінуються вправи з різних видів спорту, то змагання легко можна провести на базі школи, вузу, тренажерного залу, відкритого спортивного майданчика [4, 5, 6].

Пошук раціональних підходів фізичного виховання і оздоровлення студентів із застосуванням кросфіту на заняттях з фізичного виховання є, на наш погляд, одним із шляхів оптимізації навчального процесу. Кросфіт:

- вимагає і сприяє всебічній підготовці студентів;
- засіб розвитку інтелектуальних здібностей;
- виховує вольові якості, формує моральні звички і поведінку;
- доступний прикладними знаннями, вміннями і навичками, необхідними людині в житті;
- доступний кожному, він не накладає жодних обмежень на дані, властивості, здібності, якості тощо.

Таким чином, можна зазначити, що кросфіт – це:

- просто – для більшості вправ не знадобиться певний інвентар, достатньо лише стадіону і турніка з брусами;
- універсально – вибираючи з величезної кількості цілей, будь-то спалювання жиру, набір м'язової маси, поліпшення сили, спритності, витривалості, Кроссфіт допоможе в досягненні будь-якої з цих цілей;
- цікаво – кількість вправ в кросфіт дійсно величезна і через це можна постійно урізноманітнити свої тренування;
- ефективно – рівномірний і повноцінний фізичний розвиток.

Головним недоліком кросфіту є екстремальні навантаження, що супроводжуються підвищеною травматичністю і ризиком серцево-судинних ускладнень. Так як, виконуючи вправи, орієнтація йде не на техніку, а на швидкість і велику вагу, ймовірність нанесення ушкоджень багаторазово збільшується. Тому всі вправи необхідно виконувати під наглядом викладача [2].

Не дивлячись на це, кросфіт стає дедалі популярнішим серед молоді. Також заняття кросфітом корисні й тим, що просто відривають молодь від згубного впливу «вулиці», відволікають студентів від куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків тощо.

Підсумовуючи вище сказане, ми дійшли до висновку, що кросфіт постійно розвивається і стає одним із інноваційних видів рухової активності, засоби якого слід використовувати при проведенні занять з фізичного виховання через свою унікальність та різноманіття. Заняття з кросфіту ефективно впливають на формування фізичного та психічного стану, підвищують витривалість і розвивають силу волі, при цьому будучи доступними для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Зміна структури та змісту занять з фізичного виховання має велике значення для формування фізичних якостей студентів, зміцнює та збережує здоров'я студентів. Саме тому, необхідно впроваджувати кросфіт в заняття з фізичного виховання студентів.

Список літератури:

1. *Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів // Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г.Сковороди» Спецвипуск. – П.-Хмельницький, 2016. – С. 136-142.*

2. Волков В.В., Селуянов В.Н. Особенности физической подготовленности атлетов-кроссфитеров высокой квалификации // «Национальные программы формирования здорового образа жизни»: междунар. науч.-практ. конгресс. В 4т, Т 1. – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – С. 307-308.

3. Гласман Грег. Руководство по проведению кроссфит тренировок. [Электронный ресурс]: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide.pdf

4. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1061-1063.

5. Кокорев Д.А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2016. – №1(8). – С. 134-137.

6. Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Везеницын О.В., Бодров И.М. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – С. 16-18.

7. Лоза Т.О. Єременко Н.О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, (18-19 травня 2017 року, м. Суми) : у 2 т. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. – Т. 1. – С. 86-89.

8. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Везеницын О.В., Сидоренко Н.А. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе // Материалы IV Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – 2016. – С. 595-600.

ББК 75.1
I -66

**«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

***Матеріали четвертого регіонального науково-
методичного семінару
21-22 грудня 2018 р.***

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
протокол №4 від 11 грудня 2018 р.*

за загальною редакцією Огнистого А.В., Огниста К.М.
верстка та макетування Козир М.В.
дизайн обкладинки Ящик Олександр

Здано до друку 10.12.2018. Формат 60x90 1/32 Папір
друкарський. Гарнітура Verdana – 9 Ум.друк.арк. 11.1. Наклад
100

Видруковано у видавничо-поліграфічній відділі СМТ «Тайп»
Україна, м.Тернопіль, вул.Чернівецька, 44 б (035) 52-75-00

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2018