

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
XII Міжнародної конференції молодих вчених  
«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

*з нагоди відзначення*

*90-річчя Національного університету  
фізичного виховання і спорту України,*

*Дня науки – 2020 в Україні*

*16 травня 2020 р.  
Київ, Україна*

УДК: 796.032-053.67(063)

ББК 75.4(0)90к.я431

В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. – К., 2020.

У збірнику представлені тези з актуальних питань: правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту, олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти, актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки, медико-біологічні аспекти олімпійського спорту, передові практики та інновації сучасної спортивної медицини, фізична терапія та ерготерапія, теорія і практика спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників, студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

*Редакційна колегія:*

Дутчак М.В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Борисова О.В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Булатова М. М., д.пед.н., професор Платонов  
 В. М., д.пед.н., професор Андреева О. В.,  
 д.фіз.вих. і спорту, професор Бутенко Ю. І.,  
 к.фіз.вих. і спорту, доцент Василенко М. М.,  
 д.пед.н., доцент Воронова В. І., к.пед.н.,  
 професор Гончаренко Є. В., к.фіз.вих. і спорту,  
 доцент Драгунов Л. О., к.пед.н., професор  
 Дяченко А. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Єрмолова В. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Жарова І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент Ільїн  
 В.М., д.б.н., професор Козлова О. К., д.фіз.вих.  
 і спорту, професор Когут І.О., д.фіз.вих. і  
 спорту, доцент Коробейніков Г. В., д.б.н.,  
 професор Кропивницька Т. А., к.фіз.вих. і  
 спорту, доцент Круцевич Т.Ю., д.фіз.вих. і  
 спорту, професор Лазарева О.Б., д.фіз.вих. і  
 спорту, професор Лисенко І. А., к.фіз.вих. і  
 спорту, доцент Литвиненко Ю. В., к.фіз.вих. і  
 спорту, доцент Матвеев С. Ф., к.пед.н.,  
 професор Мічуда Ю. П., д.фіз.вих. і спорту,  
 професор Николаєнко В. В., д.фіз.вих. і спорту,  
 професор Олешко В. Г., д.фіз.вих. і спорту,  
 професор Павленко Ю.О., д.фіз.вих. і спорту,  
 професор Пастухова В. А., д.мед.н., професор  
 Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Семененко В. П., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Трачук С. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Філіппов М. М., д.б.н., професор Футорний С.  
 М., д.фіз.вих. і спорту, професор Шахліна Л.–  
 Я. Г., д.мед.н., професор Шинкарук О. А.,  
 д.фіз.вих. і спорту, професор Шкретій Ю.М.,  
 д.фіз.вих. і спорту, професор Ярмоленко М.  
 А., к.фіз.вих. і спорту Ярмолюк О. В.,  
 к.фіз.вих. і спорту, доцент

## ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

- БИШЕВЕЦЬ Н. Г., ГОНЧАРОВА Н. М.** СПАДКОЄМНІСТЬ РІВНІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ **182**
- НАГОРНА А. Ю.** ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРАКТИЦІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА: ЗАПИТ СУЧАСНОСТІ **186**
- ВРЖЕСНЕВСЬКА Г. І.** ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ДО ПЕРСПЕКТИВ ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ **188**
- ГЕЗ М. Ю., СУШКО Р. О.** ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **190**
- ГОНЧАРОВА Н. М., ПРОКОПЕНКО А. О., РОДІОНЕНКО М. В.** СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ В ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ **192**
- ГРЕСЬ М. Я., МАРТИН П. М., ХРИПКО І. В.** УРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ СФЕРИ ПРИ ПОБУДОВІ ПРОГРАМИ ППФП НА ОСНОВІ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ **194**
- ПІДГАЙНА В. О.** ВИКОРИСТАННЯ ЕРГОМЕТРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАРЕКРЕАЦІЄЮ **196**
- ДЄДУХ М. О.** ІНТЕРЕСИ І МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В УЧНІВЧЬКОЇ МОЛОДІ В ГЕНДЕРНОМУ АСПЕКТІ **198**
- СРЕМЕНКО Н. П.** МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ВОДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ТА АКВАРЕКРЕАЦІЄЮ **200**
- КОРОЛЬЧУК Б. В.** КЛУБНА СИСТЕМА З ПЛАВАННЯ ЯК ОСНОВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОГО СПОРТУ **202**
- КУЛИКОВСЬКА С. М.** ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ ДОПРИЗИВНОЇ ПІДГОТОВКИ **205**
- МАЛЬЦЕВ Д. К., ПАЦАЛЮК К. Г., ТУЛЯКОВА Т. А.** ЗИМОВІ ВИДИ РЕКРЕАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НАСЕЛЕННЯ **207**

## МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ВОДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ТА АКВАРЕКРЕАЦІЮ

Єременко Н. П.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна

**Вступ.** В даний час в Україні спостерігається підвищена увага населення до різних видів рухової активності. Така тенденція викликана низкою факторів, такими як малорухливий спосіб життя, зниження рівня фізичного стану населення, у зв'язку з екологічним дисбалансом і соціально-економічною нестабільністю. Одним з рішень даної проблеми є пропаганда здорового способу життя та розвиток масового спорту серед молоді [1,2,4].

Водні види аквакреації - особливий вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах - повітряному і водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах, що робить їх засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки.

Ґрунтуючись на досвіді США, Канади, Австралії, Китаю та низки європейських країн, таких як Німеччина, Угорщина, Польща, Італія (де веслування є національним видом спорту а водні види аквакреації більш популярні серед населення), ми можемо судити про ефективність такої організації як рекреаційно-спортивний клуб водних видів аквакреації. Різноманітні програми для різного контингенту запропоновані фахівцями даних клубів дозволяють одночасно вирішувати завдання оздоровлення, активного відпочинку та спортивної діяльності [2,4,5].

Для створення подібних організацій на Україну потрібно детальне вивчення їх структури, функцій, методик занять і адаптування до соціально-економічних та нормативно-правовим аспектам нашої держави.

Під час занять різними видами аквакреації відбувається тренування різних груп м'язів. Розвиваються м'язи рук, плечей, преса, спини, задіюються ноги і сідниці. Розвивається гнучкість і рухливість суглобів. Завдяки тому, що руху мають більш широкий діапазон, м'язи добре розтягуються, отже, суглоби стають більш рухливими [3,5].

**Мета дослідження:** вивчення мотивів студентів до занять різними водними видами спорту та видами аквакреації.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; соціологічне дослідження: анкетування; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення:** вивчали мотиви та інтереси до занять водними видами спорту та аквакреації студентської молоді у різних навчальних закладах України. Студентам була дана характеристика різних водних видів спорту та видів аквакреації таких як, академічне веслування; веслування на байдарках і каное; веслування на човнах «Дракон»; веслувальний слалом; веслувальний фрістайл; вейк бордінг; віндсерфінг; водний туризм; кайтсерфінг; кану поло; прибрежне веслування; рафтинг; Sup-бордінг та багато інших. Серед опитуваних, чи хотіли б ви у вільний час спробувати такі водні види спорту та видів аквакреації, майже 90% опитувані відповідали, так звичайно було б цікаво.

Обравши один із видів аквакреації, є можливість задовольнити потреби в активному відпочинку, підвищенні рівня фізичного стану, підтримки фізичної форми, або ж просто насолодитися природою і отримати задоволення від фізичних навантажень.

Заняття різними видами аквакреації підходить для людей різного віку та фізичної підготовки, слід тільки правильно підібрати навантаження.

Таблиця 1.

**Що може вас мотивувати до занять водними видами акварекреації?**

№	Мотивувати до занять водними видами акварекреації	% відповідей
1.	Розширення знань по цей вид рухової активності	40%
2.	Академічне заняття або факультатив з водних видів спорту та акварекреації	10%
3.	Можливість виступати на змаганнях різного рівня	10%
4.	Ні що не може з мотивувати до занять різного роду	5%
5.	Займаюся іншим видом рухової активності	35%

В результаті дослідження вивчивши інтереси і мотиви молоді до занять рідними видами рухової активності і в тому числі водними виявили яким чином можливо збільшити інтерес:

1. Проведення якомога більше спортивних заходів за змагань в місті з різних видів акварекреації (на спортивне свято збирається 30 % міста), це дає популяризацію виду рухової активності)
2. Проведення заходів в центрі міста де велика кількість відпочиваючих.
3. Залучання до спортивних заходів дітей та молоді, через загально заклади вищої освіти, освітні школи та садки.
4. Дати можливість усім хто прийшов на спортивне свято чи змагання поспробувати себе в даному виді.
5. Реклама про те що ви теж можете займатися цим видом рухової активності.
6. Більш реклами у засобах СМІ по види спорту та види рухової активності
7. Розповсюдження інформації у ЗМІ, Інтернеті по заходи які відбуваються у місті.
8. Заохочення через преміювання тих хто займається різними видами рухової активності та виступає на змаганнях.
9. Уроки фізичної культури проводять у рамках різних видів веслування.

**Висновки:** виходячи з вище зазначеного, є можливість сказати що водні види акварекреації не дуже популярні серед студентської молоді, але коли дізнаються більш детально про види зацікавлюються, треба проводити пропаганду здорового способу життя серед молоді та популяризувати різні види рухової активності в тому числі і різні види акварекреації.

**Література**

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2004. - № 2. - С. 81-84.
2. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>
3. Єременко Н. П. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів / Н. П. Єременко, Н. В. Ковальова, В. О. Ковальов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. — Київ, 2020. — Вип. 2(122). — С. 55-61. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2568>
4. Захарченко М. Формування мотивації до занять з фізичного виховання юнаків і дівчат / М. Захарченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 82-87. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1756>
5. Підгайна В. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16-17 років / В. Підгайна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2017. — № 4. — С. 84-87. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1893>