

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗБІРНИК ТЕЗ

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

22 березня 2024 року

Харків – 2024

УДК 796(063)

A43

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. 372 с.

У збірнику представлені тези за напрямками роботи конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; удосконалення підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський та професійний спорт; проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, аспірантів, магістрів, студентів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Голова організаційного комітету: *Баканова О.Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Організаційний комітет: *Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач кафедри, Крамаренко В. І., старший викладач кафедри.*

Редакційна колегія:

Баканова Олександра Феліксівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Рядова Ліліана Олегівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Крамаренко Валентина Іванівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Білоус Наталія Сергіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Єварницький Ігор Андрійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Єрмоменко Віталій Миколайович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Кононенко Неллі Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Криворучко Світлана Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Самохін Олексій Олексійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Слободянюк Олег Вячеславович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Затверджено

Вченою радою гуманітарно-правового факультету
Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
(протокол № 6 від 12 березня 2024 року)

© Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», 2024

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Авдєєв О. С. Вплив занять тхеквондо на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.....	12
Азаренкова Л. Л. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в системі фізичного виховання технічного закладу вищої освіти.....	15
Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Корж Є. М. Децо про фізичні вправи й рухову активність людей поважного віку.....	19
Бабець М. Ю. Ефективність використання онлайн-платформ із фітнес-тренуваннями для здобувачів вищої освіти.....	23
Батулін Д. С. Вплив занять атлетичною гімнастикою на психофізичний стан у здобувачів вищої освіти.....	27
Білоус Н. С. Вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладі вищої освіти.....	30
Бобренко С. М., Княгницька Д. О. Організація фізкультурно-оздоровчих занять для дітей старшого дошкільного віку.....	34
Бровко К. С. Вплив рухової активності на стан здоров'я шкіри.....	38
Вартанян К. В. Спортивні ігри як засіб побудови позитивних взаємин між здобувачами вищої освіти та викладачами.....	41
Веретельникова Н. А. Вплив занять аеробікою на стан фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти.....	45
Воловик Н. І., Підвальна О. В. Визначення складу тіла у здобувачок вищої освіти.....	48
Вус А. С. Вплив занять аеробікою на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.....	51
Галазюк В. О., Дуднік Ю. М., Мананчиков А. А. Організація стрільби з лука як засоба фізичного виховання в закладі вищої освіти	54
Гончар В. В. Вплив занять настільним тенісом на когнітивні функції у здобувачів вищої освіти.....	58
Гопей М. М., Гопей А. М., Рудоман А. О. До питання оптимізації процесу фізичного виховання у дітей із вадами слуху.....	61
Гринько В. М. Фізична культура в професійній підготовці майбутніх залізничників.....	65
Гриценко В. О. Формування мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання.....	68
Громко Є. А. Застосування фізичних вправ як спосіб покращення фізичних якостей та стану здоров'я медичних працівників.....	73

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Груцяк Н. Б., Коленченко А. М., Чупир К. І. <i>Діагностика навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «фізичне виховання»</i>	76
Дармофал Е. А. <i>Вплив фізичної активності на стан когнітивних функцій у здобувачів в системі дистанційної вищої освіти</i>	80
Дедух М. О., Бричук М. С., Д'яченко О. М. <i>Індивідуальна фізична культура як мотиваційна складова фізичного виховання учнів старших класів</i>	83
Єварницький І. А. <i>Організаційно–педагогічні умови проведення тренування зі скелелазіння для дітей віком 6–8 років із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності</i>	86
Єлізарова О. Т., Гозак С. В., Парац А. М. <i>Динаміка рухової активності школярів за період 2020–2023 роки</i>	91
Зубченко Л. В. <i>Особливості формування мотивації у здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною підготовкою</i>	94
Катихін В. М. <i>Вплив фізичної культури та спорту на стан здоров'я здобувачів вищої освіти</i>	98
Каштанов В. Є. <i>Розвиток сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти засобами вуличної гімнастики «Street workout»: теоретичне підґрунтя</i>	103
Кононенко Н. М. <i>Фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом</i>	108
Крамаренко В. І. <i>Вплив занять складно-координаційними видами спорту на розвиток когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти</i>	112
Криворучко С. М. <i>Ефективність занять різними видами аеробіки здобувачами вищої освіти</i>	115
Крушельницький М. В. <i>Гра в гандбол як засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти</i>	118
Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Зайцева С. С. <i>Вплив ритмічної гімнастики на дітей дошкільного віку в процесі проведення фізкультурних занять в закладі дошкільної освіти</i>	122
Курішко Н. А. <i>Вплив занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти</i>	125
Літвінова-Головань О. П., Безкоровайна Л. В. <i>Проблема зниження рівня рухової активності фахівців галузі освіти в умовах дистанційного навчання</i>	129
Маслик В. С. <i>Психологічні аспекти мотивації до занять фітнесом здобувачів вищої освіти</i>	132
Мех Е. А. <i>Вплив гри на ударних інструментах на рівень розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються музикою</i>	135

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Мкртічян О. А., Корчагін М. В. <i>Вплив систематичних занять бадмінтоном на психологічний стан здобувачів вищої освіти.....</i>	138
Оксьом П. М., Шумаков О. В. <i>Флорбол як нова інноваційна спортивна гра у студентському освітньому середовищі.....</i>	142
Пазичук О. О., Пазичук О. В., Пазичук М. В. <i>Шляхи розвитку та організація впровадження гри регбі у навчальний процес майбутніх фахівців та спортсменів регбі-7 у Львівській області.....</i>	143
Патlachов Є. М. <i>Рівень розвитку сили у здобувачів загальної середньої освіти.....</i>	149
Подмарьова І. А. <i>До питання впливу занять аеробікою на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.....</i>	152
Помещикова І. П. <i>Зміни показників відтворення амплітуди рухів здобувачів освіти з дцп під впливом спеціально спрямованих вправ із м'ячем.....</i>	156
Рачок М. М., Калугін І. Г., Єльцов Д. С. <i>Актуальні питання викладання баскетболу у закладах вищої освіти.....</i>	159
Рядова Л. О. <i>Зміна показників функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти під впливом спеціально орієнтованих фізичних вправ.....</i>	162
Савчишкін А. О. <i>Організаційні умови проведення тренування зі скелелазіння на кампус-борді для здобувачів вищої освіти.....</i>	165
Семикрас А. І. <i>Вплив фізичної активності на функціональний стан серцево-судинної системи у здобувачів вищої освіти.....</i>	169
Середа М. Ю. <i>Аеробіка як засіб підвищення рівня розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.....</i>	172
Спузяк В. Б., Рубан А. А. <i>Підвищення мотивації у здобувачів вищої освіти нефізкультурних спеціальностей до фізичної активності.....</i>	175
Сяо Ченьсі, Холодова О. С. <i>Мотивація до занять спортивними бальними танцями як засобу рухової активності китайських та українських школярів.....</i>	178
Тарабанова М. А. <i>Вплив занять акробатикою на рівень розвитку координаційних здібностей, сили та гнучкості у здобувачів вищої освіти.....</i>	182
Тарановська Л. С. <i>Фізична підготовка юних спортсменів у спортивних таборах Польщі.....</i>	184
Темченко В. О., Коник Г. О., Акінін Л.А. <i>Особливості залучення здобувачів вищої освіти до факультативного дистанційного фізичного виховання.....</i>	187
Тихонова А. О., Білоносова О. О. <i>Види та методи розвитку витривалості у школярів старших класів.....</i>	190
Толстих Ю. А. <i>Особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час здобуття вищої освіти.....</i>	192

Мкртічян О. А., д.пед.н., доцент, професор кафедри
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

Корчагін М. В., к.фіз.вих., доцент, професор кафедри
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ БАДМІНТОНОМ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчено вплив систематичних занять бадмінтоном на психологічний стан студентської молоді. Виявлено, що систематичні заняття цим видом фізичної активності сприяють поліпшенню фізичного здоров'я, когнітивних функцій, настрою; зменшенню стресу; підвищенню рівня фізичної підготовленості, самоповаги, самооцінки, самопочуття, самовпевнення; розвитку самодисципліни та соціалізації у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: бадмінтон, гра, здобувачі вищої освіти, психологічний стан, фізична активність, фізичне виховання.

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану, зокрема студентської молоді. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою здобувачами вищої освіти.

Традиційні засоби фізкультурно-спортивної роботи зі здобувачами вищої освіти слабо відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на більш ефективні [2].

П. М. Індик, А. Є. Сірик [1] вважають, що сучасна молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів фізичної активності, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення. На їх думку, одним із таких видів є бадмінтон.

Бадмінтон – це спортивна гра, що являє, на відміну від великого і настільного тенісу, чисту гру з льоту, мета якого – якомога довше утримати волан в повітрі.

Бадмінтон є одним із засобів оздоровлення і розвитку психофізичних здібностей студентської молоді [4].

Заняття бадмінтоном вимагають прояву спеціальних фізичних і психологічних якостей: загальної витривалості, спритності та координації, оперативного та аналітичного мислення, креативності, стійкості уваги, швидкості реакції і високого рівня здоров'я.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Бадмінтон є своєрідним «університетом» руху людського тіла, засобом навчання різноманітних рухових навичок. Чим вони вищі за своїм рівнем і чим багатший їх запас, тим успішніше людина оволодіває незнайомими для нього руховими завданнями. Динаміка дій у бадмінтоні дозволяє швидко довести потрібні рухи до автоматизму і тим самим звільнити свідомість для вирішення інших завдань. У сучасних умовах усе більшій кількості професій необхідне тонке м'язове чуття кисті руки та пальців, на основі яких удосконалюється якість рухової діяльності. Мабуть, жодний вид спорту не має такої багаті палітри руху кисті, мікрорухів пальців, завдяки чому можна стверджувати, що бадмінтон є моделлю професійно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді [1].

Активний розвиток бадмінтону як виду фізичної активності допомагає вирішити основні завдання фізичного виховання у вищій школі: досягти фізичної досконалості, зміцнити здоров'я, відвернути увагу від згубних звичок, сформувати навички здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

Простота, доступність гри дають можливість займатися бадмінтоном здобувачам вищої освіти будь-якої статі та фізичної підготовленості.

Видовищність та ефективний вплив визначили включення цього виду фізичної активності в систему фізичного виховання у закладах вищої освіти [6].

Як відмічає Т. С. Світлична [5], бадмінтон викликає значний інтерес серед студентської молоді. За її даними, гра привчає діяти сміливо і рішуче, виховує силу волі, ініціативу, витримку, розвиває образність та швидкість мислення, творчість під час розробки і рішення тактичних комбінацій; є ефективним засобом всебічного гармонійного розвитку як фізичних, так і морально-вольових якості у здобувачів вищої освіти.

Заняття бадмінтоном сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню зору, підвищенню швидкості розумових процесів, рівня фізичної підготовленості.

Під час гри у бадмінтон здобувачі вищої освіти переборюють сором'язливість, невпевненість в собі. Вольові зусилля допомагають здобувачам координувати свої рухи, цілеспрямовано застосувати їх, свідомо виконувати встановлені правила [3].

Сучасна вища освіта стикається з різними викликами, серед яких значне значення має психологічний стан здобувачів вищої освіти. Стрес, негативні емоції та втома можуть негативно впливати на навчальний процес та фізичний стан здобувачів. У зв'язку з цим, дослідження впливу систематичних занять бадмінтоном на психологічний стан здобувачів вищої освіти є актуальним та важливим.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять бадмінтоном на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття бадмінтоном позитивно впливають на психологічний стан здобувачів вищої освіти, сприяючи:

1. Зміцненню здоров'я. Систематичні заняття бадмінтоном є ефективним засобом поліпшення функціонального стану систем та зорового аналізатора.

2. Зменшенню стресу. Заняття бадмінтоном сприяють зниженню рівня стресу та тривоги, оскільки під час гри вивільнюються ендорфіни – гормони щастя.

3. Поліпшенню когнітивних функцій. Гра в бадмінтон вимагає швидких реакцій, точності та великої концентрації уваги, стратегічного мислення та планування, що сприяє поліпшенню когнітивних функцій. Зазначене є важливим для здобувачів вищої освіти під час навчання.

4. Підвищенню самоповаги та самооцінки. Постійне вдосконалення у грі та досягнення нових результатів можуть сприяти підвищенню самоповаги та самооцінки у здобувачів вищої освіти, що позитивно впливає на їхнє навчання.

5. Поліпшенню настрою. Систематичні заняття бадмінтоном сприяють покращенню настрою та емоційного стану. Фізична активність допомагає вивільнювати серотонін, який може поліпшити настрій та загальний психологічний стан.

6. Підвищення рівня фізичної підготовленості. Систематичні заняття бадмінтоном є ефективним засобом підвищення рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

7. Поліпшенню самопочуття та самовпевнення. Успішність у грі позитивно впливає на самопочуття та самовпевнення у здобувачів вищої освіти. Вони можуть почувати себе більш енергійними, впевненими та задоволеними собою.

8. Розвитку самодисципліни. Заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню розвитку самодисципліни та вольових якостей, що може бути корисним у навчанні та подальшій професійній діяльності.

9. Соціалізації. Гра в бадмінтон сприяє соціальним зв'язкам та взаємодії між здобувачами вищої освіти. Це може допомогти зменшити почуття самотності та ізоляції, що часто виникають у студентському середовищі.

Висновки.

Систематичні заняття бадмінтоном позитивно впливають на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

Заняття цим видом фізичної активності сприяють поліпшенню фізичного здоров'я, когнітивних функцій, настрою; зменшенню стресу; підвищенню самоповаги та самооцінки, рівня фізичної підготовленості, самопочуття та само впевнення; розвитку самодисципліни та соціалізації. Це свідчить про комплексний позитивний вплив занять бадмінтоном на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Включення гри в бадмінтон до змісту занять з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти може бути ефективним засобом не лише поліпшення фізичного здоров'я, а й психологічного стану.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив систематичних занять бадмінтоном на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навч.-метод. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.
2. Крошка С. А. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді. *Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму* : зб. наук. пр. за мат. III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 16 груд. 2016 р. Переяслав-Хмельницький : ФОП ДОМБРОВСЬКА Я. М., 2016. С. 46–51.
3. Крошка С. А. Методична розробка та впровадження практичного курсу «бадмінтон – запорука здоров'ю» для студентської молоді. *Спортивні ігри*. 2018. № 3 (9). С. 25–34.
4. Методичні рекомендації «Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / уклад. : О. К. Камаєва. Харків : ХНАМГ, 2011. 68 с.
5. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 82 с.
6. Черненко С. О., Мудрян В. Л. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : навч. посіб. Краматорськ : ДДМА, 2014. 75 с.