

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КПІ»
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Матеріали XVII Міжнародної науково-методичної
конференції

16-17 червня 2022 р.



Київ 2022

УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51431

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XVII Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2022. – 108 с.

Затверджено Вченою Радою ФЛІСК НАУ (протокол № 4 від 13 червня 2022 р.)

Містить матеріали щодо організації і методики викладання фізичного виховання у ЗВО в умовах трансформацій інформаційного суспільства. Розглянуті актуальні питання розвитку рухових якостей студентів в умовах навчальних і позанавчальних занять; втілення інноваційних фітнес-технологій у процес навчання, актуальні питання патріотичного виховання студентів, перспективи та проблеми Олімпійської освіти в непрофільних ЗВО, питання організації занять зі студентами спеціальних медичних груп та висвітлює проблеми непрофільної фізкультурної освіти студентів.

У конференції приймали участь представники Великобританії, Германії, Казахстану, Китаю, Тунісу, Хорватії, України.

Організаційний комітет:

Вржесневський І. І., Вовканич А. С., Вржесневська Г. І., Карпюк І. Ю., Захарчук І. Р.

Редакційно-підготовча група:

Вржесневська Г. І., Семененко В. П., Хіміч І. Ю., Рибченко Л. К.

© Національний авіаційний
університет, 2022

ЗМІСТ

<i>Georgiy Korobeynikov, Mario Baić, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova, Nikola Starčević Psychological States Of Elite Athletes In Different Countries</i>	5
<i>Georgiy Korobeynikov, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova Psychophysiological State In Elite Wrestlers</i>	7
<i>Syrotynska Olena General Recommendations For A Harmonious Physical Development Of Students In The Process Of Self-Strength Training Sessions</i>	8
<i>Syrovatko Z., Abramov S. Exercise as a means of non-specific prevention of functional disorders and diseases. Types of exercise. Principles of motor activity. Relationship between physical activity and physical, mental and social aspects of health. The influence of various factors on motor activity and the body's need for it</i>	11
<i>Бінецький Д. О., Зеленська З. П., Миленька С. М. Військово-патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивної діяльності</i>	14
<i>Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни</i>	17
<i>Величенко М. А., Шип Л. О., Старостіна К. В. Дослідження співвідношення біологічного та паспортного віку студентської молоді за допомогою тестування</i>	20
<i>Верес О. В., Акіжанов М. К. Аналіз складових ефективності фізичної культури та масового спорту у контексті сучасних трансформацій</i>	21
<i>Воловик Н. І., Підвальна О. В. Роль фізичної активності в підтримці складу тіла, як важливого компонента оздоровчого фітнесу</i>	25
<i>Вржесневська О. І., Кузнецова Л. Б., Осіпова М. С. Аналіз викладання фізичної культури у дистанційному форматі – взаємодоповнення теорії та практики</i>	28
<i>Вржесневська Г. І., Вржесневський І. І., Веліченко М. А. Свідоме та несвідоме у проблемному просторі сприйняття студентами впливів фізичного виховання</i>	30
<i>Вржесневська Г. І., Гарнусова В. В., Семененко В. П. Аспекти «тілесності» у формуванні ставлення студентів до фізичного виховання у дистанційному форматі</i>	33
<i>Вржесневський І. І., Янішевський Ю. В., Матієнко-Купріянов В. І. Місце інтересів у педагогічному процесі у контексті трансформації ролі педагога</i>	34
<i>Вржесневський І. І., Захарчук І. В., Суліпа О. В., Murad Fathloun Приховані сенси античної традиції фізичного виховання у контекстах олімпійської освіти</i>	36
<i>Гарнусова В. В., Бобр В. І. Впровадження передового досвіду організації освітнього процесу з фізичного виховання в умовах локдауну</i>	39
<i>Дейнеко І. В., Лукашова І. В., Бойченко С. В. Створення відповідного емоційного фону за допомогою вправ з комплексу берек (квач) у тренувальному занятті з футболу</i>	42
<i>Захарова О. В., Лопатюк О. В. Фізична підготовка в спеціальних медичних групах закладів вищої освіти</i>	45
<i>Ключніков Т. М., Акімова В. О., Орєсєва С. П. Основні чинники організації системи спортивної підготовки студентів-більярдистів НАУ</i>	49

Крайовський В. Я., Панченко В. Ф., Захарчук І. Р. Вплив існуючої системи фізичного виховання у закладах вищої освіти на рівень підготовки офіцерів запасу.....	51
Курисько І. В., Ракитіна Т. І. Потенціал розвитку студентського спорту у контексті маркетингового пошуку.....	53
Латенко С. Б., Хімич І. Ю., Парахонько В. М. Сучасні аспекти організації занять студентів спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах.....	55
Лопатюк О. В., Захарова О. В. Загартовування як складова здорового способу життя та реабілітації студентів у закладах вищої освіти.....	58
Ляшенко М. М., Тигров О. О., Захарчук І. Р. Проект “Інтелект нації. Шахова освіта” в Бучанському районі. Проблематика та перспективи.....	61
Михайленко В. М., Журавльов С. О., Мохунько О. Д. Організація навчального процесу та підвищення працездатності студентської молоді засобами рухової активності в період війни.....	64
Орленко Н. А., Ракитіна Т. І., Шип Л. О. Спортивні ігри як засіб фізичного розвитку працівників розумової праці на прикладі волейболу.....	66
Орленко Н. А., Скидан І. В., Гейченко С. П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні.....	68
Остапенко О. І., Поздняков О. О., Козьменко В. А. Зміст навчальної програми «Захист України» для закладів загальної середньої освіти в умовах війни.....	70
Панченко В. Ф., Захарчук І. Р., Вістяк І. І. Центри студентського спорту закладів вищої освіти та їх функціонування в умовах законодавчої невизначеності.....	73
Півень М. І. Компетентнісно орієнтована фізична і психофізіологічна підготовка курсантів-пілотів та її ефективність в умовах дистанційного навчання.....	79
Полянничко О. М., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Психологічні страхи у дітей на початковому етапі підготовки плавців.....	82
Саламаха О. Є. Проблеми зі здоров'ям внаслідок малорухомого способу життя й відсутності фізичних тренувань на прикладі кісткової системи людини.....	84
Скидан І. В., Гейченко С. П., Порадник С. Г. Аналіз компонентів здоров'я сучасної молоді.....	88
Ставроянни С. С. Шахматы как социокультурный феномен в процессе развития ребёнка в школьном образовании.....	91
Старостіна К. В., Пахомов В. І., Лукашова І. В. Як йога допомагає боротися зі стресом під час війни.....	94
Фотинюк В. Г. Дослідження стану формування позитивного ставлення студентів ЗВО до здорового способу життя.....	95
Цзоу Тяньхао, Радченко Л. О. Олімпійський фонд культури та спадщини як складова діяльності МОК щодо розвитку культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху.....	98
Череповська О. А. Сучасні фітнес напрямки, як дієвий засіб роботи зі студентами спеціальних медичних груп.....	99
Чеховська А. Ю. Salsa як один з напрямів танцювальної аеробіки як засіб психоемоційного розвантаження для студентів НТУУ КПІ ім. Ігоря Сікорського.....	102
Чиченьова О. М., Новікова І. В., Гришко Л. Г. Інтерпретування мотиваційних потреб в руховій активності студентів для створення нової моделі фізичного виховання.....	105

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник / Бех І.Д. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.
2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник/ уклад. М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик, Б. Б. Шаповалов; З. М., Діхтяренко, І. П. Білоцерківець, – Київ. : ПАЛИВОДА А. В. – 2016. – 225 с.
3. Кравченко В. Ю. Теорія «гібридної війни»: український вимір / В. Ю. Кравченко // Вісник Дніпропетровського університету. Серія. Політологія. No 2. - 2015. URL: <http://repo.dma.dp.ua>.
4. Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти. методичний посібник [Остапенко, О. І. (ред.), Зубалій, М. Д., Тимчик, М. В.]. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, – 2019. – 168 с.
5. Почепцов Г. Від покемонів до гібридних війн: нові комунікативні технології XXI століття / Г. Почепцов. – Київ: ВД «Киево-Могилянська академія». – 2017. – 260 с.
6. Форми і методи формування в учнів готовності до захисту Вітчизни : методичні рекомендації [Зубалій М.Д. (ред.), Остапенко О.І., Тимчик М. В.] : метод. рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД. – 2019. – 72 с.

**Бойко Г. Л.,
Козлова Т. Г.,
Шарафутдінова С. У.**

Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна

ДОСЯГНЕННЯ ЕФЕКТУ ДОТРИМАННЯ НОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Забезпечення оптимальної фізичної активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників підвищення здоров'я нації. Нині, в умовах дистанційного навчання, обумовленого пандемією COVID-19 та бойовими діями на території України в наслідок військового вторгнення Росії, спостерігається збільшення відсотку студентської молоді, яка має недостатній рівень фізичної активності. Крім тривалих обмежень в руховій активності, постійне знаходження під негативним впливом інформації зі ЗМІ про нові захворювання та трагічні наслідки війни негативно впливають на психоемоційний стан здобувачів освіти. Запровадження дистанційної форми навчання з кожної дисципліни на період карантину та воєнного стану вимагає від студентів значну кількість часу проводити за комп'ютерами під час виконання завдань. Залікова сесія також потребує опрацювання великої кількості навчального матеріалу. Такий спосіб життя є небезпечним для здоров'я і може мати негативні наслідки, що в подальшому може призвести до погіршення стану емоційного, фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. Стресових ситуацій неможливо уникнути, важливо їх конструктивно пережити і пристосуватись до нових обставин. Так як стрес впливає на емоції, настрої, поведінку людини і на людський організм в цілому, важливим є вміння правильно поводити себе в екстремальних умовах з метою збереження свого здоров'я.

З метою уникнення нервових перенавантажень, регуляції психоемоційного стану, підтримки оптимального рівня здоров'я доцільно формувати психоемоційну стійкість у здобувачів вищої освіти, окремими складовими якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Психоемоційна стійкість допомагає особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому впливу обставин, підтримувати належний рівень самопочуття і працездатності під час різних випробувань. Стресостійкість дозволяє переносити стресові ситуації без

неприсмних наслідків для діяльності індивіда і його оточення. З метою впевненої протидії стресу постає проблема формування в студентської молоді навичок щодо ефективного планування часу на фізичну та розумову працю та відпочинок, навичок корекції психоемоційного стану. Здобувачі вищої освіти мають стати схильними до оптимізму, опанувати методи та засоби, спрямовані на розслаблення, навчитися контролювати свої емоції, думки і вчинки, налаштовувати себе на позитив.

Під час вибору методів формування стресостійкості слід враховувати індивідуальні особливості конкретного здобувача освіти. Щодо використання специфічних антистресових заходів, то актуальним буде використання аутогенного тренування, різноманітних методів релаксації, систем біологічного зворотного зв'язку, дихальної гімнастики, включення у життя студентської молоді позитивних емоцій, музики, фізичних вправ, проведення часу з домашніми тваринами, спілкування з друзями, присвячення часу хобі, перегляд улюбленого відеофільму, читання книг, тощо.

В умовах дистанційного навчання дотримання рекомендованих режимів фізичної активності здобувачами вищої освіти можливе лише за умов усвідомлення ними необхідності рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності. Досягнення такого ефекту потребує проведення пояснювальних і просвітницьких кампаній і акцій, створення принципово нової моделі процесу фізичного виховання в умовах дистанційного навчання з залученням інформаційних технологій: проведення у режимі он-лайн занять, тренувань, надання консультацій, перегляду відео, використання гаджетів, програмних додатків для різних смартфонів з метою здійснення оперативного контролю для визначення різних функціональних показників організму.

Дистанційний курс з фізичного виховання має складатися з теоретичної та практичної частини, містити оптимальне поєднання методів, форм та засобів фізичного виховання, забезпечувати дотримання режиму фізичної активності згідно з віковими нормами, забезпечувати наявність емоційно сприятливої атмосфери, сприяти формуванню у молоді культури здоров'я. Значна увага має приділятися самостійним заняттям з використанням усіх можливих форм фізичної активності. Теоретичний курс має бути складено з урахуванням сучасних методологічних підходів та оптимізовано за структурою. Обов'язковою має бути наявність контрольних заходів щодо перевірки залишкових знань. Щодо теоретичного курсу, обов'язковим є надання знань щодо рухової активності, необхідної для підтримки стану здоров'я на достатньому рівні. Здобувачі вищої освіти мають розуміти зміст поняття тип фізичної активності (розрізняти способи участі у фізичній активності). Мають розрізняти форми рухової активності: аеробну, силову, рухову активність, спрямовану на розвиток гнучкості, координації рухів; мають усвідомлювати вплив на організм різних форм рухової активності.

Кафедрою технологій оздоровлення і спорту Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського на період карантину та воєнного стану здобувачам вищої освіти рекомендовано:

-дотримуватись рекомендацій МОЗ України щодо заходів запобігання захворюваності на коронавірусну інфекцію;

-за жодних умов не зменшувати рівень рухової активності, що життєво необхідно для підтримки належного рівня власного здоров'я.

З метою формування сресостійкості і збереження здоров'я здобувачів вищої освіти на належному рівні, розроблено комплексну програму самостійної роботи студентів, що передбачає використання традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання:

- комплекс статичних та динамічних вправ для розвитку фізичної якості гнучкості в домашніх умовах;

- комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук, тулуба, черевного пресу, ніг;

- комплекс вправ зі скакалкою, а за відсутності останньої – комплекс імітаційних вправ (стрибки на двох; одній; навхрест, лівій, правій; стрибки з пересуванням);

- комплекс вправ зі стільцем;

- комплекс дихальних вправ;

- комплекс вправ з аутогенного тренування.

Вправи зі стільцем є ефективним засобом для покращення фізичної форми та подолання стресу в домашніх умовах. Перед виконанням комплексу необхідно звертати увагу на те, щоб стілець не ковзав по підлозі (його можна поставити на гімнастичний килимок). Виконувати такі вправи можливо сидячи на стільці, стоячи біля нього і з опором на нього. Виконання комплексів вправ зі стільцем сприяє розвитку фізичних якостей гнучкості, сили, рівноваги, витривалості та координаційних здібностей. Ці вправи можна виконувати як ранкову гімнастику. Для зміцнення м'язів рук рекомендовано виконувати різноманітні згинання-розгинання рук з опором на стілець. Для розвитку сили м'язів черевного пресу – підйоми прямих або зігнутих в колінних суглобах ніг, сидячи на стільці. Для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах потрібно виконувати різноманітні нахили тулуба, скручування сидячи на стільці або стоячи біля нього. Такі вправи як згинання та розгинання ніг, їхнє одночасне чи почергове відведення і зведення сидячи на стільці зміцнюють м'язи ніг. Стоячи біля стільця з опором на його спинку однією рукою, можна виконувати махи ногами, випади. Ефективними вважаються також присідання на стілець до дотику. Можна виконувати прості танцювальні рухи під музичний супровід біля стільця, обходячи його, що сприяє розвитку координаційних здібностей та покращенню емоційного стану.

Висновки

Реалізація завдань виховання свідомого ставлення здобувачів вищої освіти до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування в них гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я, залежить від врахування їхніх потреб, інтересів, цінностей, що визначають головні напрямки, мотиви їхньої поведінки та діяльності, думки та вчинки у процесі навчальних занять з фізичного виховання, під час самостійних занять фізичними вправами та спортом, участі у спортивно-масових і фізкультурних заходах.

Використання комплексної програми із застосуванням традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання дозволяє оптимізувати психоемоційний стан, знизити рівень тривожності, забезпечує приріст рівня фізичної працездатності, покращує рівень стану здоров'я, що в цілому сприяє формуванню сресостійкості як одного із важливих факторів надійності, ефективності та успішності дій в екстремальних ситуаціях.