

## ВИСНОВКИ

Важливо відзначити, що для вчителя наявність зворотного зв'язку дозволяє оцінити не тільки успіхи учня, але власну педагогічну ефективність. Весь процес навчання будується через спільну діяльність: вчитель - учень, учень - учень, учень - група, вчитель – група, взаємне навчання.

Ці форми організації навчальної діяльності допомагають сформувати і розвинути у молодшого школяра певні психологічні якості і форми поведінки (вміння спілкуватися один з одним, допомога у виконанні завдання, індивідуальна відповідальність і т. д.).

Отже, єдиним плідним шляхом розвитку креативності в дитинстві стає максимально повне розкриття потенційних можливостей, природних задатків, та створення повноцінно розвивальної діяльності, щоб потенціал дитини не залишився незатребуваним.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Азарова Л. Н. Как развивать творческую индивидуальность младших школьников / Л. Н. Азарова // Журнал практического психолога. – 1998. – № 4. – С. 83.
2. Иванова Г. К. Формирование творческих способностей школьников на уроках физической культуры: автореф. дис на соискание наук, степени канд. пед. наук / Г. К. Иванова. – Майкоп, 1998. – 24 с.
3. Копылов Ю. А. Учитель физкультурной самостоятельности / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. – 2005. – № 2. – С. 27.
4. Матюшкин А. М. Развитие творческой активности школьников / Под ред. А. М. Матюшкина. – М. : Педагогика, 1991. – 155 с.
5. Родионов В. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры / Вадим Родионов // Спорт в школе. – 2005. – № 17. – 24.
6. Сысун О. И. Формирование и развитие способностей детей к творчеству / О. И. Сысун // Пачатковая школа. – 2006. – № 11. – С. 12–15.
7. Терехова Г. В. Творческие задания как средство развития креативных способностей школьников в учебном процессе: автореф. дис на соискание наук, степени канд. пед. наук / Г. В. Терехова. – Екатеринбург, 2002. – 28 с.
8. Титяк Т. А. Развитие творческих способностей и кругозора младших школьников на уроках физической культуры / Т. А. Титяк // Ментор. – 2008. – №1. – С. 23–27.

УДК 796.412 : 796.012.1

## ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЗА ІНТЕГРАЛЬНОЮ ОЦІНКОЮ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ

Чиженок Т.М., к.біол.н., доцент, Коваленко Ю.О., к.пед.н., доцент,  
Петрова Г.М., старший викладач

*Запорізький національний університет*

Розглянуто проблему оцінки показників здоров'я дітей у процесі занять спортом. Наведено результати теоретичного аналізу останніх публікацій щодо вивчення проблеми оздоровчого впливу занять фітнесом на організм школярів. Показано ефективність занять дитячим фітнесом на показники серцево-судинної і дихальної систем дівчат середнього шкільного віку. У експерименті брали участь дівчата 10-12 років, які займаються фітнесом.

Розроблено інтегральну оцінку функціональних показників дівчат при заняттях фітнесом. Доведено ефективність занять фітнесом на основі функціональних зрушень в організмі дівчат експериментальної групи за показниками інтегральної оцінки функціональних показників.

*Ключові слова:* заняття фітнесом, інтегральна оцінка, морфо-функціональні показники, дівчата.

Рассмотрена проблема оценки показателей здоровья детей в процессе занятий спортом. Приведены результаты теоретического анализа последних публикаций по изучению проблемы оздоровительного влияния занятий фитнесом на организм школьников. Показана эффективность занятий детским фитнесом на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем девушек среднего школьного возраста. В эксперименте принимали участие девушки 10-12 лет, которые занимаются фитнесом. Разработана интегральная оценка функциональных показателей девушек в процессе занятий фитнесом. Доказана эффективность занятий фитнесом на основе функциональных сдвигов в организме девушек экспериментальной группы по показателям интегральной оценки функциональных показателей.

*Ключевые слова:* занятия фитнесом, интегральная оценка, морфо-функциональные показатели, девушки.

The problem of performance evaluation of the health of children in the sport. The results of theoretical analysis of recent publications on the study of the problem of improving the impact of fitness on the body of students. The efficiency of children's fitness classes on the performance of the cardiovascular and respiratory systems of girls of secondary school age. In experiment involved girls 10-12 years old who are engaged in fitness. A cumulative assessment of the functional performance of girls in fitness classes. The efficiency of fitness based on functional changes in the body of girls of the experimental group on indicators integrated assessment of functional parameters.

*Key words:* fitness classes, integrated assessment, morphological and functional performance, girls.

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Вивчення і обґрунтування ефективності занять фітнесом дівчат різних вікових груп на сьогодні залишається актуальною проблемою. Оздоровчий ефект занять фітнесом пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей з боку серцево-судинної, дихальної і м'язової систем [1].

Заняття фітнесом допомагають формувати рухові навички і залучати дітей до здорового способу життя. Зазвичай основне завдання, особливо дитячого фітнесу, – це зміцнення організму і здоров'я, щоб погане самопочуття, поганий сон, проблеми опорно-рухового апарату (погана постава, сколіоз, плоскостопість) не стали супутниками життя.

Відомо, що з початком навчання дітей у школі знижується їхня рухова активність, яка впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціональний стан організму.

## АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

На думку багатьох авторів [2-3], регулярне відвідування занять фітнесом належним чином впливає на функціональний і руховий стан організму.

Заняття, особливо дитячим фітнесом, розглядаються як засіб оптимізації та оздоровлення школярів [4-6]. Водночас досліджень, які були б спрямовані на обґрунтування ефективності занять фітнесом за показниками комплексної інтегральної оцінки стану організму дівчат шкільного віку, недостатньо.

## МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Експериментально обґрунтувати ефективність занять фітнесом за функціональними зрушеннями в організмі дітей.

Завдання дослідження:

У відповідності з метою наше дослідження було спрямовано на вирішення таких завдань:

1. Обґрунтувати за інтегральною комплексною оцінкою морфофункціональних показників дівчат 10-12 років ефективність занять фітнесом.
2. Порівняти функціональні зрушення в організмі дівчат експериментальної і контрольної груп за показниками інтегральної оцінки функціональних показників.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, під час якого використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; вивчення морфофункціональних показників (фізичний розвиток – об'єм стегон, об'єм талії, см), які входять до інтегральної оцінки за методикою О.Д. Дубогай [7]; частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) визначали пальпаторним методом; функціональний стан дихальної системи в умовах кисневої заборгованості визначали за пробами Штанге – затримка дихання на вдиху (ЗД вдих, с) та Генчі – затримка дихання на видиху (ЗД видих, с) індекс гіпоксії визначали за формулою:  $\Gamma = \text{ЧСС}_{\text{спокою стоячи}} \text{ уд/хв} / \text{ЗД}_{\text{видих, с}}$ ; рівень фізичної підготовленості визначали за тестами, що входять до показників інтегральної оцінки (стрибок у довжину з місця, підйом тулуба лежачи на спині за 30с, трибки через скакалку, згинання і розгинання рук в упорі лежачи); методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі загальноосвітнього навчального закладу №76 м.Запоріжжя. У дослідженні брали участь 21 дівчина віком 10-12 років, з них в експериментальну групу входило 11 дітей і в контрольну – 10 дітей. Показники інтегральної комплексної оцінки оздоровчого впливу занять фітнесом оцінювали до та після експерименту.

До змісту занять фітнесом входило близько 17 фізичних вправ (підготовчої, основної і заключної частин).

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз показників функціонального стану дівчат експериментальної групи виявив, що всі 6 інтегральних показників від початку до кінця експерименту достовірно покращились: відмічалось вірогідне зменшення ЧСС стоячи ( $t=6,8$ ), сидячи ( $t=4,8$ ), різниця між ЧСС стоячи і сидячи ( $t=3,3$ ), ЗД на вдиху ( $t=3,9$ ), ЗД на видиху ( $t=2,8$ ) та індексу гіпоксії ( $t=3,5$ ) (таблиця 1).

Оцінка показників функціонального стану дівчат контрольної групи виявила, що в 5-ти показниках від початку до кінця експерименту спостерігалось вірогідне покращення (таблиця 2).

Показники фізично підготовленості, які входили до інтегральної оцінки в експериментальній групі дівчат вірогідно покращилися у 3-х тестах (згинання рук в упорі, підйом тулуба з положення лежачи, стрибки через скакалку), крім стрибка в довжину з місця ( $t=0,9$ ).

У контрольній групі дівчат у кінці експерименту вірогідне покращення було лише в одному тесті ( $t=2,8$ ) (таблиці 3, 4).

Таблиця 1 – Показники функціонального стану дівчат експериментальної групи віком 10-12 років до і після експерименту ( $M \pm m$ ,  $t$ , бал)

| № з/п | показники функціонального стану                | на початку експерименту | на кінці експерименту | цінка в балах | Достовірність розрізень |
|-------|--|-------------------------|-----------------------|---------------|-------------------------|
| 1.    | частота серцевих скорочень (ЧСС) стоячи, уд/хв | 86,0±0,66               | 79,7±0,66*            | 4             | 6,8                     |
| 2.    |  | 78,1±0,53               | 74,9±0,4*             | 3             | 4,8                     |

| № з/п | показники функціонального стану                | на початку експерименту | на кінці експерименту | цінка в балах | Достовірність розрізень |
|-------|--|-------------------------|-----------------------|---------------|-------------------------|
|       | частота серцевих скорочень (ЧСС) сидячи, уд/хв |                         |                       |               |                         |
| 3.    | різниця між ЧСС стоячи і сидячи, уд/хв         | 7,9±0,53                | 4,8±0,77*             | 5             | 3,33                    |
| 4.    | затримка дихання (ЗД) на вдиху, с              | 17,9±0,93               | 23,4± 1,06*           | 4             | 3,9                     |
| 5.    | затримка дихання (ЗД) на видиху, с             | 11,7±1,06               | 15,6±0,93*            | 4             | 2,77                    |
| 6.    | Індекс гіпоксії, у.о                           | 7,4±0,59                | 5,1±0,28*             | 5             | 3,53                    |
| 7.    | Сума балів                                     | -                       | -                     | 25            | -                       |

Примітка: \* – статистично вірогідні відмінності

Таблиця 2 – Показники функціонального стану дівчат контрольної групи віком 10-12 років до і після експерименту (M±m, t, бал)

| № з/п | показники функціонального стану                | на початку експерименту | в кінці експерименту | оцінка в балах | Достовірність розрізень |
|-------|--|-------------------------|----------------------|----------------|-------------------------|
| 1.    | частота серцевих скорочень (ЧСС) стоячи, уд/хв | 89,2±0,66               | 85,5±0,4*            | 3              | 4,8                     |
| 2.    | частота серцевих скорочень (ЧСС) сидячи, уд/хв | 81,1±0,66               | 80,6±0,5             | 3              | 0,61                    |
| 3.    | різниця між ЧСС стоячи і сидячи, уд/хв         | 8,1±0,53                | 4,9±0,4*             | 5              | 4,85                    |
| 4.    | затримка дихання (ЗД) на вдиху, с              | 16,9±0,66               | 18,7±0,53*           | 3              | 2,14                    |
| 5.    | затримка дихання (ЗД) на видиху, с             | 9,4±0,66                | 11,2±0,53*           | 3              | 2,14                    |
| 6.    | Індекс гіпоксії, у.о                           | 9,49±0,6                | 7,63±0,36*           | 5              | 2,66                    |
| 7.    | Сума балів                                     | -                       | -                    | 22             | -                       |

Примітка: \* – статистично вірогідні відмінності

Таблиця 3 – Показники фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи віком 10-12 років до і після експерименту (M±m, t, бал)

| № з/п | показники фізичної підготовленості            | на початку експерименту | в кінці експерименту | цінка в балах | Достовірність розрізень |
|-------|---|-------------------------|----------------------|---------------|-------------------------|
| 1.    | згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів | 0,0±1,06                | 3,4±1,2*             |               | 2,11                    |
| 2.    | стрибок у довжину з місця, см                 | 50,0±3,99               | 54,9±3,8             |               | 0,89                    |
| 3.    | підйом тулуба з положення лежачи в            | 1,4±2,0                 | 8,9±1,46*            |               | 3,02                    |

|    |   |          |           |   |      |
|----|---|----------|-----------|---|------|
|    | положення сидячи за 30 секунд, разів                              |          |           |   |      |
| 4. | максимальна кількість стрибків через скакалку за 30 секунд, разів | 0,1±1,06 | 9,0±0,93* |   | 6,33 |
| 5. | сума балів  | -        |           | 5 | -    |

Примітка: \* – статистично вірогідні відмінності

Таблиця 4 – Показники фізичної підготовленості дівчат контрольної групи віком 10-12 років до і після експерименту (M±m, t, бал)

| № з/п | показники фізичної підготовленості                                      | на початку експерименту | в кінці експерименту | оцінка в балах | Достовірність розрізень |
|-------|---|-------------------------|----------------------|----------------|-------------------------|
| 1.    | згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів                           | ,2±0,4                  | 0,2±0,53             |                | 1,51                    |
| 2.    | стрибок у довжину з місця, см   | 32,9±2,66               | 36,6±2,66            |                | 0,98                    |
| 3.    | підйом тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 30 секунд, разів | 8,9±0,80                | 0,7±0,93             |                | 1,46                    |
| 4.    | максимальна кількість стрибків через скакалку за 30 секунд, разів       | 6,6±2,0                 | 2,6±0,8*             |                | 2,79                    |
| 5.    | сума балів  | -                       | -                    | 3              | -                       |

Примітка: \* – статистично вірогідні відмінності

Показники фізичного розвитку дівчат експериментальної групи від початку до кінця експерименту покращились, але відмічалась лише тенденція поліпшення показників. У контрольній групі вірогідного покращення показників не відбулось.

Отже, обґрунтування занять фітнесом із дівчатами віком 10-12 років можливо проводити згідно з комплексною інтегральною оцінкою таких показників: фізичний розвиток, стан серцево-судинної і дихальної систем, фізична підготовленість.

Показники морфофункціонального стану організму дівчат експериментальної групи згідно з інтегральною оцінкою, які відвідували заняття фітнесом, були більш виражені наприкінці експерименту і порівняно з показниками дівчат контрольної групи.

### ВИСНОВКИ

1. Заняття фітнесом в експериментальній групі покращили фізичний стан дівчат, оскільки рівень функціональних показників, передбачених інтегральною оцінкою в процесі занять фітнесом, підвищився.
2. Функціональний стан дівчат експериментальної групи достовірно покращився за результатами шести показників (ЧСС стоячи, ЧСС сидячи, різниця між ЧСС сидячи і стоячи, затримка дихання на вдиху, затримка дихання на видиху та індексу гіпоксії).

3. Оцінка показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи від початку до кінця експерименту достовірно покращилися у 3-х тестах, у контрольній групі покращення спостерігалось лише в одному тесті (стрибки через скакалку).
4. У показниках фізичного розвитку дівчат експериментальної групи відбулась тенденція до змін в об'ємі талії та стегон. У контрольній групі дівчат показники фізичного розвитку в кінці експерименту не мали вірогідних відмінностей.
5. Заняття фітнесом покращили рівень фізичного стану, фізичної підготовленості і фізичного розвитку дівчат віком 10-12 років за показниками інтегральної оцінки і можуть бути рекомендовані для покращення фізичного стану організму та обґрунтування оздоровчих занять з учнями загальноосвітніх шкіл.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу колового тренування на показники серцево-судинної і дихальної систем дівчат різних вікових груп.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гордеев Г.В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г.В. Гордеев. – М.: Вече, 2001. – 280 с.
2. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М.М. Булатова, Ю.А. Усачов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 374-377.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / А. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
4. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С. 246-249.
5. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес / И.Б. Одинцова. – М.: Эксмо. 2002. – 384 с.
6. Ростова В.А. Оздоровительная аэробика / В.А. Ростова, М.О. Ступкина. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 156 с.
7. Дубогай О.Д. Система визначення індивідуального рівня адаптаційних фізичних можливостей дитини / О.Д. Дубогай. – К.: Оріяни, 2004. – С. 820.

УДК 796.322:061(477)

## АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФЕРНОЇ ПОЛІТИКИ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ УКРАЇНИ

Черненко А.Є., ст.викладач, \*Сердюк Д.Г., ст.викладач

*Запорізький національний технічний університет,*

*\* Запорізький національний університет*

У роботі проаналізовано особливості побудови та функціонування механізму трансферного ринку футболістів України. Результати дослідження дозволяють констатувати, що основні документи ФФУ, ПФЛ, які регламентують трансферну та кадрову політику, максимально наближені до вимог UEFA. Але виявлені і певні відмінності в підході до вирішення цих питань в українських і зарубіжних клубах, які не завжди є позитивними для розвитку українського футболу.

*Ключові слова: футбол, трансфер, гравці, легіонери, команда, продаж, оренда, клуб, професіонал.*