

**ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТОК ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ
В ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

Дослідження присвячене вивченню проблеми успішного формування основ здоров'я дівчаток початкової школи.

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

Постановка проблеми. Розробка та актуальність теми дослідження зумовлені: тенденціями до погіршення стану здоров'я школярів (Міністерство охорони здоров'я (2008–2009 рр.); зниженням загальної рухової активності дітей зі вступом до школи (Т.Ю. Круцевич, 2003; О.Д. Дубогай, 2005; О.В. Жабокрицька, 2005; Н.Ф. Денисенко, 2006); погіршенням рівня фізичного розвитку школярів та, як наслідок, виникненням ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, (І.В. Муравов, 1989, 2003; В.Г. Ткачук, 1999; Е.С. Вільчковський, 2006; В.С. Язловецький, 2004; Г.Л. Апанасенко, 2000, 2005); неможливістю компенсувати дефіцит руху школярів уроками фізичної культури й фізкультурними паузами на інших уроках (О.С. Куц, 1997; Л.П. Сущенко, 1999; Н.В. Білошицька, 1999, 2000; О.Д. Дубогай, 2005).

Метою дослідження є обґрунтування та розробка методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

Завдання дослідження: вивчити сучасні теоретичні та методичні підходи до процесу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи; визначити 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.

У результаті **аналізу останніх досліджень і публікацій** [2, 3, 4] виявлено, що сучасними підходами до процесу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи є впровадження здоров'язберігаючих та оздоровчих технологій в освітній процес загальноосвітніх шкіл. 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.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось в три етапи на факультеті фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка в лабораторії Біомеханічних проблем формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом та лабораторії проблем адаптації. Послідовність виконання етапів, розв'язання завдань диктувалися логікою процесу дослідження та отриманими на проміжних етапах результатами. Всього в експериментальному дослідженні взяло участь 158 дівчаток, з них 103 гімнастки різної кваліфікації та 55 школярок.

В роботі вивчалися 5 груп показників, а саме: *медичні* показники рівня здоров'я (наявність хронічних захворювань та ступінь резистентності організму зовнішнім факторам); *антропометричні* показники (відповідно вимогам методик (А.І. Водоватов, 1991; Л.Г. Дембо, 1988; В.Л. Карпман, 1988; В.Л. Кудряшова, 1991; В.П. Мурза, 2007) (соматичного здоров'я – рівень фізичного розвитку організму дітей); *фізіологічні показники* (Г.Л. Апанасенко, 2001; Т.Ю. Круцевич, 1999; Г.М. Чайченко, 1993) (фізичного здоров'я – рівень розвитку життєво необхідних систем організму: дихальної, серцево-судинної, рівень фізичної працездатності); *психолого-педагогічні* показники (Ж.А. Білокопитова, 1999; В.М. Заціорський, 1975; Е.П. Ільїн, 2003; В.А. Романенко, 2005) (рівень фізичної підготовленості; рівень психічного здоров'я – мотиваційні установки школярок до регулярних занять фізичними вправами); *біомеханічні* показники техніки виконання рухових дій та функції статодинамічної стійкості (Бретз Кароль, 1997; А.М. Лапутін, 2005; М.О. Носко, 2003; Т.О. Поліщук, 1999) (частотно-амплітудні показники коливань загального центру маси тіла дівчат, показники сили реакції опори).

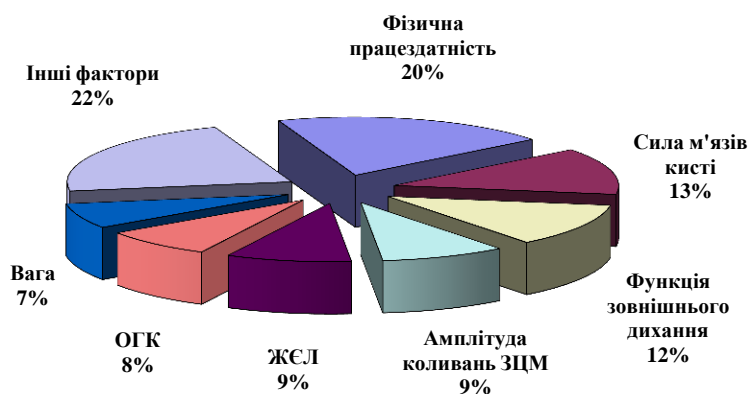


Рис. 1. Рейтинг показників фізичного розвитку організму дівчат у формуванні основ здоров'я (за результатами факторного аналізу)

В результаті кореляційного та факторного аналізу в констатувальному педагогічному експерименті визначено, що найбільш вагомими у формуванні основ здоров'я є критерії (рис. 1): резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник фізичної працездатності, індекс Руф'є; Л.Г. Апанасенко, 1992) (20 %); м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої руки) (13 %); резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, ЖЄЛ) (12 % та 9 % відповідно); функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення ЗЦМ тіла) (9 %); соматичної складової здоров'я (антропометричні показники) (7 % – вага; 8 % – ОГК).

Виявлено позитивний вплив занять з художньої гімнастики на фізичний розвиток та формування основ здоров'я дівчаток початкової школи за провідними критеріями ($\epsilon < 0,05$) (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Вплив різних рівнів та змісту рухової активності на біомеханічні показники координаційних здібностей як складової здоров'я дівчаток початкової школи

Тест	Позначення характеристик	Од. вимірів	Дівчата, які відвідують секцію	Дівчата, які не відвідують секцію	<i>p</i>
Поза Ромберга	A_{cpX}	мм	2,60±0,06	3,13±0,31	>0,05
	f_{cpX}	Гц	3,46±0,25	0,57±0,13	<0,05
	A_{maxX}	мм	8,00±0,46	9,77±0,89	>0,05
	A_{cpY}	мм	2,77±0,06	2,94±0,20	>0,05
	f_{cpY}	Гц	6,61±0,25	0,83±0,07	<0,05
	A_{maxY}	мм	9,46±0,60	13,28±1,42	>0,05
	A_{cp}	мм	3,73±0,13	4,30±0,31	>0,05
	f_{cp}	Гц	5,24±0,20	0,70±0,07	<0,05
	A_{max}	мм	12,19±0,58	16,75±1,40	<0,05
Рівновага вперед	A_{cpX}	мм	2,79±0,11	3,06±0,21	>0,05
	f_{cpX}	Гц	4,21±0,37	2,56±0,40	<0,05
	A_{maxX}	мм	9,75±1,05	8,41±1,13	>0,05
	A_{cpY}	мм	3,00±0,09	3,76±0,56	>0,05
	f_{cpY}	Гц	5,98±0,53	4,23±1,03	>0,05
	A_{maxY}	мм	12,14±0,61	15,77±4,32	>0,05
	A_{cp}	мм	3,99±0,14	4,31±0,72	>0,05
	f_{cp}	Гц	5,09±0,40	3,18±0,68	<0,05
	A_{max}	мм	16,00±1,09	18,27±4,23	>0,05

Вплив різних рівнів і змісту рухової активності на показники фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи

Показники	Од. виміру	Група			
		Група-1 (n=20)	Група-2 (n=21)	Група-3 (n=14)	Група-4 (n=15)
		$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$
Довжина тіла	см	134,70±1,13	133,67±1,10	129,07±1,08	137,57±1,49
Вага тіла	кг	30,05±0,88	28,71±0,96	27,49±0,88	27,75±0,56
Експерсія ГК	см	3,60±0,28	3,86±0,16	4,75±0,27	4,97±0,25
ЖСЛ	л	1,73±0,06	1,50±0,05	1,62±0,05	1,79±0,09
Фізична працездатність (Проба Руф'є)	бали	14,12±0,40	9,85±0,55	6,79±0,30	8,77±0,30
Функція зовнішнього дихання (Проба Генче)	с	12,25±0,71	11,45±0,46	18,71±0,56	19,61±1,42
Функція зовнішнього дихання (Проба Штанге)	с	19,91±1,07	20,26±0,71	27,19±0,54	27,50±1,87
Сила м'язів правої кисті	кг	10,75±0,42	11,19±0,31	12,21±0,42	15,80±0,38
Сила м'язів лівої кисті	кг	10,15±0,47	9,81±0,34	11,21±0,53	14,47±0,45
Фізична підготовленість	бали	9,20±0,26	9,14±0,28	10,14±0,27	11,40±0,16
АТ сист. в спокої	мм.рт.ст.	105,6±1,41	104,90±1,07	102,79±0,93	95,00±1,44
Резистентність	днів	9,35±0,81	8,10±0,63	6,64±0,46	5,40±0,42
Комплексний показник фізичного здоров'я	бали	3,50±0,30	5,71±0,43	9,79±0,41	11,07±0,32
Мотивація до занять фізичними вправами	бали	14,50±1,12	18,98±0,48	18,90±0,73	19,89±0,56
Аспект розумової працездатності (успішність навчання)	бали	8,04±0,98	7,95±0,72	8,12±0,54	8,65±1,02

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 (група 2) та дівчаток цього ж віку, які не залучені до позаурочних занять фізичними вправами (група 1).

Достовірність різниці 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), рівня 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), найнижчі – 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.

Наявність отриманих фактів (сукупність позитивних змін в організмі та стані здоров'я дівчаток під впливом регулярних занять з художньої гімнастики) та узагальнення даних науково-методичної літератури і обумовили побудову методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

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.

Розроблена методика доповнює знання про особливості організації освітнього процесу у напрямку формування основ здоров'я учнів і розширює уявлення про більш глибокі зв'язки між її теоретичними компонентами [1].

Зміст методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики включає: 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; перелік засобів; щоденник самопідготовки; перелік необхідних знань вчителів для формування основ здоров'я в процесі позаурочних занять фізичними вправами; методичні вказівки, щодо впровадження розробленої методики.

Концепція методики полягає у підвищенні ефективності управління адаптивним функціонуванням організму людини в процесі онтогенезу та фізичного виховання (на прикладі занять з художньої гімнастики). Вона спирається на теорії управління (В.В. Петровський, 1973, 1978), адаптації (Н.А. Бернштейн, 1966), функціональних систем (П.К. Анохін, 1975), дидактики (В.І. Бондар, 2003).

Принципи її функціонування спираються на дидактичні принципи побудови навчально-виховного процесу (В.І. Бондар, 2005), методичні принципи фізичного виховання (Т.В. Круцевич, 2003; Л.П. Матвеев,

2004) та специфічні принципи спортивного тренування (В.М. Платонов, 2004; Т.В. Нестерова, 2007) і мають спрямованість на формування основ здоров'я школярів.

Експериментальна методика передбачає взаємозв'язок між різноманітними формами занять фізичними вправами: уроки фізичної культури; позаурочні заняття; позаурочні заняття в секціях, гуртках; самостійні заняття під контролем вчителя та батьків [5].

Зміст навчально-тренувальних занять має плануватися 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, користі адаптаційних змін, вибірково-варіативного застосування різноманітних умов навчальної діяльності. Акцентована головна роль педагога, його компетенції, для ефективного формування основ здоров'я учнів.

Згідно поглядів С.О. Філіпова, методика може мати свої особливості відповідно до контингенту учнів, умов занять, форм організації навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Розроблена методика включає позаурочні заняття з художньої гімнастики в шкільній системі фізичного виховання, а спираючись на її загальні положення можна створювати різні варіанти технологій та програм.

Ефективність впровадження методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики в практику доведено у порівняльному паралельному педагогічному експерименті (табл. 3). В експерименті прийняли участь дві групи дівчаток загальноосвітньої школи I ступеня (по 20 чоловік в кожній). Обидві групи займалися за програмою навчального закладу зі статусом „Школи сприяння здоров'ю”, експериментальна група, додатково, відвідувала секцію з художньої гімнастики і займалась за експериментальною методикою. Педагогічний експеримент тривав 10 місяців.

Виявлено достовірні відмінності між показниками резистентності організму негативним впливом середовища, мотивації до занять фізичними вправами та фізичного здоров'я у дітей контрольної та експериментальної груп за *t*-критерієм Стьюдента (в експериментальній групі спостерігалися кращі показники ($p < 0,05$)).

Таблиця 3

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

Показники	Од. виміру	Група			
		Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна
		До експерименту		Після експерименту	
		$\bar{X} \pm S \bar{X}$	$\bar{X} \pm S \bar{X}$	$\bar{X} \pm S \bar{X}$	$\bar{X} \pm S \bar{X}$
Довжина тіла	см	133,25±1,12	132,75±1,29	136,06±1,02	134,44±1,26
Вага тіла	кг	28,78±1,00	27,91±1,03	30,61±0,96	28,93±1,01
ЖСЛ	л	1,49±0,05	1,46±0,04	1,59±0,05	1,55±0,04
Фізична працездатність	бали	9,93±0,47	9,81±0,62	9,47±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	днів	8,31±0,66	7,31±0,61*	8,25±0,76•	5,75±0,34*•
АТ сист. в спокої	мм Hg	100,81±1,22•	105,13±1,21•	100,50±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	8,85±0,65	8,69±0,35

Примітка: *достовірні зміни всередині групи; •достовірні різниця між групами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виявлено позитивний вплив регулярних цілеспрямованих занять з художньої гімнастики на фізичний розвиток та формування основ здоров'я дівчаток початкової школи. Визначено, що ефективним шляхом формування основ здоров'я дівчаток початкової школи є позаурочні регулярні цілеспрямовані заняття з художньої гімнастики (за спеціально розробленою методикою).

Використання розробленої методики сприяє поліпшенню ефективності формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в позаурочній роботі з фізичної культури, що позитивно відображається на процесі занять фізичними вправами в школі. Визначені 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 школярів.

Література

1. Бондар В.І. Дидактика: Підручник для студ. вищих пед. навч. закладів / В.І. Бондар. – К.: Либідь, 2005. – 264 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей : Навчально-методичний посібник / Н.Ф. Денисенко, О.П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 88 с.
4. Дубогай О.Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі / О.Д. Дубогай. – Київ: Видавничий дім „Шкільний світ”. Видавець Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
5. Почтар О.М. Методика збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури / О.М. Почтар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХОБНОКУ-ХДАДМ, 2009. – №10. – С. 180-183.

Pochtár O.M., Nosco M.O., Ogienko M.M., Ogienko P.M.

FORMATION THE BASES OF HEALTH OF THE GIRLS AN ELEMENTARY SCHOOL DURING AFTER-HOUR EMPLOYMENT ON ART GYMNASTICS

The article is devoted to research of a problem successful formation the bases of health of the girls an elementary school.

Keywords: *basis of health, art gymnastic, formation, technique, physical exercises, adaptation.*

Надійшла до редакції 28.09.2010 р.