



International Science Group

ISG-KONF.COM

VI

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
"INNOVATIONS TECHNOLOGIES IN SCIENCE AND
PRACTICE"**

Haifa, Israel

February 15-18, 2022

ISBN 978-1-68564-509-0

DOI 10.46299/ISG.2022.I.VI

INNOVATIONS TECHNOLOGIES IN SCIENCE AND PRACTICE

Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference

Haifa, Israel
February 15 – 18, 2022

INNOVATIONS TECHNOLOGIES IN SCIENCE AND PRACTICE

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

UDC 01.1

The VI International Scientific and Practical Conference «Innovations technologies in science and practice», February 15 – 18, 2022, Haifa, Israel. 595 p.

ISBN - 978-1-68564-509-0

DOI - 10.46299/ISG.2022.I.VI

EDITORIAL BOARD

<u>Pluzhnik Elena</u>	Professor of the Department of Criminal Law and Criminology Odessa State University of Internal Affairs Candidate of Law, Associate Professor
<u>Liubchych Anna</u>	Scientific and Research Institute of Providing Legal Framework for the Innovative Development National Academy of Law Sciences of Ukraine, Kharkiv, Ukraine, Scientific secretary of Institute
<u>Liudmyla Polyvana</u>	Department of Accounting and Auditing Kharkiv National Technical University of Agriculture named after Petr Vasilenko, Ukraine
<u>Mushenyk Iryna</u>	Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Mathematical Disciplines, Informatics and Modeling. Podolsk State Agrarian Technical University
<u>Oleksandra Kovalevska</u>	Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs Dnipro, Ukraine
<u>Prudka Liudmyla</u>	Odessa State University of Internal Affairs, Associate Professor of Criminology and Psychology Department
<u>Slabkyi Hennadii</u>	Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Health Sciences, Uzhhorod National University.
<u>Marchenko Dmytro</u>	Ph.D. in Machine Friction and Wear (Tribology), Associate Professor of Department of Tractors and Agricultural Machines, Maintenance and Servicing, Lecturer, Deputy dean on academic affairs of Engineering and Energy Faculty of Mykolayiv National Agrarian University (MNAU), Mykolayiv, Ukraine
<u>Harchenko Roman</u>	Candidate of Technical Sciences, specialty 05.22.20 - operation and repair of vehicles.
<u>Belei Svitlana</u>	Ph.D. (Economics), specialty: 08.00.04 "Economics and management of enterprises (by type of economic activity)"
<u>Lidiya Parashchuk</u>	PhD in specialty 05.17.11 "Technology of refractory non-metallic materials"
<u>Kanyovska Lyudmila Volodymyrivna</u>	Associate Professor of the Department of Internal Medicine

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Журавльова Ірина Миколаївна

Старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Калашник Дмитро Сергійович

Студент 311Ф ГРУПИ, кафедра теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Галіщева Євгенія Генадіївна

Студентка 311Ф ГРУПИ, кафедра теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Витоки ритмічної гімнастики відносяться до античного світу, де широке поширення мали як танці, особливо в жіночому виконанні, так і фізичні вправи, що їх під музику виконували для формування гарної постави, ходи, сили і витривалості воїнів. Про істинність цих витоків переконливо говорять зображення виразно танцюючих німф на давньогрецьких вазах[1].

Поступово проникає в побут людей комфортність, науково-технічний прогрес у сфері виробництва, а в цілому зменшення рухової активності людей (що ми називаємо гіподинамією) стимулювали в кінці ХІХ - початку ХХ століть поява напрямків у організованій руховій діяльності людей, рухів[2].

У цей період створюються ритмічні і пластичні школи і системи.

Саме словосполучення ритмічна гімнастика вказує на ритмічний характер рухів, а вони відображають природну потребу дитини. Добре відомо, що навіть такий генетично закладений акт, як смоктання, супроводжується не тільки ритмічними рухами губ і язика, але і пальчиків кисті дитини. До 4,5 місяців малюк під час купання ритмічно гребе руками і ногами (потім цей автоматизм втрачається). У 5-6 місяців дитина під час гри ритмічно змахує руками, а в 8 виконує ритмічні стрибки. На цьому етапі розвитку малюк мимоволі прагне до виконання ритмічно повторюваних рухів, і вони приносять йому видиме насолоду. Надалі схильність дітей до віршів, танців, музики відображає природне прагнення до ритму [3].

Молодший шкільний вік (6-11 років) характеризується значним розвитком центральної нервової системи, але функціональні показники її ще далекий і від

досконалості. Недостатня сила і врівноваженість нервових процесів, висока реактивність, переважання порушення над гальмуванням можуть призводити до швидкого виснаження клітин кори головного мозку, до швидкого стомлення. Разом з тим діти цього віку легко можуть опанувати складними з координації рухами, оскільки їм властива висока пластичність нервової системи. Однак при дії сильних і монотонних рухових подразників у них знижується стійкість до зовнішніх впливів і розвивається ся позамежне гальмування. Уникнути цього можна шляхом внесення різноманітності в заняття фізичними вправами, введення елементів гри, ніж так багаті професійно підготовлені заняття з ритмічної гімнастики [4].

Серед оздоровчих напрямків гімнастики, успішно культивованих в нашій країні серед молоді, заслуговує особливої уваги система, розроблена в Естонії Е.Ідла, Х. Тідрікусаар, Е. Куду і Л. Яансон-Маргіс. Вона є по суті своєю простою художньою гімнастикою, що увійшла до нашої системи фізичного виховання під назвою «жіноча гімнастика». Саму назву визначає її цільове призначення. Витоками жіночої гімнастики є системи Дельсарта, Далькроза, Алексієвої, а також науково-методичні основи художньої гімнастики із спортивною спрямованістю. Ці школи також збагатили палітру засобів ритмічної гімнастики, розширили можливості її за рахунок предметів, специфічних елементів вправ на розслаблення. У свою чергу, вони ширше стали застосовувати елементи джазової гімнастики, мюзик-холу. Таким чином, сучасне ритмопластичний напрям в гімнастиці – це унікальний сплав існуючих гімнастичних систем. Без перебільшень можна сказати, що саме на фундаменті європейських гімнастичних шкіл зародилося і виросло будівля сучасної гімнастики ритмопластики, хоча вона і ввібрала в себе елементи східної фізкультури, а також пластично-ритмічні організовані рухи африканських танців. Слід пам'ятати, що ритмічна гімнастика – це один з видів оздоровчої гімнастики, в якому гармонійно поєднуються гімнастичні вправи з елементами танцю. Вона доступна різноманітним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчат середньогошкільного віку. 510 Це поєднується тим, що ритмічна гімнастика є ефективним засобом збереження і поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму, а також засобом формування вірної постави, ходи і культури рухів [5].

Естетичне відчуття ритму є продукт сприймання культури, тобто складною системою умовних рефлєкторів, анатоми-фізіологічно тісно пов'язане з органами відчутті людини і з корою головного мозку, як місцем аналізу, так і синтезу. В цьому контексті необхідно відзначити, що рух пов'язаний з певним ритмом, захоплює цим ритмом людину, яка починає відчувати таємним учасником даного руху. Показник руху естетичного характеру спонукає людину невідомо відтворити його з усіма властивими йому ритмічними особливостями.

У музиці ритм настільки сильно діє на рухові нерви людини, що під його впливом вона починає трохи рухати головою, руками, ногами чи починає відчувати бажання супроводжувати музику певними рухами тіла. Говорячи про психолого-фізіологічні основи краси ритму, слід пояснити, що «гарний» ритм, це той, який легко сприймається і засвоюється мозком, який сприяє можливій частоті ритмічних змін нервових клітин. Це є необхідною умовою, тому що занадто частий ритм подразнень сприймається мозком, як без перервний. Вивчаючи вищу нервову діяльність молодших школярів М. М. Кольцова висловила припущення, що період з 7-11 років є найбільш спокійним у розвитку вищої нервової діяльності дитини. У цей час нервові процеси мають уже значну силу і урівноваження всі види внутрішнього гальмування виражені досить добре. Це обумовлює велику пластичність центральної нервової системи і постійне удосконалення координаційних здібностей дітей [5]. Молодший шкільний вік характеризується також активним розвитком аналізаторних систем. Особливо активний розвиток відмічається у віці від 8 до 11-12 років, особливо – розвиток рухового аналізатора.

Таким чином, дослідження вікових періодів розвитку дитячого організму з точки зору вищої нервової діяльності, розвиток аналізаторних систем і опорно-рухового апарату дає можливість вважати, що ритмічна діяльність виражає загальні властивості їх розвитку в онтогенезі. Заняття ритмічною гімнастикою створюють можливість самореалізації школярами здібностей, саме утвердження та самовиховання так як гарна спортивна форма сприяє розвитку впевненості у собі. Високий рівень естетичного та ритмічного розвитку відрізняє школяра – у тому випадку, коли він проявляє різноманітні естетичні та музично-ритмічні емоції, оцінки, а загальна естетична і ритмічна спрямованість його діяльності поєднується з потребою і отримання музично-ритмічних знань і вражень. Досвід організації даного виду навчання свідчить про доцільність включення до методичного арсеналу занять ритмічною гімнастикою таких важливих засобів як танець і музика, які в свою чергу сприяють розвитку координації рухів, ритмічності, емоційності, удосконаленню рухових якостей, а в цілому фізичному розвитку учнів.

Список використаної літератури:

1. Шевченко О. В. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої /О. В. Шевченко, А. О. Мельнік. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2012. – 252 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. /Б. М. Шиян. –Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с.

3. Білокопитова Ж. А. Гімнастика: краса і здоров'я / Ж. А. Білокопитова, Л.М. Мовчан, Н. А. Жербакова. – К.: Здоров'я, 1991. – 104 с.
4. Вільчковський Е. С. Рух і музика / Е. С. Вільчковський. – К.: Музична Україна, 1986.
5. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – Физкультура и спорт, 1987.