



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

*«Сучасні погляди молоді на фізичну культуру,
спорт та здоров'я людини»*

у рамках Весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки

14 травня 2021 року



м. Харків

**Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури
Відокремлений підрозділ Всеукраїнської громадської організації
«Спортивна студентська спілка України» у Харківській області
Рада молодих вчених при Харківській обласній державній адміністрації
Громадська організація «Харківське обласне відділення Олімпійської
академії України»
Громадська організація «Спортивний клуб Харківської державної академії
фізичної культури «СКІФ»
Первинна профспілкова організація ХДАФК
Студентський парламент ХДАФК**

ЗБІРНИК ТЕЗ

**НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ МОЛОДИ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ,
СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»
У РАМАХ ВЕСНЯНОГО ФЕСТИВАЛЮ НАУКИ,
ПРИСВЯЧЕНОГО ДНЮ НАУКИ**

14 травня 2021 року

УДК 796.011.1:796.035-057.875(043)

С 89

Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року. Харків: ХДАФК, 2021. 225 с.

У Збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізична терапія, здоров'я людини та медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні та мовно-філософські аспекти фізичної культури та спорту.

Редакційна колегія:

Головний редактор:

Ажиппо О.Ю., ректор ХДАФК, д.пед.н., професор.

Голова редколегії:

Корольова М.В., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, к.ю.н., доцент.

Члени редколегії:

Мулик В.В., д.фіз.вих., професор.

Помещикова І.П., к.фіз.вих., доцент.

Масляк І.П., к.фіз.вих., професор.

Пустовойт Б.А., д.мед.н., професор.

Гант О.Є., к.психол.н., доцент.

Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.

Карпець Л.А., д.філос.н., професор.



Шановна спортивна родино!

Вітаю з нагоди відкриття наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини», яка проводиться у рамках Весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки.

Переконалий, що нинішній захід стане тією науковою платформою, на якій молоді вчені зможуть разом з досвідченими фахівцями вести плідний творчий пошук, ділитись результатами своїх досліджень, обмінюватись досвідом, дискутувати з тих чи інших проблемних питань та надалі впроваджувати здобуті наукові результати у практику.

Щиро зичу учасникам наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» цікавого обговорення, конструктивної роботи та ефективного розв'язання поставлених проблем.

Нових ідей, творчої наснаги та натхнення!

Ректор

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'O' followed by several loops and a long vertical stroke at the end.

Олександр АЖИПО

ЗМІСТ

I. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Авраменко Анастасія. Засоби та методи розвитку вибухової сили у баскетболістів.....	10
Анікіна Аліса, Подрігало Ольга. Аналіз фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості дітей 8-10 років на початковому етапі підготовки у легкій атлетиці.....	12
Анікіна Аліса, Окунь Дар'я. Видатний спортсмен Еліуд Кіпчоге.....	16
Архіпова Катерина. Контроль влучності нападаючих ударів у бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.....	18
Байбіков Максим. Особливості прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів	20
Белалова Діана. Рівень технічної підготовленості у тенісистів на етапі початкової підготовки	22
Бондаренко Микита. Розподіл гравців у баскетболі за ігровими амплу.....	24
Будьонна Тамара. Особливості навчання техніки дальніх кидків у студентів.....	26
Горенко Данило. Вплив показників фізичного розвитку на рівень координаційних здібностей кваліфікованих стрибунів у воду 13–16 років.....	29
Горобченко Михайло. Українські народні рухливі ігри як засіб фізичної підготовки юних баскетболістів.....	31
Грушка Євген, Рибалко Ліна. Розвиток спортивно-оздоровчого туризму на Полтавщині.....	33
Данилюк Олександр, Паєвський Володимир. Особливості навчання та удосконалення технічного елементу – блокування у волейболі.....	35
Дворецька Лілія, Дейнеко Альфія. Особливості фізичної підготовки в спортивній гімнастиці.....	37
Дикань Інна, Дейнеко Альфія. Вплив танцювальної діяльності Айседори Дункан на зародження художньої гімнастики.....	40
Дмитрієнко Владислава. Огляд та характеристика сучасного спорядження для гірського туризму, спелеотуризму та альпінізму.....	43
Єременко Наталія, Ковальова Наталія. Апаратно-програмні додатки контролю здоров'я і фізичної активності кіберспортсменів.....	45

Залога Вікторія. Стрибучість як одна із головних якостей волейболістів.....	47
Ісаєнко Марія. Раціональне харчування волейболістів перед змаганнями.....	49
Казмірчук Андрій, Дядюк Юрій. Комп'ютерні навчальні ігри як засіб теоретичної підготовки юних футболістів.....	51
Карикова Аліна. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів	53
Кірієнко Анастасія. Взаємозв'язок між спеціально-підготовчими та загально-підготовчими вправами у пауерліфтерів другого та третього спортивних розрядів.....	55
Котляр Ксенія. Аналіз техніки класичного стилю пересування у лижних гонках.....	57
Красов Євгеній, Красова Інна. Роль оцінки горизонтальних переміщень у стрибках на батуті.....	59
Крячко Тетяна. Сучасні погляди на підготовку і роль зв'язуючого гравця у волейболі.....	61
Лагода Валентина. Розвиток швидкісної витривалості баскетболістів.....	63
Ларін Олексій. Технічна підготовка юних баскетболістів в групах початкової підготовки ДЮСШ.....	65
Левченко Артем, Рожков Владислав. Підвищення рівня розвитку силових здібностей штовхальників ядра на етапі попередньої базової підготовки.....	67
Литовка Євгенія. Характеристика ігрових дій «ліберо» у волейболі.....	69
Павленко Ангеліна, Дейнеко Альфія. Становлення спортивної гімнастики в Україні.....	71
Петров Вячеслав, Пащенко Наталья. Особливості розвитку швидкості баскетболістів – початківців.....	74
Погоріла Вікторія, Пруднікова Марина. Зміни показників фізичних якостей юних спортсменів 7-8 років на заняттях ВМХ.....	76
Путренко Антон. Роль подачі у змагальній діяльності волейболістів.....	78
Рахімшаїков Ануар. Використання методу колового тренування у фізичній підготовці баскетболістів.....	80
Рудакова Валерія, Паєвський Володимир. Значення швидкості в ігровій діяльності волейболістів.....	82

Рудійко Альона, Подрігало Ольга. Визначення рівня фізичної підготовленості дівчат-спринтерів 14-15 років на етапі спеціалізованої підготовки за кваліфікаційними тестами.....	85
Рудійко Альона. Характеристика I Літніх Юнацьких Олімпійських ігор.....	87
Савчук Валерія. Показники психофізіологічних здібностей баскетболісток на етапі початкової підготовки.....	90
Симоненко Ольга. Відбір у баскетболі.....	93
Скобєєв Ігор, Пруднікова Марина. Рівень фізичної підготовленості велосипедистів 11-12 років.....	95
Столбунов Михайло, Горчанюк Юрій. Особливості розвитку силових здібностей волейболістів в групі базової підготовки.....	97
Сушко Ярослав, Рибалко Ліна. Техніко-тактична майстерність як складова спеціальної підготовки спортсменів.....	99
Тимець Ігор, Горчанюк Юрій. Особливості розвитку координаційних здібностей волейболістів на етапі початкової підготовки.....	102
Толстой Дмитро. Особливості виконання подачі у пляжному волейболі.....	105
Уварова Катерина, Паєвський Володимир. Особливості розвитку фізичних якостей юних волейболістів на етапі початкової підготовки.....	107
Чернишова Валерія. Прояв координаційних здібностей у волейболі.....	110
Шевчук Олеся, Дейнеко Альфія. Особливості колового тренування як здоров'язбережувальної технології у спортивному тренуванні.....	112

II. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Баранівська Вікторія. Пропаганда фізичного виховання в методичній літературі.....	115
Винникова Валерія. Вплив фізичної активності на зниження зайвої ваги у осіб з ожирінням.....	117
Воровський Владислав, Клепко Тетяна, Дорошенко Дмитро. Спортивні ігри у фізичному вихованні школярів.....	119
Грицай Іван. Використання засобів ігрової інженерії для розв'язання завдань фізичної культури.....	121
Івах Роман. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями середнього шкільного віку в умовах сільської школи	123
Крот Єлизавета. Сучасні проблеми фізичного виховання в умовах пандемії.....	125

Маміна Олександра. Роль фітнес-додатків у підвищенні рухової активності дівчат старшого шкільного віку.....	127
Павленко Анастасія. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.....	129
Пасічник Олександр, Шабат Павло. Особливості розвитку гіперактивних дітей з дефіцитом уваги молодшого шкільного віку.....	131
Петров Денис. Вплив хореографії на здоров'я людини в контексті фізичного виховання різних груп населення	133
Пономарьова Вікторія. Застосування елементів панкратіону у фізичному вихованні школярів.....	135
Самойленко Станіслав, Рибалко Ліна. Нормативні положення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України.....	137
Семененко Валерія. Текбол: новий тренд у сфері фізичного виховання та спорту.....	139
Сірик Євгенія. Особливості проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками ЗВО.....	141
Супронюк Марина, Дрань Карина. Гідравлічні тренажери у системі фізичного виховання студентів.....	143
Супронюк Марина, Нехай Дарина. Рівень інтересу студентів до занять фізичним вихованням.....	146
Супронюк Марина, Чоботок Анастасія. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.....	149
Чопик Анна. Класифікація та характеристика методів контролю на заняттях з фітнесу.....	151

ІІІ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Артем'єва Галина, Латвинська Ірина. Вплив он-лайн занять оздоровчим фітнесом на показники компонентного складу тіла жінок 30-35 років.....	154
Байрамов Арсен. Роль фізичної терапії у лікуванні хворих на нейроциркуляторну дистонію.....	156
Клеценко Людмила, Вишар Євгенія. До питання застосування кінезотерапії в практиці фізичної реабілітації осіб із невральною аміотрофією.....	159
Кравчук Ірина, Брелюс Галина. Повернення до тренувань та фізичної активності після COVID-19.....	161
Кузнецова Вікторія, Калмикова Юлія. Результати застосування кінезотерапії, остеопатичної терапії у дітей при вродженому множинному артрогрипозі нижніх кінцівок.....	164

Нестеренко Дмитро. Особливості фізичної терапії у менеджменті аліментарно-конституційного ожиріння І-го ступеню у чоловіків.....	166
Петренко Олена, Торкіна Анастасія. Реабілітація при нестабільності плечового суглобу після артроскопії.....	168
Плющик Ірина. Особливості процесу фізичної терапії для дітей першого року життя.....	170
Прокопов Дмитро, Без'язична Ольга. Роль фізичної терапії при розсіяному склерозі.....	172
Сидорчук Михайло, Без'язична Ольга. Фізична терапія після травм кисті.....	175
Стріляна Дар'я. Проблеми лікування внутрішньосуглобових переломів колінного суглобу.....	177
Якубовський Костянтин, Пашкевич Святослава. Фізична терапія постмастектомічної лімфедemi.....	179
Янюк Анастасія, Калмиков Сергій. Актуальні питання сучасної кінезотерапії при цукровому діабеті 2 типу	182

IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Артамонов Юрій. Особливості спілкування під впливом мотивації афіліації.....	185
Данилюк Вікторія, Ткачов Сергій. Особливості мотиваційної сфери у в жінок різних вікових категорій, які займаються фітнесом.....	187
Желтухін Дмитро. Особливості функціонування жаргону сфери боксу.....	188
Жукова Галина, Булгакова Тетяна. Інклюзивна освіта в контексті сучасної позаакадемічної освіти.....	191
Касьянова Христина, Дейнеко Альфія. Актуальність проблеми булінгу у сучасній художній гімнастиці.....	193
Коденко Єлизавета. Соціолінгвістична інтерпретація спортивних фемінітивів.....	195
Корольова Олександра. Забезпечення ефективного управління вітчизняними фітнес-клубами.....	199
Котляр Ксенія, Петрусенко Ніна. Спортивна термінологія як засіб формування компетентностей майбутніх фахівців.....	201
Курочка Роман, Приходько Віра. Іншомовна комунікативно-ігрова діяльність зі студентами.....	203
Маренич Ганна, Павлик Олена. Роль нетворкінгу в професійному становленні тренера-початківця.....	205

закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 3. С. 21–24.

3. Волков Л.В. Фізичне виховання у режимі навчального дня: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2012. 160 с.

4. Маринич В., Когут І. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 28–35.

5. Мелешко В. В. Управління розвитком сільської малочисельної школи: посібник. Київ: Пед. думка, 2013. 104 с.

6. Пангелова Н. Є., Рубан В. Ю. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. С. 211-214.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

8. Томенко О. А. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. *YoungScientist*. 2018. № 11 (63). С. 565-568.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Єлизавета Крот

*Національний університет фізичного
виховання і спорту України,
Київ, Україна*

Анотація. Розглядаються особливості застосування засобів оздоровчого фітнесу під час проведення он-лайн занять з фізичного виховання.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, студентська молодь, он-лайн заняття, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

Вступ. Один із визначальних чинників подальшого розвитку України - фізична підготовленість молоді до активного життя сьогодні.

Низька рухова активність молодого покоління, стрімке поширення пандемії COVID-19 та пов'язаних із карантином психологічної кризи (тривоги, страху та тривожних розладів), традиційний ріст хронічних і застудних захворювань, і, як результат, погіршення успішності навчання, спонукають до пошуку оптимальних шляхів удосконалення сучасної освітньої системи.

Мета та завдання дослідження - теоретично обґрунтувати засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження – досліджувалися студенти закладів вищої освіти, для цього застосовувався метод аналізу і узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. У будь-якій країні, що заснована на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави. Тому фізичне виховання студентської молоді має дуже велике значення для підготовки гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

На сьогоднішній день проблеми комунікації одночасно впливають і ставлять нові завдання перед дистанційною формою. З методологічної точки зору формування ціннісних орієнтацій студентів на систематичні заняття фізичними вправами, збереження і зміцнення здоров'я можливе, зокрема, за власним вибором, але за умови цілісного та системного впливу на нього здоров'язберігаючого середовища [5, с.117]. Це можливо через емоційне насичення, захоплюючі приклади, цікаву презентацію об'єкта вивчення.

Згідно Постанови Кабінету міністрів України Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 та Наказу МОНУ «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» [1] заняття були переведені на дистанційне навчання; тренування скасовані або перенесені на невизначений термін, а місцеві громадські парки, спортивні майданчики взагалі стали недоступними для нашої молоді.

Перейшовши на дистанційну форму навчання, з'явилась проблема проведення занять з фізичного виховання за такими видами спорту, які вимагають спеціального оснащення та нерозумінням студентами значення і необхідності виконання фізичних вправ. Спочатку треба усвідомити, що фізичні заняття необхідні кожному для повноцінного і якісного життя. Нові стилі викладання дисципліни фізичне виховання під час он-лайн навчання мають бути зрозумілими, доступними, інтерактивними, легко та яскраво поданими [4, с.34]. Вправи загальної фізичної підготовки на всі групи м'язів можна виконувати протягом дня 2-3 рази, а то і більше, за бажанням. Тому під час карантину в умовах ізоляції найкращий вибір для самостійних занять буде багатофункціональний вид тренування, що об'єднує всі інші – це, так зване, колове тренування [3].

Проте, є багато видів спорту, якими можна займатись в домашніх умовах. Наприклад, фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який має дуже велику популярність серед молодого покоління. Тому проводити он-лайн заняття з фітнесу виявилось зовсім нескладно. Звичайно недоліки також є. До прикладу, викладач немає змоги контролювати тих, хто виконує вправи. Якщо студенти другого курсу вже володіють базовими знаннями і роблять усе правильно, то до новачків немає змоги підійти, зробити зауваження [2, с.10].

Висновки. Використання оздоровчого фітнесу під час проведення он-лайн занять з фізичного виховання відіграють важливу роль у житті студентської молоді особливо в час карантину. Виконання вправ з фітнесу під музичний супровід задають емоційний тон на занятті, приваблюють оригінальністю, емоційністю, красою рухів, доступністю, ефективністю оздоровчого впливу на фізичний стан.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на впровадження інноваційних фітнес-технологій у дистанційне навчання.

Список використаної літератури:

1. Верховна Рада України. Законодавство України. Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020> (дата звернення: 25.04.2021).

2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С. 9–11.

3. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні: монографія. Харків, 2020. С. 185–186.

4. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 80 с.

5. Стражнікова І. В. Особливості, переваги й недоліки дистанційного навчання в українських ЗВО. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів теорія і практика: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (Харків 10 квітня 2018 р.)*. Харків, 2018. С. 116–119.

РОЛЬ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олександра Маміна

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У тезах, на основі аналізу літературних джерел, розглядаються фітнес-додатки для смартфонів, як сучасний та дієвий засіб залучення дівчат старших класів до систематичних занять фізичними вправами.

Ключові слова: фітнес-додатки, дівчата, шкільний вік, фізична культура, рухова активність.

Вступ. Рухова активність є винятково важливим чинником формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Однак, на сьогоднішній день, ряд авторів відмічають суттєве зниження рухової активності підростаючого покоління. Особливо помітна така тенденція серед дівчат старшого шкільного віку [4, 7].

Підвищити мотивацію дівчат до систематичних занять фізичними вправами можливо шляхом впровадження в освітній процес інноваційних підходів, наприклад використання фітнес-додатків для смартфонів, які є надзвичайно популярними серед молоді.

Мета дослідження: вивчити роль фітнес-додатків у підвищенні рухової активності дівчат старшого шкільного віку.