Ключевые слова: специалист физической культуры, естественнонаучная подготовка, естественнонаучная компетентность специалиста физической культуры, интеграционно-функциональная модель подготовки.

MODEL FOR NATURAL AND SCIENTIFIC TRAINING OF PROSPECTIVE SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION.

Pavel Khomenko

Poltava National Pedagogical University V.G. Korolenko

The thesis scientifically justifies the integration functional model for natural and scientific training of prospective specialists of Physical Education that means synergistic association of conceptual target, operational active, meaningful structural and control score elements that exist in dynamic entity. The integration functional model for natural and scientific training and methods forming natural and scientific competence of prospective specialists in Physical Education has been experimentally tested and its efficiency has been proved.

Key words: specialist of Physical Education, natural and scientific training, natural and scientific competence of a specialist of Physical Education, integration functional model of training.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Оксана Хуртенко, Микола Кужель

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

К`амянець-Подільський національний університет мені Івана Огієнко

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві росте значення оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я, підвищення розумової працездатності, поліпшення самопочуття людини, що в свою чергу є необхідною умовою успішного виконання завдань економічного та соціального розвитку держави

Програми з фізичного виховання, що використовуються в шкільних навчальних закладах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня традиційних засобів фізичного виховання та оздоровлення школярів, таких як: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістове наповнення цих форм і видів рухової діяльності не дає змоги в повному обсязі враховувати особливості дітей молодшого шкільного віку та не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей [1].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що чимало фахівців присвятили свої дослідження пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей, зокрема організаційно-педагогічне та методологічне підґрунття вдосконалення системи фізичного виховання дітей викладено у дослідженнях Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової та інших; фізичному вихованню в системі самостійних занять учнів молодших класів присвятили свої дослідження С.М. Козацька, Н.А. Симон, А.Г. Сухарев, Б.М. Шиян . Водночас, вивчення питання механізму оздоровчої дії фітбол-гімнастики на організм дітей молодшого шкільного віку, а також впровадження її у практику проведення уроків фізичної культури потребує наукового розв’язання [2].

Сучасними педагогами розроблено чимало технік, прийомів та технологій, які мають оздоровчу спрямованість. За останні роки популярності набуло застосування інноваційних технологій, що використовуються з навчальною та лікувально - профілактичною метою. Вчені Богініч О.Л., Левінець Н.В., Петрова Ж.Г. схиляються до тієї думки, що у щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчо - інноваційні технології. Важливим у виборі оздоровчої

технології, на думку вчених, є урахування індивідуального стану здоров'я вихованців, та умов і можливостей навчального закладу .

Фітбол гімнастика являє собою сучасний інноваційний та оздоровчий засіб фізичного виховання, що є простим у застосуванні та викликає велике психоемоційне задоволення дітей [3].

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена гостротою проблеми здоров'я дітей молодшого шкільного віку та необхідністю пошуку сучасних інноваційних технологій викладання способів рухової діяльності на уроках фізичної культури.

Аналіз попередніх досліджень. Сучасний етап розвитку фізичної культури в нашій державі характеризується пошуком ефективних шляхів вирішення завдань зміцнення та збереження здоров'я дитячого населення , що обумовлено його істотним зниженням в останні роки.

Дані офіційної статистики і численні дослідження свідчать про те , що в даний час близько 90 % школярів мають різні відхилення у стані здоров'я , з них більше половини - з боку опорно - рухового апарату (Потапчук АА , Дідур М.Д. , 2001; Баранов АА , Щеплягіна Л.А. та ін , 2007, 2008 ; Вінер І.А. , 2010 і ін.)

Важливим компонентом стану здоров'я є рівень розвитку основних фізичних здібностей , який у 40 % дітей молодшого шкільного віку характеризується як низький (Віленська Т.Є. , 2007). Між тим, саме цей показник визначає працездатність школяра , відіграє велику роль у всебічному і гармонійному розвитку особистості , в досягненні високої стійкості організму до соціально - екологічних умов , у підвищенні адаптивних властивостей організму.

Протягом багатьох років пильну увагу до дослідження проблеми збереження здоров'я приділяють медики , педагоги , психологи і фахівці в галузі фізичної культури (Апанасенко Г.Л. , 1985 ; Бальсевич В.К. , 2002 ; Баранов АА , Щеплягіна Л.А. та ін , 1989 , 1995 , 1999 , .2004 ; Колесов Д.В. , 1989 ; Агаджанян НА , 1999 ; Комков А.Г. , 2000 , 2001 ; Сухарєв А.Г. , 2000 ; Кучма В.Р. , 2001 , 2005 ; Давиденко Д.Н. , 2003 ; Чурганов ОА , 2003 ; Філіпов С.С. , Жгутова В.В. , 2005 ; Лук'яненко В.П. , 2005 ; Потапчук АА , 2005 ; Кім С.В , 2006 і ін.) Аналіз даних досліджень , проведених в різні роки з вивчення стану здоров'я дітей , в різних регіонах нашої країни виявив , що вони дещо відрізняються один від одного, проте фіксується загальна тенденція до стрімкого погіршення стану здоров'я , фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління .

Відомо , що саме за період навчання в освітніх установах погіршується стан здоров'я дітей. На це вказують дослідження багатьох авторів (Перевощикова Н.К. , 1997 ; Баранов АА , 1995 ; СтуколоваТ.І. , 1999 , Дзятковська Е.Н. і співавт. , 2002 ; Гордієць АВ , 2004 ; Філіппов С.С. , Жгутова В.В. , 2005) .

Як зазначає А.А. Потапчук (2005) , за період навчання в початковій школі у дітей в 4-5 разів зростає частота порушень зору , в 4 рази порушення постави , в 3 рази - патології органів травлення , в 2 рази збільшується число нервово - психічних і функціональних порушень серцево - судинної системи.

У результаті систематизації зібраних науково - дослідних матеріалів різних авторів (Лях В.І. , Кофман Л . Б . , 1993 ; Сєрова Н.Б. , 2000 ; Шкляренко А.П. , 2001 ; Філіппова С.О. , 2002 ; Пономарьов Г.Н. , 2003 ; Спірін В.К. , 2002 ; Изаак С.І. , 2006 ; Сайкіна Є.Г. , 2009 та ін) з проблеми стану здоров'я підростаючого покоління можна виділити найбільш значущі причини , що ведуть до його погіршення:

- Інтенсифікація навчання (у тому числі з використанням технічних засобів навчання) , комп'ютеризація ;
- Перехід на інноваційні форми і методи навчання;

- Навчальний стрес (до 80 % учнів відчувають стрес в умовах школи) ;
- Зниження рухової активності (ще більш виражена гіпокінезія) ;
- Зниження інтересу до занять фізичною культурою ;
- Невідповідність умов навчання функціональним і віковим особливостям учнів.

Одним з можливих шляхів виходу з зазначеної ситуації є пошук ефективних інноваційних видів фізкультурно - оздоровчої діяльності , які сприятимуть оновленню занять з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку , в основі яких повинен бути закладений пріоритет оздоровчої спрямованості.

Метою статті є визначення ефективності методики комплексного впливу вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Проведений аналіз досліджень різних авторів (Трушкін А.Г. , 2000 ; Бальсевич В.К. , 2002 ; Комков А.Г. , 2000 , Сайкіна Є.Г. , 2009 та ін), які звернулись до проблеми ефективної організації занять фізичною культурою дітей шкільного віку , показав , що важливими завданнями в сучасних умовах є розробка та впровадження цільових програм з фізичної культури , орієнтованих на інноваційні форми , методи проведення занять , які включали б сучасні напрямки фізкультурно - оздоровчої діяльності і вирішували одночасно цілий комплекс завдань : оздоровлення дітей , розвиток фізичних здібностей , підвищення рівня фізичної підготовленості та інтересу до фізкультурних занять та ін.

Одним із таких сучасних фізкультурно - оздоровчих видів діяльності є фітбол - аеробіка , в якій вже закладений оздоровчий ефект , заснований на властивостях фітболу .

Проте можливості фітбол - аеробіки ще мало вивчені , але потенціал її застосування в заняттях з дітьми досить широкий [4].

Розглядати вплив занять фітбол - аеробікою на організм займаючихся необхідно з урахуванням двох складових , поєднання яких посилює позитивний ефект занять . Це - безпосередньо властивості самого фітболу ; а також специфічні особливості аеробіки як одного з видів рухової діяльності.

Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, сприяють розвитку рухових здібностей і підвищують емоційний фон занять, викликаючи позитивний настрій.

Практично це єдиний вид аеробіки, де під час виконання фізичних вправ одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилює позитивний ефект від занять.

Діти, які займаються фітбол - гімнастикою, менше хворіють, у них поліпшуються постава, увага, настрій, з'являється відчуття радості, задоволення. На позитивному емоційному фоні швидше і ефективніше проходить процес навчання руховим умінням та навичкам [2; 3;].

Виходячи з вище сказаного ми провели педагогічне дослідження, в якому вивчався вплив розробленої авторської програми з фітбол – аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Розроблена програма комплексного впливу вправ фітбол - аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку базується на поєднаному впливові властивостей фітболу , багатофункціональності його використання , ефективності підібраних засобів та їх побудові в комплексі з вправами танцювальної спрямованості у відповідності з певним музичним супроводом.

Програма комплексного впливу вправ фітбол- аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку базується на цілеспрямовано підібраних засобах фітбол- аеробіки , сприяючих вирішенню завдань розвитку фізичних здібностей , формування постави і поліпшення емоційного стану учнів .

Дослідження проводилось на базі середньої загальноосвітньої школи №30 м. Вінниці. Експеримент проводився протягом вересня 2013- березня 2014 р.

Виходячи з мети та завдань роботи, педагогічне дослідження проводилось у декілька етапів.

На етапі констатуючого експерименту вивчались показники фізичної підготовленості школярів молодших класів.

За результатами констатуючого педагогічного експерименту були сформовані дві групи учнів 3 класів – контрольна (37 учнів) і експериментальна (37 учнів) . Всі учні віднесені до основної медичної групи.

На етапі формуючого експерименту вивчався вплив розробленої авторської програми з фітбол – аеробіки на динаміку показників фізичних здібностей учнів молодших класів на уроках фізичної культури.

Контрольна (КГ) і експериментальна групи (ЕГ) протягом навчального року займалися за програмою фізичної культури для учнів молодших класів . Однак, в експериментальній групі (ЕГ) , залежно від завдань уроку , в різних його частинах застосовувались розроблені комплекси фітбол- аеробіки .

Так , в підготовчій частині уроку вправи на фітболах використовувались для виконання загальнорозвиваючих вправ , вирішуючи завдання підготовки і розігріву організму до подальшого навантаження. В основній частині уроку - для розвитку фізичних здібностей . У заключній частині комплекси вправ на фітболах застосовувалися для виконання вправ на розслаблення , релаксацію , відновлення дихання і розтягування .

Для визначення показників фізичних здібностей ми використовували такі тести: (Сергієнко Л.П., 2001)

- Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) ;
- Три перекиди вперед (с) ;
- Стрибок у довжину з місця (см);
- Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с (к-ть разів).

В результаті проведеного тестування і впровадження програми в навчальний процес експериментальної групи ми отримали наступні результати (табл.. 1, табл. 2).

Таблиця 1

Показники фізичних здібностей дівчаток молодших класів (контрольної та експериментальної груп) на двох етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =19)				ЕГ (n =20)			
		І етап $\bar{x} \pm S$	ІІ етап $\bar{x} \pm S$	p	%	І етап $\bar{x} \pm S$	ІІ етап $\bar{x} \pm S$	p	%
1.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,63 ±0,33	6,49 ±1	<0,05	15	5,3 ±0,49	7,35 ±0,52	<0,05	38,6
2.	Стрибок у довжину з місця, см	87,21 ±1,7	88 ±1,74	>0,05	0,9	87,2 ±2,9	90 ±3,01	<0,05	3,21
3.	Піднімання тулуба з положення лежачи, с	13,00 ±0,33	13,75 ±0,53	>0,05	5,7	13,05 ±0,52	15,35 ±0,6	<0,05	17,6
4.	Три перекиди вперед, с	7,11 ±0,27	7 ±0,25	>0,05	1,2	7,39 ±0,34	6,41 ±0,35	<0,05	13,3

Таблиця 2

Показники фізичних здібностей хлопчиків молодших класів (контрольної та експериментальної груп) на двох етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =18)				ЕГ (n =17)			
		І етап $\bar{x} \pm S$	ІІ етап $\bar{x} \pm S$	p	%	І етап $\bar{x} \pm S$	ІІ етап $\bar{x} \pm S$	p	%
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи , см	4,24 ±0,19	4,5 ±0,22	<0,05	6,1	4,24 ±0,25	5,7 ±0,56	<0,05	33
2	Стрибок у довжину з місця, см	101,8 ±3,72	102 ±3,7	>0,05	0,2	101,9 ±3,9	105 ±3,97	<0,05	3,04
3	Піднімання тулуба з положення лежачи, с	14,5 ±0,42	15,21 ±0,47	>0,05	4,8	14,47 ±0,54	16,33 ±0,64	<0,05	12,9
4	Три перекиди вперед, с	6,67 ±0,21	6,55 ±0,18	>0,05	8,3	6,52 ±0,25	5,08 ±0,23	<0,05	22

Впровадження експериментальної програми для удосконалення фізичних здібностей учнів молодших класів дозволило зробити висновок, про позитивні зрушення в усіх тестових вправах .

Аналізуючи отримані показники результатів дослідження фізичних здібностей дівчаток та хлопчиків КГ та ЕГ на двох етапах дослідження, ми можемо зробити висновок, що після впровадження авторської програми з фітбол - аеробіки як у дівчат так і у хлопчиків ЕГ відбулись достовірні зміни ($p<0,05$) по всім тестовим вправам.

Показники результатів фізичних здібностей учнів КГ, (як дівчат, так і хлопчиків) , на двох етапах дослідження , що працювали за шкільною програмою , дають нам підставу говорити про те, що достовірної різниці в показниках тестових вправ не має, а це означає, що результати першого і другого етапів дослідження не відрізняються за статистичними показниками (окрім тесту «нахил тулуба вперед», що пов’язано з сенситивним періодом розвитку гнучкості у даному віковому періоді).

Отже, в педагогічному експерименті встановлено, що по всіх тестових вправах у учнів ЕГ виявлені позитивні зрушення. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчальний процес учнів молодших класів розробленої програми з фітбол- аеробіки для удосконалення фізичних здібностей.

Висновок : Результати педагогічного експерименту показали істотні поліпшення показників розвитку фізичних здібностей в учнів експериментальної групи, а також виявили можливість застосовування розроблених комплексів вправ програми з фітбол - аеробіки на уроках фізичної культури в різних його частинах . Навчання за даною програмою створює необхідний руховий режим, позитивний психологічний і емоційний настрій, а також сприяє зміцненню здоров'я дитини, її фізичному і розумовому розвитку, профілактиці різних захворювань і підвищенню інтересу до занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе:Метод. пособие.-М.:Изд-во НЦЭНАС, 2003.- 184 с.

3. Кузьмина С.В. Развитие двигательных способностей, средствами фитбол-аэробики у детей младшего школьного возраста // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур №2(6): сборник научных статей СПб.: Изд-во ВИФК, 2010.- С.121-124.
4. Круцевич Т.Ю., Усачёв Ю.А. Аэробика как базовый компонент современного фитнесса // Первый международный конгресс «Спорт и здоровье» 2003 год.

АНОТАЦІЇ

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Оксана Хуртенко, Микола Кужель
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
К`амянець-Подільський національний університет мені Івана Огієнко

Стаття присвячена актуальним проблемам сьогодення, оздоровленню школярів, збільшенню об’єму рухового режиму, а також розвитку фізичних якостей за допомогою інноваційних технологій.

Ключові слова: школярі, уроки фізичної культури, здоров’я, фітбол – аеробіка.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ фитбол-АЭРОБИКИ

Оксана Хуртенко, Николай Кужель
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского
К`амянець-Подольский национальный университет им. Ивана Огиенко

Статья посвящена актуальным проблемам современности, оздоровлению школьников, увеличению объема двигательного режима, а также развитию физических качеств с помощью инновационных технологий.

Ключевые слова: школьники , уроки физической культуры, здоровье, фитбол – аеробика.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE MEANS FITNESS AEROBICS

Oksana Hurtenko Nicholas Kuzhel
Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo
K`amyanets Podolsky National University Ivan Ogienko

The article is devoted to actual problems of modernity, healthier students, an increase in motor mode, as well as the development of physical qualities through innovative technologies.

Key word: students, the lessons of physical education, health, fitball - aerobics**.**