



**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
Семчишин Л.М.	
Застосування динамічної моделі	207

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

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

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Котова О.В., к.пед.н., доц., Вавілюк А.О. студентка магістратури)
МДПУ ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Сучасного студента не задовольняє викладання загальної фізичної підготовки за застарілими методиками, їм хочеться чогось «новенького». Втім, як і постать викладача фізичного виховання – новатора і творчо мислячого. Не випадково у сучасних студентів повагою користуються лише ті викладачі фізичного виховання, які за своїм культурним рівнем і спеціальною методичною підготовкою притягують до себе, є цікавими, знаючими і авторитетними співрозмовниками і в той же час, мають високу кваліфікацію в конкретному виді спорту, демонструючи справжню майстерність і творчий підхід в своїй справі [4].

Сьогодні слово «фітнес» міцно увійшло в наше життя. «Фітнес-спорт», «фітнес-клуб», «фітнес-технологія», «фітнес-продукт», «фітнес-програма» на слуху у кожного. Фітнес, як форма занять оздоровчого спрямування, користується безумовною популярністю, як серед населення, так і серед студентської молоді. В цілому фітнес можна охарактеризувати як фізичну активність інтегрального плану, метою якої є підвищення здатності організму до фізичних навантажень [3, 5]. Таким чином, можна з упевненістю заявляти, що фітнес є способом життя, що дозволяє зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан і вдосконалювати фізичну форму. Сьогодні в світі існують десятки різних систем, об'єднаних одним поняттям «фітнес». Студенти мають можливість займатися фітнесом з будь-яким рівнем фізичної підготовленості в групах обраного виду фітнесу. Досвідчений викладач вищої школи підбирає ті види тренувань, які найбільш цікаві студентам і спрямовані на досягнення і підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань. Це базова аеробіка і степ-аеробіка, фанк-аеробіка і хіп-хоп-аеробіка, гімнастика і калістеніка, система Пілатес, фітнес-йога, як одна з найдавніших систем оздоровлення духу і тіла, біллі-данс і т.ін. Особливою увагою користується нові види фітнес-технологій – стренфлекс, воркаут, Кроссфіт. Запропонована система тестування основних фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності та витривалості), участь студентів у змаганнях з цього виду спорту призводить до швидкого зростання популярності його серед студентської молоді. Диференціація снарядів в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів робить цей вид заняття ще більш доступним і забезпечує індивідуальний підхід до кожного.

Нами була розроблена спеціальна анкета з визначення цільових установок до занять з фізичної культури в університеті. Провівши анкетне опитування серед студентів 1-2 курсів, в якому взяли участь 227 респондентів (з них 170 дівчат і 57 юнаків) були встановлені такі показники:

– бажання займатись фітнесом: фітнесом бажають займатися 82,5% опитаних студенток-дівчат і 5% студентів-юнаків;

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

– мотивація занять фітнесом: зміцнення здоров'я (54%); поліпшення фізичної підготовленості, формування красивої фігури (14%); досягнення високих спортивних результатів (25%); поліпшення настрою, зняття розумової напруги (7%).

– популярність видів фітнесу різних спрямувань: види аеробіки (степ-аеробіка, базова аеробіка, фанк-аеробіка) – 60%; танцювальні напрямки фітнесу (латина, Zumba, Біллі-данс) – (8%); система Пілатеса (8%); силові види фітнесу (стренфлекс, воркаут, Кроссфіт) – (24%).

Література

1. Котова О.В. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя / О.В. Котова, О.В. Непша, О.О. Попазов // Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вып. 1(45), ч. 5. – С.51-56.

2. 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. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С.30-33.