

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Скорбатюк Анастасія, Карась Владислав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
vladkaras719@gmail.com*

Анотація. У статті розглянуто особливості викладання вправ зі скакалкою на заняттях з фізичного виховання зі школярами. Обґрунтовано педагогічну доцільність використання скакалки як ефективного засобу розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей учнів.

Ключові слова: скакалка, фізичне виховання, школярі, методика навчання, фізичні якості.

Summary. Skorbatyuk A., Karas V. **The influence of gymnastics equipment on the physical fitness of primary school students.** The article examines the features of teaching exercises with a skipping rope in physical education classes with schoolchildren. The pedagogical feasibility of using a skipping rope as an effective means of developing physical qualities and coordination abilities of students is substantiated.

Keywords: skipping rope, physical education, schoolchildren, teaching methodology, physical qualities.

Постановка проблеми. Найголовнішим завданням для сучасного суспільства, особливо на сьогоднішній день збереження та покращення фізичного розвитку, фізичного здоров'я молодого покоління, популяризація здорового способу життя та мотивація до рухової активності [1].

Сучасна система фізичного виховання школярів потребує використання ефективних, доступних і водночас цікавих засобів розвитку фізичних якостей. Одним із таких засобів є гімнастична скакалка, вправи з якою сприяють розвитку координації рухів, спритності, швидкості, витривалості та ритмічності. Водночас результативність застосування скакалки значною мірою залежить від методики її викладання та врахування вікових особливостей учнів [2, 4].

Мета дослідження – визначити вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість школярів 9-10 ти років з використанням гімнастичної скакалки

Методи дослідження – теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Обговорення. Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ № 33 м. Вінниці та був спрямований на ефективне використання нестандартних

засобів розвитку спритності, гімнастичної скакалки у школярів 9-10 років на заняттях з фізичної культури.

Таблиця 1

**Показники розвитку фізичної підготовленості учнів 9-10 років
контрольної та експериментальної груп ($M \pm m$)**

Тести	Групи	до експерименту		після експерименту		різниця в показниках	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Човниковий біг 4x9 м,с	КГ	11,5 $\pm$ 0,3	11,9 $\pm$ 0,3	11,6 $\pm$ 0,3	11,8 $\pm$ 0,3	-0,1	+0,1
	ЕГ	11,6 $\pm$ 0,3	12,0 $\pm$ 0,3	11,4 $\pm$ 0,3	11,7 $\pm$ 0,2	+0,2	+0,3
Біг 30м,с	КГ	6,0 $\pm$ 0,2	6,2 $\pm$ 0,2	6,0 $\pm$ 0,2	6,3 $\pm$ 0,2	0	-0,1
	ЕГ	5,9 $\pm$ 0,2	6,0 $\pm$ 0,2	5,8 $\pm$ 0,2	5,8 $\pm$ 0,2	+0,1	+0,2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від лави), к-сть	КГ	5,6 $\pm$ 0,26	6,3 $\pm$ 0,2	5,8 $\pm$ 0,3	6,0 $\pm$ 0,26	+0,2	+0,2
	ЕГ	5,8 $\pm$ 0,21	6,2 $\pm$ 0,19	6,4 $\pm$ 0,24	5,8 $\pm$ 0,21	+0,2	+0,4
Біг 500м, хв.	КГ	167 $\pm$ 0,3	189 $\pm$ 0,4	154 $\pm$ 0,3	181 $\pm$ 0,3	+7	+8
	ЕГ	171 $\pm$ 0,4	185 $\pm$ 0,4	147 $\pm$ 0,3	173 $\pm$ 0,3	+14	+12
Стрибки через скакалку за 30с, к-сть	КГ	24,1 $\pm$ 2,2	32,5 $\pm$ 2,4	25,5 $\pm$ 1,9	36,7 $\pm$ 2,2	+1,4	+4,2
	ЕГ	20,3 $\pm$ 2,1	34,1 $\pm$ 2,3	28,6 $\pm$ 2,0	40,3 $\pm$ 2,2	+8,6	+6,2

У дослідженні взяли участь 23 учня (9-10 років), які за рівнем фізичної підготовленості були приблизно однорідними. Учасників в дослідженні було поділено на контрольну групу (КГ, n = 11) та експериментальну групу (ЕГ, n = 12). Тривалість експерименту становила 8 тижнів, заняття проводилися 3 рази на тиждень у межах навчальних занять з фізичного виховання.

Учні контрольної групи займалися за традиційною шкільною програмою фізичного виховання. В експериментальній групі в навчально-тренувальний процес було впроваджено комплекс нестандартних вправ зі скакалкою, що передбачав: зміну темпу та ритму стрибків; стрибки зі зміною напрямку руху; поєднання стрибків зі швидкими переміщеннями та ігровими завданнями. До основних методичних особливостей під час викладання вправ зі скакалкою враховувалось: чіткий показ і пояснення техніки навчання зі скакалкою, поетапність навчання рухових дій, раціональне дозування навантаження відповідно до рівня підготовленості учнів та використання ігрових та змагальних форм.

Для оцінювання рівня розвитку фізичної підготовленості використовувалися такі тести: човниковий біг 4x9м; біг 30м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, біг 600м; стрибки через скакалку за 30 с [3].

Аналіз результатів показав, що в експериментальній групі достовірно покращилися всі досліджувані показники ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі зміни мали помірний характер і не завжди досягали статичної значущості.

Рекомендації. З метою покращення фізичної підготовленості учнів основної школи розроблена нами програма виявилася ефективним засобом розвитку фізичних якостей учнів основної школи, а саме таких якостей, як витривалості, координації, швидкості, сили та гнучкості. Використання на уроках гімнастики загально-розвиваючих та спеціальних вправ зі скакалкою сприяло зміцненню здоров'я та підвищенню мотивації, як у дівчат, так і у хлопців до фізичної активності.

Література

1. Брезденюк О., Осаволук Т., Головкіна В. Вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів 6-х класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17(36), 21-27 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-21-27](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-21-27)
2. Кізім В.М., Чернишенко Т.М. Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами. Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. Збірник наукових праць - Вінниця: ВДПУ, 2007. – С. 126-129.
3. Сергієнко Л. П. Фізичні якості та методика їх розвитку. – К. : Освіта, 2018.
4. Чернишенко Т.М. Вплив ігрового методу на фізичний розвиток дівчат 5-7 років, які займаються художньою гімнастикою / Т.М. Чернишенко // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Науково-методичний журнал №3 (2017). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 74-78.

РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Ступаченко Руслан

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра комп'ютерних наук та інформаційних систем*

stupacenko@gmail.com

Анотація. Дихальна гімнастика – це сукупність спеціальних дихальних вправ, що сприяють насиченню організму киснем, нормалізації фізіологічних функцій та покращенню емоційного самопочуття. Наукові дослідження свідчать про те, що контрольоване дихання допомагає зменшити рівень стресу, покращити регуляцію емоцій та знизити тривожність

Ключові слова: дихальна гімнастика, контрольоване дихання, емоційна саморегуляція, стрес, тривожність, вегетативна нервова система, парасимпатичний тонус, діафрагмальне дихання, психоемоційний стан.

Summary. Stupachenko R. The Role of Breathing Exercises in Stabilizing the Emotional State. Breathing exercises are a set of specific respiratory techniques that promote oxygenation of the body, normalization of physiological functions, and improvement of emotional well-being. Scientific studies indicate that controlled