



AKADEMIA POLONIJSKA
POLONIA UNIVERSITY

Polonia University in Częstochowa

International scientific conference

**PUBLIC HEALTH – A BASIS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

November 1–2, 2023



IZDEVNIECĪBA
BALTIJA
PUBLISHING

2023

ORGANISING COMMITTEE:

Andrzej Krynski, Prof. PhD, ThDr., Dr h.c. mult., Rector of Polonia University in Częstochowa.

Each author is responsible for content and formation of his/her materials.

The reference is mandatory in case of republishing or citation.

Public health – a basis of physical culture and sports (November 1–2, 2023. Częstochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. 120 pages.

Assessing the prevalence of cervicgia and the risk factors contributing to it among young adults	
Ovdii M. A., Trunina T. I., Davydiuk A. O.	81
Development of the ability to sense the rhythm of younger schoolchildren in physical education lessons	
Omelyanenko I. O., Omelyanenko V. H.	84
Application of respiratory methods in the rehabilitation of persons who have transferred coronavirus disease	
Onyshchuk V. Ye.	87
Psycho-physical training as a key component of the professional activity of security and defence sector personnel	
Otkydach V. S., Korchagin M. V., Maniak S. V.	91
Practices of formation of protocols for assessment of swimming skills and competences in the aquatic environment of children of primary school age	
Pivovar A. A., Kovach S. Yu., Syrotiuk S. M.	96
Modern approaches to rehabilitation after amputations of the upper limb	
Pozmogova N. V., Potapova L. V., Kavrin M. O.	99
Cardiorespiratory endurance of future policemen	
Rymyk V. R.	103
Determining the adaptive capabilities of military personnel with the upper limb performs protective actions based on the estimated motor activity from the modeling of professional activity situations	
Shestopal N. O.	105
MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT	
The use of the “STEPS” technique in the expanded possibilities of involving school-age children in tennis lessons	
Trachuk S. V., Holub V. A., Dovhal V. I.	108

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-22>

**DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO SENSE THE RHYTHM
OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL
EDUCATION LESSONS**

**РОЗВИТОК ЗДІБНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Omelyanenko I. O.

*PhD in Physical Education
and Sport Sciences,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methods
of Physical Education
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National
Pedagogical University
Ternopil, Ukraine*

Омельяненко І. О.

*кандидатка наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент кафедри теоретичних основ і
методики фізичного виховання,
Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Omelyanenko V. H.

*PhD in Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methods
of Physical Education
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National
Pedagogical University
Ternopil, Ukraine*

Омельяненко В. Г.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретичних основ
і методики фізичного виховання,
Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів [5]. Формування відчуття ритму – одне з найважливіших завдань фізичного виховання школярів в контексті розвитку їх координаційних здібностей. Випереджуючий розвиток координаційних здібностей загалом та відчуття ритму зокрема створює координаційну базу для засвоєння складних за структурою рухових дій у базовій школі в процесі фізичного виховання школярів. Саме у фізичних вправах зі складною структурою найдрібніші відхилення від «ритмічного малюнку», що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, суттєво впливають на якість їх виконання [3]. Попри вагомість завдання формування відчуття ритму у процесі фізичного виховання молодших школярів його вирішенню приділяється недостатньо уваги [8]. Ймовірно, такий стан справ зумовлений донедавна домінуючою думкою про те, що відчуття ритму є вродженою здатністю і розвитку не підлягає.

Втім останні наукові дослідження доводить хибність такої позиції. Як стверджують О. М. Колумбет, Т. Ротерс відчуття ритму можливо і потрібно формувати, регулярно виконуючи спеціальні вправи [4; 7].

Зважаючи на актуальність проблеми метою нашого дослідження стало розробка методики формування відчуття ритму у молодших школярів та визначення її ефективності.

У дослідженні брали участь 49 школярів загальноосвітніх шкіл 7–8-річного віку. З них – 24 хлопців та 25 дівчат.

Для визначення здібності до відтворення молодшими школярами ритму використовували такі тестові вправи: «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі», «Ритмічне постукування руками», «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками», «Спринт у заданому ритмі» [6; 8]. Результати констатувального експерименту показали, що вихідні показники відчуття ритму у дівчат в усіх контрольних вправах були кращими ніж у хлопців: у тесті «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі» – 3,3–1,01 проти 2,4–0,87 балів; у контрольному випробовуванні «Ритмічне постукування руками» – 3,75–1,95 проти 2,25–0,97 разів; у тесті «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками» – 2,76–1,02 проти 1,95–0,61, а у тестовій вправі «Спринт у заданому ритмі» – 1,76–0,61 проти 2,54–0,20, відповідно.

Експериментальна методика формування здібності до відчуття ритму була зреалізована у три етапи. Перший етап – спрямований на накопичення молодшими школярами досвіду у цілісному сприйнятті ритму. Другим етапом реалізації методики формування відчуття ритму було передбачено виконання завдань з поступовим переключенням уваги учнів на окремі деталі ритму рухових дій. На третьому етапі формування відчуття ритму у молодших школярів включали елементи творчої діяльності.

Експериментальна методика формування здібності до відчуття ритму у школярів початкової школи передбачала використання засобів дихальної гімнастики (ритмічне дихання), ботмерівської гімнастики, рухливих ігор з речівками та колективними взаємодіями а також різновиди ходьби, бігу та інші загальноорозвивальні вправи, що виконувались за зразком «ритмічних малюнків».

В результаті формувального експерименту, який тривав протягом першого семестру навчання школярів було виявлено, що експериментальна методика формування здібності до відчуття ритму сприяла підвищенню усіх показників в тестових вправах як у хлопців, так і у дівчат експериментальної групи. Натомість в контрольній групі показник хлопців у тесті «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками, кількість разів» не зазнав змін (1,9–0,7 проти 1,9–0,1), а результати контрольного випробування «Спринт у заданому ритмі», як у хлопців (2,5–0,20 проти 2,7–0,01), так і у дівчат (1,7–0,65 проти 1,8–0,11) погіршилися.

Порівняння динаміки показників хлопців і дівчат експериментальної групи у тестових вправ після реалізації розробленої методики формування

здібності до відчуття ритму показало, що в контрольних випробуваннях «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі» та «Ритмічне постукування руками» приріст результатів у хлопців був суттєвішим, ніж у дівчат з відповідними показниками 68% проти 48% у першій тестовій вправі та 54,5% проти 8,3% – у другій. У контрольному випробуванні «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками» його показник у хлопців зазнав менших змін, ніж у дівчат на 23,5% проти 36% відповідно. Результати тесту «Спринт у заданому ритмі», покращилися як у хлопців так і у дівчат з дещо суттєвішим приростом у останніх (21% проти 19%).

Зміни, що відбулися у відносних показниках динаміки результатів тестування здібності до відчуття ритму у дівчат і хлопців контрольної групи після проведення експерименту були скромнішими. Так у хлопців контрольної групи за результатами тестової вправи «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі» зафіксовано суттєвіші зміни у розвитку здібності до відчуття ритму, ніж у дівчат – на 29% проти 6%, а у тесті «Ритмічне постукування руками» приріст результатів відбувся на 18% у хлопців проти 2,7% у дівчат. Натомість за результатами тесту «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками» виявлено відсутність змін у відносних показниках їх динаміки у хлопців, а у дівчат він зріс на 7,4%. Результати тесту «Спринт у заданому ритмі», як у хлопців, так і у дівчат погіршилися на 8% та 5,8% відповідно.

Порівняння загальних результатів тестування молодших школярів контрольної та експериментальної груп після проведення експерименту виявило значне покращення показників тестування здібності до відчуття ритму в експериментальній групі порівняно з показниками обстежених контрольної групи. Найбільші позитивні зміни були зафіксовані за результатами тесту «Ходьба зі сплескуванням долонями у заданому ритмі» в ЕГ (58%) проти 17, 5% в КГ. Примітно, що для школярів контрольної групи цей показник зростання виявився найбільшим серед інших результатів контрольного випробування. Показники тестування здібності до відчуття ритму в учнів експериментальної групи в тесті «Ритмічне постукування руками» зросли на 31%, а в контрольній групі – лише на 10%. У тесті «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками» результат молодших школярів експериментальної групи зріс на 30%, а контрольної групи – на 3,7%. У тесті «Спринт у заданому ритмі» в учнів контрольної групи зафіксовано погіршення результату на 7%, а в експериментальній групі він підвищився на 20%, що свідчить про ефективність експериментальної методики.

Література:

1. Альошина А., Бичук І. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі – фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник* : збірник наукових статей. Луцьк, 2013. С. 42–48.

2. Багрій Н.Ф. Роль ритму і темпу в підвищенні ефективності занять фізичного виховання студентів. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/1303/1/05bnffvs.pdf> (дата звернення 27.10.2023).
3. Букач М. М. Виховання почуття ритму в молодшому шкільному віці. *Наукова праця. Педагогіка*. 2017. С. 109–117.
4. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ : Освіта України, 2014. С. 274–300.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2013. Т. 1. 422 с.
6. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей : навчальний посібник. Донецьк : Дон НУ, 2005. 290 с.
7. Ротерс Т. Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у процесі музично-ритмічних занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2. С. 3.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-23>

APPLICATION OF RESPIRATORY METHODS IN THE REHABILITATION OF PERSONS WHO HAVE TRANSFERRED CORONAVIRUS DISEASE

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ МЕТОДИК У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ КОРОНАВІРУСНУ ХВОРОБУ

Onyshchuk V. Ye.

*PhD in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department
Sports Medicine, Physical
education and Rehabilitation
National Pirogov Memorial
Medical University
Vinnytsya, Ukraine*

Онищук В. Є.

*кандидат наук
з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спортивної
медицини, фізичного виховання
і реабілітації Вінницький
національний медичний університет
імені М. Пирогова
м. Вінниця, Україна*

На сьогодні одним із найвагоміших викликів сучасності став спалах нового інфекційного захворювання – COVID-19, який є небезпечним через виникнення тяжкої легеневої недостатності на тлі прогресуючого вірусного ураження легеневої паренхіми. За своїми темпами поширення, способами передавання та наслідками ця інфекція набула статусу