

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

17 жовтня 2019 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2019**

УДК 796.011.3

А 43

Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 4 від 29.11.2019 р.)

Рецензенти:

Сутула В.О. – доктор педагогічних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури;

Школа О. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради;

Крук М.З. - кандидат педагогічних наук, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2019: збірник наукових праць І Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред.. О.І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 112 с.

У Збірнику представлені результати теретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Збірник містить матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 17 жовтня 2019 року).

Головний редактор:

Булгаков Олексій Ігорович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Редакційна колегія

Булгаков Олексій Ігорович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Грибан Григорій Петрович – професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор.

Мудрик Василь Іванович - завідувач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, професор

Богуславський Віктор Володимирович - завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук.

Оргкомітет конференції:

Булгаков Олексій Ігорович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Грибан Григорій Петрович – професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор.

Мудрик Василь Іванович - завідувач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, професор

Богуславський Віктор Володимирович - завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук

Опанасюк Федір Григорович - завідувач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету, доцент.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікації. Думка редакції може не збігатись з думкою авторів.

ЗМІСТ

<i>Кузнєцова Олена, Пасевич Анатолій, Кособуцький Юрій, Григорович Олександр</i> МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	6
<i>Хачатрян Сатеник, Хитарян Геворг</i> О ПРЕДПОСЫЛКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» В 5-7 КЛАССАХ.....	11
<i>Анісімов Дмитро</i> ПРОБЛЕМАТИКА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ.....	15
<i>Лактіонова Валерія, Деморецький Костянтин</i> ОСНОВНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	18
<i>Шелюк Василь, Микитин Тарас, Давидюк Ірина</i> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ У НАЦІОНАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ПАРКАХ.....	20
<i>Кузнєцова Олена, Ковальчук Павло, Сиротинський Андрій, Хомич Павло</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНІНГІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	24
<i>Горелік Дар'я, Петренко Сергій</i> ДЕЯКІ ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЗ МВС УКРАЇНИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	30
<i>Логвиненко Максим</i> АКТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ З ПРОФЕСІЙНОЮ ВТОМОЮ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	33
<i>Хаджинов Валерій, Чекмарьова Наталія</i> МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	36
<i>Гресь Марина, Острогляд Андрій</i> АНАЛІЗ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА СИСТЕМОЮ CROSSFIT.....	41

Мандрика Віктор ПРОБЛЕМАТИКИ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	44
Чекмарьова Наталія, Бездєнєжних Сергій, Зуєва Тетяна ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	47
Діщенко Дмитро ДЕЯКІ ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ.....	50
Дорошенко Едуард, Гурєєва Антоніна, Сазанова Інна, Світлична Тетяна, Тіткова Олександра ПЕРВИННА ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОЧЕЙ І ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ ТЕРАПЕВТИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	52
Марков Роман ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	56
Жуковський Євгеній, Жуковська Маргарита, Ігнат'єв Віктор, Шищук Людмила ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ.....	59
Чечель Анастасія Деморецький Костянтин, Богуславський Віктор ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ	62
Гальченко Лія, Караулова Світлана, Самоленко Тетяна ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	65
Діщенко Дмитро ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ...	70
Опанасюк Федір, Скорий Остап, Єловець Олександр ФОРМИ І МЕТОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІ.....	74

Чоботько Маргарита, Счастливцев Віктор ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ У ДЗЮДО ЗА ДОПОМОГОЮ ФІТБОЛУ	78
Крук Микола, Верещак Оксана ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	82
Булгаков Олексій, Мичка Іван, Баранівська Оксана ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОТРЕБИ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	85
Дейнеко Альфія, Домбровська Олена, Орлюк АНАСТАСІЯ ОСНОВНА ГІМНАСТИКА, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ КУЛЬТУРИ РУХІВ.....	90
Домбровська Олена, Горобець Вікторія ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ.....	93
Грибан Григорій, Ткаченко Павло, Плотіцин Костянтин НЕОБХІДНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я.....	96
Бойко Дмитро ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ	101
Кафтанова Тетяна, Корінець Павло, Саранча Микола РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	106

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНІНГІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ СТУДЕНТІВ

*Кузнєцова Олена, Ковальчук Павло, Сиротинський Андрій,
Хомич Павло*

Актуальність теми дослідження. Ефективним у підготовці майбутніх фахівців методом інтерактивного навчання є тренінг, який розглядається дослідниками і як форма, і як метод інтерактивного навчання [5, с. 175–188]. Розглядаючи тренінг як форму навчання, дослідники відзначають, що він може містити окремі методи, наприклад перераховані вище: дискусію, мозковий штурм, а також бесіду та інші [6, с. 10–16]. У свою чергу І. Гладка зазначає, що «тренінг – особливий метод отримання знань, який відрізняється від своїх аналогів тим, що всі його учасники вчаться на власному досвіді [1, с. 34–37].

Методи та організація дослідження. Кафедрою фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) у позанавчальний час зі студентами, у тому числі, тимчасово звільненими за станом здоров'я від практичних занять фізичним вихованням, проводиться освітньо-оздоровчий тренінг [2]. Тренінг організовується за зручним місцем проживання студентів університету. Мета – популяризація здорового способу життя, вдосконалення шляхів організації фізичного виховання з оздоровчою метою у гуртожитках, розробка методичних

та практичних рекомендацій для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання та активізації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Включає наступні педагогічні заходи: теоретичний курс з основ формування здорового способу життя; науково-дослідницьку діяльність, за результатами якої студенти готують тези, статті та доповіді на студентські конференції, присвячені проблемам фізичної культури і спорту, навчання і формування в студентів умінь і навичок організації та проведення заходів, що рекламують і пропагують здоровий спосіб життя. У програму тренінгу включені питання, які стосуються принципів і методик комплексної оцінки індивідуального здоров'я, розрахунку енерговитрат і оцінки індивідуального харчування студентів, методики складання програм та проведення самостійного оздоровчого тренування [3, 4].

Ключові слова: тренінг, студент, тренування, анкета, заняття.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведенню заходу передувало анкетування. Від відповідей студентів залежало визначення теми освітньо-оздоровчого тренінгу в кожному з гуртожитків. Оголошення про початок анкетування було розміщено на сайті університету у стрічці «Новини. Оголошення» за чотири тижні до передбачуваної дати проведення тренінгів.

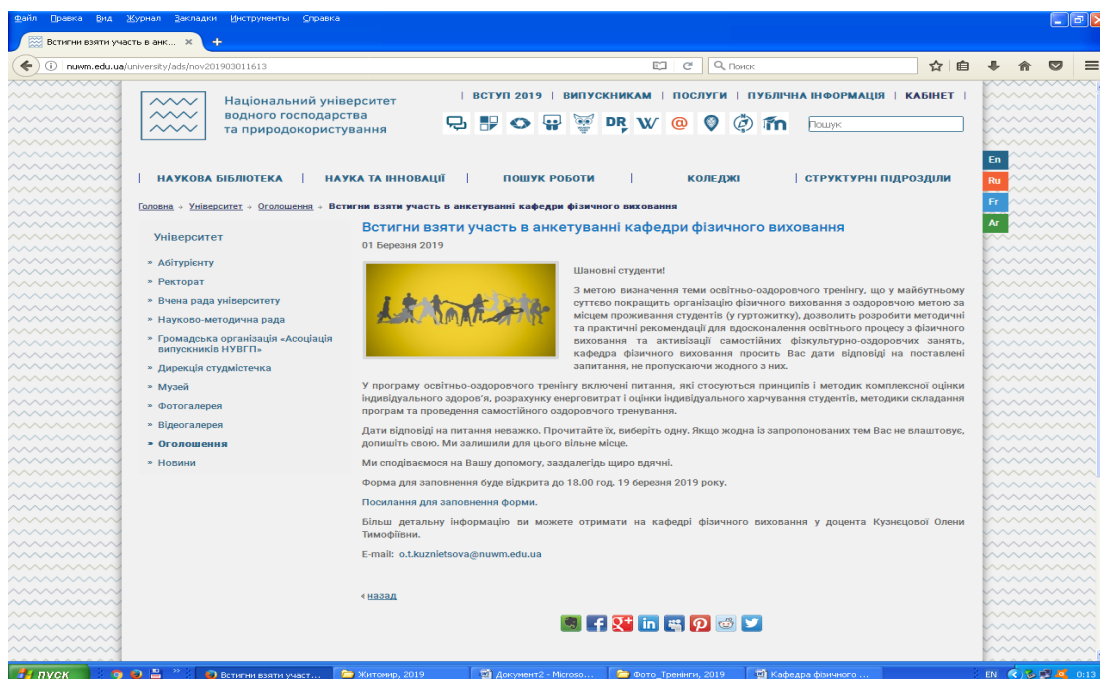


Рис. 1. Скріншот оголошення на офіційному сайті НУВГП про початок проведення анкетування серед студентів.

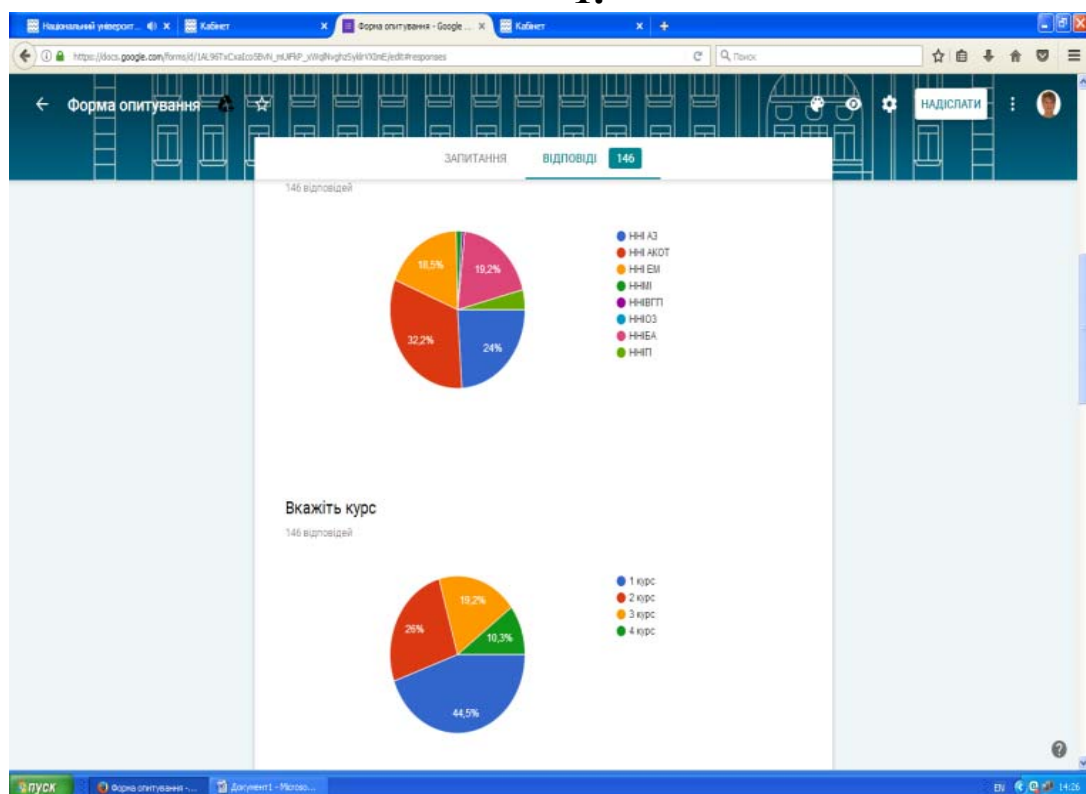
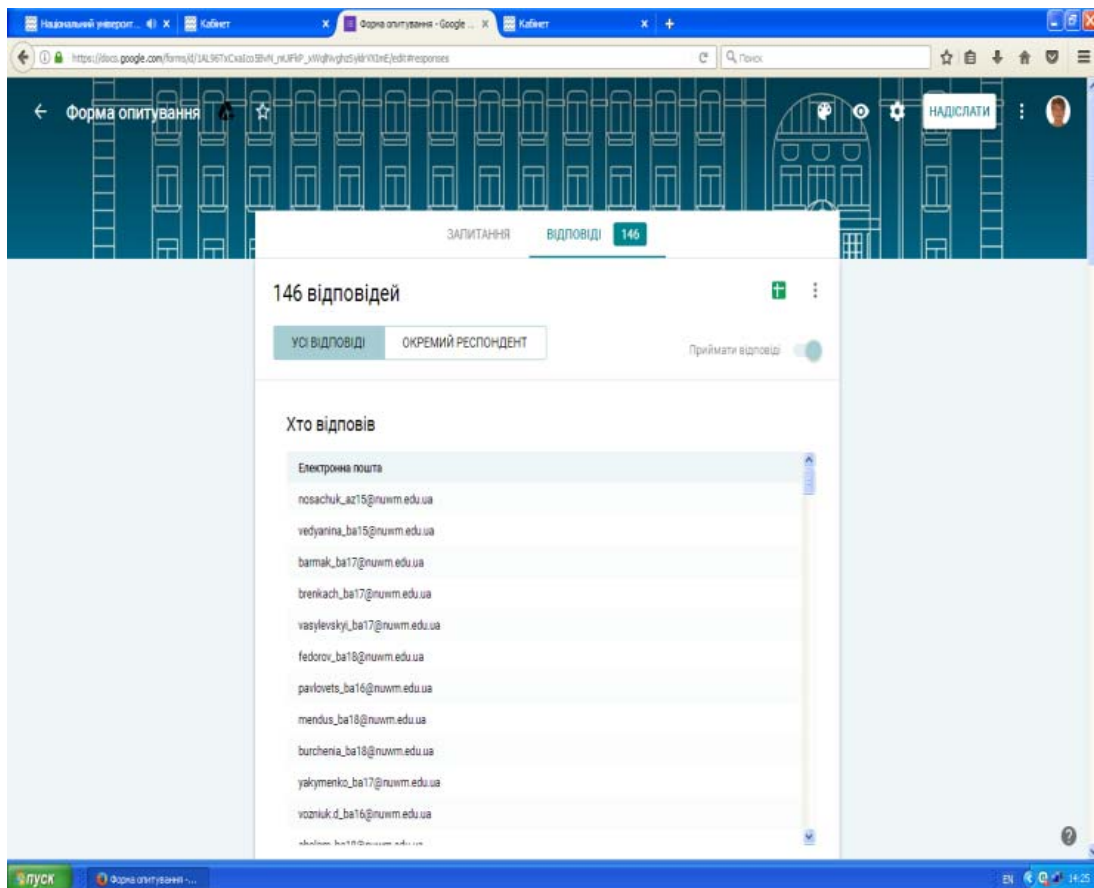
Форма опитування і вся інформація за результатами анкетування (щодобово) розміщувалася в кабінеті викладача, що надавало можливість прослідкувати за кількістю респондентів та відповідями на питання анкети. Заповнити форму та надіслати її викладачу студенти могли за допомогою корпоративної пошти університету.

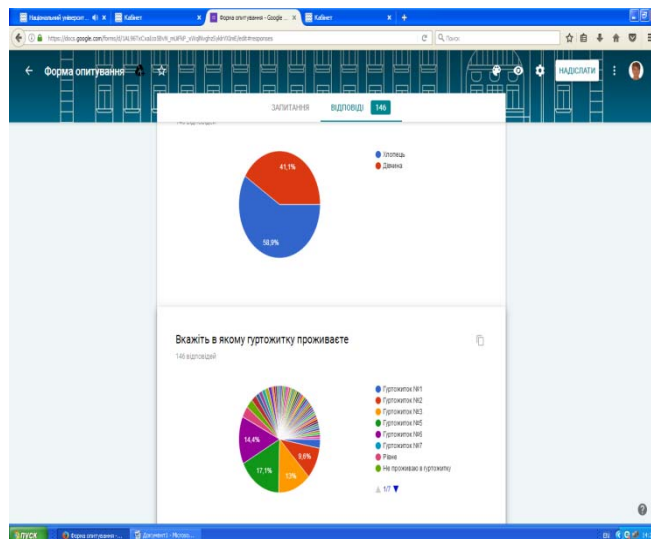
Рис. 2. Скріншот форми опитування.

Студентам, які мешкають у гуртожитках, була надана можливість обрати одну із запропонованих кафедрою тем:

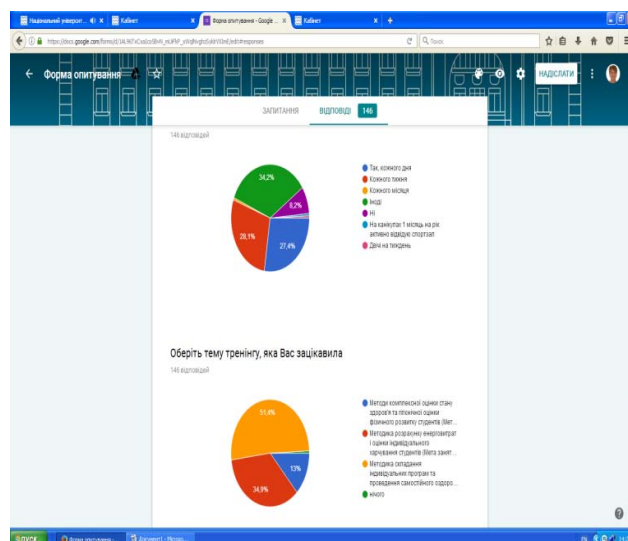
1. Методи комплексної оцінки стану здоров'я та гігієнічної оцінки фізичного розвитку студентів.
2. Методика розрахунку енерговитрат і оцінки індивідуального харчування студентів.
3. Методика складання індивідуальних програм та проведення самостійного оздоровчого тренування.

Крім того, якщо жодна із запропонованих тем не влаштовувала студента, він мав можливість порадити свою. В анкеті було залишено для цього вільне місце. До уваги організаторів були прийняті усі пропозиції учасників за тематикою тренінгів.





3.



4.

Рис 3. Результати анкетування (1 – кількість респондентів (їх корпоративні адреси); 2 – інститут, курс; 3 – стат'я, № гуртожитку; 4 – рухова активність, тема тренінгу))

Результати проведеного анкетування визначили пріоритетність тем, що розроблені кафедрою. На жаль, жоден із студентів не скористався наданою можливістю запропонувати власну тему та розглянути інші питання, які охоплюють здоровий спосіб життя.

26–28 березня 2019 року кафедрою фізичного виховання було організовано серію освітньо-оздоровчих тренінгів в гуртожитках №1, №2 та №3 університету. Теоретичні відомості були викладені в доступній формі, цікаво, розгорнуто, з використанням слайд-презентації. Наведені приклади давали змогу глибоко зрозуміти всю цінність здоров'я та здорового способу життя. Найбільш зацікавили

студентів питання методики складання індивідуальних програм та проведення самостійного оздоровчого тренування. За підсумками проведення заходів уся інформація розміщувалася на сайті університету: <http://nuwm.edu.ua/university/news/nov201904031640>.

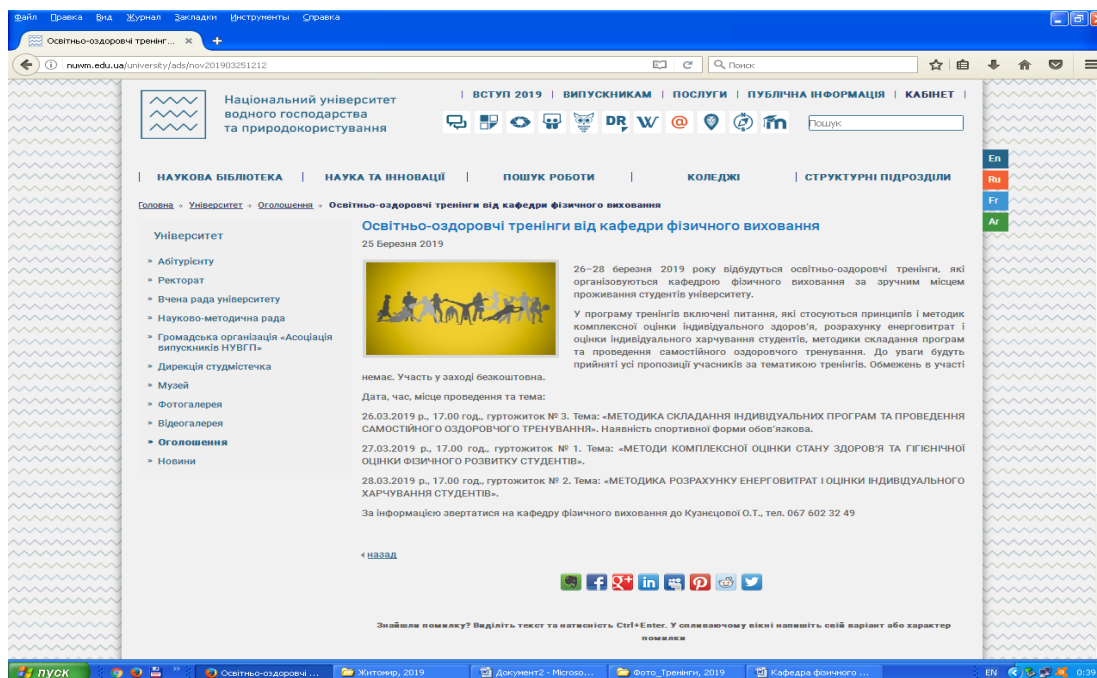


Рис. 4. Скріншот оголошення про проведення освітньо-оздоровчих тренінгів.

Таким чином, розроблений тренінг – інтегративна, специфічна форма організації валеологічного-пізнавальної, науково-дослідницької, рекреаційно-самостійної та організаційної діяльності в позанавчальний час. Розроблено програмно-методичне забезпечення освітньо-оздоровчого тренінгу студентів та технологію реалізації його змісту в процесі позанавчальної діяльності.

Список літературних джерел

1. Гладка І. Використання інтерактивного навчання на практичних заняттях з англійської мови для підвищення ефективності навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах / Ірина Гладка // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання. – 2009. – Вип. 13. – С. 34–37.
2. Кузнєцова О.Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням / О.Т. Кузнєцова, А.М. Пасевич // Вісник Житомирського

державного університету імені І. Франка. Серія : Педагогічні науки. – 2017. – Вип. 3 (89). – С. 110–115.

3. Кузнєцова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія / О.Т. Кузнєцова. – Рівне, 2018. – 416 с.

4. Кузнєцова О.Т. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / О. Т. Кузнєцова, В. М. Кисіль, Ю. Ф. Кособуцький. – Рівне : НУВГП, 2019. – 42 с.

5. Мельничук І.М. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх соціальних працівників засобами інтерактивних технологій : монографія / І.М. Мельничук. – Тернопіль : Економічна думка, 2010. – 326 с.

6. Пометун О.І. Активні й інтерактивні методи навчання: до питання про диференціацію понять / О.І. Пометун // Шлях освіти. – 2004. – № 3. – С. 10–16.