

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуськов С.И., Кофман Л.Б. *Спорт и американская школа.* – М.: ВНИИФК, 1995. – 160 с.
2. Жук В.А. *Оценка и прогнозирование двигательных способностей школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04/* – М.: МОГИФК, 1985. – 23 с.
3. Лях В.И. *Тесты в физическом воспитании школьников.* – М., 1998. – 270 с.
4. Олимпийский зачет. *Тест-программа мэра Москвы: [Экспресс-оценка уровня физической подготовленности учащихся 6-17 лет]* / Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин и др. // *Спорт для всех.* – 1997. – № 18. – С. 8-12.
5. Пеганов Ю. *Еврофит (европейские тесты для оценки физического состояния школьников)* // *Спорт в школе.* – 1995. – № 10. – С. 4, 8.

TO THE QUESTION OF THEORY OF THE ESTIMATION OF THE CHILDREN'S MOTOR ABILITIES

NATALY OGIENKO

The Kirovograd Pedagogical University by V. Vinnichenko

This article is devoted to the analysis of the world known systems for estimation of the motor abilities.

The working out of our own system for estimation of the motor abilities and its results are represented in the article.

НАСТУПНІСТЬ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНИЙ ЗАКЛАД – ШКОЛА

НАТАЛІЯ ПАНГЕЛОВА

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г.С.Сковороди

Встановлено, що більшість дітей розпочинають навчання в школі, будучи фізично не готовими до нього. У результаті у дітей першого класу спостерігається не лише погіршення постави, зору, часті гострі респіраторні інфекції, але і психічна нерівноваженість та інші відхилення від норми розвитку.

Одним з головних напрямів формування здорового способу життя молодших школярів є розробка та використання різних орієнтирів, які б реально дозволяли батькам на етапі дошкільного дитинства і навчання у 1 класі оцінити фізичний і руховий розвиток дітей, їхню поставу, функціональні можливості організму або ступінь відхилень (якщо вони мають місце) від норми розвитку.

В оцінці норм рівня росту і розвитку дитини, а також для впровадження засобів фізичного виховання в спосіб життя молодших школярів ефективною може бути проста, але інформативна система як первинного, так і поточного контролю, котра характеризує рівень і динаміку зміни фізичного розвитку, рухових можливостей учнів молодших класів. Особливо принципово це на етапі підготовки дітей до школи та навчання у 1-му класі.

Таку систему розроблено проф. Дубогай О.Д. і впроваджено в життя за допомогою "Щоденника зміцнення здоров'я". Система моніторингу є реальним засобом контролю здоров'я і об'єктивним критерієм вікового розвитку дітей. Вона відповідає таким вимогам:

- є доступною і надійною, не потребує додаткових матеріальних затрат на спеціальне обладнання та великого простору для виконання;
- дає можливість оцінювати особистий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психічного стану, успішність у школі та емоційне ставлення до конкретних шкільних предметів;
- дозволяє визначити і розрахувати свій руховий (біологічний) вік у співвідношенні до календарного (паспортного).

Впровадження "Щоденника зміцнення здоров'я" в систему навчання і виховання дошкільників та учнів молодших класів дає змогу об'єктивно оцінювати динаміку навчально-виховної та оздоровчої роботи в системі "школа-сім'я", вплив інтегрованих технологій навчання з широким спектром спрямованих рекреативних заходів безпосередньо на уроках у відповідності зі змістом і специфікою навчального матеріалу з різних загальноосвітніх предметів.

За допомогою "Щоденника зміцнення здоров'я" можна вирішити такі завдання:

1. Виховати особисту зацікавленість кожної дитини до перевірки та суб'єктивної оцінки свого фізичного і психічного стану, а також стимулювати до самовдосконалення засобами фізичної культури.
2. Залучити дітей та їхніх батьків до здорового способу життя.
3. Задовольнити природну потребу кожного у фізичній активності.
4. Отримати комплексну оцінку фізичної готовності учня до навчання у відповідному класі.
5. Коригувати за допомогою розроблених комплексів фізичних вправ порушення постави, ступнів та загальний рівень фізичної підготованості.

На підставі вивчення взаємозв'язку між фізичним розвитком, рівнем рухової підготованості, захворюваністю впродовж навчального року і успішністю учнів початкових класів визначені нормативи фізичної підготованості дітей до навчання в школі. Підбір рухових тестів із урахуванням обсягу динамічного і статичного навантаження в добовому режимі рухової активності на певні м'язові групи розроблений відповідно до специфіки шкільного навчання [1].

Фізичну підготованість до навчання в школі та її відповідність рівню фізичного стану і належним величинам рухової підготованості, а також її зміни під впливом регулярних занять фізичними вправами можна оцінити навіть у домашніх умовах за допомогою таких рухових тестів:

- **стрибок у довжину з місця** – відображає розвиток швидкісно-силових якостей, вибухову силу м'язів ніг та швидкість реагування.
- **кількість кидків м'яча** діаметром 10-15 см двома руками з відстані 1 м від стіни за 30 с – характеризує не лише спритність і координацію рухів під час дитячих ігор, але і допомагає дитині вчитися письму, праці, малюванню, розвиває дрібні м'язові групи руки, які забезпечують опанування цими навичками. Так, взагалі, щоб рука дитини була підготована до навчання навичкам письма, малювання, праці, необхідно тренувати її завчасно (протягом літа) за допомогою кидків м'яча. Критерієм оцінки підготованості руки може служити кількість кидків м'яча об стіну за 30 с, яка повинна бути не менше 24 разів для дитини, що йде до першого класу.

- **піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині** відображає готовність м'язів спини і живота до довготривалих статичних навантажень під час сидіння за партою на уроках та вдома. Ця вправа-тест може бути як засіб для профілактики порушень постави зміцнення м'язів живота та поперекового відділу спини. Кількість виконання такої вправи для першокласників повинна бути не менше 30-35 разів. Враховуючи, що це досить не легка вправа, рекомендуємо починати її виконання з травня-червня місяця з кратністю повторень 4-6 разів, а потім щоденно додавати по одній вправі.
- **згинання і розгинання рук в упорі лежачи** характеризує силу м'язів рук і плечового поясу, яка так необхідна під час перенесення вантажу (портфеля) для самозахисту.
- **стрибки зі скакалкою до втоми** характеризують не лише стрибкові можливості дитини, але і швидкість її рухової реакції, можливість виконувати комбіновані дії з шкільними предметами, визначають рухову спритність дитини, дозволяють розвинути загальну функціональну витривалість і покращують каліграфію письма (помічені кореляційні взаємозв'язки між координацією рухів під час стрибків зі скакалкою і розвитком та узгодженістю м'язів кисті необхідних під час письма). Стрибки зі скакалкою тренують ресорну функцію хребта, адаптують його до різних стрибкових навантажень, яких практично неможливо уникнути не тільки в період навчання дитини в школі, а й протягом подальшого життя. Дитина, яка йде до першого класу, повинна вміти стрибати через скакалку без перерви не менше 30-35 разів.

Щоб об'єктивно оцінити рівень фізичної підготованості дитини до навчання в школі, педагогам і психологам, які беруть участь у роботі приймальної комісії при поданні документів дітей для вступу у перший клас, пропонується визначити, за допомогою раніше підготованих м'яча і скакалки, ступінь розвитку фізичних якостей, координації рухів та інших навичок. Для інформативності батьків вивішуються таблиці нормативних вимог фізичної підготованості дітей до навчання в школі.

У тому випадку, коли рухова підготованість дитини у будь-якому тесті чи в усьому комплексі тестів недостатня, батькам пропонується в літній період тренувати дітей в домашніх умовах, додаючи поступово (два-три рази на тиждень) до виконання кожної вправи одне повторення.

Запропонований підхід був реалізований у програмі "Теорія і методика формування здорового способу життя у дітей навчально-виховних закладів малого міста" і апробований на базі дошкільного закладу № 9 "Сонечко" м.Переяслав-Хмельницького. До участі в роботі за програмою були залучені студенти факультету підготовки вчителів фізичної культури Переяслав-Хмельницького державного педагогічного інституту ім.Г.С.Сковороди після вивчення ними курсу "Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку".

Дослідження проводилося протягом 2000-2001 рр. (вересень-травень) у старших групах дошкільного закладу № 9 м. Переяслав-Хмельницького (всього 97 дітей 6-го року життя). Початкове тестування дітей відбулось у вересні 2000 р. його результати відмічені у "Щоденнику здоров'я" і на їх основі побудований індивідуальний рівень розвитку дитини, визначений її фактичний віковий рівень фізичної підготованості. Аналіз даних тестування дозволив розробити певні

рекомендації для кожної дитини щодо покращення рівня фізичної підготованості та стану здоров'я, які теж були занесені у "Щоденник здоров'я".

Упродовж року студенти допомагали педагогам проводити всі види занять фізичними вправами з урахуванням особливостей запропонованої програми.

Співставлення показників рівня фізичної підготованості свідчать про значні темпи приросту як у дівчат, так і у хлопців. Ці темпи значно випереджають природні вікові. Таким чином, попередні результати нашого дослідження свідчать про ефективність запропонованих методик фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах малого міста [2].

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай А.Д. Готовимся к школе // *Физкультура: мы и дети.* – К.: Здоров'я, 1989. – с.86-104.
2. Пангелова Н.Є., Горбенко М.І. *Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста. (Методичні рекомендації).* Переяслав-Хмельницький, 2001.

THE ORDER OF THE HEALTHY INDIVIDUAL FORMING IN THE SYSTEM-PRE-SCHOOL ESTABLISHMENT – SCHOOL

NATALIA PANGELOVA

Pereyaslav Khmel'nytsky State Pedagogical Institute

The school curricueum requires from a child the certain degree of physical readiness. The method suggested provides for changing the model of co-operation "teacher-child" from teaching - disciplining to personality - directed.

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРІОДУ ЗРІЛОСТІ ІЗ ЗАЙВОЮ МАСОЮ ТІЛА

ОКСАНА ПЕРЕП'ЯТЕНКО

*Південно-український державний педагогічний університет (м. Одеса)
ім. К.Д.Ушинського*

Проблема повних жінок дуже гостро стоїть протягом останніх двох століть. Починаючи з кінця 18 століття, коли сталася зміна уявлень про красу жіночого тіла і стали користуватися популярністю жінки з худорлявими формами, виникла і дана проблема незалежно від вікової градації.

Уявлення людини про власний зовнішній вигляд, і зокрема про ступінь його відповідності естетичним ідеалам, роблять значний вплив на психічні особливості людини. Втрата привабливості стає серйозним травмуючим чинником.

Проблема ваги, у першу чергу у жінок, негативно впливає на їх психічний стан. Є величезна кількість даних, які вказують на те, що у цих хворих спостерігаються явно спотворені уявлення про фізичний образ Я, що є серйозним вторинним чинником, що посилює дезадаптацію і сповільнює лікувальний процес, а тому вимагає психологічної корекції.

Один із шляхів вирішення даної проблеми ми вбачаємо у дозованому застосуванні фізичних вправ на воді. Саме поєднання водного режиму та фізичних