

**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 напрямки 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>Жмурко А.О., Шепеленко Т.В</i> ВПРОВАДЖЕННЯ КУРСУ ДИСЦИПЛІНИ ЩОДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ІННОВАЦІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ НА ДРУГОМУ РІВНІ ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ У НЕПРОФІЛЬНИХ ВИШАХ	164
<i>Безуглий Д.О., Омок Г.А., Шуба Л.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, АДАПТОВАНИХ ДЛЯ УЧНІВ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ	166
<i>Микитенко О.С., Терентьєва Н.О.</i> ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ	168
<i>Черноусов А.С., Палічук Ю.І.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	170
<i>Iryna Sokolovska, Valentyna Nechyporenko, Nataliia Hordiienko, Olena Pozdniakova, Nataliia Serhata.</i> CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFICIENCY OF HEALTH PRESERVING PEDAGOGICAL ACTIVITIES IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION	174
<i>Коломєйцева В.В., Соляник Д.Г.</i> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	177
Фітнес на захисті фізичного і психічного здоров'я під час війни	181
<i>Гречка Я.С., Черненко О.С.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ	181
<i>Гладик Д.П., Тодорова В.Г.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ЙОГИ І ПІЛАТЕСУ НА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З ЖІНКАМИ 45-50 РОКІВ	183
<i>Котляров Є.Є., Дуднік Ю.І.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ	185

3. Базовий компонент дошкільної освіти. Державний стандарт дошкільної освіти. Затв. наказом МОН України № 33 від 12.01.2021. 37с.

4. Аксьонова О.П., Ганчева В.В., Гудко Н.Г., Євстафієва А.М. Рухомий мозочок : Movable Cerebellum. Парціальна програма з інклюзивного фізичного виховання дітей 4-6 років у закладах дошкільної освіти. Запоріжжя, 2020. 48 с.

УДК 796.01

Жмурко А.О.¹, Шепеленко Т.В.²

¹ магістр гр. 121 ППТГ Д23 УкрДУЗТ

² наук. керівник – канд. наук з фіз.вих., доц. УкрДУЗТ

ВПРОВАДЖЕННЯ КУРСУ ДИСЦИПЛІНИ ЩОДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ІННОВАЦІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ НА ДРУГОМУ РІВНІ ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ У НЕПРОФІЛЬНИХ ВИШАХ

Динаміка самореалізації особистості у сучасних умовах життєдіяльності висуває підвищені вимоги до людини, зокрема, в аспекті стану її здоров'я. Здоров'я виступає як одне з необхідних умов активного, творчого, повноцінного життя людини. Тільки здорова людина з гарним самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою і фізичною працездатністю може активно жити, успішно долаючи професійні та побутові труднощі та досягати успіху.

У сучасних умовах розвитку вітчизняної вищої школи стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти залежить багато у чому від спільних зусиль учасників педагогічного процесу. Будь-яка професійна діяльність вимагає сформованості у фахівців здоров'язберігаючої компетентності, яку можна розглядати як одну зі складових професійної компетентності. Соціально замовлений фахівець будь-якого профілю сьогодні має використовувати здоров'язберігаючі технології у повсякденному житті.

На жаль на першому рівні здобуття вищої освіти студенти мають тільки практичні заняття з фізичного виховання, а знання з теорії і методики фізичного виховання отримують самостійно, що негативно позначається на формуванні їх здоров'язберігаючої компетентності. Аналізуючи специфічні

особливості викладання фізичної культури у розвинутих європейських країнах (мається різниця у постановці цілей фізичного виховання, а саме, на відміну від розвитку основних фізичних якостей, метою даної дисципліни у вишах Європи є набуття знань, умінь і навичок здорового образу життя свого, своєї сім'ї, потомства) можна побачити, що програма дисципліни «Фізичне виховання» у країнах Європи насичена теоретичним лекційним матеріалом, який потім закріплюється на семінарських групових заняттях.

Тому, на нашу думку, слід впроваджувати в освітні програми непрофільних вишів курсу дисциплін щодо здоров'язберігаючих технологій та інновацій у фізичній культурі та спорті. Формування здоров'язберігаючої компетенції у здобувачів вищої освіти другого рівня вищої освіти передбачає отримання та закріплення знань щодо факторів зовнішнього середовища, особливостей поведінки людини, звичок, які впливають на здоров'я людини. Здоров'язберігаюча компетентність включає до себе і знання засобів, що позитивно впливають та зміцнюють здоров'я, методики їх використання [1, с. 101]. Необхідно мати уявлення щодо і органів, систем, тканин, які мають найбільшу відповідальність за рівень здоров'я, а також контролю показників здоров'я. Така грамотність є необхідною базою для активної діяльності з формування, зміцнення і збереження здоров'я здобувачів вищої освіти.

Курс дисципліни має бути спрямований на формування ставлення до свого здоров'я як до необхідної умови успішного здійснення професійної діяльності, усвідомлення здобувачами вищої освіти значущості професійного здоров'я для здоров'язберігаючої спрямованості своєї діяльності, визначення власної відповідальності та активної ролі у збереженні і зміцненні власного здоров'я та здоров'я оточуючих та ґрунтуватись на класичних філософських, психологічних, педагогічних, медичних, соціологічних, духовних концепціях з проблем збереження і зміцнення здоров'я людини, а також даних наукових досліджень у галузях психогігієни, медицини, гігієни фізичної культури і спорту та ін. Зміст дисципліни має передбачати лекційні заняття, групові семінарські заняття, а заняття практичні в основному здійснюються у самостійному режимі з використанням та застосуванням отриманих знань під час лекцій і семінарів. Освітній вектор спрямований не на розвиток основних фізичних якостей здобувача освіти, а на навчання його умінню організовувати, створювати здоров'язберігаючу, здоров'я творчу атмосферу у професійній діяльності, у своєму особистому житті, що, за суттю, є культурою фізичною.

Впровадження такого курсу дисциплін щодо здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі вишів є нагальною потребою та вимогою сучасних реалій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Найн А. Формування здоров'язбережувальної компетенції учнівської молоді. Взаємодія духовного й фізичного виховання у становленні гармонійно розвинутої особистості : зб. Статей VIII Міжнар. наук.-практ. конф., (Слов'янськ – Краматорськ, 25 – 26 бер. 2021 р.). Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2021. С. 99 – 103.

УДК 796

Безуглий Д.О.¹, Омок Г.А.², Шуба Л.В.³

¹ студ. гр.УФКС-113м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} наук. керівник – канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, АДАПТОВАНИХ ДЛЯ УЧНІВ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ

Зупинимось докладніше, і бачимо, що раціонально організована рухова активність справді є одним з ключових елементів для підтримки фізичного здоров'я та психоемоційного благополуччя людини. Активність дозволяє не тільки зміцнювати серцево-судинну систему та м'язову силу, а й знижувати ризик багатьох хронічних захворювань. Однак сучасний спосіб життя в індустріально розвинених країнах характеризується гіподинамією — низьким рівнем фізичної активності через сидячий спосіб життя, надмірне використання транспорту, значний час, проведений за гаджетами. Проблема недостатньої рухової активності особливо стосується здобувачів закладів середньої школи. Освітня програма, яка передбачає багато часу за партою, ускладнює можливість для регулярної фізичної активності. Вирішення проблеми потребує комплексного (системного) підходу.

Зосередимо увагу, не полишає актуальності адаптація фізичних навантажень, щодо особливостей проведення сучасних уроків. Вправи та комплекси повинні бути підібрані, щоб враховувати фізичні можливості учнів з надмірною вагою. Це профілактика надмірно інтенсивних і травмонебезпечних вправ, які можуть перевантажити суглоби і серцево-судинну систему. Доцільно використовувати вправи з помірним

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

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