

Сучасні досягнення фізичного виховання

Modern achievements of physical education

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

(тез доповідей)

*III Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

COLLECTION OF MATERIALS

(abstracts of reports)

*III All-Ukrainian Scientific and Practical Conference
with international participation*



14.11.2024

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я



Харківська державна академія фізичної культури
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харківська державна академія культури
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
Рижський університет Страдіня
Латвійська академія спортивної освіти
Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»

Збірник наукових праць

III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

*присвяченої 220-й річниці з дня заснування
Харківського національного медичного університету*

14 листопада 2024 року

Випуск 3

Харків – 2024

УДК 378.015.31:796 (082)

C91

Сучасні досягнення фізичного виховання : зб.матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) 14 листопада 2024 р. Харків : Харківський національний медичний університет, 2024. - 288 с.

Збірник містить матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти України та інших держав, а також фахівці з фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації.

У наукових працях висвітлено актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах воєнного стану, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні, популяризація здорового способу життя, професійно-прикладна фізична підготовка. Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

Редакційна колегія:

Шутєєв Вячеслав Вадимович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Попрошаєв Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання НЮУ ім. Ярослава Мудрого

Галашко Максим Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Ленська Ольга Вячеславна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Стратій Наталія Володимирівна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Куций Денис Васильович - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Якименко Олександр Сергійович - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

© Колектив авторів, 2024

© Харківський національний медичний університет, 2024

Деговець А.А.Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди**Кривенцова І.В.**к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного
виховання, Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди,

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНИХ ВПРАВ

Сприяння позитивному фізичному розвитку школярів є важливим завданням для закладів загальної середньої освіти [1]. Одним із засобів, що активно використовується в освітньому процесі з фізичного виховання учнів є ритмічні вправи, які сприяють розвитку координації, витривалості та загальної фізичної підготовленості. Сучасні дослідження доводять, що більшість українців (70%) відчують втому, стрес та знервованість. Шляхами подолання цих станів називають норму фізичної активності, що визначена ВООЗ – мінімум 150 хвилин ходьби у швидкому темпі або 75 хвилин пробіжки[2].

Фахівці, які досліджують фізичне виховання школярів стверджують, що ритмічні вправи покращують фізичні показники учнів, позитивно впливають на їхнє психологічне самопочуття, що вкрай важливо для розвитку здорової особистості [3, 4].

Ритмічні вправи вирізняються своєю доступністю та універсальністю, що дає змогу включати їх у різні навчальні програми. Вони можуть бути адаптовані для учнів різного віку та фізичної підготовки. Використання музики та ритму підвищує мотивацію дітей до занять і робить процес фізичного розвитку більш цікавим і захопливим.

Ритмічні вправи чинять значний вплив на розвиток моторики та координації. Регулярне виконання таких вправ покращує пластичність, швидкість реакції та точність рухів, які необхідні для виконання багатьох інших фізичних завдань [5]. Розвиток рухових навичок також позитивно впливає на освітній

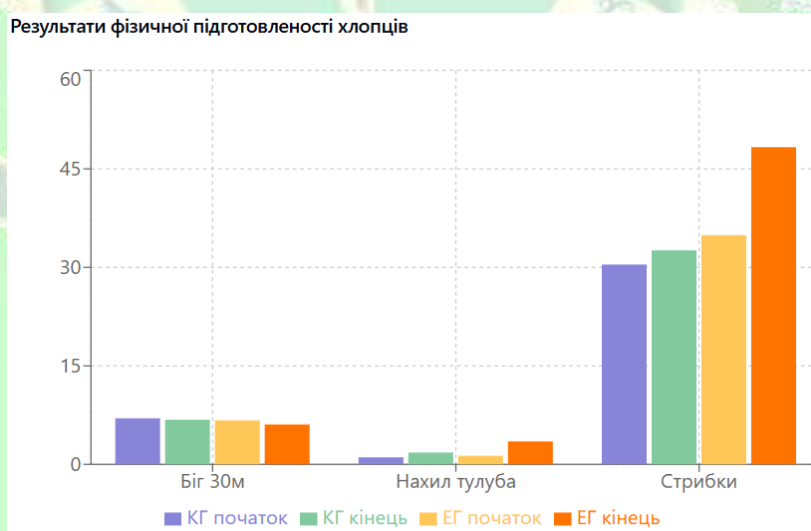
процес. Адже діти з кращими координаційними здібностями зазвичай краще встигають у навчанні та мають менше проблем із соціальною адаптацією.

Ритмічні вправи позитивно впливають на емоційний стан. Учні стають стійкішими до психологічного стресу. Групові заняття ритмічною гімнастикою зміцнюють командний дух і соціальні зв'язки між учнями, що позитивно позначається на їхньому загальному емоційному стані.

Мета роботи – проаналізувати вплив ритміки на фізичний розвиток школярів і виявити найбільш ефективні способи застосування ритміки в освітньому процесі.

Дослідження проводилося у школі з учнями 6 класів ($n=28$). Фізична підготовленість оцінювалися за результатами бігу на 30м; стрибками на скакалці та нахилом тулубу. Учні ЕГ виконували ритмічні вправи тричі на тиждень впродовж восьми місяців. Учні КГ займалися за стандартною програмою. Отримані дані було піддано статистичному опрацюванню.

Результати показали, що група, яка виконувала ритмічні вправи, значно поліпшила свої фізичні показники порівняно з контрольною групою. Дані наведено у Діаграмах 1 та 2.

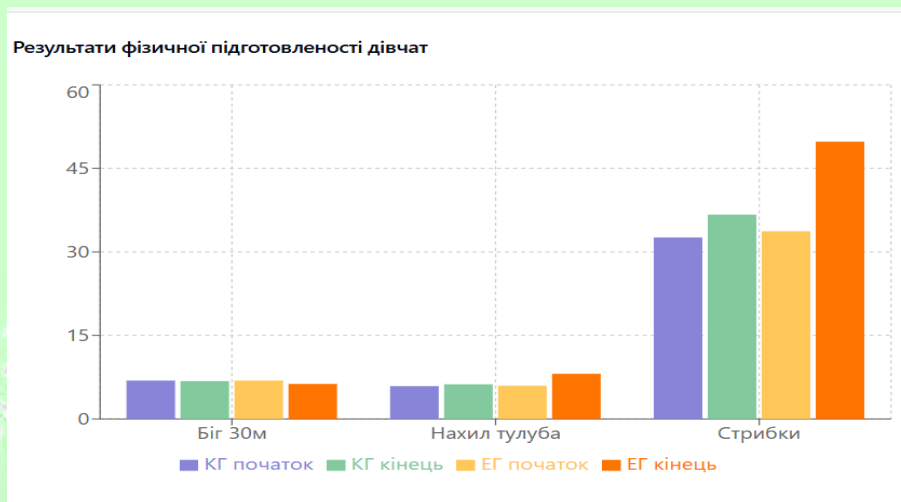


Діаграма 1. Динаміка фізичної підготовленості хлопців

Аналіз результатів показників КГ та ЕГ у хлопців показав, що при виконанні тесту на швидкість, час бігу на 30 м в ЕГ зменшився з 6,7 до 6,08 секунд, при значенні $p<0,01$, що підтверджує достовірність цього покращення. Результати КГ не мали таких суттєвих зрушень.

У тесті на гнучкість спостерігається, що нахил тулубу в ЕГ значно зріс при значущості $p < 0,01$ свідчить про високу достовірність покращень. У КГ результати також покращилися, при $p < 0,05$.

Тест на витривалість показав, що середня кількість стрибків за 30 секунд зросла з 34,9 до 48,3, що також вказує на значне покращення, при $p < 0,01$. Результат КГ також виявився статистично значущим ($p < 0,05$).



Діаграма 1. Динаміка фізичної підготовленості дівчат

Аналізуючи показники обох груп дівчат ми спостерігаємо, що швидкість бігу на 30 м значно зменшилася в ЕГ. Значення $p < 0,01$ вказує на статистично значущий результат. У дівчат КГ результат майже залишився на одному рівні. У тесті на гнучкість, в ЕГ показник нахилу тулуба зріс з 5,97 см до 8,11 см, при статистично значущим $p < 0,01$. Кількість стрибків за 30 секунд значно зросла з 33,71 до 49,8 стрибків, що вказує достовірну значущість змін. Результати дівчат КГ зросли при $p < 0,05$.

Результати дослідження доводять ефективність ритмічних вправ у розвитку фізичних якостей учнів. Поліпшення всіх показників свідчить про те, що структурована фізична активність має позитивний вплив на швидкість, гнучкість і витривалість школярів. Такі вправи можна легко інтегрувати в навчальну програму та надати учням можливість займатися активним спортом під музичний супровід або застосування метроному на уроках фізкультури. Важливість такої фізичної активності також підкреслюється її позитивним впливом на психологічний стан учнів. Це пов'язано з тим, що вона знижує рівень стресу та

покращує настрій, що, своєю чергою, підвищує загальну успішність. Крім того, включення ритмічних вправ у позакласну роботу дає змогу учням займатися фізичною активністю у неформальному середовищі. До таких занять належать танцювальні класи, спортивні клуби та інші види фізичної активності, що поєднують у собі елементи ритмічних рухів [6].

Розробка індивідуальних програм фізичного виховання, що враховують фізичні здібності та інтереси учнів є вкрай важливою [7]. Сюди входять дослідження ефективності програм для дітей з особливими потребами, а також програм, що враховують різні рівні фізичної підготовленості. Дослідження в цій царині можуть призвести до створення більш ефективних і доступних програм фізкультури, що відповідають потребам усіх учнів.

Висновки. Ритмічні вправи можуть стати важливим компонентом фізичного виховання, а їхнє детальне вивчення здатне значно поліпшити фізичний і психологічний розвиток школярів. Майбутні дослідження можуть сприяти не тільки кращому розумінню ефектів цих вправ, а й розробці якісніших і доступніших програм фізкультури, що відповідають потребам сучасних школярів.

Список використаних джерел

1. Роль фізичного виховання. Освіта. UA. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14498/>
2. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої. Центр громадського здоров'я України. МОЗ. 2024. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy> .
3. Деделюк Н., Пекалюк Т., Назарук А. Розвиток фізичних якостей учнів молодших класів засобами ритмічної гімнастики. *Фізична культура, спорт та здоров'я людини*. Луцьк. 2021. 25-26. URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/accommodation-0-7.pdf>
4. Вплив ритмічної гімнастики на розвиток координації у дітей дошкільного віку. Дитячий навчальний заклад № 50 «Світлофорчик». м. Черкаси. URL: <https://svitloforchuk.ck.ua/?p=723>

5. 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, 2023. С. 127-134.

6. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках та в позаурочний час. Освітній проект «На Урок» для вчителів. URL: <https://naurok.com.ua/formuvannya-pozitivno-motivaci-uchniv-do-zanyat-fizichnimi-upravami-na-urokah-ta-v-pozaurichniy-chas-378610.html>

7. Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А., Онішкевич О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: ДДПУ, 2022. 163 с. URL: https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2022/08_aug/29/01/1-Навч.-метод.посібник%20Цікава%20фізкультура%20в%20закладах%20загальної%20середньої%20освіти.pdf

