

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Д., Стасенко О. Вплив засобів тренувальної системи «кросфіт» на фізичну підготовленість та фізичний розвиток студентів. *Education. Innovation. Practice.* 2023. Т. 11, № 2. С. 6–12. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol11i2-001> (дата звернення: 04.05.2024).
2. Дослідження впливу занять кросфітом на фізичний розвиток та силову підготовленість старшокласників / С. Голяка та ін. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 2 (7). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-231-240](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-231-240) (дата звернення: 04.05.2024).
3. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis / J. G. Claudino et al. *Sports Medicine - Open.* 2018. Vol. 4, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5> (date of access: 02.05.2024).
4. Students' health level as a result of their lifestyle / G. P. Griban et al. *Wiadomości Lekarskie.* 2021. Vol. 74, no. 4. P. 874–879. URL: <https://doi.org/10.36740/wlek202104111> (date of access: 04.05.2024).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КУНГ-ФУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Роман Табаченко, Сергій Гришук, Дмитро Шевчук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Проведено порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп, який показав позитивний вплив занять кунг-фу на швидкісно-силові якості, гнучкість, силу м'язів, координацію рухів та витривалість дітей.

Ключові слова: східні єдиноборства, фізичне виховання, педагогічний експеримент, школярі.

Постановка проблеми. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є важливим аспектом їх загального здоров'я та благополуччя. У цьому віці закладаються основи для подальшого гармонійного розвитку організму, формуються рухові навички та фізичні якості [1]. Недостатня фізична активність та малорухливий спосіб життя можуть призвести до негативних наслідків для здоров'я дітей, таких як ожиріння, порушення постави, зниження імунітету тощо [2]. Тому пошук ефективних засобів оптимізації фізичного розвитку дітей є актуальним завданням сучасної педагогіки та фізичного виховання. Заняття різними видами спорту, зокрема бойовими мистецтвами, можуть сприяти покращенню фізичних показників дітей та їх загальному розвитку [3].

Аналіз останніх досліджень. Проблематика впливу занять бойовими мистецтвами на фізичний розвиток дітей досліджувалася в роботах багатьох вітчизняних вчених. Автори [1, 4] відзначають, що заняття східними єдиноборствами сприяють розвитку сили, швидкості, гнучкості, координації рухів та інших фізичних якостей у дітей. Бойові мистецтва мають значний потенціал для розвитку психофізичних якостей та формування гармонійної особистості. Науковці підкреслюють важливість правильної організації тренувального процесу в бойових мистецтвах для дітей, з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей [5]. Незважаючи на наявність певних досліджень у цій сфері, питання впливу занять кунг-фу на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження – визначити вплив занять кунг-фу на фізичний розвиток хлопчиків молодшого шкільного віку шляхом порівняння результатів контрольної та експериментальної груп.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 20 хлопчиків віком 7-9 років, які були поділені на контрольну (n=10) та експериментальну (n=10) групи. Експериментальна група займалася кунг-фу протягом 6 місяців по 2 рази на тиждень тривалістю 60 хвилин кожне заняття. Тренування включали в себе загальну фізичну підготовку, вивчення базової

техніки кунг-фу, роботу в парах та поєдинки. Контрольна група відвідувала стандартні уроки фізичної культури в школі 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

Для оцінки фізичного розвитку дітей використовувалися такі тести: біг на 30 м (для оцінки швидкості), стрибок у довжину з місця (для оцінки швидкісно-силових якостей), нахил вперед з положення сидячи (для оцінки гнучкості), згинання розгинання рук в упорі лежачи (для оцінки сили м'язів рук), проба Руф'є (для оцінки витривалості). Тестування проводилося на початку та наприкінці дослідження. Результати оброблялися методами математичної статистики з використанням t-критерію Стьюдента.

Результати дослідження. На початку дослідження показники фізичного розвитку в контрольній та експериментальній групах статистично не відрізнялися ($p > 0,05$). Після 6 місяців занять кунг-фу в експериментальній групі спостерігалася статистично значуще ($p < 0,05$) покращення результатів у всіх тестових вправах порівняно з контрольною групою.

Зокрема, в експериментальній групі показники бігу на 30 м покращилися на 8,2% (з $6,35 \pm 0,12$ с до $5,83 \pm 0,09$ с), стрибка в довжину – на 10,4% (з $128,5 \pm 2,8$ см до $141,9 \pm 3,2$ см), нахилу вперед – на 21,6% (з $3,2 \pm 0,6$ см до $3,9 \pm 0,5$ см), згинання розгинання рук – на 32,1% (з $8,6 \pm 1,2$ разів до $11,4 \pm 1,5$ разів), проби Руф'є – на 15,8% (з $11,2 \pm 0,4$ ум.од. до $9,4 \pm 0,3$ ум.од.).

У контрольній групі також спостерігалася позитивна динаміка фізичних показників, але вона була значно меншою і статистично незначущою ($p > 0,05$). Так, показники бігу на 30 м покращилися на 2,4% (з $6,38 \pm 0,11$ с до $6,23 \pm 0,10$ с), стрибка в довжину – на 3,6% (з $127,8 \pm 2,6$ см до $132,4 \pm 2,9$ см), нахилу вперед – на 6,3% (з $3,1 \pm 0,5$ см до $3,3 \pm 0,6$ см), згинання розгинання рук – на 9,5% (з $8,4 \pm 1,1$ разів до $9,2 \pm 1,3$ разів), проби Руф'є – на 4,5% (з $11,3 \pm 0,5$ ум.од. до $10,8 \pm 0,4$ ум.од.).

Висновки. Проведене дослідження показало, що заняття кунг-фу мають позитивний вплив на фізичний розвиток хлопчиків молодшого шкільного віку. Регулярні тренування сприяють статистично значущому покращенню швидкісно-силових якостей, гнучкості, сили м'язів рук, координації рухів та

витривалості. Ці результати можна пояснити специфікою тренувального процесу в кунгфу, який включає в себе різноманітні вправи для розвитку всіх фізичних якостей, а також вивчення техніки ударів, блоків, стійок та пересувань, що сприяє покращенню координації та просторової орієнтації.

Заняття кунгфу можуть бути ефективним доповненням до стандартної програми фізичного виховання в школі. Вони не лише сприяють фізичному розвитку дітей, але й формують такі важливі якості, як дисциплінованість, працьовитість, повагу до інших, вміння постояти за себе тощо. Крім того, кунгфу може бути цікавим та захоплюючим видом діяльності для дітей, що підвищує їх мотивацію до занять спортом та ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу занять кунг-фу на інші аспекти розвитку дітей, такі як когнітивні функції (пам'ять, увага, мислення), психоемоційний стан (тривожність, агресивність, стресостійкість), соціальна адаптація (комунікативні навички, лідерські якості) тощо. Також доцільно дослідити ефективність різних методик навчання кунг-фу для дітей молодшого шкільного віку, зокрема, з використанням ігрових та змагальних елементів, що може підвищити інтерес та мотивацію дітей до занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єланська О.О. Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. № 6(151). С. 61-65. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(41).14 (дата звернення: 04.05.2024).

2. Колосовський В. Р., Гришук, С. М. Вплив занять карате на фізичну підготовленість хлопчиків молодшого шкільного віку. *Перспективи розвитку науки, освіти та суспільства в Україні та світі: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції*, 2022, С. 52-54.

3. Пампура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова, Т. П. Вплив занять айкідо на функціональні показники серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць*. Житомир, 2015, С. 152-155.

4. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Прокопенко А., Гончарова Н., Назаренко Л., Константиновська Н. *Physical culture sports and health of the nation*. 2020. № 28. С. 61-67.

5. Петровська Т., Сергієнко В., Красницька О. Психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 96–103. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.3.96-103> (дата звернення: 04.05.2024).

ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ «ВІЛЬНЕ ВОЛОДІННЯ ДЕРЖАВНОЮ МОВОЮ» У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Олена Турбал, Тамара Кутек

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розкривається проблема формування ключової компетентності «Вільне володіння державною мовою» у процесі вивчення модуля «Баскетбол» в загальноосвітній школі.

Ключові слова: урок фізичної культури, школярі, спеціальна термінологія, мовленнєві стратегії.