

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

УДК 37:[796+613.96'06](08)
Ф 89

Редакційна колегія:

- Степанець І. О. кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково–педагогічної роботи - голова;
Школа О. М. кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання – заступник голови; с
Фоменко О. В. кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР - секретар.

Члени редакційної комісії:

- Ремзі І. В. кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;
Бойченко А. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР
Мудрик В. І. кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;
Фоменко В. Х. кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;
Воронцова І. А. кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР;
Слюсарев В. Ф. кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання КЗ «ХГПА» ХОР

Автори наукових праць несуть особисту відповідальність за зміст та якість поданих матеріалів

Ф 89 Фітнес & Здоров'я: матеріали Х Всеукр. наук.–практ. інтернет-конф. (21 квітня 2020 р., м. Харків.) / за заг. ред. О. М. Школи. Харків; 2020. 126 с.

У збірнику вміщено матеріали Х Всеукраїнської науково–практичної інтернет-конференції, що відбулася 21 квітня 2020 року. Тематика збірника висвітлює актуальні науково–методичні проблеми в закладах освіти: формування здорового способу життя, фітнесу, особистісної фізичної культури учнівської і студентської молоді, сучасні ідеї та інновації щодо вдосконалення методики навчання та спортивного тренування, а також шляхі підвищення рухової активності на заняттях фізичного виховання та спорту.

*Друкується за рішенням Вченої ради факультету фізичного виховання та мистецтв
Комунального закладу «Харківська гуманітарно–педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

УДК 37:[796+613.96'06](08)

© КЗ «ХГПА» ХОР, 2020;
© Автори статей та тез, 2020

ЗМІСТ

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

I. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ 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. Мичка, О. І. Булгаков, В. І. Айунц. Вплив засобів пауерліфтингу на формування у студентів закладів вищої освіти мотивації до систематичних занять фізичними вправами.....	17
І. В. Ремзі, В. Ю. Гузенко. Виховання здорового способу життя викладачів фізичного виховання.....	20
Д. А. Севрюкова. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів закладів освіти.....	28
І. О. Степанець. Здоровий спосіб життя сучасної молоді – стратегічне завдання закладів освіти.....	30
Д. О. Христенко. Виховна компетентність здобувачів вищої освіти під час карантину ...	33

II. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

І. А. Воронцова, В. В. Бондар. Проектування фітнес-технологій.....	35
В. О. Жамардій. Ставлення студентів до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання.....	36
О. М. Школа, І. О. Семенченко. Характеристика понять фітнес-технологій.....	39
О. В. Фоменко, І. В. Гребенюк. Вплив оздоровчих технологій на стан здоров'я і фізичну підготовленість студентів ЗВО.....	41

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.....	45
Д. В. Гладкий, А. В. Бойченко. Іноваційний аспект компетентного підходу майбутнього вчителя фізичної культури.....	47
Д. В. Сичов, К. С. Сердюк, Т. О. Март'янова. Використання інноваційних оздоровчих технологій у фізичному вихованні дошкільників.....	51
Ю. С. Степаненко. Підвищення ефективності тренувального процесу студентів в акробатичному рок-н-ролі.....	53
Д. О. Сусла. Рухливі народні ігри в процесі фізичного виховання дошкільників при взаємодії інструктора фізичного виховання і сім'ї.....	55
О. В. Фоменко, Д. О. Балаба, І. М. Журавльова. Методика занять фізичними вправами засобами кікбоксингу на позааудиторних заняттях зі студентами коледжу.....	57
О. В. Фоменко, І. М. Журавльова, Г. С. Шаповалова. Спортивні бальні танці як один із засобів підвищення рухових якостей студентів.....	61
О. В. Фоменко, Є. О. Махно. Вплив засобів волейболу на показники фізичного стану	

студентів.....	64
О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко, М. Ю. Рой. Розвиток рухово-координаційних здібностей на позааудиторних заняттях з воркауту.....	67
О. Г. Шалєпа, В. І. Бойко, А. І. Калінін. Розвиток рухових якостей студентів за допомогою тренажерів.....	71
О. Г. Шалєпа, О. О. Перерва. Інноваційні технології тренування і спортивної підготовки молоді.....	74
О. М. Школа, В. Д. Єрмолов. Рухова підготовленість людини та її взаємозв'язок з підвищенням рівня формування професійних вмінь і навичок у туризмі.....	77
А. Г. Штонда. Змагання як засіб формування вольових якостей учнів.....	82
В. Ю. Чалий, В. С. Хміль. Особливості використання форм дистанційного навчання у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури	86

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.....	90
В. Ф. Слюсарев, А. А. Дубина. Психофізична модель спортігровиків різного амплуа.....	94
В. Ф. Слюсарев, І. А. Єроміна. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на загальну фізичну працездатність людини.....	98
Г. В. Удовицька. Анатомо–фізіологічні та медико–біологічні особливостей організму тих, хто займається шейпінгом.....	101

V. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ

О. Д. Шинкарьова, О. В. Отравенко. Фітнес у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів.....	104
О. М. Школа, О. Д. Діденко. Самостійні заняття фізичним вихованням студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, в системі мотиваційного навчання.....	107
О. М. Школа, В. Р. Якіменко. Вплив лікувальної фізкультури на розвиток вмінь і навичок у студентів (легка атлетика).....	109
В. Х. Фоменко, В. Ю. Бокатов. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи студентів з во.....	111

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.....	115
О. М. Школа. Дистанційна освіта в Україні та за кордоном: аналіз освітньої діяльності під час карантину.....	116
О. В. Фоменко, І. І. Верба. Фізична культура як суспільна потреба студентської молоді	117

Дані про авторів публікацій.....	121
---	------------

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

І. В. Мичка, О. І. Булгаков, В. І. Айуниц

Формування у студентів мотивації до систематичних занять фізичними вправами з метою покращення свого фізичного стану є складним і багатограним процесом, який залежить від багатьох чинників. Разом з тим, сучасні підходи, що використовуються під час організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, недостатньо ефективно впливають на формування відповідних мотивів. Основними причинами такої є надання пріоритету в освітньому процесі нормативному підходу; зниження інтересу та мотивації у студентів до традиційних занять із фізичного виховання; відсутність диференційованого та особистісно орієнтованого підходів у плануванні фізичних навантажень [1; 3; 4].

За даними вчених [2; 6] та ін., одним із шляхів вирішення цієї проблеми є підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами за рахунок впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Одним із відносно молодих видів фізичних вправ, що на сьогоднішній день набирають великої популярності у студентському середовищі, є пауерліфтинг.

Заняття з фізичного виховання із використанням засобів пауерліфтингу були спрямовані на покращання освітнього і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів рухової активності, створення мікросередовища, яке розвиває інтереси і мотиви студентів до активних занять; формування позитивного ставлення студентів до навчального процесу з фізичного виховання та самостійних занять; залучення студентів до активних занять пауерліфтингом, де діють екстремальні режими виявлення фізичного і психічного потенціалу особистості, панують відносини суперництва між студентами, під впливом цих взаємин формується особистість студента, набувається соціальний досвід у сфері фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності.

Вплив засобів пауерліфтингу на формування мотивації у студентів ми оцінювали за критеріями, як потреба занять фізичними вправами, усвідомлення ціннісних сторін навчальних занять із пауерліфтингу, необхідністю самостійних занять. Результати впливу занять пауерліфтингом на формування мотивації у студентів до систематичних занять фізичними вправами представлені в таблиці 1.

Слід зазначити, що під час соціологічного опитування на деякі запитання студентам пропонувалося вибрати декілька варіантів відповідей, які, на їхню думку, є найбільш правильними. В ході дослідження було встановлено, що переважна більшість студентів (76,1 %)

пов'язують здоровий спосіб життя з регулярними заняттями фізичними вправами, натомість на початку експерименту 47,8 % студентів уважали визначальними чинниками у забезпеченні здорового способу життя відсутність шкідливих звичок (запитання 1 а, 1 б). Результати свідчать про усвідомлення студентами ролі і значення занять фізичними вправами для покращення власного здоров'я. Як показав аналіз матеріалів проведеного дослідження, після формувального експерименту кількість студентів, які систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику, збільшилася на 51,7 % (запитання 2).

Таблиця 1

Вплив занять пауерліфтингом на формування мотивації у студентів

№ з/п	Запитання	Узагальнені результати відповідей (%)	
		до експерименту	після експерименту
1.	Як Ви вважаєте, здоровий спосіб життя – це:		
	а) регулярні заняття фізичними вправами	32,4	76,1
	б) відсутність шкідливих звичок	47,8	59,4
	в) моржування	31,5	21,3
	г) прогулянки на свіжому повітрі	21,8	9,2
	д) регулярність перегляду інформації щодо ведення здорового способу життя в соціальних мережах	6,4	3,2
2.	Чи виконуєте Ви ранкову гімнастику? (Так)	16,4	68,1
3.	Чи дотримуетесь Ви настанови викладача з фізичного виховання в домашніх умовах?	36,2	77,3
4.	Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?	52,5	87,7
5.	Чи хотіли б Ви, щоб на заняттях із фізичного виховання використовувалися засоби пауерліфтингу?	37,4	89,7
6.	Як Ви вважаєте, чи позитивно впливають на організм заняття із пауерліфтингу?	37,6	96,1
7.	Чи хотіли б Ви навчитися самостійно складати комплекси вправ для занять із пауерліфтингу?	26,4	85,7
8.	Чи хотіли б Ви навчитися самостійно проводити заняття із пауерліфтингу?	35,3	84,5

Підвищилась і загальна кількість студентів (77,3 %), які дотримуються настанов викладача з фізичного виховання в домашніх умовах, тоді як на початку експерименту таких студентів було

36,2 % (запитання 3). Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що після впровадження в освітній процес із фізичного виховання засобів пауерліфтингу у студентів покращилось ставлення до занять із фізичного виховання. Встановлено, що кількість студентів, яким подобаються заняття з фізичного виховання, становить 87,7 %, що на 35,2 % більше у порівнянні з результатами, які були отримані до початку занять (запитання 4).

Слід зазначити, що наприкінці експерименту збільшилася також кількість студентів, які хотіли б, щоб на заняттях із фізичного виховання використовувалися засоби пауерліфтингу. Так, якщо до впровадження занять кількість таких студентів не перевищувала 37,4 %, то після таких студентів було вже 89,7 % (запитання 5). У результаті проведеного дослідження також було встановлено, що наприкінці формувального експерименту кількість студентів, які усвідомлюють, що виконання вправ із пауерліфтингу позитивно впливає на їх організм, збільшилася на 58,5 % (запитання 6), а кількість студентів, які хотіли б навчитися самостійно складати комплекси вправ для занять із пауерліфтингу та їх виконувати, збільшилася відповідно на 59,3 % та на 49,2 % (запитання 7, 8).

Проведений вище аналіз результатів формувального експерименту свідчить про те, що впровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес із фізичного виховання вплинуло на формування у студентів позитивного ставлення до занять із фізичного виховання та пауерліфтингу зокрема, а також сприяло підвищенню у студентів інтересу до самостійних занять фізичними вправами.

Література:

1. Булгаков О. І. Ставлення учнів до уроків фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. Харків, 2012. № 2. С. 19–24.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
3. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.
4. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ. нац. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Харків, 2019. 21 с.
5. Сутула В. О., Шутєєв В. В., Булгаков О. І., Луценко Л. С. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2014. № 4 (42).