

**Міністерство освіти і науки України  
Національна академія педагогічних наук України  
Асоціація університетів України  
Одеська обласна державна адміністрація  
Одеська міська рада  
Одеський обласний інститут удосконалення вчителів  
Освітньо-культурний центр «Інститут Конфуція»**

---

**ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО**

**МАТЕРІАЛИ**

**III МІЖНАРОДНОГО КОНГРЕСУ**

**«ГЛОБАЛЬНІ ВИКЛИКИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ ПРОСТОРІ»**

**18-21 травня 2017 року**

**Місце проведення: Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського  
(м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26)**

**Одеса  
2017**

**Ministry of Education and Science of Ukraine  
National Academy of Educational Sciences of Ukraine  
Association of Universities of Ukraine  
Odessa Regional State Administration  
Odessa City Council  
Odessa Regional Advanced Training Institute for Teachers  
Education and Culture Centre «Confucius Institute»**

---

**SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY  
NAMED AFTER K. D. USHYNsky**

**THIRD INTERNATIONAL CONGRESS  
«GLOBAL CHALLENGES OF PEDAGOGICAL EDUCATION  
IN ACADEMIC SPACE»**

**18-21 May 2017**

**South Ukrainian National Pedagogical University  
named after K. D. Ushynsky  
26, Staroportofrankivska Str.**

**Odessa  
2017**

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради  
Південноукраїнського національного педагогічного університету  
імені К. Д. Ушинського  
(протокол № 11 від 27 квітня 2017 року)

**Укладачі:**

**Чебикін Олексій** – доктор психологічних наук, академік НАПН України (голова)  
**Ананьєв Антон** – кандидат психологічних наук, приват-професор (Україна)  
**Андрущенко Віктор** – доктор філософських наук, академік НАПН України (Україна)  
**Богущ Алла** – доктор педагогічних наук, академік НАПН України (Україна)  
**Білова Наталія** – кандидат педагогічних наук, приват-професор (Україна)  
**Балуба Ігор** – кандидат історичних наук, начальник відділу педагогічної та післядипломної освіти Міністерства освіти і науки України (Україна)  
**Бідний Григорій** – професор Університетського коледжу м. Нью Джерсі (США)  
**Богданова Інна** – доктор педагогічних наук, професор (Україна)  
**Гаєвець Яна** – кандидат педагогічних наук, викладач (Україна)  
**Гайжугіс Альгірдас** – габілітований доктор гуманітарних наук, академік, член-кореспондент Академії наук Литовської республіки (Литва)  
**Дін Сін** – PhD, координатор Освітньо-культурного центру КНР «Інститут Конфуція» (Китай)  
**Джангулашвілі Леван** – професор (Грузія)  
**Джуринський Петро** – доктор педагогічних наук, професор (Україна)  
**Долинський Борис** – доктор педагогічних наук, професор (Україна)  
**Жаровцева Тетяна** – доктор педагогічних наук, професор (Україна)  
**Жук Олександр** – доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)  
**Задорожна Любов** – кандидат філософських наук, заступник директора Одеського обласного інституту вдосконалення вчителів (Україна)  
**Койчева Тетяна** – доктор педагогічних наук, професор (Україна)  
**Копусь Ольга** – доктор педагогічних наук, професор (Україна)  
**Курлянд Зінаїда** – доктор педагогічних наук, професор (Україна)  
**Мартінова Раїса** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України (Україна)  
**Музиченко Ганна** – доктор політичних наук, професор (Україна)  
**Наумкіна Світлана** – доктор політичних наук, професор (Україна)  
**Осипова Тетяна** – доктор педагогічних наук, професор (Україна)  
**Пальшкова Ірина** – доктор педагогічних наук, професор (Україна)  
**Попова Олександра** – кандидат педагогічних наук, доцент (Україна)  
**Саннікова Ольга** – доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України (Україна)  
**Симоненко Світлана** – доктор психологічних наук, професор (Україна)  
**Скворцова Світлана** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України (Україна)  
**Тарасенко Ольга** – доктор мистецтвознавства, професор (Україна)  
**Хмель Наталя** – кандидат психологічних наук, приват-професор (Україна)  
**Яковлева Марина** – кандидат психологічних наук, доцент (Україна)

Усі матеріали друкуються в авторській редакції.

**Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі** : матеріали  
Г 54 III Міжнародного Конгресу (м. Одеса, 18-21 травня 2017 року) / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. – Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. – 678 с.

**ISBN 978-966-916-275-5**

До збірника ввійшли матеріали III Міжнародного Конгресу «Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі», присвяченого узагальненню педагогічних, психологічних та соціально-політичних аспектів підготовки сучасного вчителя; системі формування духовного та інтелектуального потенціалу сучасної молоді; перспективним психолого-педагогічних концепціям підготовки вчителя в системі університетської освіти; інноваційним авторським педагогічним технологіям.

Збірник рекомендовано для широкого кола фахівців, які цікавляться проблемами педагогічної освіти.

**УДК 378.4:37.015.3+001**  
**ББК 74+72я43**

відношення має і здійснювана в туризмі пропаганда здорового способу життя. Завдання оздоровлення, пов'язана зі збільшенням рухової активності населення, може вирішуватися саме за допомогою такого туризму, як активний відпочинок на природі. У спортивно-оздоровчому туризмі досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму [2].

Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека значною мірою залежать від фізичної підготовки. Можливість правильно дозувати фізичні навантаження на людей з урахуванням їх вікових особливостей до ступеня фізичної підготовленості дозволяє домагатися значного оздоровчого ефекту. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку [1].

Фізична підготовка туриста повинна забезпечувати: загальну фізичну підготовленість; спеціальну фізичну підготовленість залежно від способу пересування; загартовування організму – його опірність захворюванням при охолодженні, перегріванні підвищеної вологості або сухості повітря, нестачі кисню і т. ін.

Загальна фізична підготовка є основою спеціальної підготовки. Без підтримки її постійно на високому рівні неможливо досягти успіхів у засвоєнні і вдосконаленні техніки різних видів туризму. Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, технікою якого-небудь певного виду туризму.

Загартовування організму досягається шляхом тривалого, поступового і систематичного пристосування його до незвичайних умов. Процес загартовування повинен бути постійним, без перерв [4].

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання [4].

Спортивно-оздоровчий туризм має дуже різноманітні форми, що дозволяє використовувати його як важливий засіб фізичного виховання в роботі з будь-яким контингентом населення та ступенем фізичної підготовленості.

### ***Література***

1. Бердинков Г. И. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / Г. И. Бердинков. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
2. Богатов А. О. Організація спортивно-оздоровчого туризму: [навч. посібник] / Богатов А. О. – Одеса : ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2013. – 82 с., іл.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
4. Зорин И. А. Энциклопедия туризма / И. А. Зорин, В. А. Квартальнов. – М. : Финансы и статистика, 2000. – 368 с.

## **ВПРАВИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ – ЯК ОСНОВА ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ**

**Бондаренко О. В., Веремєєва Д. Р.**

*Університет Ушинського, Україна*

Стан здоров'я та фізична підготовленість сучасної молоді є одним із найважливіших завдань освіти України. На сьогодні ефективність фізичного виховання молоді залишається незадовільною. На наш погляд, сьогодні у навчально-тренувальному процесі з фізичного виховання не завжди правильні співвідношення засобів у комплексному тренуванні, дозування навантажень тощо. У останні роки поширилась популярність масових видів оздоровчої рухової діяльності, помітно проявляється інтерес до забезпечення гарної фізичної форми та стану здоров'я, активних форм відпочинку та рекреації [2]. Цьому у великій мірі сприяють публікації, відеопродукція, фізкультурно-оздоровчі клуби. Сучасні спортивні комплекси, центри, клуби у більшості випадків приватні, мають тільки матеріальну зацікавленість, не мають навчально-методичного забезпечення оздоровчо-тренувального процесу, не визначають показників розвитку, не ведуть медично-педагогічного контролю, без належного методичного аналізу копіюють нові сучасні напрями, такі як: аква-фітнес, степ-аеробіка, каланетика,



пілатес та інше, не розуміючи суті цих засобів. Серед негативних факторів можна визначити зниження рухової діяльності, низьку мотивацію, не освіченість, щодо здорового способу життя, замала його пропаганда держави, батьків і педагогів, малорухливий спосіб життя, в наслідок цього гірше працюють всі системи організму, зменшується працездатність, низькі показники фізичної та рухової підготовки. Приймаючи рішення займатись, тим чи іншим видом оздоровчої рухової діяльності необхідно визначити стан здоров'я та рівень фізичної підготовки. Кращих результатів можливо досягти при систематичних заняттях під керівництвом досвідчених фахівців. Максимальний ефект занять з фізичної культури молоді принесуть фізкультурно-оздоровчі секції з використанням технологій сучасних фітнес-програм. Аналізуючи науково-методичну літературу ми прийшли до висновку, що багато авторів з різних регіонів пропонують вводити в обов'язкову програму з фізичного виховання нетрадиційні оздоровчі види рухової діяльності [1; 3].

Необхідно визначити, що сучасне студентське фізичне виховання опирається на теоретико-методичні уявлення щодо методики й організації фізичної підготовки, які базуються на концепції тренування. Як указують вчені, це поки що єдина загальнонаукова концепція управління розвитком фізичних кондицій людини. Витривалість, сила, швидкість, високий рівень працездатності можуть бути набуті лише шляхом використання ефекту цілеспрямованого організаційного процесу адаптації організму людини до фізичних навантажень певного змісту, обсягу і достатньої інтенсивності.

Сучасні фітнес-програми можна поділити на наступні групи: програми аеробної спрямованості – це «кардіо» тренування та гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток аеробної витривалості, покращення діяльності серцево-судинної системи. До них відносяться не тільки групові заняття в залі (аеробіка), а також ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді; силові програми спрямовані на розвиток сили та витривалості, спрямовані на розвиток м'язової системи. В залежності від мети занять можна обрати заняття в тренажерному залі, або заняття аеробної спрямованості з обтяженням; програми спрямовані на координацію рухів та балансу – система Пілатес та каланетика. Ця група вправ основана на розтягувальних та статичних вправах, котрі визивають активність глибоких м'язових груп. Заняття з використанням такої програми не визиває напруження попереку і суглобів, розвиває гнучкість, м'язовий тонус, покращує осанку, знімає нервово-м'язове напруження; програми спрямовані на розвиток гнучкості – стретчинг та йога. Ця група вправ дозволяє мінімізувати вірогідність спортивних і побутових травм. Покращує кровопостачання м'язів та посилює виведення з м'язів продуктів метаболізму.

До видів рухової діяльності аеробного напрямку фахівці відносять циклічні вправи не високої інтенсивності але тривалі за часом. Ми взяли для аналізу види рухової активності переважно аеробного навантаження, такі як: оздоровча аеробіка, крос (біг підтюпцем), їзда на велосипеді, ми керувались тим, що, за 60 хвилин роботи при ЧСС 140-150 уд/хв. витрачається приблизно однакова кількість ккал і прийшли до наступних висновків: 1. Вважаємо, що кожен з цих видів має свої особливості та різний тренувальний ефект. 2. Оздоровча аеробіка має високий емоційний компонент і за біохімічними показниками має ациклічний та змішаний види діяльності. 3. Крос та їзда на велосипеді монотонні. 4. Стимулюючі-мотивуючі дії педагога. 5. У цих видах активності в значній мірі розвивається витривалість. 6. Навантаження завдається в основному на м'язи ніг. 7. Велосипед можливо замінити відповідним тренажером.

В умовах сьогодення, маючи мінімальне матеріальне забезпечення, ми можемо запровадити в оздоровчо-тренувальний процес в режимі академічних занять: оздоровчу аеробіку та крос, в якості самостійних занять рекомендувати їзду на велосипеді. Важливо контролювати процес, визначати показники розвитку аеробних можливостей організму.

### *Література*

1. Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно – оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дисс. ... канд. наук фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Н.О. Гоглювата. – Київ – 2007. – 19 с.
2. Давыдов В.А., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие / В.А. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград : Из-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. –124 с.
3. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. ... канд. наук фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / О.Я. Кібальник. – Львів. – 2008. – 20 с.