

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

**ІННОВАЦІЙНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У  
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ, ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА  
ЕРГОТЕРАПІЇ**

**Матеріали**  
**III Всеукраїнської електронної науково-практичної**  
**конференції з міжнародною участю**  
*з нагоди відзначення 90-річчя Національного університету*  
*фізичного виховання і спорту України*



**8 квітня 2020 р.**

**Київ, Україна**

<b>Шинкарук О.А., Чижевська Н.В., Федорчук С.В., Шутова С.Є.</b>	41
Інноваційні підходи до розвитку когнітивних здібностей дітей дошкільного віку засобами інтелектуальних видів спорту (на прикладі шашок)	
<b>Шинкарук О.А., Блажко Н.А.</b>	43
Моделювання фізичної підготовленості в складно координаційних видах спорту та черлідінгу	
<b>Шльонська О. Л, Хамуді Мунтадр Федель Кадхам, Фартушняк С.Ю.</b>	44
Інноваційні підходи до оцінки ефективності змагальної діяльності спортсменок різного амплуа у волейболі	
<b>Ярмоленко М. А., Ковальчук Н. В., Шапар К.О.</b>	47
Переваги використання двовимірного підходу для аналізу рухів спортсменів з використанням програмного забезпечення DARTFISH	

## НАПРЯМ 2. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

<b>Азаренкова Л.Л.</b>	49
Дистанційні курси навчання, як засіб самовдосконалення студентів	
<b>Бишевець Н.Г., Сергієнко К.М., Гончарова Н.М.</b>	51
Удосконалення викладання дисципліни «Інноваційні та інформаційні технології в фізичній культурі і спорті»	
<b>Блистів Т. В., Блистів І. Д., Сергієнко К.М.</b>	53
Вплив занять активним туризмом на показники соматичного здоров'я підлітків	
<b>Воробйов О.В.</b>	55
Особливості методики проведення навчальних занять з фізичного виховання із використанням інноваційних форм освітньої діяльності	
<b>Гончарова Н.М., Прокопенко А.О., Родіоненко М.В., Босакевич М.В., Дідур А.І.</b>	56
Сучасні методи визначення функціональної моторної асиметрії	
<b>Гулько Т.Ю.</b>	58
Законодавче регулювання фізичної культури в Україні	
<b>Дибля Д. А.</b>	59
Засоби пропаганди здорового способу життя дітей шкільного та дошкільного віку	
<b>Долгарева М.Г.</b>	61
Застосування балансових асан для корекції та профілактики порушень постави на заняттях у спеціальній медичній групі	
<b>Єременко Н.П.</b>	63
Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки у веслуванні на човнах «Дракон»	
<b>Жалій Р.В.</b>	64
Інноваційні форми здоров'язберезувальної діяльності в умовах сучасного ЗВО	
<b>Зюзін С.М.</b>	66
Управління в сфері фізичного виховання та спорту в контексті освітньої реформи в Україні	
<b>Ільченко Ю.О.</b>	68
Вдосконалення процесу фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах	
<b>Йопа Т.В.</b>	70
Забезпечення оздоровчо-рухової діяльності студентів засобами фізичної культури	
<b>Ковальова Н.В., Ковальов В.О., Митник Д.С.</b>	72
Теоретичне обґрунтування інноваційної оздоровчо-рекреаційної програми для старшокласників	

# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА ПОКАЗНИКИ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

*Блистів Т. В., Блистів І. Д., Сергієнко К.М.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

Львівський обласний центр краєзнавства, екскурсій та туризму учнівської молоді, Львів

**Вступ.** На сучасному періоді розвитку держави показники рівня здоров'я населення продовжують стрімко знижуватись та наблизились до критичних значень. Зростає кількість захворювань через незадовільний стан здоров'я, а показники фізичного стану та обсяги рухової активності підлітків є недостатніми [1, 3].

З метою збереження і зміцнення здоров'я молоді необхідно впроваджувати інноваційні методи та підходи до навчання, що передбачають збільшення ефективності занять з фізичної культури в закладах освіти і організації змістовного дозвілля школярів у позаурочний та канікулярний час оздоровчо-рекреаційного спрямування [1, 2, 4].

У системі освіти України функціонує розгалужена мережа туристсько-краєзнавчих гуртків та секцій з видів активного туризму, які спрямовані на гармонійний розвиток та вдосконалення особистості учнів, проте її потенціал не достатньо реалізований [1, 2].

Не зважаючи на загрозливі дані статистики щодо показників захворюваності учнів, дефіциту їх рухової активності, в наукових працях не достатньо висвітлено питання стосовно використання сучасних методів покращення здоров'я підлітків засобами туризму. Саме тому даний аспект досліджень є актуальний та потребує подальшого дослідження.

**Метою роботи** є визначення впливу занять активним туризмом на показники соматичного здоров'я підлітків.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

У педагогічному експерименті, який проводився на базі загальноосвітньої школи смт. Славське, Сколівського району, Львівської області, взяли участь 17 хлопців 15-ти років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Характерна особливість запропонованої програми занять полягала у використанні спортивної анімації, інноваційних методів навчання в ігровій формі, що безумовно збільшило зацікавленість підлітків до занять з туризму. В основу даної програми покладено базовий блок туристсько-спортивної підготовки з пішохідного туризму, що включає поглиблене вивчення питань, техніки і тактики подолання природних перешкод і використання спорядження в польових умовах. Значна увага відводилась на підвищення загальної фізичної підготовки засобами спортивної анімації та шляхом участі підлітків у масових оздоровчо-рекреаційних заходах. Програма включала теми, які поглиблюють і доповнюють зміст навчальних предметів закладів середньої освіти з історії, географії, фізичної культури тощо.

Для більш ефективного засвоєння усіх розділів теоретичного і практичного матеріалу запропонованої програми у її змісті передбачено застосування інноваційних технологій з використанням GPS-навігації, smart-браслетів, фітнес треккерів, smart-годинників, смартфонів, та додатків у GooglePlay, Googlemaps, Maps.me та іншого програмного забезпечення, що сприяє адаптації отриманих знань в умовах сучасного світу.

Програма розрахована на 9 місяців, реалізована у позанавчальний час й передбачала 216 годин з 6-годинним тижневим навантаженням. Заняття відбувались двічі на тиждень у формі екскурсії, походу вихідного дня, тренування, квесту, естафети, рухливих та спортивних ігор, змагань. Після проведеного педагогічного експерименту було здійснено порівняння показників соматичного здоров'я учасників дослідження. Аналіз показників підлітків після експерименту свідчить про позитивну динаміку більшості з них.

У таблиці 1 представлено динаміку показників соматичного здоров'я 15-ти річних підлітків (табл. 1). У середніх показниках силового індексу відбулись позитивні зміни, він збільшився на 5,5 % ( $p < 0,05$ ). Середній показник життєвого індексу зріс на 28,9 % ( $p > 0,05$ ). На 5,8 ум.од., що склало 5,7 % ( $p < 0,05$ ), зменшився індекс Робінсона, що свідчить про значне його



покращення. Також зменшилися результати тестування проби Руф'є на 2,9 ум.од., усього 24% ( $p < 0,05$ ), що свідчать про покращення фізичної працездатності підлітків до середнього рівня. У підсумку дослідження сума балів вказує на середній рівень соматичного здоров'я підлітків.

Таблиця 1

**Динаміка показників соматичного здоров'я 15-ти річних підлітків (n= 17)**

Досліджувані показники	до педагогічного експерименту		після педагогічного експерименту		p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
силовий індекс, %	50,9	11,10	53,7	10,35	>0,05
життєвий індекс, %	44,7	8,04	57,6	6,47	<0,05
індекс Руф'є, ум.од.	12,1	1,61	9,2	0,97	<0,05
індекс Робінсона, ум.од.	101,9	9,21	96,1	6,22	<0,05

Так, згідно отриманих результатів таблиці 2, більша частина підлітків 15-ти років, а саме 61,2%, мали середній рівень здоров'я, вище за середній рівень визначено у 22,3 %, в 11,0 % досліджуваних спостерігається високий рівень здоров'я.

Таблиця 2

**Динаміка рівня соматичного здоров'я 15-ти річних підлітків (n=17), %**

Рівні соматичного здоров'я	до педагогічного експерименту	після педагогічного експерименту	$\pm\Delta$ , %
низький	6,2	0,0	6,2
нижчий за середній	62,8	5,5	57,6
середній	12,4	61,2	53,1
вищий за середній	18,6	22,3	6,1
високий	0,0	11,0	11,0

На нашу думку, помітне покращення рівня здоров'я учасників дослідження доводять ефективність занять активним туризмом, що сприяють підвищенню рівня фізичних кондицій організму.

**Висновки.** Сучасні підходи які використовуються для ефективного залучення до оздоровчої рухової активності є дискусійними. Пошук новітніх та доступних засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності, якими є програми з використанням видів активного туризму, є доволі перспективним з огляду на можливість охоплення різних категорій громадян та їх проведення в природному середовищі.

Реалізація даної програми занять дозволила встановити, що у більшості підлітків 61,2% визначено середній рівень здоров'я, вище за середній рівень мають 22,3 %, а 11,0 % досліджуваних мали високий рівень здоров'я.

**Список використаних джерел**

1. Андрєєва ОВ, Блистів ТВ. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 3: 57-64
2. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 2019;19(147):1022-9.
3. Благій ОЛ, Ярмач ОМ. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Біла Церква: БНАУ; 2019, 162с.
4. Круцевич ТЮ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література; 2010. 246 с.

# ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ФОРМ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Воробйов О.В.

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава*

**Вступ.** Використання інноваційних форм освітньої діяльності під час викладання навчальних дисциплін у закладі вищої освіти є потребою сьогодення. Така проблема не є новою для педагогічної науки й теорії та методики фізичного виховання.

**Мета:** описати методику проведення інноваційних форм навчальних занять в практичній діяльності.

**Методи дослідження:** синтезу, аналізу, індукції й дедукції.

Термін «здоров'язберігаючий сторітелінг» введено в обіг у публікаціях і практичній діяльності науково-педагогічним працівником кафедри для позначення форми валеологічного заходу, спрямованого на популяризацію здорового способу життя та культури здоров'язбереження в студентському середовищі. Слово «сторітелінг» має англійське походження (storytelling – розповідання історій) і використовується для повідомлення цікавих ситуацій, історій, випадків із життя.

**Результати дослідження та їхнє обговорення.** Під час проведення «здоров'язберігаючого сторітелінгу» важливо здійснити підбір таких фактів, які б демонстрували успіхи конкретної людини в спорті чи житті [2, С. 189]. Для прикладу, у формі сторітелінгу студенти можуть підготувати й презентувати найпростіші історії про відомих українських спортсменів, олімпійців, параолімпійців: «Україна має славні спортивні традиції. Скільки рекордсменів виховали її спортивні школи та секції. Завдяки важкій праці та наполегливості спортсменів Україна зайняла почесне місце серед інших спортивних держав».

Методика проведення навчальних чи позааудиторних занять у формі сторітелінгів передбачає або підготовку викладача та його модерування під час заходу, або обговорення студентами заздалегідь підготовлених історій [3, С. 28]. Така форма може використовуватися як результат самостійної роботи здобувача вищої освіти та оцінюватися відповідно до встановлених у закладі вищої освіти нормативів. У випадку обговорення можливе використання таких прийомів як «SWOT-аналіз», «Метаплан», «ПРЕС», методу дилем, кейс-технологій тощо [3, С. 78].

Обов'язковою є відбір якісних тем для опрацювання та обговорення історій. Ми пропонуємо студентам розповіді про чемпіона Параолімпіади в Лондоні та бронзового призера Параолімпіади в Ріо-де-Жанейро Руслана Катишева, котрий має лише 1/100 %зору, однак це не заважає йому жити повноцінним життям, здобувати нагороди, виховувати двох дітей. Важливими при відборі тематики є сучасні звершення ровесників студентів, полтавців, однокласників. Сьогодні Полтавщина гордиться боксером Олександром Хижняком, котрий під час отримання чергової нагороди в Сочі звернувся до всіх присутніх українською мовою, студенти Полтавської політехніки мають значні здобутки на міжнародній арені з армспорту, пауерліфтингу, гирьового спорту, переможцями й призерами національних етапів змагань є черлідери, волейболісти, легкоатлети, плавці. Необхідними є історії полтавських майстрів спорту, заслужених тренерів, учасників Олімпійських ігор. Використання таких сюжетів формуватиме корпоративну культуру, сприятиме згуртованості студентів та спонукатиме їх до вдосконалення, фізичних навантажень і рухової активності.

Останнім часом до наукового обігу було введено термін «правовий айстопінг», щодо якого як ідентичний український відповідник використовується термін «правова зверниуважка». Під цим терміном Т. Жалій пропонує розуміти форму проведення правового заходу, яка використовується під час вивчення студентами історичних, правознавчих, інших гуманітарних дисциплін у закладі вищої освіти і походить від англійських слів eye stopper (дослівно – той, що зупиняє очі). То ж першою умовою проведення «правового айстопінгу» є вибір айстопера, тобто того, що буде привертати увагу. Айстоперами можуть бути колір, знаки, символи, фрази, які відображають ключові положення думки, ідеї, концепції, яка пропагується,