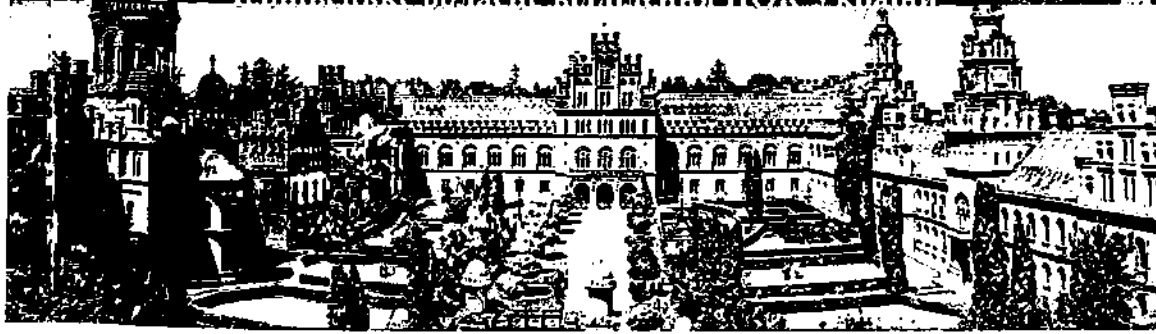


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Чернівецьке обласне відділення НОК України



«ІСТОРИЧНІ, ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

Матеріали Всеукраїнської
науково-практичної конференції

6-7 квітня 2016 року



необхідних для реалізації оздоровчої рухової активності.....	79
<i>Андрусєва Олена, Головач Інна</i>	
До питання застосування засобів екологічного туризму в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	85
<i>Благій Олександра, Яциок Максим</i>	
Особливості використання активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді.....	87
<i>Гакман Анна</i>	
Фізична готовність до навчання в школі як результат діяльності дошкільного навчального закладу.....	88
<i>Гакман Анна, Байдюк Микола</i>	
Характеристика засобів фізичної рекреації в оздоровчих таборах відпочинку та їх рекреаційний ефект	90
<i>Гнєсь Наталія</i>	
До питання фізкультурної освіти учнівської молоді.....	92
<i>Денисовець Тамара</i>	
Вплив харчування на здоровий сон школярів.....	94
<i>Доценко Юрій, Семененко В'ячеслав, Заяць Людмила, Гаган Ярослав</i>	
Педагогічні технології в сфері фізичного виховання і спорту.....	96
<i>Састратов Петро</i>	
Вплив занять вуличною гімнастикою «Workout» на показники тонусу м'язів у юнаків 17 – 20 років.....	98
<i>Медвідь Анжела, Головачук Валентина</i>	
Розвиток рухливості та гнучкості з TRX suspension training	100
<i>Медвідь Анжела, Медвідь Микита</i>	
Структурні компоненти системи футбольного арбітражу в Україні.....	102
<i>Ніколайчук Ольга</i>	
Психофізіологічна основа виникнення ліворукості у дітей	104
<i>Насічняк Любомир</i>	
Умови залучення населення до анімаційної діяльності в умовах міського парку	106
<i>Садовський Олексій</i>	
Особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів у зарубіжних країнах.....	108
<i>Хришко Інна</i>	
Аналіз мотивації молодших школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом	109
<i>Ярмак Олена</i>	
Обґрунтування технології скринінгу фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання.....	111
<i>Яциок Юрій</i>	
Формування рухових умінь і навичок студентів у процесі занять гандболом.....	113

Нестачу цього елемента можна доповнити вживанням горіхів, сої, гречаної каші, бананів, какао і кунжуту. За правильний перебіг сну також відповідає вітамін В₆, який є як у рослинних, так і у тваринних продуктах. Його нестача викликає депресивні стани. Порушення сну можуть також бути спричинені нестачею вітаміну В₁, котрий перш за все наявний у всіх продуктах рослинного походження. Ці вітаміни можемо знайти в зернових продуктах, хлібобулочних виробках із непросіяного борошна, овочах, жовтках яєць, м'ясі, рибі та молочних продуктах.

Страшним ворогом сну є кофеїн. Найбільше кофеїну міститься в каві, але також його можна знайти в шоколаді, міцному чаї, збуджувальних напоях і «Кока-колі». Велика кількість кофеїну вивмиває з організму такі речовини як кальцій і магній. Спокійному сну також можуть перешкоджати гострі чи дуже солодкі страви, вживання яких часто закінчується печією. Необхідно уникати алкоголю та куріння цигарок. Алкоголь спершу викликає сонність, але унеможливорює глибокий неперервний сон. Краще уникати продуктів, що містять жирні насичені кислоти, особливо жовтий сир, червоне м'ясо, потрухи, а також жирні молочні продукти. Вечеря не повинна містити тираміни, котрі стимулюють виділення адреналіну. Адреналін спричиняє, серед іншого, зростання кров'яного тиску, прискорення серцебиття, що не сприяє відпочинку. Особливо багато тирамінів містять жовті сири, шоколад, перезрілі банани, маршована, копчена та солена риба, соєвий соус.

Отже, на якість сну впливає вміст і правильне співвідношення вуглеводів, білків, жирів у їжі. А також вміст вітамінів групи В, мінералів: кальцію, магнію, цинку, міді та заліза.

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Доценко Юрій, Семененко В'ячеслав, Заяць Людмила, Галан Ярослав
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Термін «технологія» має технократичне значення і широко застосовується у виробництві. Буквально «технологія» – сукупність і послідовність методів і процесів перетворення вихідних матеріалів, що дозволяють отримати продукцію з заданими параметрами. Ключовою ланкою в будь-якій технології є детальне визначення кінцевого результату і точне досягнення його.

Технологія навчання (с грец. *techné* – мистецтво, *logos* – вчення) – сукупність наукових методів, способів, прийомів, форм і засобів, що реалізується певним чином і в певній послідовності в інтересах підвищення ефективності дидактичного процесу. Таким чином, це сукупність методів і засобів обробки, подання навчальної інформації, з одного боку, аз іншого боку – це наука про способи впливу викладача на учнів в процесі навчання з використанням необхідних технічних і інформаційних засобів.

Технологія навчання - спосіб реалізації змісту навчання, передбаченого навчальними програмами, що включає в себе систему форм, методів і засобів навчання, завдяки яким забезпечується найбільш ефективне досягнення тих чи інших поставлених цілей.

Основне призначення технологізованого навчання – формувати активну позицію учнів у процесі навчання, яка спонукає до самостійної інтелектуальної праці, до усвідомленого самостійного вибору змісту навчання.

Технологію навчання слід відрізнити від загальноприйнятого поняття методики навчання.

Методика навчання (грец. *metodicos* – рух вперед, шлях до досягнення) – сукупність методів і способів доцільного проведення будь-якої роботи. Призначення методики навчання – досягнення високого результату в навчанні групи студентів або класу з учнями з використанням необхідних засобів, форм і методів навчання. Методика передбачає різноманітність, варіативність реалізації способів при навчанні конкретного предмета, отже, не передбачає гарантованого досягнення мети.

Таким чином з вище розглянутого можна вивести основні переваги застосування педагогічних технологій в сфері фізичного виховання і спорту, які полягають в наступних положеннях:

- ✓ основою технології є чітке визначення кінцевої мети. в технології мета розглядається як центральний компонент, що і дозволяє визначити ступінь її досягнення більш точно;

- ✓ мета визначена точно (діагностично), що дозволяє розробити об'єктивні методики контролю її досягнення;

- ✓ технологія дозволяє звести до мінімуму ситуації, коли вчитель (викладач) змушений вдаватися до експромту;

- ✓ технологія проектує навчальний процес, визначає структуру та зміст навчально-пізнавальної діяльності учнів, що веде до стабільності успіхів практично будь-якого числа учнів;

- ✓ у технологізованому процесі діє система зворотного зв'язку (визначення слабкої ланки і додаткова робота з ним).

Розглянуті положення дозволяють виділити основні особливості застосування даних технологій. Особливостями технології навчання є:

- ✓ - періодичне проведення контролю за параметром що вдосконалюється;

- ✓ виявлення та відбір учнів, які не встигають за реалізацією технології;

- ✓ додаткова робота (проведення повторного циклу навчання);

- ✓ обов'язкове вторинне проведення контролю після додаткової роботи;

- ✓ у разі стійкого нерозуміння учнями нового матеріалу – діагностика причин нерозуміння або відставання.

Таким чином, технологізоване навчання в сфері фізичного виховання та спорту повинно відповідати ряду вимог.

1. Постановка діагностичної мети (із зазначенням необхідного рівня засвоєння).

2. Проведення об'єктивного контролю ефективності процесу і визначення рівня досягнення поставленої мети (за даним рівнем засвоєння).

3. Досягнення кінцевого результату з точністю не менше 70% (за даним рівнем засвоєння).

Література

1. Апаньев Б.Г. Человек как предмет познания – СПб.: Питер. 2001. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»).

2. Бордовская, Н.В. Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 304 с. – (серия «Учебник нового века»)

3. Ягулов В.В. Педагогика: Навчальний посібник. – Київ: Либідь. 2001. – с. 560

4. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

5. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюв, Л.В. Крамушенко, І.Ф. Кривонос та ін.; За ред. І.А. Зязюна. – 2-ге вид. допов. і переробл. – К.: Вища шк., 2004. – 422 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВУЛИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ «WORKOUT» НА ПОКАЗНИКИ ТОНУСУ М'ЯЗІВ У ЮНАКІВ 17 – 20 РОКІВ

Євстратов Петро

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Не можна не звернути увагу на порівняно молодий та само організований напрям у фізичній культурі, який називається «Workout». Workout як вид спорту – це вуличні тренування з використанням «підручних» матеріалів – брусків, турніків, драбин та інших конструкцій, які можна знайти на спортивних майданчиках. Незважаючи на те, що Workout не є офіційно зареєстрованим видом спорту, але вже отримав широке розповсюдження серед молоді під назвою «Street Workout».

Трюки, які показують «турнікмени», так вони себе називають, на турніках і брусах являють собою систему тренувань із своїм особистим тілом на свіжому повітрі. Серед турнікменів виділяються і свої напрями. Наприклад, є «силовики», котрі використовують турнікозі вправи для розвитку сили, є і «технарі» для яких на першому місці стоїть виконання видовищних трюків.

Серед турнікменів існують так звані стилі і класифікації вуличних тренувань. Умовно Workout відрізняє два основних напрями: Street Workout – основна перевага в тренуваннях спрямована на технічну підготовку розумування нових елементів і ускладнення старих і Ghetto Workout – силовий