

ISSN 2522-1108



Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення

2021



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальні проблеми фізичного виховання
різних верств населення**

Науково-теоретичний журнал

УДК 796.034.2
ББК 75.114
А 43

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2021. 193 с. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

У науково-теоретичному журналі розміщено наукові праці, в яких відображено стан, проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання різних верств населення.

Призначено для інструкторів, вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, магістрів, студентів, наукових працівників та інших фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Редакційна колегія:

Ажиппо Олександр – д.пед.наук, професор

Масляк Ірина – к.фіз.вих., професор

Кузьменко Ірина – к.фіз.вих., доцент

Бала Тетяна – к.фіз.вих., доцент

Криворучко Наталя – к.фіз.вих., доцент

Мамешина Маргарита – к.фіз.вих.

Жук Вячеслав – ст. викладач

Журнал включено до бази даних: Google Scholar, ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources), WorldCat, Bielefeld Academic Search Engine, OpenAIRE.

ISSN 2522-1108 (Online).

Key title: Aktual'nì problemi fizičnogo vihovannâ rìzних verstv naseleonnâ

Abbreviated key title: Aktual. probl. fiz. vihov. rìzних verstv nasele.

URL: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

© Харківська державна академія фізичної культури, Кафедра теорії та методики фізичного виховання, 2021

© Автори, 2021

ЗМІСТ

<i>Ажиппо Олександр, Михайленко Аліна.</i> Рівень розвитку силових здібностей учнів 4-х класів	6
<i>Азаренкова Любов.</i> Скандинавська ходьба та її вплив на функціональний стан дихальної системи студентів.....	12
<i>Борейко Наталя.</i> Здоров'язберігаюча спрямованість занять плаванням у фізичному вихованні студентів технічних закладів вищої освіти	19
<i>Браславський Ігор, Нечипорчук Тетяна, Браславська Наталя.</i> Використання легкоатлетичних вправ в тренуваннях баскетболістів.....	26
<i>Голота Костянтин, Рядова Ліліана.</i> Показники розвитку сили учнів 6-го класу.....	31
<i>Горбачук Євгеній, Кривенцова Ірина.</i> Аналіз проблематики навчально-тренувального процесу з підготовки шпажистів	36
<i>Заїка Віталій, Вишар Євгенія, Гета Алла.</i> Особливості впливу занять фізичною культурою на рівень психологічного самопочуття людей похилого віку	41
<i>Корольова Марина, Бала Тетяна, Азарова Наталя, Циферова Тетяна.</i> Вплив елементів хортингу на прояв рухових здібностей школярів 5–6 класів.....	50
<i>Корягін Віктор, Блавт Оксана.</i> Дидактичні аспекти сучасного формату фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в умовах карантину	57
<i>Кривуца Ірина, Несен Олена, Стрельникова Євгенія.</i> Навчання технічним прийомам гри у волейбол учнів 5 класу на уроках фізичної культури	62

<i>Кузьменко Ірина, Любота Олена.</i> Застосування засобів бадмінтону у фізичному вихованні школярів.....	69
<i>Літвінова-Головань Ольга, Ванюк Дар'я.</i> Необхідність використання методів контролю на заняттях з фізичного виховання для визначення рівня фізичної підготовленості студентів.....	77
<i>Ляшенко Валентина.</i> Психологічні аспекти командної згуртованості у студентів - волейболістів.....	82
<i>Марчик Валентина, Макаренко Наталя, Переверзева Світлана.</i> Зайнятість першокурсників ЗВО у трудовій діяльності за спеціальностями	87
<i>Мамешина Маргарита, Масляк Ірина.</i> Функціональний стан серцево-судинної системи учнів початкової школи.....	92
<i>Несен Олена, Клименченко Вікторія, Кривенцова Ірина.</i> Прикладна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів біології.....	98
<i>Оксьом Павло, Бережна Лариса.</i> Нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у закладах вищої освіти України	105
<i>Павлюк Ірина.</i> Фізична активність людей зрілого віку	115
<i>Петрусенко Олександра.</i> Особливості рівня розвитку сили у школярів з розладами аутичного спектра	122
<i>Подгорна Вікторія. Апенько Дарина.</i> Антидепресійний вплив силових навантажень	127
<i>Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита.</i> Рівень розвитку швидкісних здібностей учнів початкової школи.....	133

<i>Пузіра Артур, Ліліана Рядова.</i> Рівень розвитку окремих проявів координаційних здібностей школярів 3-х класів.....	140
<i>Рибалко Ліна, Пермяков Олександр, Йона Тетяна.</i> До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень....	145
<i>Тімченко Олександр, Ковтун Олена.</i> Роль тренажерів та фізичних вправ у підготовці студентів.....	150
<i>Чередніченко Артем, Петрова Олена.</i> Засоби підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в період карантину.....	160
<i>Шандригось Віктор, Шандригось Галина.</i> Вплив комплексів вправ кросфіту на рівень розвитку окремих рухових здібностей хлопців старших класів	165
<i>Шестерова Людмила, Пятницька Дар'я.</i> Використання платформ ZOOM та GOOGLE CLASSROOM для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості	172
<i>Хіміч Віта, Демченко Наталія.</i> Теоретичне обґрунтування поняття «засоби народного хореографічного мистецтва».....	178
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	189

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Чередніченко Артем, Петрова Олена

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Харків*

Анотація. У статті представлено результати опитування студентів щодо застосування різноманітних засобів фізичного виховання в умовах карантину для підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Визначено, що під час пандемії більш доступними засобами для розвитку фізичних якостей в домашніх умовах є фітнес та спортивна аеробіка, найменш доступними їзда на велосипеді та ходьба на лижах.

Ключові слова: фізичні якості, фізичне виховання, рухова активність, студенти

Вступ. Останнім часом в нашій державі проблемі збереження здоров'я населення приділяється особлива увага. Сучасні умови життя, модернізація навчальних та трудових процесів призводять до зниження рухової активності, рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості, і як наслідок, до погіршення стану здоров'я населення. За даними досліджень М. А. Мамешиної, Д. В. Гузієватою [1], середній рівень фізичного здоров'я мають хлопці 16–17-ти років, нижче середнього дівчата. Досліджуючи рівень рухової підготовленості Д. Міщук, О. Черевичка [3], встановили, що 6,5% студентів мають високий рівень фізичної підготовленості; 36,0% – достатній рівень; 50,0% – середній рівень; 7,5% – низький. І. І. Назаренко [2], у своєму дослідженні, виявив, що більшість студентів мають досить низький рівень фізичної підготовленості.

Отже, бачимо тенденцію до зниження рівня загальної фізичної підготовленості студентів.

Фізична робота, в якій беруть участь великі групи м'язів, є природною потребою для всіх органів, тканин і систем організму. Доведено, що ефективне функціонування м'язової, кісткової, серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем можливе лише при достатній руховій активності [4].

Однак, під час карантину, у період самоізоляції, рухова активність студентів значно знижується, що ускладнює розвиток основних фізичних якостей. Оскільки зазвичай під час розвитку фізичних якостей використовують певні форми, методи та засоби, постає питання, яким чином можна розвивати їх вдома, особливо в осінньо-зимовий період.

Проаналізувавши роботи авторів М. А. Мамешиної (2016); В.О. Жука (2018); Ю. С. Прокопенко (2021); І. Ю. Петренко (2020) та ін., ми дійшли до висновку, що жоден з них не дає рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей в домашніх умовах в період карантину. Саме тому ми вважаємо цю тему актуальною та такою, що потребує подальшого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця згідно спеціальності 24.00.02 та напряму дослідження: розвиток психофізичних якостей дітей і молоді у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження: вивчити засоби підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в період карантину.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу та узагальнення наукової і методичної літератури вивчити стан досліджуваної проблеми, визначити актуальні питання щодо розвитку фізичних якостей студентів в період загальнонаціонального карантину в домашніх умовах.

2. Визначити популярні засоби розвитку фізичних якостей серед студентів 1–2-го курсів в період карантину.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось серед студентів 1–2 курсів ХНЕУ ім. С. Кузнеця. В дослідженні прийняло участь 202 студенти (54 хлопця та 148 дівчат), з них 118 першого курсу та 84 другого курсу. Для досягнення поставленої мети були застосовані наступні **методи**: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного анкетування свідчать про те, що більшість респондентів 1-го та 2-го курсу вважають більш доступними засобами, які можна виконувати в умовах карантину є фітнес, спортивна аеробіка, стрибки через скакалку та степ-аеробіка (табл. 1, 2).

Стосовно питання щодо залежності застосування засобів від пори року, відповіді студентів розподілилися наступним чином: більша кількість респондентів 1-го та 2-го курсів, вважають, що такі засоби як спортивна аеробіка (98,3% та 96,4% відповідно), степ-аеробіка (97,2% та 96,6% відповідно); стрибки через скакалку (96,0% та 94,4% відповідно) та фітнес (100%) не залежать від пори року. При цьому, на думку 3,0% студентів 1-го курсу та 4,6% 2-го курсу їзда на велосипеді цілком можлива восени та зимою (табл. 1, 2).

У ході анкетування нами виявлено, що 97,0% студентів 1-го та 92,3% 2-го курсів безпечними засобами розвитку фізичних якостей вважають фітнес, 94,0% 1-го та 91,3% відповідно степ-аеробіку, 89,1% та 90,2% відповідно спортивну аеробіку (табл. 1, 2).

Згідно відповідей на питання щодо наявності обладнання та умов для виконання запропонованих вправ встановлено, що 100% студентів 1-го та 2-го курсів навчання мають все необхідне для занять фітнесом, 94,4% 1-го та 84,5% 2-го курсів навчання – для занять спортивною аеробікою (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Результати відповідей студентів 1-го курсу щодо доступності застосування засобів фізичного виховання в умовах карантину.

Засоби розвитку фізичних якостей	Можливість виконання вдома		Залежність від пори року		Безпечність		Обладнання (наявність умов)	
	так	ні	так	ні	так	ні	так	ні
Ходьба на лижах	0%	100%	100%	0%	72,3%	27,7%	6,2%	93,8%
Спортивна аеробіка	86,3%	13,7%	1,7%	98,3%	89,1%	10,9%	94,4%	5,6%
Степ-аеробіка	87,4%	12,6%	2,8%	97,2%	94,1%	5,9%	5,7%	94,3%
Плавання в басейні	0%	100%	2,4%	97,6%	88%	12%	4%	96%
Стрибки через скакалку	87,3%	12,7%	4%	96%	74,1%	25,9%	62,8%	37,2%
Фітнес	98,2%	1,8%	0%	100%	97%	3%	100%	0%
Їзда на велосипеді	0%	100%	97%	3%	75,4%	24,6%	24,6%	75,4%

Таблиця 2

Результати відповідей студентів 2-го курсу щодо доступності застосування засобів фізичного виховання в умовах карантину (n=84).

Засоби розвитку фізичних якостей	Можливість виконання вдома		Залежність від пори року		Безпечність		Обладнання (наявність умов)	
	так	ні	так	ні	так	ні	так	ні
Ходьба на лижах	0%	100%	100%	0%	81%	19%	4,2%	95,8%
Спортивна аеробіка	92,1%	7,9%	3,6	96,4%	90,2%	9,8%	84,5%	15,5%
Степ-аеробіка	73,6%	26,4%	3,4%	96,6%	91,3%	8,7%	5,2%	94,8%
Плавання в басейні	0%	100%	3,2%	96,8%	84,5%	15,5%	6,2%	93,8%
Стрибки через скакалку	79%	21%	5,6%	94,4%	78,7%	21,3%	68,2%	31,8%
Фітнес	94,3%	5,7%	0%	100%	92,3%	7,7%	100%	0%
Їзда на велосипеді	0%	100%	95,4%	4,6%	72,1%	27,9%	22,6%	77,4%

Таким чином, можна констатувати, що більш популярними вправами для занять в домашніх умовах під час карантину є фітнес та спортивна аеробіка, найменш популярними – їзда на велосипеді та ходьба на лижах. При цьому для переважної кількості студентів безпечними вправами є фітнес та степ-аеробіка. Стосовно відповідей щодо наявності обладнання та умов встановлено, що більша кількість опитуваних мають все необхідне для занять фітнесом та спортивною аеробікою, а саме належні безпечні умови та необхідне спортивне обладнання для занять під час карантину.

Висновки.

1. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить про необхідність збільшення об'єму рухової активності здобувачів вищої освіти, особливо в умовах карантину, через стабільне погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості молодого покоління.

2. Опитування показало, що під час пандемії більш доступними засобами для розвитку фізичних якостей в домашніх умовах є фітнес та спортивна аеробіка, найменш доступними їзда на велосипеді та ходьба на лижах.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку є проведення анкетування щодо доступності застосування засобів фізичного виховання в умовах карантину серед здобувачів освіти старших курсів.

Список використаної літератури

1. Мамешина М. А., Гузієватий Д. В. Фізичне здоров'я студентів ВНЗ І–ІІ рівня акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2016. С. 100–108.

2. Назаренко І. І., Аліпова Т. С Вплив сучасних реалій на стан фізичної підготовленості студентів. 2021. С. 250–252.

3. Міщук Д., Черевичка О. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», відповідно до тестів і нормативів, розроблених міністерством молоді та спорту. 2017. С. 200–204.

4. Петренко Ю. І. Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Суми. 2019. 306 с.