

кожної особистості [4]. Підміна «дешевим щастям», яке згубно впливає на організм, ніколи не дасть бажаного результату, а лише призведе до подальшого руйнування усіх соціальних структур. Повна відмова від згаданих вище шкідливих чинників та пропаганда здорового способу життя дасть можливість відновити справжні людські цінності – чесність, справедливість, взаємну повагу.

### Список літератури

1. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988.
2. Здоров'я і довголіття — №24 (949), 2008.
3. Петрова М.К. Труды физиологических лабораторий им. И.П.Павлова. — М: т.12, 1945.
4. Бгактіведанта Свамі Прабгупада, А. Ч. Бгагавад-Гіта як вона є. – Бгактіведанта Бук Траст, 1990. – 928 с.

## Впровадження ритмічної гімнастики в систему фізичного виховання школярів

**Л.С. Брехунцова, викл.**

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Система освіти в Україні реформується як національна, демократична, гуманістична, що орієнтується не тільки на нове соціальне замовлення у вихованні громадянина України, а й особистість учня, його права, потреби, вікові особливості та інтереси. Успішне розв'язання завдань соціально-економічного розв'язку України потребує від кожної людини не тільки якісної професійної підготовки, але й належного рівня культури, зокрема фізичної [1,2].

Важливо, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів своє особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Тому в законах України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, у Державній національній програмі “Освіта” (Україна XXI ст.), “Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні” поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, відкривається простір до її активної самореалізації [2].

Зростання кількості захворювань серед школярів за останні роки стрімко набуває темп. Поруч із спадковими, екологічними та соціальними чинниками формуванню цих захворювань сприяє велике психоемоційне напруження, пов'язане з умовами життя та навчання. Здоровий спосіб життя в ієрархії цінностей людини поки що не посідає перше місце в нашому суспільстві.

Проблема зміцнення та збереження здоров'я дітей на сьогодні, як ніколи, актуальна. З упевненістю можна сказати, що вчитель у змозі зробити для здоров'я школяра більше, ніж лікар. На сучасному етапі актуальним стає завдання забезпечення шкільної освіти без утрат здоров'я учнів [3].

При всій багатогранності підходів до збереження та зміцнення здоров'я школярів (харчування, екологія, психологія, гігієна, профілактична медицина, колекційна педагогіка) на перше місце виходить усе ж таки фактор рухової активності (сенсорно-моторного збагачення).

Результати багатьох медико-педагогічних експертиз свідчать про вкрай небезпечну ситуацію із здоров'ям школярів. Зростання хронічних захворювань, порушень функцій найчастіше пов'язується з традиційною формою навчально-виховного процесу. Багатьма науковими дослідженнями підтверджено той факт, що загальна рухова активність дітей зі вступом до школи знижується у декілька разів.

При традиційній формі організації навчально-виховного процесу для рухової активності школяра залишається тільки 10–20% від загального часу, що веде до зниження життєвого тону та втоми. Лише одні уроки фізичної культури в школі не можуть повністю компенсувати дефіцит рухової активності.

Актуальною у цьому контексті є проблема набуття учнями фізкультурних знань, культури рухів, формування пріоритету здоров'я, що має посідати одне з чільних місць у системі найвищих ціннісних орієнтацій людей різних соціальних та вікових груп і на цій основі поліпшувати фізичний стан. Успішне розв'язання цієї проблеми можливе тільки за умови цілеспрямованого комплексного розв'язання завдань з формування фізичної культури кожної особистості, починаючи з раннього віку і впродовж усього життя.

В Україні склалася критична ситуація у сфері фізичної культури і спорту. Лише 13 відсотків населення залучено до занять фізичною культурою і спортом.

Світовий досвід свідчить, що рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я. За інтегральним показником здоров'я населення, середньою очікуваною тривалістю життя людини - Україна посідає одне з останніх місць у Європі.

В Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки значна увага приділяється розробці та запровадженню у навчальних закладах системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я сучасних школярів, проведенню фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в усіх напрямках освіти.

Проблема розвитку підлітків нерозривно пов'язана з фізичним вихованням, яке здійснює вплив на формування їхньої стійкості в життєвих ситуаціях та на підвищення адаптаційних можливостей організму.

На жаль, в останні роки в суспільстві спостерігається послаблення інтересу до фізичної культури, що призводить до зниження рухової активності в усіх вікових групах населення. Так, понад 50% підлітків, особливо у середньому шкільному віці, страждають вадами загального фізичного стану організму. Лише 20% учнів можна вважати здоровими. Дані медичних обстежень школярів свідчать про те, що за період навчання в школі здоров'я у дітей знижується у 4–5 разів. Виникає ряд хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану більшості органів і систем.

Більшою мірою це стосується дівчаток, оскільки їхня фізіологічна конституція більш складна, тонка і легко піддається негативним подразникам.

Серед багатьох форм організації занять з фізичної культури в школі урок є основною формою. Однак з однією з істотних вимог до сучасного уроку є поєднання освітньої спрямованості і високої моторної щільності, динамічності, емоційності. Цього можна досягти за умови творчого формування у дітей здорового способу життя, використання дієвих форм і методів фізичного виховання, які стимулюють активність та інтерес до занять фізичними вправами.

Певною мірою цікавим засобом у вирішенні висунутих вимог до уроку може бути ритмічна гімнастика, яка сьогодні досить популярна серед школярів, особливо починаючи з середнього шкільного віку.

Юнацький вік вважається найбільш складним у процесі росту і розвитку школярів. Це період самовизначення і самооцінки, усвідомлення власної індивідуальності, свого Я. Це період, який є одним з найбільш критичних у розвитку організму, коли відбувається перетворення всіх центральних ланок системи організму в нову систему для переходу в наступний період розвитку. Це підвищує опір організму до впливу різноманітних зовнішніх чинників. Особливо вразливі дівчатка підліткового віку.

Саме ритмічна гімнастика, яка відповідає за виконання м'яких, гнучких, танцювальних рухів, спроможна вирішити проблему підвищення рівня здоров'я сучасних школярів.

Музично-ритмові вправи сприяють розвитку фізичних якостей, покращують статуру, створюють відчуття фізичного і психічного розслаблення, формують відчуття ритму, сприяють розвитку граціозності, елегантності, свободи рухів, підвищують фізичну працездатність [1,3].

Уважно й прискіпливо вивчаючи своє обличчя й тіло, дівчата не завжди залишаються задоволеними результатами такого обстеження. Розуміючи недосконалість свого фізичного розвитку, вони боляче реагують на це. Звідси виникає необхідність спрямовувати їхні прагнення на заняття фізичними вправами, які допоможуть позбавитися недоліків статури, зайвої ваги, набути правильної постави, ходи, красивих рухів, позбавлять від почуття неповноцінності та покращення загального фізичного розвитку.

У практиці роботи загальноосвітніх шкіл ритмічна гімнастика вивчається з 1 до 11 класу однак рівень проведення занять фахівцями фізичної культури недостатній і потребує подальшого вдосконалення.

### Список літератури

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 282 с.
2. Богданова Л.И., Смоленский В.М., Юрасов В.С. Методика занятий ритмической гимнастикой с населением: методические указания. – М., 1984. – 54 с.
3. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
4. Шевченко О.В., Язловецький В.С. Основи ритміки та хореографії: Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2006. – 76с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан 2003. – 272с.