

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	
<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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Ломачевська О. Ю.</i>	64
ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	

trenirovki-soderzhanie-konstruirovaniye-osobennosti-realizatsii (дата обращения: 27.05.2018). КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/programmy-funktsionalnoy-fitness-trenirovki-soderzhanie-konstruirovaniye-osobennosti-realizatsii>

6. Сайкина Е.Г., Пономарёв Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11–4. С. 890–894.

ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ

Котова О. В., Медвідь А. І.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *В статті наведені результати вивчення ставлення студентів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (МДПУ ім. Б. Хмельницького) до активної фізкультурної діяльності як соціального феномену суспільства.*

Вступ. «Здорове суспільство» – це те суспільство, де мінімальний рівень «соціальних хвороб». Досить широкий спектр захворювань у студентів, які можна пояснити девіантною поведінкою, не розумінням ролі фізичної культури в період інтенсивної навчальної праці. Фізична культура виступає як соціокультурний шар практики, спрямованої на освоєння природних сил студентів і опосередкованих їх культурним ставленням до своїх фізичних можливостей [1,с.112; 2,с.109; 3,с.141].

Мета дослідження. Вивчення ставлення студентів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького до активної фізкультурної діяльності як соціального феномену суспільства.

Завдання дослідження: дослідити стан здоров'я студентів; вивчити інтереси і потреби в області фізкультури і спорту.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, медичних довідок, анкетування та опитування студентів МДПУ ім. Б. Хмельницького.

Результати та їх обговорення. Аналіз медичних довідок та довідок лікарсько-консультаційних комісій студентів I курсів МДПУ ім. Б. Хмельницького показав, що з 2016 по 2018 рр. число хворих студентів збільшилось з 6% до 7,5 %. Захворювання в процентному відношенні: захворювання серцево-судинної системи захворювання серцево-судинної системи 49%; захворювання внутрішніх органів (дихальна система, сечостатева система, ендокринна система, система травлення) – 24%; захворювання та травми опорно-рухового апарату – 17%; захворювання центральної нервової системи та органів зору – 10%. Таким чином, дана статистика вказує на важливість проведених досліджень для визначення ставлення студентів до активної фізкультурної діяльності з метою підтримки, як власного здоров'я, так і соціального [9,с.284-288].

Вивчення ставлення студентів до фізичної культури і спорту як фактору, що впливає на соціальне здоров'я. Проведене анкетування показало, що 76% юнаків і 63% дівчат позитивно ставляться до фізичної культури. 42% юнаків і 38% дівчат отримали знання про роль фізичної активності в сім'ї до вступу в університет. На наш погляд, знання повинні виходити не тільки від родичів, студенти повинні отримувати інформацію і від викладачів навчальних закладів, як середніх, так і вищих. Теоретичні знання про роль фізичної культури в комплексі необхідні для виховання патріотизму, підтримки соціального та фізичного здоров'я молоді, дивлячись на приклад гідних людей, на їх результати в спорті, активну діяльність, цікаве життя, що має високий сенс, з'являється бажання наслідувати їх приклад. В даний час, молодь має досить низьку мотивацію до активної фізкультурної та громадської діяльності, спрямованої на підтримку як власного здоров'я, так і соціального [6,с.180; 8,с.30; 10,с.108]. Сучасна учнівська молодь може просиджувати цілодобово за комп'ютером, заробляти уявні досягнення, витрачаючи на них життя, замість

того, щоб чогось досягти в житті. Хтось вважає за краще вживати алкоголь або палити цигарки в компанії подібних друзів, замість того щоб звернути увагу на власне здоров'я, на можливі цікаві справи і заняття. Багато студентів мотивують свою пасивність до активної фізкультурної діяльності матеріальними статками, але при цьому знаходяться кошти на алкоголь і цигарки.

Більшість респондентів (88%) вважають, що для занять фізкультурою і спортом необхідно будувати нові фізкультурні комплекси доступніші для населення, в тому числі і для студентів, що може привернути студентську молодь до даного виду спортивно-оздоровчої діяльності.

Вивчення ставлення студентів до фізичної культури як до чинника, що впливає на власне здоров'я. Оцінка проводилася за п'ятибальною системою. Всі студенти основного відділення вважають, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на стан здоров'я. Цікаво, що юнаки оцінили дане відношення на п'ять балів, а дівчата тільки на чотири.

На нашу думку різниця визначається тим, наскільки, студенти розуміють сенс понять «здоров'я» та «фізична підготовка». В даному випадку юнаки вказують на значимість фізичного навантаження для спортивних тренувань і для підтримки здоров'я, а дівчата вважають, що можна бути здоровим, не вдаючись до регулярних занять фізичними вправами. Більшість студентів (82%) вважають, що 2 години на тиждень заняття фізичними вправами достатні для підтримки здоров'я, 18% респондентів вважають, що необхідно збільшити кількість занять, тобто потрібно займатися додатково, самостійно.

Цікаво, що не всі вважають, що виконання контрольних нормативів може поліпшити фізичну підготовку. Студенти оздоровчого відділення (37%) сумнівалися з відповіддю, тому що більшою мірою їх цікавило питання відновлення стану здоров'я. Тим не менше, більшість студентів (63%) вважає, що планомірна підготовка до здачі контрольних нормативів дозволить поліпшити фізичні якості.

Висновки. В цілому, анкетування показало, що думка респондентів про значимість фізичної культури неоднозначна, студенти спеціальної медичної групи вважають, що їх мало цікавить підвищення спортивних показників, тому що це не покращує стан здоров'я. На їхню думку, задача контрольних нормативів не повинна бути критерієм стану здоров'я. Певна група респондентів за своїми фізичними даними не може показати високі результати, але при цьому, бажає поліпшити стан здоров'я. Таким чином, дана категорія студентів має досить високу мотивацію до занять фізичними вправами, але без задачі контрольних нормативів. Крім того, більше половини студентів вважають, що заняття фізичною культурою в університеті – хороша ідея, але при цьому насторожує той факт, що відчувається невпевненість певної групи студентів в можливих невдачах при виконанні фізичних вправ, що може тим чи іншим чином відбитися на їх самооцінці.

Таким чином, в ході дослідження виявлено, що студенти потребують заняттях з фізичної культури, але девіантне в поведінці, неправильне розуміння ролі фізичної активності знижує мотиваційну складову до даного роду діяльності. У зв'язку зі сформованою ситуацією необхідно проводити всебічні заходи, спрямовані на профілактику здоров'я і зниження рівня девіантної поведінки студентів, з метою залучення молоді до здорового способу життя, до активної і творчої та соціальної життєдіяльності [4,с.368; 5,с.433; 7,с.226].

Список використаної літератури:

1. Абдураман А.Ш. Здоров'я як потреба студентської молоді / А.Ш. Абдураман // Регіональні проблеми розвитку приморських територій: теорія і практика: матеріали Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. – Мелітополь, 2014. – С.112-134.
2. Карабанов Є. Фізична культура як складова здорового способу життя / Є. Карабанов, А. Єфремов, А. Керімов, Є. Лічний // 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., 2017. – С.109-112.

3. Котова О.В. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів в умовах навчально-виховного процесу / О.В. Котова, В.В. Сергеев // Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – С. 141-142.
4. Купреєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях / М.В. Купреєнко О.В. Непша // «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369
5. Купреєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді / М.В.Купреєнко, О.В. Непша // Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку –Ужгород – Дрогобич: По світ, 2017. – С. 433-435.
6. 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.
7. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою / О.В. Непша, М.В. Купреєнко, 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
8. 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:

ЗНТУ, 2017. – С. 30-33.

9. 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.

10. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів /В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: збірник тез. Том 2. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С.108-109.

ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Кундис О. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті дано визначення дитячому фітнесу. Виокремлено найбільш вагомі заняття, в порядку їхньої популярності. Проаналізовано перевагу дитячого фітнесу перед спортивними секціями.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку пріоритетними напрямками є освіта і зміцнення здоров'я населення. Протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх установах значної частини дітей. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я [6]. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу та впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей шкільного віку. Науковим дослідженням в області фітнесу останнім часом стало надаватися велике значення, деякі аспекти його теоретичного обґрунтування можна зустріти в роботах окремих авторів [2,5,7].