

Міністерство освіти і науки України  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Łodzi  
Шуменски університет «Епископ Константин Преславски»

University of East London  
WSHIU Akademia Nauk Stosowanych

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

Луцький національний технічний університет  
Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій  
Університету «Україна»

Міжрегіональна академія управління персоналом  
Державний історико-архітектурний заповідник «Стара Умань»

## **«ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В МІЖНАРОДНИЙ ПРОСТІР: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ»**

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю  
(м. Запоріжжя, 19 квітня 2024 р.)

Міністерство освіти і науки України  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького  
Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Łodzi  
Шуменський університет «Єпископ Константин Преславський»  
University of East London  
WSHIU Akademia Nauk Stosowanych  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
Луцький національний технічний університет  
Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій Університету  
«Україна»  
Міжрегіональна академія управління персоналом  
Державний історико-архітектурний заповідник «Стара Умань»

**«ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В  
МІЖНАРОДНИЙ ПРОСТІР: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ»**

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною  
(м. Запоріжжя, 19 квітня 2024 р.)

Дніпро  
«Середняк Т.К.»  
2024

УДК 001.891(062.552)

I-73

**I-73** Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект» / Уклад.: Л.І. Полякова, В.В. Цибульська, О.В. Непша [Електронне видання]. Дніпро: «Середняк Т.К.», 2024. 577 с.

**I-73** Materials of the II Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation “Integration of Ukrainian scientific research into the international space: the regional aspect”/ Compiled by L.Poliakova, V.Tsybulska, O.Nepsha [Electronic edition]. Dnipro : «T. Seredniak», 2024. 577.

**ISBN 978-617-8139-78-0 (електронне видання)**

В збірнику представлені матеріали доповідей учасників II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», яка проходила в режимі он-лайн 19 квітня 2024 року на природничо-географічному факультеті Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. На конференції обговорювалися сучасні виклики щодо перспектив співпраці вітчизняних науковців із європейською науковою спільнотою у галузі права, історії, географії та туризму, а також фізичної культури, спорту та здоров'я людини.

Матеріали збірника тез сформовані за тематичними напрямками роботи конференції: 1. Сучасна історична наука у міжнародному контексті; 2. Міжнародне право в контексті геополітичних змін сьогодення; 3. Суверенітет держави: теорія сучасного етапу у воєнний та післявоєнний час; 4. Актуальні напрями сучасних географічних досліджень: теорія, методика, практика; 5. Туризм і рекреація: проблеми, виклики, перспективи; 6. Сучасні тренди фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Окремо виокремлені доповіді співорганізаторів та гостей конференції з розділ 7. Міждисциплінарні напрями розвитку освіти та науки.

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, статистичних даних, галузевої термінології, наявність плагіату, імен власних та інших відомостей.

**ISBN 978-617-8139-78-0 (електронне видання)**

© Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2024

© Автори статей

<b>Котлова М. М., Олійник М.О.</b> Вплив засобів лікувальної фізичної культури на психологічний стан людей похилого віку.	385
<b>Котова О.В., Олександр.</b> Перспективи подальшого розвитку системи вищої освіти в умовах воєнного стану.	388
<b>Котова О.В., Сопотницька О.В.</b> Особливості використання оздоровчих фітнес–технологій у фізичному вихованні студентської молоді в умовах дистанційної освіти.	392
<b>Котова О.В., Сопотницька О.В.</b> Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності в умовах сьогодення.	397
<b>Котова О.В., Суханова Г.П.</b> Мотивація здобувачів вищої освіти до занять різними видами рухової діяльності в умовах воєнного та дистанційного навчання	402
<b>Інна, Котова О.В.</b> Музично-ритмічна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в закладах вищої педагогічної освіти.	405
<b>Максимчук Б. А., Максимчук І. А., Максимчук М. Б.</b> Вплив усмішки на досягнення у спорті.	409
<b>Митчик О. П.</b> Олімпійська освіта школярів у закладах загальної середньої освіти.	412
<b>Митчик О. П.</b> Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності в закладах загальної середньої освіти.	416
<b>Ольга, Олійник М.О.</b> Особливості проведення занять з фізичного виховання з людьми середнього та літнього віку.	420
<b>Мусієнко Н. Л., Котова О.В.</b> Засоби та методи розвитку швидкісних здібностей дітей молодшого шкільного віку.	424
<b>Олійник М.О., Олійник І.С.</b> Особливості оптимізації психологічного стану людей похилого віку в процесі занять фізичною культурою.	428
<b>Проценко А. А., Кириєнко О. Г.</b> Педагогічна практика як засіб формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах дистанційної освіти.	433
<b>Христова Т.Є., Калюжний М.Р.</b> Сучасні аспекти збереження здоров'я здобувачів вищої освіти під час занять боксом.	437
<b>Христова Т.Є., Лабунський А.Р.</b> Динаміка функціонального стану футболістів старшого шкільного віку під впливом спеціальної психологічної підготовки.	440
<b>Христова Т.Є., Сербіненко О.С.</b> Комбіноване використання відновних засобів у процесі підготовки гандболістів старшого шкільного віку.	444
<b>Христова Т.Є., Смоляченко М.М.</b> Вплив занять футболом на фізичний та психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку.	448
<b>Цибульська В.В., Ведмедьов І.А.</b> Застосування системного підходу до розвитку витривалості в учнів 5-6 класів на уроках фізичної	452

1. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія: матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2018 р.) / відп. ред. Л.Б. Ліщинська. Вінниця : ВТЕІ КНТЕУ, 2018. С.102.
2. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової активності. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 115–121.
3. Самоленко Т.В., Гордійчук Б.В., Дембіцька О.О. Рухова активність студентів в рамках дистанційного навчання. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі // Журнал - Переяслав, 2020. - Вип. 4(60), ч. 4 – 171 с. – С. 139-140.
4. Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Маланій В. І., Бамбурак В. Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 73. Т. 2. С. 195.
5. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Дистанційне навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Наукові-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2019. Вип.1. С. 125-128.

**Котова Олена Володимирівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького  
(м.Запоріжжя, Україна)

**Сопотницька Олена Валеріївна**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС– ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ**

На сьогодні на території України проходить повномасштабна війна. Це складне суспільно-політичне явище, пов'язане з розв'язанням суперечностей між державами, яке має негативні наслідки. Важливу роль у розвитку фізичної культури відіграє здоровий спосіб життя. Тільки дотримуючись здорового способу життя, можливо переносити стресові ситуації в умовах воєнного стану, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі.

Актуальність формування фізичної культури як невід'ємної частини життя студентської молоді в сучасному українському суспільстві задекларована у багатьох законодавчих та нормативних документах останнього періоду [1].

Сучасна ситуація має потребу в нових умовах освіти, що стимулюють активність студентів, в поступовому переході від формування себе усередині освіти до самоосвіти. У зв'язку з цим зростає значимість фізичної культури як однієї з основних ланок державного сектора для зміцнення і збереження здоров'я, збільшення тривалості життєвої і творчої активності, підвищення розумової працездатності [3,4]. Тому збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є сьогодні пріоритетним завданням системи освіти України. Отже відзначаємо, що вагомою тенденцією у сфері наукових пошуків методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження фітнес-технологій в дистанційну форму навчання і є на сьогоднішній день одним з основних і актуальних завдань модернізації сучасної системи освіти. [2,3].

Зміст дистанційного навчання полягає у раціональному поєднанні традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, що забезпечують належну фізичну підготовку здобувачів. Постає питання всебічної активізації студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, як генеруючого чинника їх способу життя.

Важливість у застосуванні інноваційних підходів щодо забезпечення рухової активності студентської молоді не викликає сумнівів. Саме з цих причин в сучасних умовах більшість здобувачів вищої освіти обирають сучасні напрями оздоровчої фізичної культури, які формуються фітнес-технологіями та є трендовими, оскільки допомагають не тільки покращити зовнішній вигляд й фізичний стан, але й зміцнити фізичне здоров'я. [4].

За існуючими дослідженнями С. Герасименко, І. Скипченко, О. Котової, провідні позиції за рейтингом популярності під час проведення занять зі студентами посідають різновиди оздоровчого фітнесу. Це зумовлює інтерес науковців до розробки організаційно-методичних аспектів використання фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання, та вивченні

особливостей впливу таких занять на організм [2,5.6].

Відмінною особливістю фітнес-технологій, розроблених для студентської молоді є їх доступність, ефективність, емоційність, відповідність моді на ті чи інші види рухової активності. В той же час, вони відображають специфіку та завдання занять фітнесом. Перш за все, це підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я за рахунок інтересу до рухової діяльності, обумовленого привабливістю вправ, високою емоційністю. У залежності від місця проведення занять, фітнес поділяється на in-door (в приміщенні) та out-door (види фітнесу на відкритому повітрі), які також, поділяються на групові та індивідуальні. Відповідно до принципів, особливостей мотивації сучасного суспільства та з метою розв'язання основних завдань фітнесу, науковцями було розроблено фітнес-технології [3,4]. Розмаїття фітнес-програм не означає довільність, їх структура та використання різних видів рухової активності повинна відповідати основним принципам фізичного виховання. Яка б оригінальна не була та чи та фітнес-програма, у її структурі виділяють такі компоненти [5,6]:

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);

- танцювальне-хореографічний(реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);
- коректувальний (корекція фігури і силові вправи);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес- програм є оздоровчий фітнес – це система оздоровлення, одна з форм фізичної культури. Простота вправ, достатні паузи для відпочинку і відновлення, індивідуальні дозування навантаження роблять її доступною для різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Запропонована колова форма проведення занять, як одного із основних видів оздоровчого фітнесу, що сприяє збереженню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей та працездатності, корекції тіла, а також підготовці гармонійно розвиненої особистості. Отже, заняття оздоровчим фітнесом допомагають збільшити запас життєвих сил, і протистояти хронічному стомленню. Безпосередньо самі фізичні навантаження дозволили студентам почувати себе протягом дня енергійно, бо мозок отримував додатковий запас кисню. Відповідно в організмі скорочувалися надлишки адреналіну та гормонів, що сприяють виникненню стресу. Фізичні вправи стимулювали обмін речовин, та зміцнювали серцево-судинну систему. Заняття з фітнесу підвищили мотивацію до занять, а саме: зміцнили віру у власні сили. Індивідуально орієнтовані фітнес-технології для студентів відповідали наступним вимогам: доступність тренувального та підтримуючого ефекту засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки та урахування індивідуальних можливостей та інтересів студентів.

**Висновки.** Аналіз методичної літератури пов'язаної із особливостями використання оздоровчих фітнес–технологій у фізичному вихованні



студентської молоді виявив що дані питання є актуальними і потребують вивчення. Важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування саме оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, впровадження якої надає можливість сформувати у молоді знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям і підготувати їх до майбутньої професійної діяльності. Вивчення сучасних засобів оздоровчого фітнесу переконливо доводить, що використання сучасних видів фітнесу є цікавими для студентської молоді і можуть бути використані в освітньому процесі.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про деякі питання організації роботи закладів фахової передвищої, вищої освіти на час воєнного стану : наказ Міністерства освіти і науки України від 07.03.2022 № 235. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0235729-22#Text>.
2. Герасименко С.І Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 10-х класів /Матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» // Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 258–260.
3. Данило Л.І. Сутність сучасного фітнесу та фітнес- технологій /Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 3. С. 345 – 350. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sbfasps\\_2018\\_3\\_57](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sbfasps_2018_3_57) (дата звернення 25. 04. 2021).
4. Дубинська О.Я., Петренко Н.В.. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 566 с.
5. Котова О.В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Current challenges of modern science // Collection of Scientific Works. Pereiaslav, 2023. Issue 3(79). С.60-63.4
6. Скрипченко І.Т. Застосування сучасних оздоровчих фітнес-

технологій у фізичному вихованні студентів на заняттях пілатесом. «Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі»: збірник матеріалів міжнародного форуму (Дніпро, 18 травня 2023). Дніпро: 2023. С.130-131.

**Котова Олена Володимирівна,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,  
Мелітопольського державного  
педагогічного університету імені Богдана Хмельницького,  
Запоріжжя, Україна  
**Сопотницька Олена Валеріївна,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

## **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що професійна діяльність учителів фізичної культури безпосередньо виявляється в організації освітнього процесу, актуалізуючи розширення соціально-педагогічних, психолого-педагогічних знань, оволодіння практичними вміннями та навичками, підвищення загальної та методологічної культури, творчої ініціативи. Досить часто вчителів фізичної культури залучають до тренерської діяльності в спортивній секції з ігрових видів спорту. Від особистості вчителя фізичної культури, його життєвих і спортивних принципів, високої професійної кваліфікації, педагогічної майстерності залежить успішне розв'язання загальних педагогічних завдань «навчання – виховання – розвиток», і досягнення високих спортивних результатів.

У науковій літературі всебічно висвітлено загальні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури (М. Карченкова, А. Конох, О. Проніков, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шиян та ін.), досліджено можливості компетентнісного підходу у формуванні професіоналізму вчителів фізичної

## Наукове видання

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», (м. Запоріжжя, 19 квітня 2024 р.)

Укладачі:

Полякова Лариса Іванівна – кандидат історичних наук, доцент, декан природничо-географічного факультету Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Цибульська Вікторія Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана природничо-географічного факультету з науково-дослідної роботи та міжнародного співробітництва Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Непша Олександр Вікторович – старший викладач кафедри географії та туризму, наступник декана природничо-географічного факультету з організаційно-виховної роботи, питань практик і працевлаштування Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Видавець «ФОП Середняк Т.К.», 49000, Дніпро, 18, а/с 1212  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 4379 від 02.08.2012.

Ідентифікатор видавця в системі ISBN 8139

49000, Дніпро, 18, а/с 1212

тел. (096)-308-00-38, (056)-798-04-00

E-mail: 7980400@gmail.com