

**Міністерство освіти і науки України**  
**Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця**  
**Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна**  
**Харківський національний університет будівництва та архітектури**  
**Харківський національний педагогічний університет імені**  
**Г. С. Сковороди**  
**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**  
**Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти**  
**Львівський інститут державного управління Національної академії**  
**державного управління при Президентові України**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**  
**В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

**МАТЕРІАЛИ**  
**І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**  
**22 травня 2020 року**

**Харків**

УДК 796.011:378.4

ББК 74.580.054

*Затверджено рішенням кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця (протокол №12 від 04.05.2020р.)*

**Оргкомітет конференції:**

- Маракушин А. І.** – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Череднік Д. Л.** – канд. техн. наук, професор, ректор ХНУБА, академік Харківського регіонального відділення Академії будівництва України, м. Харків, Україна.
- Жукова О. А.** – д-р пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки, ХНУ ім. В. Каразіна, м. Харків, Україна.
- Калашник Н. Г.** – д-р пед. наук, професор, професор кафедри історії, соціальногуманітарних дисциплін та методики їх викладання, заслужений діяч освіти України, ОБЛППО, м. Краматорськ, Україна.
- Калашник Н. С.** – д-р наук з держ. упр., професор, професор кафедри регіонального управління та місцевого самоврядування, ЛРІДУ НАДУ при ПУ, м. Львів, Україна.
- Коваленко В. Є.** – канд. психол. наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я, реабілітології і спеціальної психології, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Корх-Черба О. В.** – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, НПУ ім. М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна.
- Перетяга Л. Є.** – д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри спеціальної педагогіки, керівник науково-методичної лабораторії з охорони, розвитку та вдосконалення голосу представників голосомовних професій, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Скляренко В. П.** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

**Ф50 Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти:** матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 142 с.

У збірці представлені матеріали учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти», присвяченої актуальним проблемам фізичного виховання студентів, зокрема питанням спортивної підготовки студентської молоді, в тому числі осіб, віднесених до спеціальної медичної групи.

Для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, студентів.

## ЗМІСТ

<b>ВІТАЛЬНЕ СЛОВО УЧАСНИКАМ КОНФЕРЕНЦІЇ .....</b>	<b>4</b>
<b>Секція I. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	<b>4</b>
<b>Chornomord Ye. Ye. INFLUENCE OF HEALTH SWIMMING ON THE HUMAN ORGANISM .....</b>	<b>4</b>
<b>Білик О.А. КАРДІОТРЕНУВАННЯ З АНАЕРОБНИМ ІНТЕРВАЛОМ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАДМІНТОНУ..</b>	<b>8</b>
<b>Білаш О.О., Губарева Т.С. ПИТАННЯ ВПЛИВУ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ .....</b>	<b>11</b>
<b>Голобородько Б.О. ОСНОВНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ АЕРОБНИХ ТА АЕРОБНО-АНАЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>12</b>
<b>Грищенко Л.К., Журавльова І.М. ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ZUMBA-АЕРОБІКИ .....</b>	<b>15</b>
<b>Гусакова О.О. РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ .....</b>	<b>18</b>
<b>Канішева К.С., Коваленко К.В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....</b>	<b>22</b>
<b>Корх-Черба О.В., Кульчицький А.В. AGILE МЕТОДОЛОГІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>25</b>
<b>Колеснік П.Р. ЗМІНИ В ПРАВИЛАХ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС В ХХІ СТОРІЧЧІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНИЙ ПРОЦЕС .....</b>	<b>28</b>
<b>Наретя С.Є. ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ..</b>	<b>32</b>
<b>Первій Д.П. ХОРТИНГ— СУЧАСНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ .....</b>	<b>34</b>
<b>Сердюченко Т.С. ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СІМ'Ї ДИТИНИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ..</b>	<b>37</b>
<b>Симоненко В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАРОДНИХ ТАНЦІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>41</b>
<b>Скляренко В.П. ЗМІНА ШВИДКІСНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНАКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ТЕНІСІСТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>43</b>
<b>Стасевський О.С. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ХНУБА .....</b>	<b>46</b>
<b>Стрижак К.А. ВПЛИВ СТЕРОЇДІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....</b>	<b>48</b>

**Білаш О.О., Губарева Т.С.**  
студентки III курсу,  
факультет дошкільної освіти  
ХНПУ імені Г.С. Сковороди

## **ПИТАННЯ ВПЛИВУ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

Розвиток інтернет-технологій в світі увійшло в образ життя сучасної молоді як в дозвільної діяльності, так і в освітньому процесі, що допомагає забезпечити збір, зберігання, обробку корисної інформації. Інтенсивний розвиток комп'ютерних технологій привело до людини до нових проблем і для здоров'я людини несе потенційну небезпеку.

При використанні новітніх технологій кардинально змінюється не тільки поведінка, а й свідомість людини. Поступово виникає звичка у вживанні гаджетів і формується психологічна потреба в постійному їх використанні. Для молоді Інтернет є не тільки інформаційним простором, а й місцем, де можливо вийти ввіртуальнийсвіт і отримати задоволення.

Проблемою інтернет-залежності займалися такі учені, як: А.І. Голдберг, А.С. Хол, М.А. Шоттон, А.В. Ваганов, А.Е. Жічкіна, В.А. Лоскутова, А.В. Мінаков та багато інших. Сучасні вчені відверто називають глобальну комп'ютеризацію приватного життя хворобою ХХІ століття.

«Фаббінг» (пристрасть до мобільних пристроїв) – новітнє соціальне явище в молодіжному середовищі, де перевагу в спілкуванні віддають електронним пристроям, ніж реальному спілкуванню з однолітками.

У дослідженні, що проводилося серед студентів ХНПУ імені Г.С. Сковороди, взяли участь 186 студентів 1-4 курсів факультету дошкільного виховання. Проведене анкетне опитування показало, що студенти щодня використовують різні гаджети (комп'ютер, ноутбук, планшет, мобільний телефон, електронні книги). Більшість не уявляє своє життя без мобільного телефону, робота з гаджетом відбувається з використанням декількох перерв, що є недостатнім, безперервно використовується мобільний телефон, після чого відбуваються різні скарги на здоров'я (головний біль, втома очей, болем в області спини і шиї), порушуються режимні моменти, падає фізична активність.

На даний момент велика кількість людей з різних причин не ведуть здоровий спосіб життя. Таким чином, необхідні ефективні форми організації життя молоді, серед них: обмеження часу використання гаджетів, дотримання

відстані при використанні технічних засобів, дотримання режиму праці та відпочинку, виконання фізичних вправ, дотримання принципів здорового способу життя.

Так, сучасні засоби дозволяють встановити на смартфон необхідні додатки. Однак зайві навантаження, так само як і їх повна відсутність, можуть стати причиною різних порушень. Тому необхідно правильно вибрати інтенсивність і тривалість фізичних навантажень. Найбільш відомі на сьогоднішній день мобільні додатки, розроблені для оцінки фізичних параметрів користувача, які можна рекомендувати як засіб популяризації здорового способу життя: «SleepBetter» (розрахунок оптимального часу для сну), «Моя вода» (водний баланс), «Cardio» (пульс), «Pacer» (програмакрокомір), «Runkeeper» (фітнес-трекер), «Lifesum» (програма харчування).

Отже, сучасні технічні засоби, в тому числі мобільні додатки для популяризації занять з фізичного виховання та здорового способу життя, відкриті й доступні для будь-якої людини, яка має за мету змінити свій образ і досягти бажаного результату.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля (Серія «Педагогіка і психологія»)*. 2015. № 1(9). С. 51-59.
2. Брижак С. О. Особливості взаємодії молоді з гаджетами як психолого-педагогічна проблема. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації (Тези доповідей ІХ Всеукраїнської наук.-практ. конференції студентів та молодих вчених). Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2016. С. 23-26.
3. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Луганськ, 2008. 247 с.

УДК 355.233.22.358

**Голобородько Б.О.**  
курсант 3А навчального курсу,  
Льотний факультет  
ХНУПС імені І. Кожедуба

**ОСНОВНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ АЕРОБНИХ ТА АЕРОБНО-**