

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

30 Січня
2019

COLOR OF SCIENCE

Випуск 2

Збірник
наукових праць

Вінниця
2019

II Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції
“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2019 року

Випуск 2

Вінниця - 2019

УДК 796(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 245 с.

Редакційна колегія:

Дмитренко С.М. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Асаулюк І.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Дяченко А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Хуртенко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент;

Яковлів В.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Бекас О.О. – кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, докторантів, аспірантів, магістрантів, студентів - учасників *II Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE" «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*.

Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту; формування професійних компетенцій фахівців.

Всі статті пройшли рецензування. Надані матеріали представлені в авторській редакції.

Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.

© Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського, 2019

© Колектив авторів, 2019

Ел. адреса: colorofscienceua@gmail.com

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

<i>Абдураман А.Ш., Непша О.В.</i>	8
ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ – ЕКОНОМІСТІВ	
<i>Андрєєв К. І.</i>	12
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	
<i>Безпала Б. П.</i>	17
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Блажко Ю.</i>	21
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Васянович А.С., Лойко О.М.</i>	24
РУХОВА АКТИВНІСТЬ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК»	
<i>Віняр М. Г.</i>	29
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	
<i>Гребенець В. П., Годес Е. В.</i>	32
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	
<i>Гресь М. М.</i>	37
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Жир М. О., Брезденюк О. Ю.</i>	41
МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<i>Катерина У. М., Поліс Є. А.</i>	45
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	
<i>Кириченко В. М., Іванко В. О.</i>	50
АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	
<i>Котова О. В., Медвідь А. І.</i>	54
ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ	
<i>Кундис О. В.</i>	59
ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Ломачевська О. Ю.</i>	64
ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	

**СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА
ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ**

**ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ - ЕКОНОМІСТІВ**

Абдураман А. Ш., Ненца О. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

***Анотація.** В статті розкрито зміст і методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-економістів у Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького*

Вступ. В даний час в період бурхливого науково-технічного прогресу питанню професійно-прикладної фізичної підготовки студентів приділяється все більше і більше уваги. Адже від кожного фахівця потрібно не тільки гарне здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, а й володіння знаннями, вміннями і навичками, що забезпечують свідоме і правильне застосування різноманітних засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку працівників-економістів з метою підвищення або збереження на високому рівні їх працездатності і продуктивності праці [1,с.164-169; 2,с.34-38; 3,с.263-265; 4,с.143-146].

Метою дослідження було визначення раціональної спрямованості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-економістів – представників однієї з наймасовіших професій в сучасній економіці.

Завдання дослідження: виявити специфічні умови трудової діяльності економістів і особливості розвитку у них професійних фізичних якостей; визначити комплекс ефективних засобів професійно прикладної фізичної підготовки, що забезпечують успішне оволодіння професійними навичками.

Методи дослідження: анкетне опитування, бесіда, педагогічні спостереження, проведені в 2017-2018 рр. на різних підприємствах міста Мелітополь Запорізької області.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи умови професійної діяльності економістів, слід зазначити широту діапазону спеціальних знань, умінь і навичок. У більшості випадків випускники економічного факультету працюють за фахом в далеко не ідеальних умовах: робочі місця недостатньо освітлені, слабка вентиляція повітря, маленький обсяг приміщення, велике скупчення комп'ютерної техніки. Специфіка праці економіста полягає у зборі матеріалів, їх групуванні, складанні та зведенні в таблиці, відліку і аналізі даних, точному формулюванні і викладі висновків.

Результати педагогічних спостережень і анкетного опитування показали, що найбільш необхідною якістю як для виробничників, так і для студентів, є швидкість. В середньому на рахункові операції економіст витрачає в день 4 години, або половину свого робочого дня. Необхідне для цього робоче положення з деяким нахилом вперед часто веде до утворення сутулості. В процесі роботи в другій половині дня у 100% опитаних настає втома; у 97,2% розсіюється увага, з'являються головні болі, слабкість; у 61,1% втомлюються руки, ноги, спина, очі.

На відміну від інших спеціальностей підготовка економіста вимагає формування спеціальних навичок і якостей, тому багатогранна, різностороння професійно-прикладна фізична підготовка допоможе вирішити наступні завдання:

- зберегти високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіподінаміки;
- підвищити стійкість організму до одноманітних рухів і дій;
- забезпечити правильну поставу;
- сформувати рухові навички: розміреність і дозовані рухи руками, кистями, пальцями в різних площинах, з різною по часу і величиною м'язових

зусиль амплітудою, різноманітні рухи тулубом, вправи на стопи, що поліпшують кровообіг в нижніх кінцівках;

– поліпшити функціонування апарату руху та серцево-судинної системи [5,с.133-136; 6].

Висновки:

1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-економістів повинна містити вправи, за допомогою яких в рухи залучаються частини тіла, які не беруть активної участі в трудовому процесі. Вони повинні бути підібрані таким чином, щоб навантаження припадало переважно на нижні кінцівки, спину і черевний прес. Не слід забувати і про вправи, спрямовані на поліпшення постави, забезпечення правильного дихання, збільшення життєвої ємності легень.

2. Доцільно рекомендувати наступні засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки [7]:

а) гімнастику: вправи з набивними м'ячами, з гімнастичної лавкою і на гімнастичній драбині, вправи зі скакалкою;

б) спортивні ігри; волейбол: м'який прийом м'яча, точну його подачу, гру в невеликому колі; баскетбол: кидки по кошику, ведення м'яча зі зміною напрямку;

в) легку атлетику: спринтерський біг з низького і високого стартів, біг на середні дистанції, стрибки в висоту і довжину з розбігу; г) рухливі ігри та ігри типу естафет.

3. Ще під час навчання студентів у виші необхідно навчити їх правильно складати комплекс гімнастики з урахуванням конкретних потреб трудової діяльності. У кожне заняття обов'язково включати вправи для нижніх кінцівок і стоп.

4. Слід максимально використовувати можливості проведення занять на відкритому повітрі, зокрема туристські піші, велосипедні, лижні походи.

Список використаної літератури:

1. Іваненко В. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів / В.В. Іваненко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. – С.164-169.
2. Карабанов Є.О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва / Є.О. Карабанов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 34-38. doi: 10.15561/18189172.2015.0107.
3. Ковальчук О.В. Основні чинники, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / О.В. Ковальчук, О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів I-ї Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку-Ужгород-Дрогобич: Посвіт, 2016. – С. 263-265.
4. Конох А.П. Теоретичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти / А.П. Конох, Є.О. Карабанов // Особистісно-професійний розвиток вчителя в умовах реалізації Концепції Нової української школи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14-16 червня 2018 р., м. Мелітополь). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С. 143-146.
5. Котова О.В. Спортивні ігри як оптимальне середовище розвитку професійно важливих якостей студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання / О.В. Котова, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Особистісно-професійний розвиток вчителя в умовах реалізації Концепції Нової української школи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (14-16 червня 2018 р., м. Мелітополь). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С.133-136.

6. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 39 с.
7. Фалькова Н.І. Методичні рекомендації «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів економічних спеціальностей» (для студентів, викладачів, тренерів, аспірантів) / Н. І.Фалькова, Г. В. Голота. – Донецьк, ДонНТУ, 2004. – 34 с.

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Андрєєв К. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** Стаття присвячена оцінці перспектив використання «wearable technology» в оздоровчому фітнесі. Проаналізовано фітнес-тренди за останні роки. Здійснено огляд найбільш популярних додатків для Android і iOS.*

Постановка проблеми. На сьогодні фітнес індустрія – одна з тих сфер, що найбільш динамічно розвиваються як у світі, так і в Україні. Невід’ємна частина фітнес індустрії – це інформаційні та «wearable» технології, які здобувають все більшої популярності при організації та проведенні оздоровчих занять різних груп населення. Вони знаходять своє застосування в різних сферах цієї індустрії: від системи надання інформації до розробки індивідуальних спортивних дієт і програм тренувань. Отримання достовірної надійної інформації про ефективність оздоровчих заходів суттєво підвищують ефективність занять.

Американський коледж спортивної медицини (ACSM) підготував щорічний огляд головних фітнес-трендів на 2019 рік, провівши масштабне опитування професіоналів в сфері фітнесу і охорони здоров'я з усього світу. Особливу увагу в цьому році було приділено розгляду нових потенційних тенденцій: тренувань з використанням систем віртуальної реальності,