

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КПІ»  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
(МОЛДОВА)  
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ**

Матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції  
14-15 червня 2019 р.

УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51я431

**Фізичне виховання в контексті сучасної освіти:** Матеріали XIV регіональної науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2019. – 117 с.

*Затверджено Вченою Радою Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій НАУ (протокол № 4 від 13 червня 2019 р.)*

Містить матеріали щодо організації і методики викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах інформаційного суспільства. Розглянуті актуальні питання розвитку рухових якостей студентів в умовах навчальних і позанавчальних занять; втілення інноваційних фітнес-технологій у процес навчання, питання організації занять зі студентами спеціальних медичних груп та висвітлює проблеми непрофільної фізкультурної освіти студентів.

У конференції приймали участь представники Білорусі, Росії, Гвінеї, Молдови, Польщі, України.

**Голова організаційного комітету:** Вржесневський І. І.  
Співголова організаційного комітету: Култаєва М. Д.

**Організаційний комітет:**

Бойко Г. Л., Вихляєв Ю. М., Коробейніков Г. В., Семененко В. П., Вржесневська Г. І.

**Редакційно-підготовча група:**

Вржесневська Г. І., Бобр В. І., Карпюк І. Ю., Хіміч І. Ю., Юденко О. В.

© Національний авіаційний  
університет, 2019

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**Введение.** Одним из основных направлений, ведущих к повышению эффективности подготовки спортсменов высокого класса, является принцип индивидуализации тренировочного процесса, который вытекает из факта индивидуальной уникальности формирования адаптационных эффектов в результате проделанных рациональных тренирующих воздействий. В основе принципа лежит следующее положение: не спортсмена надо приспособлять к программам, планам,

концепциям и другим процессам подготовки, а, наоборот, их надо разрабатывать и приспособлять к его индивидуальным способностям [2, 3].

Анализ научно-методической литературы и передового опыта организации подготовки квалифицированных спортсменов позволил выделить наиболее важные аспекты, которые необходимо учитывать при реализации принципа индивидуализации в подготовке квалифицированных спортсменов. К числу наиболее значимых, воздействующих на индивидуальную подготовку факторов, можно отнести такие как: пол, возраст и квалификация атлета; морфологические, биологические, физиологические, психологические особенности личности спортсмена; динамика устойчивого, текущего и оперативного состояний атлета [1, 4].

**Цель исследования** заключалась в определении индивидуальных различий в реакциях обследуемых спортсменок на однотипные ежедневные тренирующие воздействия.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Было проведено повседневное обследование спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики (прыгуней тройным и метательниц молота), которое позволило обнаружить индивидуальные различия в реакциях обследуемых на однотипные для всех спортсменок тренировочные нагрузки.

Выявлено, что стандартные тренирующие воздействия вызывают у спортсменок разнонаправленные реакции на основные двигательные функции. Это свидетельствует о том, что текущие изменения последних предопределяются не только характером тренировочных нагрузок, но и другими факторами, связанными с повседневными условиями жизни, характером и режимом питания, организацией досуга, сна и т.п., а также индивидуальным ходом протекания ОМЦ. При этом указанные факторы могут в значительной степени нивелировать влияние тренирующих воздействий.

Данный факт свидетельствует, что «конвейерная» система подготовки, когда все делают одно и то же, не позволяет качественно подготовить индивидуальность. Применяя на практике тренировочные воздействия, рассчитанные на усредненных спортсменов, тренеры хронически не догружают одних, у других же вызывают нежелательные состояния переутомления, перетренированности.

Как известно, [1, 3] на динамику спортивного мастерства спортсмена наиболее заметное влияние оказывают рационально организованные тренировки (тренировочный процесс), соревновательная деятельность (соревновательный процесс) и внутренировочные

воздействия. Поэтому оправдано говорить об индивидуализации подготовки спортсмена только в том случае, если индивидуализируются данные аспекты.

Таким образом, процесс спортивной тренировки в годичном цикле должен быть индивидуализирован как минимум по следующим направлениям:

1. Индивидуализация технической и интегральной подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности спортсменов.

2. Индивидуализация специальной физической подготовки в соответствии с перспективной моделью физической подготовленности.

3. Коррекция педагогических, тренировочных и других воздействий в соответствии с динамикой оперативного, текущего и устойчивого (этапного) состояния, а также индивидуальными психофизиологическими особенностями спортсменов.

При этом эффективность спортивной подготовки зависит, во-первых, от направленности и содержания применяемых тренировочных программ, а во-вторых, соответствие этих программ индивидуальным возможностям спортсменов, выраженным в их предрасположенности к работе той или иной направленности. Важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма конкретного индивида.

#### **Литература:**

1. Врублевский, Е.П. Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография / Е. П. Врублевский, И. А. Грец; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма: Смоленск, 2008. – 145 с.

2. Врублевский, Е.П. Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 4 (50). - С. 33-38.

3. Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФК, 2006. - 100с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

## ЗМІСТ

<i>Eider Paweł, Pryimakova Olha Styl życia jako najważniejszy czynnik warunkujący zdrowie młodzieży</i> .....	6
<i>Базиліюк Т. А. Здоров'ярозвивальні технології у фізичному вихованні студентів технічного ЗВО</i> .....	9
<i>Байрачний О. В., Дейнеко І. В., Діалло Ісса Садіо Організаційно-методичні засади оптимізації тренувального процесу на етапі початкової підготовки юних футболістів</i> .....	11
<i>Білецька В. В., Бунькова Г. Ю., Омельченко Т. Г., Семененко В. П. Використання засобів оздоровчого фітнесу для розвитку координаційних здібностей дітей</i> .....	14
<i>Бобр В. И., Лукашова И. В., Матиенко-Куприянов В. И. Применение двигательной практики «терренкур» для развития физического качества «выносливость» у студентов специальной медицинской группы НАУ</i> .....	17
<i>Вихлясв Ю. М., Бадун Т. О. Фізична терапія дітей зі спастичною диплегією</i> .....	18
<i>Воробец С. В. Взаимосвязи показателей вероятностного прогнозирования с манерой ведения поединков у рапиристов на этапе спортивного совершенствования</i> .....	21
<i>Вржесневський І. І., Воробійов М. І., Курисько І. В. Стратегія наукового пошуку у проблемному колі фізичного виховання</i> .....	23
<i>Вржесневський І. І., Ракитина Т. В., Ваньков А. А. Когнитивный диссонанс в взаимосвязи с контингентными факторами</i> .....	24
<i>Вржесневський І. І., Афтимчук О. Е. еЕтичні та етичні передумови олімпійської освіти</i> .....	26
<i>Врублевский Е. П. Основные направления индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов</i> .....	27
<i>Глебов В. М., Подлесный А. И., Бобр В. И. Основы методики повышения стрессоустойчивости студентов гражданских зво с экстремальным характером будущих профессий (на примере студентов-судомехаников и судоводителей)</i> .....	30
<i>Дакал Н. А. Оптимізація процесу навчання плаванню студентів НТУУ з використанням рухливих ігор</i> .....	33
<i>Дудорова Л. Ю. Педагогічний контроль на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти</i> .....	34
<i>Іванюта Н. В. Причины возникновения травм у процесі фізичного виховання студентів та чинники, що їх обумовлюють</i> .....	37
<i>Карпюк І. Ю., Муравський Л. В. Обґрунтування доцільності впровадження дисципліни “основи здорового способу життя” в КПІ ім. Гігоя Сікорського</i> .....	38

<b>Карпюк І. Ю., Обезюк Т. К.</b> Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури .....	41
<b>Карпюк І. Ю.</b> Стратегія фізичного виховання студентів в умовах реформування освітнього процесу.....	43
<b>Козлова Т., Бойко Г., Шарафутдінова С.</b> Фізичне виховання і здоров'я студентської молоді.....	45
<b>Кузнецова Л. І., Заяць Л. М.</b> Вплив ігрової діяльності на координаційні здібності учнів 1-2 класів із вадами розумового розвитку .....	46
<b>Лавров А. Р., Бородіна Н. В.</b> Психологічний клімат та проблеми психологічної суміжності спортсменів у танцювальному дуєті.....	49
<b>Лук'яненко Т. М., Маріц Н. О.</b> Лікувальна фізична культура у післяпологовому періоді.....	51
<b>Мельник В. О., Маріц Н. О.</b> Фізична реабілітація при деформації внутрішнього поздовжнього зводу стопи .....	53
<b>Михайленко В. М.</b> Рекреаційне скелелазіння як один із методів підвищення функціонального стану студентів.....	55
<b>Мищук Д. М.</b> Засади командоутворення в ігрових видах спорту .....	56
<b>Надольна Л. П., Вихляєв Ю. М.</b> Психофізична терапія дітей з порушеннями та затримками комунікативно-мовленнєвого розвитку .....	58
<b>Ничипоренко І. В.</b> Сучасні проблеми розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді.....	61
<b>Орєєва С. В., Хачатрян В. В., Турчина Н. І.</b> Вплив хореографії на формування особистості.....	63
<b>Орленко Н. А., Величенко М. А., Шип Л. О.</b> Фізична підготовка майбутніх пілотів цивільної авіації .....	65
<b>Орленко Н. А., Янішевський Ю. В., Корнієнко С. О.</b> Реабілітаційний ефект плавання при порушеннях опорно-рухового апарату людини.....	67
<b>Павлова Т. В., Долженко Л. П., Перегінець М. М.</b> Використання інноваційних форм навчання при підготовці фахівців з фізичного виховання.....	70
<b>Парахонько В. М.</b> Особливості навчання плаванню студентів засобами аквафітнесу .....	72
<b>Подлесний О. І., Глебов В. М., Щетинін Д. В.</b> До питання ефективної організації спортивної діяльності в ЗВО України .....	73
<b>Припутень А. С.</b> Відновлення пацієнтів з болями в шийному відділу хребта методом структуральної та функціональної остеопатії.....	76
<b>Ракитіна Т. М., Пахомов В. І., Зоз О. П.</b> Проблема багаторічної підготовки спортсменів.....	79
<b>Саламаха А. Е.</b> Ожирение и основные проблемы при попытках нормализации веса.....	81

<i>Сиротинська О. К. Фізичне виховання молоді як запорука здорової нації у майбутньому</i> .....	83
<i>Скидан І. В., Гейченко С. П. Досвід реформування фізичного виховання у ЗВО Польщі</i> .....	85
<i>Смирнов К. Н. Методические приемы как средство оптимизации процесса обучения плаванию</i> .....	88
<i>Совгіря Т. М., Старостіна К. В., Коротя В. В. Відношення студенток НАУ до фітнес-індустрії</i> .....	89
<i>Твердохліб Е. Ф., Толмачова С. Є., Кисіль А. П. Формування особистості студента у фізичному вихованні</i> .....	91
<i>Фотинюк В. Г. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентської молоді до занять з фізичного виховання</i> .....	93
<i>Хіміч І. Ю. Вплив споживчої поведінки на вибір стилю життя</i> .....	94
<i>Черевичко А. Г. Особенности нейродинамических характеристик студентов отделения плавания НТУУ</i> .....	96
<i>Черновський С. М. Використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх дизайнерів</i> .....	97
<i>Чиченьова О. М. Характерні помилки студентів-початківців у процесі навчання гри в настільний теніс</i> .....	99
<i>Щеглов Є. М. Особливості формування стійкої навички плавання з використанням засобів водних видів спорту</i> .....	101
<i>Щерба А. К., Урбан К. С., Ковальчук В. І. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей фехтувальників і стилю ведення поєдинку</i> .....	102
<i>Юденко О. В., Бойко І. А. Про готовність студентської молоді до участі у волонтерській діяльності під час проведення спортивно-масових та рекреаційно-оздоровчих заходів</i> .....	105
<i>Юденко О. В., Мартиросян А. А. Особливості застосування регбі-ліг в рекреаційно-оздоровчій діяльності школярів в умовах сучасних загальноосвітніх навчальних закладів</i> .....	109
<i>Юденко О. В., Христич Д. В. Ефективність впровадження програми фізичної терапії з обладнанням black-roll для осіб 18-35 років з міофасціальним больовим синдром у поперековому відділі хребта</i> .....	113