

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет

СУЧАСНІ  
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ  
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали  
V Міжнародної науково-практичної  
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,  
присвяченої  
Всесвітньому Дню авіації і  
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ III

Київ 2016

УДК 796.035 (08)(43.2)  
ББК ч51я431  
С 916

*Затверджено науково-методично редакційною радою  
Навчально-наукового Гуманітарного інституту  
Національного авіаційного університету (протокол № 3  
від 4 квітня 2016 р.)*

**С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів:** Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т. III. – К.: НАУ, 2016. – 84 с.

Містить тези доповідей учасників V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (21-22 квітня, 2016 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

**Редакційна колегія:**

Білецька В.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд. наук з фіз.вих. і спорту, доцент

Ясько Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент

Хитров Андрій	
ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ НА ВИБІР ВИДУ СПОРТУ .....	73
Циганенко Євгенія, Мельник Оксана	
ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ ВИСТУПУ НА ЗМАГАННЯХ (на прикладі шорт-треку) .....	74
Шаповалова Юліанна, Ковальчук Вікторія	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ САМООЦІНКИ ІЗ ДОСЯГНЕННЯМ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ .....	75
Шевченко Павло	
РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	76
Шевченко Тетяна	
ВАЛЕРІЙ ЛОБАНОВСЬКИЙ ЯК ВИДАТНИЙ ДІЯЧ УКРАЇНСЬКОГО ТА РАДЯНСЬКОГО ФУТБОЛУ .....	77
Шкара Віталіна, Смоляр Ірина	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНОК ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ (НА ПРИКЛАДІ РЕГБІ) .....	79
Шніг Валерія	
СУЧАСНА ПРОБЛЕМА ВЖИВАННЯ СТЕРОЇДІВ.....	80
Юр Владислав	
ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІСТІВ-СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ .....	82

краще уникати їх вживання та замінити на альтернативні та водночас ефективні методи.

*Науковий керівник – Гейченко С.П.*

**Юр Владислав**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

## **ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІСТІВ-СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

**Актуальність.** Найбільш виражена тенденція розвитку сучасного баскетболу – підвищення інтенсивності гри, яка обумовлена багатьма факторами: ефективністю різних форм захисту, покращення функціональних й технічних можливостей баскетболістів, психологічним настроєм на ведення гри у високому темпі, що базується на необхідному рівні розвитку фізичних якостей [2, 3].

**Мета:** виявити ступінь розвитку фізичних якостей баскетболістів різної кваліфікації.

### **Задачі дослідження:**

1. Вивчити особливості педагогічного контролю фізичної підготовленості у баскетболі.

2. Виявити кількісні показники розвитку фізичних якостей баскетболістів різної кваліфікації.

При вирішенні задач дослідження використовувались наступні **методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні контрольні випробування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилися на базі спортивного комплексу НУФВСУ серед баскетболістів у кількості 15 студентів, з них 10 чоловік мають 1 розряд, 5 чоловік мають розряд кандидата у майстри спорту України.

На підставі отриманих результатів проведено порівняльний аналіз показників баскетболістів-студентів кандидатів у майстри спорту України та 1 розряду, який дозволив виявити, що показники розвитку фізичних якостей у всіх баскетболістів-студентів майже на одному рівні, але є невелика різниця у окремих показниках. У баскетболістів-студентів Кандидатів у майстри спорту України усі показники фізичних якостей мають високий рівень розвитку, але не набагато гірші показники й у гравців 1-го розряду. Наприклад, показники фізичних якостей сили та гнучкості краще розвинені у баскетболістів-студентів 1 розряду, а показники фізичних якостей витривалості та вибухової сили краще розвинені у студентів Кандидатів у майстри спорту України.

Для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів-студентів отримані показники педагогічного тестування порівнювалися з

нормативними вимогами з фізичної підготовки для груп спортивного удосконалення з навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячих шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності [1].

**Висновки.** Для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів-студентів, згідно з метою досліджень, були підібрані 7 педагогічних тестів. Найбільш високі показники розвитку фізичних якостей були виявлені у баскетболістів-студентів кандидатів у майстри спорту України НУФВСУ. Проте, покращення фізичних можливостей баскетболістів з ростом спортивної майстерності проходить нерівномірно. Тому у тренувальному процесі баскетболістів-студентів різної кваліфікації значно більше часу слід відводити на вправи конкретного спрямування, що більш ефективніше сприятиме підвищенню якості гри і рівня кваліфікації спортсменів.

#### **Література:**

1. Баскетбол: навч. програма для ДЮСШ (групи початкової підготовки 1-го і 2-го років навчання) / Держкомспорт України. Підготували: А.Д. Леонов, В.І. Вальтін. – К., 1999. – 112с.
2. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський – К.: Олімпійська література. – 2004. – 447 с.
3. Развитие физических качеств баскетболистов: метод. пособие для тренеров по баскетболу / Под общей ред. Л.Ю. Поплавского. – Киев, 2006. – 111 с.

*Науковий керівник – Шутова С.Є., к.н.ФВіС, доцент*

*Наукове видання*

СУЧАСНІ  
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ  
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали  
V Міжнародної науково-практичної  
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,  
присвяченої  
Всесвітньому Дню авіації і  
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ III

Підп. до друку 15.04.2016. Формат 60x84/16. Папір офс.  
Офс. друк. Ум. друк. арк. 4,88. Обл.-вид. арк. 5,25.  
Тираж 100 пр. Замовлення № 46-1.

Видавець і виготівник  
Національний авіаційний університет  
03680. Київ – 58, проспект Космонавта Комарова, 1

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002