

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «СТУДЕНТСЬКА НАУКА В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: СУЧАСНІ ТРЕНДИ»



присвячені 90-річчю
Національного університету
фізичного виховання і спорту України

03 квітня 2020 року

КИЇВ, Україна

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**



**СТУДЕНТСЬКА КОНФЕРЕНЦІЯ
«ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ,
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ,
ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ»**

ЧАСТИНА ІІ: СТУДЕНТСЬКА КОНФЕРЕНЦІЯ

03 квітня 2020 року

КИЇВ, Україна

ЗМІСТ

		Стор.
Секція 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ТЕХНОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ		6
	<i>Назва роботи</i>	<i>Автор (-и)</i>
Диференційоване оцінювання показників фізичного стану старшокласників		<i>І.І. Валецький, Г.А. Єдинак, Л.Л. Галаманжук</i> 7
Сучасні інновації в системі підготовки спортсменів з плавання		<i>О.А. Глушенко</i> 12
Організація рекреаційних занять з дітьми середнього шкільного віку з урахуванням типів темперамента		<i>П.С. Дзисько, М.М. Василенко</i> 14
Вплив сну на працездатність людини		<i>А.А. Котик, М.В. Латишев</i> 18
Використання інноваційних технологій в оздоровчому плаванні дорослих		<i>Ю.Д. Крутоголова</i> 21
Застосування оздоровчих технологій в закладах дошкільної освіти		<i>Т.М. Михайленко, С.А. Титаренко</i> 23
Теоретичний аналіз екстремальних видів рухової активності, як виду діяльності		<i>М. Морозевич, Б.Б. Семеншин, Ю.І. Іванішин</i> 28
Підвищення мотивації до занять фізичними вправами підлітків засобами оздоровчого фітнесу		<i>М. Пасічна, Л.В. Пасічняк, В.С. Максименко</i> 34
Профілактика стану экзаменаційного стресу у студентів засобами фітнесу		<i>А.Ф. Перковська, М.М. Василенко</i> 39
Стан організації і методики фізичної підготовки учнів військових ліцеїв		<i>Б.М. Плужник, Г.А. Єдинак, Л.Л. Галаманжук</i> 44
Дослідження якості життя осіб похилого віку в процесі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю		<i>Є.А. Поліс, У.М. Катерина</i> 48
Використання нетрадиційних методів у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку		<i>В.В. Ракоїд, С.А. Титаренко</i> 52
Використання персоналізованого підходу у фізичному вихованні школярів		<i>М.М. Розбам, Г.А. Єдинак, Л.Л. Галаманжук</i> 57
Використання здоров'язберезувальних технологій в закладах дошкільної освіти		<i>К.А. Синегуб С.А. Титаренко</i> 62
Застосування інноваційно-технологічних пристроїв у контролі за руховою активністю людини		<i>В.І. Стефанців, Р.В. Сапович, І.Ю. Соверда</i> 65
Моделювання в оцінюванні фізичної підготовленості дітей підліткового віку		<i>С. Чорний, Г.А. Єдинак, Л.Л. Галаманжук</i> 70
Секція 2. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СПОРТИВНА МЕДИЦИНА: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД		76
Фізична реабілітація хворих на остеохондроз поперекового відділу хребта		<i>В.А. Бенько, В.Б. Коваль</i> 77
Аналіз доступності оздоровчого плавання в Україні		<i>А.М. Новікова, Н.О. Євпак</i> 81

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТА

П.С. Дзисько, М.М. Василенко
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Актуальність. Для дітей середнього шкільного віку є важливими регулярні заняття рекреаційною руховою активністю, що мають оздоровчий та всебічно розвиваючий вплив. Проте урочні форми фізичного виховання не задовольняють необхідні норми рухової активності. За період навчання у школі кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80–90 % від загальної кількості школярів. Тому саме в цей період потрібно підтримати мотивацію дитини, та залучити її до рекреаційних занять. Це можна здійснити через визначення інтересів, підбір індивідуальних методичних прийомів, створення необхідних умов для занять та запобігти впливу негативних факторів.

Сфера рекреації вирізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямків діяльності спрямована на максимальне задоволення різноманітних дозвіллевих інтересів, тому використання рекреаційних засобів задовольняє потреби дітей середнього шкільного віку в руховій активності. Все вищезазначене дало поштовх для вибору теми роботи. Визначення особливостей різних типів темпераменту дає змогу обґрунтувати методичні прийоми для успішної організації рекреаційних занять, та формування мотивації у дитини щодо проведення активного дозвілля. Крім того, індивідуальний підхід з урахуванням особливостей темпераменту формує у дитини корисну звичку до систематичних занять руховою активністю. Дитина стає потенційним майбутнім клієнтом оздоровчо-рекреаційних послуг та фітнес індустрії.

Мета дослідження. Обґрунтувати індивідуально-диференційований підхід до дітей середнього шкільного віку з урахуванням типу темпераменту.

Завдання дослідження: Визначити мотиви та типи темпераменту у дітей середнього шкільного віку, які займається руховою активністю. Розробити

методичні рекомендації для побудови рекреаційних занять з дітьми середнього шкільного віку, враховуючи типи темпераменту. Оцінити ефективність впроваджених методичних рекомендацій.

Методи та організація дослідження. В дослідженні були застосовані: теоретичний аналіз літературних джерел, тест Айзенка, анкетування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Дослідження проводилось в три етапи. На першому етапі був проведений аналіз літературних джерел, побудовано план роботи, складено анкетування. На другому етапі відбулось формування групи підлітків у кількості 18 осіб для проведення рекреаційних тренувань. Проведено дослідження типів темпераменту підлітків і аналіз мотивації. Розробка методичних рекомендацій для проведення рекреаційних занять з підлітками. На третьому етапі було організовано тренувальний процес в рамках гірськолижного навчально-тренувального збору в гірськолижному курорті «Буковель» з 16.02.2019 по 24.02.2019. З тією ж групою було організовано рекреаційні тренування на роликівих ковзанах на базі роллердрому ТРЦ «Dream Town».

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами тесту Айзенка, серед 18 підлітків було виявлено 8 – холеричного типу темпераменту, 6 – сангвінічного, 2 – меланхолічного, 2 – флегматичного. Для кожного типу темпераменту було визначено середні значення за категоріями мотивації: схвалення тренера (ровесників); інтерес до змагальної діяльності; тренування як засіб всебічного самовдосконалення; ведення активного способу життя; страх невдачі, критика однолітків; підвищення фізичної підготовленості; дружба, стосунки в команді; успіх, тренувальні і змагальні досягнення; матеріальна винагорода за досягнення; підвищення привабливості для протилежної статі; перебування в змагальних умовах, робота на публіку; формування самостійності «керування власним життям»; тренування як емоційний відпочинок і активне дозвілля.

Провідні категорії мотивації підлітків сангвінічного типу темпераменту: схвалення тренера (ровесників) ($k = 0,95$), самовдосконалення ($k = 0,95$), страх

невдачі ($k = 0,92$), підвищення фізичної підготовленості ($k = 0,95$), успіх і досягнення ($k = 0,95$). Найменший рівень мотивації мають матеріальна винагорода ($k = 0,62$) і перебування в змагальних умовах ($k = 0,6$). Для забезпечення сприятливих умов проведення рекреаційних занять з підлітками сангвінічного типу темпераменту необхідно: забезпечити розучування нових технічних елементів, рухових дій, вправ на кожному занятті; заохочувати прояви активності та ініціативності; надавати можливість проявляти відповідальність та організаційні здібності: назначати капітаном команди, просити допомоги тим хто відстає; постійно стимулювати до роботи, через швидку втрату інтересу. Провідні категорії мотивації підлітків холеричного типу темпераменту є: фізична підготовленість ($k = 1$) інтерес до змагальної діяльності ($k = 0,94$), тренування як засіб всебічного самовдосконалення ($k = 1$), ведення активного способу життя ($k = 0,94$). Найменший мотиваційний вплив мають матеріальна винагорода ($k = 0,71$) та привабливість до протилежної статі ($k = 0,21$). Для забезпечення сприятливих умов проведення рекреаційних занять з підлітками холеричного типу темпераменту необхідні: підтримання процесу соціальної інтеграції; заохочення (вказувати на кращі сторони особистості підлітків); широке застосування змагального метода; формування бази знань з ведення активного способу життя. Провідні категорії мотивації підлітків флегматичного типу темпераменту: самовдосконалення ($k = 0,87$), підвищення фізичної підготовленості ($k = 0,87$). Найменший мотиваційний вплив мають: привабливість до протилежної статі ($k = 0,37$) і перебування в умовах змагань ($k = 0,37$). Для забезпечення сприятливих умов проведення рекреаційних занять з підлітками флегматичного типу темпераменту необхідно: поетапно розучувати складні вправи; використовувати вправи, що потребують наполегливості і витримки; вправи, сприяти формуванню довготривалих установок до ведення активного способу життя. Провідні категорії мотивації дітей середнього шкільного віку меланхолічного типу темпераменту: схвалення тренера і однолітків ($k = 1$), змагання ($k = 1$), дружба і стосунки в команді ($k = 1$). Найменший вплив має перебування в умовах змагань ($k = 0,12$). Для

забезпечення сприятливих умов проведення рекреаційних занять з підлітками меланхолічного типу темпераменту необхідно: використовувати вправи на розвиток командної взаємодії, широке застосування засобів тимблдингу; забезпечити сталість умов тренувального процесу; сприяти формуванню впевненості і розвитку адекватної самооцінки.

Використання зазначених рекомендації впродовж трьох місяців сприяло зростанню відвідуваності занять з 62% до 92-96% присутніх; збільшення загальної щільності заняття з 1:46:34 до 1:55:41 і зменшення простоїв на 9 хвилин.

Висновки. На основі дослідження мотивації, врахування особливостей типів темпераменту було розроблено низку методичних рекомендацій для проведення рекреаційних занять з дітьми середнього шкільного віку. Впроваджені методичні рекомендації дали можливість збільшити відвідуваність на рекреаційних заняттях на 33%, збільшити щільність заняття на 12%. В дітей середнього шкільного віку, що брали участь в дослідженні сформовано стійкий інтерес до занять різними видами рухової активності, що в перспективі дає установки для подальшого ведення здорового способу життя.

Література:

1. Круцевич Т. Особливості мотиваційних пріоритетів підлітків з різними типами ВНД. 2010.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Психологія спорту: [підручник] / Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд. Київ : Олімпійська література, 2014. 334, [1] с. С. 334-[335].
4. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. К., 2012. 250 с.
5. Франків Є.Є., Григус І.М. Мотивація рухової активності школярів. 2012. № 6. С. 15-18.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів вузів. Київ, Олімпійська література, 2017. Т.2. 368с.
2. Програма з предмета «Фізична культура» для 5–9 класів, затверджена наказом МОН України від 23.10.2017 № 1407.
3. Погонцева О.В. Упровадження інноваційних різновидів рекреаційної рухової активності у школярів та студентської молоді / О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук // *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів : ЛДУФК. 2019. 129 с. С. 92-94.
4. Франків Є.Є. Позашкільна діяльність учнів середнього шкільного віку та її вплив на здоров'я // *Науковий вісник.* Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Т. 2. Вип. 7. С.363–368.
5. Юденко О.В. Особливості застосування регбі-ліг в рекреаційно-оздоровчій діяльності школярів та молоді в умовах сучасних загальноосвітніх навчальних закладів / О.В. Юденко, А.А. Мартиросян // *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали XIV Міжнародної науково-метдичної конференції.* 2019. 117 с. С.109-113.

ПРОФІЛАКТИКА СТАНУ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

А.Ф. Перковська, М.М. Василенко

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Актуальність. Загальновідомо, що психоемоційний стан це цілісна характеристика психічної діяльності за окремий період часу, що показує протікання психічних процесів залежно від відображення предметів та явищ діяльності, попередніх станів психічних особливостей особистості [2]. Як правило, психоемоційні стани є емоційно насиченими та виникають під впливом життєвих обставин, стану здоров'я, зокрема екзаменаційного стресу [1]. Екзаменаційний стрес є результатом впливу навчального навантаження у вигляді