Розвитку туристичного руху сприяло також видання літератури: книг, брошур, карт і плакатів 1929 року видавництво „Физкультура и спорт” почало друкувати книги з туризму й альпінізму. 1930 року з альпінізму та туризму було надруковано 18 назв накладом 148 тис. примірників; 1931 року – 64 назви накладом 552 950 тис. примірників; 1932 року – 21 назва, 171 тис. примірників; 1933 року – 10 назв, 71 тис. примірників; 1934 року – сім назв, 36 тис. примірників; 1935 року – сім назв, 31 100 тис. примірників. З 1936 року кількість назв і наклади виданої літератури значно скоротили. Так, 1936 року було видано лише п’ять назв літератури з альпінізму і туризму, 1937 року – п′ять назв, 1938 року – сім назв, 1939 і 1940 року – по чотири назви (відомостей про наклади не вказано) [2]. З 1929 до 1940 року вийшли друком збірники та офіційні довідники. Водночас книжкові видання для туристів та альпіністів були класифіковані за серіями „Библиотека пролетарского туризма”, „Путешествия по СССР”, „Туристский опыт”.

Цікавим явищем 30-х років був велосипедний туризм. Його активний розвиток значною мірою був зумовлений тим, що промисловість налагодила масовий випуск велосипедів. Це сприяло поширенню велосипедного туризму серед населення. Для популяризації спеціальних знань з велосипедного туризму почали друкувати книги та брошури, зокрема „Туризм на велосипеде” (Воскресенський В.П., 1930), „Снаряжение велотуриста” (Конев Б., 1931), „На велосипеде по Крыму и Кавказу” (Куров А., Сосенко В., 1931), „Турист на велосипеде” (1937).

ВИСНОВКИ

У 20-40-х роках ХХ століття туризм як особлива сфера людської життєдіяльності активно увійшов у повсякденне життя сотень людей і став масовим соціально-культурним явищем. Важливу роль у його становленні відіграли періодичні (спеціалізовані газети та журнали), та книжкові (книги, брошури з туризму та альпінізму, плакати, карти, довідники й путівники) видання. Періодичні видання надавали практичні поради у виборі туристичних маршрутів, планів мандрівок, консультацій щодо використання туристичного спорядження, активно співпрацювали з туристичними організаціями. Як книжкові так і періодичні видання публікували офіційні документи туристичних організацій, звіти про подорожі, описи туристичних маршрутів та екскурсійних об’єктів, рецензії на путівники того часу. Ці джерела містять фактичний матеріал з розвитку туристської справи, у зв’язку з чим становлять велику історичну цінність для дослідників туризму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Федорченко В. К. Історія туризму в Україні : [навч. посіб.] / В. К. Федорченко, Т. А. Дьорова. – К. : Вища шк., 2002. – 195 с.

2. Издательство „Физкультура и спорт” 1923-1972 : библиогр. указ. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 384 с.

УДК 796.015.6:37.037.1-053.5

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сембрат С.В., к. фіз.вих., доцент, Петренко І.Г., к.пед.н., доцент,
Погребний В.В., ст. викладач

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди

У статті йдеться про педагогічні проблеми теорії й практики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Аналізуються вікові особливості динаміки розвитку силових здібностей дітей 6-9-річного віку.

Ключові слова: фізична підготовка, здібності.

Сембрат С.В., Петренко И.Г., Погребной В.В. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА / Переяслав-Хмельницкий педагогический университет им. Г. Сковороды, Украина.

В статье раскрываются проблемы теории и практики физического воспитания детей младшего школьного возраста. Проведен анализ возрастных особеностей динамики развития силовых способностей детей 6-9-летнего возраста.

Ключевые слова: физическая подготовка, способности.

Sembrat S.V., Petrenko I.G., Pogrebnoy V.V. AGE FEATURES OF DYNAMICS OF DEVELOPMENT POWER CAPABILITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN / Pereyaslav-Khmelnitsky state pedagogical university of the name of H. Skovorodi, Ukraine.

The increase of the efficiency of the physical education system exists necessity to reach the new data about the age development of physical abilities. This will resolve the list of the tasks connected with effective use of pedagogical influence: the selection of content and means and their correlation.

Key words: physical qualities, capabilities.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Удосконалення фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку може бути ефективним, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами: засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей.

Іншим, не менш важливим методичним фактором системи педагогічної підготовки, є нормування фізичних навантажень під час виховання конкретної фізичної здібності, а також перерв для відпочинку при виконанні фізичних вправ.

Слід пам'ятати, що системотворним фактором у фізичній підготовці дітей є принцип чергування навантажень та відпочинку, від чого великою мірою залежить ефект педагогічного впливу, а також кінцевий результат.

Віковому розвитку сили окремих груп м'язів дітей і підлітків, присвячено ряд досліджень [5, 6]. Більшість із науковців доходять висновку, що найбільш ефективний темп приросту сили кисті й статевої сили спостерігається в підлітковому віці.

Не менш важливим є вивчення динамічної сили дітей та підлітків, зокрема одного з її різновидів – "вибухової" сили, характерної для швидкісно-силових вправ.

При цьому Л.В. Волков та інші автори відмічають, що ріст і формування дитячого організму, його біологічний і психічний розвиток вимагає відповідних педагогічних впливів, які б відповідали віковому розвитку дітей.

Аналіз публікацій свідчить про недостатність вивчення проблеми вікового розвитку силових здібностей дітей 6-9-річного віку.

Поставлена мета передбачає виконання таких завдань:

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.
2. Дослідити вікові особливості динаміки розвитку силових здібностей дітей 6-9-річного віку.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У сучасних наукових дослідженнях, проведених Л.В. Волковим [1, 2], А.А. Гужаловським [3], О.С. Куцом [4] та іншими авторами, розробка цього питання базується на вивченні вікової динаміки розвитку фізичних здібностей, вивчення сенситивних періодів, дані про які є основою для збільшення або зменшення кількості засобів впливу вибіркового спрямування.

Під час виховання силових здібностей рекомендується використовувати декілька методичних прийомів: повторне піднімання ваги до утоми; піднімання максимальної ваги; піднімання немаксимальної ваги з максимальною інтенсивністю.

Відповідно і розрізняють три методи: повторювальних, максимальних та динамічних зусиль, які при використанні в практиці фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку мають свої особливості.

На думку дослідників Л.В. Волкова [1], Е.С.Вільчковського [2], Ю.Г. Травина, В.В. Юдина [6], вже до 6-7 років дитина здатна проявити м'язову силу. Відносна сила м'язів (у перерахунку на 1 кг ваги) порівняно велика і вона продовжує зростати в різнобічній рухливій діяльності.

Проте, зазначено [1, 2, 5, 6, 7], що вікові здібності дітей молодшого шкільного віку обмежені у використанні силових вправ.

Засоби фізичного виховання для розвитку сили в школярів молодших класів повинні бути динамічними, такими що потребують короткочасної швидкісно-силової напруги, помірної при навантаженні. Найчастіше це ігри та вправи, які пов'язані із стрибками, а також акробатичні вправи на гімнастичних снарядах.

У зв'язку із віковими особливостями організму дітей, у практиці при розвиванні сили, доцільно використовувати два методи – повторювальних і динамічних зусиль. При цьому силові вправи виконуються повторювальними серіями з малими та середніми обтяжуваннями. Не рекомендується в молодшому шкільному віці виконувати вправи, які потребують великої силової напруги під час затримки дихання.

Під час виховання силових здібностей груп м'язів нижніх та верхніх кінцівок, плечового поясу і т.ін. найбільш ефективно силові здібності розвиваються при використанні такої форми організації вправ, яка дозволила б комплексно розвивати всі м'язові групи.

Паралельно з першим підходом було застосовано й другий, який базується на вивченні не лише вікової динаміки, але й темпах (%) щорічного розвитку фізичних здібностей.

У проведених дослідженнях нами паралельно було застосовано обидва технологічні прийоми, що, на нашу думку, підвищують надійність і об'єктивність результатів зроблених узагальнень.

У експерименті брали участь діти молодшого шкільного віку 6-ти років, n = 105; 7-ми років, n = 110; 8-ми років, n = 114; 9-ти років, n = 110, що навчаються в Переяслав – Хмельницькій гімназії. На основі медичного обстеження їх віднесено до основної медичної групи.

Використовуючи метод системного підходу, комплексне виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку було організоване на основі принципу єднання і взаємозв'язку двох основних факторів – індивідуального біологічного розвитку та засобів, методів, форм педагогічного впливу.

У дослідженнях використана теоретична концепція Л.С. Виготського про сенситивні періоди розвитку здібностей дітей та підлітків, яка є основою для розробки педагогічної технології комплексного виховання фізичних здібностей молодших школярів.

Вікові зміни динаміки взаємозв'язку біологічних та педагогічних факторів потребують певних умов організації фізичної підготовки, керування якою досягається за рахунок індивідуального контролю розвитку фізичних здібностей.

До змісту комплексної програми дослідження ввійшли такі методи:

теоретичний аналіз та узагальнення досвіду педагогічної практики; педагогічний експеримент; тестування; антропометрія; педагогічні спостереження; метод математичної статистики.

У процесі педагогічних експериментів використовувалися такі методики: спостереження, динамометрія, пульсометрія, хронометрія.

Силові здібності визначались показниками динамометрії кисті.

Дослідження м'язової чутливості проводились за показниками динамометрії кисті у 50 % від максимальної сили без зорового контролю.

Силові здібності обстежених дітей молодшого шкільного віку за показниками кісткової динамометрії поступово розвиваються в хлопчиків з 6 до 8 років, а в дівчаток з 8 до 9 років (рис. 1-2).

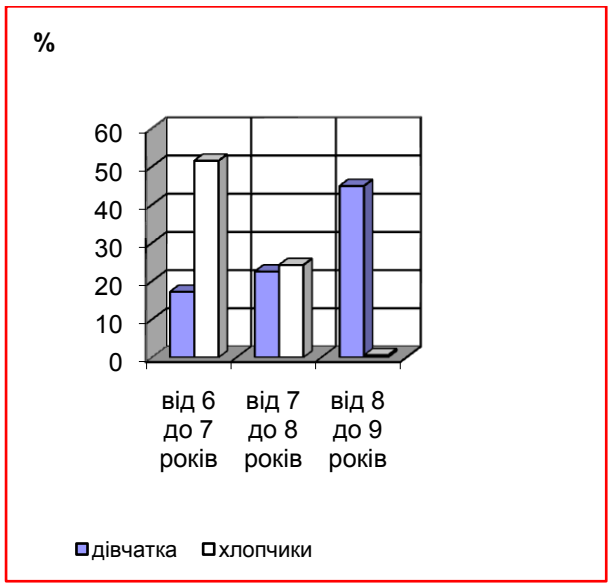

Рис. 1. Вікова динаміка розвитку силових здібностей

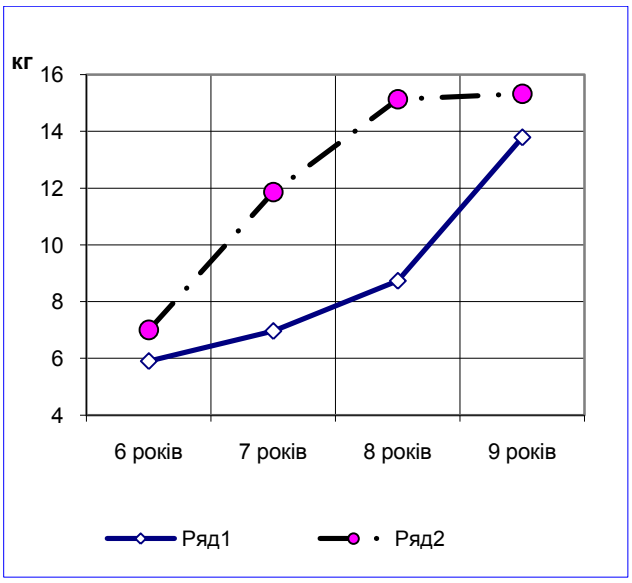

Рис. 2. Вікові темпи показників сил кисті щорічного розвитку

Примітка: ряд 1 – дівчатка, ряд 2 – хлопчики

Слід зазначити, що у 6 та 9 років абсолютні показники і у дівчаток і в хлопчиків статистично суттєво не відрізняються. Найбільша відмінність у розвитку сили спостерігається у 7 і 8 років, при цьому в дівчаток вона значно менша, ніж у хлопчиків. Такий факт відзначається за мінімальними і за максимальними показниками розвитку цієї здібності.

Проведений порівняльний аналіз дітей, які мешкають у місті і в селі, одержаний О.С. Куцом (1993), свідчить, що за останні 10-15 років відбулися зміни в показниках силових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

У досліджених нами групах учнів 6-9-річного віку відмічений найвищий темп розвитку силових здібностей: у хлопчиків - у віці від 6 до 9 років (51,5 %), а в дівчаток - від 8 до 9 років (44,9 %).

Характерною особливістю розвитку показників динамометрії для хлопчиків є поступове уповільнення темпів розвитку. У дівчаток спостерігається поступове зростання темпів розвитку силових здібностей з незначною зміною у віці від 6 до 8 років.

Порівняльний аналіз наших результатів і узагальнень, зроблених О.С. Куцом [5], показав, що вікові періоди темпів розвитку сили не збігаються. Згідно з висновками О.С. Куца, у хлопчиків, які мешкають у місті й селі, темп розвитку найвищий з 7 до 8 років, а за нашими даними такий темп розвитку з декількома високими показниками спостерігається у віці від 6 до 7 років. У період від 7 до 9 років темп розвитку силових здібностей не відрізняється у всіх групах, що порівнювалися.

Загальна тенденція розвитку силових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку спрямована на деяке зменшення темпів розвитку силових здібностей обстежених нами груп.

Цей факт може свідчити про зниження рівня фізичного розвитку обстежених дітей даного віку порівняно з результатами, що засвідчені іншими авторами [2, 4, 5, 7].

Наявність сенситивних періодів у розвитку силових здібностей спостерігається у віці від 6 до 8 років. А що стосується вікового періоду від 8 до 9 років, то за абсолютними показниками темпи річного приросту знижуються. Певно, це характеризує біологічні зміни в організмі хлопчиків, що пов’язано з початковим періодом статевого формування.

Для дівчаток характерне значне зростання (44,9 %) темпів розвитку сили від 7 до 8 років, що не характерно для результатів досліджень, які були одержані при вивченні силових здібностей дітей, що проживають у місті й селі.

Для цього контингенту учнів характерний сенситивний період у розвитку силових здібностей з 7 до 8 років, а для вивченої нами групи учнів - від 8 до 9 років. Цей факт підтверджують і абсолютні показники розвитку силових здібностей дівчаток молодшого шкільного віку.

Таким чином, проведені дослідження та їх аналіз засвідчують, що у віковій динаміці розвитку силових здібностей хлопчиків відзначається сенситивний період від 6-7-річного віку з поступовим зменшенням у подальшому розвитку даних здібностей, а для дівчаток сенситивний віковий період є від 8 до 9 років.

Проведений порівняльний аналіз свідчить, що за останні 20-25 років у дітей молодшого шкільного віку відбулися певні зміни і у віковій динаміці розвитку силових здібностей, і в щорічному темпі їх розвитку.

Цей факт є основою для перегляду спрямованості засобів педагогічного впливу на розвиток фізичних здібностей.

ВИСНОВКИ

1. Проведений порівняльний аналіз свідчить, що за останні 15-20 років у дітей молодшого шкільного віку відбулися певні зміни і у віковій динаміці розвитку силових здібностей, і в щорічному темпі їх розвитку.

2. При плануванні засобів розвитку силових здібностей необхідно надавати перевагу в роботі з хлопчиками 6-9 років, а дівчаткам - з 8 до 9 років. У ці вікові періоди виявлено сенситивність розвитку сили , а темп їх складає в хлопчиків 51,5 %, а в дівчаток - 44,9 %.

Подальші дослідження необхідно направити на перегляд спрямованості засобів педагогічного впливу, а також розвиток силових здібностей дітей шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
2. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет. Автореф. ... докт. пед. наук., Киев, 1989. – 44 с.
3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии.- №2. - 1972. – С. 14-16.
4. Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1979. - № 9. – С. 32-34.
5. Куц А.С. Модельне показатели физического развития и физической подготовки населения Центральной Украины. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
6. Травин Ю.Г., Юдин В.В. Исследование максимальной силы и статистической выносливости у школьников в зависимости от возраста и занятий спортом // 5-я научная конференция по физическом воспитании детей и подростков. – М., 1972. – 219 с.
7. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Автореф. ...канд. наук з фізичного виховання і спорту. – К., 2003. – 21 с.

УДК 451.124:342.012.7

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сітнікова Н.С., к. фіз.вих., Двигун В.Ф., ст. викладач

Класичний приватний університет

У статті наводяться дані досліджень показників фізичної підготовленості студентів перших курсів на початку й наприкінці навчального року на заняттях з фізичної культури в тестових завданнях на прояв швидкості та швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: студенти-юнаки, фізична підготовленість, тестові завдання, швидкісно-силові якості.

Ситникова Н.С., Двигун В.Ф. ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ / Классический приватный университет, Украина.

В статье приводятся данные исследований показателей физической подготовленности студентов первых курсов в начале и в конце учебного года, на занятиях по физической культуре в тестовых заданиях, на проявление скорости и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: студенты-юноши, физическая подготовленность, тестовые задания, скоросто-силовые качества.