

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.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день зміцнення здоров'я населення – основне державне завдання, яке вирішується шляхом рухової активності за допомогою різних фізичних вправ. У сучасному суспільстві актуальним завданням є збереження здоров'я нації в цілому. Незважаючи на складну економічну ситуацію у нашій країні, інтерес до занять фізичною культурою є достатньо високим [1, с. 9]. Це свідчить про те, що оздоровча фізична культура розглядає здоров'я людини у тісному взаємозв'язку з рівнем її рухової активності та способом життя, стає одним із життєво важливих пріоритетів сучасної людини. У даний час актуальний пошук нових форм рухової активності населення, оскільки малорухомий спосіб життя спричиняє багато різних захворювань. У зв'язку з цим особливе значення набувають дотримання режиму праці та відпочинку, заняття фізичною культурою, пошук нових форм рухової активності [4, с. 5]. Серед видів фізичної активності, спрямованих на оздоровлення та покращення фізичного стану людини, вагоме місце займає фітнес-аеробіка [2, с. 94]. Популярність фітнес-аеробіки серед різних верств населення зумовлюється її доступністю та адаптивністю для людей різного віку з різним рівнем фізичної підготовленості [8, с. 133]. Під впливом систематичних занять фітнес-аеробікою настає ряд позитивних змін у організмі: покращується обмін речовин, діяльність серцево-судинної та дихальної системи, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус та працездатність. Регулярні заняття уповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості, краси тіла, покращують поставу і ходу, допомагають організму справлятися з перенавантаженнями та стресами, значно покращують загальну фізичну підготовленість [6, с. 37]. В останні десятиліття проведено багато досліджень з різних питань теорії та практики з фітнес-аеробіки. Так, аналіз науково-методичної літератури та інших джерел показує, що проблеми використання вправ з фітнес-аеробіки та впливу цих занять на фізичний розвиток і здоров'я жінок присвячено немало наукових праць [3, с. 10]. В результаті проведення досліджень ми дійшли до висновку, що фітнес-аеробіка позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку та здоров'я жінок в цілому. Відомо, що оздоровчими видами фітнесу і аеробіки займаються переважно жінки. Проте, як свідчить аналіз літератури, багато питань методики проведення занять з жінками різного віку фізичної підготовленості функціональних та індивідуальних психологічних можливостей залишаються невирішеними [7, с. 32]. Так, наприклад, відсутні експериментально обґрунтовані практичні рекомендації щодо контролю інтенсивності застосованих навантажень у різних фазах оваріально-менструального циклу (ОМЦ), обліку стану психологічної сфери жінок протягом нього. Актуальність вирішення зазначених питань очевидна, що й спонукало нас здійснити дане дослідження.

Мета роботи – здійснити аналіз впливу занять фітнес-аеробікою на рівень фізичної підготовленості жінок з урахуванням інтенсивності застосованого фізичного навантаження в різних фазах ОМЦ.

Організація та методи дослідження. У даному дослідженні прийняли участь 52 жінки віком від 21 до 25 років, які займалися фітнес-аеробікою з оздоровчою метою. Дослідження проводилось на базі Дніпродзержинського державного технічного університету. Вони були розподілені на дві групи. Перша (n=26) – експериментальна – користувалась методикою занять, яку ми розробили, особливістю якої був обов'язковий контроль обсягу і інтенсивності фізичних навантажень і динаміки стану психіки жінок, визначених за допомогою психологічних тестів, у різні фази овуляційно-менструального циклу. У сприятливі фази ОМЦ застосовувалися інтенсивні фізичні вправи в швидкому темпі. А в несприятливі – статичні вправи, вправи на розтягування та дихальні вправи. Друга група (n=26) – контрольна – займалась фітнес-аеробікою за традиційною методикою, тобто без врахування зазначених факторів впродовж циклу і без регулювання інтенсивності фізичних навантажень у різні фази ОМЦ. Фізична підготовленість визначалась за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень прояву основних фізичних якостей: швидкості (біг на 30 м, с), спритності (човниковий біг 3x10 м, с), швидкісно-силових (стрибок у висоту з місця, см), сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів), піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів), гнучкості (нахил тулуба з положення сидячи, см). Кількісні дані оброблялись статистичними методами. **Виклад основного матеріалу.** Отримані дані досліджень представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості жінок, які займаються фітнес-аеробікою з урахуванням інтенсивності застосованого фізичного навантаження в різних фазах оваріально-менструального циклу ($\bar{X} \pm m, n=52$)

Показники	Експериментальна група (n=26)	Контрольна група (n=26)	Рівень достовірності	
			t	p
Біг 30 м, с	4,9 ± 0,12	5,3 ± 0,14	2,2	<0,05
Човниковий біг 3x10, с	9,8 ± 0,08	10,0 ± 0,09	1,7	>0,05
Стрибок у висоту з місця, см	33,6 ± 1,31	29,1 ± 1,24	2,4	<0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	49,7 ± 2,27	40,6 ± 2,53	2,3	<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	17,4 ± 1,23	12,7 ± 1,12	2,8	<0,01
Тест «падаюча лінійка», см.	16,0 ± 0,61	18,2 ± 0,73	2,3	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	17,1 ± 1,20	12,6 ± 1,17	2,7	<0,01
Рівень фізичного здоров'я, балів	13,0 ± 1,05	9,1 ± 0,99	2,7	<0,01

Перший тест – це біг на 30 м. Час, за який здійснюють це тестовані, дозволяє судити про здатність їх до прискорень. Як видно із табл. 1, в осіб з експериментальної групи, порівняно з особами контрольної групи, цей показник виявився кращим на 0,4 с (p<0,05). Це досить значна величина, якщо пам'ятати про дуже коротку дистанцію бігу. Тобто здатність до прискорень також покращилась в умовах експерименту, який проводився. Проте показник човникового бігу достовірно не збільшився, що слід розглядати як тенденцію до його поліпшення. Стрибок у висоту з місця є важливим тестом саме для тих, хто займається фітнес-аеробікою, оскільки стрибкові вправи вельми активно застосовуються в цьому виді спортивної діяльності. Особи з експериментальної групи покращили цей показник на 4,5 см (p<0,05). Отже, стрибучість, як важлива якість для занять фітнес-аеробікою, також удосконалюється, якщо використовувати обмежений режим

тренувань. Два наступних тести дозволяють визначити динаміку розвитку сили м'язів живота та рук. Так, наприклад, по тесту піднімання тулуба із положення лежачи на спині у жінок, які займаються за нашою методикою, збільшилась кількість разів виконання цієї вправи на 8,5 ($p < 0,01$) повторень порівняно з паралельною групою, де не враховували інтенсивність фізичного навантаження в різних фазах оваріально-менструального циклу. Вправа згинання та розгинання рук в упорі лежачи також виконувалась особами з експериментальної групи на 4,7 ($p < 0,01$) повторень більше, ніж особами з контрольної групи. Інакше кажучи, розвиток сили за період дослідження у осіб, які займаються, також достовірно покращився. Тест «падаюча лінійка» застосовувався для оцінки швидкості зорово-рухових реакцій жінок, які підлягали дослідженню. Результати тестування показали, що у осіб, які займаються по розробленій нами методиці, і цей показник покращився на 2,2 см ($p < 0,05$). Що слід трактувати як підтвердження позитивної динаміки цієї важливої якості. Вплив врахування інтенсивності фізичного та психологічного навантаження на таку надзвичайно важливу для занять фітнес-аеробікою якість, як гнучкість, також має місце. У осіб експериментальної групи, які контролювали навантаження, вправа нахилу тулуба вперед з положення сидячи виконувалась на 4,5 см ($p < 0,01$) нижче, це означає, що рухливість у тазостегнових суглобах значно зросла. Дуже важливий показник рівня фізичного здоров'я осіб, які займаються, визначався за рекомендаціями Г.Л. Апанасенко [5, с. 68]. Вони мали особливе значення, оскільки в основі методики, яка розроблялася, враховувались відмінності специфічно-біологічного циклу жінок і у зв'язку з цим застосовувалися фізичні та психологічні навантаження, що відповідали робочій гіпотезі дослідження та повинні були сприяти збереженню фізичного здоров'я та зростанню фізичної підготовленості організму. А показники, що стосуються фізичного здоров'я, також підтверджують запропоновані гіпотези. Мова іде про те, що рівень фізичного здоров'я у жінок, які здійснюють обмежений режим і умови тренувальних занять, достатньою мірою збільшився досягнувши 13,0 балів ($p < 0,01$) при 9,1 балів у контрольній групі.

ВИСНОВОК. Показники фізичної підготовленості, окрім човникового бігу, у осіб, які застосовують рекомендовану методику, мали позитивну динаміку. Так, у бігу на 30 м показник зменшився на 0,4 с ($p < 0,05$), стрибок у висоту з місця збільшився на 4,5 см ($p < 0,05$), піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині – на 8,5 раз ($p < 0,05$), згинання та розгинання рук в упорі лежачи – на 4,7 раз ($p < 0,01$), за тестом «падаюча лінійка» показник зменшився на 2,2 см ($p < 0,05$), показник – нахил вперед з положення сидячи збільшився на 4,5 см ($p < 0,01$). Рівень фізичного здоров'я, що визначався по Г.Л. Апанасенко [5, с. 68], збільшився на 3,9 балів ($p < 0,01$).

ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ має бути розробка програми занять з фітнес-аеробіки для жінок з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу та тижневих мікроциклів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антипенкова И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И.В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: [сб. науч.тр.] – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9-12.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №8. – С. 9-12.
4. Синица С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: [навч. посіб.] / С. В. Синица, Л. Є. Шестерова. – Полтава: ПНПУ, 2011. – 236 с.
5. Apanasenko G.L. Knuga o zdoorov'e / G. L. Apanasenko. – K. : Medknuga, 2007. – 132 s.
6. Bondarenko E.V. Razviti'e gubkosti silovuh sposobnostey na zaniyatiykh aerobikoy / E.V. Bondarenko // Teoriy i praktika phuzicheskoy kul'tury – 2006. – №9. – S. 37-38.
7. Ermakov S.S. Phuzucheskay kul'tyra – osnovnoy instrymnt kul'tyru zdooroviy / S.S. Ermakov, G.L.Apanasenko, N.V.Bondarenko, C.D. Prasol // Pedagogika, psuhologia ta meduko-biolodichni problemu phizuchnogo vuhovannia i sporty. – Harkiv: HNPU, 2010. №11. – S. 31-33.
8. Купер К. Аеробіка дль хоросheго samochystvia / [Kennet Купер; per. s angl.]. – [2-е изд., dop. i pererab.]. – М.: Phizkyl'tyra i sport, 1989. – 224 s.

УДК 373.24

Шовкопляс О.М.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ З ДІТЬМИ, ЩО МАЮТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

У статті подана характеристика педагогічних умов впровадження у навчально-виховний процес дошкільного навчального закладу корекційно-оздоровчої методики «Богатир», розрахованої на роботу з дітьми, що мають функціональні порушення опорно-рухового апарату.

Ключові слова: дошкільний навчальний заклад, діти дошкільного віку, педагогічні умови, корекційно-оздоровча робота.

Шовкопляс О.М. Коррекционно-оздоровительная работа в детском саду с детьми, которые имеют функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата. В статье представлена характеристика педагогических условий внедрения в учебно-воспитательный процесс детского сада коррекционно-оздоровительной