

Ленінському, по 33,6% – у Шевченківському і Хортицькому та 35,5% – у Комунарському районі. Кількість учнів 1-4 класів загальноосвітніх шкіл різних районів зростало, за станом здоров'я, які відносились до підготовчої медичної групи здоров'я. Кількісні показники серед учнів 1-го класу підготовчої медичної групи різних районів були майже на однаковому рівні (50,3%-59,2%), відсоток учнів 2-го та 3-го класу підготовчої групи у різних районів загальноосвітніх шкіл зростає. Найбільший він був у Ленінському районі – 69,1% учнів, у Комунарському – 65% учнів, у Хортицькому – 62,9% учнів та Заводському (60,8%) і Жовтневому – 61% серед учнів 2-го класу. Відсоток учнів 4-го класу підготовчої групи у різних загальноосвітніх шкіл носив нерівномірне зростання кількості учнів. Найменший відсоток був у Жовтневому і Ленінському районах (48,5% і 48,9% учнів), найвищий відсоток учнів, які відносились до підготовчої групи був у Заводському районі (66,4% дітей).

Кількісні показники рівня здоров'я серед учнів 1-4 класів спеціальної медичної групи загальноосвітніх шкіл різних районів м. Запоріжжя були такими: серед 1-х класів найбільший відсоток учнів був у Заводському районі (13,3% дітей), потім Жовтневому (11,4%) і Шевченківському (11,3%) дітей. Серед учнів 2-го класу найбільший відсоток учнів був у Шевченківському районі (11% дітей); серед учнів 3-го класу спеціальної медичної групи більший відсоток дітей налічувався у Жовтневому (13,6%), Ленінському (13,2%) та Шевченківському (12%) дітей; серед учнів 4-х класів спеціальної медичної групи найбільший відсоток був у Жовтневому районі (15,4% дітей), Ленінському (12,8%), Шевченківському та Комунарському (11,2% дітей). Найменший відсоток учнів 4-го класу був у Заводському районі (3,4%), які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи, згідно функціональної проби Руф'є.

Аналіз видів захворювань серед учнів молодшого шкільного віку загальноосвітніх шкіл різних районів м. Запоріжжя показав, що 18 учнів хворіють на бронхіальну астму, 16 учнів мають захворювання органів травлення, у 14 учнів порушення зору, у 10 учнів – хвороби системи кровообігу, травми та отруєння, 9 учнів мають інфекційні захворювання, у 7 учнів деформація опорно-рухового апарату. В цілому у загальноосвітніх школах Заводського району виявлено 19 видів захворювання у учнів з 1 по 4 класи; у Ленінському – 18 видів; у Жовтневому – 15 видів захворювань; Орджонікідзевському – 13 і Шевченківському – 10 видів захворювань. Найменша кількість видів захворюваності спостерігалась у школах Комунарського (8) та Хортицького районів. За результатами показників захворюваності і аналізу листів здоров'я учнів 1-4 класів на початку навчального року, які за станом здоров'я належали до підготовчої та спеціальної медичної груп різних районів загальноосвітніх шкіл було встановлено, кількість захворюваності учнів: у Заводському районі (ЗОШ № 46, 75, 33) – 50%, у Орджонікідзевському (ЗОШ № 31, 25, 41) – 40,6%, у Ленінському (ЗОШ № 66, 61, 69) – 28,1%, у Жовтневому (ЗОШ № 15, 1, 3) та Хортицькому (ЗОШ № 49, 51, 91) по 22%, Шевченківському (ЗОШ № 60, 69, 36) – 16,1% та Комунарському (ЗОШ № 84, 97, 90) – 14,5% дітей.

ВИСНОВКИ

Фізичний стан учнів молодшого шкільного віку у переважній більшості є зниженим. Отримані дані функціональної проби Руф'є на початку навчального року свідчать про низький рівень здоров'я учнів молодших класів усіх районів м. Запоріжжя. Рівень захворюваності дітей достатньо високий, особливо у Заводському районі (50%), Орджонікідзевському (40,6%) та Ленінському (28,1%).

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ будуть спрямовані на вивчення інших показників стану здоров'я учнів середнього та старшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д. Дубогай. – К.: Шкільний світ, 2006. – 128 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробійов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Kuchma V.R. Otsenka riska vliyaniya faktorov okruzhayushchey sredy na zdorov'ye detey i podrostkov / V.R. Kuchma // Gigiyena i sanitariya. – 2002. – № 6. – S. 51-53.
4. Normativni dokumenti shchodo reformuvannya sistemi fizichnogo vikhovannya u shkolі. Nakaz MONU №956 від 22.10.08 // Zdorov'ya ta fizichna kul'tura. – 2009. – № 8. – S. 1-16.
5. Sapuga І.Є. Stan zdorov'ya дітей України: Faktori «riziku» shkіl'nogo seredovishcha / І.Є. Sapuga // Osnovi zdorov'ya ta fizichnoї kul'turi. – 2007. – № 9. – S. 12-14.

УДК: 371.72.001:373

Шевченко О.В.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ

У статті здійснена спроба обґрунтування ефективних засобів підвищення фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного. З'ясовано, що питання, пов'язані з комплексним формуванням фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, недостатньо вивчені. Успішне розв'язання означеної проблеми можливе за умови застосування засобів ритміки і хореографії.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, ритміка і хореографія, фізичні якості, учень, фізична культура.

Шевченко О.В. Оптимизация физической подготовленности детей младшего школьного возраста средствами ритмики и хореографии. В статье предпринята попытка обоснования эффективных средств повышения физической подготовленности учащихся младшего школьного. Выяснено, что вопросы, связанные с комплексным формированием физической подготовленности детей младшего школьного возраста, недостаточно изучены. Успешное решение этой проблемы возможно при условии применения средств ритмики и хореографии.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, ритмика и хореография, физические качества, ученик, физическая культура.

Shevchenko O.V. Optimization of physical fitness of children of primary school age means rhythm and choreography. The article is an attempt to study effective means of improving the physical fitness of students of primary school. It was found that issues related to the integrated education of physical abilities and effective remedies that are essential to improve physical and mental health of children of primary school age not known. Relevance of research is due, on the one hand, the need to direct the physical education of young people to achieve health goals, and the other - imperfect methods of integrated development of physical abilities, which is a prerequisite for good health, adequate levels of physical fitness of children of primary school age. The aim of this work is to study the influence of the features of rhythm and choreography at improving the physical fitness of juniors. Optimization of physical fitness of children of primary school age in our opinion can be effective, provided that this process is a system with many interrelated components - the means, methods and forms of pedagogical influence, whose primary goal is to educate physical abilities. Thus, it was found that in the physical education of children 6-7 years traditionally formed the structure, content and methods of learning, aimed mainly at acquiring specific amount of motor action. Exercise rhythm and choreography applied to our physical education classes with children 6-7 years, contributed to raising the level of physical ability. Exercising in music developed in secondary school children mentally and aesthetic perception, sense of rhythm, music memory and listening, attention, muscular freedom, flexibility and precision movements. They offered dance, imitating movements, jumping, running, outdoor games to music, which in addition to improving physical fitness further contributed to the physical development of children, forming their correct posture, coordination and coordination in space.

Key words: physical education, physical fitness, rhythm and choreography, physical quality, pupil, physical culture.

Постановка проблеми. Реформа загальноосвітньої й професійної школи наголошує на важливості виховання молодого покоління фізично розвинутим, загартованим, готовим до праці й оборони нашої Батьківщини [5, с. 5].

Особливе занепокоєння викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Як і раніше, значна їхня кількість має суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Різно прогресують у підростаючого покоління хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Ситуація загострюється через зрослу популярність у дитячому та молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри, телепередачі тощо) [1, с. 5]. Школярі більше, ніж дорослі, відчувають потребу в русі, і цю їхню потребу слід задовольняти. Малорухомість негативно позначається на розумовому розвитку й знижує імунітет. Запобігти цьому може правильно організоване фізичне виховання [3, с. 2]. Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді, який формує в учнів стійку мотивацію щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясовано, що теорія та методика фізичної культури трактує фізичні якості як вроджені (генетично-успадковані) морфо - функціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини, яка одержує своє повне виявлення в цілеспрямованій руховій діяльності.

Фізичні якості створюють якісну основу фізичних властивостей, котрі характеризують якісну своєрідність, фізичні здібності і являють свого роду комплексні утворення, ґрунт яких створює фізичні якості, а форму проявлення - рухові вміння та навички. Серед фізичних якостей та вихідних із них здібностей виділяють силові здібності, швидкісні (моторна оперативність), рухову витривалість та координаційні здібності. Відносять до фізичних якостей й гнучкість, але її слід розглядати як «анатомічну» категорію, а саме як фізичну властивість рухового апарату. Під розвитком рухових здібностей розуміється єдність спадкової та педагогічної спрямовуючої зміни функціональних можливостей органів й структур організму. У фізичному вихованні заповідання із оптимізації й фізичного розвитку вихованців слід ставити та вирішувати стосовно із особливостями етапів вікового розвитку. У ранньому дитинстві, дитячому, підлітковому та юнацькому віці, коли організм дитини особливо гнучкий та сприйнятливий до розвиваючих впливів, мають місце можливості щодо реалізації завдань на забезпечення направлено високо динамічного розвитку фізичних якостей та підвищення фізичної підготовленості організму.

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях Г.Л. Апанасенко, М. М. Булатової, Л. В. Волкова, О. Д. Дубогая, В. М. Качашкіна, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, Г. В. Петровської, В. М. Платонова, Л. П. Сергієнка, Б. М. Шияна приділено змісту і структурі фізичної підготовки школярів, її спрямованості та організації. Навчальний процес із фізичного виховання школярів у загальноосвітніх школах будується на основі програми з фізичної культури, у якій відображаються вимоги сучасного суспільства, соціальні та економічні можливості сфери освіти. Комплексна програма з фізичної культури містить методичні рекомендації щодо формування вмінь та навичок виконання основних рухових дій, розвитку фізичних можливостей, а також нормативний матеріал для оцінки підготовленості школярів. Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей та ефективними засобами впливу, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, недостатньо вивчені. О.В. Неворова звертає увагу на проблему пошуку нових педагогічних підходів, які сприяють збереженню й зміцненню здоров'я дітей, формуванню у них навичок здорового способу життя. Вирішення цих завдань

актуалізує значущість організації фізичного виховання в школі з урахуванням фізіологічних принципів на основі індивідуалізації нормування фізичних навантажень, що має заклати основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я; комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості; вдосконалення фізичної та психічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу; пріоритету оздоровчої спрямованості; широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, а також безперервності цього процесу, що є запорукою нормального й гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я кожної дитини і дорослого населення в цілому [4, с. 12]. Як зазначають В. В. Химинець, М. Ю. Кірик суспільна потреба спонукає сучасну школу й, насамперед, початкову ланку освіти, її вчителів та педагогів-науковців до пошуку нових педагогічних ідей і технологій, до поширення і впровадження передового педагогічного досвіду. Варто під новим у педагогіці розуміти не лише ідеї, методи, технології, які ще не використовували, а й увесь комплекс елементів, у тому числі окремі елементи навчально-виховного процесу, які містять прогресивні засади, дають змогу ефективніше вирішувати комплексне завдання розвитку й саморозвитку творчої особистості [6, с. 6]. З метою пошуку найоптимальніших способів виконання рухів техніка фізичних вправ постійно удосконалювалась. На думку Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Ю. Шевченко, у процесі навчання дітей рухів повинна існувати наступність між музикою та рухами [1, с. 32]. Т.Ю. Круцевич зазначає, що зміст програмового забезпечення з фізичної культури в загальноосвітній школі повинен враховувати біологічні та педагогічні закономірності управління фізичним станом організму дитини в процесі фізичного виховання. Ігнорування цих закономірностей перешкоджає реалізації педагогічних завдань і, відповідно, досягненню мети фізичного виховання: підвищенню рівня фізичного стану, зміцненню здоров'я, зниженню захворюваності [2, с. 7]. Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я, достатнього рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Метою даної роботи є дослідження особливостей впливу засобів ритміки і хореографії на удосконалення фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати літературні джерела та практичний досвід щодо формування фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку.
2. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей початкової школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізуючи дослідження в галузі фізичного виховання і спорту, з'ясовано що найбільшу увагу науковці приділяють проблемі вдосконалення форм організації занять фізичними вправами. Оптимізація фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку може бути ефективною, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей. Вивчаючи досвід роботи вчителів фізичної культури та проведенне під час педагогічної практики їх анкетування дозволило визначити, що 62 % респондентів взагалі не застосовують вправи ритміки і хореографії на уроках фізичної культури, 32 % - окремі елементи, а 6 % - байдужі до даних засобів фізичного виховання школярів. В результаті отриманих даних, з метою оптимізації фізичної підготовленості школярів молодших класів нами було проведено тестове визначення рівня сформованості у них фізичних якостей. Так, з'ясовано, що в системі фізичного виховання дітей 6 – 7 років традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, спрямована головним чином, на засвоєння конкретного обсягу рухових дій. Вправи ритміки і хореографії, застосовані нами на уроках фізичної культури з дітьми 6–7 років сприяли підвищенню рівня розвитку фізичних здібностей. Так, у відповідності до загальних вимог навчання у вихованні витривалості використовувались бігові вправи і рухливі ігри під музичний супровід, швидкості – бігові та стрибкові вправи протягом 5 – 8 секунд з перервами для відпочинку від 40 до 90 сек. Виховання шпритності ґрунтувалося на виконанні вправ, які характеризуються відповідними координаційними труднощами, а також нестандартними вихідними положеннями, а саме виконання вправ по позиціям ніг та рук біля станка та на середині залу. Для формування гнучкості нами застосовувались вправи пасивного характеру, у партері. Під час розвитку гнучкості хребта ми рекомендували виконувати нахили із різних вихідних положень з дозуванням навантаження від 15 до 30 повторень. Поряд із динамічними вправами ми використовували і статистичні, при фіксуванні окремих частин тіла протягом 20 – 30 сек.

Витривалість формувалась завдяки багаторазовому повторенню комбінацій вправ без предметів (хвилі, повороти, стрибки, рівноваги). У процесі фізичної підготовки ігровим методом виховання вольових якостей учнів і послідовне формування їх компонентів досягалося за рахунок поступового ускладнення вправ, подолання труднощів і перепон при їх виникненні. Виконання фізичних вправ під музичний супровід розвивало у дітей загальноосвітньої школи розумово-естетичне сприйняття, почуття ритму, музичну пам'ять та слух, увагу, м'язову волю, пластичність і виразність рухів. Їм пропонувались танцювальні, імітаційні рухи, стрибки, біг, рухливі ігри під музику, які у подальшому будуть сприяти фізичному розвитку дітей, формування у них вірної постави, координації рухів та координування в просторі.

Системотворчим фактором у фізичній підготовці школярів став принцип чергування навантаження та відпочинку, від характеру якого залежав ефект педагогічного впливу. З метою визначення зрушень, які відбулись в організмі дітей нами був здійснений аналіз змін у рівні фізичної підготовленості учнів початківців, що дало можливість вважати дану методику ефективною.

ВИСНОВКИ. Порівняльний аналіз результатів загальної фізичної підготовки контрольних та експериментальних класів здійснювався за результатами оцінки розвитку фізичних можливостей. Було встановлено, що розроблена система педагогічних умов у значній мірі позитивно впливає на процес загальної фізичної підготовки. Так, після експерименту

більшість 6-річних дівчаток експериментальних класів перейшли в розряд вище середнього (62,0 %) і високого (25,0 %) рівня фізичної підготовленості, а в хлопчиків відповідно 67,0 % і 34,0 %.

Слід відзначити, що даний процес перш за все свідчить, що в експериментальних класах значно зменшилася кількість дітей з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього і збільшилась відповідно їх числа з вище середнім і високим рівнем розвитку фізичних якостей.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ засвідчують, що в молодшому шкільному віці доцільно використовувати засоби, спрямовані на підвищення частоти рухів. Вправи на швидкість повинні бути простими, за технікою добре засвоєними, а їх тривалість не повинна викликати перевтоми. Що стосується методики виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, то її ефективність досягається тільки тоді, коли основні компоненти – обсяг та інтенсивність педагогічних дій, тривалість відпочинку та його характер, а також загальний обсяг співпадає з закономірностями розвитку дітей. Таким чином, узагальнення літературних джерел та проведений педагогічний експеримент дали змогу дійти висновку, що музично-ритмічне виховання є дієвим засобом оздоровлення підлітків і невід'ємною частиною фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку. Однак, процес оздоровчого впливу на організм рухів у поєднанні з музикою ще недостатньо вивчений дослідно-експериментальним шляхом і потребує подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку: [навчально-методичний посібник] / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 128 с.
2. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания. Автореф. ... докт. наук по ф.в. и спорту. – Киев, 2000. – 44 с.
3. Химинець В. В. Інновації в початковій школі / В. В. Химинець, М. Ю. Кірик. – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 312 с.
4. Kuzmenkova O. D. Physical education in primary school / O. D. Kuzmenkova, D. P. Slipenko. - Kyiv: «School World», 2013. - 119 p.
5. Nevorova O. V. Features of cardio-vascular system to physical activity in primary school children from different properties of nerve processes: thesis. candidate of physical education and sport: 24.00.02 / Nevorova Olena Valeriivna. - Kharkiv, 2010. – 251
6. Sports and recreation activities in elementary school / Compiled by G. I. Zyukova. - Kharkov: «Morning», 2009. - 224 p.

УДК 796.421-012.1

Шишкіна О., Муллагільдіна А.

Дніпродзержинський державний технічний університет, Харківська державна академія фізичної культури

ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

У статті представлено результати рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються фітнес-аеробікою з урахуванням інтенсивності застосованого фізичного навантаження в різних фазах оваріально-менструального циклу. У дослідженні взяли участь 52 жінки віком від 21 до 25 років, які займалися фітнес-аеробікою з оздоровчою метою. Показали, що всі показники фізичної підготовленості покращилися, завдяки застосуванню рекомендованої методики.

Ключові слова: фітнес-аеробіка, жінки, фізична підготовленість, інтенсивність, методика.

Шишкіна Елена, Муллагільдіна Алла. Изменение уровня физической подготовленности женщин, занимающихся фитнес-аэробикой. В статье представлены результаты уровня физической подготовленности женщин, которые занимаются фитнес-аэробикой с учетом интенсивности применяемых физических нагрузок в разные фазы оваріально-менструального цикла. В исследовании взяли участие 52 женщины в возрасте от 21 до 25 лет, которые занимались фитнес-аэробикой с оздоровительной целью. Показано, что все показатели физической подготовленности улучшились, благодаря применению рекомендуемой методики.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, женщины, физическая подготовленность, интенсивность, методика.

Shishkina E., Mullagildina A. Candidate of pedagogical science, associate professor of gymnastics department.

Objective is to analyze the impact of fitness-aerobics lessons on the level of women physical preparedness considering the intensity of the applied physical activity in different phases of ovulatory-menstrual cycle. **Material and Methods:** the study involved 52 women aged 21 to 25 years with two formed groups. The first group (n = 26), experimental, used our developed method of lesson, which feature was mandatory control of volume and intensity of physical activity and dynamics of women psyche state identified with the help of psychological tests in different phases of ovulatory-menstrual cycle. The second group (n = 26) was engaged by the traditional method. **Results:** Indicators of physical preparedness of participants who used the recommended method trend were positive except shuttle run. Indicators at 30 meters running decreased by 0,4 (p<0,05), high jump with space increased by 4,5 cm (p<0,05), lifting the torso in seated position from supine position increased by 8,5 times (p<0,05), flexion and extension of arms in emphasis lying increased by 4,7 times (p<0,01), at "shooting range" test the indicators reduced by 2,2 cm (p<0,05), indicator of tilt forward from a seated position increased by 4,5 cm (p<0,01). The level of physical health which was determined by H.L.Apanasenko increased by 3,9 points (p<0,01). **Conclusions:** the lessons taken in fitness aerobics section during one year contributed to a significant improvement in all indicators of women physical preparedness trained by our proposed method.

Key words: fitness-aerobics, women, physical preparedness, intensity, methodology.