

фізкультурно-оздоровчої активності, прагненні і бажанні брати в них участь. Сформованість у вихованців цих компонентів загальної позитивної оцінки фізкультурно-оздоровчої активності створює умови для дотримання ними здорового способу життя.

**Висновки.** Отже, фізкультурно-оздоровча активність є однією з необхідних умов розвитку фізично та психічно здорової особистості. Цей аспект набуває особливої ваги, якщо врахувати, що формування і становлення зростаючої особистості відбувається під час навчання в школі. Тому вчителям слід постійно залучати школярів до фізкультурно-оздоровчої активності, підвищуючи при цьому інтерес до регулярних занять фізкультурою і спортом та здорового способу життя.

### **Список використаної літератури**

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность Информационные бюллетени. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/newsroom/factsheets/detail/p>
2. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
3. Молнар М. В., Соломонко О. В., Семаль Н. В. Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей. Навч. посіб. Ужгород : Тіпрані, 2009. 27 с.
4. Фізкультхвилинки та рухавки на уроці. Режим доступу: <http://schoolplusnet.com/art/Fzkulthvilinki-ta-ruhavki-na-urots/>
5. Вчителю НУШ. Фізкультхвилинки з ЛЕГО. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/vcitelu-nus-fizkulthvilinki-z-lego-194901.html>.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ РУХАНКИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ**

*Гаврилюк А. П.<sup>1</sup>, Каламарчук Н. О.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Володимир-Волинський педагогічний фаховий коледж імені А.Ю. Кримського

<sup>2</sup>Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

**Анотація.** В статті висвітлені особливості методики проведення ранкової руханки в літньому оздоровчому таборі з використання елементів фітнесу та аеробіки. Виявлені проблеми в організації та проведенні даної форми фізичного виховання.

**Вступ.** Літній оздоровчий табір – основний тип позашкільних освітньо-оздоровчих установ, який організовує відпочинок дітей в період літніх канікул [3].

Ранкова руханка у літніх дитячих закладах оздоровлення спрямована на зміцнення здоров'я і загартовування дітей, розвиток у них життєво важливих фізичних якостей, формування умінь і навичок, вироблення інтересу і стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами, формування санітарно-гігієнічних і організаторських навичок.

Ранкова руханка в літньому таборі, проведена в незвичній формі, зможе перетворити цей «ритуал» в корисну звичку, яка щодня буде додавати енергії і здоров'я. Це вказує на необхідність впровадження в практику інноваційних навчальних технологій [1].

Тому **мета даного дослідження** – обґрунтувати методикку проведення ранкової руханки в літньому таборі відпочинку з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій (елементів аеробіки та фітнесу).

Для вирішення мети дослідження нами були визначені такі **завдання дослідження**: 1) Визначити методикку проведення ранкової руханки в літніх таборах відпочинку з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій; 2) Виявити проблеми організації та проведення даної форми фізичного виховання в літніх таборах відпочинку.

**Методи досліджень**: 1) аналіз та узагальнення літературних джерел; 2) анкетування вожатих (вихователів) літніх таборів відпочинку; 3) методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізична культура – це позитивні емоції (у всякому випадку, так повинно бути), що є важливим фактором покращення психічного стану людини. Ритмічна ранкова руханка з елементами аеробіки і фітнесу у цьому унікальна. Тут є темп, інтенсивність, і робота всіх м'язів і суглобів, а сучасна ритмічна музика, танцювальна спрямованість, надають позитивних емоцій тощо. У процесі виконання вправ ритмічної руханки поліпшується серцева і дихальна система, зміцнюються кістки та м'язи. Завдяки ритмічній руханці діти позбавляються незграбності, зайвої сором'язливості, виправляють поставу, зміцнюють здоров'я.

Термін «аеробіка» запровадив видатний американський вчений-лікар Кеннет Купер [2]. Аеробне навантаження – це фізичні вправи на витривалість, котрі виконуються в нешвидкому темпі і вимагають значної кількості кисню протягом тривалого часу. Це ті ж самі фізичні вправи, нахили, махи руками, ногами, біг, стрибки тощо, але поєднані загальним музичним ритмом. Такі вправи під музику яскраві, привабливі своєю сучасністю, емоційністю, доступністю [4].

Спортивна аеробіка – комплекс гімнастичних вправ, які виконують під музику у темпі 120 ударів на хвилину. В комплекс включені вправи, або серії вправ з бігу, стрибків, кроків, силові вправи, вправи на розтягування. В обмеженій кількості включені вправи для тулуба,

танцювальні вправи і акробатичні вправи. Комплекс вправ виконується під музику, яка не змінює свого темпу і ритму, на відміну від ритмічної гімнастики, в якій можна змінювати темп і ритм музичного супроводу [4].

Вимоги до виконання ранкової гімнастики – це швидкий організований вихід, чітке шикування, тривалість 10-15 хвилин, правильність виконання кожної вправи.

Засоби, які використовуються у ранковій руханці з елементами аеробіки, склалися, перетворювалися і збагачувалися упродовж багатьох років. Це випадки, нахили, підскоки, стрибки, бігові вправи. Оскільки вправи часто виконуються без пояснення, одночасно з людиною, яка виконує ці вправи, вони повинні бути простими у виконанні. Вправи повинні складатися на «2», «4» і так далі рахунки.

Від правильного вибору музичного супроводу буде залежати успіх проведення занять з ранкової гімнастики. Музика не повинна бути тільки фоном, вона має бути компонентом рухів, їх емоційним стимулом. Потрібно мати на увазі, що позитивні емоції виникають тоді, коли музика зрозуміла. Для школярів краще вибирати веселі, життєрадісні мелодії і при цьому треба пам'ятати, що з віком смаки змінюються. Для дітей потрібно, щоб музика відповідала часу і смакам тих, хто займається.

Особливістю проведення занять ранкової руханки з елементами аеробіки в літньому таборі, переважно є показ вправ інструктором (вихователем). Для дітей, які схильні недооцінювати свої можливості, критично відносяться до свого зовнішнього вигляду – ритмічна ранкова руханка дає змогу перебороти почуття сором'язливості, відчуття смак маленьких перемог над самим собою. Адже заняття проводяться таким чином, що всі діти дивляться на інструктора (вихователя). Комплекс вправ повторюється і через деякий час діти опановують цей комплекс, тим самим покращуючи свою фізичну підготовленість.

Кожен комплекс ранкової руханки складається з підготовчої, основної та заключної частини. Завдання підготовчої частини – забезпечення розігрівання організму і підготовка до вправ. В основній частині проводяться вправи для м'язів тулуба, рук і ніг. Потрібно добирати вправи так, щоб навантаження було рівномірно розподілено на всі частини тіла дітей. Спочатку всі вправи виконуються стоячи, після цього біг і звичайно ж стрибки. Далі проводяться дві-три дихальні вправи, що сприяють відновленню організму. В основній частині можна проводити вправи з різних вихідних положень, лежачи та сидячи на спеціальних килимах (кераматах). Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше впливати на зміцнення м'язів спини і живота, які є своєрідним «м'язовим корсетом», що утримує тулуб у правильному

положенні [5]. Кожен комплекс завжди повинен закінчуватися вправами на дихання, вони виконуються у повільному темпі (заклучна частина). Постійно потрібно нагадувати дітям про дихання та їхню поставу.

Слід мати на увазі, що одну і ту ж вправу, можна виконувати швидше або ж повільніше, що по-різному впливатиме на організм дітей. Тобто, дозування навантаження здійснюється темпом виконання вправ, який залежить від музичного супроводу. Вправи, які включають біг, стрибки, підскоки, танцювальні елементи, найбільше впливають на фізичне навантаження дітей. Тривалість таких серій може бути різною: від декількох секунд до хвилин, а їх кількість – не більше 4-х [4].

Для визначення проблем організації та форм проведення ранкових руханок нами було проведено анкетування серед студентів Володимир-Волинського педагогічного фахового коледжу імені А. Ю. Кримського, які працювали вожатими в літніх оздоровчих таборах.

Дане анкетування показало, що в 60% таборів ранкова руханка проводилася в сучасній формі у вигляді вправ під музику, тоді як в 40% вона поєднувала в собі дві форми – традиційну (загально розвиваючі вправи) і сучасну (вправи під ритмічну музику). Під час руханок використовувалися різні цікаві масовки, які легко запам'ятовувалися дітям і легко відтворювалися.

Аналізуючи відповіді студентів виявлено, що 82 % дітей мають більше бажання та зацікавленість до виконання ранкової гімнастики, якщо її проводити в сучасній формі під музику. 13% студентів вважають, що краще проводити в традиційні формі у вигляді загально розвиваючих вправ. І лише 5 % студентів, які працювали вожатими в таборах відповіли, що ранкові руханки мінялася відповідно до тематики. Тим самим дітям було цікавіше виконувати різні вправи і вивчати їх.

Також, результати анкетування виявили, що 25 % студентів мали проблеми з організацією та проведенням ранкової гімнастики в літніх таборах. Тоді як у 75 % студентів не виникало таких складнощів.

Опрацьована наукова-методична література та результати анкетування дозволяють зробити наступні **висновки**: особливе місце в фізичному вихованні дітей літнього оздоровчого табору належить руханці. При цьому методика її проведення потребує впровадження інноваційних технологій. Заняття із застосуванням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій (елементів фітнесу та аеробіки) під музичний супровід підвищують інтерес до занять фізичною культурою, покращують емоційний фон та настрій дітей.

### Список використаної літератури

1. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційних технологій аеробного спрямування. Львів: Молода спортивна наука України, 2012. С. 169-174.
2. Куппер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – Москва:ФиС, 1987. С. 62-81.
3. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі : монографія / О. С. Бартків та ін. Луцьк : 2013. 203 с.
4. Савитська Н. О. Музика і ритмічні рухи : методичні матеріали до курсу музична ритміка. Житомир : ЖДУ, 2009. 67 с.
5. Методичні рекомендації щодо проведення ранкової гімнастики з дітьми дошкільного віку. URL : <https://www.nvk24.com.ua/metodichni-rekomendacii-shhodo-provedennya-rankovoї-gimnastiki-z-ditmi-doshkilnogo-viku/> (дата звернення: 15.02.2020).

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАРАТЕ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Демченко В.С.*

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

**Анотація.** У статті розглядаються засоби карате, що сприяють розвитку координаційних здібностей спортсменів. Пропонується використовувати певну групу засобів карате на уроках фізичної культури учнів молодшого шкільного віку для більш ефективного розвитку координації рухів

**Вступ.** В даний час методика навчання рухових дій, що застосовується в навчальному процесі молодших школярів, недосконала: недостатньо уваги приділяється розвитку координаційних здібностей, використовується вузьке коло методів і засобів навчання рухових дій.

Учні початкової школи здатні освоїти практично всі рухи, які вимагають високої координації. У цьому віці здійснюється інтенсивний розвиток здатності орієнтуватися в просторі, формуються фізіологічні механізми рухової координації, поліпшується якість сприйняття тактильно-кінестетичних подразників [2].

**Мета.** Теоретично обґрунтувати використання засобів карате на уроках фізичної культури для покращення розвитку координаційних здібностей в учнів початкової школи.