

11. Za mil'ioni fizkul'turnic' // Fizkul'turnik Ukraïni. – 1932. – № 5. – S. 1.
12. Znovu na leshatah / Nova hata. – L'viv, sichen' 1931. – Ch.1. – S. 7
13. Kobchenko K. Emansipaciya po-radyans'ki: zhinki v fizichnii kul'turi ta sporti v SSSR u 1920-1930 rr. / K. Kobchenko // Ukraïnoznavchii al'manah. 2010, Vip. 4. – S. 106–115.
14. Landar' A. M. Rol' pressy v razvitii fizicheskogo dvizheniya na Ukraine (1922–1941 gg.) / A. M. Landar' // Vseukrainskaya nauchnaya konferenciya. – Minsk, 1971. – S. 72–79
15. Leshetarstvo / Nova hata. – L'viv, lyuten' 1930. – Ch. 2. – S. 21–22
16. Peredirii V. A. Galic'ka periodika dlya zhinok: stanovlennya, rozvitok, problematika (1853–1939 rr.) / V. Peredirii // Zbirnik prac' Naukovo-doslidnogo centru periodiki NAN Ukraïni ; LNB im. V. Stefanika ; NDC periodiki / redkol.: M.M. Romanyuk (vidp. red.) ta in. – L'viv, 1995. – Vip. 2. – S. 45–65.
17. Plavannya / Nova hata. – L'viv, cherven' 1929. – Ch.7. – S. 6
18. «Sokil-Bat'ko». Sportivno-ruhankove tovaristvo u L'vovi: Al'manah 1984–1994. – L'viv, RVO «Osnova». – 1996. – 296 s.
19. Sushkova O. M. Periodichni vidannya dlya zhinok v Ukraïni: dinamika rozvitku ta konceptual'ni osoblivosti: Navchal'nii posibnik / O. Sushkova. – Sumi : SumDU, 2009. – 144 s.
20. Krylova, Anna. Stalinist identity from the viewpoint of gender. Rearing a generation of professionally violent woman-fighters in the 1930s Stalinist Russia // Gender and history, , Vol. 16, № 3, November 2004, s. 626-653.
21. Wroczynski R. Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu / Ryszard Wroczynski. – Wroclaw : Wydawnictwo BK, 2003. – 335 s.

УДК 796 : 005.591.6

**Тищенко В.О., Доля О.О.**  
**Запорізький національний університет, Запоріжжя**

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ**

*У молодшому шкільному віці мислення стає домінуючою функцією. Крім цього, завершується перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення. Пам'ять розвивається у двох напрямках – довільності та свідомості. На сьогодні ще недостатньо дослідженою залишається проблема встановлення індивідуальних рівнів психофізичного розвитку молодших школярів з метою впровадження спортивного стилю життя учнів початкової школи, що і обумовило актуальність нашого дослідження. Нами було розподілено усіх дітей початкових класів, що досліджувались, по групах за індексом фізичного розвитку. Відмічено кореляційний взаємозв'язок між індексом фізичного розвитку дітей та їх психофізіологічним станом, що дозволяє застосувати спортивний стиль життя у фізичному вихованні, для профілактики і корекції фізичного стану молодших школярів, а також для підвищення мотивації до самовдосконалення.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, психофізичні можливості, фізичний розвиток, школярі молодшого віку.

*Тищенко В.А., Доля О.О. Особенности психофизического развития школьников младшего возраста. В младшем школьном возрасте мышление становится доминирующей функцией. Кроме этого, завершается переход от наглядно-образного к словесно-логического мышления. Память развивается в двух направлениях – произвольности и сознания. На сегодня еще недостаточно исследованной остается проблема установления индивидуальных уровней психофизического развития младших школьников с целью внедрения спортивного стиля жизни учеников начальной школы, и обусловило актуальность нашего исследования. Нами были распределены всех детей начальных классов, которые исследовались по группам по индексу физического развития. Отмечено корреляционная взаимосвязь между индексом физического развития детей и их психофизиологическим состоянием, позволяет применить спортивный стиль жизни в физическом воспитании, для профилактики и коррекции физического состояния младших школьников, а также для повышения мотивации к самосовершенствованию.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, психофизические возможности, физическое развитие, школьники младшего возраста.

*Tyshchenko V., Dolya O. Special feature of psychophysical development of primary school children. In the early school years, thinking becomes dominant function. In addition, the transition from visual and figurative to verbal and logical thinking is completed. Memory is developing in two directions – spontaneity and consciousness. The children are growing rapidly; there is disharmony in physical development, which is ahead of neuro-psychological condition of the child. This affects the temporary weakening of the nervous system. Fatigue, anxiety, need for movement are increased. Today the problem of setting individual levels of mental and physical development of primary school children in order to introduce them sports lifestyle has not been sufficiently studied. This is resulted in the relevance of our research. We have divided all surveyed primary school children in groups basing on the index of physical development. Stanger test showed that 30.8% of the third form students, 37.9% of the second form students and 45.0% of students of the first form have very low-test results (up to 20C). Analyzing the results of experimental studies, we can determine the tendency of posture deterioration of children in primary school from 46.4% in the first form to 69.2% in the third form - in the sagittal plane. It means that each year the number of children with lateral curvature of the spine is increasing. Research of psychophysiological state of primary school children found that both general valuation of each class and most of the rapid assessment indices are low. The lowest result and evaluation in retention test pose the first form students show "Flamingo". The students of the second and third forms showed a tendency to improve the results of all tests, which was due to the natural growth of the child's body and the writing and counting skills obtained at school etc. The general physical condition of primary school children is low and it has a tendency of deterioration from the first to third form. We marked the correlation between the index of physical development of children and their psycho-physiological state that allows*

*to use sports lifestyle in physical education in order to prevent and correct physical state of primary school children, as well as to increase their motivation of self-improvement.*

**Key words:** *physical education, psycho-physical capabilities, physical development, primary school children.*

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до стану фізичного і психічного стану людини, особливо дітей починаючи з раннього віку, і відповідати цим вимогам можуть тільки здорові діти. У зв'язку з цим, проблема раннього формування культури здоров'я актуальна, своєчасна і досить складна. Відомо, що дошкільний і молодший шкільний вік є вирішальними у формуванні фундаменту фізичного і психічного здоров'я. Саме до 7 років людина проходить величезний шлях розвитку, що не повторюваний протягом подальшого життя. У цей період йде інтенсивний розвиток органів і систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер, ставлення до себе і оточуючих. Дослідженнями вчених встановлено, що негативний вплив навчального навантаження на функціональний стан і здоров'я школярів особливо чітко виявляються на першому році навчання у школі. У даний період низький рівень працездатності поєднується з низькою успішністю, особливо з тих предметів, які вимагають підвищеної уваги до координації дрібних м'язів рук і артикуляції (читання, малювання, письмо) [6, с.35]. Це відбувається не лише з причини зниження рухової активності, а й за рахунок психічного стресу, перебудови всього організму на новий лад життя. На підставі оцінки фізичної підготовленості вивчаються особливості моторного розвитку дитини, розробляються необхідні засоби і методи їх фізичного виховання, розкриваються нерівномірності в розвитку рухових функцій. Все це дає можливість встановити причини відставання чи випередження в засвоєнні програми, намитити педагогічні прийоми, що сприяють оптимізації рухової активності дітей в умовах даної установи. Різка зміна звичайного способу життя, психологічна адаптація до нового соціального середовища, нервова напруга, очікування оцінок та нова відповідальність у житті — все це викликає загальне погіршення здоров'я, зниження апетиту, поганий сон, розлади діяльності органів дихання, кровообігу, травлення тощо. У сучасній періодизації психічного розвитку охоплює період від 6-7 до 9-11 років [3-5]. У цьому віці відбувається зміна способу і стилю життя: нові вимоги, нова соціальна роль учня, принципово новий вид діяльності - навчальна діяльність. Вчені відмічають, що саме в цьому віці закладається фундамент подальшого фізичного розвитку, формуються основні уміння і навички [2, с. 53], [4, с. 41].

**Аналіз останніх досліджень.** Рухова активність обумовлена соціальними, біологічними та природними факторами: станом здоров'я, розвитком рухових функцій та їх зв'язків із вегетативними системами, кліматичними умовами. Потреба в руховій активності, у фізичних вправах - одна із загально біологічних особливостей організму і відіграє важливу роль в його життєдіяльності [3]. Постійне збільшення числа школярів з відхиленнями у стані здоров'я обумовлює значимість досліджень, присвячених обґрунтуванню ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку [5, с. 7]. У системі фізичного виховання дітей у загальноосвітній школі важливе місце займає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів: сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності на думку більшості дослідників [4, с. 41] позитивно впливає на фізичне і психологічне здоров'я дітей. Для досягнення результатів у поліпшенні фізичного здоров'я підростаючого покоління необхідні нові підходи, засоби і технології, що відповідають індивідуальним особливостям спортсменів, максимально реалізують їх інтереси, схильності і здібності. В даний час недостатньо розроблені основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку з урахуванням їх мотиваційних пріоритетів та рівня фізичної підготовленості. Інтенсифікація навчально-виховного процесу, погіршення екологічних та економічних умов життя вимагають від організму школяра, особливо в період навчання у початкових класах, специфічної адаптації до статичного компонента, пов'язаного з розумовим і фізичним навантаженням. Вивченню проблеми молодшого шкільного віку присвятили свої дослідження С.Цвек та ін. [8, с. 76]. З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів у наш час вченими розробляються питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів. Визначаються більш результативні форми організації діяльності школярів та ведуться пошуки методичних прийомів і засобів, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури і формують потребу й уміння самостійно займатися фізичними вправами. На сьогодні ще недостатньо дослідженою залишається проблема встановлення індивідуальних рівнів психофізичного розвитку молодших школярів з метою впровадження спортивного стилю життя учнів початкової школи, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** полягає у визначенні рівнів психофізичних можливостей організму молодших школярів для забезпечення особистісної орієнтації засобів фізичного виховання і впровадження спортивного стилю життя.

**Виклад основного матеріалу.** Для загального судження про фізичний стан кожної дитини окремо і класу взагалі, а також для подальшого планування корекційної та профілактичної роботи з фізичного виховання визначали кожному учню індекс фізичного розвитку, ми зробили розподіл 65-ти дітей початкових класів, що досліджувались, по групам за ІФР [1, с. 78]. При оцінці фізичного розвитку дітей нами враховано такі показники, які зображено на рис. 1:



Рис.1 Показники фізичного розвитку дітей

1. Морфологічні показники: довжина і маса тіла, окружність грудної клітки.

## Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

2. Функціональні показники: життєва ємкість легень, м'язова сила кистей рук та ін.

3. Розвиток мускулатури і м'язовий тонус, стан постави, опорно-рухового апарату, розвиток підшкірного жирового шару.

Ці показники дають змогу визначити, що протягом навчання у початковій школі поступово збільшується кількість дітей, які мають зайву вагу, малорухливих, інертних (від 2,3% – у 1 кл., до 10,2% – у 3 кл.). Натомість, зменшується кількість дітей, які за ІФР відносяться до III і IV груп (пропорційно складені) – на 7,0-7,8%, відповідно. Для того, щоб визначити напрямки додаткової роботи з дітьми кожного класу, досліджували функціональні можливості кардіо-респіраторної системи організму молодших школярів. Дані обстеження ЧСС сидячи, стоячи та різниці між цими двома показниками свідчать про загальне перевищення даних показників у досліджуваних дітей над належними за віком показниками пульсу. Причому найбільший пульс мають учні, які відносяться до I, II і V груп за ІФР. Даний показник вимірювався під час загальноосвітніх уроків, і його перевищення може вказувати як на загальний низький рівень розвитку серцево-судинної системи, так і на хвилювання і невпевненість у собі дітей під час навчання. Про недосконалий рівень функціонування дихальної системи молодших школярів, що досліджувалися, а також про здатність дітей до прояву вольових зусиль вказують результати тестів затримки дихання під час вдиху та видиху. Проба Штанге (затримка дихання під час вдиху) в учнів відстає від середньостатистичних показників для цього віку. Варто зазначити, що 30,8% учнів 3-Б класу, 37,9% - 2-Б класу і 45,0% - 1-Б класу мають дуже низькі результати проби Штанге (до 20с), а достатньо високі результати (на рівні норми - більше 30с) показали переважно ті діти, які відносяться за ІФР до IV групи. Аналізуючи дані експериментального дослідження, можна визначити тенденцію погіршення постави протягом навчання дітей у початковій школі від 46,4% у першому класі до 69,2% у третьому - у сагітальній площині, тобто з року в рік збільшується кількість дітей з боковими викривленнями хребта. У дітей більш слабких і фізично не підготовлених до навчання порушень постави більше, ніж у дітей фізично розвинутих, пропорційно складених, тих що відносяться до IV або III групи за ІФР.

Дослідження психофізіологічного стану дітей молодшого шкільного віку показало, що як загальна оцінка кожного класу, так і більшість показників експрес-оцінювання мають низький бал. Найнижчий результат і оцінку мають учні 1-х класів з тесту утримання пози "фламінго" - 3,5с, "1,2" бали, що вказує на слабкість вестибулярного апарату дітей, що досліджувалися, невпевненість їх у собі, надмірне хвилювання маленьких школярів, які тільки-но вступили до школи. Так само низький результат і оцінку мають учні 1 класів з написання букв "О" за 10с (2,8 букв, "1,2" бали), що свідчить про слабкість і малу координацію дрібних м'язів кисті першокласників. Інші показники психофізіологічного стану учнів, що вступили до 1-го класу, також мають невисокий результат і низьку оцінку (від "2,2" до "3,6" балів), що корелюється з низькою оцінкою стану функціональної системи організму дітей. Достатньо високі результати і позитивні оцінки мають учні 1-х класів з тестових вправ плескання в долоні та промовляння цифр за 10 с - "3,9-4,9" бали. Цей факт говорить про достатню підготовленість і попередню тренуваність дітей семи років у даних вправах протягом перебування у дошкільних закладах. Вивчення віршиків, рухливі ігри з плесканням у долоні, що передбачені навчально-виховними програмами дошкільних закладів, сприяли розвитку відповідних якостей у дітей.

Таблиця 1

**Експрес-оцінка психофізіологічного стану молодших школярів**

Показники	Результати (рази, с)			Оцінки, (бали)		
	1 кл.	2 кл.	3 кл.	1 кл.	2 кл.	3 кл.
Напис букв "О" за 10 с	2,8±0,56	7,2 ± 0,32	8,5 ± 0,31	1,2 ± 0,1	2,7 ± 0,1	3,1 ± 0,1
Присідання за 10 с	10,6 ± 0,43	11,0 ± 0,29	11,0 ± 0,38	3,3 ± 0,1	3,4 ± 0,1	3,4 ± 0,1
Плескання за 10 с	25,5 ± 0,81	25,9 ± 0,72	28,8 ± 0,37	3,9 ± 0,1	4,0 ± 0,1	4,4 ± 0,1
Промова цифр за 10 с	20,2 ± 0,53	20,4 ± 0,52	20,6 ± 0,37	4,6 ± 0,1	4,6 ± 0,1	4,7 ± 0,1
Утрим. пози Фламінго",с	3,5 ± 0,32	7,0 ± 0,44	9,1 ± 0,68	1,2 ± 0,1	1,9 ± 0,1	2,5 ± 0,1

Аналіз результатів експрес-оцінки психофізіологічного стану школярів 2-х та 3-х класів показав певну тенденцію до поліпшення результатів всіх випробувань, яка пов'язана з природнім зростанням дитячого організму та здобуттям у школі навичок письма, рахунку тощо. Найменшу оцінку отримали учні 2-х і 3-х класів (за результатами утримання пози "фламінго" - від "1,8" до "2,7" балів), що вказує на нестабільність нервових процесів протягом всього навчання дітей у початковій школі та про послаблений вестибулярний апарат молодших школярів (табл.1). Традиційно високі результати і оцінки мають учні 2-3-х класів з тестових вправ промовляння цифр і плескання у долоні (3,9-4,8 бали), що підтверджує факт тренуваності у цих вправах протягом навчання (у школі використовуються спеціальні засоби: вивчення віршиків та скоромовок, виконання фізичних вправ з плескання у долоні тощо).

### ВИСНОВКИ

Отже, загальний фізичний стан молодших школярів, що досліджувались, має низький рівень і тенденцію погіршення від 1-го до 3-го класу; помічений кореляційний взаємозв'язок між індексом фізичного розвитку дітей та їх психофізіологічним станом, розвитком серцево-судинної та дихальної систем, станом постави та рівнем захворюваності; визначений ІФР, рівень розвитку всіх фізичних якостей і систем організму кожного школяра дозволяє застосувати спортивний стиль життя у фізичному вихованні, для профілактики і корекції фізичного стану молодших школярів, а також для підвищення мотивації до самовдосконалення. Можливо припустити, що дана тенденція буде проявлятися ти інтенсивніше, чим нижчий показник здоров'я і фізичного стану мають діти при вступі до 1-го класу, тому визначення ступеня психофізичної готовності дітей до навчання у школі може бути наступним завданням експериментального дослідження.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Воронина Г. А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста // Физическая культура в школе. – 2009. – № 8. – С. 27-29.

2. Дубогай А.Д. Оценка ФР и ФП состояния младших школьников: История врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре для аспирантов. – К., 1991. – С. 88-91.



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