



## Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

### Матеріали

III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції  
(25-26 квітня 2019 року)



**Рада молодих учених**  
Бердянського державного педагогічного університету

Бердянськ, 2019

УДК 378:001. (063)

Н 34

Друкується за рішенням вченої ради  
Бердянського державного педагогічного університету  
(Протокол № 9 від 23.04.2019 р.)

#### **ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ**

**Голова конференції - Богданов Ігор Тимофійович**, доктор педагогічних наук, професор, ректор Бердянського державного педагогічного університету

#### **Співголови:**

**Ліпич Вікторія Миколаївна**, кандидат філологічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи Бердянського державного педагогічного університету;

**Нікішина Тетяна Ігорівна**, кандидат філологічних наук, доцент кафедри української мови і славістики Бердянського державного педагогічного університету, голова Ради молодих учених БДПУ

#### **Організатори конференції:**

**Онищенко Сергій Вікторович**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри професійної освіти, трудового навчання та технологій Бердянського державного педагогічного університету, голова Ради молодих учених факультету ФМКТО БДПУ;

**Єфименко Юрій Олександрович**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри професійної освіти, трудового навчання та технологій Бердянського державного педагогічного університету,

**Денисова Анжеліка Сергіївна**, провідний фахівець Бердянського державного педагогічного університету

**Н-34 Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку:** матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2019 року): збірник тез. – Бердянськ: БДПУ, 2019. – 290 с.

До збірника увійшли матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції “Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку”. Матеріали збірника будуть корисними для дослідників, науковців, аспірантів, пошукувачів, викладачів, студентів

*За зміст статей і правильність цитування відповідальність несе автор.*

© Бердянський державний педагогічний університет, 2019  
© Автори статей, 2019

**III Міжнародна науково-практична інтернет-конференція  
(25-26 квітня 2019 р., м. Бердянськ)**

---

Electron Accelerator .....	205
<b>Семчишин Л.М.</b>	
Застосування динамічної моделі .....	207

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

<b>Абдуллаєв А.К. огли., Ребар І.В.</b>	
Особливості проведення практичних занять з вільної боротьби в неспортивних ЗВО .....	209
<b>Гордієнко О. В.</b>	
Програмування занять фізичного виховання для студентів засобами пауерліфтингу .....	211
<b>Іваненко В.В., Купрєєнко М.В.</b>	
«Фінт» як один з основних технічних елементів у баскетболі .....	213
<b>Карабанов Є.О., Гудзан В.В.</b>	
Фітбол-аеробіка та її оздоровча спрямованість в процесі фізичного виховання учнів .....	215
<b>Кобзєва І.М., Кравченко Л.А.</b>	
Проблеми статевої просвіти підлітків .....	217
<b>Котова О.В., Вавілюк А.О.</b>	
Використання сучасних фітнес-технологій у програмі фізичної культури в закладах вищої освіти .....	219
<b>Литвиченко Д.С., Старинська О.В.</b>	
Вплив арт-терапії на розвиток комунікативної діяльності дитини з порушеннями інтелекту .....	221
<b>Літус Р.І.</b>	
Проведення секційних занять силової спрямованості для студентів закладів вищої освіти .....	223
<b>Пелипась Д.С.</b>	
Роль спортивно-патріотичного виховання у освітньому процесі здобувачів вищої освіти .....	225
<b>Писаренко С.М.</b>	
Використання фітнес-програм на заняттях фізичного виховання для студентів БДПУ .....	227
<b>Проценко А.А., Івченко В.В.</b>	
Облік в спортивному тренуванні та його складові .....	229
<b>Самоїленко В.Л.</b>	
Поєднання традиційних та інноваційних педагогічних технологій на уроках фізичної культури .....	231
<b>Суханова Г.П., Ушаков В.С.</b>	
Місце і значення оздоровчого плавання на заняттях з фізичного виховання в спеціальних медичних групах студентів вищих закладів освіти .....	233
<b>Хіврич І.І.</b>	
Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи .....	235

## ФІТБОЛ-АЕРОБІКА ТА ЇЇ ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

(Карабанов Є.О. к.н. з фіз. вих. і спорту, Гудзан В.В. студентка магістратури)  
МДПУ ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Фітбол являє собою пружний м'яч діаметром від 45 до 95 см, який використовується при заняттях з гімнастики та аеробіки. Ефективність занять фітбол-аеробікою пояснюється комплексним впливом. На заняттях можуть одночасно вирішуватися відразу кілька завдань: розвиток рухових, музично-ритмічних, творчих здібностей, профілактика порушень постави і плоскостопості, підвищення фізичної підготовленості, регулювання психоемоційного стану, зміцнення здоров'я [1, с.102; 2, с. 90].

Як свідчить практика, оздоровчий ефект занять на фітболі схожий з іпотерапією – лікуванням верховою їздою, що і відрізняє даний вид гімнастики від інших лікувально-реабілітаційних занять адаптивної фізичної культури. Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини і черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, моторних функцій, але головне – формують навик правильної постави.

Основні переваги використання футбол-аеробіки, полягають у тому, що навантаження отримує більшість груп м'язів, оскільки округла форма м'яча дозволяє виконувати вправи з більшою амплітудою, а завдяки його нестійкості для утримання рівноваги – м'язи постійно знаходяться в напрузі.

Варто відзначити, що пружність м'яча в свою чергу має своє значення в результаті тренувань. Тому що чим більше він надутий – тим складніше займатися, оскільки застосовується силове навантаження на м'язи. Тому для занять з учнями з метою лікування та профілактики захворювань, краще використовувати менш пружний м'яч. А максимально надутий м'яч найкраще використовувати в спортивних цілях [2].

Одним з розділів вправ з фітболом є група вправ з інших оздоровчих та спортивних видів фізичної культури, в яку входять елементи з різних видів спорту. Наприклад, зі спортивних ігор можуть бути взяті деякі елементи волейболу, баскетболу, футболу тощо. Елементи художньої та атлетичної гімнастики також вносять різноманітність в заняття фітбол-аеробікою.

Під час занять фітбол-аеробікою з учнями слід дотримуватися таких вимог:

- підбирати фітбол учневі треба за зростом, так, щоб при посадці на фітбол між тулубом і стегном;
- для занять фітбол-аеробікою м'яч накачують до пружного стану. На перших заняттях для більшої впевненості і комфортності навчання, а також при спеціальних вправах лікувально-профілактичної спрямованості слід використовувати менш пружно накачані м'ячі;
- перед заняттям на фітболі слід переконатися, що поруч відсутні будь-які гострі предмети, учні повинні бути навчені прийомам самостраховки;

– слід звернути увагу на одяг, він повинен бути зручний, який не заважає рухам, і неслизьке взуття;

– навчання вправам фітбол-аеробіки має бути послідовним, поступовим від простого до складного [2].

#### **Література**

1. Дубяга С.М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку. Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С. 102-105.

2. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах. Житомир: ПП «ДжіВіЕс», 2018. С.90-92.

3. Хлус Н.О. Аналіз та значення сучасної здоров'язбережувальної технології фітбол-аеробіки для дітей старшого дошкільного віку [Електронний ресурс] – Режим доступу: [https://revolution.allbest.ru/sport/00866305\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00866305_0.html).