3. Книга вчителя фізичної культури : довідк.-метод. вид. / [упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
4. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах / М. П. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек – Київ : Вища школа, 1984. – 229 с.
5. Селезньова Т. В. Педагогічний контроль фізичних здібностей підлітків / Т. В. Селезньова // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Львів, 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 252–254.
6. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л. Є. Шестерова. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 2. – С. 18–20.
7. Чаленко І. А. Сучасні уроки фізкультури в початковій школі / І. А. Чаленко. – Київ : Вища школа, 2003. – 255 с.

АКВАФІТНЕС У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ганна Жук, Тамара Хабінець

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із пріоритетних завдань фізичного виховання в Україні є підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи у процесі фізичного виховання (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2008; Н. В. Москаленко, 2009; М. В. Чернявський, 2011; С. В. Трачук, 2011), що зумовлене незадовільним станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості покоління, яке підростає.

Значний інтерес у цьому напрямку викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу, деякі методики якого формуються у результаті синтезу різних компонентів дистанційного плавання, рекреаційно-розважальних (ігрових) заходів і спеціалізованих вправ із арсеналу засобів нових нетрадиційних форм рухової активності у воді (Н. Ж. Булгакова, 2003; Н. О. Гоглювата, 2007; Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачов, 2008) [1, 2, 3]. Це сприятиме практичному, вчасному і якісному оволодінню дітьми навички плавання на тлі позитивного впливу аквафітнесу на функціональний стан організму школярів (В. П. Семененко, 2008) [4].

Не дивлячись на велику кількість даних, які стосуються позитивного впливу занять у воді на організм людей різних вікових груп (E. W. Hines 1999; Д. Ф. Мосунов, 2001; M. R. Adami, 2002; Н. Ж. Булгакова, 2005; Н. О. Гоглювата, 2007; В. П. Семененко, 2008; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009), і розроблених методик із використанням у фізкультурно-оздоровчих заняттях елементів дистанційного плавання, відображених у роботах Н. Ж. Булгакової (2003), І. Д. Глазиріна (2006), застосування інноваційних технологій у воді для дітей молодшого шкільного віку, в даний час є актуальною темою дослідження [1, 2].

Мета роботи – визначити застосування засобів аквафітнесу у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, педагогічні методи (педагогічне спостереження, тестування, експеримент), методика експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я дітей і підлітків, методи оцінки захворюваності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження було спрямоване на обґрунтування та розробку програми занять аквафітнесом з урахуванням рівня фізичного здоров'я молодших школярів.

На підставі аналізу наукової літератури, узагальнення досвіду практичної роботи провідних фахівців, отриманих даних були розроблені програми занять аквафітнесом з використанням аеробних та силових вправ для дітей з різним рівнем фізичного здоров'я. Використовували комплекси вправ різного характеру, адекватних підготовленості тих, хто займається. Програми розраховані на шість місяців занять, кратністю три рази на тиждень по 45 хвилин.

Для дітей із низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я застосовували вправи переважно аеробного характеру низької та середньої інтенсивності, а також силові вправи з меншою кількістю повторів та підходів. Використовували прості за координацією рухи, вправи виконували у невисокому темпі, що сприяло досить тривалому їх виконанню. Більшу частину вправ виконували в опорному положенні і біля бортика басейну.

Із дітьми середнього і вище середнього рівнями фізичного здоров'я застосовували вправи аеробного характеру більшої інтенсивності, а також вправи силового характеру більш високої інтенсивності та обсягу, що виражалося в більшій кількості повторів та підходів.

Для визначення ефективності розробленої програми було утворено контрольну та основну групи. У контрольній групі проводились оздоровчі заняття у воді із використанням вправ з дистанційного плавання. Основна група займалась за розробленою авторською програмою аквафітнесом.

На початку педагогічного дослідження між основною і контрольною групами різниця була недостовірною. Після проведеного дослідження аналіз результатів засвідчив підвищення показників у школярів основної групи порівняно з контрольною групою. Також знизилась кількість дітей із низьким рівнем здоров'я порівняно з контрольною групою.

У результаті дослідження, в якому було використано авторську програму занять аквафітнесом, було виявлено підвищення рівня фізичного здоров'я молодших школярів, які мали низький і нижче середнього рівні здоров'я. Під впливом занять 55% дітей основної групи перейшли на вищий рівень, що на 12,9% більше, ніж у контрольній групі (42,1%).

Після проведеного аналізу спостерігалися вищі показники РФЗ у хлопчиків та дівчаток основної групи порівняно з показниками контрольної групи, що було досягнуто за рахунок статистично нижчих значень індексу Руф'є та індексу Робінсона ($p<0,05$). У хлопчиків основної групи індекс Руф'є склав 9,77 ум. од. ($S=1,68$), а у дівчаток 10,04 ум. од. ($S=1,35$). Значення індексу Робінсона у хлопчиків основної групи склав 79,75 ум. од. ($S=7,46$), а у дівчаток 80,62 ум. од. ($S=6,16$). Достовірної різниці у показниках життєвого індексу, силового індексу, співвідношення масі довжини тіла виявлено не було ($p>0,05$).

У показниках функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму дітей основної групи спостерігалися статистично достовірні зміни порівняно з показниками контрольної групи у таких значеннях: $ЧСС_{спок}$ мала статистично достовірний характер ($p<0,05$). Так у хлопчиків основної групи він склав 78,4 уд.·хв$^{-1}$ ($S=5,43$), а у дівчаток 79,78 уд.·хв$^{-1}$ ($S=4,10$). Також у значеннях затримки дихання на видиху (проба Генчі) спостерігався статистично достовірний характер як у хлопчиків, так і у дівчаток ($p<0,05$). Так, у хлопчиків основної групи він склав 25,04 с ($S=5,15$) та у дівчаток 24,57 с ($S=3,8$).

Після проведеного дослідження рівень фізичної підготовленості, як у контрольній, так і в основній групі під впливом занять, збільшився. Але в основній групі результати суттєво відрізняються від показників контрольної групи.

Достовірна різниці між контрольною і основною групою як у дівчаток, так і у хлопчиків спостерігалася в таких показниках, як спритність – $p<0,05$ («човниковий» біг 4×9 м, с), сила – $p<0,05$ (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів) і швидкісно-силові якості – $p<0,05$ (стрибок у довжину з місця, см) і у дівчаток гнучкість – $p<0,05$ (нахил тулуба вперед із положення сидячи, см).

Отримані результати проведеного експерименту свідчать про ефективність розробленої програми занять аквафітнесом, побудованої з урахуванням рівня фізичного здоров'я молодших школярів, що дозволило його підвищити.

Висновки. Результати впровадження авторської програми занять аквафітнесом показали достовірне покращення рівня фізичного здоров'я дітей основної групи порівняно з показниками контрольної групи за рахунок статистично нижчих значень індексу Руф'є та індексу Робінсона ($p<0,05$). У хлопчиків основної групи індекс Руф'є склав 9,77 ум. од. ($S=1,68$), а у дівчаток 10,04 ум. од. ($S=1,35$). Значення індексу Робінсона у хлопчиків основної групи склав 79,75 ум. од. ($S=7,46$), а у дівчаток 80,62 ум. од. ($S=6,16$).

Про ефективність запропонованої програми свідчать також показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Так $ЧСС_{спок}$ в основній групі у хлопчиків склало 78,4 уд.·хв$^{-1}$ ($S=5,43$) у дівчаток 79,78 уд.·хв$^{-1}$ ($S=4,10$), що достовірно нижче ($p<0,05$) в порівнянні з контрольною групою хлопчиків 82,8 уд.·хв$^{-1}$ ($S=6,23$) та дівчаток 85,55 уд.·хв$^{-1}$ ($S=7,65$). Також у показниках затримки дихання на видиху (проба Генчі) у хлопчиків 25,04 с ($S=5,15$) та у дівчаток основної групи 24,57 с ($S=3,8$) мали статистично достовірний характер ($p<0,05$) в порівнянні з контрольною групою хлопчиків 21,25 с ($S=3,16$) та дівчаток 20,66 с ($S=5,73$).

Встановлено, що програма істотно вплинула на підвищення рівня фізичної підготовленості. Так в основній групі результати показників тестування мали статистично достовірну різницю ($p<0,05$) з показниками контрольної групи. Найбільша різниця спостерігалася у таких показниках, як сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) у хлопчиків 21,04 разів ($S=5,60$) та у дівчаток 11,42 разів ($S=3,96$), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця) у хлопчиків 168,42 см ($S=9,05$) та у дівчаток

150,10 см (S=11,34). У дівчаток також спостерігалась позитивна динаміка у розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), що склало в основній групі 16,68 см (S=3,85).

Результати проведеного експерименту свідчать про ефективність авторської програми занять аквафітнесом, що сприяла підвищенню мотивації до занять у воді та дозволила підвищити показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ. / Н. Ж. Булгакова [и др.]. – Москва : Academia, 2005. – 429 с.
2. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: [спец.] 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. О. Гоглюватая. – Киев, 2007. – 22 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов, В. В. Білецька, В. П. Семененко [та ін.]. – Київ : НАУ, 2014. – 220 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАРТОВУЮЧИХ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Однією з проблем яка окреслена у державних документах, є погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами. Наголошується також на пріоритетності збереження здоров'я та профілактиці захворювань підростаючого покоління. В Україні показники захворюваності дітей зокрема інфекційної етіології знаходяться на першому місці серед усіх вікових прошарків населення.

Сучасні комфортні умови життя сприяють ослабленню здатності дитини адаптуватися до умов навколишнього середовища, знижують стійкість організму до змін погоди, переохолодження, інфекцій. Тому значна увага