

5. Уніч П.П. Загартування – шлях до здоров'я / П.П. Уніч, М.Г. Матюшко // Фізична культура в школі. – 2002. – С. 114.

Questions are in-process examined about problems and tasks of mass health physical culture in Ukraine. Basic misses are analysed in the legislative base of the system of health protection and system of physical education and sport. Recommendations over are brought for the improvement of process of establishment of mass health physical culture in Ukraine.

Key words. Physical culture, physical education, health, system of education.

Отримано: 19.07.2013

УДК796.01:373.5.016:796.3

М. В. Прозар

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У ВИРІШЕННІ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 4-5 КЛАСІВ

У статті проаналізовано літературні джерела щодо ефективності вивчення учнями 4-5 класів прийомів волейболу та гандболу. Охарактеризовано рівень рухової активності дітей означеного віку. Подана історична довідка програм з фізичної культури стосовно питання впровадження спортивно-ігрових вправ у навчальний процес учнів середньої школи.

Ключові слова: спортивно-ігрові вправи, учні 4-5 класів, волейбол, гандбол, рухова діяльність, функціональні показники.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Ефективність технологій, спрямованих на вирішення завдання із покращення фізичного стану дітей значною мірою зумовлена достатньою у кількісному та якісному відношеннях руховою діяльністю дитини, що передбачає використання фізичних вправ [11]. У найбільш загальному вигляді перша складова характеризується, насамперед тривалістю різних видів рухової діяльності (в тому числі зазначеної) протягом певного часу, зазвичай – доби та тижня [27]. Така тривалість, з огляду на оптимальність, у дітей 9–11 років протягом доби повинна становити 3,0–3,5 години (15–20 тис. кроків) [9]; протягом тижня (за узагальненими даними [3]) – у середньому, 7–10,5 годин. Реальна ситуація за останніми даними [1; 20] відзначається тим, що у 85% дітей цього віку тривалість різних видів рухової діяльності недостатня для їх оптимального розвитку.

У якісному відношенні рухова діяльність із використанням фізичних вправ повинна бути ефективною насамперед у тому, щоб стимулювати в організмі дитини необхідні зміни, а також в обраних засобах і їх дозуванні, що забезпечать такі зміни [2]. У зв'язку з цим, під час реалізації зазначеного виду рухової діяльності, значення ЧСС повинні знаходитися на рівні 60–80% від максимального, а енерговитрати – у межах 2000–2500 ккал [3].

Проте: енергетична вартість сучасного уроку фізичної культури молодших школярів становить тільки 117–130 ккал, моторна щільність цих уроків низька [22] порівняно із величинами, визначеними теорією і методикою фізичного виховання [19; 27; 31]. Зазначене та деякі інші причини унеможливають навіть при трьох уроках на тиждень ліквідувати дефіцит рухової активності дітей без додаткових позаурочних занять фізичними вправами і використання інших видів рухової діяльності.

Мета та завдання дослідження полягає у теоретичному аналізі літературних джерел щодо питання початкового вивчення спортивних ігор у загальноосвітньому навчальному закладі.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів 4–5 класів.

Предмет дослідження – спортивні ігри як засіб фізичного виховання учнів 4–5 класів.

Методи дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння. Опрацьовували наукові та документальні літературні джерела.

Результати дослідження та їх обговорення. У питанні оптимального (з точки зору покращення фізичного стану) дозування фізичних вправ має місце одностайна позиція, – у кількісному відношенні дозування повинно відповідати оздоровчим параметрам, тобто забезпечувати функціональні зміни у системах організму при значеннях ЧСС переважно на рівні 140–150 $\text{ск}\cdot\text{хв}^{-1}$ [16].

Під час розвитку фізичних якостей значення ЧСС будуть дещо іншими, оскільки покращити їх неможливо ніяким іншим шляхом окрім спеціальних тренувань, а значить використання фізичних навантажень, що притаманні заняттям силової, швидкісної, координаційної спрямованості, на розвиток витривалості. Кожні із таких занять відзначаються певними межами значень ЧСС, причому у більшості випадків відмінними від зазначених [2].

Що стосується ефективних засобів покращення фізичного стану дітей, то тут констатуємо відсутність необхідної чіткості, визначеності й зрозумілості порівняно із вищеозначеними напрямками.

Проведений у зв'язку з цим аналіз відповідних літературних джерел виявив, що головним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи [19; 31]. У фізичному вихованні учнів загальноосвітнього навчального закладу, вік яких становить 9–11 років, провідними з огляду на перевагу над іншими видами вправ, що використовуються сьогодні для вирішення завдань фізичного виховання школярів, є декілька, – гімнастичні, легкоатлетичні, спортивно-ігрові, вправи туризму, кросової, лижної, ковзанярської підготовки [21; 29; 30].

Аналізуючи ці групи вправ з позиції їх ефективності у психологічному, біологічному і педагогічному аспектах, автори спеціальних досліджень [3; 23] доходять однакового висновку, – провідними є спортивно-ігрові вправи. Зокрема видатний вітчизняний фахівець у галузі теорії і методики фізичного виховання О.Д. Бутовський ще

на початку минулого століття зазначав, що характер цих фізичних вправ зумовляється не певною штучною системою, а природною потребою дитини. Тому ігри, за умови їх різноманіття, значною мірою сприяють всебічному і гармонійному розвитку.

У психологічному аспекті рухова діяльність із використанням спортивно-ігрових вправ викликає інтерес та захоплення дитини, що сприяє успішному оволодінню різними руховими діями. Саме природня емоційна сутність дитини, що шукає виразу у психічній і фізичній сферах, є психологічною основою використання зазначеного виду вправ. Водночас змагальний характер, що складає сутність такої діяльності, разом із вищезазначеним забезпечують виразний позитивний ефект у: покращенні психофізіологічних якостей і властивостей, формуванні індивідуальних рис особистості дитини, зокрема характеру, дисциплінованості, товариських стосунків у колективі.

Інша важлива особливість спортивно-ігрових вправ полягає у формуванні в дитини вмінь розрізняти свої м'язові відчуття: плавність, темп, ритм, амплітуду рухів [10]. За сприяння цього відбувається розвиток психічних функцій: уміння спрямовувати увагу на свої емоційні відчуття й емоції інших, а також керувати своїми відчуттями.

У біологічному аспекті використання спортивно-ігрових вправ пов'язано з руховою активністю, що є вродженою, життєво необхідною потребою, ступінь задоволення якої значною мірою визначає характер фізичного розвитку дитини. Водночас виконання цих вправ, незважаючи на високі фізичні навантаження, що їх супроводжують, не позначається негативно на стані функціонування організму, – дитина інстинктивно безпомилково відчуває межу виконання вправи (знижується задоволення від гри), оскільки залежно від фізичних можливостей виконує лише таку кількість вправ у обраному темпі, що не знижує його бажання робити це, а отже не призводить до негативних змін у функціонуванні систем організму.

Усе вищезазначене має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей дітей, що дозволяє констатувати вагомe значення спортивно-ігрових вправ у педагогічному аспекті. Зокрема такі вправи є ефективнішим засобом вирішення зазначеного завдання порівняно з іншими існуючими видами.

Інші педагогічні аспекти рухової діяльності із використанням спортивно-ігрових вправ полягають у тому, що її реалізація сприяє вирішенню на високому якісному рівні завдання із навчання дітей молодшого шкільного віку різноманітних рухових дій і вдосконалення техніки їх виконання [7; 8]. Водночас значно підвищується ефективність вирішення інших важливих завдань фізичного виховання таких дітей, а саме: долучення до систематичних занять фізичними вправами; забезпечення активного відпочинку розвагами, спілкуванням, позитивним емоційним забарвленням [4; 5]; покращення здоров'я, причому не тільки фізичного, але й психічного [18].

Ураховуючи напрям нашого дослідження, проаналізували із вищезначених позицій спортивні ігри, які вивчаються у 4–5 класах загальноосвітніх навчальних закладів. Встановили, що волейбол і гандбол є командними іграми, в яких діти із задоволенням й інтересом беруть участь [7]. Водночас кожний учень реалізує набуті уміння і навички, сформовані якості переважно на межі своїх можливостей, а також підпорядковує свої інтереси (в окремих випадках всупереч уподобанням і прагненням) командним, – все задля досягнення поставленої командою мети [13].

Волейбол і гандбол – спортивні ігри, в яких реалізація необхідних (залежно від ситуації) дій кожним гравцем здійснюється індивідуально, але у підпорядкуванні головному завданню. Зазначене, в свою чергу, сприяє вихованню почуття товаришкості, дружби, формуванню навичок колективних дій [12; 17], а зважаючи на сутність цих ігор (змагання між двома командами) передбачає також досягнення переваги над суперником у винахідливості, влучності й швидкості дій, здатності мобілізувати свої можливості долаючи труднощі, що виникають під час гри. Останнє забезпечує умови для виховання важливих для життєдіяльності дитини психологічних якостей і властивостей, зокрема наполегливості, цілеспрямованості, вимогливості, сміливості, впевненості, рішучості та здатності до їх вияву у різних ситуаціях.

З іншого боку, волейбол і гандбол висувають до організму дитини високі вимоги в аспекті функціональних і рухових можливостей, у тому числі фізичної підготовленості. Зокрема стрибки, біг активізують процес росту тіла дитини; кидки, удари по м'ячу, виконання блокувань сприяють формуванню правильної постави, а разом з іншими руховими діями, що складають основу волейболу і гандболу, – також розвитку всіх основних фізичних якостей.

Водночас реалізація цих видів рухової діяльності призводить до високоінтенсивного функціонування зорового аналізатора, вестибулярного апарату, передусім м'язової, серцево-судинної і дихальної систем організму. Так у найбільш загальному вигляді означені види діяльності висувають вимоги до функціонування організму, переважно у змішаному, аеробно-анаеробному режимі. У зв'язку із цим необхідно зазначити, що після 8–9 років як у хлопчиків, так і у дівчаток виявляється закономірність, що полягає у стабілізації їхніх максимальних аеробних можливостей та поступовому збільшенні із віком максимальних анаеробних, що разом з тим у період шкільного віку є значно меншими ніж у дорослих [3]. Іншими словами, саме ігрова діяльність є тим комплексним засобом, використання якого дозволяє (враховуючи означену закономірність) забезпечити розвиток організму дитини, що відповідає природньому.

Детальніший аналіз даних, пов'язаних з впливом видів рухової діяльності, що передбачають використання спортивно-ігрових вправ, засвідчив таке. Позитивними змінами унаслідок їх впливу відзначається також мозкова діяльність, оскільки створена у кожний момент гри ситуація, що складалася, вимагає від дитини

творчого застосування вивчених рухових дій, аналізу цієї ситуації та вибору оптимальної відповіді. Зокрема необхідно постійно оцінювати й аналізувати розміщення гравців своєї команди і суперників, передбачати напрямок руху м'яча тощо. У зв'язку з цим відбувається покращення психічних функцій дітей, що є основою їхніх інтелектуальних здібностей, а саме: швидкість і обсяг зорового сприйняття, перероблення інформації, оперативне мислення, короткочасна пам'ять, стійкість уваги.

Отже рухова діяльність з використанням спортивно-ігрових вправ характеризується настільки широким діапазоном позитивної дії на організм, що створюються необмежені можливості впливу на всі сфери життєдіяльності дитини, причому (що особливо важливо) на ті позитивного емоційного піднесення.

Підтвердженням цього можуть бути місце та значення спортивно-ігрових вправ у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх навчальних закладів на етапах розвитку цього процесу. Так виявлені дані свідчать, що змістом першої програми з фізичної культури (1889 р.) не передбачалися спортивно-ігрові вправи [6]. Уперше останні, а саме як елементи волейболу й баскетболу, з'явилися у програмі фізичної культури дітей та молоді 1917 р., яка, крім цього, передбачала також поділ учнів за віковими групами (7–9, 9–11, 11–14, 14–18 років).

Іншими словами, вже на початку минулого століття фахівці відзначали важливе значення рухливих і спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання учнів. Разом з тим, у наступній програмі (1927 р.) елементи спортивних ігор були чомусь відсутні, у програмі 1932 р. хоча і з'явилися знову, але з пропозицією використовувати їх у позаурочний час. Таку неузгодженість даних теорії фізичного виховання щодо ефективних засобів і практики їх використання усунула наступна програма (1937 р.). Зокрема, вперше навчальний матеріал було класифіковано не за основними рухами, а за видами спорту; в останньому випадку передбачалося вивчення елементів баскетболу і волейболу [23].

Після цього із програм 1939, 1942 і 1947 рр. знову були вилучені спортивні ігри, що негативно позначилося на ефективності процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. У зв'язку із цим та враховуючи дані галузевої науки нова програма з фізичної культури (1954 р.) передбачала вивчення елементів вищезазначених спортивних ігор, але наступна програма (1960 р.) в обов'язковій частині зменшила різноманітність ігор до однієї, а саме баскетболу. Інші визначені цієї програмою ігри (волейбол, гандбол, футбол) рекомендувалися вибірковою частиною, що передбачала обрання школою і поглиблене вивчення однієї із цих спортивних ігор

Зміною пріоритетів, пов'язаних зі спортивними іграми, відзначалася наступна програма (1967 р.), – її основний матеріал, окрім інших видів фізичних вправ, містив такі спортивні ігри як волейбол і гандбол, а матеріал за вибором – додатково баскетбол [6], тоді як наступна програма (1975 р.) – тільки гандбол і баскет-

бол, що разом з іншими видами вправ формували зміст основного матеріалу [24]. Водночас необхідно зазначити, що цією програмою передбачалося розпочинати вивчення спортивних ігор з 4-го класу, а завершувати — наприкінці навчання у школі.

Представництво спортивних ігор, що існує сьогодні у програмах з фізичної культури учнів, було започатковано у 1983 р. [25], після чого всі наступні дотеперішнього часу [14; 15; 21; 26; 30] відтворювали його. Що стосується початку вивчення елементів спортивних ігор, то тут відзначаємо таке. Протягом 1975–1997 рр. спортивні ігри, визначені чинними на той період програмами [14; 24; 25], починали вивчати із 4-го класу (10–11 років).

Порівнюючи пропозиції, пов'язані із початком вивчення елементів спортивних ігор, якими відзначалися вітчизняна програма 1993 р. [15] та чинні [21; 30], виявили існування між їх змістом розбіжностей. Крім інших, однією із них є період початку вивчення учнями прийомів волейболу і баскетболу.

Щодо чинних програм [21; 30], то в їхньому змісті збережено склад спортивних ігор, – футбол, баскетбол, гандбол і волейбол, які були представлені у попередніх програмах. Водночас необхідно відзначити збільшення кількості спортивних ігор, рекомендованих для вивчення, – програмою [30] передбачено оволодіння учнями 5–9 класів, окрім зазначених, також прийомами гри у настільний теніс.

Висновки. Отже, зважаючи на важливість спортивних ігор у ефективному вирішенні різних за змістом завдань фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу, сучасна теорія і практика розглядають їх як провідні у комплексі інших визначених засобів і видів рухової діяльності. У зв'язку з цим важливим є вдосконалення існуючих та розроблення нових технологій вивчення елементів спортивних ігор, виходячи з потреби їх якнайшвидшої реалізації в ігровій практиці.

Список використаних джерел:

1. Андреева О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андреева. – К., 2002. – 20 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
4. Бейба Л. Баскетбол в дитячих садочках та початкових класах школи : метод. реком. / Л. Бейба. – Дрогобич : КОЛО, 2003. – 22 с.
5. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 144 с. – (Серия «Физическая культура и спорт в школе»).
6. Бондаревский Е.Я. О школьных программах по физической культуре / Е.Я. Бондаревский, А.В. Кадетова // Физическая культура в школе. – 1987. – № 3 (№ 4). – С. 31–36 (с. 32–36).

7. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посібник / Е.С. Вільчковський, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
8. Воаков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодёжи : метод. реком. / В.А. Воаков. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
9. Грейда Н. Взаємозалежність рівня здоров'я та рівня фізичної активності / Н. Грейда, В. Кренделєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. – Х.: ХДАДМ, 2004. – № 21. – С. 14–20.
10. Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых технических устройств : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / С.С. Ермаков. – К., 1997. – 47 с.
11. Єдинак Г.А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : монографія / Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2009. – 394 с.
12. Игнатъева В.Я. Гандбол : учебник [для ин-тов физ. культ.] / В.Я. Игнатъева. – М. : Физическая культура, 2008. – 384 с.
13. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
14. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 кл. общеобразовательной школы. – М. : Просвещение, 1985. – 72 с.
15. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи : Фізична культура. 1–11 класи. – К., 1993. – 64 с.
16. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005. – 195 с.
17. Куныанский В.А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Куныанский. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с.
18. Леськів А.Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський. – Тернопіль : СМП «Астон», 2001. – 132 с.
19. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. высш. учеб. завед. физкульт. образования] – 3-е изд., перераб. и доп. / А.П. Матвеев. – М. : ФиС, СпорткадемПресс, 2008. – 544 с. – (Корифеи спортивной науки).
20. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
21. Основи здоров'я і фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
22. Поташнюк І.В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : монографія / І.В. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 2006. – 144 с.
23. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика : монографія / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'яненко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
24. Програма физического воспитания учащихся 1–10 классов общеобразовательной школы (усовершенствованная). – М. : Просвещение, 1975. – 64 с.
25. Програма физического воспитания учащихся 1–10 классов общеобразовательной школы. – М. : Просвещение, 1983. – 78 с.
26. Програма з фізичного виховання для ЗОШ I–III ступенів. – К., 1998. – 64 с.

27. Теория и методика физической культуры / [под ред. Ю.Ф. Курамшина]. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с.
28. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Трачук. – К., 2011. – 18 с.
29. Физическая культура : образовательная программа для учащихся 1–7-х классов с элементами двигательной дифференциации / [под ред. проф. О.И. Барбашова]. – Омск, 1998. – 104 с.
30. Фізична культура і здоров'я : програма фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу. 5–9 класи. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 110 с.
31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посібник / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

In this article the literature on the effectiveness of learning by students 4–5 classes of methods volleyball and handball. Characterizes the level of physical activity of children definite age. The present historical background of physical education programs in relation to the issue of implementation of sport sand exercise play in the educational process of high school students.

Key words: sports-playing exercises, students 4–5 classes, volleyball, handball, motor activity, functional performance.

Отримано: 18.07.2013

УДК 616.7

К. В. Пронтенко

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ

Досліджено стан травматизму у гирьовому спорті. На основі аналізу наукових праць і результатів анкетування встановлено основні причини виникнення травм хребта у гирьовиків. У дослідженні взяли участь 59 спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації. Проведено порівняльний аналіз особливостей техніки виконання класичних вправ у гирьовиків низької кваліфікації порівняно із спортсменами високого класу та висвітлено важливість розвитку фізичних якостей гирьовиків для попередження травматизму. Розроблено практичні рекомендації з профілактики травм хребта.

Ключові слова: травма, хребет, техніка, спортсмен, гирьовий спорт.

Постановка проблеми. У зв'язку із зростанням конкуренції в сучасному гирьовому спорті, підвищенням спортивних результатів і, відповідно, збільшенням тренувальних навантажень, зростає вірогідність перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів-гирьовиків, що іноді приводить до травм [2, 10]. Найуразливішим і у той час одним з «найвідповідальніших» органів людини є хребет. Разом з досягненням високих результатів на шляху до спортивних висот, важливим завданням також є збереження і зміцнення здоров'я взагалі, і хребта – «стовпа здоров'я» зокрема.