

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2021.12373conf

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. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко.

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

Редакційна колегія: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолук.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

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.

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://fzfv.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, Шарафутдінова 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
Дегтярьова 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 ЖИТТЄВОЇ 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



Хмельницького, 2016. 72 с.

6. Корольова НЮ. Дидактичні аспекти навчання студентів рухових дій у курсі дисципліни «фізичне виховання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ, 2021;77(1):155-159.

7. Кравченко Т П, Троценко ТЮ, Базилевич НО. Особливості виховання у студентської молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою. *Молодий вчений*. 2019;4.1(68.1):12-16.

8. Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання. Лекція 7 Електронний ресурс. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5087/1/%D0%BB_7.pdf

9. Хавруняк ІВ, Музика ВІ. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. *Молодий вчений*. 2017; 3.1 (43.1):293-296.

10. Черняков ВВ, Колодяжна ТП, Дерябкіна ТВ. Психолого-педагогічні аспекти ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019;2(14): 84-90.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Білецька Вікторія,

0000-0002-8813-1747

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;

Семененко В'ячеслав,

0000-0002-5931-7729

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ;

Завальнюк Вікторія,

0000-0003-1364-1168

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Компетентність педагога в питаннях здоров'я – найважливіша складова його професійної культури, що вимагає постійного поповнення психолого-медико-педагогічних знань і практичних педагогічних навичок в питаннях раціональної організації навчального процесу, розробки і впровадження профілактичних програм, здоров'язберігаючих технологій [2, 3, 5]. Особливої актуальності означена проблема набуває в умовах модернізації системи освіти в Україні, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір [1, 4]. Існують певні суперечності між соціальним замовленням суспільства, спрямованим на пріоритет збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, і недостатнім володінням більшістю фахівців з фізичної культури та спорту здоров'язбережувальною компетентністю.



Мета досліджень – оцінити рівень прояву пізнавального компоненту здоров'язберігальної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи дослідження.

Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: теоретичні – аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових, програмно-методичних документів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики; емпіричні – соціологічні (анкетування, бесіда), методи оцінки здоров'язберігаючої компетентності, методи статистичної обробки даних.

Оцінка здоров'язберігаючої компетентності студентів здійснювалася за методикою Е. Зеера, О. Югової. Методика передбачає оцінку різних компонентів здоров'язберігаючої компетентності: ціннісно-смислового, пізнавального та діяльнісного. Ми у своїх дослідженнях вивчали пізнавальний компонент здоров'язберігаючої компетентності студентів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Пізнавальний компонент визначає фундаментальні базові знання студентів, необхідні в їх професійній підготовці і полягає в нашому випадку в синтезі знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Ціннісно-смисловий компонент забезпечує формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Діяльнісний компонент визначає практичні вміння та навички, необхідні для збереження і підтримання здоров'я.

Пізнавальний компонент здоров'язберігаючої компетентності сучасного тренера включає знання теоретичних і практичних основ медико біологічних дисциплін, знання морфо-функціональних особливостей організму людини в процесі онтогенезу, знання нейрофізіології і фізіології вищої нервової діяльності підлітків, знання фізіологічних механізмів психічних процесів і станів.

Результати дослідження виявили, що високий рівень прояву пізнавального компоненту спостерігався у 11% студентів 3 курсу, які володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін; добре обізнані про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіють точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також знаннями про фізіологічні механізми психічних процесів і станів; проявляють яскраво виражену потребу в постійному поповненні знань.

Середній рівень прояву пізнавального компоненту характерний для 57% студентів. Вони володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін не в повному обсязі; недостатньо добре обізнані про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіють недостатньо точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також фізіологічні механізми психічних процесів і станів; потреба в постійному поповненні знань у них виражена недостатньо.

Значна частина досліджених студентів (32%) мають низький рівень прояву пізнавального компоненту. Це проявляється у слабкому володінні знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін, недостатній обізнаності про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі



онтогенезу. Ці студенти слабо володіють знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також фізіологічні механізми психічних процесів і станів; потреба в поповненні знань у них не виражена.

Таким чином, формування компетентності здоров'язбереження має полягати в підготовці бакалаврів фізичного виховання в області безпеки життєдіяльності за напрямками, заданими представленими компонентами: ціннісно-мотиваційний – ставлення до здоров'я як цінності, потреба і готовність до діяльнісної-практичної участі у формуванні здорового способу життя, способи для збереження, зміцнення і формування власного здоров'я; пізнавальний – знання про здоров'я і його складових, знання про здоровий образ і стиль життя, знання про способи оздоровлення і підвищення резервів організму; операційно-діяльнісний – діяльність, спрямована на збереження і примноження здоров'я, здатність до перенесення індивідуального досвіду здоров'язбереження в повсякденну практику.

Висновки:

- ✚ Результати дослідження виявили, що високий рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності спостерігався у 11% студентів 3 курсу, які добре обізнані про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіють точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків.
- ✚ Більше половини студентів – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (57%) мали середній рівень прояву гносеологічного компоненту – не в повному обсязі володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін; володіють недостатньо точними знаннями про фізіологічні механізми психічних процесів і станів.
- ✚ Значна частина досліджених студентів (32%) мають низький рівень прояву гносеологічного компоненту, потреба в поповненні знань у них не виражена і це при слабкому володінні знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін.

Література:


1. Білецька В, Семененко В, Завальнюк В. Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021;2(6):87-98.
2. Білецька ВВ, Семененко ВП, Трачук СВ, Бербенець ОС. Оцінка прояву ціннісно-смилового компоненту компетентності здоров'язбереження у студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2018;152:32-35.
3. Луканьова СМ, Бойчук РР, Селіверстов СІ, Лютик МД. Формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів ВНЗ в умовах комп'ютеризації навчання. *Молодий вчений*. 2017;3.1(43.1):198-201.
4. Мартинів О, Шукатка О. Формування рівня знань культури здоров'язбереження студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. *Scientific Collection «InterConf»* (August 25-26, 2021). 2021;46:139-149.



5. Сергатиї М, Кий О. Здоров'язберігаючі технології та складники здорового способу життя студентів у закладах освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021;74(3):121-125.

АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ФІТНЕС-КЛУБУ, ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ЯКІСНОЇ ПОСЛУГИ

Бірючинська Світлана,

 0000-0002-6627-2418

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. В умовах швидкого розвитку галузі фітнесу в Україні, важливу роль відіграє якість надання послуг тренерами фітнес-клубів. Дуже важливо звернути увагу на необхідність формувань стандартів якості для персональних тренерів, як способу ефективного управління персоналом і контролю надання якісних послуг фітнес-тренерами задля безпечних і ефективних тренувань різних верств населення у рекреаційно-оздоровчих і спортивно-оздоровчих закладах, якими є фітнес-клуби [1, 3].

Мета дослідження – визначити особливості атестації персональних тренерів фітнес-клубу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Атестація персоналу є складовою оцінки персоналу [2, 4]. Оцінка персоналу – це аналіз здібностей, знань, дій співробітника з погляду ресурсів та ризиків для Компанії. Усю сукупність об'єктів, залежно від цілей оцінки персоналу, можна розділити на чотири напрямки: оцінка ключових компетенцій працівників; оцінка відповідності поведінки персоналу стандартам Компанії; оцінка групових і командних ефектів персоналу; діагностика актуальності навчання та атестація співробітників.

Ціль атестації, як діагностики актуальності навчання персоналу, – це комплекс заходів, спрямованих на виявлення дефіциту у знаннях, уміннях та навичках співробітників. На основі результатів діагностики розробляється або коригується програма навчання та проводиться відстеження динаміки розвитку працівників фітнес-клубу.

Атестація – (appraisal, performance assessment, performance evaluation, job appraisal, employeering evaluation, performance development review) – формалізована оцінка відповідності фітнес тренера (його знань, умінь, навичок, кваліфікації) займаної ним посади, чи посади на яку він претендує, згідно із заданими критеріями.

Відповідно до особливостей діяльності персональних фітнес тренерів, атестація спрямована на виявлення теоретичних фахових знань (анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, техніки безпеки на інших) і практичних навичок використання цих знань на тренуваннях. Під час проведення атестації персональних тренерів відбувається зіставлення "працівник – стандарт роботи".

Критерії та стандарти роботи повинні бути встановлені в результаті аналізу роботи фахівців фітнес-галузі та фітнес-клубу і відображені як опис посади або посадової