17. Чепурна В. С. Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11-13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2003. 20 с.

References

1. Bulatova M. M., Usachov Yu. O. (2012), Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. T. 2. p.p. 320-350.
2. Hloba H. V. (2007), Innovatsiina systema fizychnoho vykhovannia shkoliariv z vykorystanniam aerobnykh tekhnolohii: avtoref. dys. … kand. nauk iz fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kharkiv. 22 p.
3. Zakon Ukrainy "Pro osvitu" 5.09. 2017 r. № 2145 VII URL: http:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.
4. Ivanii I. V. (2012), Metodyka indyvidualizatsii normuvannia rukhovykh navantazhen molodshykh shkoliariv iz vykorystanniam zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii : avtoref. dys. … kand. ped. nauk: 13.00.02. Chernihi. 20 p.
5. Kibalnyk O. Ya. Tomenko O. A.. (2010), Ozdorovchyi fitnes. Teoriia ta metodyka vykladannia: navch.-metod. posib. Sumy. 204 p.
6. Kohut I. O. (2006) Rukhovyi rezhym i fizychnyi stan ditei 6-7 rokiv, yaki navchaiutsia u shkolakh riznoho typu : avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kyiv. 20 p.
7. Krendelieva V. U. Tsybukh T. M., Tsybukh M. M. (2005), Asany khatkha-yohy u vyrishenni problemy osteokhondrozu v fitnes-prohrami. Pedahohika, psykholohiia, ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu.. № 24. p.p. 77–81.
8. Moskalenko N. V. (2009), Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv : avtoref. dys. … doktora nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kyiv. 44 p.
9. Musiienko O. V. (2002), Zminy funktsionalnoi aktyvnosti deiakykh zaloz vnutrishnoi sekretsii vnaslidok fizychnoho navantazhennia vpravamy khatkha-yohy : avtoref. dys. … kand. biol. nauk: 03.00.13. Lviv. 20 p.
10. Roters T. (2006), Rezultaty muzychno-rytmichnoho rozvytku shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 2. p.p. 58–60.
11. Riabynyn S. P. (2005), Osobennosty metodyky yspolzovanyia hymnastyky khatkha-yoha v fyzycheskom vospytanyy doshkolnykov : avtoref. dys. … kand. ped. nauk : 13.00.04. Kyiv. 20 p.
12. Sokolova O. V. (2011), Efektyvnist vykorystannia zasobiv step-aerobiky v systemi zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv 18-19 rokiv : avtoref. dys. … kand. nauk fiz. vykh. : 24.00.02. Kyiv. 20 p.
13. Tolchieva H. V. (2012), Orhanizatsiia trenuvalnykh zaniat khatkha-yohoiu zi studentamy vyshchykh navchalnykh zakladiv u protsesi pozaaudytornoi roboty. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 4. p.p. 191–194.
14. Trotsenko T. Yu., Trotsenko D. V. (2019), Mistse i znachennia novykh vydiv fitnes-prhram v optymizatsii rukhovoi aktyvnosti shkloiariv Molodyi uchenyi: naukovyi zhurnal. № 4.1 (68.1),. p.p. 168–170.
15. Fomenko O. V. (2014), Metodyka vykorystannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi pozaaudytornykh zaniat z netradytsiinykh vydiv himnastyky : dys. … kand. ped. nauk : 13.00.02. Kharkiv. 190 p.
16. Cherniavskyi M. V. (2011), Rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv: dys. … kand. nauk z fiz. kult. vykh. riznykh hr. naselennia: 24.00.02. Kyiv. 196 p.
17. Chepurna V. S. (2003), Likuvalna fizychna kultura u fizychnii reabilitatsii shkoliariv 11-13 rokiv z khronichnymy bronkhitamy ta pnevmoniiamy v umovakh zahalnoosvitnoi shkoly : avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02. Kharkiv. p.

УДК 796.012.1:615.8

Чупрун Наталія
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав
Кравченко Тетяна
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав
Josipa Radas
Assist.Prof., Ph.D.
Department for Conventional sports Faculty of kinesiology, University of Zagreb. Croatia

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ

У статті зроблено аналіз науково-методичної літератури з проблеми організації занять з оздоровчого фітнесу з дітьми 6-9 років. Встановлено, що у процесі занять з оздоровчого фітнесу у дітей 6-9 років достовірно покращилися показники ЖЄЛ (p<0,05-0,001), функціональних можливостей кардіореспіраторної системи (p<0,05-0,001), реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження (p<0,01; 0,001). Визначено в основному достовірне збільшення показників рівня рухової підготовленості з віком (p<0,05-0,001). Рівень рухової підготовленості дітей 6-9 років в основному достовірно не відрізняються із загальною тенденцією, за винятком

показників рівня розвитку гнучкості, відчуття ритму і здатності освоювати нові рухи, де результати дівчат домінують над показниками хлопців (p<0,05).

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять з оздоровчого фітнесу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я дітей 6-9 років.

***Ключові слова**: фізичний стан, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, оздоровчий фітнес.*

***Наталья Чупрун, Татьяна Кравченко, Josipa Radas. Влияние занятий оздоровительным фитнесом на физическое состояние детей 6-9 лет**. В статье сделан анализ научно-методической литературы по проблеме организации занятий по оздоровительному фитнессу с детьми 6-9 лет. Установлено, что в процессе занятий оздоровительным фитнесом у детей 6-9 лет достоверно улучшились показатели ЖЕЛ (p <0,05-0,001), функциональных возможностей кардио-респираторной системы (p <0,05-0,001), реакции сердечно- сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку (p <0,01; 0,001). Определены в основном достоверное увеличение показателей уровня двигательной подготовленности с возрастом (p <0,05-0,001). Показатели уровня двигательной подготовленности детей 6-9 лет в основном достоверно не отличаются с общей тенденцией, за исключением показателей уровня развития гибкости, чувства ритма и способности осваивать новые движения, где результаты девушек доминируют над показателями юношей (p <0,05). Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий оздоровительным фитнесом на уровень физического развития, физической подготовленности и физического здоровья детей 6-9 лет.*

***Ключевые слова**: физическое состояние, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое здоровье, оздоровительный фитнес.*

***Chuprun Natalia, Kravchenko Tetyana, Radas Josipa. The impact of cheerleading classes on the level of physical development, physical fitness and physical health of children.** The article analyzes the scientific and methodological literature on the problem of organizing cheerleading classes with children aged 6-9. It was found that in the process of cheerleading in out-of-school institutions in children aged 6-9 years significantly improved VL (p <0.05-0.001), the functionality of the cardio-respiratory system (p <0.05-0.001), the reaction of the heart. vascular system for standard exercise (p <0,01; 0,001). In the age aspect, a significant increase in the level of motor fitness with age (p <0.05-0.001) was determined. By gender, the indicators of the level of motor readiness of children 6-9 years do not significantly differ from the general trend, except for indicators of the level of flexibility, sense of rhythm and ability to learn new movements, where girls' results dominate over boys (p <0.05). Thus, studies show a positive effect of cheerleading on the level of physical development, physical fitness and physical health of children 6-9 years.*

***Key words**: physical development, physical fitness, physical health, wellness fitness.*

Постановка проблеми. Розробка інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, в наданні якісних освітніх і виховних послуг фізкультурно-спортивного і оздоровчого напрямів є особливо актуальною для вирішення нагальних проблем зі здоров'ям підростаючого покоління України. Оскільки, в умовах технічного прогресу різко знижується рухова активність дітей, яка необхідна для нормального росту та розвитку. Оптимальне фізичне навантаження сприяє психологічному здоров'ю особистості, допомагає психологічно «розрядитися», тобто позбавитися від стресу, накопиченого впродовж дня. Регулярне виконання рухових дій забезпечує підвищення емоційного та фізичного тонусу, що сприяє підвищенню працездатності.

Слід зазначити, що останнім часом спостерігається велика кількість робіт, присвячених пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді. Одним з інноваційних засобів фізичного виховання є оздоровчий фітнес, який останнім часом отримав широку популярність не лише в країнах Європи, але і в Україні. Ряд науковців, а саме, Є.А. Жученко, А.Н. Майсейчик, С.А Носкова Л.С., Луценко, І.А. Зінченко, Т.М. Бала, І. П. Масляк та інші, відмічають, що за допомогою елементів оздоровчого фітнесу можна цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини, що, опосередковано, позитивно відобразиться на стані її здоров'я.

Мета дослідження – дослідити вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей 6-9 років.

Для вирішення поставлених питань використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент. З метою визначення і оцінки фізичного стану дітей визначали наступні показники: антропометричні; фізіологічні: ЖЄЛ; ЧСС; АТс і АТд; оцінка рівня фізичного здоров'я за індексами: Руф'є, Скібінського, Шаповалової, Кетле 2; фізичної підготовленості (стрибок у довжину з місця, (см); нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см); шпагат поперечний, (см); стрибок угору з місця, (см); біг 30 м., (с)). Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що за останні десятиріччя фізичний і функціональний розвиток дітей в Україні та стан їхнього здоров'я різко погіршилися. Більшість фахівців пов'язують стрімке погіршення стану здоров'я, збільшення кількості хронічних неінфекційних захворювань та зниження рівня фізичної підготовленості дітей з дефіцитом рухової активності та неефективною організацією процесу фізичного виховання.

Науковці наголошують на необхідності формування здоров'я з раннього дитинства [1, 3, 7]. Сучасні фахівці

розглядають формування здоров'я дитини в трьох аспектах. Перш за все, це формування оптимальної гармонійної конституції шляхом постійного контролю розвитку дитини та управління ним. Другий аспект у формуванні фізичного здоров'я дитини – це постійне нарощування енергетичного потенціалу, функціонального резерву шляхом застосування тренувальних впливів. Третій аспект тісно пов'язаний із другим і передбачає неспецифічну профілактику захворювань [7]. У більшості досліджень, проведених науковцями в Україні в останнє десятиріччя, наголошується на необхідності докорінної перебудови всієї системи фізичного виховання, адже існуючі методи, форми та засоби роботи виявляються неефективними та застарілими в сучасних умовах.

Слід зазначити, що останнім часом спостерігається велика кількість робіт, присвячених пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді. З метою визначення впливу оздоровчого фітнесу на показники фізичного стану молодших школярів були проведені констатувальний та формувальний педагогічні експерименти.

Отримані дані констатувального етапу дослідження свідчать, що основні показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла) збільшуються з віком відносно рівномірно. Так довжина тіла у хлопчиків за період від 8-ми до 9-ти років збільшується на 5,6см, а темп її розвитку за цей період складає 4,2%. У дівчаток за цей період довжина тіла збільшилася на 4,4см, а її приріст становить 3,3%.

У той час, коли довжина тіла в даному віковому періоді має тенденцію до збільшення, в показниках маси тіла спостерігається також збільшення. Необхідно зазначити, що маса тіла у хлопчиків і дівчаток за цей віковий період зросла на 1,6кг, а її приріст у середньому становить 5,6%.

Як свідчать результати власних досліджень, силові здібності за показниками кистьової динамометрії поступово розвиваються у хлопчиків і дівчаток з 6 до 9 років. Найбільша відмінність у показниках силових здібностей спостерігається у 6 років, при цьому у дівчаток вона значно менша, ніж у хлопчиків.

У досліджених групах учнів 6-9- річного віку відмічений найвищий темп розвитку силових здібностей правою рукою від 6 до 7 років у хлопчиків (16,4%) та від 7 до 8 років у дівчаток (27,2%). Найвищі темпи приросту лівою рукою відмічаємо від 7 до 8 років як у хлопчиків (27%), так і у дівчаток (31%). Необхідно зазначити, що у віці від 6 до 7 років прирости даної здібності у дівчаток значно вищі, ніж у хлопчиків цього віку.

У проведених ними дослідженнях підтверджується що, швидкісно-силові здібності активно розвиваються в молодшому шкільному віці як за абсолютними показниками, так і за темпами щорічного розвитку. Для хлопчиків характерний активний розвиток даних здібностей за всіма показниками. Так темп розвитку у хлопчиків за показниками стрибка в довжину з місця становить - 7,4%, стрибка вгору - 24,5%.

Проведені нами дослідження швидкісно-силових здібностей дітей 6-9 років за показниками стрибка угору з місця підтверджують поступове зростання даних здібностей як у дівчаток, так і у хлопчиків. Проте показники хлопчиків значно вищі ніж у дівчаток.

Найвищі показники швидкісно-силових здібностей за результатами даного випробування фіксуємо у 9-тирічному віці, які становлять у дівчаток – 39см, а у хлопчиків - 44см. Найвищі темпи приросту швидкісно-силових здібностей за результатами випробування – стрибок угору з місця відмічаємо у дівчаток від 8 до 9 років – 40%, а у хлопчиків – від 6 до 7 років – 33,3%.

Дещо інші результати маємо випробування – стрибок у довжину з місця. Аналізуючи динаміку розвитку показників швидкісно-силових здібностей за результатами даного випробування підтверджується теорія про поступовий розвиток даної здібності у дітей від 6 до 9 років. Найвищі показники відмічаємо у 9-тирічному віці як у хлопчиків (142,1см), так і у дівчаток (133,8см). У темпах приросту швидкісно-силових здібностей спостерігаємо деякі відмінності у порівнянні із попереднім випробуванням. Найвищі темпи приросту спостерігаємо у хлопчиків (25,4%) від 6 до 7 років, а у дівчаток (14,7%) від 7 до 8 років.

Швидкісні здібності, які в наших дослідженнях вивчалися за показниками бігу 30м з високого старту, у своєму віковому розвитку мають поступовий характер із наявністю періодів прискорених темпів розвитку. Показники бігу 30м найвищі у 9-тирічному віці та становлять у хлопчиків - 5,6с, а у дівчаток – 5,7с.

Проте необхідно зазначити, що розвиток даної здібності у дівчаток відбувається не рівномірно, оскільки ми спостерігаємо погіршення показників від 6 до 7 років, хоча до 9-тирічного віку показники вирівнюються і практично збігаються з показниками хлопчиків. У хлопчиків спостерігаємо поступове покращення показників від 6 до 9 років.

Найвищі темпи приросту швидкісних здібностей за показниками бігу 30м відмічаємо від 7 до 8 років у хлопчиків (28,6%) та від 8 до 9 років у дівчаток (8,4%).

Аналіз результатів власних досліджень за показниками поперечного шпагату дозволив виділити найвищі показники рухливості у кульшових суглобах у 7-мирічних дівчаток (21,2см) та 9-тирічних хлопчиків (25,2см). При цьому спостерігаємо значне покращення показників як у дівчаток, так і у хлопчиків від 6 до 7 років. Найвищі темпи приросту рухливості у кульшових суглобах за показниками поперечного шпагату відмічаємо від 6 до 7 років як у дівчаток (21,4%), так і у хлопчиків (15,7%). При цьому варто зазначити, що у дівчаток показники значно вищі у порівнянні із хлопчиками.

За результатами власних досліджень гнучкості хребетного стовпа, за показниками нахилу вперед з положення сидячи, можемо стверджувати про найвищі показники у віці 6 років як у хлопчиків - 5,3см, так і у дівчаток – 8см. При цьому слід відмітити, що у дівчаток показники значно вищі, ніж у хлопчиків. Необхідно також зазначити тенденцію до поступового зниження рухливості хребетного стовпа від 6 до 7 років як у дівчаток,так і у хлопчиків та значне покращення показників даної здібності від 7 до 8 років у хлопчиків.

Аналізуючи показники темпів біологічного розвитку рухливості хребетного стовпа за результатами

випробування – нахил тулуба вперед з положення сидячи , відмічаємо у дівчаток зниження показників від 6 до 8 років, а у хлопчиків – від 6 до 7 та від 8 до 9 років.

Найвищі темпи приросту показників здібності до рухливості хребетного стовпа за результатами даного випробування фіксуємо у хлопчиків від 7 до 8 років (29,6%) та від 8 до 9 років у дівчаток (9 ,5%).

Аналіз абсолютних показників рухливості у плечових суглобах (викрут із гімнастичною палицею, см), говорить про зниження даних показників у хлопчиків та дівчаток у 7 та 8 років і деяке покращення у 9 років. Найвище значення цих показників відмічаємо у 6-ти річному віці як у хлопчиків (44,9см) так і у дівчаток (42,5см).

За результатами аналізу темпів розвитку рухливості у плечових суглобах відмічаємо зниження показників як у хлопчиків так і у дівчаток від 6 до 8 років та поступове їх підвищення з 8 років. За віковий період від 8 до 9 років приріст даної здібності у хлопчиків становить 2,5%, а у дівчаток – 3%.

На основі аналізу даних науково-методичної літератури, результатів власного констатуючого експерименту була обґрунтована модель організації фізичного виховання молодших школярів із застосуванням засобів оздоровчого фітнесу. Теоретичні основи експериментальної моделі ґрунтуються на базових положеннях теорії і методики фізичного виховання, представлених у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Експериментальна модель була розроблена з урахуванням вимог та ґрунтувалася на основних положеннях державної програми «Фізична культура» для 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів під редакцією Т. Ю. Круцевич. Вплив на фізичне здоров'я передбачав використання системи занять, яка включала уроки фізичної культури, фізкультурні хвилинки та паузи різної спрямованості, рухливі перерви, спортивний час в групах подовженого дня, самостійні заняття фізичними вправами. У процесі дослідження були відібрані засоби оздоровчого фітнесу різного спрямування, які доповнили зміст навчального матеріалу програми «Фізична культура» для учнів 1–4 класів. Зважаючи на ефективність засобів оздоровчого фітнесу щодо підвищення рівня м'язової сили, витривалості, гнучкості, здатності утримувати статичну рівновагу останні були введені до розділу «Вправи для розвитку фізичних якостей».

З метою розширення рухового досвіду та урізноманітнення навчального матеріалу засобами оздоровчого фітнесу також доповнили розділи: «Вправи для активного відпочинку» та «Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики». Усі засоби оздоровчиого фітнесу були адаптовані до використання у фізичному вихованні молодших школярів і доступні для дітей.

Для визначення рівня фізичного здоров'я дітей 6-9 років використовувалися індекси, запропоновані С. Д. Поляковим і співавторами [6], а саме: індекси Руф'є (реакція серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження), Скибінського (характеризує функціональні можливості системи дихання), Робінсона (характеризує стан регуляції серцево-судинної системи), Шаповалової (характеризує розвиток сили, швидкості і швидкісної витривалості м'язів спини і черевного преса), та Кетле 2 (характеризує ступінь гармонійності фізичного розвитку і будови тіла).

Аналіз результатів, які відображають ступінь гармонійності фізичного розвитку та будови тіла (індекс Кетле 2) у віковому аспекті показав, що як у хлопців, так і в дівчат результати вимірювання довжини тіла з віком збільшуються і ці відмінності в основному носять достовірний характер ($p<0,05$ – 0,001). Виняток складають дані дівчат 9-ти років, де ростові показники нижче, ніж у дівчат 8-ми років, проте ці відмінності не достовірні ($p>0,05$). Розглядаючи отримані дані в статевому аспекті, виявлено, що показники хлопців в основному вище, ніж результати дівчат. Виняток складають показники дітей 7-ми і 8-ми років, де спостерігається зворотна тенденція. При цьому вказані відмінності не носять достовірний характер ($p>0,05$).

Аналіз отриманих результатів маси тіла у віковому аспекті виявив, в основному, достовірне збільшення показників з віком ($p<0,05$ – 0,001). Виняток складають результати хлопців 7-ми років експериментальної групи, де показники маси тіла нижче, а також результати дівчат 8-9-ти років між якими не виявлено істотних відмінностей ($p>0,05$). Дослідження отриманих результатів маси тіла в статевому аспекті не виявив значних відмінностей між показниками хлопців і дівчат ($p>0,05$). Виняток складають результати дітей 7-ми років контрольної групи, де показники дівчат достовірно вище, ніж дані хлопців ($p<0,01$).

Аналіз результатів, що відображають стан серцево-судинної системи (індекс Робінсона), у віковому аспекті показав, що як у хлопців, так і у дівчат досліджуваних груп в основному спостерігається незначне збільшення показників артеріального тиску (АТ) з віком. Виняток складають показники систолічного АТ дівчат 7-ми років, а також показники діастолічного АТ.

При цьому, слід зазначити, що у хлопців в основному спостерігається достовірний характер відмінностей ($p<0,05$ – 0,001), а у дівчат, як правило, не достовірний ($p>0,05$). Аналізуючи отримані дані АТ у статевому аспекті, виявлена відсутність достовірних відмінностей в показниках хлопців і дівчат ($p>0,05$) із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців над показниками дівчат, за винятком даних систолічного АТ дітей контрольної групи, де результати дівчат достовірно вище за показники хлопців ($p<0,05$).

Досліджуючи отримані результати функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скибінського) у віковому аспекті виявлено, що показники життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) з віком збільшуються і ці відмінності, в основному достовірні ($p<0,01$ – 0,001).

Розглядаючи результати ЖЄЛ в статевому аспекті виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p<0,05$ – 0,001), за винятком даних досліджуваних 9-ти років, де відмінності не достовірні ($p>0,05$).

Аналіз показників, що відображають стійкість організму до гіпоксичних явищ (проба Штанге) у віковому аспекті виявив, в основному, достовірне збільшення результатів з віком ($p<0,05$ – 0,001). Виняток складають показники дівчат 9 - ти років результати яких нижче, ніж у дівчат 9-ти років.

Порівнюючи вищезгадані результати в статевому аспекті виявлено превалювання результатів хлопців над даними дівчат, і ці відмінності в основному носять достовірний характер (p<0,05; 0,001).

Аналізуючи отримані результати по індексу Шаповалової у віковому аспекті виявлено достовірне збільшення результатів з віком (p<0,05 – 0,001).

При вивченні цих показників у статевому аспекті, виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат (p<0,01 – 0,001). Виняток складають дані дітей 7-ми років контрольної групи, де відмінності між показниками носять не достовірний характер (p>0,05).

При дослідженні отриманих показників, що відображають ступінь реакції серцево – судинної системи на стандартне фізичне навантаження (індекс Руф'є) у віковому аспекті, виявлено, що зміна результатів з віком має різноспрямований не системний характер.

Аналізуючи отримані результати за гендерною ознакою виявлена в основному не достовірна відмінність між показниками хлопців і дівчат всіх досліджуваних груп (p>0,05). Виняток складають результати ЧСС за 15с. у спокої досліджуваних 7-ми років контрольної групи, а також дані пульсу за останні 15с. першої хвилини відновлення дітей 8-ми і 9-ти років експериментальної групи, де відмінності носять достовірний характер (p<0,01 – 0,001).

Визначаючи рівень фізичного здоров'я дітей 6-9 років за показниками індексів Робінсона, Руф'є, Скибінського, Кетле 2 і Шаповалової нами встановлено середній рівень фізичного здоров'я дітей всіх досліджуваних груп, за винятком хлопців 7-8-ми років, в яких рівень фізичного здоров'я вище за середній.

Розглядаючи дані, отримані після експерименту, виявлено, що всі показники, які відображають рівень фізичного здоров'я покращились у дітей експериментальної групи, однак не завжди достовірно. Достовірна зміна спостерігається в показниках довжини тіла; маси тіла хлопців 8-ми років; ЖЄЛ дівчат 9-ти років; проба Штанге та час відновлення організму після дозованого навантаження –у 9-ти річних дітей; підйому тулуба в сід у 8-ми і 9-ти річних (p< 0,05 – 0,001).

Стосовно темпів розвитку фізичних здібностей у цей віковий період, то слід звернути увагу на значну активність розвитку силових (27,0% при P<0,05), швидкісно-силових (31,0% при P<0,05) здібностей та гнучкості(21,7% при P<0,05).

Активність у розвитку фізичних здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку відмічена з 6 до 7 років за показниками швидкісно-силових здібностей (61,0% при P<0,05) та гнучкості (21,6% при P<0,05).

Дещо змінюються темпи розвитку у віковому діапазоні з 7 до 8 років. Так високі темпи характерні для показників сили (27,0% при P<0,05), швидкості (28,0% при P<0,05) та гнучкості (67,9% при P<0,05).

У подальшому від 8 до 9 років найвищі показники спостерігаються у гнучкості (33,7% при P>0,05) та виконанні танцювального кроку (22,6% при P<0,05).

Результати формувального етапу дослідження впливу оздоровчого фітнесу на фізичний стан дітей 6-9 років, підтверджують позитивну динаміку.

Висновки. Встановлено, що у процесі занять чирлідингом у дітей 6-9 років достовірно покращилися показники ЖЄЛ (p<0,05-0,001), функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи (p<0,05-0,001), реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження (p<0,01; 0,001). У віковому аспекті визначено в основному достовірне збільшення показників рівня рухової підготовленості з віком (p<0,05-0,001). За статевою ознакою показники рівня рухової підготовленості дітей 7-9 років в основному достовірно не відрізняються із загальною тенденцією, за винятком показників рівня розвитку гнучкості, відчуття ритму і здатності освоювати нові рухи, де результати дівчат домінують над показниками хлопців (p<0,05).

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять оздоровчого фітнесу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я дітей 6-9 років.

Література:

1.Андрєєва О. В. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів / О. В. Андрєєва, О. М. Саїнчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2 – С. 3–8.

2.Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

3.Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу/ Ю.І. Беляк. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2014, – № 11. – С. 3-7.

4.Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник / Наталія Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

5.Давиденко О. В. Фізична підготовленість та функціональний стан дівчат 8–10 років з різним рівнем фізичного розвитку / О. В. Давиденко, В. В. Білецька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. –№ 1. – С. 88–92.

6.Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.

7.Михно Л. Дослідження рівня фізичного розвитку та стану постави учнів перших класів / Людмила Михно // Молода спортивна наука України. – 2015. – Вип. 19. – Том 2. – С. 173–176.

8.Черненко С. О. Моделювання процесу навчання фізичних вправ школярів молодших класів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. О. Черненко. – Львів, 2016. – 20 с.

9.Шуба Л. В. Сучасний підхід до впроводження здоров'язберігаючої технології для дітей початкової школи / Л. В. Шуба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.– 2016. – № 2. – С. 66–71.

References

1.Andrieieva O. V.(2014). "Pidkhody do otsinky rivnia zdorovia ta adaptatsiinykh mozhlyvostei shkoliariv molodshykh klasiv". Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. –№ 2 – S. 3–8.

2.Beliak Yu.I.(2018). "Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu" : navch. posib. - Lviv : LDUFK, – 208 s.

3.Beliak Yu. I. (2014). "Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu". Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kh., – № 11. – S. 3-7.

4.Volovyk N. (2010). "Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Navchalnyi posibnyk – K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, – 240 s.

5.Davydenko O. V. (2011). "Fizychna pidhotovlenist ta funktsionalnyi stan divchat 8–10 rokiv z riznym rivnem fizychnoho rozvytku". Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. –№ 1. – S. 88–92.

6.Maliar N.S.(2019). "Ozdorovchyi fitnes: Metodychni rekomendatsii"– Ternopil, TNEU: Ekonomichna dumka, - 41 s.

7.Mykhno L. (2015). "Doslidzhennia rivnia fizychnoho rozvytku ta stanu postavy uchniv pershykh klasiv" Moloda sportyvna nauka Ukrainy. –V. 19. – Tom 2. – S. 173–176.

8.Chernenko S. O. (2016). "Modeliuvannia protsesu navchannia fizychnykh vprav shkoliariv molodshykh klasiv" : avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychne vykhovannia riznykh hrup naselennia». – Lviv, – 20 s.

9.Shuba L. V. (2016). "Suchasnyi pidkhid do vprovodzhennia zdoroviazberihaiuchoi tekhnolohii dlia ditei pochatkovoi shkoly" Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 2. – S. 66–71.

УДК 796.3232:373.3.016-053.5

Юзковець І.О.
викладач кафедри спортивних ігор ,
ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди" , Переяслав.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ МІНІ-БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Одним з найбільш цікавих видів рухової діяльності для дітей молодшого шкільного віку є маніпуляції та ігри з м'ячем. В останні роки великої популярності у світі отримала гра міні-баскетбол, яка створена спеціально для дітей 6-12 років і не потребує спеціального обладнання та інвентарю. Міні-баскетбол, як засіб фізичного виховання займає значне місце у використанні в різних ланках фізичного виховання. Це одна із популярних спортивних ігор, яка отримала дуже широку популярність серед дітей та молоді в Україні. В залежності від завдань в тій або іншій ланці фізкультурного руху основний зміст, спрямування та методика занять набувають свої специфічні особливості. Заняття міні-баскетболом сприяють своєчасному фізичному розвитку і підвищенню фізичної роботоздатності молодших школярів, а також – складових координаційних здібностей (ритмічності, узгодженості рухів, орієнтації у просторі, вестибулярної стійкості), швидкості, швидкісно-силових якостей.

***Ключові слова**: учні, молодший шкільний вік, міні-баскетбол, навчання, технічні прийоми.*

***Юзковец И. Методические особенности обучения элементов мини-баскетбола младших школьников на уроке физической культуры.** Одним из самых интересных видов двигательной деятельности для детей младшего школьного возраста являются манипуляции и игры с мячом. В последние годы большую популярность в мире получила игра мини-баскетбол, созданная специально для детей 6-12 лет и не требует специального оборудования и инвентаря. Мини-баскетбол, как средство физического воспитания занимает значительное место в использовании в различных звеньях физического воспитания. Это одна из популярных спортивных игр, которая получила очень широкую популярность среди детей и молодежи в Украине. В зависимости от задач в той или иной звене физкультурного движения основное содержание, направление и методика занятий приобретают свои специфические особенности. Занятия мини-баскетболом способствуют своевременному физическом развитии и повышению физической работоспособности младших школьников, а также - составляющих координационных способностей (ритмичности, согласованности движений, ориентации в пространстве, вестибулярной устойчивости), скорости, скоростно-силовых качеств.*

***Ключевые слова:** ученики, младший школьный возраст, мини-баскетбол, обучение, технические приемы.*

***Yuzkovets I. Methodical features of teaching elements of mini-basketball for primary school children in physical education lessons.** Primary school children physical education system considered as a complex of connected and interdependent elements - tasks, content, means, forms and methods of physical exercises in school, family, and after school education. Physical education in secondary schools is a pedagogical process part to develop a harmonious personality. Exercises must be the subject to improve children's health, and it have to appropriate some laws and principles. The sufficient physical activity is needed to improve the level of physical health. To solve the problems of physical culture and health work school must use different means. The main and specific means of physical education is physical exercise, the healing forces of nature and hygienic factors are the auxiliary ones. Each group solves specific problems, but only in the complex they allow to*