

функціональних показників систем роботи організму, адаптаційного потенціалу, у вищих навчальних закладах м. Харкова доцільно включити у побудову фізкультурних занять для студенток 17-21 років найбільш популярні види фітнес-занять, що сприятиме підвищенню мотивації відвідування занять.

Перспективи подальшого дослідження полягають у комплексній розробці фізкультурно-оздоровчої фітнес-програми, з метою впровадження в навчально-педагогічний процес вищих навчальних закладів в рамках системи вищої освіти України, враховуючі сучасні та найбільш популярні фітнес-заняття, з метою покращення стану здоров'я, адаптаційного потенціалу, морфо-функціональних показників та рівня фізичної розвитку студенток 17-21 років в системі роботи вищих навчальних закладів м.Харкова.

Література.

1. Apanasenko G.L. *Evolutsiya bioenergetiki i zdorov'ya cheloveka* [The evaluation of bioenergetics and human's health], SPb.: MGP «Petropolis», 1992. – 123p.
2. Belokopytova Zh.A. *Soderzhanie i metodika ozdovitel'nykh zanyatii po aerobike*[The content and methodology of aerobics classes], Zh.A. Belokopytova, K.: NUFSSU, 2006.-72p.
3. Bobyreva M. M. *Sovershenstvovanie metodiki professional'no-prikladnoi fizicheskoi podgotovki studentov meditsinskikh vuzov* [The improvement of professional-applied methodology of medical students' physical preparation of higher educational establishments]. Extended abstract of candidate's thesis. 13.00.04 *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki, ozdovitel'noi i adaptivnoi fizicheskoi kultury* [Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive culture], M. M.Bobyreva, Almaty, 2008, 27 p.
4. Gigolaeva T. V. *Formirovanie u studentov pedagogicheskogo vuzа gotovnosti k realizatsii zdorovogo obraza zhizni* [The formation of preparedness to the realization of students' healthy lifestyle at higher pedagogical educational establishments]. Candidate's thesis. 13.00.02, Tat'yana Valer'evna Gigolaeva, Shuya, 2006, 200 p.
5. Dorovskikh T.V. *Otsenka sportivnoi trenirovki po pokazatelyu urovnya gemoglobina* [The evaluation of sports training according to the hemoglobin measurement], Dorovskikh T.V., Donetsk, 2001, p. 77.
6. Zhdanova O.M., *Stavleniya studentiv do traditsiinogo zmistu urochnoi formi zanyat'* [Students' attitude to the traditional content of class time studies] O.M. Zhdanova, V.B. Bazil'chuk. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], Kharkiv, Lviv, 2003, No 17, p. 46-51.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: / [пер. з рос. Л.К.Кожевникової]. – К.: Олімпійська літ., 2008. - 368 с. (підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту в 2 т., Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення).
8. Максимова К.В. Аналіз сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування для жінок зрілого віку в сфері сучасних фітнес клубів. Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації : матеріалиIII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. – Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 206 с.
9. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О.О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
10. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
11. Раевський Р.Т. Здоров'я студентської молоді: шляхи його формування в системі освіти / Р.Т. Раевський, С.С. Канишевський, А.Ф. Попичко, В.Г. Лапко // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. Конф. – Донецьк: ДонУ, 2004. – С.351-357
12. Сіренко Р.Р. Теоретична підготовка студентів з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] / Р.Р. Сіренко. – Молода спортивна наука України, 2008. – Т. 2., – С. 187-190.

Павлова Т.В., Діденко Т.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТТЯХ

У статті розкриті особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку та надані результати досліджень рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку в позаурочних заняттях.

Ключові слова: рухова активність, діти молодшого шкільного віку, позаурочні заняття.

Павлова Т.В., Діденко Т.В. Особенности двигательной активности детей младшего школьного возраста во внеурочных занятиях. В статье раскрыты особенности двигательной активности детей младшего школьного возраста. Исследован уровень двигательной активности за пределами школы.

Ключевые слова: двигательная активность, дети младшего школьного возраста, внеурочные занятия.

Pavlova T. V., Didenko T. V. Peculiarities of motor activity of children of primary school age in the after school classes. In the article the features of motor activity of primary school age. We investigated the level of physical activity outside of school. Insufficient physical activity is a serious threat not only to the health of children, but also shaping the future of the body and its

harmonious development. It inevitably contributes to the decline of their physical and mental performance.

The number of young people of Ukraine, who have deviations in health status is growing every year. Among the main factors for this growth is physical inactivity. Certain experts believe that the reason for the declining interest of children in physical culture is the overloaded curriculum, as well as the abundance of various gadgets, desire of children to computer games, and virtual life. Therefore, to solve this problem requires the efforts of all teaching staff and parents to promote children's interest and habits to independently engage in physical culture and sports not only in school time but also outside of school.

Recently, however, there have been positive developments in the methodology of independent work in the classroom for physical education, particularly in expanding the types of individual exercises and assignments for the benefit of those who are not only trained skills, but also develop cognitive activity, which consequently has a positive impact on their health.

Key words: *physical activity, children of primary school age, after-school classes.*

Постановка проблеми. Недостатня рухова активність – це найгостріша проблема сьогодення, яка насамперед торкнулася дітей. А це серйозна загроза не лише їх здоров'ю, але й формуванню їх організму, і гармонійному розвитку та загально суспільної свідомості. Відсутність рухової активності неминуче сприяє зниження їх фізичної і розумової працездатності.

Науковцями доведено [1,3,5], що рухова активність учнів 1-4 класів скорочується в порівнянні з дошкільниками приблизно в 2-2,5 рази.

Також, кількість учнівської молоді України, які мають відхилення у стані здоров'я, зростає кожного року. За останні роки їх кількість збільшилася до 41%. Серед головних чинників цього зростання є гіподинамія. Дослідження науковців свідчать, що близько 82—85 % денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). У молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16—19 % часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1—3 %. Загальна рухова активність дітей, які перебувають у школі, завдяки поширенню комп'ютерних технологій, знижується майже на 50%, починаючи з молодших класів. Усе це несприятливо впливає на стан і розвиток зростаючого організму дітей.

Як стверджує Г.Б.Мейксон [6], "...більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізкультури, двічі на тиждень, щоб отримати позитивну оцінку. Тому для вирішення цього завдання з тим, щоб активізувати руховий режим учнів, захистити їх від навислої над ними гіподинаміки, одних зусиль вчителя фізкультури, для забезпечення масовості занять учнями фізичною культурою і спортом, недостатньо". Необхідні зусилля всього педагогічного колективу, а також батьків, для розвинення мотивації у дітей, прещіплення звички самостійно займатись фізичною культурою та спортом не лише у шкільний час, а також й у позаурочний. Такий стан питання, що до рівня рухової активності молодших школярів є дуже не сприятливим та загрозливим, тому дослідження цього питання є дуже актуальним.

Мета дослідження. Дослідити вплив рекреаційно-оздоровчих занять на рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених в роботі задач використовувались наступні методи дослідження(антропометричні, педагогічні та статистичні):

- теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури;
- метод анкетування;
- метод математичної статистики.

В дослідженні, яке проводилось з 2016-2017рр., прийняли участь 50 школярів віком 6-7 років. Дослідження проводилось на базі Києво-Печерського ліцею № 171 "Лідер".

Аналіз останніх досліджень і їх результатів. Над удосконаленням системи фізичного виховання школярів працюють багато науковців, а саме Л.В.Волков, О.Д.Дубогай, Т.Ю.Круцевич, О.С.Куц, Б.М.Шиян. Диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В.Петровської, Н.В.Москаленко, В.В.Веселової та ін., фізичному вихованню в системі самостійних занять учнів молодших класів присвятили свої дослідження С.М.Козацька, Н.А.Симон, А.Г.Сухарев, Д.Р.Хайрулліна.

Останнім часом відбулися позитивні зрушення в методиці самостійної роботи на заняттях з фізичного виховання, зокрема в розширенні видів самостійних вправ і завдань на користь тих, хто не тільки тренують уміння й навички, а й розвивають пізнавальну активність.

Згідно досліджень Круцевич Т.Ю. [2] проблема полягає в тому, що останнім часом особливо помітна тенденція звууження зацікавленості дітей фізичною культурою.

Опитування серед учнів початкових класів засвідчує, що фізкультура серед інших предметів посідає 4-5 місце.

Окремі фахівці вважають, що причиною зниження зацікавленості дітей фізичною культурою є перевантаженість навчальних програм, а також надлишок різних гаджетів, тяга дітей до комп'ютерних ігор, а також віртуальне життя [2,4].

Молодший шкільний вік можна називати вершиною дитинства. У сучасній періодизації фізичного і психічного розвитку, він охоплює період від 6-7 до 9-11 років. З фізіологічної точки зору - це час фізичного зростання, діти в цей період швидко витягуються вгору, фізичний розвиток випереджає нервово-психічний розвиток дитини, і це істотно проявляється на ослабленні нервової системи [2].

З 7 до 11 років значно удосконалюється координація руху. Але з початком занять в школі діти проводять вже набагато менше часу на повітрі, часто порушується їх режим харчування. Звідси висока частота інфекційних, алергічних, серцево-судинних і шлунково-кишкових захворювань, порушень постави, а також збільшується число дітей з зайвою вагою [1].

Після періоду першого фізіологічного збільшення ростових показників (6-7 років), їх швидкість стабілізується. У 8-річній дитини показники росту сягають приблизно - 130 см, 11-річному віці - в середньому 145 см. Маса тіла також зростає більш

впорядковано. Вага 7-річної дитини становить близько 25 кг, а 11-річної - 37 кг.

До 7 років з'являються великі скупчення жирових клітин в області грудей і живота, і якщо діти неправильно харчуються і мало часу приділяють фізичним навантаженням, то ризик ожиріння значно зростає. У цей період сила м'язів збільшується, працездатність відновлюється дуже швидко. Процес зростання кісток не припиняється, тому сидячий спосіб життя загрожує дітям викривленням хребта.

Середня ЧСС з 5 до 11 років зменшується з 100 до 80 ударів за хвилину. Артеріальний тиск 11-річної дитини в середньому - 110/70 мм рт. ст. (Тобто вже, як у здорової дорослої людини). Будь-які відхилення від таких показників - це сигнал тривоги.

Найпомітніші зміни в цьому віці відбуваються у фізичному розвитку дитини, стані його опорно-рухової системи. Маса тіла дитини збільшується кожного місяця в середньому на 200 г, зріст на 0,5 см. Цей процес називається напівростовим стрибком, коли діти досягають приблизно половини довжини тіла дорослої людини. При цьому, у зв'язку з посиленням зростанням кінцівок - пропорції їх тіла наближаються до пропорцій тіла дорослого. Діагностувати це явище, антропологи пропонують за допомогою "філіппінського тесту": якщо дитина може через верхівку голови перекрити пальцями правої руки ліву вушну раковину, значить, напівростовий стрибок відбувся.

У дітей молодшого шкільного віку рухову активність можна умовно розділити на 3 складові частини [1]:

- активність в процесі фізичного виховання;
- фізична активність, яка здійснюється під час навчання, суспільно корисної і трудової діяльності;
- спонтанна фізична активність у вільний час.

Ці складові тісно пов'язані між собою.

Виділяють три рівні рухової активності:

- *Високий рівень*. Для дітей характерні висока рухливість, високий рівень розвитку основних видів рухів, досить багатий руховий досвід, що дозволяє збагачувати свою самостійну діяльність. Деякі діти цієї групи відрізняються підвищеною психомоторної збудливістю, а також гіперактивністю.

- Діти з *середнім рівнем* рухової активності мають середні і високі показники фізичної підготовленості та високий рівень розвитку рухових якостей. Для них характерна різноманітність самостійної рухової діяльності.

- *Низький рівень* рухової активності - малорухливі діти. У них спостерігається відставання показників розвитку основних видів рухів і фізичних якостей від вікових нормативів, загальна пасивність, сором'язливість, образливість.

Під «руховим типом» мається на увазі набір індивідуальних рухових особливостей, властивих даному дитині. Вчені виділяють наступні рухові типи дитини [2,5]:

- Вибуховий. Діти з цим типом рухової активності схильні до швидких, нетривалих за часом рухів;

- Циклічний. Діти з циклічним типом рухової активності схильні до тривалих, монотонних рухів (лижі, біг на тривалій дистанції);

- Пластичний. Діти з пластичним типом рухів віддають перевагу м'яким, плавним рухам;

- Силовий. Дітям з силовим типом досить легко даються силові навантаження.

В наш час у школах в позаурочний час використовуються рекреаційні форми фізичного виховання, такі як: рухливі перерви, фізкультхвилинки, ігри на свіжому повітрі, заняття в спортивних секціях та шкільних спортивних клубах, фізкультурно-спортивні свята, туристські походи, оздоровчі табори, екскурсії тощо. В цих формах фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку активний відпочинок спрямований на зміну їх розумової діяльності та фізичної активності. Все це займає значну роль у збереженні та підтримці здоров'я школярів, їх емоційного стану, настрою, що робить шкільне навчання більш легким та різноманітним. Значну роль в оздоровленні грають природні і кліматичні умови, які сприяють загартовуванню дітей. У комплекс профілактичних і загартовувачих заходів включають: дихальну гімнастику, купання, сонячні ванни, контрастний душ, ходіння босоніж, що сприяє профілактиці плоскостопості.

Результати власних досліджень. Для вивчення та вирішення проблеми недостатньої рухової активності школярів молодшого віку нами було проведено анкетування. В анкетуванні прийняли участь 50 учнів молодшої школи, які навчаються в Києво-Печерському ліцеї № 171 "Лідер". З них 25 хлопців і 25 дівчат 1го і 2го класів.

Перше питання анкети допомогло з'ясувати, який відсоток учнів відвідує спортивні секції, не зважаючи на уроки фізичної культури в школі (Рис.1).

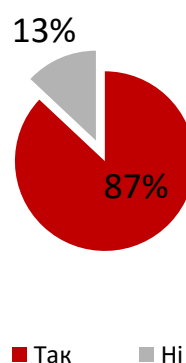


Рис.1. Відповідь на питання: " Чи відвідуєш ти спортивну секцію?"

Лише 13% дітей молодшого шкільного віку не мають рухової активності крім школи (5% не пускають батьки через навчання, а 8% дітей не хочуть займатися спортом). Проте 87% дітей займаються різноманітними видами спорту.

Наступне питання полягало у з'ясуванні того, яким видам спорту діти молодшого шкільного віку ліцею №171 віддають перевагу (Рис. 2).

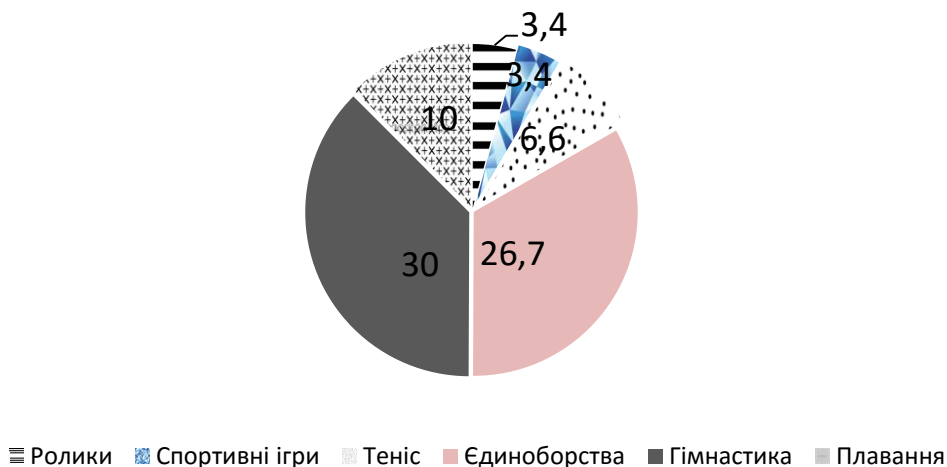


Рис.2. Відповідь на питання: «В якій спортивній секції ти займаєшся?»

Не дивлячись на те, що 13% не мають рухової активності крім школи, проте 30% учнів молодшого шкільного віку займаються гімнастикою та танцями, 26,7% опитаних нами дітей відвідують секції з різних єдиноборств, 10% ходять в басейн на плавання, 6,6% учнів відвідують заняття з тенісу, і по 3,6% займаються роликами і відвідують секції спортивних ігор.

Завдяки наступному питанню анкетування учнів нами було виявлений рівень активного відпочинку українських сімей (Рис. 3).

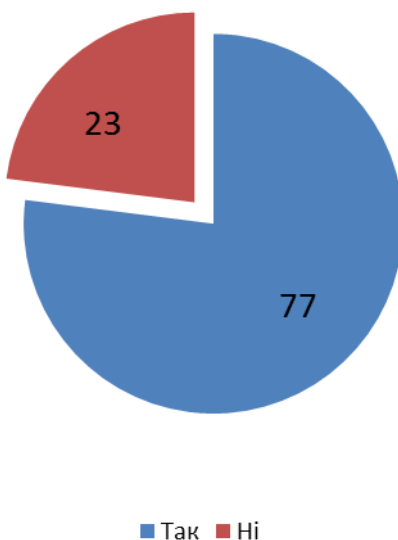


Рис.3 Відповідь на питання: " У тебе спортивна сім'я?"

На жаль 23% українських сімей не займаються спортом з сім'єю, та не проводять спортивні активні будні. Проте 77% учнів, що навчаються в Києво-Печерському ліцеї № 171 "Лідер" проводять активний відпочинок з сім'єю (26% опитаних українських сімей ходять в туристичні походи, 22% сімей відвідують басейни та ходять на водойми, та 29% грають в різноманітні спортивні ігри у вільний час).

Висновки. Аналіз літератури та власні дослідження дозволяють зробити висновок про те, що ще пару років тому розвиток системи фізичного виховання не задовольняв потреби суспільства в оздоровленні підростаючого покоління і вимагав якісного оновлення у зв'язку з незадовільним станом здоров'я дітей в Україні. Зміст і спрямованість процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах сьогодення не компенсує в повному обсязі необхідну кількість рухової активності, проте прогрес в порівнянні з минулими роками є очевидним, що відповідно позитивно відображається на їх здоров'ї. Тож 87% опитаних нами дітей займаються різноманітними видами спорту за межами школи. І 77% українських сімей активно проводять свій вільний час.

Література.

1. Волков П. Г. Занятия в спортивных секциях с лечебной целью / П. Г. Волков // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы первого Международного научного конгресса (г. Белгород, 21-24 октября 2009 г.): в 2 ч. / под. ред. В. В. Сокорева. – Белгород, 2009. – Ч. 2. – С. 6-8.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 368 с.
3. Kurilov V. I. the Efficiency of the school sections of General physical training to improve comprehensive development of the younger generation. I. Kurilov, S. Y. Redko, P. Shpak // Scientific journal of National pedagogical University named after N. Dragomanov : a collection of scientific papers : vyp. / pedagogical University. M. P. Dragomanov national ; edited by G. M. Artuhov ; MES of Ukraine, NPU im. M. P. Dragomanov. – Kyiv, 2014. Lubysheva L. I. The Interaction of family and school in forming healthy lifestyle of children of younger school age / L. I. Lubysheva, V. A. Shukaev // Physical culture: upbringing, education, training. – 2007. No. 03. – P. 2-5.
4. Shiyan A. Determining the state of health of pupils of younger school age / A. Shiyan // Sports Herald of the Dnieper. – 2006. No. 01. – Pp. 85-87.
5. <http://www.startpedahohika.com/sotem-117.html>

Павлось Р. М., Булатов О. М., Гребінка Г. Я., Осінчук В. В.
Національний університет «Львівська політехніка»

ПОЗААКАДЕМІЧНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ У РАКУРСІ ОСВІТНІХ ІННОВАЦІЙ

У роботі розглянуто питання позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ як об'єкта впровадження інновацій. На основі теоретичного узагальнення аспектів організації позаакадемічної роботи у фізичному вихованні, виокремлено чільні напрями впровадження освітніх інновацій, спрямованих на підвищення якості позаакадемічних занять. Обґрунтовано, що доцільне використання інновацій означає перехід на якісно новий рівень ефективності позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, позаакадемічні заняття, інновації.

Р.М. Павлось, А.М.Булатов, Г.Я. Гребінка, В.В. Осінчук. Внеакадемические занятия физическим воспитанием студентов вузов в ракурсе образовательных инноваций. В работе рассмотрены вопросы внеакадемических занятий физическим воспитанием студентов вузов как объекта внедрения инноваций. На основе теоретического обобщения аспектов организации внеакадемической работы в физическом воспитании, выделены главные направления внедрения образовательных инноваций, направленных на повышение качества внеакадемических занятий. Обосновано, что целесообразное использование инноваций обеспечивает переход на качественно новый уровень эффективности таких форм занятий физическим воспитанием студентов вузов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, внеакадемические занятия, инновации.

R. Pavlos, A. Bulatov, V. Osinchuk, G. Grebinka. The extra-curriculum activities of physical education of university students of innovations in educational in the perspective. The paper deals with theoretical and practical problems of ensuring an adequate level of extra-curriculum activities is considering current trends in the development of physical education in higher education as the object of introducing innovations is paper deals. One of the tasks of the extra-curriculum activities of physical education are the preservation and strengthening of the health of students, the promotion of the proper formation and all-round development of the body, the education of students motivation to systematic physical training and sports.

The task of the work – of extra-curriculum activities aspects of the organization of students in physical education major medical groups in the universities perspective of educational innovation to identify theoretical generalization.

Research scientists in the field of physical education that the use of innovative technologies of physical education in modern higher education institution - is an integral part of the evolution of social science is suggest. Of the possibility of physical training innovational technologies introduction into higher educational establishments' students' training process are studied is theoretical issues. Expedience of innovational technologies' use is substantiated. Basic directions of innovational technologies' introduction into the physical education system of higher educational establishments' students are analyzed. The purposeful introduction of higher education institutions into the educational process the innovative technologies of physical education contribute to the comprehensive development of student, the formation of a healthy lifestyle through the education of students motivation to systematic physical training and sports is installed. That the expedient use of innovations means the transition to a qualitatively new level of efficiency of of extra-curriculum activities by the physical education of university students it is substantiated.

Keywords: physical education, student, extra-curriculum activities, innovation.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні динамічні перебудови економіки країни зміщують акценти і напрями вищої освіти щодо підготовки майбутніх кваліфікованих фахівців у ВНЗ. У численних дослідженнях [1-4, 8, 10] доведено тісний взаємозв'язок між рівнем стану здоров'я й психофізичної готовності студентської молоді та організацією фізичного виховання. Втім, у більшості студентів ВНЗ України рівень фізичної підготовленості є незадовільним, що створює несприятливий фон для успішного навчання та подальшої продуктивної праці. Як