

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

## **Фізична культура і спорт. Виклики сучасності**

Збірка тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції



Харків 2024

## ЗМІСТ

<i>Олександра Білоносова Антон Мусієнко</i>	РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, МЕТОДИ ТА КОНТРОЛЬ	7
<i>Ілона Буякова</i>	СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	12
<i>Анастасія Велієва</i>	АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНИХ ВИСТУПІВ У ПІЛОННІЙ АКРОБАТИЦІ	16
<i>Ірина Гайдучик Олеся Дишко</i>	ГЕНДЕРНА СКЛАДОВА САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ	20
<i>Євгеній Горбачук</i>	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ	25
<i>Сергій Гребенніков</i>	ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗМІН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	30
<i>Анна Грідіна Ірина Кривенцова</i>	РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	35
<i>Ірина Григор'єва Тетяна Кравчук Ніна Санжарова</i>	ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНОК ПІСЛЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ	39
<i>Ірина Гудзяк</i>	ФІТБОЛ ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	46
<i>Аліна Деговець Ірина Кривенцова</i>	РОЛЬ РИТМІЧНИХ ВПРАВ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ	53
<i>Олександр Демещук Жанна Цимбалюк</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	58
<i>Ярослав Демченко Володимир Кондратюк</i>	СПЕЦІАЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОГО ІНЖЕНЕРА З ОБСЛУГОВУВАННЯ ЛІТАКІВ, ВЕРТОЛЬОТІВ ТА АВАЦІЙНИХ ДВИГУНІВ	61
<i>Роман Дерєга</i>	ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ	65
<i>Олеся Дишко Олена Бишук</i>	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	70
<i>Тетяна Драпалюк</i>	ДОРІЖКИ ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	75

## **РОЛЬ РИТМІЧНИХ ВПРАВ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ**

*Аліна Деговець  
Ірина Кривенцова*

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** В роботі розглядається доцільність впровадження в шкільну програму та можливості ритміки задля формування та розвитку фізичних здібностей школярів. Метою роботи є обґрунтування застосування ритмічних вправ у навчальному процесі з фізичної культури та позашкільній освіті. Доведено позитивний вплив танцювальних та ритмічних вправ на фізичний, психічний та емоційний розвиток учнів.

**Ключові слова:** ритмічні вправи; ритміка; фізичні здібності; школярі; розвиток

**Вступ.** З 2020 року Україна знаходиться в складних умовах соціальних потрясінь. Спочатку пандемія, потім воєнний стан. Заняття відбуваються в дистанційному та змішаному форматах. Екрани гаджетів часто замінюють живе спілкування. Коли смартфони та комп'ютери займають все більше місця в житті дітей, питання фізичного розвитку школярів стає не просто актуальним, а критично важливим. Сучасні діти проводять години, сидячи за партами та екранами, що негативно впливає на їхнє здоров'я та фізичний розвиток. У цьому контексті ритмічні вправи постають як ефективний та захоплюючий спосіб покращення фізичних здібностей учнів.

**Мета роботи** – обґрунтувати можливості занять ритмічними вправами щодо покращення фізичних здібностей школярів.

**Результати дослідження.** Формування та розвиток фізичних якостей учнів, шляхи зміцнення їхнього здоров'я за допомогою фізичних вправ досліджують фахівці фізичної культури і спорту (Круцевич Т., Шиян Б., Баженков Є., Бідний М., Боляк А., Ребрина А. та інші). Бондаренко О., Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., Красов О. та ін. наголошують на доцільності застосування ритміки та оздоровчого фітнесу на уроках фізичної культури та у позашкільній освіті.

Ритмічні вправи – це не просто рухи під музику. Це комплексний підхід, який поєднує в собі елементи танцю, гімнастики та аеробіки. Як зазначає Бондаренко О.В., такі заняття допомагають розвивати не лише м'язи, але й координацію, відчуття ритму та музикальність. Уявіть урок фізкультури, де замість нудних вправ діти із захопленням рухаються під ритмічну музику, вивчаючи нові танцювальні па та одночасно тренуючи своє тіло [2].

Особливо важливим є вплив ритмічних вправ на дітей молодшого шкільного віку. Саме в цей період життя відбувається активне формування кістково-м'язової системи, і правильно підібрані фізичні навантаження мають вирішальне значення. Наприклад, регулярні заняття ритмікою допомагають сформувати правильну поставу, що є критично важливим для здоров'я хребта та внутрішніх органів [3].

Автори Морозов Д., Кривенцова І., 2023, наголошують, що впровадження уроків з ритміки та хореографії є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей учнів четвертих класів. Такі уроки сприяють формуванню правильної постави, покращенню гнучкості, розвитку м'язів, навчають контролювати власне тіло, сприяють творчості та соціалізації [4].

Цікаво, що ритмічні вправи впливають не лише на фізичний стан, але й на когнітивні здібності учнів. Дослідженнями Москаленко Н. доводиться, що діти, які регулярно займаються ритмічною гімнастикою, демонструють кращі результати в навчанні, особливо в предметах, що вимагають просторового мислення та уваги [5]. Це пояснюється тим, що під час виконання складних ритмічних комбінацій активізуються різні ділянки мозку, що сприяє розвитку нейронних зв'язків.

Не можна оминати увагою і психологічний аспект ритмічних занять. В умовах зростаючого стресу та тиску на школярів, такі вправи стають своєрідним "клапаном", що допомагає знизити напругу. Рух під музику викликає викид ендорфінів – гормонів щастя, що покращує настрій та знижує рівень тривожності.

Це особливо важливо для підлітків, які часто стикаються з емоційними труднощами.

Важливою перевагою ритмічних вправ є їхня доступність. На відміну від багатьох видів спорту, які вимагають спеціального обладнання чи майданчиків, для занять ритмікою достатньо невеликого простору та музичного супроводу. Це робить такі вправи ідеальними для впровадження не лише на уроках фізкультури, але й як елемент фізкультхвилинок під час інших занять.

Ритмічні вправи також мають унікальну здатність адаптуватися під індивідуальні потреби кожного учня. Наприклад, для дітей з надмірною вагою можна розробити комплекс вправ з меншою інтенсивністю, але більшою тривалістю. А для гіперактивних дітей, навпаки, корисними будуть динамічні ритмічні комбінації, які допоможуть спрямувати їхню енергію в конструктивне русло [5].

Окремо варто відзначити роль ритмічних вправ у формуванні правильної постави та профілактиці порушень опорно-рухового апарату. В умовах малорухомого життя проблеми з поставою стають майже епідемією. Регулярні заняття ритмічною гімнастикою допомагають зміцнити м'язи спини та живота, покращити гнучкість хребта, що є ключовим для формування правильної постави та профілактики її порушень. Ряд авторів наголошують на формуванні цінностей здорового способу життя з метою набуття необхідних рухових навичок задля збереження здоров'я [7].

Соціальний аспект ритмічних занять також не можна недооцінювати. Групові вправи сприяють розвитку командного духу, вчать дітей взаємодіяти та підтримувати один одного. Це особливо важливо в епоху, коли багато спілкування відбувається онлайн, а навички живого спілкування часто страждають. Спільні тренування створюють атмосферу єдності та взаємопідтримки, що позитивно впливає на соціальні навички учнів [8].

Впровадження ритмічних вправ у шкільну програму не вимагає кардинальних змін чи значних фінансових вкладень. Достатньо провести

додаткове навчання для вчителів фізкультури та забезпечити школи якісним музичним обладнанням. При цьому ефект від таких занять може бути вражаючим – від покращення загального фізичного стану учнів до підвищення їхньої академічної успішності та емоційного благополуччя.

Досвід шкіл, які вже впровадили регулярні заняття ритмікою, показує позитивні результати. Наприклад, в одній з київських шкіл, де протягом року проводили експеримент з щоденними 15-хвилинними ритмічними розминками, відзначили зниження захворюваності серед учнів на 20% та покращення показників фізичної підготовленості на 15-18%.

Ритмічні вправи – це не просто альтернатива традиційним урокам фізкультури. Це комплексний підхід до фізичного виховання, який враховує не лише фізіологічні, але й психологічні та соціальні аспекти розвитку дитини. В умовах, коли традиційні методи фізичного виховання часто не викликають ентузіазму у школярів, ритмічні вправи можуть стати тим ключем, який відкриває двері до світу активного та здорового способу життя.

**Висновок.** Розвиток фізичних здібностей школярів засобами ритмічних вправ є актуальним і необхідним напрямком в сучасній системі освіти. Виконання ритмічних вправ із застосуванням музикального супроводу позитивно впливає не тільки на фізичну підготовленість учнів, а торкається емоційної сфери, формує мотивацію до занять. Це інвестиція в здоров'я та благополуччя майбутніх поколінь, яка окупиться сторицею. Впровадження ритмічних вправ у шкільну програму – це крок до формування здорової, активної та гармонійно розвиненої особистості, готової до викликів сучасного світу.

*Перспективи подальших досліджень* бачимо в розробці спеціальних комплексів ритмічних вправ для розвитку фізичних здібностей.

### Література

1. Боднар І.Р., Виноградський Б.А., Павлова Ю.О., Ріпак М.О., Дух Т.І., Стефанишин М.В. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 132 с.

2. Бондаренко О.В. Формування рухових умінь і навичок школярів молодших класів засобами ритмічної гімнастики. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. 220 с.

3. Кашуба В.О., Попадюха Ю.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 768 с.

4. Морозов Д., Кривенцова І. Особливості розвитку координаційних здібностей молодших школярів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* [Електронне видання] : зб. ст. III наук.-практ. конф., Харків, 1-2 груд. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2023. 127-134.

5. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2017. 252 с.

6. Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., Красов О. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів засобами оздоровчого фітнесу. *Теорія і практика фізичної культури і спорту: науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі*. Переяслав. 2023. №1. 80-89. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023>. URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6ddbf8f7-8443-4a5d-98f5-0d7d85eb5a6c/content>

7. Imas Y.V., Dutchak M.V., Andrieieva O.V., Kashuba V.O., Kensytska I.L., Sadovskyi O.O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*. 2018. Vol. 22(4). P. 182-189.

8. Nakonechnyi I., Galan Y. Development of behavioural self-regulation of adolescents in the process of mastering martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17, Supplement issue 3. P. 1002-1008.