

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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

X міжнародної наукової конференції молодих учених

«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»

24-25 травня 2017 р.

Київ, Україна

ВИЗНАННЯ ЯК ВИДУ СПОРТУ

- | | | |
|-----|--|-----|
| 41. | Огниста К.М. РОЛЬ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ | 285 |
| 42. | Оріховська А.С. ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВАДАМИ СЛУХУ В УМОВАХ ВНЗ | 287 |
| 43. | Пальчук М.Б., Мірзаєв Дж.А. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ | 290 |
| 44. | Перегінець М.М. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНОГО ТИПУ | 292 |
| 45. | Підгайна В.О. ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ ПОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ | 294 |
| 46. | Погребняк П.А. ЙОГА-ТЕХНОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 296 |
| 47. | Полулященко Ю.М., Саєнко В.Г., Шунькин О. О., Ковальов Д. О. ДОСЯГНЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ У 2016 РОЦІ | 299 |
| 48. | Приходько Т.Ю. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ | 301 |
| 49. | Райко О.А. СОДЕРЖАНИЕ ВЕРБАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ | 304 |
| 50. | Ричок Т.М. ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ СЛУХУ, З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ | 307 |
| 51. | Садовський О., Коверза О. СПОРТ ДЛЯ ВСІХ У ФОРМУВАННІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | 309 |
| 52. | Сайнчук М. М. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В «ЛЕЩАТАХ» ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: ПРИЧИНИ Й НАСЛІДКИ | 311 |
| 53. | Сергієнко В.П. ПОЗАШКІЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ | 313 |
| 54. | Симоненко В.Г., Спесивих О.О. ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ | 315 |
| 55. | Строганов С.В., Усиченко В.В. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ | 317 |
| 56. | Тарасевич О.А. МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ОБРАНИМ ВИДОМ СПОРТУ У ОСІБ ЧОЛОВІЧОЇ І ЖІНОЧОЇ СТАТІ | 319 |
| 57. | Тіптюк Ю.С., Спесивих О.О. СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ | 321 |
| 58. | Ткачова А.І., Костюченко О.М., Родіоненко М.В. ПРОСТОРОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ТІЛА, ЯК КРИТЕРІЙ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ | 323 |
| 59. | Ткачук М.І., Сергієнко К.М. СУЧАСНІ ПІДХОДИ В КОРЕКЦІЇ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ | 325 |
| 60. | Трачук С. В., Гринчук І. С. УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАНЯМ | 327 |
| 61. | Фідірко М.О. ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКІ РОКИ | 329 |
| 62. | Чеверда А., Редзюк Р. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У ПРОГРАМАХ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ | 331 |

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Тіптюк Ю. С., Спесивих О. О.

Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна

Вступ. Значущість рухової активності та її вплив на здоров'я дітей і підлітків висвітлюється у роботах багатьох дослідників, серед яких Т. Ю. Круцевич, М. В. Дутчак, О. Л. Благій, Б. М. Шиян, В. Г. Ареф'єв та ін. [1, 3, 4, 7]. Середній шкільний вік посідає особливе місце в системі шкільного навчання, оскільки саме в ньому відбуваються значні зміни фізичного та психічного розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, майбутні звички, формуються погляди на життя, інтереси, характер. Однак, як і в будь-якій діяльності, для досягнення успіху необхідна також наявність мотивації. Особливості потребово-мотиваційної сфери розглянуті в роботах І. П. Волкова, В. І. Воронової, О. О. Спесивих, які вважають, що мотивація є вирішальним фактором досягнення успіху [2, 5, 6].

Виконання дітьми ранкової гігієнічної гімнастики має велике значення для гармонійного і духовного розвитку. Вона є необхідним додатком до уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, в яких діти беруть безпосередню участь, та повинна займати одне з провідних місць у системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, закріплення життєво необхідних навичок і вмінь, стати одним з головних засобів формування основ фізичної культури.

Мета дослідження – визначення ставлення учнів середнього шкільного віку до виконання ранкової гімнастики.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури з обраної теми.

2. Визначити ставлення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять ранковою гімнастикою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; опитування (анкетування); методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь 30 учнів 11-13 років, серед яких 13 дівчат і 17 хлопців. Дослідження проводили на базі загальної спеціалізованій школі № 64 м. Києва з 23 по 24 березня 2017 р.

Результати дослідження та їх обговорення.

В ході опитування було встановлено, що лише 42 % дітей виконують ранкову гімнастику, 58 % – не виконують. Також визначено, що 63 % школярів знають, як правильно її виконувати, а 37% взагалі не мають уявлення.

Під час дослідження було встановлено мотивацію школярів, які регулярно виконують ранкову гімнастику: 14,3 % учнів бажають бути здоровими; 28,6 % отримують заряд бадьорості; 28,6 % вважають, що швидше прокидаються; 21,4 % стверджують, що ранкова гімнастика покращує ефективність навчання.

Результати опитування школярів, які не виконують зарядку, свідчать про такі причини: 25 % скаржаться, що не вистачає часу; 12,4 % вважають, що їм це не потрібно; 43,8 % школярів признається, що просто лінуються; 18,8 % навіть не знають, як правильно її виконувати.

На запитання, чи хотіли б ви починати свій день бадьоро з виконання гімнастики, 66,7 % школярів відповіли позитивно, що свідчить про сприятливу тенденцію до пізнання та можливе подальше втілення у життя.

Недостатній фізичний розвиток школяра спричинений, як показує практика, тим, що формуванню фізичної культури в школі не приділяється належна увага. Два уроки фізичної культури на тиждень не здатні сприяти гармонійному фізичному розвитку учня, а тим більше сприяти його духовному та інтелектуальному вдосконаленню.

Заняття фізичними вправами особливо корисні у ранкові години, в період переходу від сну до активного стану. Після сну набути активного стану вдається організму за 2-3 год. Але цей період можна скоротити до 20-30 хвилин, і цьому якнайкраще сприяє ранкова гімнастика. Зроблена вранці зарядка дає людині бадьорість на весь день і сприяє підвищенню її працездатності. За допомогою фізичних вправ активізуються потоки нервових імпульсів, що сприятливо впливають на функціонування практично всіх органів людського організму. Користь зарядки для здоров'я не тільки в тому, що вона допомагає прокинутися від сну, але і позитивно впливає на організм у цілому.

Висновки:

1. У ході аналізу даних спеціальної літератури було встановлено, що проблема виконання ранкової гімнастики розглядалась раніше, дослідники відмічають її значущість, оскільки щоденне виконання спеціально підібраних вправ, особливо вранці, зміцнює м'язи, збільшує рухливість суглобів, розвиває силу, гнучкість та спритність, покращує координацію. Однак, на превеликий жаль, система впровадження в побут ранкової гігієнічної гімнастики, на сьогодні не знайшла кінцевого вирішення, що і спонукало нас до пошуку нових шляхів.

2. Визначено ставлення учнів середнього шкільного віку до виконання ранкової гімнастики, а саме: встановлено кількість дітей, які виконують зарядку, їх мотивацію до самостійних занять, а також причини, що спонукають уникати виконання ранкових гімнастичних вправ.

Література:

1. *Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А.* Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак // Навч. посіб. для студ. навч. закл. II-IV рівнів акредитації. - Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. *Воронова В.* Особливості потребо-мотиваційної сфери у спортсменів-танцюристів / В. Воронова, О. Спесивих // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 87-90.
3. *Дутчак М. В.,* Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді / М. В. Дутчак, О. Л. Благій // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Вип. 91. – С. 147-149.
4. *Круцевич Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ. – 2012. – Т2. – 368 с.
5. *Спесивых Е.* Экспертная оценка основных детерминант успешности / Е. Спесивых // Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2013. – № 3 (31). – С. 128-132.
6. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов* / . [сост. и общ. ред. И. П. Волкова]. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
7. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян //– Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.