



ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

ЗАГАЛЬНОВУЗІВСЬКА КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



**ТАВРІЙСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО
**V. I. VERNADSKY TAURIDA
NATIONAL UNIVERSITY**

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

**ТРАДИЦІЇ ТА НОВАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

27–28 березня 2020 р.



Видавничий дім
«Гельветика»
2020

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

Добровольська Наталія Анатоліївна – завідувач загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат психологічних наук, доцент (голова оргкомітету);

Тимченко Анатолій Сергійович – професор загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, доктор медичних наук, професор;

Федорич Олександр Володимирович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат медичних наук, доцент;

Шусть Василь Володимирович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Радомський Ігор Петрович – директор навчально-наукового центру організації освітнього та виховного процесу, доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Ястребов Микола Миколайович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент.

Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 27–28 березня 2020 р. – Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. – 100 с.

ISBN 978-966-992-057-7

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на міжнародну науково-практичну конференцію «Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації», яка відбулася на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського 27–28 березня 2020 р.

УДК 378.09:[796+615.825.1](063)

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сіренко Р. Р., Можаровський Ю. А.

Методика використання відновних засобів у спорті..... 6

Степанюк С. І., Кузеванова Т. М., Ткачук В. П., Тонконог Е. М.

Показники фізичної та технічної підготовленості юних гандболісток 9-11 років..... 10

Чепелюк А. В., Дуб В. Л.

Принципи підготовки фахівців фізичного виховання до інноваційної професійної діяльності..... 16

Чепелюк А. В., Журавчак А., Сенюх В.

Методи запобігання травматизму в пауерліфтингу 21

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Вовк І. В., Гуцул Н. З.

Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів..... 24

Єременко Н. П., Ковальова Н. В.

Профілактика стресу як складова здорового способу життя 29

**Ковальов В. О., Назаренко Л. І., Константиновська Н. О.,
Крайнюк О. Б.**

Формування мотивації студентів до занять оздоровчим фітнесом 34

Крижановська О. М.

Впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання зі студентами..... 37

Кружило Г. Г., Слободенюк С. В.

Методика підготовки стрільця з бойової зброї у вправах практичної стрільби в короткі терміни 41

Лоза Т. О., Затилкін В. В.

Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання студентів..... 46

Ковальов В. О.,
викладач кафедри спортивних ігор
Національного університету фізичного виховання
та спорту України

Назаренко Л. І.,
викладач кафедри спортивних ігор
Національного університету фізичного виховання
та спорту України

Константиновська Н. О.,
викладач кафедри спортивних ігор
Національного університету фізичного виховання
та спорту України

Крайнюк О. Б.,
викладач кафедри спортивних ігор
Національного університету фізичного виховання
та спорту України

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем сучасного суспільства [5, с. 112]. Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, низькою руховою активністю, свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої держави, це майбутні батьки, і їхнє здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді [3, с. 58].

Як відзначають більшість авторів, метою фізичного виховання в вузах є підготовка всебічно розвинених фахівців [2, с. 4]. Тому, виховання активної особистості студента – головний орієнтир у діяльності вищих навчальних закладів. Роль фізичного виховання, зокрема оздоровчого фітнесу, як найбільш популярного виду спеціально-організованої рухової активності у вузі особливо підвищується, відповідно до збільшення потоку наукової, технічної та політичної інформації, яка вимагає від студентів великого розумового напруження і значних витрат. Оптимальний фізичний розвиток і підготовленість, міцне здоров'я і працездатність студентів становлять основу творчого зростання до оволодіння професійною майстерністю [4, с. 62].

Тому метою нашого дослідження було визначення комплексу заходів, який сприяє формуванню мотивації студентів до занять оздоровчим фітнесом.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування).

Для досягнення поставленої мети нами було проведено анкетування серед студентів, в якому взяли участь понад 20 осіб.

Щоб з'ясувати, хотіли б студенти займатися оздоровчим фітнесом, їм було поставлено наступне питання: «Чи хотіли б ви займатися оздоровчим фітнесом?»

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що студенти хотіли б займатися оздоровчим фітнесом (82%), взагалі не хотіли б займатися 3%.

Цікаво було знати, які саме причини заважають студентам займатися оздоровчим фітнесом.

Відповіді респондентів показали, що головна об'єктивна причина яка перешкоджає залученню студентів до занять оздоровчим фітнесом – висока на сьогоднішній день вартість занять в окремих спортивно – оздоровчих клубах (55,5%). Багато студентів (17,0%) не мають практичного досвіду організації рекреаційно-оздоровчої діяльності. А також заважає займатися оздоровчим фітнесом велике навантаження в університеті (50,8%).

Що ж сьогодні спонукає молодь займатися оздоровчим фітнесом? У відповідях респондентів спостерігається істотна різниця у виборі мети занять. Так, студенти, в першу чергу хотіли б поліпшення стану здоров'я, перевірити власні сили в екстремальних умовах, отримати емоційну розрядку, активно відпочивати, розважитися, самовдосконалюватися і мати можливість самовиразитися.

Попередній науковий досвід і результати власних досліджень дозволили нам розробити комплекс заходів щодо формування позитивного ставлення студентів до занять оздоровчим фітнесом, що зможе підвищити рівень рухової активності.

Ми вважаємо за доцільне розділити комплекс заходів щодо формування позитивного ставлення студентів до занять оздоровчим фітнесом на два етапи, кожен з яких має свої цілі і компоненти.

1. Перший етап.

- Залучення до активного способу життя, з максимальним по можливості дотриманням його компонентів.

- Збільшення звичної добової рухової активності на одну годину.

2. Другий етап.

Регулярні заняття руховою активністю середньої інтенсивності (три рази в тиждень протягом 40 хв.).

Основним компонентом другого етапу є мотиваційний компонент, який визначає спрямованість особистості, стимулює і мобілізує її.

Вільний вибір рекреаційно-оздоровчих занять свідчить про наявність у людини усвідомленого, активного інтересу до фізичного і психічного самовдосконалення [1, с. 82]. Інтерес зазвичай виникає на основі наступних мотивів і цілей фізкультурно-спортивної діяльності:

- задоволення процесом занять (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування та ін);

- задоволення результатом занять (отримання нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, поліпшення результату і т. п.);

– бачення конкретних перспектив занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 81-84.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.
3. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер». 2019. С. 57-63.
4. Ковальова Н.В. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 1. С. 62-67.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.

Крижановська О. М.,

*старший викладач циклової комісії фізичного виховання
Черкаського державного бізнес-коледжу*

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ

За офіційними даними в останній час в Україні фіксують зростаючий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей та підлітків. Тому пріоритетним напрямом розвитку суспільства є формування потреб і навичок здорового способу життя. Проблема мотивації та інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи вважається актуальною.

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

«ТРАДИЦІЇ ТА НОВАЦІЇ
У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»

(м. Київ, 27–28 березня 2020 р.)

Підписано до друку 31.03.2020. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 5,81. Тираж 100. Замовлення № 0420-65.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавничий дім «Гельветика»
73021, м. Херсон, вул. Паровозна, 46-а.
Телефон +38 (0552) 39 95 80, +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.

