

практичних навичок. На другому етапі враховували екзаменаційну оцінку з дисципліни «Санаторно-курортна реабілітація».

На момент початкового етапу експерименту у основній групі високий рівень теоретично-практичної спеціалізованої підготовки в галузі санаторно-курортної реабілітації був зафіксований в 12,3% студентів, достатній – 21,1%, середній – 25,4%, низький – 41,2 %. У групі порівняння ці показники були приблизно однакові. На кінцевому етапі високий рівень теоретично-практичної спеціалізованої підготовки показали 51,2 % магістрантів основної групи, що у 4 рази вище, порівняно з початковим етапом експерименту. На кінцевому етапі на 11,7 % покращився показник достатнього рівня теоретично-практичної спеціалізованої підготовки, що в цілому склало 32,8 %. На середньому рівні спеціалізованої підготовки залишилися 10,3 % студентів (початковий етап – 25,4 %). Незначна кількість студентів (5,7 %) залишилися на низькому рівні.

У основній групі магістрантів, після закінчення практики, високий та достатній рівні спеціалізованої підготовки в галузі санаторно-курортної реабілітації був зафіксований у 84 % майбутніх магістрів з фізичної реабілітації. У групі порівняння, після закінчення практики, високий та достатній рівні спеціалізованої підготовки в галузі санаторно-курортної реабілітації був зафіксований у 52 % майбутніх магістрів, а 11,5 % залишилися на низькому рівні.

ВИСНОВКИ. Розроблено, теоретично обґрунтовано і впроваджено навчальну програму «Санаторно-курортна реабілітація» у підготовку магістрів з фізичної реабілітації. Створено виробничі умови для проходження студентами-реабілітологами магістерської практики в умовах кліматичного санаторію. Це дозволило покращити рівень спеціалізованої підготовки магістрів з фізичної реабілітації, їх теоретичні знання, практичні та науково-дослідні навички. Отримання фахових знань і умінь у процесі виробничої практики створюють майбутнім магістрам з фізичної реабілітації додаткові можливості працевлаштування в санаторно-курортні заклади.

У ПЕРСПЕКТИВІ ПЛАНУЄТЬСЯ здійснення аналізу навчальних планів підготовки магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бокша В.Г. Справочник по климатотерапии / Бокша В.Г. – К.: Здоровья, 1989. – 208 с.
2. Лянной Ю.О. Визначення видів реабілітації у професійній підготовці майбутніх магістрів з фізичної реабілітації / Лянной Ю.О. // Вісник ЧНПУ, вип. 112, Т.2. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2013. – С. 177-182.
3. Міхєєнко О.І. Теоретико-методологічні підходи до структурування змісту фізреабілітаційної освіти / Міхєєнко О.І. // Наука і освіта. – Одеса, 2002. – № 6. – С. 74-78.
4. Oranskiy I.E. Bioritmologiya i hronoterapiya / Oranskiy I.E., Tsarfis P.G. – М.: Vyssh. shk., 1989. – 159 s.
5. Smiyan I.S. Detskaya kurortologiya / Smiyan I.S., Karachevtseva T.V. – К.: Vischa shk., 1985. – 279 s.
6. Fedorov A.I. Teoretiko-metodicheskie i organizatsionnyie aspektyi spetsializirovannoy podgotovki magistriv po programme «informatsionnyie tehnologii v fizicheskoy kulture i sporte» / Fedorov A.I. // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – 2002. – # 7. – s. 22-26.
7. Chazov E.I. Kurortyi. Entsiklopedicheskiy slovar / E.I. Chazov. – М.: Sov. entsiklopediya, 1983. – 592 s.

УДК 304:37.043

Максименко Л. М.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

ОЦІНКА ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 5-ти і 6-ти РОКІВ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ

У статті висвітлено сутність проблеми стосовно погіршення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років, теоретично її обґрунтовано; акцентовано увагу на оцінці психосоматичного здоров'я старших дошкільнят у дитячому дошкільному закладі освіти. Показано, що основна маса досліджуваних має середні фізичні показники.

Ключові слова: діти 5-ти і 6-ти років, психосоматичне здоров'я, дошкільний заклад освіти, рухова активність.

Максименко Л. М. Оценка психосоматического здоровья детей 5-ти и 6-ти лет: практический аспект проблемы. В статье освещена сущность проблемы относительно ухудшения здоровья детей 5-ти и 6-ти лет, теоретически ее обоснованно; акцентировано внимание на оценке психосоматического здоровья старших дошкольников в детском дошкольном учебном заведении. Показано, что основная масса исследуемых имеет средние физические показатели.

Ключевые слова: дети 5-ти и 6-ти лет, психосоматическое здоровье, дошкольное учебное заведение, двигательная активность.

Maksymenko L.M. Assessment of psychosomatic health of children of 5- and 6 –years old: practical aspects of the problem. In the article it is made an attempt to rethink the state of psychosomatic health of children of 5 and 6 years old as an indicator of a civilized state. It is showed that protection and strengthening of their health should be the key positions in updating of the content of preschool education. It is emphasized that solution of the health problems in pre-school institutions should be closely connected with the securement of psychological well-being of the child, protection and strengthening not only physical, but also mental and moral health of preschooler. Scientific theoretical analysis of the literature shows that the problem of strengthening the health of children of 5 and 6 years old is multifaceted, and it requires the development and implementation of new health-retaining technologies with more efficient means of physical education the aim of which would be the improving of development of motor skills. It is made the analysis of the state of health of children and highlighted the abnormal trends in the health of older preschoolers. The result of monitoring study shows that a major percentage of the normative indicators is the average degree; number of children with low scores is negligible, and failure to provide timely care for them can lead to serious consequences. It is singled out the main causes of ill health of preschool children: hypodynamia, environmental situation, unbalanced nutrition, adverse psychological climate at an early age. Actuality of the practical aspect of this problem is seen in the need of increasing the level of motor activity throughout

the whole life, but it must be started in preschool age.

Key words: children of 5 and 6 years old, psychosomatic health, preschool institution, motor health.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки визначено основні проблеми, на розв'язання яких має бути спрямована державна політика. Серед ряду проблем визначається, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту не на належному рівні. Потенціал здоров'я частково йде з генетичної парадигми (30%), проте повнота реалізації його залежить від фенотипу самої людини (екологія 20%, спосіб життя 50%). Причому, фахівці вважають, що близько 60% хвороб у дорослих є наслідком умов життя на ранніх етапах. Кожна четверта дитина дошкільного віку хворіє протягом року більше 4 разів, тому охорона та зміцнення їхнього здоров'я є ключовими позиціями оновлення змісту дошкільної освіти [1; 3, 129-130; 4, 54-55]. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки передбачається, що розв'язання оздоровчих завдань у дитячому дошкільному закладі освіти має бути тісно пов'язане із забезпеченням психологічного благополуччя дитини, охороною та зміцненням не лише фізичного, а й психічного, морального здоров'я дошкільника [3, 129-130; 4, 56; 6, 93-95].

Аналіз останніх досліджень і публікацій щодо обраної теми дослідження дає можливість зробити узагальнення, що проблема зміцнення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років багатоаспектна, вивчається спеціалістами різних галузей, зокрема, педагогами, психологами, лікарями, фізіологами, фахівцями із фізичного виховання. Теорія і практика наголошують на тому, що старший дошкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичного розвитку та стану психосоматичного здоров'я дитини [4, 54-60; 6, 97-100]. Не зважаючи на те, що в процесі підготовки до школи велика увага приділяється оздоровчій спрямованості дошкільної освіти, практичний аналіз програм фізичного виховання не дозволяє повною мірою реалізувати їх оздоровчий потенціал. До методологічних недоліків фізичного виховання належить переважна орієнтація на рухову підготовленість і відсутність особистісно-орієнтованого підходу з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я, обмежений вибір засобів і форм фізкультурно-оздоровчих заходів, що сприяли б покращенню фізичних якостей, розвитку процесів пізнання та моральному вихованню. У зв'язку з цим виникає необхідність у розробці та впровадженні нових здоров'язберігаючих технологій із фізичного виховання; застосуванні більш ефективних засобів вдосконалення розвитку рухових навичок, тісно пов'язаних із морально-етичною та психопедагогічною сферами [1, 157-159; 5, 88; 6, 93-100]. Дослідження проводяться за планом НДР кафедри ТМФК Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка «Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», за номером державної реєстрації 0111U005736.

Мета – оцінити стан психосоматичного здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років. Для досягнення поставленої мети були поставлені такі **завдання**: 1. Проаналізувати стан здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років у дитячому навчальному закладі №18 «Зірниця» м. Суми. 2. Висвітлити тенденції відхилення від норми у стані здоров'я старших дошкільників. 3. Із отриманих практичних результатів зробити відповідні висновки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене нами моніторингове дослідження здійснювалося на базі дитячого дошкільного закладу №18 «Зірниця» м. Суми у жовтні 2014 р. У дослідженні взяли участь 40 дітей віком 5-ти і 6-ти років. Усі обстежені діти належали (за даними медичних карт) до основної групи з фізичного виховання. Із метою отримання інформації щодо виконання дітьми основних рухів, було запропоновано здати їм нормативи бігу на дистанцію 10 м і 20 м, стрибок у довжину з місця і метання мішечка з піском. Результати у відсотковому співвідношенні, що ми отримали, представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка виконання дітьми основних рухів (за програмою контролю системи фізичного виховання у ДДЗО, м. Суми, 2003 р.)

Нормативні показники виконання основних рухів	Відсотковий ступінь оцінки виконання дітьми основних рухів		
	Низький	Середній	Високий
Біг на дистанцію 10 м	21%	69%	10%
Біг на дистанцію 20 м	8%	87%	5%
Стрибок у довжину з місця	5%	51%	44%
Метання мішечка з піском	13%	67%	20%

Охарактеризовуючи кількісні показники виконання дошкільниками основних рухів, отримали інформацію, де перевага належить дітям із середнім ступенем виконання основних рухів. Так, при здачі нормативу біг на дистанцію 10 м середній рівень мають 27 дитини; на дистанцію 20 м – 34 дітей; стрибок у довжину з місця – 17; метання мішечка з піском – 26. Оцінка фізичного стану дітей 5-ти і 6-ти років у відсотковому співвідношенні показала результати, представлені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Шкала оцінки фізичного стану дітей 5-ти і 6-ти років (за Н. А. Тупчію, 2001 р.)

Досліджувані показники	Відсоткові і бальні оцінки показників фізичного стану				
	Низький (1 бал)	Нижче середнього (2 бали)	Середній (3 бали)	Вище середнього (4 бали)	Високий (5 балів)
Біологічний вік, ум од.	5%	15%	50%	27%	3%
Масо-зростовий індекс, г/см	7,5%	20%	40%	27,5%	5%
Тривалість ГРЗ* в році, днів/рік	10%	15%	45%	25%	5%
Частота серцевих скорочень, ск/хв.	3%	30%	42,5%	22,5%	17,5%
Плечова дуга, см	12,5%	20%	35%	22,5%	10%
Частота дихання, разів/хв.	3%	8%	47,5%	22,5%	20%
Індекс сутулості, %	15%	20%	40%	15%	10%
Обвід грудної клітки, см	10%	17,5%	37,5%	20%	15%

Отримані відсоткові дані дають право зазначити, що переважна більшість дошкільників – це діти із середніми і вище середніх показниками фізичного стану. При визначенні показників біологічного віку кількість дітей із середнім і середнього ступеню становить 20 і 10 осіб відповідно; масо-зростового індексу – 16 і 11; тривалості гострих респіраторних захворювань – 18 і 9; частоти серцевих скорочень – 17 і 8; плечової дуги – 14 і 8; частоти дихання – 19 і 8; індексу сутулості – 16 і 6; обводу грудної клітки – 15 і 7. Таким чином, просліджується чітка тенденція стосовно того, що основна маса дітей 5-ти і 6-ти років має середній, вище середнього показники фізичного стану (рис.1)



Рис. 1. Показники нервово-психічного розвитку дітей 5-ти і 6-ти років (за програмою «Впевнений старт», 2012 р.)

Визначаючи психофізичний стан, ми за основу взяли програму «Впевнений старт» (2012), де основний акцент робиться на таких показниках: мислення і мовлення, моторика, увага і пам'ять, соціальні контакти. При оцінюванні психофізичного стану брали до уваги наступне: якщо дитина виконувала добре поставлені до неї завдання (враховуючи вікові особливості), то зараховували достатній рівень, якщо ж виникали ускладнення чи взагалі не справлялася, то отримувала низький рівень. Отримали такі результати (рис. 1): відсоток дітей, у яких процеси мислення і мовлення мають достатній рівень становить 60%, низький рівень – 40%; 90% дошкільнят із достатнім рівнем моторики, 10% – із низьким; 83% із достатнім рівнем уваги і пам'яті, 13% – із низьким; 92% мають достатній рівень соціальних контактів, 8% – низький. Методика визначення рівня тривожності дітей 5-ти і 6-ти років за С. В. Велієвою (2007) дала такі результати (рис. 2): відсоток дітей із позитивним психічним станом (ППС) становить 82,5%, із негативним психічним станом низького ступеню (НПСн) – 15%, із негативним психічним станом середнього ступеню (НПСс) – 2,5%. Що стосується психологічного клімату вцілому в групі, то він є сприятливим.

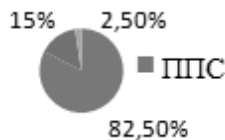


Рис. 2. Визначення тривожності дітей 5-ти і 6-ти років (за С. В. Велієвою, 2007 р.)

Таким чином, більше половини обстежених дітей 5-ти і 6-ти років мають задовільний рівень психофізичного розвитку та фізичної підготовки, що може свідчити про стан здоров'я, що більш-менш відповідає нормам сьогодення. На жаль, є діти з низьким рівнем фізичних показників. Зрозуміло, що вони потребують більшої уваги та індивідуальних занять, зокрема з фізичної культури, для своєчасної соціалізації, становлення та подальшої адаптації до умов навчання та виховання в дошкільному закладі освіти, а далі у школі. Варто зосередити свої зусилля як батькам, так і вихователям разом з інструктором фізичної культури на меті формування міцного психосоматичного здоров'я та адекватної мотивації до занять фізичною культурою; на впровадженні у навчально-виховний процес розвиваючої педагогіки оздоровлення та рекреаційних технологій.

ВИСНОВКИ. Виявлено, що діти 5-ти і 6-ти років, які мають задовільний стан психосоматичного здоров'я успішно засвоюють навчальну програму, почувають себе комфортно у колективі дошкільного навчального закладу, продовжують успішно розвиватися під педагогічним впливом фізичних вправ, проявляють добру фізичну активність та охоче займаються фізичною культурою. Пристосування до мінливих екологічних умов навколишнього середовища (в тому числі інформаційного й освітньо-виховного) у таких дітей здійснюється відносно швидшими темпами, чому сприяє злагоджене функціонування відповідних фізіологічних систем та організму вцілому. Особливості фізичної підготовки, що характерні для фізично ослаблених із незадовільним рівнем психосоматичного здоров'я дошкільників, потребують обґрунтованої, своєчасної та наполегливої корекції за допомогою оздоровчих засобів фізичної культури. Виходячи із цього, актуальність практичного аспекту даної проблеми вбачаємо в необхідності підвищення рівня рухової активності на протязі усього життя, але починати слід саме на ранніх етапах життя.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ будуть пов'язані з подальшою оцінкою психофізичного здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років районного центру м. Білопілля Сумської області та порівняльної характеристики зі станом здоров'я дітей цієї ж вікової категорії м. Суми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич. Т. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк. – 2012. – № 3(19). – С. 157-162.
2. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ. – 2013. – №1. – С. 40-42.
3. Kennedy I., Hossain B. Solutions to Nutrition-related Health Problems of Preschool Children: Education and Nutritional Policies for Children / I. Kennedy, B. Hossain // Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition: New York, USA. – 2006. – Volume 43. – P. 54-65.

4. Teale W. Better Start Before Kindergarten: Computer Technology, Interactive Media and the Education of Preschoolers / K. Paciga, J. Lisy, W. Teale // ASIA-PACIFIC Journal of Research in Early Childhood Education. 2013. Volume 7. – №2. – P. 85-104.
5. Williams L. Physical Therapy in Preschool Classrooms: Successful Integration of Therapy into Classroom Routines / Lippincott Williams // Journal of Pediatric Physical Therapy. – 2003 – Volume 15(2). – P. 93-104.

УДК 378.091.3:796

Маленюк Т.В., Косівська А.В.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ЗАНЯТТЯ З ШЕЙПІНГУ ЯК ОДИН ІЗ НАПРЯМКІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Розроблено методику занять з шейпінгу в умовах секційної роботи. Через вісім місяців систематичних занять виявлено тенденцію до підвищення рівня фізичної підготовленості студенток 17 – 19 років. Встановлено недостовірні ($P>0,05$) зміни за показниками швидкісних здібностей, загальної витривалості і вибухової сили. Виявлено достовірне ($P<0,05$) збільшення показників силової витривалості м'язів розгиначів рук і черевного пресу, а також гнучкості. Доведено позитивний вплив секційних занять з шейпінгу на показники фізичної підготовленості студенток, що, у свою чергу, сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання у вищій школі.

Ключові слова: шейпінг, секційні заняття, студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Маленюк Т.В., Косивская А.В. Занятия шейпингом как одно из направлений повышения эффективности физического воспитания в высшей школе. Разработана методика занятий шейпингом в условиях секционной работы. Через восемь месяцев систематических занятий выявлена тенденция к повышению уровня физической подготовленности студенток 17 – 19 лет. Установлены недостоверные ($P>0,05$) изменения показателей скоростных способностей, общей выносливости и скоростной силы. Выявлено достоверное ($P<0,05$) увеличение показателей силовой выносливости мышц разгибателей рук и брюшного пресса, а также гибкости. Доказано положительное влияние секционных занятий шейпингом на показатели физической подготовленности студенток, что, в свою очередь, способствует повышению эффективности физического воспитания в высшей школе.

Ключевые слова: шейпинг, секционные занятия, студентки, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Malenuk T.V., Kosivska A.V. Employments on shaping as one of the ways of increasing the effectiveness of physical education in higher school. Purpose of the research: to investigate the influence of the shaping on indicators of physical preparedness of students 17 - 19 years old of non-specialized faculties of higher educational institutions. Objectives of the research: 1) to develop a methodology of sectional shaping employments for students; 2) to investigate the influence of the shaping on indicators of physical preparedness of students. Research was organized at the Department of Physical Education in Kirovograd State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko. 60 students participated in the research. The developed methodology of sectional employments on shaping was based on rational combination of aerobic exercises and exercises of strength direction, wellness gymnastics, stretching and relaxation. After eight months of systematic employments on shaping statistically unreliable distinction ($P>0,05$) in the change of morphological indicators is detected. Thus, the indicator of body length increased by 0,03 % and body weight reduced by 1,31 %. A general tendency to increasing physical preparedness of students is detected. Unreliable distinction ($P>0,05$) in the change of speed abilities, general endurance and explosive strength was installed. Thus, the indicators of speed abilities decreased by 1,67 % general endurance – by 1,63 % and explosive strength increased by 4,98 %. Reliable ($P<0,05$) increase of indicators of strength endurance of muscles extensors of hands by 115,25 %, strength endurance of abdominal muscles – by 7,38 % and flexibility – by 29,93 % is detected. The positive influence of the employments on shaping in conditions of sectional work on indicators of physical preparedness is detected. It is proved that the introduction of authoring methodology sectional employments on shaping in the practice promotes increase of effectiveness of physical education in higher school.

Key words: shaping, sectional employments, students, physical education, physical preparedness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах освіти має оздоровче спрямування. Для досягнення даної мети у процесі фізичного виховання у вищій школі необхідно використовувати традиційні і нетрадиційні засоби та методи фізичного удосконалення. Дана інформація закріплена у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 року. У зв'язку з цим особливу увагу приділяють пошуку сучасних оздоровчих видів діяльності, які б були доступними для фахівців фізичного виховання і цікавими для студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із напрямків інтенсифікації фізичного виховання у вищих закладах освіти є удосконалення організації навчального процесу, що, у свою чергу, передбачає поступовий і планомірний перехід від обов'язкової форми організації занять до факультативних форм фізичного самовдосконалення студентів. За допомогою впровадження сучасних нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчальний процес, можна досягти підвищення ефективності фізичного виховання. В.В. Іваночко [2, с. 42] стверджує, що одним із популярних видів спортивно-оздоровчої діяльності серед студентської молоді є шейпінг.

Шейпінг – нетрадиційна система оздоровлення, спрямована на корекцію «проблемних» ділянок фігури тіла, за рахунок поєднання засобів аеробіки, атлетичної гімнастики та відповідної системи харчування. Оздоровчий вплив занять з