

УДК: 796+61]:378(082)
DOI: 10.28925/2021.51213168conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 350 с.

Містить матеріали про впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, спортивної діяльності та здоров'язберезувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, актуальні питання фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко

Організаційний комітет: В.В. Білецька, О.П. Буйницька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук, В.М. Савченко, О.В. Ярмолюк, Л.В. Ясько.

Редакційна комісія: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 11 від 21 грудня 2021 року).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://zfvs.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021

ЗМІСТ:

Секція 1. АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ	
Азаренкова Любов. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ	10
Банах Володимир. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	12
Білецька Вікторія, Семененко В'ячеслав, Завальнюк Вікторія. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ	16
Бірючинська Світлана. АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ФІТНЕС-КЛУБУ, ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ЯКІСНОЇ ПОСЛУГИ	19
Бойко Ганна, Козлова Тетяна, Шарфутдінова Санія. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ УМОВ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	21
Бондар Олена, Джевага Євгеній. ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ С ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ	26
Вржесневська Ганна, Вржесневський Іван. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРІЄНТАЦІЇ У ПРОСТОРІ СТУДЕНТІВ ОСНОВНОГО ТА СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕНЬ	29
Вржесневська Ольга, Кузнецова Людмила, Осіпова Марина. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ – ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ	32
Головач Інна, Співак Марина, Щербина Павло. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО ТУРИЗМУ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ) ДЛЯ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	34
Дегтярєва Ірина, Гасан Юлія, Войда Анна. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	37
Дєдх Марина, Сорокун Єгор. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ	39
Діхтяренко Зоя, Діхтяренко Катерина. МОЖЛИВІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ ПІДЛІТКАМИ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ З ПОТЕНЦІАЛОМ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЕВОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	44
Єракова Любов, Береза Іванна, Белоус Марина. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	50



Ерьоменко Едуард, Кукушкін Костянтин. МОЖЛИВОСТІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ – УСПІШНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ	53
Заєць Катерина. САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ	59
Зеніна Ірина, Шишацька Валентина, Добровольський Володимир. РОЗРОБКА ШЛЯХІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	62
Зінченко Ліна. ПЕДАГОГІЧНА ЕТИКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	64
Івченко Оксана. ОЗНАКИ КОНСТРУЮВАННЯ МАСКУЛІННОСТІ В ІНСТИТУТІ СПОРТУ	67
Калитка Світлана, Жилінський Назарій. ВПЛИВ БІГОВИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 9 КЛАСІВ	70
Калитка Світлана, Мельничук Павло. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	74
Калитка Світлана, Поліщук Василь. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ 16 – 17 РОКІВ	79
Калитка Світлана, Футорний Сергій. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ	83
Кожанова Ольга, Гаврилова Наталія, Цикоза Євгенія. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ СИЛОВИХ ВПРАВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	85
Лавренчук Марина, Шутова Світлана, Копил Олександр. СУЧАСНІ ОСВІТНІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ГОЛЬФУ)	90
Лахтадир Олена, Чорній Ілона, Євдокимова Лілія. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	93
Лисейко Костянтин, Яців Ярослав, Пітин Мар'ян. МІСЦЕ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	96
Лоза Тетяна, Леоненко Андрій, Красилов Андрій. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ	100
Марченко Оксана, Морозова Валентина. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	106
Мицкан Тетяна. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	110




Мірошникова Наталя, Кривобогова Наталія. СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	113
Мороз Михайло. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	116
Ніканоров Костянтин, Співак Марина. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ГАРАНТУВАННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ МОЛОДІ В ДОПРИЗОВНОМУ ВІЦІ	122
Оніщук Лариса. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТУРИЗМУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	126
Павлова Юлія, Сороколіт Наталія. SSPE-10: ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	129
Петренко Наталія, Філіппов Михайло. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ З МОВЛЕННЕВИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ	132
Пітенко Сергій, Кожанова Ольга. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ М'ЯЗІВ–СТАБІЛІЗАТОРІВ КОРУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	135
Пустолякова Лариса. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БОЙОВИЙ ХОРТИНГ) НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ: ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ	139
Скибицький Ігор, Новицький Юрій, Гаврилова Надія. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ РЕЖИМІВ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ УКРАЇНИ «КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»	143
Ткаченко Альона, Літвінова Ксенія. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	146
Томенко Олександр, Матросов Сергій, Рудоман Юрій. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	148
Фоменко Вікторина, Казак Володимир, Мотузна Наталія. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ «ЦИГУН» НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	154
Хоміцька Валентина, Гнутова Наталія, Гацко Олена. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	157




ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ткаченко Альона,

 0000-0003-1209-5820

Літвінова Ксенія,

 0000-0003-0823-8032

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Система освіти потребує якісного та інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки. Підвищення працездатності й покращення навчання відбувається за рахунок підвищення ефективності взаємодії всіх органів й систем тіла, що забезпечують систематичні заняття руховою активністю [3, 4, 6].

Зростаючі темпи зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набувають в даний час критичного характеру. Причинами низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є недостатня увага до питань фізичного виховання в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і закладах вищої освіти [7].

Сучасні умови життя диктують високі вимоги до біологічного, особистісного та професійного розвитку майбутніх фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці. Формування самостійної особистості, яка є інтелектуально й фізично розвиненою, володіє високим рівнем професійних знань, умінь, навичок та творчих здібностей є одним з ключових завдань сучасної системи вищої освіти [6]. Поряд з тим, його реалізація неможлива без спрямованого підвищення фізичної й розумової працездатності, зміцнення здоров'я студентів за допомогою раціонально організованої рухової активності в умовах навчання у закладі вищої освіти [1].

Фактично мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. [2, 5]. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому їх знання допоможе викладачам та студентам диференційовано впливати на певні аспекти мотивації студентів до фізичного самовдосконалення.

Мета дослідження – визначити особливості прояву мотивації до занять руховою активністю студентської молоді.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні дослідження (анкетування); методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

В анкетуванні взяли участь 158 студентів міста Києва та Хмельницького. За результатами дослідження спостерігається відсутність у більшості студентів



оптимальної кількості інтенсивних навантажень протягом тижня, в свою чергу тривалість занять помірної інтенсивності також далека від норми, адже помірне навантаження для людини фізіологічно необхідне кожного дня, майже у 21% опитуваних воно відсутнє взагалі, у 31% студентів витрачають лише 2 дні на тиждень на помірні навантаження. Оскільки дослідження проведено під час пандемії COVID-19, ми можемо припустити, що такі низькі показники дослідження ми отримали в зв'язку з перенесенням навчального процесу в електронне середовище, це в свою чергу в рази підвищило час перебування студентів за електронними пристроями.

Проблема збереження й поліпшення здоров'я цієї однієї з найуразливіших верств суспільства є актуальною не тільки для нашої держави. Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність приводить до зменшення часу, який використовується для рухової активності, викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників.

За результатами тестування студентів встановлено, що більшість має середній рівень підготовленості, що складає – 42,4% та низький рівень підготовленості, що складає – 37,3%.

Також студенти самі оцінювали власний рівень рухової активності, отримані значення не співпали з фактичними результатами анкетування. Так, 39,9% студентів в основному віднесли себе до середнього рівня рухової активності та 22,1% – до вище середнього. Це говорить про те, що студенти частково переоцінюють себе та не вмiють правильно визначати власний вихідний рівень фізичної підготовленості. Рівень бажання до занять студенти в основному оцінюють як високий, проте рівень рухової активності при цьому не відповідає бажанням студентів.

Так, 33,5% студентів відповіли, що їм нічого не заважає займатись руховою активністю, проте серед основних причин, які заважають їм займатись, студенти виділяють: брак часу, відсутність мотивації та відсутність компанії чи тренера, який би зацікавив до занять руховою активністю. Найбільш популярні форми занять у студентів – це самостійні та індивідуальні.

Висновок. Таким чином опитані студенти за результатами тестування в більшості відносяться до середнього та низького рівня підготовленості, що в свою чергу не співпадає з оцінкою студентами власного здоров'я, це означає, що студентам не вистачає знань та методичних матеріалів, які могли б допомогти оцінити власний рівень підготовленості вірно. Враховуючи це варто відмітити, що незалежно від показників, рівень бажання до занять руховою активністю в більшості студентів залишається високим, проте серед причин, які стоять на заваді, відзначають саме брак часу та відсутність мотивації. Серед форм рухової активності студенти віддають перевагу самостійним заняттям або заняттям з інструктором в тренажерному залі, басейні чи на свіжому повітрі, а також прогулянкам та їзді на велосипеді.

Література:

1. Дмитренко СМ, Дяченко АА. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. II Всеукр. електор. конф.; 2019 січ 30; Вінниця: ВДПУ; 2019. с. 245.



2. Кузнецова Л, Дєдх М, Волк О, Шоно О. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020;1(121)20:59-63.

3. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-у. 2019; с.62-68.

4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Інтернет]. Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.


5. Петрица П. Формування фізичної культури особистості студента метод. реком. Тернопіль: Тайп; 2018. 85 с.

6. Присяжнюк СІ, Краснов ВП. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019;3К (110):475–480.


7. Цюпак Ю, Цюпак Т, Васкан І, Швай О, Гнітецький Л. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019;2(46):48-54.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ


Томенко Олександр,

 0000-0002-1097-965x

Матросов Сергій,

 0000--0002-9589-438x,

Рудоман Юрій

 0000-0001-7342-438x

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,
м. Суми*

Вступ. На думку Т.Ю.Круцевич: «...є необхідність надавати учням можливість вільного самовизначення та вибору виду фізичної культури, засобів, методів і форм навчання відповідно до їх уподобань, потреб та мотивів» [1]. Водночас, за свідченням деяких вчених не завжди враховуються ціннісні орієнтації, потреби та інтереси, що складають особистісну сферу студентів. Тому фізичне виховання стає механічною діяльністю у їх свідомості, основна мета якої - відповідати стандартам та нормативам.

Прийнято розрізняти кілька основних моделей організації фізичного виховання, одна з яких орієнтована на проведення секційних занять (спортивно орієнтована), оскільки вона може бути реально забезпечена ресурсами та персоналом навчальних закладів. Як основні передумови розробки моделей фізичного виховання вчені [2-7]