

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**СУЧАСНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС
ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції
здобувачів вищої освіти і молодих учених

21-22 листопада 2024 року

м. Запоріжжя

УДК 330
Т39

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №4 від 26.11.2024 р.)*

Шаломєєв В. А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., в.о.начальника науково-дослідної частини;
Вичужаніна С. А., провідний фахівець відділу наукової роботи
студентів;
Голева Н. П., старш. викладач каф. ФКОНВС;
Кокарева С. М., в.о. декана ФУФКС, доцент каф. ФКОНВС;
Рімар Ю. І., доцент каф. ФКОНВС.

Т39 **Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти.**
Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції 21-22 листопада 2024 року ; Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. ; [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. Назва з тит. екрана. 201 с.

ISBN 978-617-529-481-9

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції. Збірка відображає напрямок наукових досліджень у галузі спорту, оздоровчого фітнесу та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

УДК 330

ISBN 978-617-529-481-9

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2024

<i>Вовк Е.А., Журавльов Ю.Г.</i> НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СПОРТІ	145
<i>Козак В.С., Луценко С.Г.</i> РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРАНСФОРМАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	146
<i>Стеценко К.О., Омок Г.А., Шуба Л.В.</i> БЕЙДЖІФІКАЦІЇ ТА ГЕЙМІФІКАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ У СУЧАСНОМУ СВІТІ	148
Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти та професійній діяльності	151
<i>Іванова В. Ю., Терьохіна О.Л.</i> ВАЖЛИВІСТЬ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ	151
<i>Пригонюк О.Г., Тодорова В.Г.</i> ПОЛІПШЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ МЕТОДІВ	153
<i>Vitalii Korotych.</i> ASSESSMENT OF PHYSICAL (SOMATIC) HEALTH OF YOUNG MEN IN THE CONSTRUCTION OF HEALTH IMPROVING STRENGTH	155
<i>Понедельнік О. Ю., Омок Г.А.</i> АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ УПРАВЛІННЯ СТАРТОВИМ СТАНОМ	158
<i>Стеблєва А.В., Гринько В.М.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УкрДУЗТ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ЗАЛІЗНИЧНИКІВ	160
<i>Ганчева В.В., Захарова О.М., Сметанін С.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ	162

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.

2. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.

3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

УДК 796:378-057.87

Стеблева А.В.¹, Гринько В.М.²

¹студ. гр. 101-ПАМЛ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту

²наук. керівник – викл, Український державний університет залізничного транспорту

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УКРДУЗТ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ЗАЛІЗНИЧНИКІВ

Вступ. Здоров'язбережувальне середовище відіграє важливу роль у підготовці майбутніх залізничників в Українському державному університеті залізничного транспорту (УкрДУЗТ). Сучасні методи в освітніх і практичних програмах орієнтовані на забезпечення умов для фізичного, психічного та соціального благополуччя здобувачів вищої освіти, що, у свою чергу, сприяє ефективній професійній підготовці [1].

1. Комплексна фізична підготовка. Серед ключових аспектів збереження здоров'я майбутніх фахівців у сфері залізничного транспорту є фізичне виховання:

- введення адаптованих програм фізичного виховання. Навчальний процес включає заняття, що враховують потреби та особливості кожного студента, зокрема заняття у спеціалізованих групах для різних рівнів фізичної підготовленості;

- організація спортивних заходів та змагань. Університет регулярно проводить спартакіади, спортивні свята та інші заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя та фізичної активності.

2. Створення сприятливого психологічного клімату. Здоров'я здобувачів вищої освіти значною мірою залежить від психологічного комфорту в навчальному середовищі:

- робота з психологами та тренінги з емоційної стійкості. Викладачі й студенти мають доступ до консультацій із психологами та навчальних тренінгів, що допомагають розвивати емоційну стійкість;

- розвиток комунікативних навичок. Особлива увага приділяється командній роботі, яка дозволяє студентам формувати здорові взаємовідносини в колективі.

3. Безпечні умови навчання. Для професійної діяльності залізничників характерні особливі умови праці, що обумовлює необхідність дотримання високих стандартів безпеки в навчальному середовищі:

- використання сучасного обладнання. Лабораторії та майстерні університету оснащені технікою та засобами індивідуального захисту, які імітують реальні умови роботи на залізниці;

- підготовка до безпечної роботи. Проводяться навчальні курси та тренінги з безпеки праці, які включають відпрацювання екстрених ситуацій.

4. Навчальні курси з основ здорового способу життя. Формування здорового способу життя є частиною освітніх програм:

- введення предметів з основ здоров'я. Студенти отримують знання з гігієни, здорового харчування, фізичної активності, які стануть основою їхньої професійної діяльності;

- підвищення екологічної свідомості.

Курси з екології та охорони навколишнього середовища сприяють усвідомленню впливу діяльності на довкілля та здоров'я працівників.

5. Використання інформаційних технологій для моніторингу здоров'я. Завдяки розвитку цифрових технологій, університет активно використовує ІТ-рішення для підтримки здоров'я здобувачів вищої освіти:

- впровадження електронних систем моніторингу здоров'я. Ці платформи допомагають студентам та викладачам слідкувати за показниками здоров'я;

- використання мобільних застосунків. Доступні мобільні програми, що нагадують про режим активності, харчування та відпочинку.

Висновок. Здоров'язбережувальні технології та середовище, які впроваджуються в Українському державному університеті залізничного транспорту, створюють умови для всебічного розвитку здобувачів вищої освіти. Комплексний підхід, що включає фізичну активність, психологічну підтримку, навчання здоровому способу життя та впровадження інформаційних технологій, формує основу для ефективної підготовки фахівців у сфері залізничного транспорту [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гальченко Г. І. Принцип природовідповідності як утвердження пріоритету духовно-моральної складової у вихованні особистості (соціально-філософський аналіз): дисертація канд. філос. наук: Харків, 2005. 212 с.

2. Гринько В.М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference

УДК 796.011.3:373.21-371.31

Ганчева В.В.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.³

¹ студ. гр. УФКСз-113сп НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

Аналіз джерел наукової та спеціальної методичної літератури показує, що як взагалі фізична культура, так, зокрема, і оздоровча фізична культура, як її складова, використовують різні форми рухової активності, усе різноманіття яких зазвичай передбачає використання очної форми проведення занять, тобто наявності взаємодії і безпосереднього контакту між учасниками фізкультурно-оздоровчого процесу [1].

Проте, обмежена можливість використання звичайних методів роботи в освітніх закладах, в тому числі і в дошкільних, спонукала фахівців до пошуку нових варіантів організації і проведення фізкультурних занять, особливо в областях, які знаходяться в зонах ризику. Ситуація, що склалася в країні, вимагає від педагогів ретельного урахування психологічних, фізіологічних, ментальних та інших особливостей дітей дошкільного віку [2].

Виходячи з необхідності вирішення основних завдань, прописаних в Базовому компоненті дошкільної освіти, затвердженому наказом Міністерства освіти і науки України № 33 від 12.01.2021 р., для закладів дошкільної освіти м. Запоріжжя була розроблена та затверджена Департаментом освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації парціальна програма з інклюзивного фізичного виховання дітей 4-6 років «Рухомий мозочок: Movable Cerebellum» [3].

Основними напрямками Програми були визначені наступні положення:

- створення умов для формування компетентностей дитини дошкільного віку, визначених у державному документі;

Наукове електронне видання
Можна використовувати локальному
та мережному режимі

**Сучасний оздоровчий фітнес
як інноваційна форма
організації навчального процесу
здобувачів вищої освіти**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції
21-22.11.2024 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам.№ 1337

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769-82-96, 220-12-14

Свідцтво суб'єкта видавничої справи ДК№ 6952 від 22.10.2019.