

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

**XI Міжнародної конференції молодих вчених  
«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

*10-12 квітня 2018 р.*

*Київ, Україна*

УДК: 796.032-053.67(063)

ББК 75.4(0)90к.я431

В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10 – 12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. – К., 2018.

У збірнику представлені тези з актуальних питань соціально-економічних, екологічних та організаційно-управлінських основ олімпійського спорту, проблем теорії і методики олімпійського, паралімпійського та дефлімпійського спорту, олімпійської освіти, відбору та багаторічної підготовки спортсменів, медико-біологічних аспектів олімпійського спорту, фізичної терапії, ерготерапії та спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників, студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті:

<http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

*Редакційна колегія:*

Платонов В. М., д.пед.н., професор  
 Дутчак М.В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Борисова О.В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Булатова М. М., д.пед.н., професор  
 Андрєєва О. В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Бутенко Ю. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Гончаренко Є. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Драгунов Л. О., к.пед.н., професор  
 Єрмолова В. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Жарова І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Ільїн В.М., д.б.н., професор  
 Когут І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Коробейніков Г. В., д.б.н., професор  
 Кропивницька Т. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Круцевич Т.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Лазарева О.Б., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Лисенко І. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Литвиненко Ю. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Матвєєв С. Ф., к.пед.н., професор  
 Мічуда Ю. П., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Павленко Ю.О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Пастухова В. А., д.мед.н., доцент  
 Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Семененко В. П., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Сушко Р. О., к.фіз.вих. і спорту  
 Трачук С. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Філіппов М.М., д.б.н., професор  
 Футорний С. М., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Шахліна Л. – Я. Г., д.мед.н., професор  
 Шинкарук О. А., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Шкрєбтій Ю.М., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Ярмоленко М. А., к.фіз.вих. і спорту  
 Ярмолюк О. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент

**Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України**

**I НАПРЯМ ПРАВОВІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, ЕКОЛОГІЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ОСНОВИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.**

**II НАПРЯМ ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ.**

**III НАПРЯМ СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.**

**IV НАПРЯМ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.**

**V НАПРЯМ ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ДЕФЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ. СПЕЦІАЛЬНІ ОЛІМПІАДИ.**

**VI НАПРЯМ СПОРТ ДЛЯ ВСІХ.**

**VII НАПРЯМ СУЧАСНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ.**

## VI НАПРЯМ. СПОРТ ДЛЯ ВСІХ.

281

1. **Андрющенко Т. Г.** АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ 281
2. **Бакіко І. В., Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Чак А.** ПРОФОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 283
3. **Благій В. О., Горпинчук А. М.** ЕФЕКТИВНІСТЬ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX 285
4. **Бородіна Н. В.** АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ 287
5. **Вареник О. М.** СПОРТ ДЛЯ ВСІХ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ «ЗЕЛЕНОЇ ЕКОНОМІКИ» В УКРАЇНІ 289
6. **Вржесневська Г. І.** УРАХУВАННЯ ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПРИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ 291
7. **Гакман А. В.** ДО ПИТАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УПОВІЛЬНЕННІ ТЕМПІВ СТАРІННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ 293
8. **Голованова Н. Л.** МОТИВАЦІЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 295
9. **Гончар Л. В.** ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ 297
10. **Гончарова Н. М., Костюченко О. М., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В.** ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ 299
11. **Гопей М. М.** ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 301
12. **Горенко З. А., Юрченко К. Ю.** ЕФЕКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ 303
13. **Гурова Г. В., Петровська Т. В.** РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В КОРЕКЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ТА ПОВЕДІНКОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ УТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ 305
14. **Гутевич Ю. А., Голованова Н. Л., Денисова Л. В.** ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СПОРТИВНОЇ МОЛОДІ: СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ 307
15. **Демченко А. В.** ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ З КОМБІНОВАНОГО ШЕЙПІНГУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 309
16. **Дем'янчук О. Г.** СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ 311
17. **Дмитрук С. В., Васіна Н. В., Сорока Г. В.** ГЕО-КВЕСТ ЯК ФОРМА ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 313
18. **Доліч Т. О.** АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАСЕЛЕННЯ 315
19. **Захарченко М. О.** ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 317
20. **Здоренко С. Ю.** ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГРУП СТУДЕНТІВ СПОРТИВНОГО ВІДДІЛЕННЯ (ЗБІРНИХ КОМАНД) ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР 320

Спорт для всіх.

## ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Гончарова Н. М., Костюченко О. М., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Вимогами сьогодення як в Україні, так і у світі є інтенсифікація всіх сфер діяльності людини. Тотальні процеси інформатизації та автоматизації торкнулися більшості напрямів діяльності людини, освіта звичайно не залишилась осторонь.

На тлі інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітній школі, непомірних навчальних навантажень спостерігається порушення нормального функціонування організму школярів [2].

Нові умови запровадження освітніх інновацій, інтенсифікація навчального процесу ставлять перед учителем фізичної культури у загальноосвітній школі ряд завдань, пов'язаних з усуненням згубливого впливу гіподинамії на організм дитини.

Особливої уваги потребує початковий етап навчання в загальноосвітній школі, який характеризується загальною зміною рухового режиму та виду діяльності, що переважає [1]. Запровадження прогресивних засобів підвищення рухової активності, усвідомлення дітьми значення систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності створюють передумови подальшого фізичного самовдосконалення дітей уже з початкових етапів навчання у загальноосвітній школі.

Системна діяльність у напрямі покращення здоров'я дітей, сприяння залученню їх до спеціально-організованої рухової активності повинні ґрунтуватися на розумінні резервів розвитку цього виду діяльності, тому вивчення структури рухового режиму учнів загальноосвітньої школи має першочергове значення.

**Мета дослідження** – вивчити особливості рухового режиму дітей у перший рік навчання у загальноосвітній школі.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, опитування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Руховий режим дитини, який формується як система життєвого досвіду, поступово перетворюється із підконтрольного батьками та вчителями процесу до сукупності життєвих правил, якими керується дитина у подальшому житті. Швидкість та ефективність даного процесу визначається сукупністю засобів фізичного виховання, які реалізуються, з урахуванням фізіологічних особливостей організму дітей, перебігу процесів адаптації та притаманного їм рухового режиму.

На сьогодні в Україні, на жаль, інтенсивність перетворень освітнього та соціального середовищ не відповідає темпам компенсаторного впливу процесу фізичного виховання на руховий режим учнів загальноосвітніх шкіл. На думку Т.Ю. Круцевич, Н.С. Пангелової, різке збільшення транспортних засобів, розвиток комп'ютерної та ігрової техніки, телебачення призвели до того, що діти ведуть малорухливий спосіб життя. Ці умови, на думку вчених, ускладнюються нераціонально спланованим навчальним навантаженням, тривалим перебуванням дітей у статичному положенні, недостатнім знаходженням їх на свіжому повітрі [3].

Науковці стверджують, що час на «заданий навчанням сидячий режим» у сучасних дітей молодшого шкільного віку може становити 8 - 10 годин, майже 40 % загального обсягу добового часу. Також з часом обсяг «сидячого часу» у школярів тільки збільшується [4].

Нами в даному напрямі було проведено дослідження особливостей рухового режиму дітей молодшого шкільного віку, що передбачало опитування батьків 102 учнів першого класу загальноосвітньої школи.

Стосовно визначення ступеня залучення дітей до систематичної спеціально організованої рухової активності було проаналізовано відвідування учнями занять з різних видів спорту.

Учасники дослідження засвідчили, що 42,2 % (n=43) дітей у вільний час займаються спеціально організованою руховою активністю (відвідують заняття з різноманітних видів спорту). За гендерною ознакою найбільша кількість дітей, які займаються спеціально організованою руховою активністю була серед дівчат (22,5 %; n=23), хлопців відповідно 19,6 %; n=20.

Серед видів спорту, яким віддають перевагу діти: спортивні танці – 12,7 % (n=13), спортивні єдиноборства та різновиди боротьби – 6,9 % (n=7), ігрові види спорту (волейбол, гандбол, футбол) – 14,7 % (n=15), художня та спортивна гімнастика – 5,9 % (n=6), легка атлетика – 2 % (n=2) дітей. Частота занять визначається рівнем тренуваності та становить 2-4 рази на тиждень, середня тривалість занять 1 - 1,5 години. Два учні відвідують заняття з кількох видів спорту.

Визначення впливу родинних традицій із залучення дітей до систематичних занять спеціально організованою руховою активністю засвідчує наявний досвід занять спортом у 52,9 % (n=54) родин. Слід зауважити, що 29,4 % (n=30) батьків, які в минулому мали досвід занять спортом, заохочують дітей до такого виду діяльності. На жаль, тільки 10,8 % (n=11) родин на сьогодні залучено до систематичної спеціально організованої рухової активності. Крім того, 14,7 % (n=15) батьків сприяли участі своїх дітей у спеціально організованій руховій активності, хоча самі не брали участі у даному виді діяльності.

Серед інших видів занять переважають виконання домашніх завдань від 1 до 2 год., читання – 30 хв., перегляд телепередач та користування комп'ютером 1 година 30 хвилин на день. Додаткові заняття відвідують 9,8 % (n=10) дітей, що передбачає вивчення іноземної мови, відвідування художньої та музичної шкіл, які в переважній більшості супроводжуються статичним режимом.

**Висновки.** Результати аналізу науково-методичної літератури та власні дослідження підтверджують тенденцію до низького залучення дітей молодшого шкільного віку до систематичної спеціально організованої рухової активності. На жаль, майже для 60 % учнів першого класу спеціально організована рухова активність обмежується відвідуванням занять з фізичної культури в школі, а додаткові заняття мають освітній характер та супроводжуються статичним руховим режимом. Традиції залучення до занять спеціально-організованою руховою активністю підтримують 29,4 % родин, та тільки 10,8 % родин зберегли дані традиції до сьогодні.

#### **Література:**

1. *Гончарова Н.* Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Н. Гончарова, Г. Бутенко, В. Усиченко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. - №3. – С. 39-42.
2. *Грицюк С. А.* Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів / С. А. Грицюк // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2014. - № 2. - С. 402-411. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2014\\_2\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2014_2_52)
3. *Круцевич Т.* Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спорт. вісн. Придніпров'я. - 2014. - № 2. - С. 73-76. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2014\\_2\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2014_2_16)
4. *Матвеев А. П.* Двигательная активность и двигательный режим учащихся младшего школьного возраста / А. П. Матвеев, Н. И. Назаркина // Осінні наукові читання: Матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. 1 частина. – К.: Центр наукових публікацій, 2016. –140 с.