

7. Patel L.M., Dhareshwar S.S., Krishnamurthy D.S., Moghe M.S., Mulye V.R., Gokam V.V., Peter J.J., Shach L.P., Merchant S.M. Clinical, biochemical and cytogenetic studies in mental retardation. - Indian J. Med. Res., 1984. – Vol. 79. – № 3. – 384 – 391 p.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография / В.И. Столяров. – К.: Олимп. лит., 2015. – 704 с.
9. Uho.com.ua / ru / statistics.
10. Critical Reflections About Students with Special Needs: Stories From the Classroom Jennifer J. Coots, Kristin Stout Paperback: Publisher: Pearson; 1 edition (September 10, 2006), 128 p.
11. Inclusion: 450 Strategies for Success: A Practical Guide for All Educators Who Teach Students With Disabilities Peggy Hammeken Paperback: Publisher: Corwin; Updated edition (March 1, 2000), 192 p.
12. Strategies for Teaching Students with Learning and Behavior Problems (8th Edition) Sharon R. Vaughn, Candace S. Bos Paperback: Publisher: Pearson; 8 edition (January 21, 2011), 504 p.

Лядська О.Ю., Щербіна Г.О.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З «ЧЕРДАНСУ» НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В статті відображено функціональні показники дівчат 7-8 років до та після занять «чердансом» і акробатикою. У експерименті брали участь одна група дівчат першого року навчання віком 7-8 років, що займалася «чердансом», і друга група дівчат першого року навчання, яка займається акробатикою. Результати експерименту свідчать про те, що покращення функціональних показників школярок спостерігається як в експериментальній так і в контрольній групах, що свідчить про ефективність запропонованих засобів фізичного виховання у двох групах.

Ключові слова: функціональні показники, «черданс», здоров'я, дівчата, шкільний вік.

Лядская О.Ю., Щербина А.А. Влияние занятий по «чердансу» на функциональное состояние девочек младшего школьного возраста. В статье отображены функциональные показатели девочек 7-8 лет до и после занятий «чердансом» и акробатикой. В эксперименте принимали участие одна группа девочек первого года обучения возрастом 7-8 лет, занимающаяся «чердансом», и вторая группа девочек первого года обучения, занимающаяся акробатикой. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что улучшение функциональных показателей школьниц наблюдается как в экспериментальной так и в контрольной группах, что свидетельствует об эффективности предложенных средств физического воспитания в двух группах.

Ключевые слова: функциональные показатели, «черданс», здоровье, девочки, школьный возраст.

Lyadska O. Yu., Scherbina A.A. Influence of employments on «cherdans» on the functional state of girls of midchildhood. The article displayed functional indicators girls 7-8 years before and after school "cherlansom" and acrobatics. Given these functional parameters and methodology of physical fitness training on "cherdansu" aimed at improving the health and physical fitness of girls of primary school age were developed. Classes are held 3 times a week and had similarities with aerobics and acrobatics, but different characteristic movements of the arms and legs, base jumping. The experimental results indicate that the improvement of the functional parameters of schoolgirls observed both in the experimental and control groups, which positively displayed on the health level. Given the findings, we can say that the level of health of schoolgirls has increased, namely in the experimental group the number of girls with an average level of health declined (prior to the experiment - 82%, after - 67.7%), but increased the number of girls with above average (up experiment - 9%, after - 21.4%) and high levels of health (prior to the experiment - 9%, after - 10.9%). In the control group, the number of schoolgirls with average health levels also decreased (to experiment - 82.4%, after - 66.1%) and increased the number of girls with higher than average (before the experiment - 9.6%, after - 20.6%) and high levels of health (prior to the experiment - 8%, after - 13.3%). No significant changes were found between the groups

Key words: functional indexes, «cherdans», health, girls, school age.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку багатьох вчених без регулярного фізичного навантаження функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем людини поступово знижуються, що негативно впливає на її функціональний стан і рухову активність – важливий компонент способу життя і поведінки особи [11, 12]. Фахівці відзначають різке погіршення критеріїв здоров'я вже у дошкільному і молодшому шкільному віці у більшого відсотка дітей [2, 9]. Як зазначає Т.Ю. Куцевич [6] тільки 25-30% школярів регулярно займаються фізичними вправами. За даними Зіновьевої О.В. [4] близько 70% дітей пред'являють скарги на здоров'я, більшість яких пов'язана з учбовим процесом і виявляється частими головними болями, болями у хребті, ногах, втомою очей. Однією з причин такого стану здоров'я спеціалісти вважають недостатню рухову активність дітей [5, 7]. Заняття з черліденгу виступають однією з форм забезпечення такої активності школярів і є додатковим засобом їх оздоровлення. «Черданс» є однією з різновидностей програм з черліденгу, та більш за все набирає популярність серед дівчат [8]. Ученими Н.В. Москаленко [9], О.О. Власюк [3], І.В. Степановою [10] доведено позитивний вплив занять фізичними вправами на стан здоров'я дітей різного шкільного віку. Дослідження Т.М. Бали [2] свідчать про ефективність застосування засобів черліденгу із дітьми середнього шкільного віку. Однак інформації щодо впливу занять з «чердансу» на функціональні показники дівчат молодшого шкільного віку на даний час нами не виявлено, що обумовлює актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з темою прикладного дослідження за рахунок бюджетних коштів на 2016-2017 р.р.: «Розробка та реалізація оздоровчих інноваційних технологій у

фізичному вихованні різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003476.

Мета дослідження: оцінити вплив занять з «чердансу» на функціональні показники дівчат молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, фізіологічні методи дослідження, метод математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Тріумф» міста Дніпропетровськ, в період із серпня 2015р. по березень 2016 р. У експерименті брала участь одна група дівчат першого року навчання віком 7-8 років, 11 чоловік, що займається «чердансом», і друга група дівчат першого року навчання (7-8 років, 11 чоловік), яка займається акробатикою.

Результати дослідження та їх обговорення. Функціональні показники дівчат молодшого шкільного віку ми визначали за показниками ЧСС, ЖЄЛ, АТ, довжини, маси тіла, динамометрії кисті [1]. Результати функціональних показників випробуваних експериментальної та контрольної групи не мають достовірних відмінностей (табл. 1).

Таблиця 1

Функціональні показники дівчат 7-8 років експериментальної та контрольної груп на початку дослідження (Г.Л. Апанасенко, 1992)

Характеристики	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			P
	x	σ	m	x	σ	m	
ЖЄЛ,л	1,38	0,16	0,05	1,33	0,19	0,1	≥0,05
Динамометрія, кг	10,02	1,00	0,3	10,36	1,02	0,3	≥0,05
ЧСС у стані спокою, уд/хв	84,54	3,69	1,11	83,72	3,71	1,0	≥0,05
ЧСС після 30 присідань за 45с, уд/хв	111,23	13,0	5,02	110,71	12,7	5,08	≥0,05
Індекс Руф'є, ум/од	5,13	1,96	0,59	4,9	2,02	0,6	≥0,05

На основі цих даних, було виявлено, що більшість дівчат мають середній рівень здоров'я, а саме: у експериментальній групі – 82%, у контрольній 82,4%. Враховуючи данні функціональних показників і фізичної підготовленості було розроблено методику занять з «чердансу», яка спрямована на підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку. Заняття проходили 3 рази на тиждень по 90хв. і складалися з трьох частин: підготовчої – 10-15хв., основної – 65-70хв., заключної – 10хв. Заняття мали схожі риси з заняттями аеробікою та акробатикою, але відрізнялися характерними рухами рук та ніг, базовими стрибками. Зміст програми занять такий:

- серпень – ознайомлення з правилами безпеки на заняттях з «чердансу». Навчання техніці виконання базових рухів рук та ніг. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;

- вересень – жовтень – навчання базовим стрибкам «ліп» та «чер» першого рівня складності. Закріплення техніки виконання базових рухів рук та ніг. Навчання акробатичним вправам і танцювальним зв'язкам за рахунком 2×4, 4×4;

листопад – повторення техніки базових стрибків «ліп» та «чер» першого рівня складності. Навчання танцювальним зв'язкам 2×8, 4×8. Навчання вправ екзерсису та акробатичним вправам, а саме: стійка на лопатках, міст із положення лежачи, переكاتи вперед, назад та боком;

грудень – березень – підвищення рівня фізичної підготовленості: навчання стрибкам «ліп» та «чер» першого та другого рівнів. Навчання вправ екзерсису зі збільшенням амплітуди рухів і пересувань у різних напрямках. Навчання акробатичним вправам, а саме: стійка на голові, руках, міст із положення сидючи, стоячи, переكاتи вперед, назад, боком.

Підвищення рівня функціональних систем організму. Визначення рівня здоров'я дівчат.

Структура занять для двох груп складалася з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина триває 10-15 хвилин і включає в себе: ходьба та її різновиди – на носках, п'ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи; біг та його різновиди – звичайний, з високим підніманням стегна, згинанням гомілки, спиною, зі зміною напрямку. Комплекс загально-розвиваючих вправ включає нахили й повороти голови, рух плечима, нахили, повороти тулуба, махи, рухи ступнями. Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) становить 100-110 уд/хв. Основна частина триває 65-70 хвилин та включає в себе хореографічну підготовку, базові стрибки «ліп» та «чер», піруети, танцювальні зв'язки, акробатичні вправи та комплекс СФП. ЧСС становить 120-130 уд/хв. Хореографічна підготовка або екзерсис включає в себе елементи класичної хореографії – пліє, кроки, різноманітні рухи руками, батмани; вивчення позицій рук та ніг; танцювальні комбінації з пересуванням у різних напрямках. Темп музичного супроводу 100-110 акц/хв. Стрибки першого рівня складності «ліп» - високий вперед, в сторону; «чер» – стредл, абстракт, групування. Другого рівня складності – «ліп» попереми́нний та «чер» - «пайп», «той-тач». Навчання простому та джазовому піруету, з поступовим збільшенням обертів.








Танцювальні зв'язки включають в себе попереднє вивчення базових кроків аеробіки, рухів рук та ніг з черліденгу та подальшим поєднанням у прості зв'язки. Також виконання танцювальних комбінацій за рахунками 2×4, 2×8, 4×8, додавання в них базових стрибків та акробатичних вправ. Всі вправи спрямовані на розвиток координації. Темп музичального супроводу - 140-150 акц/хв. Акробатичні вправи спрямовані на розвиток координації та сили м'язів спини, рук та ніг. Виконання вправи «міст» із положень лежачи, сидючи; переكاتи вперед та назад в упор присів, шпагат, стійку на руках, боком; стійка на лопатках, голові та руках, ноги разом та нарізно у шпагати; переكاتи вперед, назад та боком. Комплекс спеціальної фізичної підготовки спрямований на розвиток всіх фізичних якостей, особливу увагу приділяли координаційним та силовими здібностям та силі. Даний комплекс включає в себе різновиди стрибків: через лавку, з вистрибуванням догори з положення упор присів, стрибки на скакалці; згинання-розгинання рук в упорі лежачи, згинання - розгинання тулуба з положення лежачи на спині; присідання; також виконання цих вправ на шведській стінці (7хв). Вправи на розвиток гнучкості включають в себе високі батмани вперед, в сторону, назад з великою кількістю повторів; нахили вперед ноги разом та нарізно; виконання шпагатів на підлозі та в провісі з лавки.


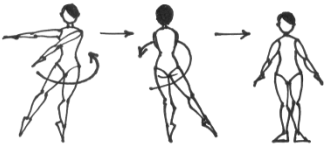

Заклучна частина триває 10 хвилин та включає в себе вправи на відновлення функціональних систем організму. Концентрація на витягування усього тіла, особливо хребетного стовпа. Необхідно фіксувати пози та утримувати їх протягом 10-15секунд. Дихання при цьому повинно бути рівним та глибоким. Середня ЧСС становить 90-100 уд/хв. Структура проведення

занять з «чердансу» для дівчат 7-8 років першого року навчання відображено у таблиці 2. Наприкінці підтримуючого періоду було проведено контрольні тести.

Таблиця 2

Структура проведення занять з «чердансу» для дівчат 7-8 років першого року навчання

№	Завдання частин занять	Зміст	Доз-ня	ОМВ
Підготовча частина, ЧСС 100-110 уд/хв				
1	Сприяти підвищенню функціональних систем організму	Ходьба та її різновиди	2 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання вправ
		Біг та його різновиди	3 хв	Темп середній. Тримати дистанцію
		Комплекс ЗРВ	5 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання вправ
Основна частина, ЧСС 120-130 уд/хв			70 хв	
2	Сприяти підготовці організму до основної частини заняття	Екзерсис	20 хв	Слідкувати за технікою виконання вправ. Виконання під музикальний супровід
3	Сприяти розвитку координаційних здібностей	<p>Ліп-стрибки: Високий ліп вперед</p> 	2 хв	Високий мах правою (лівою) вперед, іншою лівою (правою) назад до положення шпагату у повітрі
		<p>Високий ліп в сторону</p> 	2 хв	Стрибок, мах правою (лівою) вперед, зміна ніг у повітрі з переходом у шпагат
		<p>Попередній ліп</p> 	2 хв	Стрибок, мах вперед, зміна ніг у положення шпагату, поворот корпуса на 45° і виконання стрибка Той-Тач
		<p>Чер-стрибки: Стредл</p> 	1 хв	Стрибок ноги нарізно (ноги прямі)
		<p>Абстракт</p> 	1 хв	Одна нога зігнута і піднята перед тулубом, коліно спрямовано у зовнішню сторону; інша – відведена назад, коліно максимально зігнуте і спрямовано у зовнішню сторону
		<p>Групування</p> 	1 хв	Стрибок зігнувши ноги вперед
		<p>Той – тач</p> 	1 хв	Ноги підняті у сторони, коліна прямі. Руки у позиції «Т» (може бути й інший варіант рухів руками)

		<p>Пайп</p> 	1 хв	Прямі з'єднані разом ноги підняті вперед паралельно підлозі. Руки прямі вперед
		<p>Піруети: Простий пірует</p> 	2 хв	Пірует під час виконання якого вільна нога відведена в сторону
		<p>Джаз пірует</p> 	2 хв	Пірует під час виконання якого вільна нога знаходиться у положенні «пасе»
4	Сприяти розвитку всіх фізичних якостей	Танцювальна зв'язка №1 4 по 8	15 хв	3 використанням базових рухів рук та ніг, базових стрибків
5	Сприяти розвитку сили, гнучкості та координації	<p>Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Міст • Із положення лежачи • Із положення сидячи <p>Переكاتи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вперед • Назад • Боком <p>Стойка на голові Стойка на руках Перекиди вперед, назад та боком</p>	10 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання. Виконувати страхування
6	Сприяти розвитку сили м'язів спини, рук та ніг	<p>СФП</p> <p>Згинання розгинання рук в упорі лежачи Згинання розгинання тулуба Присідання</p>	2 хв	Самостійна робота
7	Сприяти розвитку гнучкості	Шпагати: правий, лівий, поперековий	8 хв	Виконання після розігріву м'язів ніг
		Заклучна частина ЧСС 90-100 уд/хв	10 хв	
8	Підвищення нучкості, відновлення дихання	Динамічні та статичні вправи: розтягування м'язів ніг, тулуба, плечового поясу; вправи на дихання		Виконання з поєднанням дихальних вправ

Отримані дані показали, що в обох групах було виявлено позитивну динаміку функціональних показників (табл. 3). Але між групами вірогідних відмінностей не виявлено ($p \geq 0,05$).

Таблиця 3

Функціональні показники випробовуваних експериментальної та контрольної груп після експерименту (Г.Л. Апанасенко, 1992р.)

Характеристики	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			P
	x	σ	m	x	σ	m	
ЖЕЛ, л	1,51	0,53	0,04	1,45	0,18	0,05	$\geq 0,05$
Динамометрія, кг	11,81	0,98	0,29	12,36	1,02	0,3	$\geq 0,05$
ЧСС у стані спокою, уд/хв	81,5	5,6	1,5	80,9	6,0	1,8	$\geq 0,05$
ЧСС після 30 присідань за 45с, уд/хв	107,9	12,12	4,82	109,01	12,54	4,93	$\geq 0,05$
Індекс Руф'є, ум/од	4,1	1,44	0,43	4,08	1,57	0,51	$\geq 0,05$

В експериментальній групі ЖЕЛ збільшився на 0,13л (9,4%), контрольній – 0,12л (9%); динамометрія збільшилась в експериментальній на 1,81кг (18,1%), контрольній – 2кг (19,3%); ЧСС у стані спокою в експериментальній групі зменшився на 3,04 уд/хв (3,6%), у контрольній – на 2,82 уд/хв (3,37%); ЧСС після навантаження зменшився в експериментальній на 2,23 уд/хв (3%), контрольній – 1,7 уд/хв (2,54%); індекс Руф'є зменшився в експериментальній на 1,03 ум/од (20,08%), контрольній – 0,82 ум/од (20,09%). Аналіз стану здоров'я дівчат після експерименту свідчить про те, що в експериментальній групі кількість дівчат із середнім рівнем здоров'я зменшилася (до експерименту – 82%, після – 67,7%), однак збільшилось число дівчат із вище середнім (до експерименту – 9%, після – 21,4%) та високим рівнями здоров'я (до експерименту – 9%, після – 10,9%).

У контрольній групі кількість дівчат із середнім рівнем здоров'я також зменшилася (до експерименту – 82,4%, після – 66,1%) і збільшилось число дівчат із вище середнім рівнем (до експерименту – 9,6%, після – 20,6%) і високим рівнем здоров'я

(до експерименту – 8%, після – 13,3%).

ВИСНОВОК

Отримані результати свідчать про те, що покращення функціональних показників дівчат 7-8 років ($p \geq 0,05$) спостерігається як в експериментальній так і в контрольній групах, що свідчить про ефективність запропонованих засобів фізичного виховання як на заняттях акробатикою так і «чердансом» і підтверджує данні Т.М. Бали [2] та ін., що під впливом регулярних занять фізичною культурою, зокрема черлідінгом у різних системах організму дитини відбуваються позитивні зміни.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ в цьому напрямку можуть здійснюватись шляхом визначення впливу занять з «чердансу» на показники рухової активності дівчат молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Бала Т.М. Вплив вправ черлідінгу на рівень фізичного здоров'я школярів 5-9 класів. / Т. Бала // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 12-16.
3. Vlasyuk E.A. Forward to to istochiku health / A.E. Vlasyuk –Dnepropetrovsk: Innovation, 2003. – 103 p.
4. Зіновьева О.М. Формування здоров'я здорового образу життя дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / О.М. Зіновьева // Електронний журнал. Екстернат РФ. – 2013 – Режим доступу : <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/4905-2014-03-24-08-35-26.html>.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. [для студ. вищ. уч. закл. фіз. вих. і спорту] / за ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2 томах – К. : Олімпійська література, 2008. – 760 с.
6. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т. Круцевич // Наукові записки. Педагогіка : зб.наук.праць. – Тернопіль, 2004. – №1. С.35-39.
7. Malavskaya S.I. Estimation of physical development and pubescence of girls / S.I. Malavskaya // Materials of 36th regional research and practice conference of paediatricians of the Archangelic area. Arkhangelsk, 2005 (part 1) – 42p.
8. Maseynchik A.N. Charliding for III - VIII of classes of general establishments / A.N. Maseynchik. – Minsk, 2010. – 45p.
9. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н.В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ : Інновація, 2009. – 344 с.
10. Bishop J.G. Fitness through aerobics-seventh edition / J.G. Bishop. – New York, 2006 – 262 p.
11. Convention. Guide : The Fitness Event of the Century. – IDEA, 2000. – 450 p.

Маковецька Н.В

Запорізький національний університет

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕНСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У СФЕРІ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЛЮВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті доводиться актуальність проблеми професійного розвитку методистів, інструкторів з фізичної культури, вихователів дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності. Зазначається, що однією з граней цього процесу є професійна компетентність педагога. Висвітлюються наукові підходи до тлумачення цього поняття, його складових. Згідно з одним із них, визначається коло спеціальних компетентностей, наявність яких зумовлює ефективно впровадження методистом інтенсивних технологій у процес професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів, серед них – комунікативна компетентність, інтерактивна компетентність, ігротехнічна компетентність, перцептивна компетентність. Коротко охарактеризовано кожну з них, окреслено шляхи її умови їх досягнення.

Ключові слова: професійний розвиток; професійна спеціальна компетентність; інтенсивні технології; фахівці дошкільних навчальних закладів; освітньо-оздоровлювальна діяльність.

Маковецкая Н.В. Внедрение интенсивных технологий как условие профессионального развития специалистов дошкольных учебных учреждений в сфере образовательно-оздоровительной деятельности. В статье доказываается актуальность проблемы профессионального развития методистов, инструкторов по физической культуре, воспитателей дошкольных учебных учреждений в сфере образовательно-оздоровительной деятельности. Отмечается, что одной из граней этого процесса является профессиональная компетентность педагога. Освещаются научные подходы к толкованию этого понятия, его составляющих. В соответствии с одним из них, определен круг специальных компетентностей, наличие которых обуславливает эффективное внедрение методистом интенсивных технологий в процесс профессионального развития специалистов дошкольных учебных учреждений, среди них – коммуникативная компетентность, интерактивная компетентность, игротехническая компетентность, перцептивная компетентность. Коротко характеризуется каждая из них, очерчены пути и условия их достижения.

Ключевые слова: профессиональное развитие; профессиональная специальная компетентность; интенсивные технологии; специалисты дошкольных учебных учреждений; образовательно-оздоровительная деятельность.

Makovetska N.V. Implementation of intensive technologies as a condition for professional development of pre-school educational institutions specialists in the field of educational and recreational activities. The article proves the relevance of the problem of the professional development of trainers, trainers in physical education, teachers of preschool educational institutions in the field of educational and recreational activities. It is noted that one of the faces of this process is the professional competence of the teacher. The illuminating scientific approaches to the interpretation of this concept, its components. According to one of them, the circle