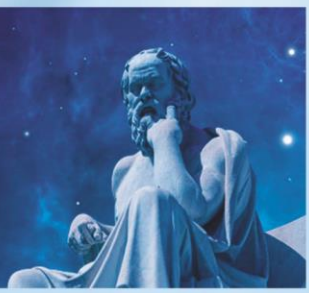
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»

ГУМАНІТАРНИЙ ПРОСТІР НАУКИ: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ



18 лютого 2018 р.

Переяслав-Хмельницький

№21

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Рада молодих учених університету

Матеріали
XXI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»

18 лютого 2019 року

Збірник наукових праць

Переяслав-Хмельницький – 2019

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ
«Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды »

STATE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT
«Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University»

Совет молодых ученых университета
Council of young scientists of the University

Материалы
XXI Международной научно-практической интернет-конференции
«Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»
18 февраля 2019 года

Materials
Of the XXI International scientific and practical Internet-conference
«Humanitarian space of science: experience and prospects»
February 18, 2019

Сборник научных трудов
Collection of the scientific materials

Переяслав-Хмельницкий – 2019
Pereiaslav-Khmelnytskyi – 2019

УДК 001
Г 94

«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 18 лютого 2019 р. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 21. – 347 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:
Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України, ректор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»;
Енсенов К.А. − кандидат історичних наук, старший науковий співробітник Інституту історії держави КН МОН Республіки Казахстан;
Лукашевич О.М. – кандидат історичних наук, доцент кафедри історії та культури України ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», генеральний директор Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;
Рик С.М. – кандидат філософських наук, доцент, проректор з наукової роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»;
Коцур В.В. – кандидат політичних наук, голова Ради молодих учених університету;
Гайдаєнко І.В. – кандидат історичних наук, учений секретар Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав», секретар Ради молодих учених університету;
Вовкодав С.М. – завідуючий науково-дослідного сектора «Музей космоса» Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;
Лукашевич Ю.Л. − старший викладач кафедри професійної освіти ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»;
Вовкодав В.О. – молодший науковий співробітник науково-методичного відділу охорони культурної спадщини Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав», відповідальний секретар редакційної колегії.

ISSN 2523-4900

© Рада молодих учених університету
© ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

УДК 796.4

Олена Котова, Валерія Михайлова
(Мелітополь, Україна)

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗВО

В статті представлені результати досліджень застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студенток І курсу в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького з метою їх мотивації до занять фізичною культурою.

Ключові слова: *студенти, фітнес-технології, заняття з фізичного виховання, здоров'я, аеробіка, шешпінг, ритмічна гімнастика.*

The article presents the results of research on the use of fitness technologies in physical education classes for students of the first year at the Melitopol State Pedagogical University named after Bogdan Khmelnitsky with the aim of motivating them to engage in physical education.

Key words: *students, fitness technologies, physical education classes, health, aerobics, shashing, rhythmic gymnastics.*

У генетичній програмі кожної людини вже спочатку закладений величезний запас міцності здоров'я. Ми знаємо, що зараз здоров'я українського населення, перш за все молоді, нижче середнього. Загальнодержавна програма «Здоров'я – 2020: український вимір» допомагає вирішувати цю проблему [4].

Фахівці в галузі фізичної культури, в свою чергу, також активно працюють в руслі даної проблематики: розробляють нові здоров'язберігаючі технології, шукають шляхи підвищення інтересу до занять фізичними вправами, формування уявлень про здоровий спосіб життя у всіх груп населення [3, с. 134; 12, с. 284; 13, с. 108]. Однак для ефективного їх впровадження заважають такі причини [5, с. 84; 6, с. 92; 7, с. 123; 8, с. 433]:

- *Низька мотивація до здорового способу життя.* У ЗМІ ще недостатньо пропаганди здорового способу життя. Безкоштовних фізкультурних гуртків мало. Шкільні секції не скрізь цікаві.
- *Переважання пасивного дозвілля.* Інтерес до руху пропав особливо помітно на прикладі школярів та учнівської молоді. На зміну рухливим іграм домінуюче місце в дозвіллі учня стали займати віртуальні ігри, які і без того збільшують гіподинамію, перевантажують зорову і нервову систему.
- *Низький рівень фізичного розвитку та слабка фізична підготовленість.* Студент на практиці не здатний реалізувати вимоги підсумкового контролю через погану фізичну підготовку. Пропадає інтерес до занять з фізичного виховання.
- *Підвищена зайнятість сучасного студента.* В даний час студенту денного відділення приходиться поєднувати роботу і навчання, що висуває підвищені вимоги до здоров'я молодої людини.

Вік студентів закладів вищої освіти охоплює 17–21 рік. В даному віці відбувається перебудова діяльності всіх фізіологічних систем організму, особливо у дівчат. Відзначається розвиток в центральній нервовій системі. Змінюється психіка, поведінка, соціально-побутові орієнтації дівчат. Вони гостро переживають недоліки своєї зовнішності, а у деяких навіть спостерігається дисморфофобія – почуття гострого невдоволення своєю зовнішністю. Дівчата стають більш емоційними. Вони ближче до серця приймають похвалу і осуд, їх легше розчулити, змусити сміятися чи плакати. Вони більш самолюбні і образливі. Турбота про свій фізичний стан у дівчат проявляється у підтримці «зовнішніх» форм, гнучкості, витонченості рухів, ходи і, рідше, у розвитку швидкості, сили або витривалості [9, с. 226; 11 ,с. 30].

Таким чином, рішення даної проблеми стає вельми актуальною і вимагає пошуку, розробки та застосування нових, більш ефективних засобів і методів фізичного виховання.

У 2018 році нами було проведено анкетування, в якому взяло участь 238 респондентів (студенти нового набору, вчорашні школярі). Була розроблена анкета, що включає в себе питання, що дозволяють виявити:

- мотиви відвідуваності занять з фізичного виховання;
- можливі шляхи підвищення інтересу і задоволеності від занять з фізичного виховання;
- ставлення до сучасних фітнес-технологій.

На підставі проведеного аналізу результатів анкетування студенток Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, і вивчення даних науково-методичної літератури, можна зробити висновок, що фітнес-технології викликають підвищений інтерес, тому їх застосування на заняттях зі студентами педагогічного університету може стимулювати інтерес до занять фізичної культури.

Так, опитування, проведене нами серед студенток педагогічного університету, показав, що 42% респондентів хочуть застосування на заняттях різних напрямків фітнесу. 50% дівчат висловили своє бажання займатися на занятті під музику.

В ході занять під музичний супровід можна змінювати темп вправ і підвищувати їх інтенсивність. Виконана робота в кілограмах-метрах значно більше, коли виконання вправ супроводжується емоційною, позитивною музикою.

Танцювально-ритмічна гімнастика, різні види аеробіки, стретчинг незалежно від їх специфічної спрямованості і розв’язуваних головних і приватних завдань, знаходить відображення в тій чи іншій спрямованості занять з фізичного виховання: легкоатлетичної гімнастичної, ігрової і т.ін., вони сприяють різноманітності засобів в проведенні підготовчої і заключної частин заняття. Їх елементи сприяють пожвавленню заняття, надають йому нове емоційне забарвлення [2, с. 320].

Так, на заняттях легкоатлетичної спрямованості фітнес-технології включаються в підготовчу частину, виконуючи вправи під музику [5, с. 84-90].

Застосування фітнес-технологій в підготовчій частині заняття будь-якої спрямованості, насамперед, повинні відображати специфіку даного виду вправ і сприяти розвитку певних рухових здібностей студенток.

У підготовчій частині занять з легкоатлетичною спрямованістю включаються вправи аеробіки, наближені до техніки бігу, стрибків, метань. Вправ для рухливості суглобів сприяють джаз-аеробіка, фанк і т.ін.

На заняттях з гімнастики використовується степ-аеробіка, вправи на гімнастичних м'ячах, скіп-аеробіка, шейпінг.

На заняттях з ігровою спрямованістю в підготовчій частині, в залежності від завдань заняття застосовується класична аеробіка з різними переміщеннями приставними, хресними кроками, з раптовими зупинками, стрибками, вправи степ-аеробіки на гімнастичній лаві. Цікаво проходять вправи жонглювання м'ячем під музику: це невеликі комплекси на 32 рахунку.

Для вирішення завдань основної частини заняття застосовуються спеціально розроблені комплекси вправ з різних напрямків фітнесу (силові, танцювальні види аеробіки високої інтенсивності, стретчинг, класична аеробіка, степ-аеробіка і ін.), спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, сили, гнучкості, необхідних для реалізації завдань, поставлених на занятті з фізичного виховання будь-якої спрямованості [2, с. 322].

У заключній частині для зняття напруженості, підвищення емоційного стану застосовуються фітнес-технології: стретчинг, йога-аеробіка, дитячі ритмічні танці для професійної підготовки студенток.

Також фітнес-технології активно використовуються в різних видах фізкультурно-оздоровчої роботи [5, с. 84-90].

Як показує практика і дані проведених опитувань студенток університету, впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання викликає позитивну мотивацію до заняття, великий інтерес і бажання займатися у більшості з них. По спрямованості занять на перше місце вони ставлять танцювальну аеробіку і шейпінг. Зростає інтерес до силових вправ під музику. Також з відповідей студентів можна припустити, що включення на заняттях фітнес-технологій змогло б задовольнити їх потреба і в новизні, і в музичному супроводі, тим самим підвищивши щільність самого заняття, де основна частина могла б проводитися за загальноприйнятою програмою.

Результати анкетування. Питання: Яка мотивація до постійного відвідування занять з фізичного виховання?. Дане питання анкети з'ясовує, що ж мотивує студенток до уроку фізичної культури (рис. 1):

- 38% респондентів відповіли, що головне в житті – це здоров'я і для цього треба відвідувати заняття з фізичного виховання;
- формуванню гарної фігури віддали перевагу 34%;
- 22% – працездатність поліпшується і дозволяє краще працювати на наступних заняттях;
- 6% приходять на заняттях, щоб спілкуватися.

З відповідей стає очевидним, що для студентів важливим є, перш за все, здоров'я і візуальна сторона питання – хороша фігура.

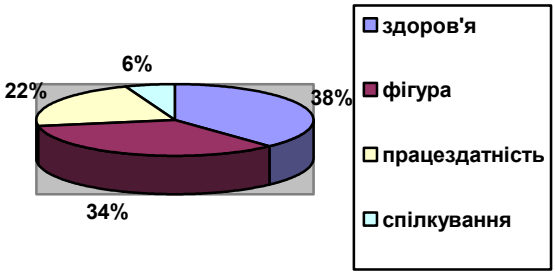


Рис 1. ***Мотиви відвідування уроку***

Відповіді на запитання анкети дозволили з'ясувати думку студенток про їхні інтереси на заняттях з фізичного виховання (рис. 2):

- 30% і 31% віддають перевагу аеробіці і спортивним іграм;
- 22% – гімнастиці;
- 17% подобаються комбіновані заняття.

З огляду на те, що на заняттях з гімнастики теж застосовуються вправи фітнесу, можна зробити висновки, що дівчата вважають за краще цей розділ програми, тому що він близький до нетрадиційних видів (аеробіки, шейпінгу, стретчінгу).

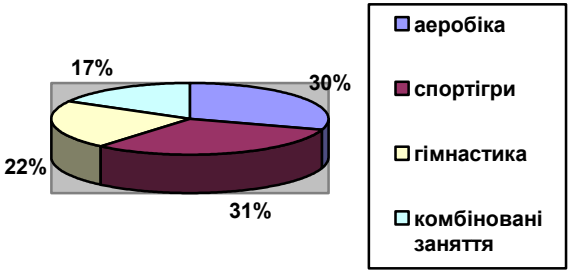


Рис. 2. ***Спрямованість заняття з фізичного виховання***

Дівчатам, як і раніше, хочеться бути гнучкими, пластичними, мати гарну розтяжку і красиво рухатися.

Також зростає інтерес до силових вправ, які застосовуються на гімнастиці і спортивних іграх, тобто приділяють велику увагу естетичній красі (статурі).

Відповідаючи на запитання анкети «Як зробити заняття улюбленим» з'ясувалося, чого в першу чергу не вистачає на занятті для підвищення інтересу. Більшість респондентів відповіли – музики і фітнес напрямків. Невеликий відсоток студентів хоче більше ігор (рис. 3).

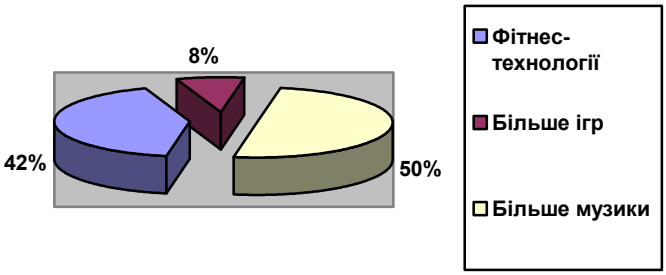


Рис.3. Засоби, що дозволяють зробити заняття улюбленим

З відповідей студентів можна припустити, що включення до занять фітнес-технологій змогло б задовольнити їх потребу в новизні, і в музичному супроводі заняття, тим самим, підвищивши щільність уроку.

Таким чином, можна прийти до висновку, що фітнес-технології можуть сприяти зміні негативного ставлення до занять з фізичного виховання, вони є дієвим засобом підвищення інтересу у студентів до занять фізичними вправами, сприяти підвищенню рівня здоров'я молоді [1, с. 112; 10, с. 108].

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдураман А.Ш. Здоров'я як потреба студентської молоді / А.Ш. Абдураман // Регіональні проблеми розвитку приморських територій: теорія і практика// Збірник наукових праць. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. –Мелітополь, 2014. – С. 112–113.

2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.

3. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів / Є.О. Карабанов, М.В. Купрєєнко, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134–136.

4. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір» [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.apteka.ua/article/107842.

5. Котова О.В. Впровадження сучасних оздоровчих технологій до процесу фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / О.В. Котова, Г.П. Суханова // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 22 травня 2017 р.). – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 84–90.

6. Котова О.В. Аеробне тренування як ефективний засіб зміцнення здоров'я студентської молоді // О.В. Котова, Г.П. Суханова // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 92–96.

7. Котова О. Актуальні питання фізичного виховання та покращення фізичних здібностей студентської молоді / О. Котова, Н. Лябах, В. Асланова // Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези Міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С. 123–127.

8. Купрєєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді / М.В.Купрєєнко, О.В. Непша // Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів ІІ-ої Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку –Ужгород – Дрогобич: По́світ, 2017. – С. 433–435.

9. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою / О.В. Непша, М.В. Купрєєнко, В.С. Ушаков // Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226–229.

10. Непша О.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.В. Іваненко // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р). – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. –С. 180–182.

11. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С. 30–33.

12. Суханова Г.П. Моніторинг здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп / Г.П. Суханова, О.В. Непша // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2017. –С. 284–288.

13. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів / В.С. Ушаков // Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.(25-26 квітня 2018 року). – Том 2. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С. 108–109.