

3. Кашуба В.О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Кашуба В.О. – К., 2003. – 36 с.
4. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі "родина-школа" [Текст] : дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Корнієнко Сергій Миколайович; Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. – Т., 2001. – 226 с.
5. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис ... доктора. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Т.Ю. Круцевич – К., 2000. – 44 с.
6. Москаленко Н.В. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис . док. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.В. Москаленко- К., 2009. - 42 с.
7. Олимпиева Т.В. Формирование интереса к физической культуре детей младшего школьного возраста // Слобожанський науково-спортивний вісник: 36. наук. пр. – Харків: ХДАФК, 2005. – № 8. – С. 72.
8. Tsvetk S.F. Fizychnе vychowanie molodshyh. – K.: Rad. Shkola, 1986 – 124 s.
9. Caldwell H. School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist*. – 2002. – P.111-127.
10. Dockett S. Children starting school: What should children, parents and school teachers do? *Australian Research in Early childhood Education*. – 2003. – P.1-12.

УДК 796.1: 796.012.2

Тищенко В.О., Ежаченко Я.О.
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ

Розглянуто ступінь впливу розробленої програми навчання бальним танцям на показники фізичної і танцювальної підготовленості дітей 5-6 років. Подана методика заснована на навчанні бальним танцям за допомогою фізичних вправ, що схожі на танцювальні. В ході дослідження визначено, що дана методика значно вплинула на показники фізичної підготовленості дітей, а також на рівень музичності дітей, ритмічності, координації рухів, гнучкості, точності виконання рухів.

Ключові слова: дошкільний вік, бальні танці, гнучкість, діти.

Тищенко В.А., Ежаченко Я.А. Улучшение физических возможностей детей дошкольного возраста средствами бальных танцев. Рассмотрели степень влияния разработанной программы обучения детей бальным танцам на показатели физической и танцевальной подготовленности детей дошкольного возраста. Данная методика основана на обучении танцам с помощью физических упражнений, схожих по структуре на танцевальные. В ходе исследования доказано, что данная методика значительно повлияла на показатели физической подготовленности детей, а так же на уровень музыкальности детей, ритмичности, координации движений, гибкости и точности выполнения движений.

Tyshchenko V., Yezhachenko Y. Improvement of physical abilities of pre-schoolers through ballroom dancing. The work-studies the extent to which the ballroom dancing program developed can impact the indicators of physical and dancing readiness of 5-6 year-old children. The methodology proposed has been applied in teaching ballroom dances through physical exercises similar to dancing ones. The degree of physical development depends on inherited characteristics and even on the environment. Meanwhile, a number of researchers have noticed a tendency for an increase in the number of pre-school children who have health problems. Thus, currently in Ukraine only 10% of 3-7 year-old children are virtually healthy, 50% of pre-schoolers' have morpho-functional deviations and health problems, and 40% of children have chronic diseases. This research is devoted to studying the effectiveness of applying the program developed for teaching ballroom dances to pre-school children with the purpose of improving their health indicators. The achievement of the goal set in the research presupposes the fulfillment of the following tasks: 1. To evaluate the indicators of physical and dancing readiness of children engaged in sport ballroom dancing. 2. To determine the effectiveness of applying the program developed for teaching sport ballroom dances to pre-school children with the purpose of improving their health indicators. In order to fulfill the tasks specified we have used such methods as: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological works; physical readiness testing: measuring speed abilities, defining coordinating abilities, estimating the degree of strength endurance, and assessing dorsal spine mobility. The pedagogical experiment was based on the principle of step-by-step introduction of the training material to the children of an experimental group. It has been empirically established that the developed methodology of teaching ballroom dances to pre-school children on the basis of exercises structurally similar to physical ones is efficient and so is its impact on the indicators of physical and dancing readiness. The prospects for further research are aimed at studying the ways of improving the level of primary schoolers' physical development.

Key words: pre-schoolers, ballroom dancing, mobility, children.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Головною умовою повноцінного розвитку дітей дошкільного віку є високий рівень здоров'я. Відомо, що фізичний розвиток разом з іншими показниками є важливим показником стану здоров'я дітей. Стан фізичного розвитку залежить від вроджених особливостей, і навіть та умовами довкілля. Тим часом, проведені рядом авторів дослідження, свідчать про тенденції до збільшення числа дітей дошкільного віку, що мають відхилення у стані здоров'я. Так, на сьогоднішній день в Україні лише 10% дітей від 3 до 7 років є практично здоровими, у 50% дошкільнят виявлені морфо функціональні відхилення і порушення в стані здоров'я, 40% дітей мають хронічні захворювання. За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України значно

погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % – хронічні захворювання; понад половину дітей цього віку мають таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі [1, с. 29]. Враховуючи вище викладене, а також те, що більшість програм з фізичного виховання розраховані на здорових дітей, необхідно зазначити, що від 60 до 90% дошкільнят залишається без адекватної фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Удосконалення системи фізичного виховання дошкільнят багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методів фізичної підготовки дітей цього віку. Саме в дитячому віці формуються життєво важливі базові, локомоторні навички та вміння, створюється фундамент рухового досвіду, освоюється абетка руху, із елементів якої надалі формується вся рухова діяльність людини. Якщо врахувати, що рухова активність дітей є одночасно умовою і стимулюючим фактором розвитку інтелектуальної емоційної та інших сфер, то стає очевидною необхідність інтенсивної наукової розробки питань фізичного виховання дітей дошкільного віку [10, с.788]. Серед оздоровчих завдань особливе місце займає охорона життя та зміцнення здоров'я дітей, всебічний фізичний розвиток, удосконалення функцій організму, підвищення активності і загальної працездатності. Враховуючи специфіку віку, оздоровчі завдання визначаються в більш конкретній формі: допомагати формуванню вигину хребта, розвитку склепінь стопи, зміцненню зв'язкового-суглобового апарату; сприяння розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів; правильному співвідношенню частин тіла; вдосконаленню діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Крім того, важливо підвищувати загальну працездатність, враховуючи особливості розвитку дитячого організму, завдання визначаються в більш конкретній формі: допомагати правильному і своєчасному окостенінню, сприяти правильному розвитку терморегуляції, удосконалювати діяльність центральної нервової системи: сприяти врівноваженості процесів збудження і гальмування, їх рухливості, а також вдосконаленню рухового аналізатора, органів почуттів [17, с. 92]. Фізичне виховання в дитячому садку передбачає охорону і зміцнення здоров'я, повноцінний фізичний розвиток і направлено на своєчасне формування у дошкільників рухових навичок і вмінь. Потреба в рухах, рухова активність, фізіологічно обґрунтована, викликає позитивні зміни в її фізичному і психічному розвитку, вдосконаленні всіх функціональних систем організму. З ростом дитини, під впливом оточуючих дорослих, швидко розширюється коло доступних рухів. При цьому час появи і подальшого вдосконалення рухового вміння обумовлено рівнем розвитку рухової якості, без якої вона не може бути виконана. Фахівцями з фізичного виховання зазначено, що при недостатньому розвитку швидкості, спритності у дітей формуються неправильні елементи техніки бігу, стрибків, метання [8, с.7]. Звичка бігати на напівзігнутих ногах, не використовуючи при цьому енергійного відштовхування, ускладнює оволодіння хорошою швидкістю бігу. Рухові вміння тісно пов'язані з руховими якостями, основні з яких - спритність, швидкість, сила, витривалість. Зв'язок цей взаємний. Чим ширше, багатше арсенал рухів, тим легше дитині досягти успіху в руховій діяльності. Для рухових якостей характерно те, що кожне з них може виявлятися в різних рухах, але мати один і той же показник, наприклад сили, швидкості, почуття рівноваги. Розвиток рухових якостей, відбувається під впливом постійних вправ, що зменшує ймовірність появи у дітей помилок у техніці рухів. Робота над їх розвитком розширює діапазон рухових можливостей дітей, удосконалює їх координаційні здібності [9, с.469]. Підсумовуючи вищеозначене ми визначили, що бальні танці мають великий потенціал для розвитку фізичних можливостей дітей дошкільного віку. Аналіз наукових досліджень свідчить про зростаючий інтерес до проблеми пошуку ефективних умов, способів і засобів, що забезпечують підвищення якості фізичного виховання дітей дошкільного віку [4, с.440], у тому числі засобами спортивних бальних танців. Нажаль до бального танцю залишається ставлення найчастіше як до художнього, а не спортивного виду діяльності. Але використана нами методика доводить ефективність бальних танців, як засобу покращення фізичних можливостей у дітей.

Завдання та методи дослідження. Дане дослідження присвячене вивченню ефективності застосування розробленої програми навчання дітей дошкільного віку спортивним бальним танцям з метою підвищення рівня показників їх здоров'я. Відповідно мети дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Оцінити показники фізичної та танцювальної підготовленості дітей, які займаються спортивними бальними танцями.
2. Визначити ефективність застосування розробленої програми навчання дітей дошкільного віку спортивним бальним танцям з метою підвищення показників рівня їх здоров'я.

Для вирішення поставлених завдань нами використовували такі методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Тестування фізичної підготовленості:

- ✓ біг на 30 м (с) – визначення швидкісних здібностей;
- ✓ човниковий біг 4x9 м (с) – визначення координаційних здібностей;
- ✓ згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – визначення силової витривалості;
- ✓ стрибки у довжину з місця (см) – визначення вибухової сили; нахил уперед – визначення гнучкості (см).

3. Педагогічний експеримент був заснований на принципі крокового процесу подачі навчального матеріалу дітям експериментальної групи. Крокова навчальна процедура, яка забезпечувала подачу вченого матеріалу окремими, самостійними, але взаємопов'язаними, оптимальними за величиною частинами. Крок навчального матеріалу включав в себе три основних ланки: інформація, операція зворотним зв'язком і контроль. Також була підібрана конкретна група рухових дій за своєю структурою і характером нервово-м'язових зусиль схожих на танцювальні рухи, які сприяли вдосконаленню танцювальних якостей та здібностей дітей: музичності, ритмічності, координації рухів, гнучкості, точності виконання рухів.

4. Тестування танцювальної підготовленості (Костянтинівський В., Севостьянін Т.Г., 1999).

Отже, музичальність оцінювалася як уміння розміщувати танцювальні рухи в музичній вісімці. Відчуття ритму оцінювалася як уміння правильно його відтворити. Артистичність кожного танцюриста оцінювалася як уміння виразно виконувати танцювальні рухи, пофантазувати в русі під задану музику. Естетичне сприйняття танцювального образу оцінювалася як сприйняття пари в цілому (пропонувалося вибрати собі партнера (хлопчик з дівчинкою) і під заданий музичний супровід виконати один з конкурсних танців). Взаємодія в парі оцінювалася як уміння правильно виконувати роль в парі, а також синхронність при виконанні рухів. Вимірювання цього танцювального якості проводилось при виконанні програмного танцю.

Точність виконання танцювальних рухів оцінювалася, згідно з вимогами асоціації спортивних танців, що пред'являються суддями до виконання обов'язкових елементів спортивних бальних танців на конкурсах за віковими групами і класами танцювання [2, с. 224]. Дітям пропонувалося під музику, в парах, виконати танець за вибором, що входить в програму навчання спортивних бальних танців. В дослідженні прийняло участь 40 дітей віком 5-6 років. Перед початком дослідження було сформовано 2 групи: 1 група – експериментальна – 22 дитини, які займалися бальними танцями і 2-група – контрольна – 18 дітей, які не займалися спортом. Дослідження було проведено упродовж 1 року. Всі діти за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і не мали відхилень в стані здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. В ході дослідження встановлено наступне. Показники швидкісних здібностей у дітей експериментальної групи наприкінці дослідження, порівняно з початком, зросли з $10,0 \pm 0,36$ с до $5,64 \pm 0,16$ с, показники координаційних здібностей на початку експерименту становили $20,12 \pm 0,42$ с а в кінці $11,84 \pm 0,31$ с, показники силової витривалості з $8,4 \pm 0,94$ разів до $14,52 \pm 1,45$ разів, показники вибухової сили з $119,76 \pm 4,26$ см до $167,4 \pm 6,49$ см, та показники гнучкості з $7,6 \pm 0,62$ см, на початку експерименту до $16,68 \pm 0,88$ см, в кінці експерименту (рис.1). Показники швидкісних здібностей у дітей контрольної групи зросли з $9,62 \pm 0,3$ с до $7,76 \pm 0,38$ с, показники координаційних здібностей на початку експерименту становили $19,86 \pm 0,3$ с, а в кінці – $13,62 \pm 0,3$ с, показники силової витривалості з $7,05 \pm 0,77$ разів до $9,33 \pm 0,89$ разів, показники вибухової сили з $118,62 \pm 5,92$ см до $139,0 \pm 5,21$ см, та показники гнучкості з $7,24 \pm 1,07$ см на початку експерименту до $10,62 \pm 0,95$ см в кінці експерименту.

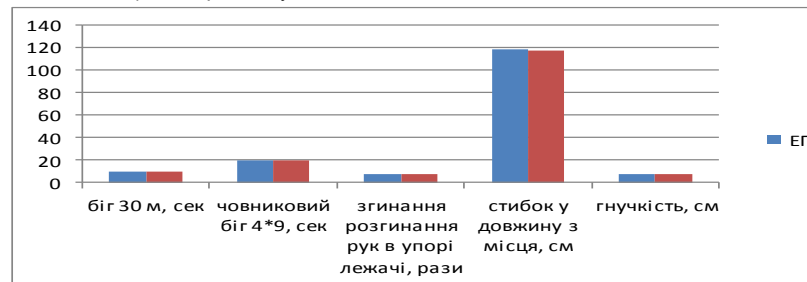


Рис. 1 Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп на початку дослідження

Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп наприкінці дослідження показав, що у дітей експериментальної групи показники швидкісних здібностей зросли на 43,6%, тоді як в контрольній групі ці показники зросли на 19,3% (рис.2). Показники координаційних здібностей експериментальної групи зросли на 41,15%, у контрольній на 26,67%. Показники силової витривалості в експериментальній групі зросли на 72,86%, у контрольній на 32,43%. Показники вибухової сили експериментальної групи зросли на 39,78%, контрольної на 17,18% та показники гнучкості експериментальної групи зросли на 119,47%, контрольної групи на 46,71%. Також в ході дослідження визначили ступінь впливу розробленої методики на танцювальні здібності дітей, та якість виконання рухів. Показники музичальності в експериментальній групі покращились з 5,8 балів до 7,85 балів, відчуття ритму покращились з 5,07 балів до 6,27 балів, взаємодія в парі з 1,95 балів до 7,81 балів, точність рухів поліпшилась з 2,0 балів до 7,52 балів, і артистичність – з 4,75 балів до 7,4 балів.

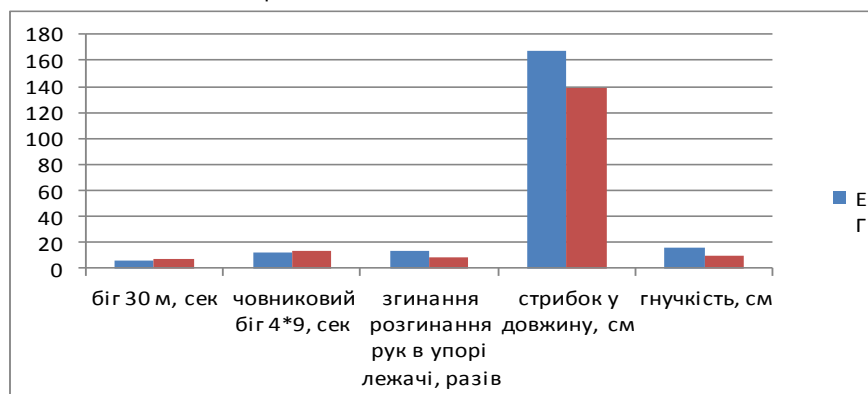


Рис.2 Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп в кінці дослідження

У відсотковому відношенні покращення музичальності зросло на 35,35%, відчуття ритму на 23,67%, взаємодія в парі зросла найбільше – на 300,5%, точність рухів на 276% і артистичність на 55,8%. Данні результати свідчать про ефективність застосованої методики.

ВИСНОВКИ. Таким чином експериментально доведено ефективність розробленої методики навчання дітей дошкільного віку бальним танцям на основі вправ, що схожі за структурою на фізичні вправи і її впливу на показники їх фізичної і танцювальної підготовленості.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ будуть спрямовані на вивчення шляхів поліпшення фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьева Н.А. Здоровье и развитие современных школьников / Н.А.Ананьева, Ю.А.Ямпольская. – 1994. – №1. – С.28-34.

- 2.Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам / Л.В. Браиловская /серия «Стильные штучки». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224с
- 3.Бузруких М.М. Возрастные особенности организации двигательной активности детей 6-16 лет / М.М.Бузруких, М.Ф. Киселев,Г.Д. Комаров // Физиология человека, 2000. – № 3. – С.100-107.
- 4.Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006. – № 4. – С. 68.
- 5.Сердюк А.М. Медична екологія і проблема здоров'я дітей / А.М. Сердюк // журн. АМН України- 2001- № 3-С. 437-449.
- 6.Слабкий І.О. Характеристика здоров'я дитячого населення України / І.О. Слабкий, Т.К. Кульчицька, В.В. Лазоришинець // Современная педиатрия. – 2009. – № 6. – С. 35–40.
- 7.Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская, Л.А. Теплякова // Методист. – 2005. – №4. – С.61-65.
- 8.Feigelman S. The preschool years. Nelson Textbook of Pediatrics. - Philadelphia, PA: Elsevier Saunders- 2011-P.10.
- 9.Greenberg, M. Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. American Psychologist. – 2003. – P.466-474.
10. Shala M. The Impact of Preschool Social-Emotional Development on Academic Success of Elementary School Students / Psychology. – 2013. – Vol.4. – No.11. – P.787-791.

УДК 496.015.572-057.875

Товт В.А., Сивохоп Е.М., Марионда І.І.
Ужгородський національний університет

ВПЛИВ АЕРОБНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

Працездатність та успішність студентів є важливими чинниками результативності навчального процесу. В умовах гіподинамічного характеру життєдіяльності студентів одним із шляхів збереження їхньої працездатності та успішності є аеробне фізичне навантаження, яке компенсує недостатню рухову активність. Метою дослідження є вивчення впливу аеробних фізичних навантажень на показники працездатності та успішності студентів. Визначено, що динаміка показників тижневого фізичного навантаження у студентів чоловічої і жіночої статі відрізняється. Сумарний об'єм фізичної роботи за тиждень у чоловіків більший. Не виявлено впливу фізичної витривалості на успішність студентів чоловічої та жіночої статі, але підтверджено позитивний вплив регулярних занять на показники їх працездатності. Так, показник самооцінки працездатності у чоловіків до завершення експерименту зріс з $3,1 \pm 0,1$ до $3,4 \pm 0,1$, відповідно у жінок - $3,1 \pm 0,1$ до $3,4 \pm 0,1$ ($P < 0,5$). Таким чином при однаковому об'ємі та інтенсивності аеробного навантаження у процесі занять з фізичного виховання у студентів чоловічої та жіночої статі витривалість розвивається краще, якщо використовуються для цього не тільки нормативні бігові вправи на витривалість, але й ациклічні вправи: елементи рухливих ігор та силові вправи з малим опором.

Ключові слова: фізична і розумова працездатність, фізичне виховання, студенти, рухова активність, низький рівень, фізичний стан.

Товт В.А., Сивохоп Е.М., Марионда І.І. Влияние аэробных физических нагрузок на показатели работоспособности и успеваемости студентов. Работоспособность и успеваемость студентов являются важными факторами результативности учебного процесса. В условиях гиподинамического характера жизнедеятельности студентов одним из путей сохранения их работоспособности и успешности является аэробная физическая нагрузка, которая компенсирует недостаточную двигательную активность. Целью исследования является изучение влияния аэробных физических нагрузок на показатели работоспособности и успеваемости студентов. Определено, что динамика показателей недельного физического нагрузки у студентов мужского и женского пола отличается. Суммарный объем физической работы за неделю у мужчин больше. Не выявлено влияния физической выносливости на успеваемость студентов мужского и женского пола, но подтверждено положительное влияние регулярных занятий на показатели их работоспособности. Так, показатель самооценки работоспособности у мужчин до завершения эксперимента вырос с $3,1 \pm 0,1$ до $3,4 \pm 0,1$, соответственно у женщин - $3,1 \pm 0,1$ до $3,4 \pm 0,1$ ($P < 0,5$). Таким образом, при одинаковом объеме и интенсивности аэробной нагрузки в процессе занятий по физическому воспитанию студентов мужского и женского пола выносливость развивается лучше, если используются для этого не только нормативные беговые упражнения на выносливость, но и ациклические упражнения: элементы подвижных игр и силовые упражнения с малым сопротивлением

Ключевые слова: физическая и умственная работоспособность, физическое воспитание, студенты, двигательная активность, низкий уровень, физическое состояние.

Tovt V.A., Syvohop E.M., Marionda I.I. The impact on aerobic physical activity indicators performance and student achievement. The efficiency and success of student performance are important factors in the learning process. In terms of the nature of life hypodynamic students one way to maintain their efficiency and success is aerobic exercise, which compensates for the lack of physical activity. The aim is to study the influence of aerobic physical activity on performance efficiency and student achievement. Determined that the dynamics of weekly physical activity in students of both sexes is different. Men have larger total amount of work per week than women. However, the trend in both women and men to reduce the amount of physical work before the end of the week. There was no influence of physical endurance on student success male and female, but confirmed the positive effects of regular exercise on indicators of efficiency. Thus, the rate of self-efficiency in men to complete the experiment increased from $3,1 \pm 0,1$ to $3,4 \pm 0,1$, respectively, in women - $3,1 \pm 0,1$ to $3,4 \pm 0,1$ ($P < 0.5$). So at the same volume and intensity aerobic activity during physical education