

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Харківський політехнічний інститут»

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ  
І ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ  
В УКРАЇНІ**

Тези доповідей  
**IV Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
(присвячена Іграм XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро)

28-29 вересня 2016 року

Харків  
НТУ «ХПІ»  
2016

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Харківський політехнічний інститут»

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ  
І ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ  
В УКРАЇНІ**

Тези доповідей  
**IV Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
(присвячена Іграм XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро)

28-29 вересня 2016 року

Харків  
НТУ «ХПІ»  
2016

УДК 796.072.2

ББК 75.1

3-46

#### ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ

##### **Голова**

*Сокол Є. І.* - д-р техн. наук, проф., ректор Національного технічного університету «ХП»

##### **Члени комітету:**

*Романовський О. Г.* - д-р пед. наук, проф., НТУ «ХП»;

*Єрмаков С. С.* - д-р пед. наук, проф., Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди;

*Подрігало Л. В.* - д-р мед. наук, проф., Харківська державна академія фізичної культури

#### ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

##### **Голова**

*Марченко А. П.* - д-р техн. наук, проф., проректор з наукової роботи НТУ «ХП».

##### **Заступники голови**

*Кіпенський А. В.* - д-р техн. наук, проф., декан факультету соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХП»;

*Юшко О. В.* - канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання, завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХП»;

##### **Члени оргкомітету**

*Горлов А. С.* - канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання НТУ «ХП»;

*Попов А. М.* — заслужений працівник фізичної культури і спорту України, директор ХОВУФКС;

*Назаренко Ю. В.* - заслужений працівник фізичної культури і спорту України, директор Харківського державного вищого училища фізичної культури № 1;

*Блещунова К. М.* - канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання НТУ «ХП».

Друкується за рішенням Вченої ради Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (протокол № 8 від 08.07.2016 р.)

3-46 **Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні** : тези допов. IV Всеукр. наук.-практ. конфер., 28-29 вересня 2016 р. / гол. оргком. А. П. Марченко. - Харків : НТУ «ХП», 2016.- 172 с.

ISBN 978-617-05-0206-3

Тези доповідей науково-практичної конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» висвітлюють дуже важливі актуальні напрямки вдосконалення фізичної культури і спорту, а також фізкультурно-спортивної освіти в Україні.

УДК 796.072.2

ББК 75.1

ISBN 978-617-05-0206-3

© НТУ «ХП», 2016

## З М І С Т

### ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

***Борейко Н. Ю.***

Системний підхід до формування у студентів потреби  
у фізичному самовдосконаленні ..... 9

***Зінченко Л. В.***

Організація самостійних тренувальних занять у студентів ВНЗ ..... 12

***Ковальов О. В.***

Туризм, как средство воспитания и оздоровления  
студенческой молодежи ..... 15

***Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В.***

Особливості використання засобів кроссфіту в процесі фізичного  
виховання старшокласників..... 17

***Спузяк В. Б., Цимбалюк Ж. О.***

Стадії формування індивідуального стилю здорового способу  
життя студентів ..... 20

***Шепеленко Т. В., Шатов А. В., Лучко О. Р.***

Погляд студента на формування соціально значущих якостей  
засобами фізичної культури ..... 23

***Бакіко І. В.***

Формування антиалкогольних знань студентів у різних формах  
фізичного виховання..... 26

***Іванова А. Є.***

Формування культури здорового способу життя  
студентської молоді як актуальна проблема сьогодення..... 28

***Шейко Л. В.***

Проблемы реализации плавания как вида оздоровительной  
деятельности работников умственного труда..... 31

<b>Азаренков В. М., Азаренкова А. В.</b> Формування здорового способу життя студентської молоді на підставах козацької педагогіки .....	35
---	----

<b>Азаренков В. М., Азаренков А. В.</b> Ставлення студентської молоді до здорового способу життя .....	38
---	----

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

<b>Азаренкова Л. Л.</b> Скандинавская ходьба, как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы .....	41
--	----

<b>Блошенко О. І.</b> Формування відповідальності у системі компетентності майбутніх фахівців.....	44
--	----

<b>Гавриш А. Л.</b> Педагогічна сутність діагностико-прогностичної компетентності та її формування у процесі фізичного виховання .....	47
--	----

<b>Афанасьєва Е. Н.</b> Занятия со студентами специально медицинской группы на свежем воздухе в зимний период .....	49
---	----

<b>Горільчаник О. Г.</b> Інноваційні підходи до організації фізкультурно-спортивних заходів у вищих навчальних закладах.....	52
--	----

<b>Гунько Н. В., Ищенко А. Н.</b> Инновационные методы развития физического воспитания студентов в Харьковском национальном университете строительства и архитектуры.....	55
--	----

<b>Долгарева М. Г.</b> Возможности применения миофасциальной гимнастики на занятиях по физвоспитанию со студентами специальной медицинской группы.....	57
---	----

<b>Луценко Е. В., Ширяева С. В.</b> Физическое воспитание как один из факторов женского здоровья .....	59
---	----

<b>Мащенко О. М., Мазульникова О. А.</b> Методичні особливості проведення оздоровчих занять майбутніх фахівців ХНУБА .....	61
<b>Натарова В. В.</b> Особливості роботи куратора студентської групи зі спортсменами високого класу .....	64
<b>Натарова В. В.</b> Подвижные игры на занятиях волейболом со студентами высших учебных заведений .....	66
<b>Недбайло І. А.</b> Особливості організації спортивно-масової роботи на факультетах у технічному вузі.....	69
<b>Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І</b> Перспективи розвитку сучасних українських єдиноборств у навчальних закладах України .....	72
<b>Петренко В. И., Федорина Т. Е.</b> Анализ физической подготовленности студентов отделения легкой атлетики НТУ «ХПИ».....	75
<b>Плужникова Ю. Ю.</b> Совершенствование учебно-тренировочных занятий оздоровительной аэробики посредством стретчинга.....	77
<b>Родигіна В. П.</b> Вплив фізичної культури на формування ціннісних орієнтацій на здоров'я студентів-хіміків.....	79
<b>Сірик В. С.</b> Активізація функції дихання фізичними вправами (на прикладі спеціальної медичної групи ХНУБА).....	82
<b>Скрипченко І. Т.</b> Підготовка фахівців для сфери дитячо-юнацького туризму в вищих навчальних закладах фізкультурного профілю .....	85
<b>Цертелі В. О.</b> Особливості педагогічних інноваційних процесів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю .....	87
<b>Юрченко В. Б.</b> Дневник самоконтроля для студентов СМГ .....	89

**Юрченко В. Б.**

Методика самоконтроля для студентов специальных  
медицинских групп в вузах ..... 91

**Юрченко В. Б.**

Домашние задания по физическому воспитанию  
для студентов специальных медицинских групп..... 94

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНУВАННЯ  
ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ**

**Баламутова Н. М., Шейко Л. В.**

Особенности методики ускоренного обучения технике  
спортивного плавания студенток высших учебных заведений..... 97

**Баламутова Н. М., Ширяева С. В.**

Использование средств гипоксической тренировки  
в подготовке спортсменов специализирующихся  
в плавании в ластах ..... 99

**Васильев Ю. К.**

Влияние спортивных походов на развитие силовой  
выносливости у спортсменов гиревого спорта ..... 102

**Волобуєва А. С., Блещунова К. М.**

Оцінка стану фізичної підготовленості стрільців з лука  
високої кваліфікації..... 104

**Горлов А. С., Бубнов В. А., Горлов О. А.**

Динамика изменения педагогических показателей  
двигательной функции у бегунов-спринтеров 16-17 лет  
под влиянием восстановительных микроциклов  
подготовительных периодов ..... 107

**Горлов А. С., Бубнов В. А., Горлов О. А.**

Оптимизация применения тренировочных средств  
в восстановительных микроциклах подготовительных периодов  
годовой тренировки юношей-спринтеров 16-17 лет..... 110

**Донець Ю. Г.**

Особливості тактико-технічної підготовки тенісистів  
різної кваліфікації до гри на повільних і швидких покриттях ..... 114

<b>Євтифієв А. С., Кириченко І.І.</b> Міжнародний спортивний арбітраж зі спортивної боротьби: аналіз сучасного стану і перспектива подальшого розвитку в Україні .....	116
<b>Кописова О. С., Блещунова К. М.</b> Аналіз фізичного стану школярів молодших класів .....	119
<b>Мариненко В. Ю.</b> Тренировка становой тяги: методика и дополнительные упражнения .....	121
<b>Петренко В. И., Жичкин А. Е., Исправникова В. Н., Федорина Т. Е.</b> Силовая подготовка легкоатлетов в тренажерном зале .....	124
<b>Шкарлат Н. Ю., Плотницкий Л. М.</b> Развитие прыгучести в женском гандболе .....	127
<b>Горлов А. С., Горлов О. А., Ирхин В. И.</b> Динамика изменения педагогических показателей двигательной функции у бегунов-спринтеров 14-15 лет под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов .....	130
<b>Запорізька О. В., Горлов А. С.</b> Динаміка працездатності юних бігунок на 800 м 16-17-річного віку в підготовчих періодах цілорічного тренування.....	133
<b>Горлов А. С., Любієв А. Г., Шановалова В. О.</b> Працездатність юних металъниць спису 16-17-річного віку в осінньо-зимовому періоді цілорічного тренування .....	135
<b>Марченко О. О.</b> Аналіз змагальної діяльності українських легкоатлеток-семиборок високої кваліфікації.....	138
<b>Горлов А. С., Галица В. И., Блещунова Е. Н.</b> Программирование оптимальной беговой тренировочной нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 14-15 лет.....	141



**Марченко О. О.**

Дослідження спеціальної витривалості в бігу на 200 м  
у юнаків 15-17-річного віку..... 145

## **БИОЛОГИЧНИ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧНИ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

**Кипенский А. В., Глухенькая Т. А., Назаров Е. И**

Анализ методик экстракорпоральной обработки крови  
озоно-кислородной смесью и определение путей повышения  
их качества ..... 148

**Савчук О. В.**

Харчування як фактор виникнення вегето-судинної дисфункції  
у дітей середнього та старшого шкільного віку..... 155

**Близнюк Ю.В.**

Психофизиологические особенности квалифицированных  
пловцов-кролистов в зависимости от их дистанционной  
специализации ..... 158

**Мозолякіна Л. М.**

Динаміка морфологічних показників у жінок, що займаються  
шейпінгом ..... 160

**Ирхин В. И.**

Применение принципа «Золотого сечения» в силовой  
подготовке бегунов на короткие дистанции..... 163

**Фоменко В. В.**

Методи діагностики и самодіагностики состояния организма  
при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом ..... 165

**Черніна С. М.**

Особливості реабілітації спортсменів після травм  
опорно-рухового апарату в умовах УКРДУЗТ ..... 167

**Шевченко А. В., Яремка И. М., Авдиевский А. С.**

Модельные характеристики антропометрических показателей  
спортсменок-олимпийцев в боксе ..... 169