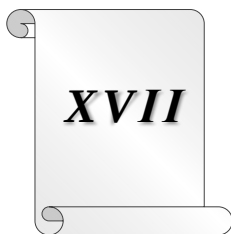


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КПІ»
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

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 ФЛСК 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, Німеччини, 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

Georgiy Korobeynikov, Mario Baić, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova, Nikola Starčević Psychological States Of Elite Athletes In Different Countries	5
Georgiy Korobeynikov, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova Psychophysiological State In Elite Wrestlers	7
Syrotynska Olena General Recommendations For A Harmonious Physical Development Of Students In The Process Of Self-Strength Training Sessions	8
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	11
Бінецький Д. О., Зеленська З. П., Миленка С. М. Військово-патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивної діяльності	14
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	17
Величенко М. А., Шип Л. О., Старостіна К. В. Дослідження співвідношення біологічного та паспортного віку студентської молоді за допомогою тестування	20
Верес О. В., Акіжанов М. К. Аналіз складових ефективності фізичної культури та масового спорту у контексті сучасних трансформацій	21
Воловик Н. І., Підвальна О. В. Роль фізичної активності в підтримці складу тіла, як важливого компонента оздоровчого фітнесу	25
Вржесневська О. І., Кузнецова Л. Б., Осіпова М. С. Аналіз викладання фізичної культури у дистанційному форматі – взаємодоповнення теорії та практики	28
Вржесневська Г. І., Вржесневський І. І., Веліченко М. А. Свідоме та несвідоме у проблемному просторі сприйняття студентами впливів фізичного виховання	30
Вржесневська Г. І., Гарнусова В. В., Семененко В. П. Аспекти «тілесності» у формуванні ставлення студентів до фізичного виховання у дистанційному форматі	33
Вржесневський І. І., Янішевський Ю. В., Матієнко-Купріянов В. І. Місце інтересів у педагогічному процесі у контексті трансформації ролі педагога	34
Вржесневський І. І., Захарчук І. В., Суліпа О. В., Murad Fathloun Приховані сенси античної традиції фізичного виховання у контекстах олімпійської освіти	36
Гарнусова В. В., Бобр В. І. Впровадження передового досвіду організації освітнього процесу з фізичного виховання в умовах локдауну	39
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	42
Захарова О. В., Лопатюк О. В. Фізична підготовка в спеціальних медичних групах закладів вищої освіти	45
Ключніков Т. М., Акімова В. О., Орєсєва С. П. Основні чинники організації системи спортивної підготовки студентів-більярдистів НАУ	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. Загартування як складова здорового способу життя та реабілітації студентів у закладах вищої освіти	58
Ляшенко М. М., Тигов 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. Компетентісно 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

- впровадити практику системи цілеспрямованої підготовки висококваліфікованих спортсменів, а також розширяться форми і методи учбово-тренувальної роботи з урахуванням їх доступності для усіх верств населення;
- за рахунок активного туризму та відпочинку відбудеться укріплення сімейних відносин;
- підвищиться подальший розвиток ігрових, технічних, прикладних видів спорту, студій для спортивних танців, і умов для масових видів спорту;
- відбудеться зниження криміногенної обстановки серед молоді за рахунок розвитку дитячого та юнацького спорту;
- пропаганда в ЗМІ дозволить сформувати розуміння у людей щодо необхідності занять фізичною культурою і спортом, створенню мотивацій та установок в молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, збереженню свого здоров'я;
- також відбудеться збільшення в 2-3 рази кількості тих, хто займається фізичною культурою і спортом.

Таким чином, в результаті здійснення державних програм з підтримки і розвитку масових видів спорту відбудеться залучення різних верств і груп населення, в тому числі людей з обмеженими можливостями здоров'я до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Фізична культура та масовий спорт являють собою ту сферу, яка в значній мірі забезпечує фізичне здоров'я усього населення України. У зв'язку з чим виникає необхідність підвищення ефективності управління сферою фізичною культури і спорту. Це означає більш раціональне використання існуючих можливостей та зусиль для вирішення кардинальних задач які виникли перед нашою країною, і значення цих задач в теперішні дні дуже виросло. Але стан здоров'я усіх верств населення України продовжує залишатися на дуже тривожному рівні, що потребує все більш кардинальних рішень.

**Воловик Н. І.,
Підвальна О. В.**

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, Україна
Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПІДТРИМЦІ СКЛАДУ ТІЛА, ЯК ВАЖЛИВОГО КОМПОНЕНТА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Вперше в історії людства кількість людей, що страждають на ожиріння, у всьому світі перевищує кількість тих, хто має недостатню масу тіла. Однак не виключено, що існує ще більш серйозна проблема – пандемія надмірної кількості жиру в організмі, яка складається з людей, у яких виявляють порушення метаболічного здоров'я, пов'язані з надлишковою жировою масою відносно чистої маси тіла. Однак багато людей із зайвим жиром не обов'язково клінічно класифікуються як люди з надмірною масою тіла або ожирінням, незважаючи на поширене використання індексу маси тіла як клінічного класифікатора ожиріння та надмірної маси тіла [1; 4].

Добре задокументована епідемія ожиріння може бути лише вершиною айсберга надлишкової жирової маси в організмі. Кількість людей з надмірною кількістю жиру в організмі за оцінками становить 62-76% у всьому світі та часто зустрічається в тих, хто має надмірну масу тіла та ожиріння, а також може виникати в людей з нормальною масою тіла [5].

За даними ВООЗ більше 1,9 мільярда дорослих мають надлишкову масу тіла, з них понад 650 мільйонів страждають ожирінням. Тобто 39% дорослих (39% чоловіків і 40% жінок) з надлишковою масою тіла та близько 13% дорослого населення планети (11% чоловіків і 15% жінок) страждають на ожиріння. З 1975 кількість людей з ожирінням, у всьому світі зросла більш ніж втричі. Ожиріння пов'язане з розвитком хронічних захворювань, таких як: діабет 2 типу, ішемічна хвороба серця, дисліпідемія, інсульт та деякі види раку. В Україні надмірну масу тіла та ожиріння мають більше 59 відсотків дорослого населення, зокрема людей з надмірною масою тіла 34,3 %, з ожирінням – 24,8%. Серед них жінок з надмірною масою тіла 30,4 %, з ожирінням – 29,8%, чоловіків – 37,8% та 20,1% відповідно [1; 6; 7].

За останні чотири десятиліття у світі стало у десять разів більше дітей і підлітків (від 5 до 19 років), які страждають на ожиріння. Дитяче ожиріння є найважливішим фактором ризику інсулінорезистентності, а також підвищення рівня інсуліну в крові, що призводить до зниження чутливості до інсуліну та збільшення ризику розвитку метаболічного синдрому, діабету 2 типу та серцево-судинних захворювань [6; 7].

В оздоровчому фітнесі склад тіла використовують для опису відсотку жиру, кісток та м'язів у людському організмі. Він є одним з 5 його компонентів. Склад тіла – це співвідношення жирового і чистого компонентів тіла (відносна кількість м'язів, жиру, кісток та інших життєво важливих частин організму) [1; 2]. Оптимальний склад тіла, зазвичай, свідчить про краще здоров'я та більш високий рівень фітнесу [1].

Склад тіла відноситься як до жирового, так і нежирового компонентів організму. Частина загальної маси тіла, яка складається з жирової тканини визначається як відсоток жиру в організмі. Частина загальної маси тіла, яка складається з нежирової тканини, яка включає м'язи, сухожилля, кістки, сполучна тканина тощо визначається як чиста маса тіла. З цього випливає, що люди з однаковим зростом та масою тіла можуть мати зовсім відмінний вигляд, оскільки в них різний склад тіла [1].

Склад тіла є важливим копонентом оздоровчого фітнесу, оскільки оптимальне співвідношення жирової та чистої маси тіла є індикатором рівня здоров'я людини [1]. Надлишок жиру в організмі становить значну небезпеку для здоров'я людини. Небажане збільшення жирового компонента призводить до виникнення серйозних загроз для громадського здоров'я внаслідок значного зростання ризику розвитку супутніх захворювань [5].

Малорухомий спосіб життя є фактором, що сприяє зростанню надмірної маси тіла та ожиріння збільшує всі причини смертності, подвоює ризик серцево-судинних захворювань, діабету, а також збільшує ризик раку товстої кишки, високого кров'яного тиску, остеопорозу, розладів ліпідів, депресії та тривоги. Все більше людей у світі – як з розвинутих, так і з країн, що розвиваються – ведуть малорухливий спосіб життя, що робить його одним з найбільш серйозних, але недостатньо вирішених проблем громадського здоров'я нашого часу [1; 6; 7].

Фізична активність достатньої інтенсивності та тривалості позитивно та послідовно діє на регулювання маси тіла. Накопичення витрат енергії внаслідок фізичної активності має значення для забезпечення енергетичного балансу. Завдяки своєму значенню в енергетичному балансі, фізична активність є критичним фактором у спроможності людини підтримувати здорову масу тіла протягом життя, у зниженні зайвої маси або попередженні повторного збільшення після схуднення.

Фізична активність та споживання калорій, а також інші фактори повинні враховуватися при створенні програм з контролю маси тіла [1; 6; 7].

Солідні наукові докази свідчать, що фізична активність допомагає людям підтримувати стабільну масу тіла з часом і може знизити ризик надмірного збільшення маси тіла та захворюваності на ожиріння. Люди значно відрізняються в обсязі фізичної активності, який необхідний для досягнення або підтримання здорової маси тіла. Деякі потребують більшого обсягу фізичної активності, ніж інші, щоб підтримувати здорову масу тіла, для схуднення або утримання стабільної маси тіла після її зниження [1; 6; 7].

Наукові дослідження свідчать, що склад тіла впливає на рівень фізичної активності в підлітків та дає сигнали для протидії низьким її рівням, а саме: нормальний склад тіла асоціюється з більшим обсягом фізичної активності в підлітків [3]. Регулярна фізична активність пов'язана зі здоровою масою та складом тіла в дітей та підлітків [6; 7], а також сприяє небажаному збільшенню кількості жиру в організмі дорослих людей [6; 7].

Багатьом людям для підтримки своєї маси тіла потрібно більше, ніж мінімальні рекомендації аеробної фізичної активності помірної інтенсивності, що складає 150 хвилин на тиждень. Для попередження нездорового та небажаного збільшення маси тіла для дорослих людей потрібно приблизно 150-250 хвилин на тиждень аеробної фізичної активності помірної та високої інтенсивності з енергетичним еквівалентом від ~1200 до 2000 ккал/тиждень. Цей обсяг фізичної активності у хвилинах або витрат енергії на тиждень забезпечує контроль маси тіла протягом життя. Зв'язок між фізичною активністю та запобіганням збільшення маси тіла найчастіше спостерігається при аеробній фізичній активності помірної та високої інтенсивності. Активність із зміцнення м'язів допомагає сприяти підтримці збільшення маси тіла, хоча і не в тій же мірі, як аеробна активність [6; 7].

Людам, які хочуть втратити значну масу тіла (більше 5 відсотків маси тіла) та людям, які намагаються утримати стабільну масу тіла після її зниження, можливо, доведеться робити більше 300 хвилин активності помірної інтенсивності на тиждень для досягнення цілей з контролю маси тіла. Активність із зміцнення м'язів також може допомогти підтримувати чисту масу тіла під час схуднення. Поєднання як обмеження калорій, так і фізичної активності, як правило, найбільше сприятливе для схуднення, а не просто обмеження калорій або просто фізична активність [6; 7].

Література

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
3. Karchynskaya V, Kopcakova J, Madarasova Geckova A, Klein D, de Winter AF, Reijneveld SA. Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? Eur J Public Health. 2022 Jun 1;32(3):341-346. doi: 10.1093/eurpub/ckac022. PMID: 35265974; PMCID: PMC9159304.
4. Maffetone, P. B., Rivera-Dominguez, I., & Laursen, P. B. (2017). Overfat and Underfat: New Terms and Definitions Long Overdue. *Frontiers in public health*, 4, 279. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00279>
5. Maffetone, P. B., & Laursen, P. B. (2020). Revisiting the Global Overfat Pandemic. *Frontiers in public health*, 8, 51. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00051>

6. U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S: Department of Health and Human Services, 2018.

7. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

Вржесневська О. І.,

Кузнецова Л. Б.,

Осінова М. С.,

Гімназія № 178, Київ, Україна

СШ № 129, Київ, Україна

АНАЛІЗ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ – ВЗАЄМОДОПОВНЕННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ

У загальному освітньому процесі, в умовах спочатку епідеміологічних обмежень, а надалі військової агресії, пріоритетів набуває дистанційна форма навчання. Методологія навчання за цією формою, звісно, ще не має чітко визначених дефініцій та науково обґрунтованого алгоритму. Загалом робота онлайн доволі часто проводиться без урахування відмінностей між теоретичними, семінарськими, практичними або контрольними заняттями. Звісно проведення кожного з цих занять має відповідну специфіку, яка тільки поглиблюється у дистанційному форматі. Відповідно до специфіки викладання фізичної культури у школі ми концентруємо увагу нашого дослідження саме на практичні заняття. Але повна відсутність теоретичного матеріалу суттєво знижує ефективність викладання нашої дисципліни. Треба зауважити, що сама по собі організація якісних практичних занять з фізичного виховання (саме у цьому форматі), з адекватним обсягом фізичних зусиль та навантажень, це досить складне завдання. Тож перед нами постало завдання збалансовано поєднати теорію і практику у навчальному процесі. Оптимальне вирішення цього завдання потребує визначення ключових аспектів даного педагогічного конструкту, аналізу та синтезу напрацьованого практичного досвіду та відповідного системного підходу, у контексті специфіки нашої дисципліни. З урахуванням зазначеної проблематики і представлена наша робота.

Мета. Розглянути проблемне поле ефективності процесу фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання.

Методи дослідження. Аналіз практичного досвіду, аналіз спеціальної літератури, експлікація власних логічних схем.

Результати дослідження Дистанційні заняття школярів з фізичної культури безпосередньо здійснюються за допомогою технічних засобів та інформаційних ресурсів (Viber, Telegram, Zoom, Class room і.т.). Надання власне навчального матеріалу, залежно від змісту та логіки викладання, може реалізовуватися у трьох варіантах:

- в он-лайн режимі;
- у вигляді послідовно пов'язаних завдань (з елементами зворотного зв'язку);
- у змішаному (гібридному варіанті);

Практичні заняття з фізичної культури вирізняються від інших навчальних занять безпосереднім впливом на функціональні системи організму людини з відповідними процесами стомлювання та відновлення. Тож контроль за цими впливами є одним з основних елементів практичних занять з фізичної культури у