

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

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ ІІІ. СПОРТ І ОСОБИСТІТЬ	7
Агавни Князян, Лусине Варданян, Вардуи Бадалян СПОРТИВНАЯ АРЕНА «РАЗДАН» ГОРДОСТЬ АРМЕНИИ	7
Антух Владислав ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА КІСТКИ ЛЮДИНИ	8
Бабич Наталія, Можгинська Анастасія, Мочонова Марина ПРОГРАМИ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ	9
Бесараб Тетяна СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК РІЗНОВИД СПОРТУ	11
Бліжнікова Катерина, Єрмаков Антон, Орел Іван ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ НА ВИБІР СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ	12
Богатюк Андрій ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ	13
Болощенко Евгений ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	14
Васько Оксана, Гербич Катерина, Левик Анастасія НАЙВИДАТНІШІ УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ – ЧЕМПІОНИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР	16
Гапонова Людмила РОЛЬ L-КАРНІТИНУ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНА	18
Гогунська Єлизавета ХАРАКТЕРИСТИКА ШОРТ-ТРЕКУ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ	19
Гуль Владислава, Голод Іван ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ .	20
Денисюк Інна, Зікрата Оксана ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ	21
Добрівська Оксана, Чумак Олена ХАРАКТЕРИСТИКА БІГОВИХ ДИСЦИПЛІН ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ЗМАГАНЬ	23
Ермолаева Ярослава ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ТАНЦОРОВ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	24

«Динамо» була єдиною українською командою у найвищій лізі першого чемпіонату СРСР у 1936 році, де і посіла 2 місце.

Після проголошення Верховною Радою незалежності України (1991р.) Федерація футболу України як повноправний член увійшла до УЄФА і ФІФА, що дало змогу національним збірним командам брати участь у чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх і Європейських кубкових турнірах. Навесні 1992 р. проводився Перший незалежний чемпіонат України серед команд вищої, першої, другої, перехідних ліг, а також колективів фізкультури. Титул першого переможця вибороли футболісти «Таврії» (Сімферополь). Тепер такі змагання в Україні відбуваються восени та навесні. З 2005 року Федерація футболу України заснувала змагання за суперкубок між чемпіоном країни і володарем кубка. Першим володарем суперкубку України стала команда «Шахтар» (Донецьк), яка отримала перемогу над командою «Динамо» (Київ). Основний час гри не виявив переможця (рахунок 1:1), «Шахтар» здобув перемогу за пенальті з рахунком 4:3 і став першим володарем суперкубку України. Надалі ці два клуби між собою визначали переможця суперкубку наступним чином: «Шахтар» завоював його в 2005, 2008, 2010, 2011 роках, а «Динамо» (Київ) завойовував цей титул в 2006, 2007, 2009 роках.

Першим серйозним турніром, куди потрапила національна команда України, став чемпіонат світу у 2006 році. Наставник «синьо-жовтих» Олег Блохін ще за тур до кінця забезпечив упевнене перше місце у відбірковій групі, де суперниками українців були збірні Туреччини, Греції та Данії. На самому чемпіонаті Україна сенсаційно дійшла аж до 1/4 фіналу. За підсумками 2006 року Олег Блохін потрапив до списку 10 найкращих тренерів світу.

Висновки. На сьогоднішній день гра у футбол користується всенародним визнанням. Футбол проник у кожен куточок планети і зумів об'єднати багатьох своїх вболівальників. Приємно зазначити, що український футбол теж має свою історію, а наші команди та їх наставники мають усі підстави для реалізації потенціалу та високих світових досягнень.

Науковий керівник – Порадник С.Г.

Болоценко Евгений

Національний університет фізического воститания и спорта Украины, г. Киев

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Актуальность. Эффективность планирования спортивной подготовки баскетболистов зависит от рациональной разработки обоснованной программы практической деятельности, влияющей на повышение уровня

подготовленности как отдельных игроков, так и команды в целом, и результата соревнований в соответствующем игровом сезоне.

Цель: определить наиболее эффективное соотношение основных показателей планирования тренировочных нагрузок в подготовительном периоде подготовки баскетболистов (на примере мужской команды Лиги Монстров).

Задачи исследований:

1. Определить объективные показатели планирования подготовительного периода подготовки баскетболистов.

2. Выявить динамику основных показателей тренировочных нагрузок подготовительного периода подготовки баскетболистов и сопоставить с эффективностью их соревновательной деятельности.

Для достижения поставленных задач были использованы следующие методы: обзор и анализ научно-методической литературы; анализ протоколов соревновательной деятельности; анализ и систематизация документов планирования; методы математической статистики.

Результаты исследований. В результате данных исследований был проведен анализ и систематизация документации планирования подготовки и технико-статистических протоколов соревновательной деятельности баскетболистов команды «Лиги Монстров», «Медведи» (Киев). Велся учет результатов выступления команды в чемпионате «Лиги Монстров» двух сезонов: 2013-2014 гг. и 2014-2015 гг. Результаты анализа документов и показателей планирования сопоставлялись с результатами выступления в чемпионате «Лиги Монстров». Было выявлено соотношение времени потраченного на технико-тактическую и обще(специально)-физическую подготовки на всех этапах подготовительного периода двух рассматриваемых игровых сезонов. Так, например в сезонах 2013-2014 гг. / 2014-2015 гг. соотношение времени потраченного на технико-тактическую и обще(специально)-физическую подготовки соответственно следующее:

- на этапе общей подготовки на технико-тактическую подготовку потрачено 30% / 50%, на обще(специально)-физическую подготовку – 70% / 50%.

- на этапе специальной подготовки на технико-тактическую подготовку потрачено 40 %/ 65% , на обще(специально)-физическую подготовку – 35% / 60%.

- на предсоревновательном этапе на технико-тактическую подготовку потрачено 40% / 80%, на обще(специально)-физическую подготовку – 60% / 20%.

Далее, рассмотрев результаты выступления баскетболистов команды «Медведи» в двух игровых сезонах 2013-2014 гг. и 2014-2015 гг., следует отметить, что турнирные таблицы указывают на лучший результат

выступления команды во втором сезоне 2014-2015 гг., где она вошла в четверть финал «Лиги Монстров».

Выводы. Анализ игровых показателей соревновательной деятельности баскетболистов сезона 2013-2014 гг., показывает их преимущественное улучшение в сезоне 2014-2015гг., что позволяет предположить, что изменения в соотношении времени потраченного на технико-тактическую и обще(специально)-физическую подготовки в сторону увеличения времени на технико-тактическую подготовку, более эффективны.

Литература:

1. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография / Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье. ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. – 436с.
2. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський – К.: Олімпійська література. – 2004. – 447 с.

Научний керівитель – Шутова С.Є., к.н.ФВиС, доцент

Васько Оксана, Гербич Катерина, Левик Анастасія

Національний авіаційний університет, м. Київ

НАЙВИДАТНІШІ УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ – ЧЕМПІОНИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Актуальність. Олімпійські ігри – це найпрестижніші міжнародні спортивні змагання, які проводяться кожні чотири роки. Вони дають можливість спортсменам самореалізуватися і досягти максимального успіху. Приємно зазначити, що українські спортсмени неодноразово ставали призерами та переможцями олімпійських ігор, цим самим підносячи Україну на новий міжнародний рівень.

Мета: розглянути досягнення українських спортсменів на міжнародній арені на підставі аналізу кількості перемог на олімпійських іграх.

Результати досліджень. Як свідчать статистичні дані, близько 240 спортсменів, що мають безпосереднє відношення до України ставали олімпійськими чемпіонами, серед них майже 190 представників України. Так, Володимир Сироватка є першим уродженцем України, якій став олімпійським чемпіоном, виступаючи за Чехословаччину; першою радянською олімпійською чемпіонкою стала українська легкоатлетка, металниця диску Ніна Аполлонівна Пономаренко, яка своє перше золото здобула в Хельсінкі у 1952 році, друге – в Римі 1960 році, а також на олімпіаді в Мельбурні 1956 року виграла бронзову медаль. Яків Пушкін – борець класичного стилю, у 1952 р. здобув перемогу у Гельсінкі; Лариса Латиніна – херсонська гімнастка, завойовувала звання олімпійської