

что Греция после проведения Олимпийских игр 2004 года понесла серьезные финансовые затраты, которые не были компенсированы прибылью. Спустя несколько лет Греция вошла в затаянный финансовый и экономический кризис, который не преодолен и до настоящего времени.

5.Ограниченная в средствах Испания, принимая во внимание свою экономическую ситуацию, в заявке на проведение Олимпиады 2020 года в качестве главного преимущества показала самый маленький за последние десятилетия бюджет, который составляет всего 1,5 млрд. евро. Это стало возможным, поскольку практически вся инфраструктура Мадрида и все необходимые спортивные объекты были созданы здесь заблаговременно.

Полученный в ходе подготовки к ЕВРО-2012 опыт, хотя, частью, он и помечен знаком минус, заслуживает того, чтобы быть осмысленным, и стать важным уроком на будущее для всех спортивных работников в Украине.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1.Закон України «Про організацію та проведення фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу в Україні» // Інформаційний збірник № 1 матеріалів по підготовці та проведенню чемпіонату Європи 2012 року з футболу в Дніпропетровській області. – Дніпропетровськ, 2007. - С. 3-12.

2.Клімова Т. В. Формування портфеля інвестиційних проектів на підприємстві в умовах відсутності зовнішнього інвестування у розвиток виробництва : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. техн. наук : спец. 05.13.22 «Управління проектами та програмами» / Т. В. Клімова. – Київ, 2007. - 20 с.

3.Концепція Програми підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу. Затверджена рішенням виконкому міської ради від 13.12.2007 г.

4.План заходів з підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінального турніру чемпіонату Європи з футболу 2012 року. Затверджений 12.07.2007 на засіданні оргкомітету з підготовки та проведення фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу. – Дніпропетровськ, 2011. – 3 с.

5.Про затвердження Державної цільової програми підготовки та проведення в Україні фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу. Постанова Кабінету Міністрів України № 1295 від 31.10.2007. – К., 2007. – 2 с.

6.Про затвердження концепції Програми підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінальної частини чемпіонату Європи 2012 року з футболу та Плану основних заходів з її виконання. Рішення виконавчого комітету Дніпропетровської міської ради № 3900 від 13.12.2007. – Дніпропетровськ, 2007. – 22 с.

7.Про заходи щодо забезпечення підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінального турніру чемпіонату Європи 2012 року з футболу. Розпорядження голови Дніпропетровської обласної державної адміністрації № Р-137/1/3-07 від 27.04.2007: Інформаційний збірник № 1 матеріалів по підготовці та проведенню чемпіонату Європи 2012 року з футболу в Дніпропетровській області. – Дніпропетровськ, 2007. - С. 45-49.

8.Про організаційний комітет з підготовки та проведення у м. Дніпропетровську фінальної частини чемпіонату Європи з футболу. Рішення виконавчого комітету Дніпропетровської міської ради № 1246 від 10.05.2007. Дніпропетровськ, 2007. – 4 с.

9.Системні основи управління проектами у фізичній культурі і спорті : монографія / [Бєлих С. І., Приходько В. В., Малий В. В., Рибковський А. Г.]. – Донецьк: ТОВ фірма «Друк-Інфо», 2009. – 282 с.

10.<http://football.sport.ua>.

**Шашлов М.І.**

**Приазовський державний технічний університет, м. Маріуполь**

### **ВПЛИВ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТОК МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

*Робота присвячена дослідженню проблеми успішного формування основ здоров'я дівчаток молодших класів початкової школи. Розроблено та експериментально перевірено методика та програма формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. Комплексне дослідження дозволило визначити шляхи вдосконалення системи формування основ здоров'я дітей початкової школи на основі створення функціональної системи позаурочної роботи з фізичної культури: методик, технологій, програм для досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я, що очевидно на прикладі занять з художньої гімнастики. Розроблено науково-методичні та практичні рекомендації щодо оптимального впровадження методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в позаурочну роботу школи з фізичної культури.*

**Ключові слова:** *основи здоров'я, дівчатка початкової школи, художня гімнастика, формування, методика, фізичні вправи, адаптація.*

**Шашлов М. Влияние внеурочных занятий по художественной гимнастике на здоровье девочек младших классов.** *Работа посвящена исследованию проблемы успешного формирования основ здоровья девочек младших классов начальной школы. Разработана и экспериментально проверена методика и программа формирования основ здоровья девочек начальной школы в процессе внеурочных занятий по художественной гимнастике. Комплексное исследование позволило определить пути совершенствования системы формирования основ здоровья детей начальной школы на основе создания функциональной системы внеурочной работы по физической культуре: методик, технологий, программ для достижения позитивного эффекта в формировании основ здоровья, что очевидно на примере занятий по художественной гимнастике. Разработаны научно-методические и практические рекомендации относительно оптимального внедрения методики формирования основ здоровья девочек начальной школы во внеурочную работу школы по физической культуре.*

**Ключевые слова:** *основы здоровья, девочки начальной школы, художественная гимнастика, формирование, методика, физические упражнения, адаптация.*

**Shashlov M. Influence of extracurricular employments of a calisthenics on the health of girls of junior classes.**

Work is sanctified to research of problem of the successful forming of bases of health of girls of junior classes of initial school. Worked out and methodology and program of forming of bases of health of girls of initial school are experimentally tested in the process of extracurricular employments on a calisthenics. Complex research allowed to define the ways of perfection of the system of forming of bases of health of children of initial school on the basis of creation of the functional system of extracurricular work on a physical culture: methodologies, technologies, programs for the achievement of positive effect in forming of bases of health, that obviously on the example of employments on a calisthenics. Scientifically-methodical and practical recommendations of relatively optimal introduction of methodology of forming of bases of health of girls of initial school are worked out in extracurricular work of school on a physical culture.

**Key words:** bases of health, girl of initial school, calisthenics, forming, methodology, physical exercises, adaptation.

**Актуальність** теми. Несприятливі демографічні процеси в нашому суспільстві супроводжуються різким погіршенням стану здоров'я дітей і підлітків. За даними Міністерства охорони здоров'я (2013-2014 рр.), поширеність захворювань дітей усіх вікових груп за останні п'ятнадцять років значно зросла. Численними дослідженнями вчених (Т.Ю. Круцевич, 2003; О.Д. Дубогай, 2005; О.В. Жабокрицька, 2005; Н.Ф. Денисенко, 2006) доведено, що зі вступом до школи загальна рухова активність дитини знижується в багато разів. Погіршується рівень фізичного розвитку, провокується виникнення ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану більшості органів і систем (І. В. Мурахов, 1989, 2003; В. Г. Ткачук, 1999; Є.С. Вільчковський, 2006; В.С. Язловецький, 2004; Г.Л. Апанасенко, 2000, 2005). Уроки фізичної культури й фізкультурні паузи на інших уроках не можуть компенсувати дефіцит руху школярів, інтенсивна рухова організація яких часто обмежується тільки урочними заняттями фізичними вправами (О.С. Куц, 1997; Л.П. Сущенко, 1999; О.Д. Дубогай, 2005,2006). У той же час діюче законодавство України ставить акцент на зміцненні, збереженні та охороні здоров'я населення (Закони України "про фізичну культуру і спорт", "про охорону здоров'я", "про освіту", "про охорону дитинства", державна національна програма "освіта" ("Україна XXI століття"), Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті, Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні). Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямів практичного вирішення цих завдань є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи, спрямованої на формування та збереження здоров'я підростаючого покоління (Н.М. Баламутова, 2007; М.В. Дутчак, 2007; А.П. Савченко, 2004). Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку. В ході секційних занять учитель-тренер може здійснювати особистісно-орієнтований підхід до кожного учня та коректувати навчально-тренувальний процес у відповідності до особливостей розвитку кожної дитини. Виявлена проблема формування та збереження здоров'я школярів, недостатня її теоретична розробленість, нові соціально-педагогічні умови і вимоги шкільної практики та суспільства до розвитку і життєдіяльності сучасної молоді й обумовили вибір теми дослідження.

Враховуючи фізіологічні особливості побудови жіночого організму, виникає потреба використовувати засоби, спрямовані на підготовку дівчаток до життєдіяльності, приділяючи увагу контролю за станом здоров'я, психічному і фізичному вихованню (Ю.Т. Похолоденчук, Н.В. Свечнікова, 1987; І.В. Мурахов, 1989; А.С. Солодков, О.Б. Сологуб, 2005). Передбачалося, що регулярні позаурочні заняття з художньої гімнастики за спеціально розробленою методикою позитивно впливатимуть на рівень розвитку організму та формування основ здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку. Враховуючи викладене вище, слід вважати, що напрямом роботи - формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики - є актуальною проблемою сучасної теорії та методики фізичного виховання як частини педагогіки та загальнонаукової проблеми - адаптації організму людини до умов середовища.

**Метою дослідження** є обґрунтування та розробка методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. **Завдання дослідження:** вивчити, проаналізувати й узагальнити сучасні теоретичні та методичні підходи до процесу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи. Визначити провідні критерії та показники рівня фізичного розвитку організму у формуванні основ здоров'я дівчаток початкової школи, які займаються художньою гімнастикою. Вивчити вплив регулярних занять з художньої гімнастики на рівень фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. **Об'єкт дослідження** - процес фізичного виховання школярів. **Предмет дослідження** - методика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи під впливом позаурочних занять з художньої гімнастики.

Результати досліджень впроваджені в трьох аспектах: *теоретичному* — викладення нових теоретичних положень в теоретичній праці та впровадження їх в роботу шкіл, позашкільних навчально-виховних закладах, ДЮСШ, педагогічних ВНЗ, курсів з перепідготовки вчителів, *методичному* - розробка змісту, форм та засобів методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики; розробка авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики, *прикладному* - впровадження методики та авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочної роботи з фізичної культури, з метою підвищення точності формування основ здоров'я (на прикладі позаурочних занять з художньої гімнастики). Низка авторів (Л.М. Буц, 1978; В.М. Баранов, 1987; Е.Г. Буліч, 1997; С.С.Губарева, 2001; А.П.Савченко, 2004) визначають, що позаурочні заняття фізичними вправами позитивно впливають на адаптацію функціональних систем організму учнів до фізичних навантажень, на підвищення рівня їх рухової підготовленості протягом навчального року, водночас, вказують на необхідність організації фізичного виховання дітей з урахуванням вікових і статевих особливостей розвитку та стверджують, що сучасна теорія та методика фізичного виховання і спорту має ще багато не вирішених завдань з питань збереження та зміцнення здоров'я різних контингентів учнівської молоді засобами фізичного виховання. Фахівцями з художньої гімнастики (Т.С. Лисицька, 1982; Т.О. Поліщук, 1999; Ж.А. Білокопитова, 1991,

2005; О.Л.Смирнова, 2006; Т.В.Нестерова, 2007) відмічається позитивний вплив на організм дівчат різних вікових груп при виконання специфічних вправ даного виду спорту. Водночас існують дані (отримані в результаті педагогічних спостережень, бесід з провідними тренерами та гімнастками) і про негативні наслідки (травми, специфічні захворювання) занять з художньої гімнастики на здоров'я дівчат. Отже, відокремлення позитивних впливів та усунення негативних дасть можливість розробити методику формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики. Оскільки в результаті теоретичних досліджень чіткого визначення терміну „формування основ здоров'я” нами не виявлено, ми розглядаємо його як педагогічний процес прогнозування розвитку потенційних можливостей організму людини, забезпечення надійності адаптивної поведінки та характеристик складових здоров'я за рахунок застосування надійної методики, яка гарантує позитивний результат і передбачає систему розвитку окремих критеріїв здоров'я для створення ресурсів організму, що буде проявлятися у підвищенні рівня адаптивності до умов середовища, опір організму несприятливим факторам та активної життєдіяльності людини.

У результаті констатувального педагогічного експерименту було визначено рівень фізичного розвитку та здоров'я, розвитку координаційних здібностей дівчат молодшого, середнього та старшого шкільного віку, які займаються в секції з художньої гімнастики в позаурочний час і чотирьох груп дівчаток початкової школи, які відвідують лише уроки фізичної культури (група 1); позаурочні заняття з різних видів спорту (тейквандо, футбол, бальні танці (група 2); секцію з художньої гімнастики (група 3) та спортивну групу з художньої гімнастики (група 4). Порівняльний педагогічний експеримент дав змогу проаналізувати показники рівня фізичного розвитку, здоров'я та біомеханічні характеристики координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які мають різний рівень та зміст рухової активності, і є подібними за рівнем фізичної підготовленості. В експериментальному дослідженні взяло участь 158 дівчаток з них 103 гімнастки різної кваліфікації та 55 школярки. У результаті кореляційного та факторного аналізу показників фізичного розвитку організму дівчат, які займаються художньою гімнастикою, у формуванні основ здоров'я під час констатувального експерименту, виявлено (рис.1), що найбільш вагомими факторами формування основ здоров'я є: критерій резерву й економізації функцій серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є) (Л.Г. Апанасенко, 1992); критерій м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої руки); критерій резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, життєвої ємності легень (ЖЄЛ)); критерій функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення загального центру маси (ЗЦМ) тіла); критерій соматичної складової здоров'я (антропометричні показники). У результаті аналізу функціонального стану опорно-рухового апарату та рівня розвитку координаційних здібностей дівчаток (показники частотно-амплітудних характеристик переміщення ЗЦМ тіла) виявлено достовірну різницю ( $p < 0,05$ ) між показниками дівчаток, які не відвідують спортивні секції та дівчаток, які займаються художньою гімнастикою (табл. 1). Це підтверджує позитивний вплив регулярних занять з художньої гімнастики в позаурочний час на розвиток координаційних здібностей. У свою чергу рівень проявів у координаційних здібностей може діагностувати зрушення у стані здоров'я, що підтверджують результати кореляційного аналізу між комплексним показником фізичного здоров'я та функціональним станом опорно-рухового апарату ( $r = 0,7-0,8$ ). Аналіз показників фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи які мали різний рівень та зміст рухової активності (табл. 1) виявив, що найвищі показники за провідними критеріями фізичного здоров'я мають дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4). Статистично достовірну різницю між групами досліджуваних ( $p < 0,05 - 0,001$ ) виявлено у критерії резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є) та комплексному показнику фізичного здоров'я (Л.Г. Апанасенко, 1992). Це свідчить про позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на дані показники. Аналіз отриманих даних переконує у найбільш ефективному використанні вправ художньої гімнастики для розвитку даних критеріїв у дівчаток початкової школи. У результаті порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров'я дівчат різних вікових груп виявлено позитивний кумулятивний ефект від регулярних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики в розвитку організму, формуванні основ здоров'я, його збереження, окреслено вікові норми та особливості функціонування систем організму дівчат, їх фізичного розвитку та здоров'я (рис. 1). Виявлена достовірна різниця між групами за провідними критеріями основ здоров'я ( $p < 0,05$ ).

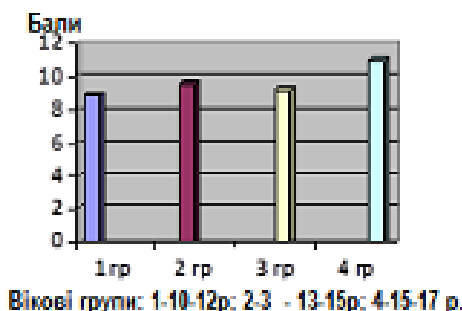


Рис. 2. Рівень комплексного показника фізичного здоров'я дівчат різних вікових груп, які займаються художньою гімнастикою

Аналіз показників розвитку організму та здоров'я дівчат різних вікових груп, які регулярно займаються художньою гімнастикою (рис. 1) та анкетування жінок (26-56 років), які мали досвід занять даним видом спорту (рис. 2) виявив, що досягнутий рівень функціонування організму дівчат і відповідний стан здоров'я утримується стабільно впродовж тривалого часу. Наявність отриманих фактів (сукупність позитивних змін в організмі та стаж здоров'я дівчаток під впливом регулярних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики та узагальнення даних науково-методичної літератури створили передумови для побудови методики та авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи передбачає систему послідовних кроків розвитку окремих його критеріїв для створення ресурсів організму, що буде проявлятися у

підвищенні рівня адаптивності до умов середовища, резистентності організму несприятливим факторам та активної життєдіяльності майбутніх матерів. Розроблена у дослідженні методика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики ґрунтується на системному підході у дидактиці і полягає у спрямованості педагогічних впливів на підвищення адаптивності організму дівчаток за рахунок регулярних занять фізичними вправами у позаурочній роботі з фізичної культури та вмілого дозування рухових режимів з боку вчителя, батьків та здатності учня до саморегуляції адаптивної рухової поведінки. Зміст методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики включає в себе концепцію та концептуальні положення методики; принципи її функціонування; плани багаторічної, річної підготовки; план-схему річного циклу формування основ здоров'я дівчаток; план технічної підготовки з предметами; орієнтовну схему тижневого циклу; структуру навчально-тренувального заняття; щоденник самопідготовки; перелік необхідних знань вчителів для формування основ здоров'я в процесі позаурочних занять фізичними вправами; методичні вказівки, щодо впровадження розробленої методики.

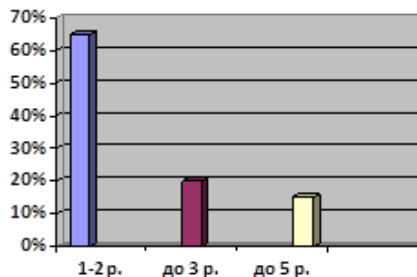


Рис. 2. Віддалений ефект від регулярних занять з художньої гімнастики на показники здоров'я жінок  
Концептуальні положення методики формування основ здоров'я в позаурочній роботі з фізичної культури:

1. Контроль та регулювання змісту фізичного розвитку та стану здоров'я відповідно до мети Національної системи фізичного виховання (формування та збереження здоров'я школярів).
2. Врахування основних механізмів адаптації в процесі управління та регулярного коректування на основі зворотної інформації рухової поведінки учнів у відповідності до вирішення завдань формування основ їх здоров'я.
3. Створення функціональної системи педагогічних впливів при розробці методики, знання якої сприяють системному плануванню й проектуванню формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочної роботи з фізичної культури.
4. Акцентування провідної ролі педагога з врахуванням впливів ззовні.
5. Усвідомлення узагальненої моделі функціональної системи позаурочної роботи з фізичної культури в напрямку досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я як основи для розробки методичних варіантів залежно від мети та конкретних форм організації навчальної діяльності.
6. Діалектична розробка моделей спеціально організованого навчально-виховного процесу з пошуком конкретної відповіді - як, якими засобами й способами організувати діяльнісну сприйнятливність учнів (В.І. Бондар, 2005) для формування основ їх здоров'я.

Розроблена методика доповнює знання про особливості організації освітнього процесу у напрямку формування основ здоров'я учнів і розширює уявлення про нові, більш глибокі зв'язки між її теоретичними компонентами. Розуміння цих зв'язків дозволяє будувати оптимальні проекти навчання з метою формування основ здоров'я учнів, компоненти якого, взаємодіючи в умовах практичної реалізації, забезпечать одержання ефективних якісних результатів (рис. 3).

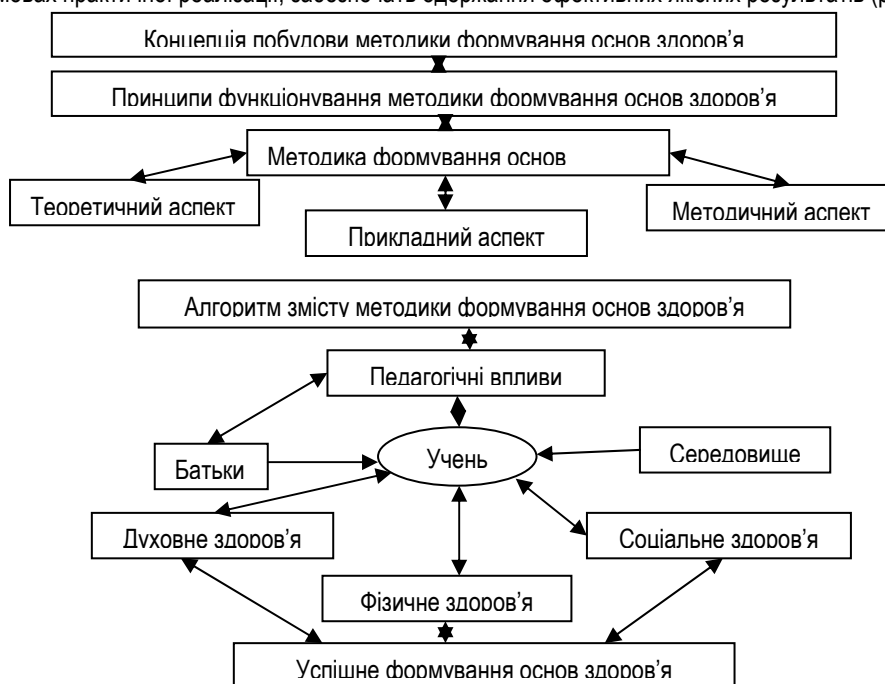


Рис. 3. Структура теоретико-методичних передумов побудови методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи

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

Згідно змісту методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи, позаурочні заняття з художньої гімнастики проводились 3-4 рази на тиждень, тривалість кожного з них 1 година 15 хвилин - 1 година 45 хвилин в залежності від віку дівчаток. Під час занять враховувались вікові та індивідуальні особливості дівчаток. Для успішного формування основ фізичного та духовного здоров'я учнів навчально-тренувальний процес носив особистісно-орієнтований характер. На початку позаурочних занять з художньої гімнастики, а також систематично в процесі реалізації методики підтримувався постійний зв'язок тренера з медичним працівником для більш об'єктивної та компетентної оцінки стану здоров'я дівчаток. Для формування стійкої позитивної мотивації учнів до регулярних занять фізичними вправами, формування основ здоров'я та свідомого ставлення до його зміцнення і збереження вчителі, тренер поруч з освітніми завданнями вирішував просвітницькі - надання дівчаткам необхідної компетентної інформації, щодо впливу занять фізичними вправами, раціонального харчування та інших умов на їх організм (бесіди, розповіді). Для формування основ соціального здоров'я, надання дівчаткам додаткового соціального статусу та значення вони залучались до показових виступів, участі у змаганнях. Зміст навчально-тренувальних занять планувався з обов'язковим дотриманням принципів систематичності, безперервності, цілеспрямованості на формування основ здоров'я учнів, планованості, послідовності, доступності та стимулюючої складності, раціональності чергування роботи і відпочинку. Під час розробки та реалізації методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики враховувалося, що крім педагогічних впливів на формування основ здоров'я дівчаток також впливає навколишнє середовище та батьки. Уникнути цих впливів неможливо, тому вони спрямовувались в єдиному напрямку. Для цього батьків активно залучали до процесу формування основ здоров'я їх дітей, їм надавалися необхідні відомості та рекомендації, проводились спільні заходи. Для отримання інформації про зовнішні впливи розроблено щоденник, в якому дівчатка відмічали зміст самостійних занять фізичними вправами, стан свого здоров'я, самопочуття та інше. Під час реалізації методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики систематично проводились зрізи показників фізичного розвитку та стану здоров'я дівчаток, що дозволяло отримувати зворотну інформацію, об'єктивно оцінювати адаптаційні зміни (терміновий ефект фізичної вправи, кумулятивний ефект заняття, серії занять, регулярних тривалих занять) та в результаті аналізу отриманих даних вчасно здійснювати корекцію педагогічних впливів для забезпечення ефективності процесу формування основ здоров'я дівчаток. Розроблена методика включає позаурочні заняття з художньої гімнастики в шкільній системі фізичного виховання, а спираючись на загальні положення можна створювати різні варіанти технологій та програм. Ефективність впровадження експериментальної методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики перевірялася в паралельному порівняльному педагогічному експерименті (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи під впливом занять з художньої гімнастики за експериментальною методикою**

Показники	Од. виміру	Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна
		До експерименту		Після експерименту	
Довжина тіла	см	133,25±1,12	132,75±1,29	136,06*±1,02	134,44 ±1,26
Вага тіла	кг	28,9 ±1,00	27,91±1,03	30,61±0,82	28,93±1,01
ЖСП	л	1,4±0,05	1,46*±0,04	1,51±0,05	1,55±0,04
Фізична працездатність	бали	9,93±0,47	9,81±0,62	9,4±0,35	8,62±0,32
Сила м'язів правої кисті	кг	11,00±0,32*	11,19±0,34	11,88±0,29*	11,75±0,37
Сила м'язів лівої кисті	кг	9,81 ±0,31	9,88±0,39	10,69±0,36	10,44 ±0,41
Фізична підготовленість	бали	9,00*±0,26	9,44±0,33	9,19*±0,21	9,81±0,25
Резистентність	ГРЗ	8,31 ±0,66	7,31±0,61*	8,25*±0,76	5,75±0,34*
АТсист. в спокої	мм	100,81±1,22	105,13*±1,21"	100,54±1,07	106,13*±1,36
Рівень фізичного здоров'я	бали	5,75±0,48	5,81±0,52*	6,31±0,48*	7,56±0,56*
Мотивація до занять фізичними вправами	бали	15,25±0,43	18,48±0,62	16,04±0,93	19,42±0,42
Аспект розумової працездатності	бали	9,24±0,54	9,02±0,48	8,8±0,65	8,69±0,35

Примітка \*достовірні зміни всередині групи \*достовірні різниці між групами

### ВИСНОВКИ

1. Теоретичні дослідження та педагогічні спостереження дають можливість стверджувати, що традиційна практика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи під час занять фізичними вправами потребує перегляду та реформування в аспекті підвищення ефективності педагогічного процесу адаптації дівчаток до фізичних навантажень, особливо в позаурочній роботі з фізичної культури. Встановлено, що в нинішніх соціально-економічних умовах позаурочно заняття фізичними вправами є найбільш оптимальним засобом пристосування учнів до змінливих умов середовища як наслідок формування основ їх здоров'я. Подібні заняття є економічно вигідними і соціально корисними. Вони не потребують спеціальних витрат на обладнання, завдяки вмільому управлінню механізмами впливу занять фізичними вправами на дитячий організм, дають бажаний результат - формування основ та збереження здоров'я молодого покоління. Головною вимогою до ефективної організації педагогічного процесу адаптації дівчаток до фізичних навантажень є компетентність, креативність, управлінські вміння та відповідальне свідоме ставлення вчителів до формування основ здоров'я учнів.

2. Визначено, що найбільшими вагомими факторами формування основ здоров'я (на основі результатів кореляційного та факторного аналізу в констатувальному педагогічному експерименті є критерії: резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є; Л.Г. Апанасенко, 1992) (20 %); м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої рукою) (13%); резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, ЖСП) (12% та 9% відповідно); функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення ЗЦМ а) (9%); соматичної складової здоров'я (антропометричний показник) (7 % - вага; 8 % - ОГК). Враховуючи методологію формування основ здоров'я школярів у фізичному вихованні, можна вважати, що саме така

функціональна система повною мірою відображає комплексний стан фізичного здоров'я дівчаток та дозволяє більш точно управляти процесом фізичного розвитку і досягненням високого рівня їх здоров'я.

3. У результаті дослідження впливу регулярних занять з художньої гімнастики на показники критеріїв формування основ здоров'я доведено, що регулярні заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на фізичний розвиток та формування основ здоров'я дівчаток ( $p < 0,05$ ). Виявлено відмінності у фізичному розвитку, стані здоров'я та рівні прояву координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які відвідують позаурочні заняття з художньої гімнастики (групи 3, 4), інших видів спорту (тейквандо, футбол, спортивні бальні танці) (група 2) та дівчаток цього ж віку, які не залучені до позаурочних занять фізичними вправами (група 1). Достовірність відношень між досліджуваними групами виявлена за показниками м'язової сили (динамометрія кисті), фізичної працездатності (індекс Руф'є), постави (плечовий індекс), прояву координаційних здібностей (співвідношення частотно-амплітудних характеристик коливань ЗЦМ тіла), рівню резистентності організму негативним зовнішнім впливам (захворюваність) та, що звертає на себе увагу, комплексної оцінки стану фізичного здоров'я (за методикою Л.Г. Апанасенка) ( $p < 0,05-0,001$ ), вищі показники демонстрували дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4), найнижчою - дівчатка, які не займаються фізичними вправами у позаурочний час (група 1), що обумовлено впливом різних за характером та змістом регулярних специфічних фізичних навантажень в позаурочних заняттях фізичними вправами.

4. Визначено позитивний кумулятивний ефект від регулярних занять з художньої гімнастики в формуванні основ здоров'я та розвитку організму школярів. Результати порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров'я дівчат різних вікових груп (виявлена достовірна різниця між групами за провідними критеріями основ здоров'я ( $p < 0,05$ )) дало можливість окреслити вікові норми, особливості функціонування систем їх організму, фізичного розвитку та здоров'я і обумовили побудову методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Юр'єва Л. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості / Л. Юр'єва та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. – №11. – С. 77-82.
2. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка: Навч. посіб. / За заг. ред. О.М. Школи. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. – 265 с.
3. Фоменко О.В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О.В. Фоменко // Харків: ХГПА, 2014. – 70 с. Ротерс, Т. Методологічні засади фізичного виховання школярів / Т. Ротерс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 180-184. – Бібліогр.: 6 назв.
4. Schutz H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo, 2009. – 110 p.
5. Goldberg G. Spinning instructors manual (Phase 1, 2). – New York: Simon & Shuster, 2004. – 253 p.
6. Zadarko E. Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion / E. Zadarko, J. Junger, Z. Barabasz – Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2010. – 90 p.
7. Skowroński R. Spinning uniwersalny / R. Skowroński, K. Krawczyk, T. Bielecki – Lublin: UMCS, 2009. – 120 p.

Щеглов Е.М., Антонюк А.В.

Национальный технический университет Украины «КПИ»

#### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Статья посвящена анализу роли физического воспитания в гармоничном развитии студентов. Предложены пути решения проблемы сохранения и укрепления здоровья.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье человека, физическая подготовленность.

**Щеглов Е.М., Антонюк А.В. Роль фізичної культури в навчально – виховному процесі у вищому навчальному закладі.** *Стаття присвячена аналізу ролі фізичного виховання в гармонійному розвитку студентів. Запропоновані шляхи вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоров'я людини, фізична підготовленість.

**Scheglov E., Antonuk A. Role of physical culture in educational - educator process in higher educational establishment.**

*This article analyzes the role of physical education at harmonic development of students. The variants of solving task of supporting and strengthening health. The physical culture is the specific kind of social activities at process of which it takes place a satisfaction of physical and mental demands of human with the help of certain lessons of physical exercises, with the help of learning and application of respective knowledge and skills as well as a partition at sport actions and competitions. The physical education is the composite part of general educational system of bringing youth and it joins young people culture with the help of moving activities at all forms; it plays decisive role at forming individuals of young people that it is more important then healthy impact of physical culture. At educational and bringing process of higher educational establishment the physical culture and sport are the means of social creation of future specialists; the means of active development their individual and professional important qualities; the means of bringing their as collective and helpful memberships. The future specialists must be responsible and proud for their collective.*