

ЕКОНОМІКО-СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Тези доповідей
VI Міжнародної науково-практичної конференції
(9–10 травня 2024 року, м. Львів)

За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ольга Римар

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)*

Олена Ханікянц

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)*

Сучасні діти молодшого шкільного віку стають менше рухливими, оскільки вже не уявляють своє життя без телефону, комп'ютера та інтернету. Недостатня рухова активність негативно позначається як на показниках стану здоров'я, так і на подальших можливостях дітей у різних сферах діяльності. Уроки фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах повинні не лише забезпечувати достатню фізичну активність, а й створювати в дітей позитивні емоції для формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя. Тож сьогодні гостро стоїть проблема потреби впровадження інноваційних засобів і методів фізичного виховання для підвищення результативності уроків фізичної культури й забезпечення вмотивованості школярів до виконання різноманітних рухів [1].

Одним з інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку слід вважати заняття степ-аеробікою [3]. Степ-аеробіка є привабливою за структурою рухів та змістом вправ, вирізняється емоційністю, красою рухів, доступністю, ефективністю оздоровчого впливу на дитячий організм [2]. Заняття проводяться під музичний супровід, що позитивно впливає на нервову систему дитини.

Мета роботи – визначити ефективність використання програми степ-аеробіки для підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Використано такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; методики отримання емпіричних даних (визначення рівня фізичної підготовленості); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Аналіз наукової та методичної літератури, практичний досвід проведення занять зі степ-аеробіки дав змогу визначити основні положення

експериментальної методики проведення занять. Програма була розроблена на 24 заняття і поділена на два етапи: підготовчий (6 занять) та основний (18 занять). Програма степ-аеробіки містила основні базові кроки, біг, стрибки, а також танцювальні рухи, які комбінувалися один з одним і постійно повторювалися: кроки на місці, уперед, убік, назад, з розворотом корпусу тощо, з постійним уведенням рук у роботу. У процесі занять навантажували великі групи м'язів. Кожне заняття проводили з дотриманням загальноприйнятої структури уроку. Дослідження відбувалися на базі загальноосвітнього навчального закладу міста Львова. В експерименті взяли участь 40 дітей. Було визначено експериментальну й контрольну групи. Навчально-виховний процес учнів КГ проходив за загальноприйнятою методикою, а ЕГ впроваджували степ-аеробіку. Перевірку ефективності експериментально-дослідної роботи стосовно використання степ-аеробіки у фізичному вихованні молодших школярів здійснювали в процесі контрольного порівняння результатів констатувального і формувального етапів дослідження.

Порівняльний аналіз динаміки фізичної підготовленості дітей ЕГ і КГ дав змогу визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів $p < 0,05$. Найбільший приріст результатів відбувся в дітей у розвитку швидкості, що характеризується тестовою вправою – «Біг 30 м» та спритності – «Човниковий біг 4х9м». Отже, у тестовій вправі «Біг 30 м» у КГ показник збільшився на 0,17 с., однак в ЕГ спостерігається більш вагоме збільшення результату, зокрема на 0,87 с. У тестовій вправі «Човниковий біг» у КГ показник збільшився з 12,13 до 11,94 с., а в ЕГ – з 12,18 с. до 10,63 с. У тестовій вправі «Стрибок у довжину з місця» спостерігається така сама тенденція на користь ЕГ. Зріс показник у ЕГ і в тестовій вправі «Ластівка», натомість в КГ таких суттєвих зрушень не відбулося. Цей факт спричинений запровадженням у заняття великої кількості танцювальних стрибкових вправ, які полягали в отримванні рівноваги тіла на одній нозі.

Значного приросту результатів дістали дівчата КГ і ЕГ у розвитку м'язів тулуба, що характеризувалося тестовою вправою «Піднімання тулуба в сід з положення лежачи». Цей факт зумовлений, на наш погляд, тим, що вчитель приділяв їм належну увагу на заняттях та в домашніх завданнях. Утім, у дітей ЕГ приріст відбувався більш інтенсивно, що підтверджує достовірність розбіжності результатів. У тестовій вправі «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» спостерігаємо статистичне поліпшення результатів і в дівчат ЕГ, і КГ. На нашу думку, це зумовлене тим, що вчителі фізичної культури зосереджують значну увагу на розвитку гнучкості дітей цього віку, зокрема рухливості в кульшових суглобів.

У результаті проведених досліджень визначено ефективність застосування степ-аеробіки на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Боднарчук О., Римар О., Петрина Р., Маланчук Г. Фізична культура і спосіб життя молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 31. С. 14–20. <https://doi.org/10.15330/fcult.31.14-20>
2. Слухенська Р.В., Куліш Н.М., Решетілова Н.Б. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій як один зі способів покращення викладання фізичного виховання. *Імідж сучасного педагога*. 2018. № 6(183). С. 57–60. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2018-6\(183\)-57-60](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2018-6(183)-57-60)
3. Хлус Н.О. Використання степ-аеробіки під час занять з фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ*, 2017. № 84. С. 495–499.