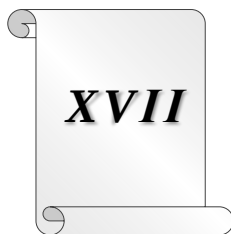


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КПІ»
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

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

2. Особливе зацікавлення у студентів викликав лекційний курс, який передував практичній роботі.

3. На власному досвіді молоді люди відчули, що заняття з фізичного виховання можуть бути адаптовані під потреби та можливості будь-якої людини. І кожна вправа має безліч фітнес-варіацій.

4. Беззаперечним досягненням можна вважати значне покращення психологічного стану молодих людей та зменшення відчуття тривоги і пригніченості. Веселе тренування у форматі вечірки значно сприяє гарному настою. Це є надзвичайно актуальним саме в теперішні, нелегкі часи. Зауважимо, що ми, звичайно, не розглядаємо складні клінічні випадки. То прерогатива лікарів.

5. Як будь-яке тренування, Zumba Gold компенсує дефіцит рухової активності.

6. Після 4 місячної роботи за експериментальною програмою ми спостерігали покращення гнучкості, сили та балансу.

Беручи до уваги отримані результати, вважаємо роботу в цьому напрямку перспективною та плануємо подальше її вдосконалення.

Література

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. — К.: Ексмо, 2005. — 219с.

2. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика фізичного виховання» / Л. П. Іванченко. - Луганськ, 2007. - 20 с.

3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. - К.: Центр учбової літератури, 2007

4. Лапшина Г.Г., Череповська О.А. Теоретична підготовка студентів ЗВО з предмету «Фізичне виховання». Конспект лекцій / Г. Лапшина, О. Череповська, Л. Дербаб, Р. Дмитрів [та ін.] : навчальний посібник /за ред. Г.Г. Лапшиної // - Львів: Поліграфіст, 2018, - 336 с.

5. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I - II курсів вищих навчальних закладів. - Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. - 56 с.

6. Wuest D., Bucher C. Foundation of physical education and sport. – Mosby: Year Book Inc., 2005.- 451 p.

Чеховська А. Ю.

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

SALSA ЯК ОДИН З НАПРЯМІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НТУУ КПІ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО

В наш час проблемою є нервово-емоційна напруга більшості людей та гіподинамія, спричинена обмеженням рухливості у багатьох сферах їхньої діяльності. Нестача рухів та монотонна діяльність часто спостерігається серед студентської молоді та погано позначається на стані здоров'я та можливостях у всіх сферах життя. Медичні дослідження показують, що оздоровча фізична культура служить покращенню психічного стану людини, її кровообігу та захищає організм від серцевих захворювань.

Оздоровча аеробіка, як частина оздоровчої фізичної культури може вирішувати дані проблеми, оскільки націлена на оздоровлення організму. Танцювальна аеробіка – різновид оздоровчої аеробіки, заснована на популярній музиці різних стилів та напрямків. Заняття танцювальною аеробікою зміцнюють

м'язи, особливо нижньої частини тіла, покращують самопочуття, стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної системи, покращують координацію рухів та гнучкість, спалюють зайві калорії та що найважливіше – покращують фігуру, поставу, формують красу та витонченість.

Танцювальна аеробіка – це один з найлегших і найприємніших способів підтримки організму в тонусі та заснована на однойменних музичних та танцювальних стилях, логічно та послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру.

В основі танцювальної аеробіки лежать різні танцювальні напрямки. Кожен різновид танцювальної аеробіки характеризують рухи та музика, що відповідають певному стилю танцю.

Сальса (іспанською Salsa – *соус*) – колоритний та запальний танець, різновид танцювальної аеробіки, музичний жанр, заснований в Латинській Америці та колись популярний лише серед вихідців з неї. Сальса включає багато стилів та варіацій; у широкому сенсі термін можна використовувати практично для будь-якої музики кубинського походження (наприклад, ча-ча-ча, болеро, мамбо). У вузькому сенсі термін відноситься до стилю, розробленого в 1960-х і 70-х кубинськими і пуерто-ріканськими іммігрантами в Нью-Йорку та його околицях, а також до його відгалужень, як сальса романтика 1980-х. Цей музичний стиль зараз поширений не тільки у Латинській Америці, а й у світі.

Найближчими стилями до сальси є кубинське мамбо та сон початку XX століття, та латиноамериканський джаз. Взагалі, терміни «латиноамериканський джаз» і «сальса» часто використовують як синоніми; багатьох музикантів відносять до обох напрямів, особливо це стосується музикантів до 1970-х років.

Стилістично, сальса, пов'язана в основному з (афро-)кубинською традицією, хоча вона містить у собі пуерто-ріканські, колумбійські та інші латиноамериканські впливи, включаючи поп, джаз, рок, R'n'B. Останні роки значно зросла популярність одного з різновидів сальси – тімби. Ця хвиля популярності також позначилася на танцювальному стилі сальси. Піджанри: сальса горда, сальса романтика. Споріднені: пачанга, ча-ча-ча, бугалу. Похідні: сальсон, сонго, тімба, сальсатон, а також: меренге, бачата, регетон, сон та зук.

Сучасні різновиди сальси:

1. «Кругова» сальса, до неї входять: кубинська сальса (касіно), венесуельська (домініканська) сальса та колумбійська сальса.

2. «Лінійна» сальса або сальса Cross-body style. До неї належить сальса Лос-Анджелес, Лондон, Нью-Йорк (оп 2), Палладіум та Пуерто-Ріко.

3. Окремим видом у зв'язку з величезною популярністю, дехто виносить і Руеда де Касіно (Rueda de Casino).

Розвиток сальси в Україні розпочався лише у 90-ті роки. Спочатку сальсу танцювали лише у гуртожитках, де мешкали латиноамериканці. Потім з'явилися перші латиноамериканські клуби. Наприкінці 90-х нас відвідали танцівники з іншої країни, що захоплювалися сальсою та мали ширші знання та досвід у латиноамериканських танцях. Після цього в Україні почали танцювати сальсу і рівень наших танцівників піднявся до професійного.

Сальса – це соціальний танець (social dance), тобто танець, що виник у народі, для народу, а отже, він також може претендувати на повноцінний розвиток серед студентської молоді, особливо як різновид танцювальної аеробіки.

Насамперед це сприятиме дедалі більшій популяризації та формуватиме правильне ставлення студентської молоді до такої форми емоційного самовираження.

Сальса – це здоров'я, краса та пластичність рухів, можливість показати себе і навіть виграти конкурс або змагання. Враховуючи доступність, за семестр студенти можуть досягти вражаючих результатів та підвищити свій рівень в танці. Початківці можуть навчитися за півроку, тобто за семестр опанувати необхідний мінімум базових кроків, рухів та комбінацій, як для емоційно цікавого заняття, так і для участі у сальсатеках, які кілька років тому набули популярності в Україні.

В НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» на заняттях з фізичного виховання на навчальному відділенні «Танцювальна аеробіка», де займаються переважно дівчата, допоможе в цьому Lady style (жіночий стиль), який практикують вже протягом кількох років. Заняття проводяться в режимі середньої інтенсивності, позитивно впливаючи на серцево-судинну систему та психоемоційний стан студенток.

Його характеризує танцювальна комбінація побудована на витончених різноманітних кроках, обертах, жіночних рухах плечима, стегнами та красивими, стилізованими рухами руками у різних площинах.

Тривалість заняття з фізичного виховання – 75 хвилин. В процесі занять звертається особлива увага на корекцію постави, правильне дихання, розвиток різних груп м'язів. Специфічні танцювальні рухи сприяють розвитку витривалості та координаційних здібностей.

Залежно від рівня підготовленості дівчат-студенток, можна обрати музичний супровід – повільний (для початківців) та середній для тих, хто вже має навички та удосконалюється.

Крім того, це просто спосіб дружити, весело та емоційно проводити час. Будь-яка людина, що танцює сальсу, будь-який salsero (хлопець – salsero, дівчина – salsera), приїжджаючи в інше місто, іншу країну, шукатиме, де танцюють сальсу: там на нього завжди чекає привітний прийом. Всесвітня популярність соціальних танців насамперед зумовлена тим, що масовість та суворий канон спортивних бальних танців – речі несумісні.

Подібна ситуація призвела до появи нових танців, що у своїй основі спираються на імпровізаційний характер виконання, що не потребує багаторічного вивчення, що дає можливість засвоювати його будь-яким віковим категоріям з різним рівнем підготовки.

Як висновок, можна зазначити, що сальса – це прості рухи, гарне самопочуття, відмінний настрій, порятунком від стресу та корекція ваги; приваблює своєю доступністю, емоційністю та можливістю змінити зміст занять залежно від інтересів, віку, фізичного стану та рівня підготовки тих, хто займається.

Регулярні заняття аеробікою підвищують функціональні здібності студентів, сприяють подоланню фізичних і психологічних стресів. Збільшується сила та підвищується витривалість, покращується тонус усієї м'язової системи.

Позитивний ефект аеробіки впливає насамперед на стан кардіореспіраторної системи. З поліпшенням вентиляції легень підвищується ефективність роботи серцево-судинної системи (підвищується обсяг викиду крові, пульс стає рідше), нейтралізується підвищення температури, що супроводжує метаболічний процес. В подальшому, корисна звичка відвідувати студентські секції або групові заняття 3–4 рази на тиждень, але не менше двох, допоможуть

збільшити частку м'язової маси та зменшити жирову. Аеробні вправи, що виконуються за спеціальною програмою, під наглядом кваліфікованих викладачів або тренерів позитивно впливають на фізичний та психоемоційний стан здоров'я тих, хто займається.

Література

1. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я.Иващенко, Т.Ю.Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 2 / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
4. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

Чиченьова О. М.,

Новікова І. В.,

Гришко Л. Г.

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

ІНТЕРПРЕТУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПОТРЕБ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДЛЯ СТВОРЕННЯ НОВОЇ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Давно доведено, що фізичне виховання потрібно розглядати, як життєву необхідність кожної сучасної людини. За допомогою своїх засобів впливу на фізичний і духовний розвиток особистості, фізична культура, спорт, і взагалі рухова активність це компоненти, які сприяють збереженню здоров'я людини, підтримки її працездатності, формуванню загальнокультурних цінностей індивідууму.

Спорт, фізична культура є невід'ємною частиною життя мільйонів європейців та його суспільства. Перший політичний документ направлений на спортивну діяльність в ЄС, був прийнятий в 2007 році і мав назву “Біла книга по спорту” де зазначалася політика, охоплення інформаційних просторів, забезпечення реалізації програм по популяризації та залученню населення до активного способу життя, покращення фізичної працездатності тощо.

Завдяки моніторингу інформаційних джерел, наведемо деякі порівняння, щодо розвитку фізичної культури і спорту в країнах Європи:

- Німеччина. Статистичні звіти за 2019 рік Німецької Олімпійської Спортивної Конфедерації визначили, що близько 25-30% (більше 28млн. осіб) населення країни є членами спортивних організацій (клубів) і цей показник щорічно зростає на 5-6%;

- Франція. 36млн. населення цієї країни займаються фізичною культурою і спортом, 15млн. з них є ліцензованими членами 175000 спортивних клубів;

- Англія. У Великій Британії фізичній культурі і спорту приділяється особлива увага, яка у більшості стосується школярів та студентів. Ще з 1918 року створена асоціація BUSA це спортивна студентська спілка, до лав якої можуть бути зараховані студенти будь-якої вищої школи. До асоціації входять понад 300 організацій, серед яких є федерації з багатьох популярних видів спорту. Позавідомчий державний орган Департаменту Англії у справах культури, ЗМІ, і спорту отримує значну фінансову підтримку для розвитку, як від державних