

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 екзаменаційного 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

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-методичної 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

фізіологічних та психологічних змін стану здоров'я студента [5]. У науковій літературі визначено негативний вплив екзаменаційного стресу на здоров'я студентів (Ю.В. Щербатих, 2000; Стрілець В.Б., Самко 1998) [4]. За дослідженнями Р.С. Уэнсберга та Д. Гоулда було виявлено позитивний вплив фізичних навантажень на психічні процеси та стани людини (2001). Виявлено зниження рівня тривожності після фізичних навантажень (М. Барке, В. Морган, 1978). Проте вищевказані дослідження мають різноплановий характер, є не систематизованими. В зв'язку з цим, тематика нашої роботи є актуальною.

Мета дослідження. Розробити комплексну фітнес програму спрямовану на профілактику стану екзаменаційного стресу у студентів.

Завдання дослідження: 1) За даними науково методичної літератури проаналізувати причини, сутність, особливості прояву негативних психоемоційних станів та їх вплив на здоров'я людини у період екзаменаційної сесії; 2) Розробити комплексну фітнес програму з метою профілактики стану екзаменаційного стресу у студентів; 3) Визначити ефективність комплексної фітнес-програми як засобу профілактики стану екзаменаційного стресу у період екзаменаційної сесії.

Методи та організація дослідження: аналіз спеціальної науково методичної літератури, методика визначення особистісної тривожності за Ч.Д. Спілбергером, визначення вегетативного індексу Кердо [3], комплексна оцінка проявів стресу за Ю.В. Щербатих за ознаками поведінкового, інтелектуального, емоційного і фізіологічного проявів [3], методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 34 студенти 17-18 років I курсу Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, які мали високий та граничний з високим рівень особистісної тривожності. З них було сформовано експериментальну – ЕГ (n=18) та контрольну – КГ (n=16) групи. Дослідження проводилися за день до іспиту. Студенти експериментальної групи займалися за розробленою нами фітнес-програмою протягом 3,5 місяців (жовтень 2018 - січень 2019 року). Заняття проводились тричі на тиждень (понеділок, середа та п'ятниця). Студенти КГ не мали додаткової фізичної рухової активності.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами обчислень, показники комплексу ознак в КГ, опитаних в період екзаменаційної сесії за день до іспиту виявилися вище, ніж в ЕГ (рис.1).

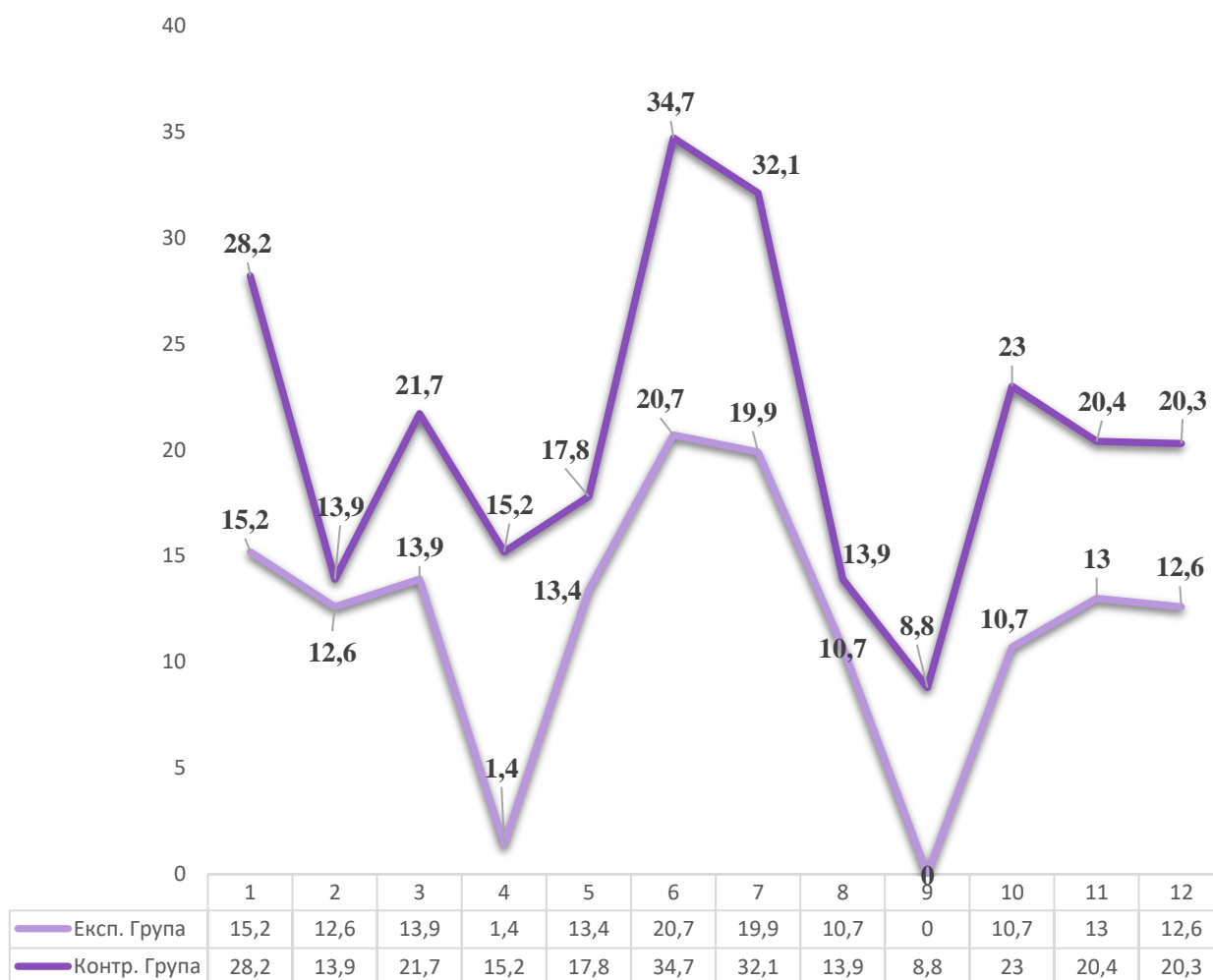


Рис. 1 Виразність поведінкових ознак стресу в досліджуваних групах (%)

Примітка: 1. Втрата апетиту або переїдання; 2. Зростання помилок при виконанні звичних дій; 3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова; 4. Тремтіння голосу; 5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї; 6. Хронічна нестача часу; 7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями; 8. Втрата уваги до своїм зовнішнім виглядом, нехлюйство; 9. Антисоціальна поведінка; 10. Низька продуктивність діяльності; 11. Порушення сну або безсоння; 12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю, конфліктності, зниження чутливості в процесі спілкування), а також навчально- професійні порушення, які можуть стати причиною погіршення успішності в навчальному процесі.

Зіставлення сумарного показника стресу у досліджуваних, що займалися та не займалися та комплексною фітнес-програмою (табл. 1), показує, що в ЕГ домінує рівень помірного стресу (54%). У КГ за день до іспиту у 44% осіб відзначений рівень досить вираженого стресу, який не вдалося компенсувати. Виявлено також, що серед досліджуваних, які займалися за авторською

методикою частка студентів, що знаходились в стані сильного стресу дорівнювала 8%, а серед тих, хто не займався сильний стрес переживали 22%.

Зіставлення сумарних показників стресу можна зробити висновок, що в ЕГ відсоток студентів, що переживають достатньо виражений стрес на 6% менший, ніж у контрольній групі, стан сильного стресу на 14% нижчий. Емпіричне значення критерію Манна-Уїтні ($W_{емп.}$) за кожною стадією вираженості стресу було вище W критичного (1,96) на рівні значущості 0,05.

Це свідчить про достовірну різницю експериментальної та контрольної груп. Окрім комплексної оцінки проявів стресу за Ю.В. Щербатих, нами застосовувались фізіологічні методи визначення реакції на стрес, а саме визначення вегетативного індексу Кердо (рис. 2).

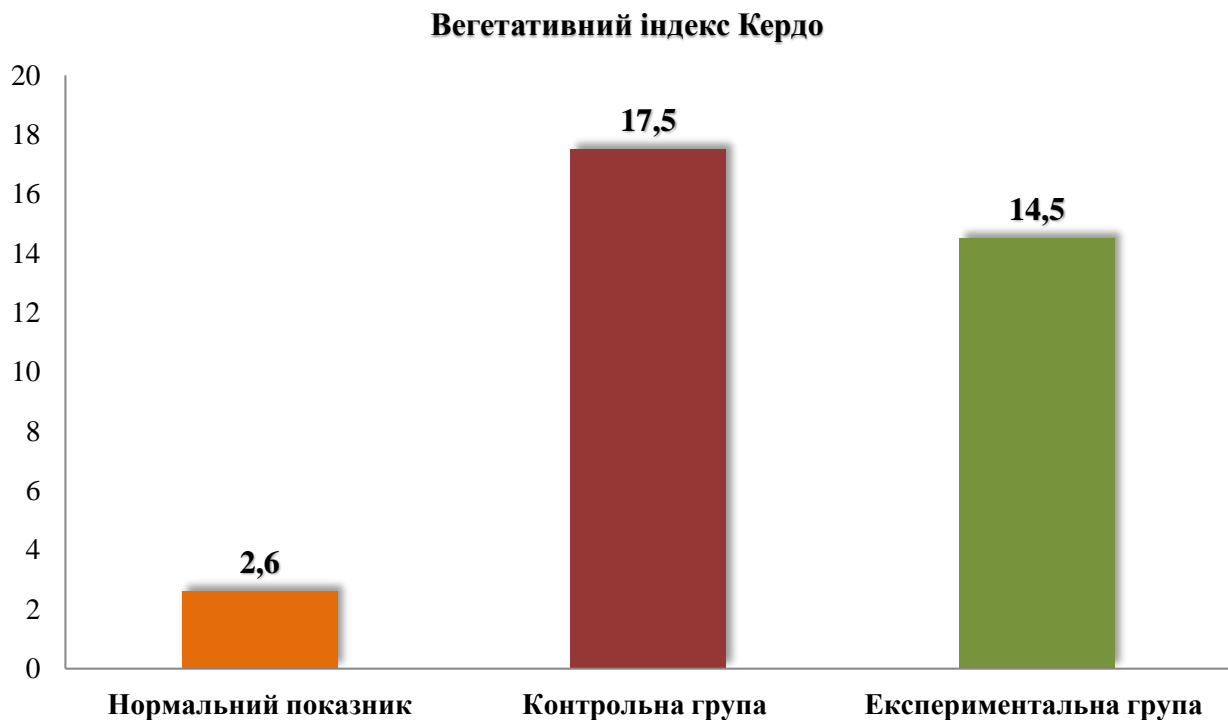


Рис. 2 Співвідношення вегетативного індексу Кердо в нормі та в період екзаменаційної сесії у контрольній та експериментальних групах

Як видно на рис. 2, показники вегетативного індексу Кердо як в КГ, так і в ЕГ були вищими за норму. Проте, достовірно зафіксовано ($W_{емп.} > W_{крит.}, 0,05$) більше значення індексу Кердо в КГ ($17,5 \pm 1,5$) у порівнянні з ЕГ ($14,5 \pm 1,4$), що свідчить про позитивний результат впливу комплексної фітнес програми на стан вегетативної нервової системи студентів.

**Зіставлення сумарного показників стресу
в контрольній та експериментальній групах**

Вираженість стресу	КГ, % (n=16)	ЕГ, % (n=18)
Стрес відсутній	0	0
Помірний стрес	28	54
Достатньо виражений стрес	44	38
Стан сильного стресу	22	8
Небезпечна стадія стресу	6	0

Висновки: 1) У період екзаменаційної сесії у студентів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи, зростанні рівня м'язового і психоемоційного напруження. Фахівцями запропоновані та обґрунтовані наступні засоби та методи корекції: фізична активність, дихальні вправи, аутогенне тренування, музичне кондиціонування, психо- та фармтерапія тощо; 2) Комплексна фітнес-програма складається з трьох блоків: бігового, дихального та психологічного. Біговий блок передбачав проведення занять на основі методики Л.Я. Дорфмана тричі на тиждень. Дихальний блок склав комплекс Пранаяма-йоги, що виконувались чотири рази на тиждень. Один раз в три тижні проводився тренінг з тілесно-орієнтованої терапії (психологічний блок); 3) Ефективність розробленої комплексної фітнес-програми виявилася у достовірних відмінностях у контрольній та експериментальній групах щодо вираженості ознак стресу, а також за показниками вегетативного індексу Кердо. достовірних відмінностях у вибірках ($W_{емп.} > W_{гран.}$).

Література:

1. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. Москва : Медицина; 2005. 412 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология : пособие для вузов . Санкт Петербург : Питер; 2008. 583 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и его коррекция. Учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2006.
4. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса.

Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора биологических наук. Санкт-Петербург. 2001. 32 с.

5. Mohapatra, Samarendra & Panigrahi, Sandeep Kumar & Rath, Diptirani. Examination stress in adolescents. Asian Journal of Pediatric Practice, 16. 2012. pp 7-9.

СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЇВ

Б.М. Плужник, Г.А. Єдинак, Л.Л. Галаманжук
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
м. Кам'янець-Подільський, Україна

Актуальність. На сучасному етапі зростає необхідність більш повного використання можливостей фізичної культури для підготовки дітей і молоді до самостійного життя. Особливе місце тут посідають технології і методики фізичної підготовки старшокласників, у тому числі які навчаються в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою [2; 3; 6].

В останньому випадку проблема полягає у незначній кількості досліджень означеного змісту. Передусім це стосується виокремлення нових підходів до визначення дієвих організації та методики фізичної підготовки [7; 9], а пов'язано зазначене з новими завданнями фізичної культури у закладі загальної середньої освіти [5]. У зв'язку з цим має місце потреба провести дослідження в означеному науковому напрямі.

Мета дослідження полягала у визначенні стану розробленості питань, пов'язаних із організацією та методикою фізичної підготовки учнів військових ліцеїв. Для досягнення цієї мети вирішували такі **завдання**: вибрати адекватні методи дослідження, одержати необхідну інформацію, інтерпретувати цю інформацію у відповідності до поставленої мети. Вирішували поставлені завдання використанням комплексу адекватних **методів дослідження та його організації**. Зокрема, було використано загальнонаукові методи, а саме аналіз, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання; педагогічні (тестування, експеримент); математичної статистики [1; 8]. Так, педагогічне