



ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Матеріали
Регіональної науково-практичної конференції
(м. Харків, 26 травня 2022 року)



ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

**Матеріали
Регіональної науково-практичної конференції
(м. Харків, 26 травня 2022 року)**

**Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Мукачівський державний університет
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
ДЗВО «Донбаський державний педагогічний університет»**

ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

**Матеріали
Регіональної науково-практичної конференції
(м. Харків, 26 травня 2022 року)**

Харків
2022

УДК 378:001.31]:005.336.3(062.552)

П 32

*Друкується за рішенням Вченої ради
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради (протокол Вченої ради № 10 від 24 травня 2022 р.)*

Редакційна колегія:

Пономарьова Г. Ф. – доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник народної освіти України, Почесний громадянин Харківської області, ректор – голова;

Степанець І. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи – заступник голови.

Члени редакційної колегії:

Дмитренко К. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, учений секретар;

Одарченко В. І. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Демченко Н. Д. – кандидат філологічних наук, доцент;

Цуранова О. О. – кандидат мистецтвознавства, доцент;

Тупиця А. І. – керівник навчально-методичного відділу;

Михальченко Н. Р. – редактор.

Відповідальність за якість і достовірність матеріалів
несуть автори публікацій.

П 32 Підвищення якості національної освіти у контексті викликів сьогодення : матеріали Регіон. наук.-практ. конф. (26 травня 2022 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків : ФОП Петров В. В., 2022 р. 349 с.

До матеріалів Регіональної науково-практичної конференції включені доповіді науково-педагогічних і педагогічних працівників закладів вищої та загальної середньої освіти, аспірантів, здобувачів.

Тематика матеріалів збірника охоплює аспекти якості освіти як загальнонаукової і психолого-педагогічної категорії; зміст педагогічної освіти у контексті вдосконалення наукової теорії й освітньої практики, особливості міжнародного досвіду та перспективи вдосконалення національної освіти; розглядає кращі освітні практики забезпечення якості освіти в Україні.

УДК 378:001.31]:005.336.3(062.552)

© Харківська гуманітарно-педагогічна академія, 2022

4. Маракушин А., Чередніченко А., Бондар Л. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203-209.

5. Неведомська Є. О. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2018. 37 с.

6. Шестерова Л., Пятницька Д. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти* : мат-ли І Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53-56.

7. Шестерова Л., Пятницька Д. Використання платформ ZOOM та GOOGLE classroom для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Елек. рес.]. Харків: ХДАФК, 2021. Режим доступу : <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>. С. 172-177.

8. Шестерова Л., Синиця Т. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням в умовах карантину. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і здоров'я людини* : мат-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2022. С. 348-351.

ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ТРЕНЕРІВ З ФІТНЕСУ В КОНТЕКСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Школа О. М.

Актуальність дослідження полягає в тому, що українське суспільство неможливо уявити без фізичного розвитку молоді, здатної удосконалювати свої фізичні та психічні можливості.

З позицій сьогодення фітнес-індустрія інтенсивними темпами розвивається в Україні. За даними інформаційно-аналітичної платформи FitnessConnectUA, станом на 2021-2022 роки в Україні понад 1,02 млн. населення користується послугами фітнес-центрів, а покриття фітнес-послугами (відношення кількості залучених у фітнес людей до населення країни) становить 2,4%. В Україні функціонує близько 2000 об'єктів фітнес-індустрії. Більшість фітнес-клубів України розташовані у великих містах: Київ, Харків, Одеса, Дніпро, Львів, Запоріжжя. Так, у Києві зареєстровано 385 клубів, де займалось 217-220 тис. осіб; річний оборот ринку фітнес-послуг України становив 201,8 млн. доларів [1].

Мета дослідження – підвищити якість професійної освіти майбутніх тренерів з фітнесу завдяки впровадженню сучасного TRX-обладнання.

Тренування з TRX-обладнанням здатне швидко та ефективно покращити стан фізичної підготовки молоді та надати їй гарний вигляд у

короткий проміжок часу. Конструкція цього тренажера не схожа на будь-який інший. Він складається з двох петель, зроблених з нейлонових стрічок та кріплення, а ще, завдяки компактному вигляду, можливо займатися не тільки в фітнес-клубі, а й взявши його з собою на подвір'я, в парку чи вдома, легко закріпивши кріплення з карабіном до стійкої поверхні – гілки дерева, перекладки, стовпа чи навіть до дверей кімнати.

Тренування з TRX-петлями – це новітня програма фітнес-занять, яка набула популярності в Україні у 2010 році. З того часу розвиток цього напрямку набуває все більше і більше популярності. Так, у 2022 році TRX вважається наймоднішим та найефективнішим приладом функціонального тренування. Зазвичай на заняттях не використовують іншого обладнання, окрім килимка. За допомогою мінімальних знань, людина зможе виконувати різноманітні вправи, складаючи, при цьому, персональну програму тренувань з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості [2]. Головна ідея таких тренувань – стан підвищеності. За рахунок того, що тулуб, у більшості, знаходиться в нестабільному положенні, під час тренування напружуються ті м'язи. Такий вид сучасного фітнесу здатен контролювати навантаження. Під час тренувань можливо використовувати різноманітні вправи для опрацювання м'язів грудної клітини, кору, спини, рук та ніг. Працювати з вагою власного тіла, виконуючи різноманітні вправи без додаткових приладів (гантель, м'ячів та ін.) вимагає таке тренування. Під час будь-якої вправи здійснюють свою роботу м'язи-стабілізатори, що робить такі тренування по-справжньому функціональними.

Це один з небагатьох видів, який використовують для підготовки бійців, адже це дійсний спосіб привести свій фізичний стан у гарну форму, зробивши рел'єфний та підтягнутий вигляд за короткий проміжок часу. TRX (Total Body Resistance Exercise) допомагає розвинути спритність, гнучкість, виносливість та координацію рухів. Завдяки цьому також витрачається не мала кількість калорій, а це в наш час дуже глобальна подія, що стосується не лише нашої країни, а й усього світу.

Отже, сучасне фітнес-тренування або використання сучасного обладнання для занять дозволяють підвищити знання, вміння та навички, а тим самим підвищують якість освіти майбутніх тренерів з фітнесу.

Список використаних джерел

1. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20(1). P. 142–149.
2. Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Shkola O. M. & Fomenko V. H. Health-saving competencies in physical education of students. *Journal Wiadomości Lekarskie*. Wydawnictwo Aluna. T. LXXIII, 2020, № 1. P. 145-150.

Чернікова Н. В., Москальов В. Б.	
ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ АДАПТАЦІЙНИЙ СИНДРОМ У КОМПЛЕКСНОМУ ВИВЧЕННІ ФІЗІОЛОГІЇ РОСЛИН	305
Чернікова Н. В., Москальов В. Б., Філатова О. В.	
МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЯКІСНОГО АНАЛІЗУ ВТОРИННИХ МЕТАБОЛІТІВ ECHINACEA PURPUREA (L.) Moench. В ОПАНУВАННІ ДИСЦИПЛІН ХІМІЧНОГО ЦИКЛУ	307
Чубукіна О. М.	
ДОСВІД ДІЯЛЬНОСТІ КЛУБІВ І СТУДЕНТСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ УНІВЕРСИТЕТІВ США	309
Шаламов М. А.	
ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ПРИ ПРОХОДЖЕННІ ПРАКТИК ЗА РАХУНОК ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ	312
Швейда Н. К.	
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТИ В УКРАЇНІ.....	314
Шелева І. М.	
ПРОЄКТУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПЕДАГОГА.....	316
Шеляг К. С., Дмитренко К. А.	
НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ	317
Шестерова Л. Є., Соколюк О. В., Аксьонов В. В.	
ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	319
Школа О. М.	
ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ТРЕНЕРІВ З ФІТНЕСУ В КОНТЕКСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ	322
Штефан М. В.	
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ХУДОЖНЬО-ПРОДУКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ЯК РЕСУРСУ САМОВИЗНАЧЕННЯ	324
Яковенко С. Л., Луценко І. В.	
ВНУТРІШНЯ СИСТЕМА ЯКОСТІ ОСВІТИ У ЛОЗІВСЬКІЙ ФІЛІЇ ХДАДК	325
НАШІ АВТОРИ	328

Наукове видання
За загальною редакцією
Галини Федорівни Пономарьової

**ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ОСВІТИ
У КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ**

**Матеріали
Регіональної науково-практичної конференції
(м. Харків, 26 травня 2022 року)**

Відповідальний за випуск: Тупиця А. І.

Технічний редактор: Кашуба Л. С.

Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура TimesNewRoman.
Ум. друк. арк. 13,43. Наклад 200 прим. Зам. № 0417/3-19

**Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні ФОП В. В. Петров
Єдиний державний реєстр юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців.
Запис № 2480000000106167 від 08.01.2009 р.
61144, м. Харків, вул. Гв. Широнінців, 79в, к. 137, тел. (057) 78-17-137.
e-mail:bookfabrik@mail.ua**