вигляді нагород, грамот, дипломів, подарунків; довіра учням самостійно виконувати завдання тренера з фітнесу; підтримка вчинків учнів, спрямованих на розвиток фізичних якостей тощо [7].

Вивчення наукової літератури дає можливість зрозуміти, що у процесі формування мотивації до занять фізичною культурою старшокласників необхідно враховувати такі компоненти, а саме: *діяльнісний* компонент, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності; *предметно-ціннісний* компонент, який представлений матеріальними і духовними цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурно-масової діяльності; *результативний компонент* характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я тощо [3; 5; 9].

ВИСНОВКИ. Таким чином, вивчення теорії і практики щодо фізичного виховання засвідчує, що застосування в загальноосвітніх школах занять з оздоровчого фітнесу сприяє здоровому способу життя й формуванню в учнів мотивації. Така ефективна діяльність допомагає розвитку в них рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, свідома дисципліна, цілеспрямованість, наполегливість, активність. Різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі занять з оздоровчого фітнесу на свіжому повітрі в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, поліпшують загальний обмін речовин, підвищують діяльність усіх органів і систем організму школярів. Позитивний вплив мають заняття з оздоровчого фітнесу на центральну нервову систему і моторне виконання рухів. Часта їх зміна й постійне варіювання сприяють формуванню мотивації до занять фізичною культурою тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Arefev V. G. Osnovy teorii ta metodyky fizichnogo vyhovannya: pidruchnyk / V. G. Arefev. – k.: vydavnyctvo npu imeni M.P. Dragomanova, 2010. – 268 s.
2. Zavalniuk O. V. Metodychni rekomendacii z discipliny «Teoriya sportu» z napryamu pidgotovki 0102 Fizychne vyhovannya ta sport zi specialnosti 8.010201 «Fizychne vyhovannya» / O. V. Zavalniuk. – K. : TOV «Kozari», 2014. – 118 s.
3. Zavalniuk O. V. Osobystist trenera yak subekta upravlinskoi diyalnosti v suchasnomu sporti / O. V. Zavalniuk // Gileya. Istorychni nauky. Filosofski nauky. Politychni nauky : Naukovyj visnik : Zb. nauk. prac. – Kiev : NPU imeni M. P. Dragomanova, 2015. – Vyp. 96 (5). - S. 311–315.
4. Zavalniuk O. V. Filosofska interpretaciya fitnesu yak skladovoi zdrovya ta blagopoluchchya lydyny / O. V. Zavalniuk // Naukovij chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova – Seriya №15 «Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport» / za red. G. M. Arzyutova – Vyd-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2016. – Vyp. 3K2 (71) 16 – S. 128 – 131.
5. Ilin E. P. Motivaciya i Motyvy / E. P. Ilin. – SPb. : Piter 2004. – 509 s.
6. Metodyka fizychnogo vyhovannya uchniv 1–11 klasiv : navchalnyj posibnyk / M. D. Zubalij, L. V. Volkov, M. V. Tymchik ta in. [za redakcieyu M. D. Zubaliya]. – K. : Pedagogichna dumka, 2011. – 209 s.
7. Тимчик М. В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичного вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321
8. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.
9. Шабитас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. ...канд. псих. наук / А. В. Шабитас . – СПб., 2008. – 184 с.

УДК 796.412-055.25

Нечитайло Марія Валеріївна
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 5 - 6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Анотація. *Одним з популярних засобів фізичного виховання дітей на сьогоднішній день є заняття фітнесом танцювальної спрямованості. Задля об'єктивної оцінки співвідношення навантаження фізичному розвитку дітей, що займаються, необхідно своєчасно проводити контроль фізичної підготовленості. Мета дослідження - визначити рівень фізичного розвитку та наявність зв'язку фізичної підготовленості щодо індивідуальних особливостей фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, які займаються фітнесом танцювальної спрямованості, для відбору та орієнтації до занять конкретним напрямком танцювального фітнесу.*

Ключові слова: *танцювальний фітнес, фізичний розвиток, діти, старший дошкільний вік.*

Аннотация. Нечитайло Мария Валерьевна. Уровень физического развития и физической подготовленности девочек 5 - 6 лет, которые занимаются фитнесом танцевальной направленности. *Одним из популярных средств физического воспитания детей на сегодняшний день являются занятия фитнесом танцевальной направленности. Для объективной оценки соотношения нагрузки физическому развитию занимающихся детей, необходимо своевременно проводить контроль физической подготовленности. Цель*

исследования - определить уровень физического развития и наличие связи физической подготовленности в отношении индивидуальных особенностей физического развития детей дошкольного возраста, которые занимаются фитнесом танцевальной направленности, для отбора и ориентации к занятиям конкретным направлением танцевального фитнеса.

Ключевые слова: *танцевальный фитнес, физическое развитие, дети, старший дошкольный возраст.*

Annotation. Mariia Nechytailo. The level of physical development and physical readiness of girls 5 - 6 years, which is engaged in fitness dance direction. *Physical development - the process of formation and the formation of biological functions of the human organism during its individual life, which is a measure of biological age. He estimated level anthropometric and biometric parameters (weight and body length, circumference of chest, etc.), Physical characteristics (speed, strength, endurance, flexibility and coordination skills) indicators forming carriage (curvature of the spine, the distance between the angles of the blades and so on). Physical development of future generations is without physical education. However, only through exercise (morning gymnastics, physical education etc.). With the anatomical and physiological and psychological characteristics of the child can achieve the full harmonious development of morphological and functional structures of the body.*

The most profound theoretical study on the specifics of individual physical development were made in 1924 in the USSR by M. Breytman. The basis of these developments was the clinical anthropometry method.

The world's only state system of control over the physical development of the population that has a practical application, was developed and put into operation since 1968 in Japan.

Because of the particular complexity of the dynamics of children this age period and the lack of a single view of the methodology conducted research approaches and the lack of appropriate standards and assessment of physical fitness tests, this area of research is relevant and important.

One of the most popular means of physical education of children today is a fitness dance direction. The classes dance fitness applies a large variety of tools that allow you to develop all the physical qualities during training. Dance fitness classes with children often have the form of games, which makes the process even more interesting to understand the child. In the classroom must apply the principle of availability, content of each lesson, the methods used meet the age characteristics of children involved, their level of physical development.

For an objective assessment of the ratio of load physical development of the children involved, you need timely monitoring of physical fitness

The purpose of the study to determine the level of physical development and physical fitness a link on the individual characteristics of physical development of children under school age who are engaged in fitness dance orientation, selection and orientation sessions to specific areas of dance fitness.

Tags: *dance fitness, physical development, children, preschool age.*

Вступ. Фізичний розвиток - це процес становлення та біологічного формування функцій організму людини під час її індивідуального життя, що є показником її біологічного віку. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та ін.), фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.) [10]. Фізичний розвиток підростаючих поколінь відбувається й без фізичного виховання. Однак, тільки за допомогою занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, заняття фізичною культурою та ін.), з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дитини можна досягнути всебічного гармонійного розвитку всіх морфо-функціональних утворень організму [2; 7].

Найбільш глибокі теоретичні обґрунтування, щодо особливостей індивідуального фізичного розвитку, були зроблені у 1924 р. в СРСР М.Я. Брейтманом. В основу цих розробок було покладено метод клінічної антропометрії [4].

Єдина в світі державна система контролю за фізичним розвитком населення країни, що має практичне застосування, була розроблена і введена в дію з 1968 року в Японії [6].

У силу особливої складності динаміки розвитку дітей даного вікового періоду та відсутності єдиного уявлення в методології підходів проведених наукових досліджень, а також відсутності необхідних нормативів і тестів оцінки фізичної підготовленості, дана область проведення наукових досліджень є актуальною та важливою [3; 9].

Одним з популярних засобів фізичного виховання дітей на сьогоднішній день є заняття фітнесом танцювальної спрямованості. На заняттях танцювальним фітнесом застосовується велика кількість різноманітних засобів, що дають змогу розвивати усі фізичні якості впродовж навчання. Заняття танцювальним фітнесом із дітьми нерідко містять ігрову форму, що робить процес ще цікавішим для сприйняття дитини. На заняттях обов'язково застосовується принцип доступності: зміст кожного уроку, методи, що застосовуються, відповідають віковим особливостям дітей, що займаються, рівню їх фізичного розвитку [8].

Задля об'єктивної оцінки співвідношення навантаження фізичному розвитку дітей, що займаються, необхідно своєчасно проводити контроль фізичної підготовленості [5].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.

Проведене дослідження виконано в рамках Зведеного плану науково - дослідних робіт Міністерства освіти і науки України за темою «Теоретичні та практичні основи побудови моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення» номер держреєстрації теми 0111U001206, а також «Інноваційні підходи до здоров'я формуючих технологій у шкільній фізкультурній освіті» номер держреєстрації теми 0115U004856.

Мета дослідження - визначити рівень фізичного розвитку та наявність зв'язку фізичної підготовленості щодо індивідуальних особливостей фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, які займаються фітнесом танцювальної спрямованості, для відбору та орієнтації до занять конкретним напрямком танцювального фітнесу.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень фізичного розвитку дівчат 5 - 6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості.

2. Виявити рівень фізичної підготовленості дівчат 5 - 6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості.

3. Охарактеризувати варіативність фізичної підготовленості дівчат 5 - 6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

• антропометричні вимірювання;

• педагогічні тестування:

• педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Для контролю за рівнем фізичного розвитку дівчат дошкільного віку, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості, була обрана наступна методика: було порівняно антропометричні дані досліджуваних нами дітей (у кількості 110 дівчат) із стандартами, які рекомендуються Академією медичних наук України, Міністерством охорони здоров□я України та Інститутом гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзеєва АМН України, а саме даними збірнику матеріалів "Фізичний розвиток дітей різних регіонів України" , випуск 2: "Міські дошкільники" [3]. Відповідно до цих стандартів нами були виконані вимірювання дівчат 5-6 років, що займаються танцювальним фітнесом у м. Харкові. Отримані дані було порівняно із даними обстежень дівчат старшого дошкільного віку м. Києва, приведеними у рекомендованому збірнику. Результати обстеження представлені на графіку (рис.1). До ознак, що порівнювалися, на початку входило 2 показники: довжина тіла стоячи та маса тіла.

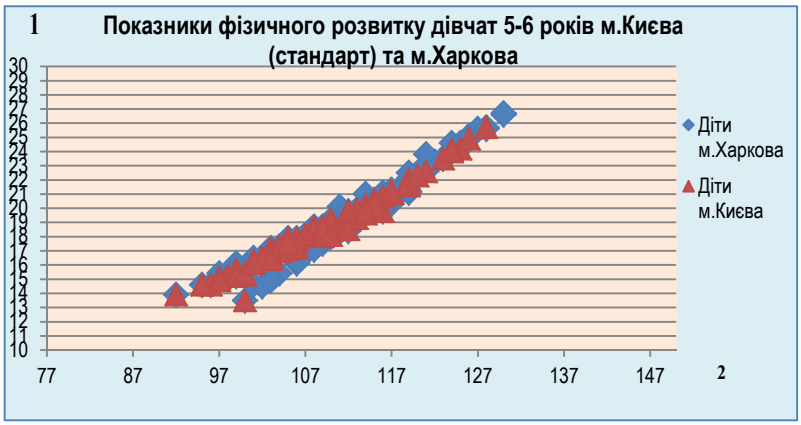

Рис.1. 1 - Вага тіла 2 - Довжина тіла

На представленому графіку бачимо, що отримані результати вимірювань двох ознак фізичного розвитку дівчат старшого дошкільного віку, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості, практично збігаються зі стандартами, які приведені у збірнику матеріалів. Тому отримати більш чи менш обґрунтований висновок про вплив фізичного навантаження на фізичний розвиток дітей, який у всій популяції представлено саме таким чином, даний метод не дозволяє. У зв'язку з цим для того, щоб подивитися наскільки досліджувані дівчат відрізняються від встановленого стандарту, необхідно звернути увагу на те, що при одній і тій ж самій довжині та масі тіла може бути зовсім різне співвідношення частин тіла, яке відображає особливості обмінних процесів, що породжують таку форму. Це було розглянуто нами при аналізі морфо-метричних характеристик будови тіла людини [1, 2, 3]. Тому нами було розглянуто та порівняно ще один показник фізичного розвитку дітей - окружність грудної клітки (у спокої). На наступних графіках (рис.2,3) ми бачимо, що отримані результати вимірювань трьох ознак фізичного розвитку дівчат старшого дошкільного віку, що займаються танцювальним фітнесом, вказують на особливості нормального розподілу обстежуваного контингенту згідно приведеним даним збірника матеріалів Інститута гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзеєва.

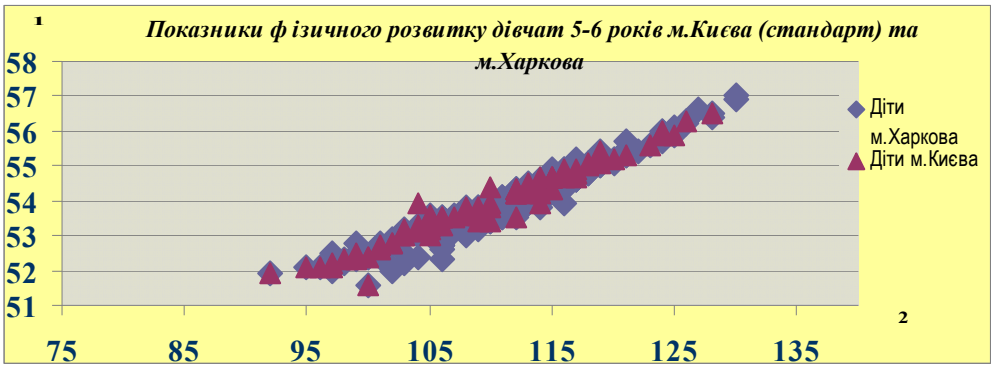

Рис. 2 1 - Окружність грудної клітки 2 - Довжина тіла

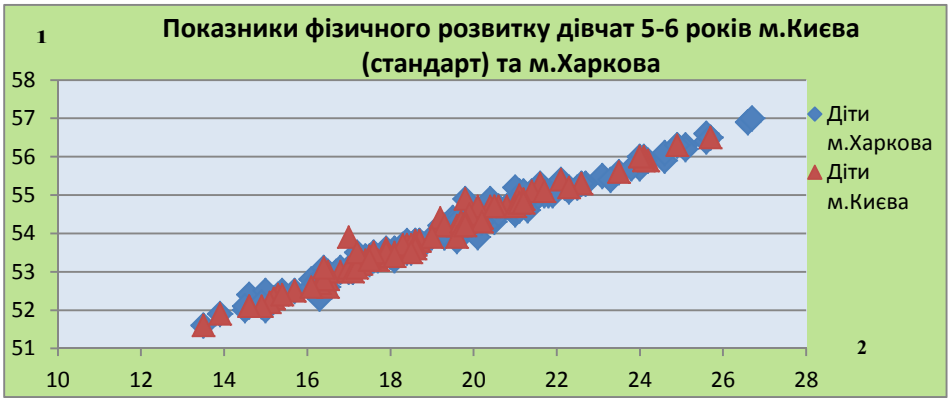

Рис. 3 1 - Окружність грудної клітки 2 - Вага тіла

Згідно отриманих результатів було вирішено, що необхідно збільшити кількість додаткових характеристик оцінки фізичного розвитку дітей 5-6 років. Однією з таких характеристик є співвідношення кінематичних ланок тіла людини при відповідних довжині та об'ємі. Було застосовано метод клінічної антропометрії Брейтмана, де було взято 15 параметрів, тобто кінематичних ланок.

Дослідження показало, що у двох індивідів з абсолютно однаковими характеристиками довжини та маси тіла (в одній зоні розподілу) пропорції тіла істотно відрізняються і це додатковий фактор, що дозволяє більш тонко подивитися на вплив використаного фізичного навантаження на фізичний розвиток дитини. В подальшому цей факт вплинув на розробку методики проведення занять фітнесом танцювальної спрямованості.

Згідно отриманих результатів фізичного розвитку були проведені загальноприйняті тестування фізичної підготовленості досліджуваних дітей 5-6 років.

При застосуванні розробленої батареї контрольних вправ було використано наступні положення: контрольні вправи давали можливість проводити іспити в однакових для всіх дітей умовах; були доступні для всіх дівчат незалежно від їх рухової підготовленості; контрольна вправа визначалася в об'єктивних показниках (секундах, сантиметрах, кількості повторень та ін.), вправи були нескладні для вимірювання та оцінки; контрольні вправи для дівчат бути наочними.

Рівень розвитку швидкості визначався за результатами бігу на 30 м з високого старту. Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей був використаний стрибок у довжину з місця. Рівень розвитку сили визначався за результатами динамометрії. Для тестування спритності були використані стійка на одній нозі з піднятими руками та "човниковий біг 4×9 м". Витривалість визначалася тестом "біг на 300 м". Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Отримані дані представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат 5-6 років на початку експерименту

Тестування	Початок експерименту, n = 110		
	ЕГ, n = 55	КГ, n = 55	Достовірність відмінностей
	$X \pm m$	$X \pm m$	
Біг 30 м з високого старту, с	10,00 ± 0,16	10,20 ± 0,16	t = 0,88; P □ 0,05
Стрибки у довжину з місця, см	91,2 ± 1,9	88,9 ± 2,4	t = 0,75; P □ 0,05
Динамометрія лівої кисті, кг	3,58 ± 0,30	3,67 ± 0,40	t =0,18; P □ 0,05
Динамометрія правої кисті, кг	4,28 ± 0,35	4,17 ± 0,37	t = 0,22; P □ 0,05
Стійка на одній нозі з піднятими руками, с	11,50 ± 1,55	12,10 ± 1,46	t = 0,28; P □ 0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	13,70 ± 0,30	14,10 ± 0,37	t = 0,84; P □ 0,05
Витривалість - біг 300 м, с	97,5 ± 3,6	92,7 ± 3,2	t = 1,0; P □ 0,05
Нахил тулуба, см	7,89 ± 0,15	7,68 ± 0,17	t = 0,93; P □ 0,05

Згідно отриманих результатів нами не було виявлено достовірних відмінностей у показниках фізичної підготовленості дівчат 5-6 років між експериментальною та контрольною групою. Але при розподілі дітей за показниками клінічної антропометрії [4] стає помітна їх суттєва різниця в індивідуальних показниках, що неможливо встановити при

груповому порівнянні.

Таким чином, під час обробки результатів вище перерахованих тестувань фізичної підготовленості дітей 5-6 років, саме завдяки впровадженню більш тонкої методики антропометричного контролю за зміною соматотипу, визначаємо, що дані цих різноманітних тестувань розсіюються, що дозволяє на ранньому (первинному) етапі вирішувати питання орієнтації та відбору дітей для подальшої профорієнтації та спрямованості до занять конкретним напрямком фітнесу танцювальної спрямованості.

ВИСНОВКИ: 1. Виявлено початковий рівень фізичного розвитку дівчат 5-6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості. Отримані результати вимірювань трьох ознак фізичного розвитку дівчат старшого дошкільного віку, що займаються танцювальним фітнесом, вказують на особливості нормального розподілу обстежуваного контингенту згідно приведеним даним збірника матеріалів Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзеєва.

2. Виявлено початковий рівень фізичної підготовленості дівчат 5 - 6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості. Рівень розвитку швидкості на основі оцінки результатів тесту "біг на 30 м з високого старту" у дівчат ЕГ склав 10,00 ± 0,16; у КГ 10,20 ± 0,16 с. Результати у стрибках у довжину з місця, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових якостей дівчат склали у ЕГ 91,2 ± 1,9, у КГ 88,9 ± 2,4 см. Рівень розвитку силових якостей на основі оцінки результатів динамометрії лівої кисті у дівчат ЕГ склав 3,58 ± 0,30, у КГ 3,67 ± 0,40 кг. Сила правої кисті у ЕГ дівчат складала 4,28 ± 0,35, у КГ 4,17 ± 0,37 кг. За тестування на витривалість (біг на 300 м) ЕГ отримала наступний результат 97,5 ± 3,6, КГ 92,7 ± 3,2 с. Результати тестування "стійка на одній нозі з піднятими руками" у дівчат ЕГ склали 11,50 ± 1,55, у КГ 12,10 ± 1,46 с. Рівень розвитку спритності на основі оцінки результатів човникового бігу 4×9 м у дівчат ЕГ склав 13,70 ± 0,30, у КГ 14,10 ± 0,37 с. Дівчата ЕГ показали результати з тестування на гнучкість "нахил тулуба", що дорівнюють 7,89 ± 0,15, у КГ 7,68 ± 0,17 см.

3. Здійснення паспортизації фізичного розвитку дітей на основі антропометричних даних і прояви рухових якостей, характерних для даного типу статури, дозволяє здійснювати оцінку їх схильності до різних видів рухової діяльності, яка лежить в основі різних видів спортивної діяльності.

4. Тіло дитини є зовнішнім відображенням схильності людини до різних видів рухової діяльності, що на ранньому етапі дозволяє вирішити одну з найважливіших проблем: спрямованості в багаторічному відборі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо А. Ю. Проблемы определения биологического возраста и систем оценки физического развития и донозологической диагностики конституционных заболеваний / А. Ю. Ажиппо, Я. И. Пугач, Я. В. Жерновникова // Слобожанський науково-спортивнийвісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 3 (47). – С. 7–12.

2. Ажиппо А. Ю. Индивидуальные особенности физического развития и наступления биологической зрелости морфофункциональных структур организма / А. Ю. Ажиппо, В. А. Друзь, Т. И. Дорофеева, Я. И. Пугач, Н. В. Бурень, М. В. Нечитайло, Я. В. Жерновникова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – №6 (50). – С. 11–19.

3. Ажиппо А. Ю. Норма, стандарты и тесты в структуре построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния / А. Ю. Ажиппо, Т. И. Дорофеева, Я. И. Пугач, Г. П. Артемьева, М. В. Нечитайло, В. А. Друзь // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 5 (49). – С. 13–23.

4. Брейтман М. Я. Клиническая семиотика и дифференциальная диагностика эндокринных заболеваний / М. Я. Брейтман. – л. : Медгиз, 1949. – 586 с.

5. Друзь В. А. Обзорный анализ по проблеме «Теоретико-методологические основы построения системы массового контроля физического развития и состояния физической подготовленности различных групп населения» : учеб пособ ./В. А. Друзь, Н. В. Бурень, С. С. Пятисоцкая и др . – Харьков : ХГАФК, 2014 – 128 с.

6. Hirata K. The evaluation method of physique and Physical fitness its Practical application / K. Hirata // Tokyo International Congress Sports Medicine. – 1968. – 132 p.

7. Johnston F. E. Somatic growth of the infant and preschool child / F. E. Johnston // In: Human growth. Ed. F. Falkner, Tanner J. M. – N-Y & London : Plenum Press, 1978. – V.2. – P. 91-116.

8. Johnston F. F. / F. F. Johnston , K. M. Malina // Human biology.– 1967. – V.39. – P. 2111-223.

9. Loesch D. Z. Relationship of birth weight and length with growth in height and body diameters from 5 years to age of maturity / D. Z. Loesch, R. M. Huggins, K. M. Stokes // Amer. J. Hum. Biol. – 1999. – V.1 1. - №6. – P. 770-778.

10. Sheldon W. D. Atlas of men / W. D. Sheldon, C. W. Dupertos, E. McDermott. New York, 1984. – 120 p.

УДК 378.14:796.011.3

Остапов А.В., Гордієнко О.В., Мусіяченко Є.В.
Полтавський національний технічний
університет імені Ю.Кондратюка, м. Полтава

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Анотація: Авторами статті Остапов А.В., Гордієнко О.В., Мусіяченко Є.В. на тему «Теоретичне обгрунтування особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах» *досліджено суперечності між вимогами інформаційного суспільства до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту і їх кваліфікацією відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня.*