

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний економічний університет  
імені Семена Кузнеця  
(Харків, Україна)  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
(Харків, Україна)  
Тернопільській національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
(Тернопіль, Україна)  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
(Харків, Україна)  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
(Київ, Україна)  
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(Краматорськ, Україна)  
Львівський інститут державного управління Національної академії  
державного управління при Президентові України  
(Львів, Україна)

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

### **МАТЕРІАЛИ**

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(з міжнародною участю)

18 грудня 2020 року

Харків – 2020

## Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

УДК 796.011:378.4

ББК 74.580.054

*Затверджено рішенням кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця  
(протокол № 5 від 18.11.2020р.)*

### **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.
- 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, соціально-гуманітарних дисциплін та методики їх викладання, заслужений діяч освіти України, ОБЛІППО, 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.
- Омельяненко В.Г.** канд. пед. наук, доцент, декан факультету фізичного виховання, ТНПУ імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, 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.
- Сущенко О.А.** д-р екон. наук, проф., завідувач кафедри туризму, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Яковенко Ю. О.** ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- TomaneK Mateusz** PhD Eng., Associate Professor, Nicolaus Copernicus University, Torun, Poland.

**Ф50 Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти:** матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (18 грудня 2020 року, м. Харків). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 214 с.

У збірці представлені матеріали учасників II Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «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.

© Колектив авторів, 2020

© ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020

**Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти**

<b>Красноручський Д. О. РОЗВИТОК СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 .....</b>	<b>144</b>
<b>Кухаренко Є. П. ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....</b>	<b>148</b>
<b>Петрова О. О. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ ....</b>	<b>150</b>
<b>Пятницька Д. В., Коломієць Я. М. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ .....</b>	<b>154</b>
<b>Радзійон Н. О. ВИБІР ВИДУ СПОРТУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ПРИКЛАДІ ПЛАВАННЯ.....</b>	<b>157</b>
<b>Решетняк Х. О. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ.....</b>	<b>159</b>
<b>Савенкова Д. В. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ</b>	<b>162</b>
<b>Савустян В. А. НЕПОПУЛЯРНІСТЬ ЧОРНОГО ШОКОЛАДУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....</b>	<b>165</b>
<b>Скуратовський М. С. ОЗДОРОВЧИЙ БІГ – СПОСІБ ЖИТТЯ.....</b>	<b>170</b>
<b>Секція IV. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ .....</b>	<b>175</b>
<b>Дьоміна А. І. ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОСОБИСТІТЬ ШКОЛЯРА .....</b>	<b>175</b>
<b>Задорожна А. В. ДО ПРОБЛЕМИ ЗАОХОЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....</b>	<b>179</b>
<b>Коваленко В. Є. СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ У ГУРТКОВІЙ РОБОТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>184</b>
<b>Коробко І. А. ДЕЯКІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>186</b>
<b>Маркіна Н. В. ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>188</b>
<b>Мішакова П. О. ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>192</b>
<b>Повпика А. Д., Пономар А. В. ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗВО .....</b>	<b>197</b>

УДК 371.311.3:796:613.71

**Повпика А. Д., Пономар А. В.**  
студентки IV курсу  
факультету дошкільної освіти  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗВО**

Перетворення в Україні, ринкові відносини змінили соціокультурну ситуацію в різних сферах життєдіяльності. Не оминув стороною цей процес і систему вищої освіти. В загостренні конкурентної боротьби на ринку освітніх послуг, коли головним критерієм виступає якість освіти, істотно зросли вимоги до професійної підготовки, зокрема, до фізичної підготовки майбутніх фахівців. Однак, система фізичного виховання в ЗВО нефізкультурного профілю не завжди відповідає сучасним вимогам.

Чимало досліджень, які присвячені вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (Безверхня Г. В., Качан О. А., Кібальнік О. Ю., Круцевич Т. Ю., Шиян Б. М.). Науковці (Булатова М. М., Давидов В. Ю., Іващенко Л. Я., Краснова Г. О., Шамардін А. І.) висвітлюють нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм, а також питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей людини.

Зараз складається така ситуація, що відбувається зниження відвідуваності занять з фізичного виховання студентами, що мають низький рівень рухової активності. Негативне ставлення до навчальних занять з фізичного виховання, не дозволяє враховувати фізкультурно-оздоровчі інтереси та потреби здобувачів освіти, що призводить до зниження їх рухової активності та низького рівня знань з дисципліни.

Доцільно зазначити про те, що навчальні заняття є основною формою розвитку фізичної культури. Лекції, програмоване навчання, технічні засоби навчання, оздоровча спрямованість легкої атлетики, фізичні вправи, дихальні вправи, доступні елементи ігор, самостійна

### Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

робота – все це позитивно впливає на розвиток фізичної активності здобувача освіти в ЗВО.

Позанавчальні заняття включають фізичні вправи та рекреаційні заходи в режимі дня (ранкова зарядка тощо); масові оздоровчі заходи (спортивні змагання, фізкультурні та професійні свята). Так, набули поширення такі форми організації навчальної діяльності зі студентами, які мають низький рівень фізичної активності, як фізкультурно-оздоровчі групи.

Фізкультурно-оздоровчі групи вирішують такі завдання: залучення студентів з низьким рівнем рухової активності в регулярні заняття доступними фізичними вправами; утвердження в колективі ЗВО здорового способу життя зміцнення здоров'я особистості, підвищення рівня її загальної працездатності. Також, здійснюється пропаганда фізичного виховання, спорту, здорового способу життя.

Навчально-методичним супроводом реалізації завдань є комплекс науково-практичних семінарів, таких як: «Підготовка студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності», «Моє здоров'я – здоров'я оточуючих», «Самоменеджмент здоров'я», «Фізична культура як фактор здорового способу життя», «Оздоровчі основи доступних фізичних вправ», а також публікація методичних посібників: «Дихальні вправи», «Оздоровчі системи Сходу». Найбільш ефективними методами навчання є традиційні (розповідь, пояснення, робота з картками, робота з книгою), методи активного навчання (з метою формування пізнавального інтересу до теорії фізичної культури) і методи фізичного виховання.

До методів фізичного виховання відносимо наступні:

- метод наочності; застосовується на початковому етапі розучування вправ оздоровчих засобів (елементи гімнастики хатха-йоги, китайська оздоровча гімнастика, гімнастика для рук і долонь);
- рівномірний і перемінний методи, що застосовуються для вдосконалення дихальної та серцево-судинної систем організму;
- фронтальний метод; використовується в процесі виконання нетрадиційних оздоровчих гімнастик.

В якості основних засобів становлення фізичної культури студентів з низьким рівнем рухової активності виділені наступні: доступні фізичні

вправи, природні сили природи, гігієнічні фактори. Їх комплексна взаємодія забезпечує найбільший оздоровчий ефект.

Фізкультурно-оздоровча діяльність в системі фізичного виховання націлена на поетапне підвищення рівня знань студентів з курсу «Фізичного виховання» і рухової активності студентів.

Отже, впровадження та культивування нових форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності для студентів технічних вузів вирішує проблему гармонійного розвитку людського організму.

#### **Список використаних джерел:**

1. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: зб. статей за матеріалами III міжнар. наук.-практич. онлайн-конференції, м. Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. Т. 1. 478 с.

2. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 4. С. 63-66.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

Науковий керівник: к.п.н., доцент Мкртічян О. А.

УДК 796.011.3-057.87

**Ткачина Д. А.**

студентка I курсу

факультет економіки і права

ХНЕУ ім С. Кузнеця

### **ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ЗВО**

Оздоровча спрямованість фізичного виховання в ЗВО, забезпечується завдяки індивідуальному підходу, чіткій організації занять та їх сучасному методичному супроводженню.

Практичний розділ програми для основної групи передбачає розвиток у здобувачі освіти загальних фізичних якостей, рухових навичок