

фізичних кондицій адаптаційних можливостей студентів до навчального навантаження.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні моделі формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язберезувальної діяльності.

Література

1. Аникеева Н. Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе на материале дисциплины «Физическая культура»: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук: 13.00.08 / Н. Г. Аникеева. – Тюмень, 2009. – 245 с.
2. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни (Проблемы и перспективы в использовании средств массовой информации в их пропаганде) / П. А. Виноградов. – М.: Мысль, 2001. – 287 с.
3. Гальцева Т. О. Фізіологія і психологія праці: [навч.-наоч. посіб. для студентів ВНЗ] / Т. О. Гальцева, К.В. Бондаревська; за наук. ред. д-ра екон. наук, проф., акад. А. Г. Бабенка. – Дніпропетровськ: ДДФА, 2014. – 204 с.
4. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Іванова Ганна Євгенівна. – Луцьк, 2000. – 240 с.
5. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів: [навч. посіб.] / Т. В. Івчатова, І.Б. Карпова, М. В. Дудко; Держ. вищ. навч. закл. «Київ. Нац. екон. Ун-т ім. Вадима Гетьмана». – К.: КНЕУ, 2013. – 109 с.
6. Присяжнюк С. І. Використання засобів активного відпочинку під час навчальної діяльності студентів / С.І.Присяжнюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Випуск 3 К (84)17 – С. 385-389.
7. Співак М. В. Запровадження політики НМ в Україні / Збірник центру наукових публікацій «Велес» за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції: «Зимові наукові читання», 4. – К.: Центр наукових публікацій, 2016. – 128 с.
8. Щербіна І. Ю. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання учнів у загальноосвітній школі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / І. Ю. Щербіна. – Черкаси, 2017. – 20 с.
9. Allsen P. E. Fitness for life [Text]: An individualized approach / P. E. Allsen [a.o.]. – 5. ed. – Madison, Wisconsin [etc.]: Brown Benchmark, 1993. – 260 p.
10. Bulicz E., Adamiec K., Murawow O., Sobien J., Tuzinek S. Analiza antropologiczna pracy i nauczania jako sytuacji dezadaptacji i naruszania zdrowia // Antropologia a medycyna i promocja zdrowia. Tom IV. – Lodz: Wyd. Uniw. Lodzkiego, 2000. – S. 283-291.
11. Kholodov J. Theory and methods of physical education and sport: Textbook / J. Kholodov, V. Kuznetsov – 3rd Ed. – M.: Academy, 2004. – 48 p.
12. Matveev L. Theory and methods of physical education / L. P. Matveev. – M.: FIS, 1991. – 347 p.
13. Otte M. Fitness http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_all/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullweb&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=M&S21COLORTERMS=0&S21STR=und Karriere [Text]: Der neue Lebensstil für Spitzenkräfte / M. Otte. – [s. l.]: Gabler, 1995. – 363 S.
14. Reshetnikov N. Fizicheskaya culture student: Proc. For the ACT / N. Reshetnikov, Y. Kisliitsyn. – 8 th ed. – M.: Academy, 2008. – 176 s.

Нестерова Т. І.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У даній статті розглянуті особливості здоров'язберігаючих технологій, які можуть використовуватись у навчально-виховному процесі молодших школярів. Фізичні вправи – основний і специфічний засіб фізичного виховання. Вони представляють спеціально підібрані, методичні правильно організовані рухи, складні види рухової діяльності, а також рухливі ігри. Рухи становлять основу будь-якої дитячої рухової діяльності. Обмеження рухової активності дитини суперечить біологічним потребам підростаючого організму, негативно позначається на фізичному стані і рухових функціях, призводить до затримки розумового і сенсорного розвитку. Виконання фізичних вправ, пов'язане з активним сприйняттям навколишнього середовища й орієнтуванням у ньому, з розвитком відчуттів, сприймань, уявлень, формування знань, з проявом вольових зусиль, яскравим емоційним переживанням. Усе це впливає на вдосконалення здібностей дитини, її всесторонній розвиток. Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, рухи, розвиток, гімнастика, фізичне виховання.

Нестерова Т. І. Влияние средств художественной гимнастике на детей начальных классов на уроках физической культуры. В данной статье рассмотрены особенности здоровья сберегающих технологий, которые могут использоваться в учебно-воспитательном процессе младших школьников. Физические упражнения – основной и специфическое средство физического воспитания. Они представляют специально подобранные, методические правильно организованные движения, сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Движения составляют основу любой детской двигательной деятельности. Ограничение двигательной активности ребенка

противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития. Выполнение физических упражнений, связано с активным восприятием окружающей среды и ориентировкой в нем, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формирование знаний, с проявлением волевых усилий, ярким эмоциональным переживанием. Все это влияет на совершенствование способностей ребенка, его всесторонний развитие. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье, движения, развитие, гимнастика, физическое воспитание.

Nesterova T. I. Influence of means of rhythmic gymnastics on children of elementary classes on the lessons of physical culture. In this article the features of health saving technologies that can be used in the educational process of younger schoolchildren are considered. Physical exercise—the main and specific means of physical education. They represent specially selected, methodical properly organized movements, complex types of motor activity, as well as mobile games. The movements form the basis of any pediatric motor activity. Restriction of motor activity of the child contradicts the biological needs of the growing organism, adversely affects the physical condition and motor functions, leads to a delay in mental and sensory development. Exercise is associated with an active perception of the environment and orientation in it, with the development of sensations, perceptions, representations, the formation of knowledge, with the manifestation of willpower, a bright emotional experience. All this affects the perfection of the abilities of the child, his omnipresent development. Physical exercises are the main means of physical education.

Gymnastics - one of the universal means of physical education. It is a system of specific exercises and methodical techniques used for the purpose of physical education, education, sports training, rehabilitation, restoration, treatment, acquisition of vital skills. Due to the availability, efficiency and emotionality of exercises, gymnastics classes are best suited for tasks typical of physical education in general. The effect of physical exercises is diverse, due to a number of factors and depends on what exactly these exercises for whom are offered (age, gender, level of physical fitness, state of health), how the movements are applied and how and under what conditions are performed (the method of education and upbringing) That is why physical exercises are the basic and specific means of physical education

Key words: health, movement, development, gymnastics, physical education.

Постановка проблеми. Гімнастика серед інших видів спорту вирізняється найбільшою оздоровчою спрямованістю, є універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливає на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів. Під час занять фізичною культурою використовують традиційні засоби гімнастики (від загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами до вправ у висах та упорах на снарядах та обладнанні). Однак низка причин (низька зацікавленість заняттями, погане матеріальне забезпечення шкіл тощо) зумовлює виникнення нових оздоровчих видів рухової активності у масовому фізкультурному русі. До таких видів можна зарахувати ритмічну гімнастику, аеробіку, атлетичну гімнастику, їх поєднання – шейпінг стретчинг, ізотон, східну та дихальну гімнастику й гімнастику для очей тощо. Безперечно, використання вправ оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі надасть урокам нового емоційного забарвлення, сприятиме їх похваленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання та вміння для самостійних занять, профілактики хвороб і поліпшення здоров'я після закінчення школи. Саме тому в нашому дослідженні ми працюємо над розробкою удосконаленої програми розвитку психомоторних якостей засобами гімнастики [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці (Р. І. Бойчук, В. А. Голуб, Х. Є. Гурінович, О. П. Запорожець, В. Г. Рябченко, А. В. Брик, О. Б. Качеров, В.Г. Арефьев та ін.) приділяють значну увагу питанням фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Формулювання мети дослідження. Мета статті полягає у характеристиці впливу засобів художньої гімнастики на дітей початкових класів на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із способів підвищити зацікавленість учнів є «вільні вправи». Вільні вправи – це поєднання загальнорозвивальних, акробатичних і хореографічних вправ, а також елементів художньої гімнастики. Сполучення таких вправ можна виконувати різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом – потоково й у вигляді комбінації). За допомогою вільних вправ успішно розвиваються й удосконалюються, координація рухів, відчуття ритму, пластичність і виразність рухів, відчуття амплітуди, напрямку, швидкості, рівня м'язового напруження. Як і загальнорозвивальні вправи, вільні вправи виконуються з предметами та без предметів. Предмети збільшують вплив на організм і вимагають точнішої координації рухів. Вправи з предметами відіграють важливу роль у розвитку психомоторики дитини. В сучасній програмі фізичної культури розраховано недостатню кількість часу та уваги для її розвитку. Тому ми вважаємо, що буде доцільним у нашому дослідженні розробити програму з використанням гімнастичних вправ із предметами під музичний супровід [7].

Гімнастичні вправи — це основний зміст таких видів гімнастики, як основна, спортивна, художня, акробатика, лікувальна. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна, у режимі робочого дня на виробництві. Отже, за спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято поділяти на підготовчі (загальнорозвивальні), спеціально-підготовчі й основні спеціальні вправи. Тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп [8].

У сфері фізичної культури розвиток рухових можливостей людини невід'ємна частина від розвитку її особистісних якостей. Фактично фізична культура – та ж загальна культура з переважанням її духовної сторони, але реалізована специфічним чином – через свідомо окультурену рухову діяльність, де рухова дія є засобом задоволення різноманітних

потреб людини, її саморозвитку, самоактуалізації, самопізнання і самовдосконалення. У молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації і потреби систематичної фізичної активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ. [1].

Проведені в школі гімнастичні уроки, дозволяють учням виховувати силу волі, витривалість, колективну творчість, а відповідно і глибше вивчити історію культури поведінки людини в суспільстві й у побуті, дізнатися про честь і обов'язок, справедливість і манеру спілкування.

Художня гімнастика порівняно молодий вид спорту. Своєю появою він завдячує метрам балету прославленого Маріїнського театру. За порівняно невеликий час свого існування цей вид спорту завоював світову славу і має численних прихильників у всіх кутках земної кулі. Цінителі жіночої краси і витонченості були в усі часи.

Перші кроки в художній гімнастиці бажані в дуже юному віці в 6-7 років, а то й раніше, позаяк організм дитини більш сприйнятливий до розвитку гнучкості, координації і швидкості рухів. Художня гімнастика розвиває гнучкість, спритність, витривалість, дисциплінує людину, удосконалює її тіло, вчить володіти ним красиво і граціозно, укріплює відчуття впевненості у собі, що дуже важливо в теперішній час [4]. Різноманіття фізичних вправ і методів їх застосування, що становлять зміст гімнастики, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток усіх основних функцій організму відповідно до рухових можливостей людини. Тому художня гімнастика є одним із найбільш дієвих засобів гармонійного фізичного розвитку.

Великий діапазон використання засобів і методів художньої гімнастики робить її доступною для людей будь-якого віку, статі і фізичної підготовленості. Завдяки специфіці засобів і методів художньої гімнастики, вона робить істотний педагогічний вплив на людей, які нею займаються. Чітка організація занять, суворі вимоги до точності виконання вправ, формування уявлення про витонченість рухів, про красу людського тіла, спонукають до фізичного самовдосконалення сприяють вихованню важливих моральних і вольових якостей.

Під час уроків, де використовуються вправи художньої гімнастики й інші засоби оздоровчих видів гімнастики, діти (хлопчики і дівчатка) відчують величезне задоволення, особливо від вправ з предметами. Музичний супровід уроків з допомогою веселої і улюбленої музики створюють добрий настрій у дітей. Усе це є ефективним засобом естетичного виховання, за допомогою якого з успіхом розвиваються й удосконалюються основні рухові якості, і навіть формуються і коригуються функціональні порушення постави.

У школі як ритмолідер використовують магнітофон із записом еталонного ритму (наприклад, бігових кроків, вправ ритмічної гімнастики) у формі музичних фраз або ритмічних сигналів. Застосування ритмолідерів доцільне не тільки на етапі початкового навчання, а й при закріпленні і подальшому вдосконаленні рухових дій. Це покращує відчуття ритму і підвищує здатність свідомо керувати ним. На зазначених етапах навчання перспективно використовувати ритмоінформатори, за допомогою яких створюється можливість зв'язати фактичний ритм (наприклад, педалювання) із заданим, і на підставі цього мати об'єктивну інформацію про неузгодженість руху. Перед виконанням рухової дії зі складною ритмічною структурою прийнятний метод ідеомоторного тренування, що полягає в спробах уявного відтворення виразних рухових відчуттів і сприйнятті ритмічних характеристик рухових дій.

Таблиця 1.

Статистичні показники рівня координаційних здібностей учнів молодших класів на констатувальному етапі експерименту, (n=262)

Клас	Відчуття часу (с)				Орієнтація в просторі (бали)			
	X	s	Max	Min	X	S	Max	Min
1класи	1,84	0,15	2,6	0,5	3,9	0,2	5	3
2класи	1,68	0,19	2,8	0,5	4,0	0,2	5	3
3класи	1,9	0,15	2,9	0,5	4,0	0,2	5	3
4класи	1,83	0,15	2,9	0,5	3,8	0,2	5	3

Під час нашого дослідження ми визначали рівень розвитку здібності до відчуття ритму. Учні виконували сплескування долонями у заданому ритмі. В результаті експерименту учні I класів виконали завдання з результатом $3,8 \pm 0,2$ бала, учні II класів – $3,9 \pm 0,2$ бала, учні III класів – $3,7 \pm 0,2$ бала та IV класів – із результатом $3,8 \pm 0,2$ бала.

За результатами нашого оцінювання ми виявили в усіх класах недостатньо розвинену здібність до відчуття ритму. Тому рівень розвитку здібності до відчуття ритму потребує цілеспрямованого впливу. Ця здібність може підвищуватися за допомогою вправ під музичний супровід (табл. 1.).

Відтворення ритму пов'язане з оцінюванням часових інтервалів. В зв'язку з цим говорять про таку якість, як відчуття часу. Відчуття часу – це специфічний вид сприйняття часу людиною у процесі виконання рухових дій, при тісному зв'язку кінестетичного, зорового та слухового аналізатора. Воно є компонентом рухового образу, який керує рухом, забезпечуючи своєчасність реагування на відповідь в певній ситуації. Відчуття часу забезпечує відтворення деталей часових співвідношень між компонентами рухових [3].

Точність відтворення часових параметрів рухової дії характеризується здатністю диференціювати м'язові зусилля за завданням або необхідністю, пов'язаною з умовами виконання цієї вправи. Розвиток точності часових параметрів рухів спрямовано на вдосконалення так званого відчуття часу, вміння диференціювати тимчасові характеристики рухової дії. Його розвиток забезпечується вправами, що дозволяють змінювати амплітуду рухів у великому діапазоні, а також циклічними вправами, виконуваними з різною швидкістю пересування, з використанням технічних засобів (наприклад, електролідер, метрономи та тощо). Розвитку цієї здібності сприяють вправи, що дозволяють змінювати тривалість рухів у великому діапазоні [2].

Висновки: Загалом три провідні координаційні здібності точність просторових, силових і часових параметрів

розвиваються одночасно. Водночас правильно обраний засіб (вправа) дозволяє, акцентовано впливати на одну з них. Наростання втоми веде до різкого підвищення кількості помилок у точності відтворення завдання, і якщо виконання вправи неправильне, то можливе закріплення помилок. Саме тому потрібно звертати увагу на рівень розвитку здібності до оцінювання та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів на ранніх етапах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак А. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : [навч. посіб.] – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. 384 с.
2. Білокопитова Ж., Кожевнікова Л. Особливості психомоторних якостей дівчаток 7-9 років, які займаються художньою гімнастикою // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали 8 Всеукраїнської науково-практичної конференції (Херсон, 23-24 вересня 2010 року). Херсон, 2010. С. 162-166.
3. Білокопитова Ж. А., Лаврентьєва В. О., Кожевнікова Л. К. Ефективність розробленої програми з розвитку координаційних здібностей дівчаток 10-13 років, які займаються художньою гімнастикою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 4. С. 27-30.
4. Гуринович Х. Є. Молодший шкільний вік та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. Львів, 2006. 20 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська літ., 2008. Т. 1. 391 с.
6. Художественная гимнастика / под общ. ред. Л. А. Карпенко. М. : Всерос. федерация худ. гимнастики, 2003. 382 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. II. Тернопіль : Навч. книга, 2002. 248 с.

REFERENCES

1. Ariefiev V. H., Yedynak A. H. (2001) Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu) [Physical culture at school (young specialist)]: navchalnyi posibnyk. – Kamianets-Podilskyi : Abetka-NOVA, 384 p.
2. Bilokopytova Zh., Kozhevnikova L. (2010) Osoblyvosti psykhomotornykh yakosteiv divchatok 7-9 rokiv, yaki zaimaiutsia khudozhnoiu himnastykoiu [Peculiarities of psychomotor qualities of girls 7-9 years old engaged in artistic gymnastics] // Aktualni problemy yunatskoho sportu : materialy 8 vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii (Kherson, 23-24 veresnia 2010 roku). Actual problems of youth sports: materials of the 8th All-Ukrainian scientific and practical conference (Kherson, September 23-24, 2010). – Kherson, C. 162-166.
3. Bilokopytova Zh. A., Lavrentieva V. O., Kozhevnikova L. K. (2011) Efektyvnist rozroblenoi prohramy z rozvytku koordynatsiinykh zdbnostei divchatok 10-13 rokiv, yaki zaimaiutsia khudozhnoiu himnastykoiu [The effectiveness of the developed program for the development of coordination abilities girls 10-13 years old, engaged in artistic gymnastics] // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports. – Vol 4. – P. 27-30.
4. Hurinovykh Kh. Ye. (2006) Molodshyi shkilynyi vik ta yoho korektsiia zasobamy fizychnoho vykhovannia [Younger school age and its correction by means of physical education]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02. – Lviv : Derzhavnyi universytet fizychnoi kultury. – 20 p.
5. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [The theory and methods of physical education] : pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t. / za red. T. Yu. Krutsevych. – K. : Olimpiiska lit., 2008. – T. 1. – 391 p.
6. Khudozhstvennaia hymnastyka [Artistic gymnastics] / pod obshch. red. L. A. Karpenko. – M. : Vseros. federatsiia khud. hymnastyky ; SPHAFK ym. Leshafta, 2003. – 382 p.
7. Shyian B. M. (2002) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolyariv [Theory and method of physical education of schoolchildren]. Vol. II. – Ternopil : Navch. knyha. – 248 p.

Неворова Л.В., Неворова О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

СПЕЦИФІКА ЗМІН ДОБОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАЛЕЖНО ВІД ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

В статті наведено особливості добової адаптивності розумової працездатності у дітей 5-6 років з різними властивостями нервових процесів. Розглянуто розумову працездатність як один з адекватних критеріїв оцінювання функціонального стану організму та його адаптаційних можливостей у процесі систематичного навчання. Наведено порівняльний аналіз показників розумової працездатності у дітей з різними рівнями властивостей нервових процесів. Доведено, що організація систематичного навчання з урахуванням індивідуальних особливостей нервової системи покращує розумову працездатність.

Ключові слова: адаптація, працездатність, властивості нервових процесів, функціональна рухливість нервових процесів, молодші школярі, дошкільники.

Неворова Л.В., Неворова Е.В. Специфика изменений суточной работоспособности у детей дошкольного и младшего школьного возраста в зависимости от индивидуальных особенностей нервной системы. В статье