

**Міністерство освіти і науки України  
Ministry of Education and Science of Ukraine  
Близькосхідний технічний університет  
(Middle East Technical University (METU) (Turkey)  
Венеціанський Університет Ка-Фоскарі  
(Ca' Foscari University of Venice) (Italy)  
Інститут філософії НАН України  
Institute of Philosophy of the National Academy of Sciences of Ukraine  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова  
M.P.Dragomanov National Pedagogical University  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
Oles Honchar Dnipro National University**

# **ОСВІТА І НАУКА У МІНЛИВОМУ СВІТІ: проблеми та перспективи розвитку**

**МАТЕРІАЛИ  
Міжнародної наукової конференції**

**29-30 березня 2019 р.**

**Частина I**

**Proceedings of the International Scientific Conference  
Education and Science in a Changing World:  
Problems and Prospects for Development**

**Dnipro, Ukraine  
March 29-30, 2019**

**Part I**

**Дніпро  
2019**

УДК 303  
ББК 63.3  
О 72

### **Редакційна колегія:**

**Оковитий Сергій Іванович**, д.х.н., проф., проректор з наукової роботи Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Токовенко Олександр Сергійович**, д.філос.н., проф., декан факультету суспільних наук і міжнародних відносин Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Трампус Антоніо**, доктор наук з історії, професор Департаменту лінгвістики та порівняльних культурних досліджень Венеціанський Університет Ка-Фоскарі (Ca' Foscari University of Venice), Італія.

**Октай Танзевер**, доктор філософії з політичних наук, професор, декан факультету міжнародних відносин Близькосхідного технічного університету (Middle East Technical University (METU)), м.Анкара, Турція.

**Ищенко Ігор Васильович**, д.політ.н., доц., завідувач кафедри міжнародних відносин Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Хамітов Назіп Віленович**, д.філос.н., проф., провідний науковий співробітник відділу філософської антропології Інституту філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України

**Крилова Світлана Анатоліївна**, д.філос.н., проф., завідувач кафедри філософської антропології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

**Висоцький Олександр Юрійович**, д.політ.н., проф., професор кафедри міжнародних відносин Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Кривошеїн Віталій Володимирович**, д.політ.н., проф., завідувач кафедри соціології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Третяк Олексій Анатолійович**, д.політ.н., доц., завідувач кафедри політології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

**Окороков Віктор Броніславович**, д.філос.н., проф., завідувач кафедри філософії Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

**Ключник Руслан Максимович**, к.політ.н., доцент кафедри політології та міжнародних відносин Університету імені Альфреда Нобеля.

**Міхейченко Марія Анатоліївна**, к.політ.н., доц., доцент кафедри міжнародних відносин Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

## **О 72 Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку.** Матеріали Міжнародної наукової конференції. 29-30 березня 2019 р., м.Дніпро. Частина I. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2019. – 400 с.

У збірник вміщено матеріали Міжнародної наукової конференції «**Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку**», що присвячені осмисленню найбільш важливих наукових та освітніх проблем сучасності, окресленню перспектив їх вирішення, розробці стратегій подальшого розвитку наукового та освітнього потенціалу в світовому контексті, узагальненню досвіду викладання та визначенню шляхів реалізації виваженого підходу до оптимізації освітніх практик з огляду на нові виклики та кращі світові досягнення. Рекомендовано для студентів, аспірантів і викладачів вищих навчальних закладів, науковців.

© Колектив авторів, 2019

© ДНУ ім. Олеся Гончара, 2019

## **КЛАСИФІКАЦІЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНІВ**

Зі стрімким розвитком нових технологій в усіх галузях суспільної діяльності, гострим стає потреба пошуку та застосування нових фітнес-технологій та фітнес-програм у підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання. Ця потреба спричинена зниженням інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Тому, на нашу думку, доцільним буде розглянути класифікацію сучасних фітнес-програм.

Аналіз наукової літератури провідних вітчизняних та зарубіжних науковців які розкрили сутність та структуру фітнесу, як соціокультурного феномену (О. Атамась, В. Білецька, С. Іванчикова, О. Кібальник, М. Кінг, Є. Сайкіна, Самер Хадер, Н. Хлус, Е. Хоулі, Ліз Еппелгейт (Liz Applegate та інші), дав нам змогу визначити, що фітнес – це складне, багатокомпонентне поняття, що є аспектом здорового способу життя, сприяє гармонійному фізичному та психічному розвитку, пов'язане з культурою харчування та передбачає використання певних фітнес-технологій, практичним проявом яких є різні фітнес програми.

Як зазначають науковці, фітнес програми розкривають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп та персональних занять. Спираючись на думку міжнародних та вітчизняних дослідників, зазначимо, що індивідуальні фітнес-програми для студентів повинні відповідати наступним умовам: здоров'яформуючі та здоров'язбережувальні – мають сприяти підвищенню та підтриманню здоров'я на високому рівні; бути доступними для кожного студента в залежності від віку, статі, фізичної підготовленості та відповідати потребам займаючихся; креативність, тобто викликати інтерес до занять фізичними вправами, що забезпечується інноваційними педагогічними технологіями; індивідуалізації, обов'язковим є індивідуальний підхід до кожного студента з можливістю надання індивідуальних занять.

Ми погоджуємось з думкою В. Зінченко, О. Жукова та С. Козубей, що зміст фітнес-програм повинен містити теоретичну та методичну підготовку, формувати навички самодіагностики фізичного стану, надавати знання щодо попередження травматизму під час виконання самостійних занять, сприяти оздоровленню та покращенню фізичного стану студентів [1, с. 105]. Класифікація фітнес-програм, як зазначено у багатьох наукових дослідженнях, ґрунтується:

- а) на одному виді рухової діяльності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання);
- б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання з біговими вправами та інше);
- в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відновлювальних процедур та інші).

В свою чергу, фітнес-програми засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, які складаються з: 1) видів рухової активності аеробної спрямованості; 2) оздоровчих видів гімнастики; 3) видів рухової активності силової спрямованості; 4) видів рухової активності у воді; 5) рекреативних видів рухової активності; 6) засобів психоемоційної регуляції [1, 2, 3].

В залежності від поставлених мети та завдань занять з фізичного виховання, фітнес-програми можуть бути оздоровчо-кондиційної спрямованості – тобто, сприяти зниженню ризику розвитку захворювань, досягненню та підтримки певного рівня фізичного розвитку, а також спортивного спрямування, а саме, сприяти вдосконаленню фізичних здібностей та досягненню спортивних цілей на високому рівні.

Отже, аналіз наукової літератури у сфері фітнесу, дає нам підставу визначити,

що існує досить велика кількість інноваційних фітнес-програм, що певним чином класифікуються за різними ознаками та в залежності від поставлених мети, завдань сучасної молоді. Все це є платформу для застосування фітнес-програм у навчальному процесі студентів, що сприятиме залученню, підвищенню інтересу молоді до занять фізичною культурою, і як наслідок, підтриманню та покращенню здоров'я. Тому, сутність найбільш розповсюджених фітнес-програм буде розкрита в наших наступних наукових розвідках.

### **Список використаних джерел**

1. Атамась О. А. *Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу* : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Атамась Ольга Анатоліївна – Київ, 2015. – 254 с. 2. Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей П. С. *Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів*. – Бердянськ: БДПУ, 2011. – С. 103–106. 3. Іванчикова С. М. *Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу* : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Іванчикова С. М. – Старобільськ, 2017. – 315 с.

*А. Х. Дейнеко, М. К. Марченков*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ**

*Вступ.* Проблема збереження здоров'я населення все більш чітко усвідомлюється представниками системи освіти як професійно значуща. Це пояснюється тим, що саме поняття «здоров'я» стало трактуватись більш широко, ніж проста відсутність захворювання, у нього все частіше вкладається соціокультурний зміст: сучасні визначення здоров'я включають такі компоненти, як суб'єктивне благополуччя та відповідальна поведінка. Здоров'я дитини, її фізичний і психологічний розвиток, соціально-психологічна адаптація у значній мірі визначаються умовами її життя, насамперед умовами її життя у школі [14].

Аналіз соціологічної, філософської, медичної і психолого-педагогічної літератури з проблеми здоров'я показав: здоров'я є фундаментом повноцінного існування та життєдіяльності людини, умовою її гармонійного розвитку, як особистості; здоров'я – є категорією інтегральною, що включає всі аспекти природи людини (фізичний, психічний, соціальний, морально-духовний) [3; 4; 13]. Поняття «здоров'я» тісно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». В широкому значенні, під здоровим способом життя слід розуміти динамічну форму буття особистості, яка відображає позитивне ставлення до здоров'я, як цінності (в тому числі професійної), спрямованої на самозбереження і самореалізацію в різних сферах життя (праці, відпочинку, побуту), яка сприяє підвищенню творчої активності для виконання своїх функцій: навчання, виховання, формування, становлення, розвитку необхідних властивостей і якостей особистості, що відображає психолого-педагогічний смисловий контекст.

*Мета:* проаналізувати організаційно-педагогічні умови формування у школярів здорового способу життя у контексті соціального замовлення з давнього часу до українського сьогодення.

*Результати дослідження та їх обговорення.* Основи сучасної загальної середньої освіти та системи фізичного виховання дітей і молоді були започатковані у перші ж роки після Жовтневої революції. Так, у 1919 році була прийнята перша навчальна програма з фізичного виховання, яка розкривала зміст занять фізичними вправами з дітьми та підлітками, але вона не регламентувала єдиного підходу до фізичного виховання в усіх школах країни [9]. Система організації шкільного фізичного виховання розподілялась на урочну та позаурочні форми, які з 1939 року набули освітньо-військової спрямованості. Така направленість фізичного виховання