Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

ЗБІРНИК ТЕЗ

І Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини», присвяченої Дню науки в Україні

18 травня 2023 року

Харків - 2023

УДК: 796.011

Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. 294 с.

У збірнику представлені тези за напрямами роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; фізична терапія, ерготерапія та здоров'я людини; фізкультурно-спортивна реабілітація; фітнес та рекреація; психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні та мовно-філософські аспекти фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти.

Редакційна колегія
Голова редколегії::
Ольховий О.М., д.фіз.вих., професор, проректор з науково-педагогічної ХДАФК.

Члени редколегії:
Бала Т.М., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.
Рожков В.О., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.
Окунь Д.О., к.фіз.вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.
Калмикова Ю.С., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізичної терапії.
Рубан Л.А., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації.
Максимова К.В., к.пед.н., доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.
Ткачов С.І., д.пед.н., професор, завідувач кафедри педагогіки та психології.
Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури.
Карпець Л.А., д.філос.н., професор, завідувач кафедри української та іноземних мов.
Семенова Ю.А., к.філос.н., доцент, професор кафедри гуманітарних наук.

© Харківська державна академія фізичної культури, 2023

Поспілько Ліна, Максимова Катерина Вплив сучасних фітнес-технологій на стан здоров`я студентської молоді……..……..212
Сайченко Юлія, Мошенська Тетяна Онлайн-платформи та фітнес-додатки для занять фізичними вправами…….……214
Сіпаткина Олександра, Максимова Катерина Сутність поняття тенсегриті в професійній діяльності сучасного фітнес-тренера……..…..216
Солодовник Анастасія, Мошенська Тетяна Стан та перспективи фітнес-індустрії в Україні…….……217
Станченко Вєроніка, Максимова Катерина Оздоровчий фітнес як сучасний засіб оздоровлення населення України…….……219
Толчєва Ганна, Огар Альона Функціональні обов'язки тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах…….……221
Троян Юлія, Артем'єва Галина Обладнання оздоровчого фітнесу Resistance Mini Band…….……223
Форостянова Дар'я, Максимова Катерина Вплив занять оздоровчим фітнесом на організм людини……...225
Христова Тетяна, Вінник Андрій Моделювання оздоровчої діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти……...226
Шестерова Людмила, Синиця Сергій Роуп-скіппінг як засіб підвищення рухової активності людини……...……228
Яцко Паранзем Програма управління вагою як теоретична основа нормалізації ваги жінок…….230

VI. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ……..……..……...233

Антіпатрова Онисія Особливості системи ціннісних орієнтацій спортсмена…….233
Булгакова Тетяна, Жукова Галина Питання сенсу життя в спортивній психології…….……..235
Вербовата Ольга Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя…….……..237
Гилун Анна, Бондар Анастасія Пріоритетні напрямки розвитку фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану……..……239
Горіна Єлизавета Логіко-лінгвістичне розуміння сенсу……..242
Гречишкін Олександр Особливості запозичення у термінології фізичної терапії…….244
Єрін Костянтин, Долгополова Наталія Розвиток комунікативних навичок у кіберспортсменів для підвищення ефективності гри в команді…….246

Висновок. Отже, заняття оздоровчим фітнесом, як сучасний засіб оздоровлення населення України, має великий потенціал у поліпшенні здоров'я, зокрема зменшуючи ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи, покращення фізичного та психічного здоров'я та поліпшення якості життя.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз впливу занять флай-йоги на оздоровлення і стан студентської молоді.

Список використаної літератури:

1. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу*:* Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

2. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів Кіровоград, 2001. 180 с.

3. Кібальник О. Я. Застосування фітнес технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис… канд. Наук з фіз. виховання і спорту: 24.0002 Львівський держ. ун-т фізичної культури. Л., 2008.

4. Хоулі Т., Дон Френкс. Оздоровчий фітнес. Олімпійська література. 2000. 318 с.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОБОВ'ЯЗКИ ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ В ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ І СПОРТИВНИХ ЗАКЛАДАХ

Ганна Толчєва, Альона Огар

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
Полтава, Україна

Анотація. В статті висвітлюється питання функціональних обов'язків тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах.

Ключові слова: тренер, фітнес, тренування, спорт, навантаження, методика, рекреація.

Вступ. На даний час професія фітнес-інструктора, або фітнес-тренера стає все більш затребуваною та більш популярною серед молоді, бо здоровий спосіб життя набуває все більшої популярності через ретельне розуміння користі для організму людини. Кваліфіковано надавати послуги в цій індустрії видається можливим шляхом отримання вищої освіти, що пропонується деякими вищими навчальними закладами України. Проте керівництвом фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладів висуваються додаткові вимоги праці для вже дипломованих фахівців, які потребують висвітлення.

Мета дослідження – розкриття переліку функціональних обов'язків тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах.

Матеріал і методи дослідження. Деякі педагогічні аспекти підготовки фахівців для фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладів досліджено у роботах наступних авторів [1-7]. Серед методів дослідження, які застосовувалися при проведенні даного дослідження були наступні: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз основних документів, що

регламентують освітній процес з фізичної культури і спорту; бесіди з провідними тренерами-практиками з фітнесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Професія фітнес-тренера регламентується визначеними функціональними зобов'язаннями та передбачає вирішення відомих фізкультурно-рекреаційних і спортивних завдань. Роблячи акцент на функціональних зобов'язаннях, що висуваються до спортивного тренера із працевлаштуванням до фітнес-клубу, прописані в посадовій інструкції та мають такі формулювання:

- проведення інструктажу з техніки безпеки;
- первинне консультування клієнтів і рекомендації щодо вибору програми фітнес-тренувань;
- просвітницькі бесіди про користь ЗСЖ, вплив тренувань на стан організму та перебіг розвитку патологічних процесів;
- збір даних про медичні протипоказання;
- анкетування з метою визначення натренованості та наявності досвіду занять фізкультурою і спортом;
- оцінка режиму дня та раціону харчування клієнтів;
- навчально-тренувальна робота;
- розробка авторських методик проведення занять і комбінацій вправ;
- підбір літератури для розвитку ерудованості в питаннях спорту;
- проведення бесід про шкоду допінгу і зайвих фізичних навантажень;
- моральна підтримка клієнтів, що вирішили брати участь у спортивних змаганнях;
- організація та проведення аматорських змагань і фітнес-марафонів;
- індивідуальна та групова робота з молоддю та дорослими;
- пропаганда ЗСЖ, фізичної культури і спорту;
- надання долікарської допомоги при травмуванні під час занять;
- ведення професійної обліково-звітної документації у формі журналів відвідування і таблиць зміни фізичних та антропометричних показників.

Професія тренера з фітнесу має звичайно свої недоліки, пов'язані з психоемоційним напруженням, спілкуванням зі складними клієнтами та необхідністю врегулювання конфліктних ситуацій. Щоденна робота включає фізичні навантаження, що вимагають ідеального здоров'я і належного рівня фізичної підготовки. Але водночас професія фітнес-тренера дає змогу отримувати психоемоційне задоволення від праці, спостерігати за реальною допомогою людям і виконувати суспільно-корисну роботу.

Висновки. Основним функціональним обов'язком тренера з фітнесу або інструктора тренажерного залу є консультування клієнтів і підбір оптимальної програми тренувань з урахуванням індивідуальних фізіологічних, психологічних та анатомічних особливостей людини. Ця професія без сумнівів буде ще тривалий час на піку популярності, бо необхідність рухової активності людини стає все більш актуальною, а за цим і зростає важливість отримання консультування у дипломованого фахівця.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В майбутньому планується приділити більш детальну увагу створення моделі психофізіологічних характеристик особистості професійного тренера з фітнесу.

Список використаної літератури:

1. Кулижська, О. О., Саєнко, В. Г. Пошук оптимальної форми управління спортивним клубом в часи пандемії. *Edukacja i społeczeństwo VII:* zbiór artykułów naukowych. Opole: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu. 2022. P. 446-464.

2. Саєнко В. Г. *Теорія і методика спортивного тренування* : метод. рек. для студ. 3 курсу спец. „Олімпійський та професійний спорт". Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка". 2011. 147 с.

3. Стадник С. О. Медичне забезпечення процесу підготовки спортивного резерву в училищах фізичної культури. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 2(28). С. 78-86.

4. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г., Śliwa S. Управління процесами педагогічної соціалізації особистості на засадах фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки):* Зб. наук. праць. Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка". 2021. № 2(340). Ч. 1. С. 38-54.

5. Толчєва Г. В. *Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу* : навч. посіб. для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2022. 280 с.

6. Bakhmat N., Kruty K., Tolchieva H., Pushkarova T. Modernization of future teachers' professional training: on the role of immersive technologies. *Futurity Education*. 2022. 2(1). P. 28-37. https://doi.org/10.57125/FED/2022.10.11.22

7. Byrko N., Tolchieva H., Babiak O., Zamsha A., Fedorenko O., Adamiuk N. Training of teachers for the implementation of universal design in educational activities. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*. 2022. Special Issue 12/02-XXVIII. P. 117-125.

ОБЛАДНАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ RESISTANCE MINI BAND

Юлія Троян

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Галина Артем'єва

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. В тезах розглядається науково-методична розробленість використання обладнання Resistance Mini Band в оздоровчому фітнесі.

Ключові слова: гумовий еспандер Resistance Mini Band, оздоровчий фітнес, обладнання оздоровчого фітнесу.

Вступ. У зв'язку зі збільшенням кількості хвороб у світі, більшість людей почали турбуватися за своє здоров'я та рухову активність. Майже кожен займається спортом, чи оздоровчим фітнесом вдома, або в фітнес клубі [3].

ЗБІРНИК ТЕЗ

«СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ МОЛОДІ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Видання Харківської державної
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61022, Харків, вул. Клочківська, 99
(057) 705-21-02

Харків, 2023