

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



X Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «ФІТНЕС & ЗДОРОВ'Я»



21 квітня 2020 року, м. Харків

ЗМІСТ

ПЕРЕДНЄ СЛОВО.....	5
--------------------	---

I. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНІЙ МОЛОДІ

О. І. Грищенко, О. О. Калініченко. Залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом.....	7
О. В. Вертель, А. П. Вусик. Здоров'язбережувальна компетентність педагога: необхідність та змістова спрямованість у професійній підготовці.....	10
І. А. Воронцова, К. М. Білоусова, Ц. Е. Берулава. Екологічне виховання та формування екологічної культури у студентів.....	13
О. В. Кабацька. Формування основних груп компетентностей учнів закладів загальної середньої освіти за допомогою продуктивного навчання.....	15
І. В. Ремзі, В. Ю. Гузенко. Виховання здорового способу життя викладачів фізичного виховання.....	17
Д. А. Севрюкова. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів закладів освіти.....	25
І. О. Степанець. Здоровий спосіб життя сучасної молоді – стратегічне завдання закладів освіти.....	27
Д. О. Христенко. Виховна компетентність здобувачів вищої освіти під час карантину ...	30

II. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

І. А. Воронцова, В. В. Бондар. Проектування фітнес-технологій.....	32
В. О. Жамардій. Ставлення студентів до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання.....	33
О. М. Школа, І. О. Семенченко. Характеристика понять фітнес-технологій.....	36

III. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ТРЕНУВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Д. В. Аксьонов, В. В. Аксьонов. Фізичне виховання та спорт як інструмент формування соціально-компетентної особистості.....	39
Д. В. Гладких, А. В. Бойченко. Іноваційний аспект компетентного підходу майбутнього вчителя фізичної культури.....	41
Д. В. Сичов, К. С. Сердюк, Т. О. Март'янова. Використання інноваційних оздоровчих технологій у фізичному вихованні дошкільників.....	45
Ю. С. Степаненко. Підвищення ефективності тренувального процесу студентів в акробатичному рок-н-ролі.....	47
Д. О. Сусла. Рухливі народні ігри в процесі фізичного виховання дошкільників при взаємодії інструктора фізичного виховання і сім'ї.....	49
О. В. Фоменко, Д. О. Балаба, І. М. Журавльова. Методика занять фізичними вправами засобами кікбоксингу на позааудиторних заняттях зі студентами коледжу.....	51
О. В. Фоменко, І. М. Журавльова, Г. С. Шаповалова. Спортивні бальні танці як один із засобів підвищення рухових якостей студентів.....	55
О. В. Фоменко, Є. О. Махно. Вплив засобів волейболу на показники фізичного стану студентів.....	58
О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко, М. Ю. Рой. Розвиток рухово-координаційних здібностей на позааудиторних заняттях з воркауту.....	61
О. Г. Шалєпа, В. І. Бойко, А. І. Калінін. Розвиток рухових якостей студентів за допомогою тренажерів.....	65

О. Г. Шалепа, О. О. Перерва. Інноваційні технології тренування і спортивної підготовки молоді.....	68
О. М. Школа, В. Д. Єрмолов. Рухова підготовленість людини та її взаємозв'язок з підвищенням рівня формування професійних вмінь і навичок у туризмі.....	71
А. Г. Штонда. Змагання як засіб формування вольових якостей учнів.....	76
В. Ю. Чалий, В. С. Хміль. Особливості використання форм дистанційного навчання у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури	80

IV. ТЕХНОЛОГІЇ МЕДИКО–БІОЛОГІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

В. Ф. Слюсарев, Р. Є. Волошин. Морфологічні зміни складу тіла дітей під впливом занять спортивною боротьбою.....	84
В. Ф. Слюсарев, А. А. Дубина. Психофізична модель спортігровиків різного амплуа.....	88
В. Ф. Слюсарев, І. А. Єроміна. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на загальну фізичну працездатність людини.....	92
Г. В. Удовицька. Анатомо–фізіологічні та медико–біологічні особливостей організму тих, хто займається шейпінгом.....	95

V. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ

О. Д. Шинкарьова, О. В. Отравенко. Фітнес у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів.....	98
О. М. Школа, О. Д. Діденко. Самостійні заняття фізичним вихованням студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, в системі мотиваційного навчання.....	101
О. М. Школа, В. Р. Якіменко. Вплив лікувальної фізкультури на розвиток вмінь і навичок у студентів (легка атлетика).....	103
В. Х. Фоменко, В. Ю. Бокатов. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи студентів з во.....	105

VI. СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, НОРМАТИВНІ, ПРАВОВІ ТА УПРАВЛІНСЬКІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ФІТНЕСУ ТА ТУРИЗМУ

В. І. Мудрик. Методичні рекомендації щодо організації дистанційного навчання на період карантинних заходів для викладачів фізичного виховання.....	109
О. М. Школа. Дистанційна освіта в Україні та за кордоном: аналіз освітньої діяльності під час карантину.....	110
Дані про авторів публікацій.....	112



V. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ

ФІТНЕС У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

О. Д. Шинкарьова, О. В. Отравенко

У статті особлива увага приділяється фітнес-тренуванням у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів. При регулярному відвідуванні фітнес-занять удосконалюються серцево-судинна і дихальна системи, активізуються обмінні процеси в організмі, поліпшується самопочуття, знижується маса тіла, підвищується працездатність. Застосування фітнес-програм різної спрямованості забезпечує всебічний вплив на організм.

Ключові слова: фітнес, рекреація, рекреаційно-оздоровча діяльність, студенти.

Olena Shynkarova, Olena Otravenko. Fitness in the recreational and health activities of students. The article focuses on fitness training in students' recreational activities. With a regular visit to fitness classes, the cardiovascular and respiratory systems are improved, metabolic processes in the body are activated, health is improved, body weight is reduced, and working capacity is increased. The use of fitness programs of various orientations provides a comprehensive impact on the body.

Key words: fitness, recreation, recreational activities, students.

Постановка проблеми. На сучасному етапі фахівці в галузі фізичного виховання і спорту постійно ведуть пошук найбільш ефективних форм і методів організації навчально-виховної роботи зі здобувачами вищої освіти, які висувають високі вимоги до рівня професійної підготовленості майбутніх фахівців у закладах вищої освіти та їх роботі з пошуку шляхів підвищення ефективності викладацької та тренерської діяльності [4, с. 99].

О. М. Школа, І. М. Журавльова звертають увагу на те, що в період навчання у закладах вищої освіти кількість студентів з підготовчої та спеціальної медичної групи зростає від 5,3% на першому курсі до 14,4% на четвертому. Відповідно, спостерігається зменшення кількості студентів, що відносяться до основної групи - від 84,0% до 70,2% [5].

Аналіз наукової літератури та власний багаторічний досвід викладання дисциплін «Фітнес з методикою викладання», «Спортивно-педагогічне вдосконалення з фітнесу» та діяльності у сфері фітнесу надав можливість визнати існування суперечності між потребою у висококваліфікованих

фахівцях фізичної культури і спорту, які мають глибокі знання з фітнесу та фітнес-технологій, та існуючою традиційною практикою викладання й використання занять з фітнесу.

Аналіз останніх публікацій. Великі можливості в забезпеченні, збереженні і зміцненні здоров'я закладені в структурі вільного часу людини. Вільний час – це не тільки дозвілля, відпочинок та відновлення сил, а й час для всебічного саморозвитку людини як особистості. Це зазначається в роботах О. Бойко, О. Бар-Ор, Т. Круцевич, С. Пішуна, В. Платонова, С. Сергієнко та ін.

В рамках відпочинку завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності вирішує фізична рекреація. Особливу увагу на цю тематику заслуговують наукові праці О. Андрєєвої, О. Благій, М. Дутчак, Т. Круцевич, Є. Приступи та ін.

Вплив оздоровчого фітнесу на різні системи організму вивчали науковці М. Булатова, Ю. Усачов, Н. Довгань, О. Кібальник, О. Отравенко, С. Синиця, О. Шинкарьова, О. Школа та ін.

Науковці Т. Круцевич, О. Андрєєва, О. Благій підкреслюють, що при регулярному відвідуванні фітнес-занять удосконалюються серцево-судинна і дихальна системи, активізуються обмінні процеси в організмі, поліпшується самопочуття, знижується маса тіла, підвищується працездатність. Застосування фітнес-програм різної спрямованості забезпечує всебічний вплив на організм [1].

О. Отравенко зосереджує увагу на тому, що оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі закладу вищої освіти передбачає використання засобів фізичної культури й спорту при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, у період літніх та зимових канікул для відновлення й зміцнення здоров'я [2, с. 144].

Актуальність. О. Шинкарьова наголошує, що аналіз і обґрунтування сучасного стану готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації рекреаційної діяльності засобами оздоровчого фітнесу в закладах вищої освіти розкривають можливості та перспективи використання рекреаційної діяльності для залучення молоді в свідому рухову активність з метою задоволення дозвіллевих потреб [3, с. 156].

Аналіз останніх наукових досліджень та узагальнення практичного досвіду потребує необхідність пошуку новітніх засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти та визначення впливу фітнес-тренувань у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів на рухову активність студентської молоді. Отже, тема роботи актуальна та потребує подальшого дослідження.

Мета роботи – обґрунтувати необхідність фітнес-занять у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів для розвитку фізичних якостей і фізичного самовдосконалення студентської молоді.

Задавання: 1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається. 2. Визначити вплив фітнес-тренувань у рекреаційно-оздоровчій діяльності

студентів на рухову активність студентської молоді.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося у ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Застосовано теоретичні методи (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування) для реалізації основних завдань дослідження за тематикою статті.

Результати дослідження. Фітнес займає особливе місце у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Заняття фітнесом мають великий оздоровчий ефект: впливають на фізичний розвиток, фізичне самовдосконалення, функції кровообігу, дихання і терморегуляції, стимулюють діяльність центральної нервової системи і вищих психічних функцій людини.

В навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» викладачами в освітній процес активно впроваджуються сучасні методи, нові технології навчання та фітнес-технології.

Заняття з фітнесу проводились два рази на тиждень протягом 6 місяців на позааудиторних заняттях. Студентам були запропоновані наступні види фітнес-тренувань як в окремому виді, так і мікс-тренування: степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, функціональний тренінг, кросфіт, фітбол, силове тренування по системі «табата», стретчінг, бодіфлекс тощо.

Проаналізовано результати вивчення інтересів студентів 1-4 курсів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» і «Фізична культура і спорт» до різних видів фітнес-тренувань. У дослідженні брали участь 47 юнаків та 22 дівчини. Юнаки демонструють зростання популярності таких видів фітнесу, як силове тренування у тренажерній залі (36%) і кросфіт (27%), а дівчата вважають за краще вправи, які роблять під музику – танцювальну аеробіку (21%) і степ-аеробіку (19%).

Висновки. Дослідження показали, що заняття з фітнесу два рази на тиждень протягом 6 місяців дозволили достовірно збільшити координаційні якості, силові, силової витривалості та поліпшити спортивну форму, що і було головною метою здобувачів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на більш глибоке вивчення питання підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами фітнесу.

Література:

1. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. *Спортивний Вісник Придніпров'я*. 2008. №1. С. 3-7.
2. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, Педагогічні науки*. ISSN: 2227-2844. №4 (301) травень, 2016. С. 141-150.
3. Шинкарьова О. Д. Формирование готовности будущих бакалавров физической культуры и спорта к организации рекреационной деятельности средствами оздоровительного фитнеса.

Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 5-a, 6 decembrie 2019, Chișinău, Republica Moldova. col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]. Chișinău: USEFS. Tipogr. «Valinex». P. 151-157.

4. Шинкарьова О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* [ред. кол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: 2019. Випуск 12. С. 99-102. DOI: 10.32626/2309-8082.2019-12.

5. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка [Текст]. О. М. Школа, І. М. Журавльова; за заг. ред. О. М. Школи. Харків: СПДФО Бровін О. В., 2014. 265 с.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ, ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, В СИСТЕМІ МОТИВАЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

О. М. Школа, О. Д. Діденко

Однією з актуальних проблем навчально–виховного процесу у вищих закладах освіти є ступінь утвердження в студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. У зв'язку з цим важливим є вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді до занять фізичними вправами [5]. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – багатоступінчатий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії та методики фізичного виховання [1]. Фізична культура для студентів спеціальних медичних груп повинна проходити з використанням корегуючих здоров'я технологій про що зазначено у авторів В. В. Пономарева, Н. И. Мансуровой, Н. В. Арнст [3]. Проаналізувавши науково–методичну літературу [1, 5, 6] було виявлено недостатню спрямованість на формування позитивного відношення студентів до самостійних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей прояву властивостей особистості студентів, їх фізичної підготовленості, функціонального стану.

Мета дослідження – вивчення організаційно–методичних умов побудови процесу фізичного виховання у вузі на формування мотивації студентів спеціальних медичних груп (СМГ) до самостійних занять фізичними вправами.

Аналізуючи наукову і навчально–методичну літературу [2, 4] та опитування студентів, виявлені основні групи мотивів до самостійних занять фізичною культурою у вузі: оздоровчі, рухово–діяльні, конкурентні (змагальні), естетичні, комунікативні, пізнавально–розвиваючі, творчі, професійно–орієнтовані, виховні, культурологічні, статусні, адміністративні (навчальна успішність) і психологічно–значимі.