

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2023.16705168conf

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:

матеріали IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 16-17 травня, 2023 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 171 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, 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 автора(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Голова організаційного комітету: Г. Лопатенко.

Організаційний комітет: В. Білецька, І. Ляхова, О. Мусіяченко, Н. Пилипченко, М. Прядко, Т. Руденко, В. Савченко, О. Ярмолюк.

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

Надані матеріали пройшли рецензування, перевірку на подібність в системі Strike Plagiarism і представлені в авторській редакції. За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 4 від 23 травня 2023 року).

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



UDK: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2023.16705168conf

Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices.

Book of Abstracts of the 4th International online conference. 16-17 May, 2023, Kyiv / Borys Grinchenko Kyiv University; edited by O. Yarmoliuk. – Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2023. – 171 p.

Modern health care technologies, innovative practices in sports and physical education are covered in the Book of Abstracts. Philosophical, organizational and socio-economic aspects of the development of physical culture and sports, medical-biological, physiological and psychological principles of the athletes' training, issues of physical education of different groups, present-day fitness technologies, physical therapy and ergotherapy are considered here.

The abstracts are open for free access under the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license, which allows to freely distribute the published materials with mandatory reference to the author(s) of the original work and publication of the work in this edition.

Head of Organizing Committee: G. Lopatenko.

Organizing Committee: V. Biletska, I. Liakhova, O. Musiyachenko, N. Pylypchenko, M. Priadko, T. Rudenko, V. Savchenko, O. Yarmoliuk.

Editorial Commission: M. Latyshev, R. Sushko, O. Yarmoliuk.

The materials have been peer-reviewed, checked for similarity in the Strike Plagiarism system and are presented in the author's version. The author is responsible for the accuracy of the facts and the correctness of the citation.

The Abstracts are recommended for publication by the Academic Council of Faculty of Health, Physical Education and Sport at Borys Grinchenko Kyiv University (protocol No 4 of May 23, 2023).

Web-site: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Borys Grinchenko Kyiv University, 2023



Ковбаса Д., Тимчик О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ТРАВМАХ ГРУДНОЇ КЛІТКИ, ЩО ВИНИКЛИ В РЕЗУЛЬТАТІ ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНИХ ПРИГОД	138
Кожанова О., Пітенко С., Петрова Н. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ 15 - 30 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ТРЕНІНГОМ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	141
Кулініченко А., Білецька В., Літвінова К. ФІТНЕС В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	144
Лахтадир О., Євдокимова Л., Чорній І. ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ	147
Радченко А., Полевенко О. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З КЛИШОНОГОСТЮ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ	150
Савченко В., Харченко Г., Керестей В., Омері І., Буряк О., Погребняк Ю. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ДОМЕНІВ МІЖНАРОДНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ, ОБМЕЖЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я ФІЗИЧНИМ ТЕРАПЕВТОМ	152
Савченко В., Харченко Г., Омері І., Неведомська Є., Тимчик О., Яценко С. ЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЛЮДИНИ З ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ХВОРИХ І ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ	156
Скоробагатько В., Полянничко О. РОЗВИТОК ФІТНЕСУ В УМОВАХ МЕГАПОЛІСУ	160
Тіптюк Ю., Ясько Л., Головач І. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ З УРАХУВАННЯМ МОТИВАЦІЙНИХ ПРИОРІТЕТІВ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	162
Хоміцька В., Корж Є., Гнута Н., Гацко О. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	165
Чубко Р. КРОСФІТ ЯК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ	168



Висновки. Таким чином, результати проведеного опитування свідчать, що заняття з упором на розвиток м'язів нижніх кінцівок найбільше впливають на самопочуття жінок, а тренування з упором на розвиток м'язів верхніх кінцівок найбільше сприяють підвищенню активності та настрою. При цьому всі заняття, незалежно від спрямованості фізичних навантажень, мають виражений позитивний вплив на показники психоемоційного стану жінок зрілого віку.

Отримані дані наших досліджень дозволили обґрунтувати і розробити оздоровчо-тренувальну програму занять аквафітнесом у відповідності до пріоритетних мотивів жінок зрілого віку. Підхід до розробки програми базувався на мотиваційних пріоритетах та інтересах досліджених жінок та передбачав більш широке використання вправ з використанням різних технічних засобів за спрямованістю на розвиток м'язів верхніх, нижніх кінцівок та черевного пресу.

Література:

1. Микитчик О., Пирогова К. Мотиваційні передумови до занять акафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан проблеми та перспективи: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Харків, 14 грудня 2018 р. ХДАФК, 2018. С. 23-25.
2. Ріпак М. Котова І. Особливості мотивації до занять фізичними вправами дорослих жінок. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. Львів, 2018. С. 143-146.
3. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Хоміцька Валентина, Корж Євген,
Гнутова Наталія, Гацко Олена

Київський університет імені Бориса Грінченка
(м. Київ, Україна)

Вступ. У закладах вищої освіти (ЗВО) важливою та необхідною складовою навчального процесу є фізичне виховання студентів. Популярність оздоровчих занять стрімко зростає з кожним роком, а з появою нових видів фітнесу збільшується кількість охочих жити наповненим, активним та здоровим життям. Збільшується кількість та якість досліджень, удосконалюється техніка вправ та обладнання, а тому, змінюються й запити тих, які займаються. У зв'язку з цим стає очевидною потреба в модернізації системи фізичного виховання студентів, де одним із перспективних напрямів фахівці називають використання засобів найбільш популярних та затребуваних студентами видів фізичної активності та спорту [2, 5]. До таких видів слід віднести фітнес-програми, неухильне зростання популярності яких серед студентства призводить до того, що все більше ЗВО України застосовує фітнес-технології в бюджеті навчального та позанавчального часу. Однак, незважаючи на всю свою перспективність, проблема



використання фітнес-програм у системі фізичного виховання студентів ЗВО поки що не отримала свого ґрунтовного науково-практичного аналізу.

Мета дослідження – аналіз змісту сучасних фітнес-програм та визначення вподобань студентами ЗВО.

Матеріал і методи: аналіз, синтез і узагальнення, анкетування.

Результати дослідження. Фізична культура – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання [3].

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти [1].

Оздоровчі заняття вважаються однією з поширених та ефективних форм збільшення рухової активності населення. Основними завданнями таких занять є зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища [4].

Сучасні фітнес-програми являють собою вдале поєднання існуючих раніше систем, в яких у сукупності використовують спеціально підібрані фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибрану дію на певні функціональні системи організму. В спортивно-оздоровчій роботі використовують програми різного спрямування. Разом з тим, відокремлюють кардіопрограми та програми силового характеру. До кардіопрограм відносяться ходьба, біг, їзда на велосипеді (у тому числі на кардіотренажерах), усі види аеробіки, танці, аквафітнес. Програми силового характеру спрямовані на корекцію тілобудови, розвиток опорно-рухового апарату (шейпінг, боді-білдінг, боді-памп, вправи з вільними обтяженнями (гантелями, штангою, гирями) [2].

За результатами опитування серед студентів (дівчат) 1-2 курсів НУХТ 25% студенток висловилися за оригінальне поєднання двох фітнес-програм: танцювальної аеробіки, що проводиться у спортивному залі, та аквааеробіки, яка потребує виконання вправ у басейні (як у неглибокій воді, так і на глибині з використанням спеціального інвентарю). 24 % студенток, які взяли участь в анкетуванні, обрали танцювальну аеробіку в комплексі із заняттями у тренажерному залі, тобто виконання силових вправ. Класичну аеробіку у поєднанні з оздоровчими методиками (боді-флекс, пілатес, йога, каланетика, в основі яких лежить виконання дихальних та координаційно нескладних вправ з акцентом на розвиток сили та гнучкості) вибрали 25% студенток. 11 % дівчат зупинили свій вибір на комплексній програмі «класична аеробіка + аеробіка з використанням елементів техніки східних єдиноборств (що дозволяє освоїти прийоми рукопашного бою та самооборони). Комплексні фітнес-програми, що передбачають поєднання засобів танцювальної аеробіки, босу-тренінгу (занять з використанням спеціальної платформи-напівсфери, що дозволяє тренувати баланс і координацію рухів у поєднанні з розвитком сили м'язів) та силових вправ з міні-штангою, зацікавили 15% опитуваних.



За результатами опитування серед педагогів кафедри фізичного виховання, серед перешкод, які можуть виникнути на шляху використання у ЗВО комплексних фітнес-програм, педагоги зазначили:

- відсутність семінарів та майстер-класів з обміну досвідом (38% відповідей);
- недостатній рівень навчально-методичного забезпечення занять фітнесом: відсутність спеціальної літератури та навчальної програми з дисципліни «Фізична культура (на предметній основі фітнесу)» (32% відповідей);
- недостатня розробленість теорії та методики фітнесу, у тому числі відсутність науково обґрунтованої та практично апробованої технології проектування занять фітнесом зі студентами (29% опитаних);
- низька якість матеріально-технічної бази ЗВО, відсутність фізкультурно-спортивних споруд, спеціального обладнання, інвентарю, пристроїв для тренінгу, які необхідні для якісної реалізації комплексних фітнес-програм (28% викладачів);
- відсутність можливості формування студентських навчальних груп за спортивними інтересами (30% відповідей);
- змішаний склад груп за статевою приналежністю (юнаки та дівчата) (25% респондентів);
- надмірно високу наповнюваність навчальних груп (18% відповідей);
- низький рівень вихідної підготовленості абітурієнтів та студентів з фізичної культури, який не дозволяє викладачам повною мірою реалізовувати свої професійні якості (50 % педагогів).

При цьому всі 100% опитаних вказали, що для них не є на заваді необхідність освоєння нових фітнес-технологій, проектування та реалізація фітнес-програм комбінованого змісту.

Висновки. Переважна більшість студенток висловилися за заняття не одним, а одночасно кількома видами фітнесу. Ідею реалізації комплексних фітнес-програм підтримали і викладачі фізичного виховання, мотивуючи це тим, що в комплексі, засоби аеробіки та фітнесу дозволяють зробити фізкультурні заняття різноманітнішими, емоційно насиченими, що сприяють ефективному вирішенню задач гармонійного розвитку (як тілесного, так і духовної складових) особистості. Таким чином, використання різноманітних видів фітнесу підвищує емоційність занять та вносить різноманітність, розширює можливості отримання необхідних результатів від тренувань, робить заняття привабливим для людей, яким однакові заняття здаються нудними та нецікавими.

Література:

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
2. Маракунин А.І., Мкртчян О.А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Науковий часопис [Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2016;10: 64-67.
3. Петренко О. П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти: монографія. Суми: СДУ, 2020. 176 с.