

давати можливість для оновлення та розширення їх змісту використання в якості домашніх завдань.

**Висновки.** Таким чином нетрадиційні види гімнастики потрібні і доцільно застосовувати як додаток до основної гімнастики. Використовуються для оновлення уроків, підвищення їхньої емоційного впливу та привабливості. Запропоновані види гімнастики позитивно впливають на моральне, естетичне, вольове виховання учнів. Одним із напрямків нетрадиційних видів є лікувальне профілактичний, що дає можливість використовувати їх на заняттях учнями віднесеними до спеціальної медичної групи.

### Література:

1. Матов М.А., Иванова О.А. и др. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.: Знание, 1989.
2. Погасій Л., Сторчак С., Короп М. Шейпінг – це здоров'я і краса. Фізичне виховання в школі. – 1997. - № 3.
3. Петров В.К. Атлетизм. - М.: ФиС, 1980. – С.23.
4. Рощенко В. Стретчінг. // Фізичне виховання в школі. – 1997. - № 3. – С. 24.
5. Смолевский В.М. Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992. – С. 12.

## ДИНАМІКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ПРИ ВИКОРИСТАНІ ВПРАВ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТА ЕЛЕМЕНТІВ ТЕНІСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Шуба Л.В.

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Постановка проблеми.** Здоров'я дитини - це прояв стійкості зростаючого організму до екстремальних і хворобливих впливів причому стійкість у цьому випадку визначається досягненням оптимальної відповідності основних фізіологічних функцій на певному етапу онтогенезу.

Здоров'я дітей може бути розглянуте як динамічний функціональний стан, як показник ефективності їхньої щоденної життєдіяльності [3].

Оцінка здоров'я необхідна як на індивідуальному, так і на сукупісному рівнях. Фізичне виховання сприяє вирішенню здоров'ячих задач:

1. Підвищення опору організму впливу зовнішнього середовища за допомогою загартовування, розумового дозування здоров'ячих факторів природи (сонячних, водяних, повітряних процедур).

2. Зміцнення опорно-рухового апарату та формування правильної постави.

3. Сприяння підвищенню функціональних можливостей вегетативних органів.

Педагогічно правильно організоване фізичне виховання створює здорове підґрунтя для розвитку фізичних якостей, формування здорових навичок і умінь під час занять з фізичного виховання [1, 3].

**Результати дослідження.** Рівень здоров'я школярів ми порівнювали, з одного боку, за числом пропущених ними днів через хворобу у навчальному році та з іншого, – за показниками функціонального здоров'я.

Спершу розглянемо оцінку рівня здоров'я дітей 6 років за кількістю пропущених ними днів через хворобу щомісяця та за семестрами (табл. 1).

*Таблиця 1*  
*Динаміка пропусків навчальних днів через хворобу*

Місяці навчального року	Всього учнів	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	1 семестр	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	2 семестр	Усього за рік
		9	10	11	12		1	2	3	4	5		
Контрольна	40	23	17	72	24	136	1	20	125	13	12	171	307
Експериментальна	40	27	20	16	14	77	0	7	38	6	4	55	132

Аналізуючи показники табл.1 бачимо, що дані мають тенденцію до хвилястого розподілу впродовж усього року. Ці дані слід доводити до відома вчителів, батьків, спеціалістів з фізичного виховання, оскільки це вимагає постійної корекції та профілактики, а також розробки програм з підвищення захисних властивостей організму, загального фізичного статусу з метою зміцнення здоров'я.

Нами виявлено (рис. 1), що спостерігаються дві хвилі збільшення кількості днів, пропущених через хворобу (листопад – 88 днів, березень - 163). Для першого семестру найбільш критичним місяцем є листопад. Діти вже адаптувалися до робочого графіку, але перепади температури та „бабине” літо (жовтень) можуть бути причинами для захворювання. Найбільш критичним семестром у навчальному році є другий. Пов'язане це з епідеміологічним станом у цей період часу та недооцінкою, на наш погляд, фізичних вправ як чинника профілактики захворювань. Три місяці (січень, лютий, березень), з яких і складається перша половина другого семестру, вимагають відповідального відношення до зауважень лікарів, епідеміологів та до якісного підходу покращення організації та методики фізичного виховання молодших школярів. На цей час припадає епідемія грипу та весняний авітаміноз, тому комплексне використання фізичних вправ як найліпше допомагає уникнути критичних піків захворювання.

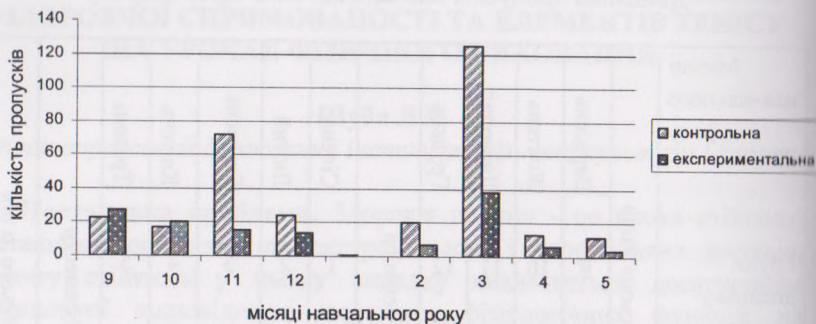


Рис. 1 Динаміка росту пропущених днів дітьми через хворобу

Таким чином, у ході досліджень було визначено динаміку захворюваності дітей 6-річного віку протягом року, що дає можливість варіювати спрямованість профілактично-оздоровчих заходів фізичного виховання у різні місяці та навчальні семестри.

На рис. 2. графічно відображена кількість пропусків навчальних днів через хворобу впродовж року за семестрами. Виявлено, що у дітей експериментальної групи показники захворюваності значно менші завдяки використанню на уроках фізичного виховання елементів тенісу, який залучає до роботи і мобілізує всі можливості організму дитини. Також вдалося зменшити рівень захворюваності в експериментальній групі на другій хвилі захворюваності у березні після днів (рис. 1).

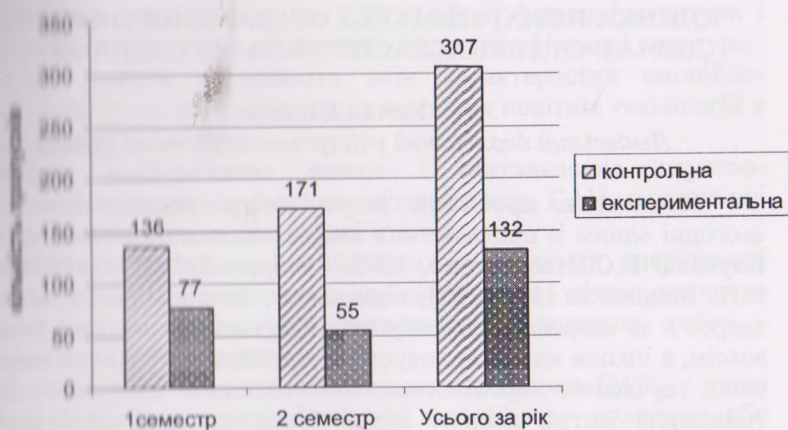


Рис. 2 Динаміка росту пропущених днів за семестрами в контрольній та експериментальній групах

Аналізуючи показники пропусків дітей за навчальний рік контрольної та експериментальної груп, відмічаємо, що розроблена авторська методика дає переваги над традиційною методикою. Тому, що теніс дисциплінує і дає можливість відчуття почуття командності, відповідальності, взаємодопомоги, постійно тримає дитину в зоровому контакті та дає позитивні емоції протягом заняття. Це підвищує стійкість дитини до захворювань, мобілізує захисні сили організму. Через рухову діяльність дитина пізнає світ [2]. Чим більшою кількістю різноманітних рухів оволодіє дитина, тим ширшої

стає її можливість для розвитку відчуття та сприйняття навколишнього світу. І більш повноцінно здійснюється розвиток дитини.

### Література:

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 152с.
2. Зайцева Л.С. Тенніс для всіх. – М.: Колос, 1998. – 128 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія и методика фізического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- С. 157-160.

## ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗА МЕТОДИКОЮ САН

Уляна Шевців

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Здоров'я підростаючого покоління є на сьогодні одним із пріоритетних завдань загальноосвітньої школи [4]. Науковці В.С.Язловецький, 1995, 1998рр.; Kobza M., 1998; Озеров В.П., Медведєва Н.А., 2001, відмічають, що вірне розуміння поняття здоров'я та здорового способу життя сучасної молоді не формується зовсім, а інколи навіть виховується стихійно під впливом негативних явищ сучасного суспільства. Як наслідок цього – зниження тривалості життя, певною мірою зниження розумової активності молоді, що у подальшому веде до гіподинамії та розвитку таких захворювань, як серцево-судинні, шлунково-кишкові та нервові [2,3]. Особливого вирішення потребують сьогодні проблеми рухової активності школярів, адже так званий малорухливий спосіб життя, позначається негативно на їх здоров'ї.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття "здоров'я" визначається як стан повноцінного фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя, при відсутності захворювань або фізичних дефектів. Психічне здоров'я особистості забезпечує її гармонійну взаємодію з навколишнім середовищем, і напряду залежить від рухової активності школярів, тому залучення школярів до занять фізичною культурою і спортом є нагальною проблемою сьогодення.