

3. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і шкільна гігієна. Практикум: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2014. 144 с.
4. Поліщук С.В. Скажи, яка в тебе група крові, і я скажу, хто ти. Київ: Світ, 1997. 182 с.
5. Eat Right 4 Your Type Peter D'Adamo, Kathy Whitney.
<https://www.livelib.ru/book/1001177816-eat-right-4-your-type-piter-dadamo>

БРЕЙКІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми досліджень. Фізичне виховання школярів обумовлене декількома чинниками: 1) проблемами зі здоров'ям учнів. В останні роки спостерігається зростання проблем, пов'язаних зі здоров'ям учнів, таких як ожиріння, гіподинамія та інші захворювання, пов'язані з недостатньою фізичною активністю. Впровадження брейкінгу в систему фізичного виховання може стати ефективним засобом підтримки та покращення фізичного здоров'я учнів; 2) проблемами психологічного стану та навчальної успішності. Підвищений рівень стресу та навчального навантаження негативно впливає на психологічний стан школярів та їх успішність у навчанні. Брейкінг як періодична фізична активність може допомогти знизити стрес, покращити настрій та підвищити продуктивність навчального процесу; 3) проблемами соціального розвитку. Активна участь у брейкінгу сприяє формуванню комунікативних навичок, співпраці та взаємодії серед учнів. Це важливо для їх соціального розвитку та адаптації у суспільстві; 4) проблемами з інноваційними підходами до фізичного виховання. Впровадження брейкінгу у систему фізичного виховання школярів є інноваційним кроком, який може розширити та покращити методику навчання фізичної культури в школах, зробити її більш цікавою та ефективною для учнів [2].

Отже, дослідження брейкінгу у системі фізичного виховання школярів є актуальним і важливим для покращення фізичного, психологічного та соціального розвитку учнів, а також для вдосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу використання брейкінгу у системі фізичного виховання школярів на їх загальний фізичний розвиток, психологічний стан та академічні досягнення.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наявних літературних наукових джерел щодо впливу фізичної активності, зокрема брейкінгу, на фізичний та психологічний розвиток школярів.

2. Розробити програму впровадження брейкінгу в систему фізичного виховання, включаючи час, тривалість, типи вправ та методику проведення.

3. Розробити практичні рекомендації для шкіл щодо подальшого впровадження брейкінгу в систему фізичного виховання школярів та його оптимального використання.

Результати дослідження. У процесі аналізу літературних джерел встановлено, що фізичне здоров'я та розвиток дітей є одним із ключових аспектів їхнього загального благополуччя та добробуту. Особливо важливо враховувати цей аспект у контексті фізичного виховання, оскільки фізична активність є необхідною умовою для збереження та підтримки функціональних можливостей організму [1]. Фізична активність має значний вплив на психологічний стан дітей, а саме впливає на зниження рівня стресу, підвищення самоповаги та віри в себе, покращення когнітивних функцій (концентрація, пам'ять, увага тощо), зниження симптомів депресії та тривоги, що є актуальним на сьогоднішній день, сприяння соціальній взаємодії [4, 5]. Вплив фізичної активності на навчальну успішність є предметом численних досліджень та обговорень серед фахівців у галузі педагогіки, медицини та фізичної культури. Дослідження показують, що фізична активність може мати позитивний вплив на різні аспекти навчального процесу та навчальних досягнень дітей [5]. Технології та інновації в сфері фізичного виховання відкривають нові можливості для покращення ефективності навчання, мотивації учнів та збагачення уроків фізичної культури. Технології та інновації створюють унікальні можливості для розвитку фізичного виховання, сприяючи активному та здоровому способу життя учнів. Вони надають інструменти для стимулювання інтересу до занять фізичною активністю та розвитку різних аспектів здоров'я та фізичної підготовки [1].

Соціальний вплив фізичної активності охоплює широкий спектр аспектів, включаючи взаємодію з однолітками, розвиток комунікаційних навичок, формування групового спілкування та встановлення соціальних зв'язків. Отже, соціальний вплив фізичної активності включає розвиток співпраці, соціалізації, лідерства та вирішення конфліктів, що сприяє формуванню взаємоповаги, дружби та загального самопочуття учасників [5]. Впровадження брейкінгу в систему фізичного виховання може бути реалізоване через спеціальні програми, які враховують вікові особливості учнів, їхні інтереси та потреби. Загальні рекомендації для програм впровадження брейкінгу:

1. Час та тривалість. Програма може включати короткотривале фізичне навантаження, помірне та інтенсивне, тривале фізичне навантаження під час занять з брейкінгу, які проводяться протягом дня відповідно до розкладу уроків. Кожне з занять може тривати від 5 до 15 хв, також під час уроку з фізичної культури, залежно від можливостей та розкладу закладу освіти.

2. Типи вправ. Програма може включати різноманітні типи вправ брейкінгу, такі як танцювальні рухи, toprock, footwork, розтяжки, вправи на розвиток координації та гнучкості, використання freezes (вивчення стійок, що є доступними для учнів). Важливо враховувати, що вправи повинні бути цікавими та захопливими для учнів [4].

3. Методика проведення. Брейкінг може відбуватися як індивідуальні заняття з використанням відео-інструкцій, онлайн майстер-класів або у вигляді групових занять під керівництвом вчителя фізичної культури. Методика проведення повинна враховувати рівень підготовки учнів, їхні інтереси та можливості приміщення.

4. Врахування індивідуальних особливостей. Важливо враховувати індивідуальні особливості учнів при плануванні програми, зокрема наявність медичних протипоказань, рівень фізичної підготовленості та інші особливості.

5. Оцінка ефективності. Програма має включати систему оцінювання ефективності, щоб визначити вплив брейкінгу на фізичний стан та психологічний стан учнів. Це може включати анкетування, спостереження за змінами в рівні енергії та настрою, а також вимірювання показників фізичної підготовленості.

Індивідуалізовані програми впровадження брейкінгу можуть бути розроблені відповідно до конкретних потреб та можливостей кожного навчального закладу. Важливо забезпечити, щоб програма була доступною, цікавою та безпечною для всіх учнів [6, 7]. Впровадження брейкінгу в систему фізичного виховання школярів може бути корисним для збереження їхнього фізичного та психологічного здоров'я, покращення навчального процесу та загального благополуччя. Ось декілька практичних рекомендацій для шкіл щодо впровадження брейкінгу та його оптимального використання:

1. Створення розкладу занять. Додайте спеціальні додаткові заняття з брейкінгу до розкладу фізичного виховання, розташовуючи їх між тривалими періодами навчання. Наприклад, проводьте брейкінг після 30–40 хв інтенсивних занять.

2. Розробка різноманітних вправ. Включайте різні типи вправ у брейкінг-сесії, такі як розминка, стрейчінг, короткі рухові ігри або танцювальні сайфери, батли (змагання). Різноманіття допомагає забезпечити інтерес та підтримує активність дітей.

3. Пропонуйте інтерактивні засоби підвищення активності. Залучайте учнів до участі у розминці, виборі вправ для брейкінгу або навіть дозволяйте їм виконувати власні танцювальні рухи чи улюблені вправи.

4. Забезпечення безпеки. Переконайтеся, що всі вправи безпечні для учнів та відповідають їхній фізичній підготовленості. Дотримуйтесь правил техніки виконання вправ та контролюйте за наявністю медичних обмежень учнів [3].

5. Створення позитивної атмосфери. Зробіть брейкінг веселим та захоплюючим для дітей, стимулюючи їхню участь та підтримуючи позитивний настрій.

6. Інтеграція з іншими предметами. Розгляньте можливість інтеграції брейкінгу з іншими предметами, такими як музика, танці, або навіть математика чи наука, для підвищення мотивації та розвитку різноманітних навичок.

7. Організація навчальних занять (майстер-класів) для вчителів. Проведіть навчання для вчителів фізичного виховання щодо методик та стратегій

використання брейкінгу в класі, надайте їм інструменти та ресурси для ефективного впровадження цієї практики.

8. Відстеження прогресу. Ведіть запис про реакцію учнів на заняття з брейкінгу, аналізуйте їхні відгуки та коригуйте програму за необхідності, щоб забезпечити оптимальну ефективність та задоволення від занять.

Впровадження брейкінгу в систему фізичного виховання школярів може стати ефективним інструментом для збереження фізичного та психічного здоров'я учнів, покращення їхнього навчання та формування здорового способу життя [6, 7].

Висновки. Аналіз літературних джерел, проведення наукових досліджень під час занять учнів з кренкінгу, дослідження практичних аспектів впровадження брейкінгу в систему фізичного виховання школярів, дозволяє зробити висновки, що брейкінг має важливе значення для фізичного та психологічного розвитку дітей, сприяє підвищенню рівня енергії, зниженню стресу, поліпшенню настрою, сприяє соціальній взаємодії. Для успішного впровадження брейкінгу у систему фізичного виховання, школам важливо створити гнучкий графік занять, який враховує потреби учнів та дозволяє відведення часу для фізичних вправ. Важливо визначити оптимальну тривалість занять з брейкінгу та рівень інтенсивності вправ, які відповідають віковим особливостям та потребам учнів. Школи можуть скористатися різноманітними ресурсами для успішного впровадження брейкінгу, включаючи підручники, відео-уроки, тренерську підтримку та інші педагогічні матеріали. Крім того, важливо залучити підтримку адміністрації школи, вчителів та батьків для створення сприятливого середовища для фізичної активності учнів. Для ефективного впровадження брейкінгу в систему фізичного виховання важливо проводити систематичний моніторинг і оцінку його впливу на фізичний розвиток та академічні досягнення учнів. Це допоможе виявити ефективність програм та внести відповідні корективи для покращення результатів.

Отже, впровадження брейкінгу в систему фізичного виховання школярів є важливим кроком для покращення їхнього фізичного та психологічного здоров'я, соціальної взаємодії та навчальних досягнень. Забезпечення гнучкого графіка занять, підтримки від адміністрації та вчителів, а також систематичного моніторингу допоможе досягти успіху в цьому напрямі.

Список літературних джерел

1. Гончар, О.І. Вплив фізичної активності на розвиток дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. 9(94). С. 25–29.

2. Грибан Г.П., Кондратюк А.Ю., Лайчук А.М. Історія розвитку брейкінгу. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 17–20.

3. Грибан Г.П., Кузнєцова О. Т. Профілактична робота щодо попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання. Безпека життя і діяльності людини

– освіта, наука, практика : матер. XVII Міжнар. наук.-метод. конф. 18–19 квітня 2019 р. [Електронне видання]. Рівне: НУВГП, 2019. С. 33–34.

4. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 84–89. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>

5. Левченко О.В., Марченко Н.І. Вплив фізичної активності на психофізіологічний стан учнів молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. (2). С. 71–74.

6. Christensen, L. (2015). Rhythm and resistance: Teaching poetry for social justice. Rethinking Schools. Gillespie, Tim. English Journal, High school edition; Urbana Vol. 105, Iss. 6, (Jul 2016): P 84-88.

7. George, M. (2015). Dance education essentials: 55 objects and ideas for new preschool-12th grade teaching artists. Human Kinetics. 80 p.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ТА СТАТИСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЙОГО РЕЗУЛЬТАТІВ

Коновалов Д. О.

Національний університет оборони України

Актуальність теми дослідження. Сучасна військово-політична ситуація у світі та збройна агресія росії проти України зумовлюють необхідність переходу ЗС України на систему підготовки за стандартами НАТО. Це зумовлює нові вимоги до підготовки курсантів як майбутніх офіцерів СВ. Вони, як основні постаті забезпечення бойових дій підрозділів СВ, мають відповідати вимогам, які визначаються сучасними особливостями ведення загальновійськового бою в гібридній війні. Якість виконання завдань також визначається фізичною готовністю військовослужбовців, яка дозволяє їм успішно виконувати бойові та інші військово-професійні функції за призначенням. Аналіз освітнього процесу у ВВНЗ і військової практики виявив недостатній рівень фізичної підготовленості молодих офіцерів-випускників до військово-професійної діяльності [2–5]. У ході вивчення відгуків на випускників було з'ясовано, що у 20 % відгуків міститься інформація про недостатній рівень їх фізичної підготовленості.

Метою дослідження є експериментально перевірити результативності методики і пропозицій щодо вдосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів з акцентом на досягнення ними необхідного рівня *фізичної готовності* для виконання бойових завдань.

Результативність розробленої методики фізичної підготовки майбутніх офіцерів для виконання бойових завдань перевірялася протягом річного педагогічного експерименту у 2022–2023 роках на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного. Для цього було створено ЕГ і КГ по 25 курсантів III курсу. Майбутні офіцери були обрані для підведення підсумків виконання запропонованих тренувальних занять. У КГ усі навчально-