

активности на организм женщины при беременности. Освещаются возможные варианты влияния на уровень психического развития, устойчивости и функциональных резервов организма, адаптация к неблагоприятным факторам среды, более благоприятное течение беременности, родов и послеродового периода, рождения здоровых детей. В случае нетипичного положения плода физические упражнения способствуют его переходу в правильное положение. Соблюдение здорового образа жизни во время беременности – одно из главных условий ее успешного завершения для будущей матери и ребенка.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, беременность, нетипичные положения плода.

Ludmyla Brega. Physical Activity During Pregnancy as the Key of Having a Healthy Child. The article considers special features of physiological changes and influence of regular motor activity on the woman's organism during pregnancy. It reveals possible versions of influence on level of psychological development, resistance and functional body reserves, adaptation to unfavorable factors of environment, more favorable pregnancy, accouchement, after childbirth period and birth of healthy children. In the case of atypical fetal position, physical activity promotes it change to the right fetal position. Abidance to healthy lifestyle during pregnancy – is one of the main condition of it successful accomplishment for future mother and child.

Key words: healthy lifestyle, physical activity, pregnancy, atypical fetal position.

УДК 796.011.1.035-057.874:379.3

**Віталій Кашуба,
Наталія Гончарова,
Галина Бутенко**

Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Один із пріоритетних напрямів сучасного фізичного виховання – турбота про збереження й примноження здоров'я дітей, підвищення фізичного стану підростаючого покоління, залучення до оздоровчої рухової активності [5]. Фундамент гармонійного фізичного розвитку, високого рівня фізичного здоров'я та фізичного стану школярів закладається в молодшому шкільному віці [2], саме тому назріла потреба вдосконалення й модернізації процесу фізичного виховання молодших школярів [1; 8], основою якої є сучасні технології контролю фізичного стану дітей [3; 6].

Особливість фізичного стану дітей молодшого шкільного віку – активний фізичний розвиток на тлі зниженої рухової активності, що обумовлює тенденцію погіршення здоров'я підростаючого покоління, яка набуває загрозливих масштабів [9].

Одна з основних причин погіршення фізичного стану сучасних школярів – проблема зниження питомої ваги рухової активності в процесі життєдіяльності дітей. Засоби оздоровчого туризму позитивно впливають на організм, що росте й формується, можуть використовуватися для підвищення фізичного стану дітей, будучи резервом їхньої рухової активності, що привертає увагу фахівців [4; 10; 11].

Маловивченими залишаються питання системного підходу до організації позаурочної роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку задля підвищення рівня компонентів фізичного стану. Неєфективне планування позакласної діяльності, формальний підхід до проведення фізкультурно-масових заходів, відсутність методичної системи допомоги вчителям знижує ефективність залучення школярів до занять у позаурочний час. На думку дослідників [1; 7], проблему підвищення фізичного стану дітей можна розв'язати саме за рахунок проведення позакласних занять.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що існує об'єктивна потреба впровадження в процес фізичного виховання молодших школярів нових оздоровчих програм і підтверджує актуальність підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму у формі позакласних занять, тим самим обумовлюючи напрям дослідження з цієї проблеми.

Роботу виконано згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.7 «Удосконалення

біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації – 0111U001734.

Мета дослідження – виявити доцільність й ефективність використання рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму, що спрямована на підвищення рівня фізичного стану у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічні (спостереження, експеримент, тестування); антропометричні методи; фізіологічні методи; соціологічні; методи визначення добової рухової активності, ступеня опірності організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища; метод експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я; психологічні методи дослідження; методи математичної статистики

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для вивчення доцільності впровадження в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму був проведений констатувальний педагогічний експеримент на вибірці 163 учнів 2–4 класів (82 хлопчики та 81 дівчинка), у результаті чого встановлено, що показники маси, довжини тіла й окружності грудної клітки в 74,85 % обстежуваних молодших школярів відповідають віковим нормам, при цьому гармонійний фізичний розвиток має 74,23 % дітей.

У вибірці досліджуваних виявлено 56,44 % учнів початкових класів із різними порушеннями постави, серед яких зафіксовано найбільше дітей зі сколіотичною поставою (22,09 %). Аналіз діяльності основних систем організму досліджуваних дав підставу констатувати, що процес функціонування серцево-судинної системи в дітей перебуває в межах вікової норми, при цьому аналізуючи адаптаційно-резервні можливості організму дітей, встановлено, що у 85,89 % молодших школярів наявне напруження механізмів адаптації, що відповідає донозологічному стану. Функціонування дихальної системи дітей характеризується більш низькими величинами життєвої ємкості легенів, порівняно з віковими нормами.

Під час констатувального експерименту 73,00 % молодших школярів показали низький рівень фізичної підготовленості. Фізична працездатність у 76,69 % дітей є задовільною. У результаті медичного огляду дітей молодшого шкільного віку виявлено 53,99 % учнів із відхиленнями в стані здоров'я, при цьому низький рівень фізичного здоров'я мала більшість обстежених (55,21 %), а більше третини учнів молодших класів (34,97 %) показали рівень фізичного здоров'я, що нижчий за середній.

Оцінка психологічного стану учнів початкових класів свідчить про зростання стомлення в більшості дітей, які зумовлюється низьким рівнем психоемоційної реакції на навчальне навантаження. У 34,36 % молодших школярів зафіксовано низький рівень шкільної мотивації.

Анкетування батьків досліджуваних засвідчило, що більшість із них (72,73 %) позитивно ставляться до фізкультурно-оздоровчих занять своїх дітей і відзначають позитивний вплив на здоров'я дітей таких занять (66,67 %). Для підвищення якості та оптимізації роботи з фізичного виховання в школі найбільший відсоток батьків (26,26 %) пропонують проводити з дітьми більше прогулянок та походів, а так само більше часу бути на природі (24,24 %). При цьому 40 % дітей зізнаються, що їм подобається такий вид фізкультурно-оздоровчої діяльності, як туризм, а найбільше в цьому виді оздоровлення молодшим школярам імпонує можливість ходити в походи й активно відпочивати.

Отже, оздоровчий туризм – популярний вид оздоровлення, що несе в собі величезний потенціал засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів. Основними засобами оздоровчого туризму, які пов'язані з руховою активністю школярів, є прогулянки, походи, фізичні вправи з подолання природних локальних і протяжних перешкод, орієнтування на місцевості, спеціальні завдання з техніки бівуачних робіт, рухливі ігри, естафети й конкурсно-змагальна діяльність з елементами туризму.

У результаті аналізу рівня рухової активності молодших школярів визначено, що в режимах вихідного та навчального дня без уроку фізичної культури в більшості дітей (від 50 до 56,82 %) обсяг рухової активності нижчий за норму. При цьому в режимі навчального дня з уроком фізичної культури в 61,36 % молодших школярів переважають середній і високий рівні рухової активності. За результатами аналізу визначено, що недостатність рухової активності молодших школярів може бути усунена за рахунок розробки та впровадження рекреаційно-оздоровчої технології в якості позакласних занять у режимі днів без уроку фізичної культури й вихідних днів.

Метою запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології є підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, яка окреслює такі критерії ефективності: підвищення рівня фізичного розвитку та функціонального стану, рівня адаптаційно-резервних можливостей організму, фізичної

працездатності, фізичної підготовленості, підвищення ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення рівнів фізичного здоров'я, шкільної мотивації й психоемоційного стану. Крім оздоровчих завдань, передбачено виконання комплексу виховних і навчальних задач.

Реалізація рекреаційно-оздоровчої технології проходить трьома етапами (рис. 1), як-от:

- підготовчий (оцінка та контроль фізичного стану дітей; формування й вибір засобів, форм і методів, розробка рекреаційно-оздоровчої програми на основі засобів оздоровчого туризму; проведення занять на основі спеціальних завдань і вправ ознайомлювального характеру, загальнорозвивальних фізичних вправ, дихальних вправ, розваг та рухливих ігор);
- основний (проведення рекреаційно-оздоровчих позакласних занять на основі засобів оздоровчого туризму зі здійсненням поточного контролю педагогічного процесу);

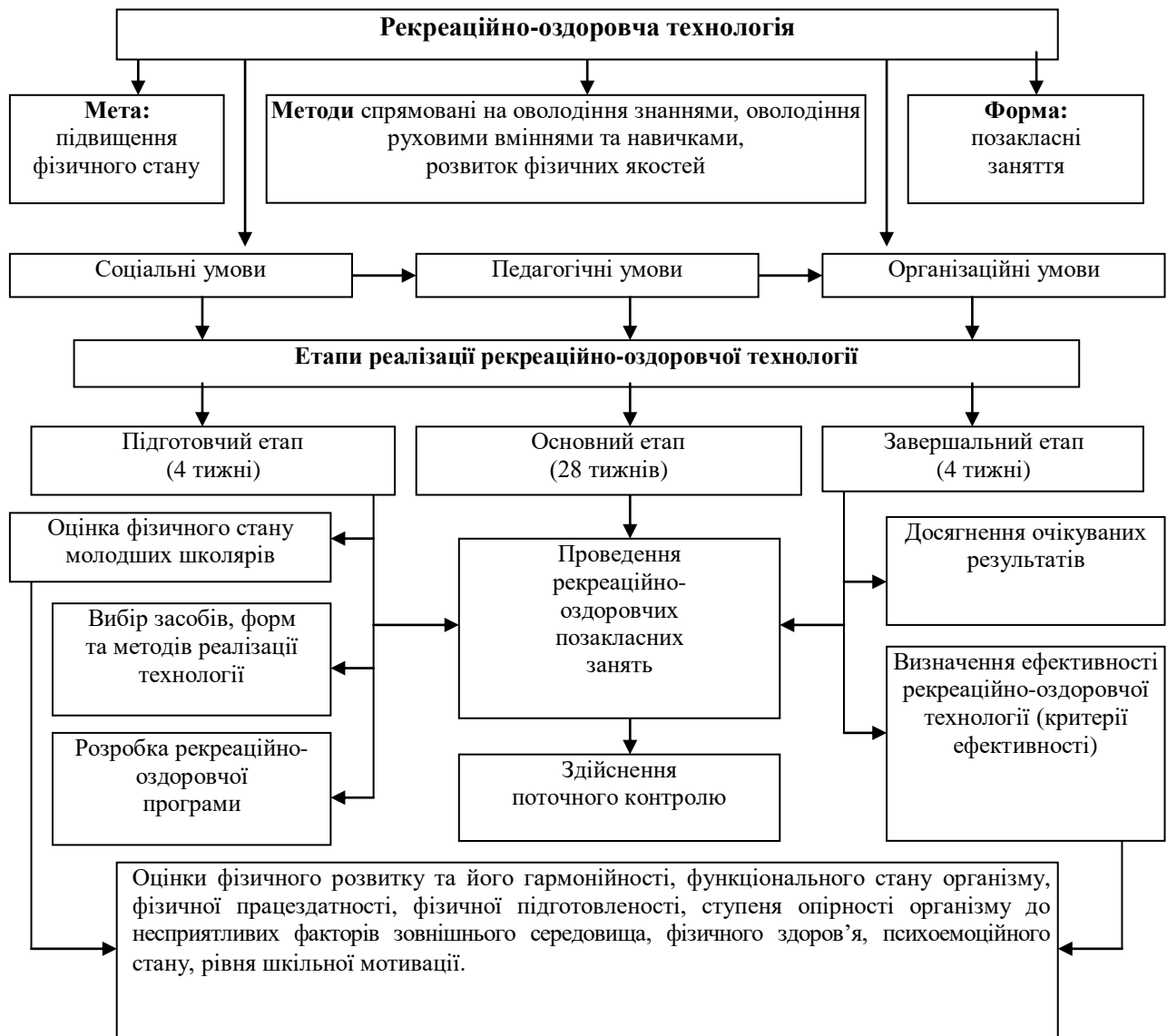


Рис. 1. Блок-схема структури реалізації рекреаційно-оздоровчої технології

– завершальний (аналіз досягнення очікуваних результатів на основі конкурсно-змагальної та похідної діяльності, визначення ефективності рекреаційно-оздоровчої технології на основі повторної оцінки компонентів фізичного стану дітей).

У межах рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму розроблено програму позакласних занять для дітей 3-х і 4-х класів із тижневим навантаженням 6 год, що становить 216 годин за навчальний рік. Структура програми містить три компоненти – інформаційний, мотиваційний та операційно-діяльнісний, – кожен із яких, зі свого боку, містить по кілька блоків.

Інформаційний компонент уміщує такі блоки:

– блок «Будь здоровий» уключає питання про здоров'я, гігієну, вплив на організм фізичних вправ, значення рухової активності для здоров'я, прийоми самоконтролю, регулювання фізичного навантаження;

– блок «Друзі природи» містить питання про природу, її охорону, правила поведінки в природних умовах.

Мотиваційний компонент уключає такі блоки:

– блок «Конкурсний» передбачає участь дітей у фізкультурно-спортивних святах, у масових конкурсних заходах;

– блок «Змагальний» передбачає участь дітей у змагальній діяльності в межах групи й школи з техніки туризму та орієнтування.

Операційно-діяльнісний компонент має у своєму складі:

– блок «Туристи», що складається із вправ і спеціальних завдань із техніки туризму (подолання природних і штучних перешкод, у тому числі за допомогою спеціального спорядження, укладання рюкзака, одягання страхувальної системи, установлення намета, в'язання туристських вузлів), тактики й техніки пересування в похідній групі місцевістю зі слабким перетинком (з облаштуванням бівуаку), а так само тематичних ігор, конкурсних та спеціальних завдань, змагальної діяльності;

– блок «Орієнтувальники» містить вправи й спеціальні завдання з орієнтування на місцевості, ігри та конкурсні завдання з елементами орієнтування на місцевості й в умовах спортивного залу, а також змагальну діяльність в елементарних її формах;

– блок «Фізкультурники» включає фізичні вправи та комплекси фізичних вправ загальнорозвивального характеру, дихальні вправи, вправи для формування правильної постави й профілактики плоскостопості, вправи на розвиток фізичних якостей, вправи для розвитку культури рухів, пересувань і стрибків, різноманітні рухливі ігри та естафети;

– блок «Краєзнавці» охоплює екскурсійну й прогулянкову діяльність із метою ознайомлення з природними, історичними, етнографічними, архітектурними об'єктами рідного краю, краєзнавчі ігри на місцевості.

У формах організації занять, спираючись на ігровий та змагальний методи (в елементарних його формах), дітям пропонується на трьох заняттях протягом одного тижня реалізувати чотири ролі (відповідно до назв блоків операційно-діялісного компонента): основна роль на одному з них – туристи, на іншому – орієнтувальники, на третьому – краєзнавці. Відповідно, зміст завдань і вправ на занятті відповідає конкретній ролі. Роль фізкультурників діти виконують на всіх заняттях (розминка, відновлювальні вправи, вправи на витривалість, дихальні вправи тощо).

У програмі запропоновано дозування й параметри фізичних навантажень для дітей із різним рівнем фізичного здоров'я. Диференціація фізичного навантаження здійснювалася за допомогою полегшення умов виконання вправи, зменшення кількості повторень і тривалості виконання вправи, зміни темпу виконання вправи, зменшення довжини етапу або дистанції.

Для визначення ефективності розробленої рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму проведено формувальний етап, який проводився у вигляді модельного експерименту, у якому взяли участь 40 дітей: 20 дітей (дев'ять хлопчиків й 11 дівчаток) склали контрольну групу (КГ) та 20 (10 хлопчиків і 10 дівчаток) становили експериментальну групу (ЕГ). Діти ЕГ займалися за запропонованою рекреаційно-оздоровчою технологією на основі засобів оздоровчого туризму, школярі КГ – за програмою «Юні туристи-краєзнавці», розробленою Українським державним центром туризму і краєзнавства. Протягом тижня заняття в обох групах проводили тричі. Сутнісне ядро цих програм було однаковим. Відмінність полягала в змістовому наповненні: у КГ акцентовано на засобах спортивного туризму та орієнтування й спрямовано на досягнення спортивного результату; в ЕГ зміст програми передбачав використання засобів оздоровчого туризму й ґрунтувався на рекреаційних складниках (рухливі ігри, розваги, конкурсно-змагальна діяльність, прогулянки, екскурсії, походи).

Після впровадження рекреаційно-оздоровчої технології в дітей ЕГ спостерігали статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення показників фізичного стану, порівняно з дітьми КГ: зменшення показника частоти серцевих скорочень у спокої (на 6,02 %), збільшення даних життєвої ємності легенів (на 12,71 %). У процесі формувального експерименту в ЕГ більше як на 20 % зросла кількість дітей, котрі підвищили рівень адаптаційно-резервних можливостей і на 5 % збільшилася чисельність тих, які підвищили фізичну працездатність, порівняно з представниками КГ.

У процесі формувального педагогічного експерименту в дітей ЕГ та КГ покращилися показники фізичної підготовленості, при цьому в дітей ЕГ спостерігали статистично достовірніший приріст

показників ($p < 0,05$) гнучкості, статичної рівноваги й швидкісно-силових здібностей, як у хлопчиків, так і дівчаток. У дітей КГ статистично достовірно ($p < 0,05$) покращилися показники загальної витривалості, статичної рівноваги, гнучкості, швидкісно-силових здібностей у хлопчиків та швидкості, гнучкості, статичної рівноваги, швидкісно-силових здібностей у дівчаток, що пов'язано з використанням засобів спортивного туризму.

Результатом упровадження рекреаційно-оздоровчої технології є переважне підвищення ступеня опірності організму дітей ЕГ до несприятливих факторів зовнішнього середовища, порівняно з дітьми КГ, а саме: зменшилася кількість випадків захворюваності, днів хвороби та зросла чисельність дітей, котрі не хворіли протягом навчального року.

У динаміці формувального педагогічного експерименту у ЕГ більше ніж на 30 % зросла кількість дітей, рівень шкільної мотивації яких підвищився, порівняно з КГ. Так само в дітей ЕГ статистично достовірно ($p < 0,05$) відбулося підвищення показників психоемоційного стану (самопочуття – приріст більше як на 0,29 балів, активність – на 0,72 і настрій – на 0,52 балів).

Висновки. Доведена доцільність та ефективність розробленої, апробованої й науково обґрунтованої рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму, яка може бути використана в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження створює підґрунтя для подальших наукових розробок, пов'язаних з обґрунтуванням рекреаційно-оздоровчих технологій для школярів і людей інших вікових категорій.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Андреева. – К. : НУФВСУ, 2014. – 44 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд : пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 528 с.
3. Гончарова Н. М. Сучасні технології контролю фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання : метод. рек. / Н. М. Гончарова, О. М. Бондар, Н. Л. Носова, В. В. Усиченко. – К. : НУФВСУ, 2012. – 47 с.
4. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Х., 2014. – 20 с.
5. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
6. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2010. – № 1. – С. 71–74.
7. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. В. Ковальова. – К., 2013. – 21 с.
8. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Н. В. Москаленко, О. В. Шиян. – Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 238 с.
9. Няньковский С. Л. Состояние здоровья школьников в Украине [Электронный ресурс] / С. Л. Няньковский, М. С. Яцула, М. И. Чикайло, И. В. Пасечнюк // Здоровье ребенка. – 5 (40), 2012. – Режим доступа : <http://www.mif-ua.com/archive/article/32962>.
10. Чахнина М. С. Содержание и направленность регионального компонента программы по физической культуре в младших классах на основе средств туризма : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. С. Чахнина. – Белгород : БелГУ, 2008. – 21 с.
11. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... канд. фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / М. В. Чернявський. – К. : НУФВСУ, 2012. – 20 с.

Анотації

У статті розглянуто актуальне питання підвищення фізичного стану школярів за рахунок використання рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання в якості позакласної діяльності, визначено ефективність цієї технології. У дослідженні брали участь діти молодшого шкільного віку (3–4 класи), яких розподілено на контрольну й експериментальну групи по 20 учнів у кожній. У контрольній групі діти займалися за програмою на основі засобів спортивного туризму, в експериментальній – за запропонованою програмою, суттєвими ознаками якої є блоковий принцип планування занять і використання засобів оздоровчого туризму відповідно до змісту блоків «Туристи», «Фізкультурники», «Орієнтувальники», «Краєзнавці» у формі розваг, рухливих ігор, прозулянок, екскурсій, походів, конкурсно-змагальної діяльності. Доведено ефективність запропонованої програми, порівняно з традиційною, що засвідчили

результати формувального експерименту. Установлено, що учні, які займалися за рекреаційно-оздоровчою програмою на основі засобів оздоровчого туризму, мають покращення показників функціонального стану організму (серцево-судинної системи, дихальної системи, рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей організму), підвищення показників психоемоційного стану та рівня шкільної мотивації.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровча технологія, оздоровчий туризм, молодші школярі, фізичне виховання.

Віталій Кашуба, Наталія Гончарова, Галина Бутенко. Опыт использования рекреационно-оздоровительной технологии в физическом воспитании школьников. В статье рассмотрен актуальный вопрос повышения физического состояния школьников за счет использования рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств оздоровительного туризма в процессе физического воспитания в качестве внеклассной деятельности, определена эффективность данной технологии. В исследовании принимали участие дети младшего школьного возраста (3–4 классы), которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 20 учеников в каждой. В контрольной группе дети занимались по программе на основе средств спортивного туризма, в экспериментальной – по предлагаемой программе, существенными отличиями которой являются блочный принцип планирования занятий и использования средств оздоровительного туризма в соответствии с содержанием блоков «Туристы», «Физкультурники», «Ориентировщики», «Краеведы» в форме развлечений, подвижных игр, прогулок, экскурсий, походов, конкурсно-соревновательной деятельности. Доказана эффективность предложенной программы, по сравнению с традиционной, что показали результаты формирующего эксперимента. Установлено, что ученики, которые занимались по рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств оздоровительного туризма, имеют улучшение показателей функционального состояния организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, уровня здоровья и адаптационно-резервных возможностей организма), повышение показателей психоемоционального состояния и повышение уровня школьной мотивации.

Ключевые слова: рекреационно-оздоровительная технология, оздоровительный туризм, младшие школьники, физическое воспитание.

Vitaliy Kashuba, Nataliya Goncharova, Halyna Butenko. Experience of the Use of Recreational and Health-improving Technologies in Physical Training of School Children. The article deals with the topical issue of improve the physical condition of students through the use of recreational and health-improving technologies based on health tourism resources in the process of physical education as an extracurricular activity; there was determined the effectiveness of this technology. The study involved children of primary school age (grades 3–4), who were divided into control and experimental groups of 20 students in each group. Children in the control group engaged in the program based on sports tourism resources and in the experimental – on the proposed program, which significant differences are block concept, planning sessions, and use of health tourism resources in accordance with the content of blocks «Tourists», «Athletes», «Orienteers», «Local historians» in the form of entertainment, outdoor games, trips, excursions, competition and competitive activity. Effectiveness of the proposed program was proven, as compared to traditional, that showed the results of the formative experiment. It was found that the students who were involved at the recreational and health-improving technologies on the base of health tourism, have the improvement in the functional state of the organism (cardiovascular system, the respiratory system, the level of health and adaptation-reserve possibilities of an organism), increased rates of mental and emotional states and improving of school motivation.

Key words: recreational and fitness technology, health tourism, primary school children, physical education.

УДК 796.035:658.64

Валерія Смірнова

Управління маркетингом у сфері фітнес-послуг

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування ринкової економіки в Україні та інших країнах із перехідними суспільними системами вимагає особливої уваги до створення адекватної системи управління процесом надання фізкультурно-спортивних послуг у цілому й, зокрема, фітнес-послуг. З огляду на це великої значимості набувають знання у сфері спортивного маркетингу, а також підходи до застосування його принципів, методів і технологій у діяльності організацій фітнесу.

Сучасні дослідники всебічно проаналізували спортивний маркетинг і технології його практичного використання фізкультурно-спортивними організаціями, однак застосування результатів напрацьованих фахівцями країн із перехідними суспільними системами є дуже складним, оскільки вони засновані на принципах здійснення маркетингу в розвиненому стабільному ринковому середовищі. Виходячи з цього, потрібно виявити передумови становлення спортивного маркетингу, проаналізувати чинники, що визначають специфіку маркетингової діяльності фізкультурно-спортивних організацій у перехідних суспільствах [3; 4].