

3. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте / Н.В. Жмарев – К.: Здоров'я, 1984. – 144 с.
4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников – М.: Просвещение, 1991. – 190 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / А.П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. - №2. – С. 10-12.
6. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл з веслування академічного. – К.: ППЗ, 1995. – 71 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский – К.: Радянська школа, 1988. – 287 с.
8. Сущенко Т.И. Основы внешкольной педагогики / Т.И. Сущенко // Пособ. для классных руководителей, педагогов внешкольных учреждений. – Мн.: Бел. наука, 2000. – 221 с.
9. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова – М.: ФиС, 1985. – С. 144.

УДК 37.037.1:796.5–053.6

## ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 12-13 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ

Товстоп'ятко Ф.Ф., к.філос.н., доцент

*Запорізький національний університет*

Проаналізовано показники фізичної і функціональної підготовленості школярів 12-13 років та їх динаміку під впливом занять скелелазінням. Показано, що заняття зі скелелазіння сприяють розвитку фізичних здібностей, вдосконаленню рухової сфери, розширюючи запас рухових умінь і навичок дитини. Доведено, що середні значення розвитку рухових якостей та функціональна підготовленість організму достовірно вищі в школярів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної групи.

*Ключові слова: скелелазіння, фізичні якості, функціональна підготовленість, школярі.*

Товстоп'ятко Ф.Ф. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНЬЕМ / Запорожский национальный университет, Украина

Проанализированы показатели физической и функциональной подготовленности школьников 12-13 лет и их динамику под влиянием занятий скалолазанием. Показано, что занятия по скалолазанию способствуют развитию физических способностей, совершенствованию двигательной сферы, расширяя запас двигательных умений и навыков ребенка. Доказано, что средние значения развития двигательных качеств и функциональная подготовленность организма достоверно выше у школьников экспериментальной группы по сравнению с показателями контрольной группы.

*Ключевые слова: скалолазание, физические качества, функциональная подготовленность, школьники.*

Tovstop'yatko F.F. RESEARCH AND GRAPHICALLY FUNKTSYONALITY READINESS OF CHILDREN 12-13 YEARS OLD, CLIMBING / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The article analyzes the performance of physical and operational preparedness of students 12-13 years and their dynamics under the influence of rock climbing lessons. It is shown that the classes of rock climbing contribute to the development of physical skills, improve motor areas, expanding the stock motor skills of the child. It is shown that the average value of motor skills and functional readiness of the organism significantly higher in the experimental group students than in the control group.

*Key words: rock climbing, physical quality, functional preparedness of students.*

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ**

В Україні виховання дітей шкільного віку є невід'ємною і найважливішою частиною всієї педагогічної роботи. У шкільному віці закладаються основи здоров'я і довголіття, формується велика кількість рухових навичок, розвиваються навички особистої та громадської поведінки.

Саме тому одним з найефективніших шляхів є інтегрований підхід до розвитку фізичної і розумової сфери школярів в процесі занять скелелазінням. Скелелазіння – унікальний вид спорту, що поєднує в собі фізичні навантаження і розвиток логічного мислення. Також скелелазіння розвиває особистісні якості вихованців, вчить наполегливості, цілеспрямованості, зібраності та взаєморозумінню [3].

У зв'язку з цим неабиякого значення сьогодні набуває діяльність позашкільних закладів освіти, де діти мають змогу залучитися до занять скелелазінням.

З прийняттям Закону України «Про позашкільну освіту» сфера позашкільної освіти перейшла на важливий етап розвитку тобто до переходу на більш якісний та сучасний стан [2].

Значення позашкільної освіти, в основу якої було покладено принципи гуманізму, демократизму, єдності загальнонародських і національних цінностей, безперервності, наступності, багатокладності й варіативності, добровільності, доступності та практичного спрямування, зростає як для окремої людини, так і для суспільства в цілому [4, 6].

Позашкільна освіта здобувається в основному в позашкільному навчальному закладі. Основним об'єктом навчання і виховання в позашкільному навчальному закладі є конкретна дитина. Навчально-виховний процес у позашкільному навчальному закладі орієнтований на бажання дитини, враховує її можливості, інтереси, нахили, психофізичні особливості, стан здоров'я. Відсутність примусу, свобода вибору заняття робить позашкільний заклад привабливим для дітей різного віку [2, 5].

Метою даного дослідження було вивчення фізичної та функціональної підготовленості дітей 12-13 років, які займаються скелелазінням. Для вирішення даної мети було обстежено 29 дітей віком 12-13 років. Із них 8 хлопчиків і 7 дівчаток склали експериментальну групу (клуб «Янус»), 7 хлопчиків і 7 дівчаток – контрольну групу (ЗОШ №4).

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Дитячо-молодіжне об'єднання Клуб «Янус» є позашкільним закладом, який школярі відвідують у позашкільний час. Залучення дітей до занять скелелазінням тут здійснюється за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

У системі занять скелелазінням всі методи навчально-тренувального процесу складають такі її види: фізична, технічна, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку, яка спрямована на підвищення загальної робото спроможності; спеціальну фізичну підготовку, яка спрямована на засвоєння та удосконалення відповідних вправ, розвинення функціональних якостей, координаційних здібностей і спеціальних фізичних якостей.

До засобів технічної підготовки відносяться імітаційні вправи, акробатика, безпосереднє проходження трас на стендах.

Теоретична підготовка – формування у скелелазів спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в цьому виді спорту. Вона здійснюється як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, вивчення кінограм, аналізу підготовки сильніших скелелазів світу, України з подальшим розглядом основних особливостей техніки.

Інтегральна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, стабільності виступів.

У ході експерименту були вивчені показники фізичної і функціональної підготовленості школярів 12-13 років та їх динаміку під впливом занять скелелазінням.

Одержані на початку дослідження результати засвідчили незначну їх різницю між контрольною й експериментальною групами (табл. 1).

Так, середні показники бігу на 30 м склали  $4,5 \pm 0,97$ с і  $4,4 \pm 0,15$ с ( $t=0,1$ ) у контрольній і експериментальній групах хлопчиків відповідно, віджимання від підлоги –  $29 \pm 1,21$  разів (КГ) і  $30 \pm 1,33$  разів (ЕГ) ( $t=0,55$ ), вису на зігнутих руках –  $32,1 \pm 1,12$ с (КГ) і  $33,6 \pm 1,36$ с (ЕГ) ( $t=0,85$ ).

Подібною на початку дослідження виявилася різниця між окремими показниками в дівчаток контрольної й експериментальної груп (табл. 2).

Таблиця 1 – Показники рівня розвитку фізичних якостей у хлопчиків 12-13 років контрольної та експериментальної груп на початку дослідження ( $X \pm m$ )

Контрольні тести	КГ	ЕГ	t
Біг на 30 м, с	$4,5 \pm 0,97$	$4,4 \pm 0,15$	0,1
Стрибок у довжину з місця, см	$190,9 \pm 1,78$	$194,8 \pm 1,4$	1,72
Підтягування на перекладині, к-ть разів	$8 \pm 1,8$	$11 \pm 1,2$	1,38
Віджимання від підлоги, к-ть разів	$29 \pm 1,21$	$30 \pm 1,33$	0,55
Вис на зігнутих руках, с	$32,1 \pm 1,12$	$33,6 \pm 1,36$	0,85
Піднімання ніг у висі, к-ть разів	$13 \pm 1,09$	$15 \pm 1,25$	1,2

Так, середні показники бігу на 30 м у дівчаток склали  $4,9 \pm 0,2$ с і  $4,8 \pm 0,7$ с ( $t=0,13$ ), піднімання ніг у висі –  $7 \pm 1,78$  разів і  $9 \pm 1,63$  разів ( $t=0,82$ ) у контрольній і експериментальній групах відповідно. Але в таких тестах, як віджимання від підлоги і вис на зігнутих руках, було зафіксовано достовірну різницю в результатах, які значно вищими були в експериментальній групі. Віджимання від підлоги –  $10 \pm 1,97$  разів і  $18 \pm 1,82$  разів, вис на зігнутих руках –  $12 \pm 1,89$ с і  $20 \pm 1,87$ с у контрольній і експериментальній групах відповідно.

Таблиця 2 – Показники рівня розвитку фізичних якостей у дівчаток 12-13 років контрольної та експериментальної груп на початку дослідження ( $X \pm m$ )

Контрольні тести	КГ	ЕГ	t
Біг на 30 м, с	$4,9 \pm 0,2$	$4,8 \pm 0,7$	0,13
Стрибок у довжину з місця, см	$163,1 \pm 0,33$	$164,4 \pm 0,82$	1,47
Підтягування на поперечині, к-ть разів	$2 \pm 1,7$	$6 \pm 1,32$	1,85
Віджимання від підлоги, к-ть разів	$10 \pm 1,97$	$18 \pm 1,82$	2,98
Вис на зігнутих руках, с	$12 \pm 1,89$	$20 \pm 1,87$	2,93
Піднімання ніг у висі, к-ть разів	$7 \pm 1,78$	$9 \pm 1,63$	0,82

Результати дослідження засвідчили, що заняття скелелазінням сприяють покращенню показників фізичної та функціональної підготовленості.

У контрольній групі слід відзначити поліпшення результатів наприкінці дослідження, але вони виявилися дещо нижчими, ніж в експериментальній групі.

Як показано в таблиці 3, наприкінці дослідження найбільший приріст показників у хлопчиків експериментальної групи відбувся в таких тестах – віджимання від підлоги, стрибок у довжину з місця і піднімання ніг у висі.

Таблиця 3 – Показники рівня розвитку фізичних якостей у хлопчиків 12-13 років контрольної та експериментальної груп наприкінці дослідження ( $X \pm m$ )

Контрольні тести	КГ	ЕГ	t
Біг на 30 м, с	$4,4 \pm 0,09$	$4,0 \pm 0,05$	3,88
Стрибок у довжину з місця, см	$197,2 \pm 1,39$	$208, \pm 1,85$	4,88
Підтягування на поперечині, к-ть разів	$9 \pm 0,91$	$13 \pm 0,83$	3,24
Віджимання від підлоги, к-ть разів	$30 \pm 0,62$	$34 \pm 0,53$	4,9
Вис на зігнутих руках, с	$33,2 \pm 1,11$	$39,3 \pm 1,04$	4,01
Піднімання ніг у висі, к-ть разів	$14 \pm 0,51$	$17 \pm 0,42$	4,54

Дані, наведені в таблиці 4, свідчать, що в дівчаток експериментальної групи наприкінці експерименту найбільше відбулися зміни показників у таких тестах: вис на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця, віджимання від підлоги.

В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток експериментальної групи значно підвищився. Кількісний аналіз показників фізичної підготовленості школярів показав, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі зміни порівняно з показниками контрольної групи.

Таблиця 4 – Показники рівня розвитку фізичних якостей у дівчаток 12-13 років контрольної та експериментальної груп наприкінці дослідження ( $X \pm m$ )

Контрольні тести	КГ	ЕГ	t
------------------	----	----	---

Біг на 30 м, с	4,8±0,01	4,5±0,09	3,31
Стрибок у довжину з місця, см	169,7±1,21	179,1±1,09	5,77
Підтягування на поперечині, к-ть разів	3±0,7	8±1,01	4,06
Віджимання від підлоги, к-ть разів	11±1,5	21±1,2	5,2
Вис на зігнутих руках, с	13±1,75	28±1,82	5,94
Піднімання ніг у висі, к-ть разів	9±0,19	10±0,1	4,65

Вченими встановлено, що заняття фізичними вправами значно впливають на показники зовнішнього дихання. Збільшується частка життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) у структурі загальної ємності легенів, що сприятливо відбивається на ефективності вентиляції. Функціональний стан дихальної системи також визначався за допомогою проб із довільною затримкою дихання на в досі (проба Штанге) та на видиху (проба Генчі).

Результати досліджень свідчать про статистично значуще збільшення показників ЖЄЛ після експерименту в школярів експериментальних груп порівняно з показниками контрольних (табл. 5, 6).

Таблиця 5 – Показники дихальної системи у хлопчиків контрольної та експериментальної груп ( $X \pm m$ )

Функціональні показники	Початок експерименту			Закінчення експерименту		
	КГ	t	ЕГ	КГ	t	ЕГ
ЖЄЛ, мл	1721±18,8	0,26	1728±18,2	1754±23,2	3,43	1848±14,5
Проба Штанге, (с)	55,1±3,6	0,30	53,6±3,4	57,5±2,9	2,97	68,3±2,2
Проба Генчі, (с)	28,5±2,2	0,19	27,9±2,1	31,3±2,1	3,13	40,6±2,1

В експериментальних групах хлопців показники ЖЄЛ покращились на 120 мл (7 %), в експериментальній групі дівчат на 40 мл (2,4 %) і знаходяться в межах вікової норми.

У контрольних групах респіраторні можливості школярів також покращились, але менш виражено, у хлопців показники ЖЄЛ зросли на 33 мл (2 %), у дівчат – на 10 мл (0,6 %) і знаходяться нижче вікової норми.

Аналіз показників проб Генчі і Штанге свідчить про вірогідні зміни в експериментальних групах як хлопчиків, так і дівчат. Найбільші зміни зафіксовані в експериментальній групі дівчат: у показниках проби Генчі результат збільшився на 13,7 с (53,9 %) та проби Штанге на 12,8 с (24,9 %) та хлопців експериментальної групи відповідно – 12,7 с (45,5 %) та 14,7 с (27,4 %).

Таблиця 6 – Показники дихальної системи в дівчаток контрольної та експериментальної груп ( $X \pm m$ )

Функціональні показники	Початок експерименту			Закінчення експерименту		
	КГ	t	ЕГ	КГ	t	ЕГ
ЖЄЛ, мл	1681±15,6	0,36	1689±15,7	1691±8,2	2,68	1729±11,6
Проба Штанге,(с)	52,1±3,8	0,14	51,4±3,2	56,9±1,9	3,27	64,2±1,2
Проба Генчі, (с)	26,1±1,2	0,34	25,33±1,9	28,54±2,2	3,52	38,99±2,0

## ВИСНОВКИ

1. Хлопчики експериментальної групи особливо випереджають своїх однолітків із контрольної групи в таких тестах, як віджимання від підлоги, стрибок в довжину з місця, піднімання ніг у висі, дівчатка – у висі на зігнутих руках, стрибку в довжину з місця, віджиманні від підлоги.
2. Аналіз функціональної підготовленості школярів контрольної й експериментальної груп засвідчив, що як хлопчики, так і дівчатка експериментальної групи випереджають своїх однолітків із контрольної групи за всіма пробами.
3. Середні значення розвитку рухових якостей, отримані наприкінці експерименту, достовірно вищі в школярів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної групи.
4. Найбільший приріст показників у хлопчиків експериментальної групи був зафіксований у таких тестах: підтягування на перекладині, вис на зігнутих руках, віджимання від підлоги, піднімання ніг у висі; у дівчаток – у висі на зігнутих руках, підтягуванні на перекладині, віджиманні від підлоги.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні фізичної та функціональної підготовленості організму підлітків під впливом занять скелелазінням.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання и виховання школярів / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. – К.: Оріяни, 2001. – 152 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» / Відомості Верховної Ради України (ВВР). – Офіц. вид. – К.: Парламентське видавництво, 1994. – 9 с.

3. Скориніна Г.В. Юний турист / Г.В. Скориніна // Шкільне виховання. – К., 1999. – № 6. – С. 61-64.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.
5. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання: Вибрані лекції / Г.М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Пороги, 2003. – 445 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

УДК 613.955:711.3

## **СТАН СФОРМОВАНOSTI КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В ШКОЛЯРІВ 5-6 КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ**

Хахуля В.М., аспірант

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*

У статті розглянуто стан сформованості культури здоров'я сільських школярів Сумської області. Використано дані анкетного опитування 216 респондентів. Визначено ставлення і мотивацію сільських школярів до культури здоров'я.

*Ключові слова: сільські школярі, культура здоров'я, сформованість.*

Хахуля В.Н. СОСТОЯНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ШКОЛЬНИКОВ 5–6 КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ / Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко, Украина.

В статье рассмотрено состояние сформированности культуры здоровья сельских школьников Сумской области. Использованы данные анкетного опроса 216 респондентов. Определены отношение и мотивация сельских школьников к культуре здоровья.

*Ключевые слова: сельские школьники, культура здоровья, сформированность.*

Nahulya V. M. CONDITION OF FORMATION OF A CULTURE OF HEALTH IN PUPILS OF 5–6 CLASSES COUNTRYSIDE / Sumy state pedagogical university named after A.S. Makarenko, Ukraine.

In the article the state of formation of a culture of health of rural pupils of Sumy region is considered. Used data from survey by questionnaire of 216 respondents. Determined the attitude and motivation of rural pupils to the culture of health.

*Key words: rural schoolchildren, health culture, formation.*

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

Ситуація, що склалася в Україні, характеризується демографічною кризою, яка пов'язана не тільки з низькою народжуваністю і високою смертністю населення, а й з його невмінням звертати увагу на рівень свого здоров'я і дбати про нього, а також низьким рівнем здорового способу життя, однією з причин якого є низька культура здоров'я.

Культура здоров'я як система здорових форм життєдіяльності розвивається в сучасних умовах, зазнаючи негативного впливу низки чинників, а саме: зменшення рухової активності; зростання інформатизації, невротизації життєдіяльності людини; нераціональне харчування; погіршення екологічних умов, посилення впливу техногенних ризиків; погіршення рівня та якості життя, збільшення обсягу робочого часу та зменшення часу для рекреації; зростання захворюваності через низький рівень медичного обслуговування; комерціалізація всіх сфер підтримки та захисту здоров'я, що зумовлює обмежений доступ численних груп населення до медичних, спортивно-оздоровчих і рекреаційних послуг; поширення адиктивних форм поведінки – алкоголізму, паління, наркоманії, схильності до азартних ігор, залежності від телевізора, комп'ютера, Інтернету тощо [8].

Тому немає нічого важливішого для школи, ніж формування в школярів потреби у збереженні свого здоров'я і здоров'я оточуючих, прагнення вести здоровий спосіб життя. Сьогодні школа покликана не лише зберегти здоров'я дитини, але й уселити в неї впевненість, навчити її постійно працювати над своїм удосконаленням [2; 7]. У зв'язку з цим виникла суперечність між потребами суспільства і самої особистості у формуванні здоров'я і здорового способу життя та недостатньою орієнтованістю освітнього процесу школи на формування культури здоров'я учнів.