

«Development of physical culture and sports amidst martial law» : conference proceedings, October 5–6, 2022. Czestochowa : Baltija Publishing, 2022. P. 55–59. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-13>. (дата звернення: 23.09.2024).

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-8>

**THE INFLUENCE OF SPORTS AND BALLROOM DANCE
ACTIVITIES ON THE DYNAMICS OF PHYSICAL HEALTH
OF 11–12-YEAR-OLD PUPILS**

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНО-БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ
НА ДИНАМІКУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ 11–12 РОКІВ**

Diedukh M. O.

*Doctor of Philosophy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology of Physical
Education National University of Physical
Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Дєдух М. О.

*доктор філософії, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Brychuk M. S.

*Candidate of Geographical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at The Department
of Theory and Methodology
of Physical Education
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Бричук М. С.

*кандидат географічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Вулуна І. А.

*Education seeker at the Department
of Theory and Methodology
of Physical Education
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Билина І. А.

*здобувач освіти кафедри теорії
і методики фізичного виховання
Національний університет
фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Динаміка фізичного здоров'я – це поняття, яке описує зміни, що відбуваються з фізичним станом організму з часом. Це можуть бути як позитивні зміни (покращення фізичних показників, збільшення

витривалості, сили тощо), так і негативні (погіршення здоров'я, розвиток захворювань, зниження активності) [1, с. 154; 4, с. 158].

Заняття бальними танцями, як видом фізичної активності, позитивно впливають на різноманітні психічні процеси, фізичний розвиток, позитивно відбиваються на формуванні різнобічної особистості [2, с. 80–81; 5, с. 62]. Навчання бальними танцям гармонійно розвиває всі м'язи людини на відміну від інших видів спорту, що мають спеціальну спрямованість та розвивають певні групи м'язів [3, с. 88–90]. Так, в процесі занять бальними танцями зміцнюється кардіо-судинна та респіраторна системи організму.

Метою статті є дослідити динаміку фізичного здоров'я учнів 11–12 років, які займаються спортивно-бальними танцями.

Для досягнення мети нами були використані наступні **методи дослідження**: аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження; антропометричні методи; фізіологічні методи; Експрес оцінювання рівня фізичного здоров'я Г. Л. Апанасенко; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі Клубу спортивного танцю «АРС», місто Тернопіль. В дослідженнях взяли участь 20 учнів 11–12 років.

Оцінюючи фізичне здоров'я учнів 11–12 років, які займаються спортивно-бальними танцями ми використали загальноприйняту методику оцінки соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко, яка пропонує використовувати індекс Робінсона, результати функціональних проб, тонус активності м'язової тканини, які певною мірою визначають стан киснево-транспортної системи і не мають вікових відмінностей в перерахунку на 1 кг маси тіла [1, с. 153; 4, с. 150].

Побудована інтегральна система оцінки рівня фізичного здоров'я дітей таким чином, що є доступною у практичному використанні і достатньо інформативною для прогнозування, що в свою чергу дає можливість здійснювати профілактично-оздоровчі заходи, в тому числі і в системі фізичного виховання дітей [4, с. 168].

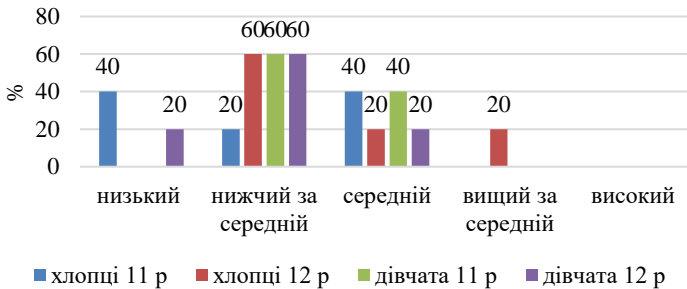


Рис. 1. Характеристика рівнів фізичного здоров'я учнів 11–12 років, які займаються спортивно-бальними танцями до експерименту

Проведена оцінка фізичного здоров'я учнів 11–12 років (рис. 1), які займаються спортивно-бальними танцями до експерименту показала, що серед усіх респондентів відсутні учні, які мають високий рівень здоров'я та лише хлопці 12 років мають вищий за середній рівень здоров'я – 20%. Найбільше учнів мають нижчий за середній рівень здоров'я – хлопці 11 років, дівчата 11 та 12 років по 60% та хлопці 11 років – 20%. Низький рівень фізичного здоров'я мають 20% дівчат 12 років та 40% хлопців 11 років. Середній рівень здоров'я показують 11 річні хлопці та 11 річні дівчата у відсотковій кількості 40% та 20% хлопці 12 років і дівчата 12 років. Можемо припустити, що такі низькі показники у фізичному здоров'ї пов'язані з тим, що на момент проведення дослідження учні вперше відвідують секційні заняття та мають проблеми з фізичним здоров'ям.

Провівши динаміку показників рівня фізичного здоров'я учнів 11–12 років, які займаються спортивно-бальними танцями після експерименту, ми побачили позитивні зміни (рис. 2).

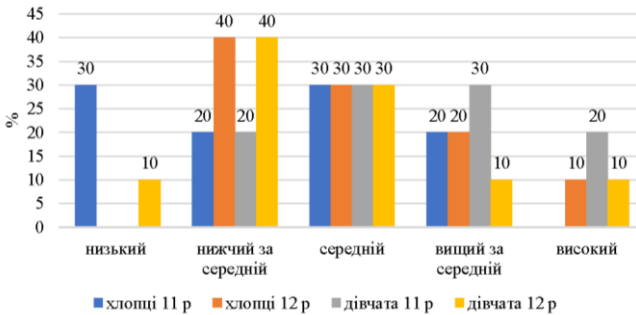


Рис. 2 Характеристика рівнів фізичного здоров'я учнів 11–12 років, які займаються спортивно-бальними танцями після експерименту

Аналізуючи результати рисунку 2, ми бачимо, що у хлопців 11 років зменшилися показники у низькому рівні здоров'я – на 10% та у середньому рівні – на 10%, з'явилися хлопці, які мають вищий за середній рівень здоров'я – 20%. У хлопців 12 років зменшилися показники у нижчому за середній рівень здоров'я – на 20%, середній рівень здоров'я виріс на 10% та з'явилися хлопці, які мають високий рівень здоров'я – 10%. Результати дівчат 11 років у нижче за середній рівень здоров'я зменшилися на 40%, середній рівень зменшився на 10%, вище за середній рівень здоров'я з'явилися дівчата у кількості 30% та високий рівень – 10%. У дівчат 12 років зменшилися результати у низькому рівні здоров'я – на 10%, нижче за середній рівень здоров'я – на 20%, середній рівень здоров'я виріс на 10%, вище за середній та високий рівні з'явилися дівчата у кількості по 10%.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що науковці мають одну думку, що спроби розв'язати проблеми зміцнення та збереження здоров'я учнів школи і оцінити вплив фізичного здоров'я на навчання в школі виникли уже давно. Ці питання є предметом вивчення протягом багатьох років і не втрачають своєї актуальності. Досліджена нами динаміка фізичного здоров'я учнів, які займаються спортивно-бальними танцями показав, що даний вид діяльності позитивно впливає на більшість учнів, більша частина респондентів підняли свій рівень фізичного здоров'я, тобто можемо констатувати, що заняття спортивно-бальними танцями є дієвим засобом до покращення фізичного здоров'я, функціонального стану та гармонійного розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень направлені на розробку практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, тренерів, викладачів, які сприятимуть до покращення функціонального стану учнів різних вікових груп.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. та ін. Інформативність різних методів оцінки рівня здоров'я дітей і підлітків. *Стратегія формування здорового способу життя*. Матеріали конференції. К., 2000. С. 152–155.
2. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. № 7. С. 78–86.
3. Давиденко О.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2019. 144 с.
4. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
5. Фоменко О. В. Спортивні бальні танці як один із засобів підвищення рухових якостей студентів. *Фітнес & Здоров'я* : матеріали X Всеукр. наук.–практ. інтернет-конф. (м. Харків, 21 квітня 2020 р.). Харків, 2020. С. 61–64.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-9>

PECULIARITIES OF PSYCHOEMOTIONAL STATE OF WOMEN IN THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE WHO ARE ENGAGED IN MENTAL ACTIVITY

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РОЗУМОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Dziuba L. V. **Дзюба Л. В.**

*Postgraduate Student
Prydniprovsk State Academy of Physical
Culture and Sport
Dnipro, Ukraine*

*аспірантка
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна*

Вступ. Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни Росії проти України. Такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій