

4. Комаров С.Н. История физической культуры : учебник / Комаров С.Н. (ред), К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин. – М. : Академия, 2013. – 240 с.
5. Мунтян В.С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту» / В.С. Мунтян, В.І. Пліско // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 118, Т.1. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 222–226.
6. Ніколаєнко С.М. Нова стратегія освіти України / С.М. Ніколаєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. – К., 2011. – Вип. 27. – С. 204–216.
7. Holodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and Methods of Physical Education and Sports : Textbooks for stud. – M. : Academy, 2004. – 480 p.
8. Muntian V.S. Theory of safety needs (about the theory of arise of physical education). Physical Education of Students, 2014, vol. 6, pp. 45–48.
9. Edelman R. Physical Culture and Sport in Soviet Society: Propaganda, Acculturation and Transformation in 1920s and 1930s. The International Journal of the History of Sport. University of California, 2013, vol. 30, is. 18, p. 2223.
10. Phillips M.G. & Roper A. P. 'History of physical education'. In D. Kirk, D. Macdonald and M. O'Sullivan (Ed.), The handbook of physical education (pp. 123-140) London, United Kingdom: Sage Publications, 2006.
11. Taylor & Francis Online : Physical education, privatization and social justice. Sport, Education and Society. 2014, vol. 20, is. 1, www.tandfonline.com/toc/cses20/current
12. The History of Physical Education & Sport from European Perspectives / Trangbaek (Eds.), Copenhagen :1999, pp. 249-266. The 4th CESH Congress...

Пахальчук Н.О.,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ БОТМЕРІВСЬКОЇ ГІМНАСТИКИ

*В статті висвітлюються особливості використання ботмерівської гімнастики в роботі з дітьми та наведені приклади загальнорозвивальних вправ.*

**Ключові слова:** дошкільники, молодші школярі, фізичне виховання, ботмерівська гімнастика.

**Пахальчук Н.А. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста и младших школьников средствами ботмеровской гимнастики.** В статье освещаются особенности использования ботмеровской гимнастики в работе с детьми, представлены примеры общеразвивающих упражнений.

**Ключевые слова:** дошкольники, младшие школьники, физическое воспитание, ботмеровская гимнастика.

**Pahalchuk N.A Physical education of preschool and primary school children with the help of Botmer's gymnastics.** An active introduction of innovative technologies is used in modern conditions of the development of education. In this context, gymnastics as a system of specially selected exercises has got some powerful possibilities to solve the problems, which improve the general state of the health. An innovative method of the health gymnastics is aimed at the development of close connection of the child's motor skills with the natural rhythms of the universe and the achievement of harmony between the personality and the environment. Botmer's gymnastics helps to create the meaningful interaction with your own body as well. Its main content is the human interaction with the space forces, that surround it. Thus, the initial position of Botmer's gymnastics is: 1. Movement - is the transition from the rest point to any direction of the space. All exercises begin with a standing position and end with it. Movements in physical exercises of Botmer's gymnastics are always smooth. 2. The body is not bound for the man. During doing exercises the person gets acquainted with the space, using his body, but not his head. The main purpose Botmer's gymnastics is to teach a person how to feel in the space harmoniously. 3. A sense of internal rhythm of the organism and its interrelation with the rhythms of the space. A huge amount of different things is used Botmer's gymnastics (balls, sticks, ropes, etc.). After gaining the ability of children to see the geometry in the surrounding reality, you may begin doing the system of the exercises. The teacher on his own can invent exercises with geometric content and periodically add them to the physical education classes. Physical education classes may be accompanied by a quiet, classical or ethnic music. All things consider, the modernization of educational content provides its orientation to humanize the life of personality and the formation of its motor skills.

**Key words:** Botmer's gymnastics, physical education, preschool and school children, exercises.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** У сучасних умовах розвитку дошкільної та початкової освіти все більшого розмаху набуває процес упровадження інновацій в усі сфери життя навчальних закладів. У цьому контексті гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ має потужні можливості для розв'язання завдань педагогічно-оздоровчого характеру. Інноваційний підхід до оздоровчої гімнастики спрямований на забезпечення взаємодії рухової сфери дитини з природними ритмами Всесвіту, досягнення рівноваги між особистістю та соціоприродним середовищем. Осмисленій взаємодії з власним тілом допомагає також й ботмерівська гімнастика або гімнастика Ботмера.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема використання оздоровчих технологій у навчальних закладах освіти є предметом досліджень таких учених: В.Ареф'єв, Г.Арзютов, Е.Вільчковський, С.Волкова, О.Галанов, Н.Денисенко, О.Дубогай, М.Єфименко, М.Зубалій, Л.Калуська, Т.Круцевич, О.Куц, С.Путров, А.Цьось, Л.Шалімова, Г.Шевченко, Б.Шиян та

ін. Особливий інтерес у межах досліджуваної теми становлять праці, в яких предметом спеціального дослідження є особливості використання ботмерівської гімнастики в освітньому процесі (А.Ботмер, І.Роен, Г.Петерссон, П.Малашенко, Д.Мілаков, А.Самохин та ін.).

**Формулювання мети та завдань роботи.** Мета статті полягає в розкритті вихідних положень ботмерівської гімнастики та представленні особливостей використання вправ із предметами та без предметів.

**Виклад основного матеріалу до дослідження.** Серед здоров'язбережувальних, оздоровчих та здоров'яформувальних технологій визначаються «Театр фізичного виховання й оздоровлення дітей» М.Єфименка; освітньо-оздоровчі програми з валеології; психогімнастика; оздоровчі системи східних народів; оздоровчо-коригувальна гімнастика «Богатир» для дітей старшого дошкільного та молодшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату Ю.Кожа, еколого-оздоровча робота з дітьми в дошкільному навчальному закладі М.Курика; остеопатична гімнастика як система нейтралізації впливу сучасної екології та стресів, калланетика, ботмерівська гімнастика тощо. Так, ботмерівська гімнастика названа по імені її творця – графа Ф. Ботмера (1883-1941), учителя фізичного виховання в першій вальдорфській школі. Головний її зміст – це взаємодія людини з просторовими силами, які її оточують. Ідея про прямостоячу людину стала джерелом виникнення цієї гімнастики. Ботмерівська гімнастика включає систему вправ, кожна з яких є закінченою просторовою метаморфозою прямостоячої людини. Так, кожна вправа починається і закінчується в положенні стоячи. Таке положення називається ще «нульовою точкою», врівноваженим станом просторових сил. Метаморфоза полягає в дослідженні людиною можливості руху в безмежному просторі [1, с. 11-12]. Дослідники підкреслюють, що людина у своєму положенні стоячи визначає простір і є точкою відліку просторових координат; визначає, де верх, де низ тощо. Витягаючись вгору людина протидіє силі тяжіння по вертикалі; витягаючи руки в сторони, людина розширюється по горизонталі; спрямовуючись вперед вона досягає мети [2, 4]. Таким чином, у просторі утворюється тривимірний хрест відповідно до тривимірного простору. Ф.Ботмер використовував для створення своєї гімнастики ідею Рудольфа Штайнера про макрокосмічну будову людського тіла. Ботмерівська гімнастика призначена для зміцнення в людині фізичної та психічної рівноваги. Просторова динаміка фізичних вправ допомагає вивчити взаємозв'язок між своїм тілом та його положенням у просторі. Ботмерівські заняття засновані в основному на ритмі дихання і сприяють більш глибокому спокійному диханню.

Окреслимо вихідні положення ботмерівської гімнастики [1; 3]:

1. Рух – це перехід від точки спокою до якого-небудь напрямку простору; від одного напрямку до іншого; від однієї фігури, розгорнутої в просторових вимірах, до іншої. Рухи у фізичних вправах завжди плавні, сповнені глибинної символіки, часто відображають геометрію навколишнього. Наприклад, при виконанні вправи «Трикутник» утворюється відповідна геометрична фігура (рис. 1).



Рис. 1. Фрагмент ботмерівської вправи «Трикутник».

2. Тіло не є кордоном для людини. Під час виконання вправ відбувається «з'єднання» з навколишнім простором, пізнання простору не головою, а тілом. Мета ботмерівської гімнастики – навчитись відчувати себе гармонійно в просторі. Долоні у переважній більшості фізичних вправ не стискаються в кулаки (адже так відбувається обмеження тіла людини), а завжди розкриті всьому навколишньому та Космосу. Розкриваючи руки, людина відкриває себе назустріч світу, як-от: в.п. – ноги нарізно, руки вниз, тіло ненапружене; 1 – повільно підняти руки в сторони; стати навшпиньки; уявити, що руки – це промені, які не закінчуються пальцями, а йдуть далеко за межі тіла; 2 – повільно повернутись у в.п. Повторити 4 рази.

3. Відчуття внутрішнього ритму організму і співвіднесення його з ритмами простору. Ботмерівська гімнастика орієнтується на ритми людського пульсу та дихання. Так, значна частина вправ виконується з певним ритмічним малюнком (рис. 2), як-от:

В.п.: ноги разом, руки вниз. Перший такт: 1 – стрибок у широку стійку, руки в сторони; 2-3 – стрибок у зімкнуту стійку, руки вниз. Повторити 2 рази. Другий такт: 1 – стрибок у широку стійку, руки в сторони; 2 – стрибок у зімкнуту стійку, руки вгору долонями вперед; 3 – повторити стрибок у положенні зімкнутої стійки, руки вгору долонями вперед. Повторити 2 рази. Третій такт: так само як перший такт. Повторити 2 рази.

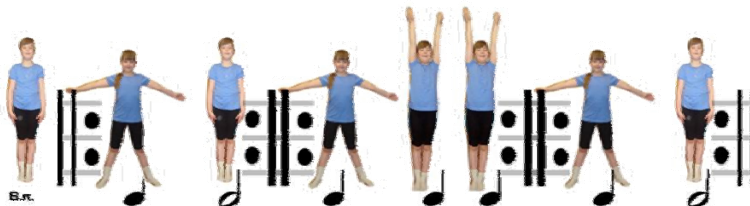


Рис. 2. Приклад ритмічної вправи з ботмерівської гімнастики.

Також можна виконувати інші види стрибків у русі. Так, А.Ботмер виділяє такі ритми стрибків:

1. *Короткий, короткий, довгий.* Необхідно звернути увагу дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів, щоб стрибки були не лише короткими за часом, але й за відстанню. Цей ритм стрибків можна виконувати індивідуально, у

парі, групою.

2. *Стрибки галопом.* На противагу «повітряному» стрибку «короткий, короткий, довгий» стрибок галопом – більш короткий і високий. Він починається із сильного кроку назад. Одночасно з енергійним кроком назад відводяться назад і руки. Під час стрибка руки рухаються махом вперед-вверх, а потім знову махом назад. Спина при цьому згинається, округлюється. Стрибок можна виконувати індивідуально, в групах одночасно або каноном тощо.

3. *Комбінований (короткий – довгий, короткий – короткий, довгий – короткий)* [1, с. 35-36].

Цілісне заняття з ботмерівської гімнастики може проводити лише сертифікований фахівець, що пройшов спеціальний курс навчання. В даний час такий курс являє собою чотирирічне очно-заочне навчання в міжнародній школі bothmer-movement-international, по закінченні якої видається відповідний міжнародний сертифікат. На заняттях з фізичної культури в ДНЗ та в початковій школі можна використовувати елементи ботмерівської гімнастики, загальні підходи до організації рухової активності дітей. Ф. Ботмер підкреслював, що гармонізуючи рухи людини, «вписуючи» їх у ритми Всесвіту, можна вилікувати численні хвороби, зміцнити людський організм [1, с. 40]. Також у ботмерівській гімнастиці використовують різні предмети (м'ячі, палиці, скакалки тощо) [4, с. 4]. Так, для виготовлення саморобних м'ячів необхідно взяти чотири шаблони у формі пелюстки (рис. 3) та зшити, залишаючи збоку між двома «пелюстками» отвір для наповнення. З метою очищення м'ячків від пилу та бруду при їх виготовленні доцільно використовувати шкіру або замітник шкіри. Потім щільно наповнити попередньо обжареною крупою (найкраще брати просо, за його відсутності – гречку або горох). Розміри м'ячів відрізняються залежно від віку дітей. Для дорослого – 6 см на 11 см, вага – 130 гр.

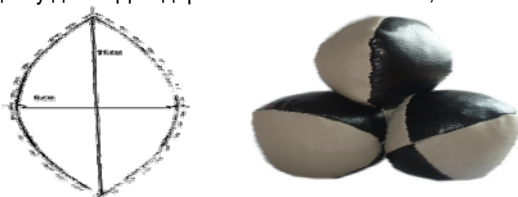


Рис. 3. Шаблон та м'ячі для занять з ботмерівської гімнастики.

Педагог відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей може самостійно складати комплекси вправ. Так, при виконанні індивідуальних вправ діти вчаться опановувати рухи з новим предметом, вони знаходяться «поряд» один з одним. При виконанні групових вправ результат залежатиме від обох дітей, тому цей рівень взаємин умовно називається «разом»; у колективних вправах результат залежатиме від кожної дитини – «всі разом». Заняття з ботмерівської гімнастики може супроводжуватись музикою – спокійною, класичною чи етнічною, яка сприятиме нормалізації серцево-судинної діяльності, заспокоєнню та зняттю напруги.

Наведемо приклади вправ із ботмерівськими м'ячами. Вправа «Стрибки на батуті»: підкидання вверх та ловіння м'яча одною рукою. Спочатку низько, а потім все вище і вище, але не вище рівня очей. Вправа «Ходимо в гості»: перекидати м'ячик з однієї руки в іншу. Основне правило – кидати на рівні очей, але не вище голови. Вправа «Надуваємо кульку»: вихідне положення: ведуча рука знаходиться зверху (приблизно 20 см від пояса), друга – на рівні пояса. Кидати м'яч вертикально вниз. Після декількох повторів, руки можна змінити місцями. Після того, як діти опанують цю вправу, відстань між руками поступово збільшується. Також можна виконувати вправи з більшою кількістю м'ячів (рис. 4-5).

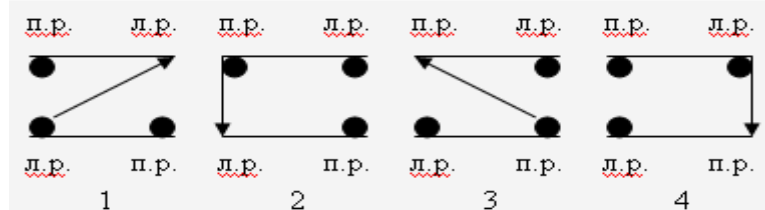


Рис. 4. Парна вправа з використанням трьох м'ячів.



Рис. 5. Виконання вправ з трьома ботмерівськими м'ячами дітьми старшого дошкільного віку ДНЗ№30 «Світлячок» м.Вінниця.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Таким чином, модернізація змісту освіти передбачає орієнтацію на гуманізацію життєдіяльності особистості, формування її рухової сфери, на охорону та зміцнення здоров'я, на створення розвивальних умов для повноцінного прояву дошкільниками та молодшими школярами базових особистісних якостей у взаємодії з гармонією простору. Тож у руховій активності особистості педагога повинні бачити не лише засіб фізичного розвитку, а й більш глибоке, загальнолюдське призначення. Перспективи подальших розвідок вбачаємо в укладанні методичних рекомендацій щодо використання елементів ботмерівської гімнастики у фізкультурно-оздоровчій

діяльності дошкільників та молодших школярів.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения / Альхайдис фон Ботмер. – М., 2012. – 135 с.
2. Муратова М.Е. О существе ботмеровской гимнастики / М.Е. Муратов // Наша жизнь: информационный бюллетень. – 2010. – №1. – С. 4. – Режим доступу: <http://вальдорф-влад.рф/images/pressa/januar2010.pdf>.
3. Petersson G. Bothmergymnastik / G. Petersson. – Режим доступу: <http://bothmergymnastik.se/>.
4. Scholze B. Nicht wie Lämmlein auf der Weide / Barbara Scholze // Waldorf. – 2007. – September (№13). – С. 4-5. – Режим доступу: [http://www.waldorfschule-hessen.de/fileadmin/PDFs/Waldorf-Hessen/07\\_09\\_wh13.pdf](http://www.waldorfschule-hessen.de/fileadmin/PDFs/Waldorf-Hessen/07_09_wh13.pdf).

**Пашков І. М.**

**Харківська державна академія фізичної культури**

**АДАПТАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ ТХЕКВОНДИСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ВЕЛИКИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

*Проблеми адаптації спортсменів до фізичних навантажень в умовах спортивної діяльності відносяться до числа найбільш актуальних проблем сучасної системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Стан серцево-судинної системи є одним з найважливіших показників впливу фізичних навантажень на організм спортсмена. Індивідуальні прояви термінових адаптаційних реакцій, які лежать в основі адаптації організму до напружених фізичних навантажень, визначають здатності організму і можливості досягнення найвищих результатів. Ці уявлення і закономірності дають підставу для оцінки ступеня адаптації організму тхеквондистів та оптимізації її динаміки. Мета дослідження – провести аналіз адаптаційних процесів організму тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень. Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; інструментальні методи; педагогічне тестування; методи математичної статистики. Результати дослідження. Показники ЧСС, ЕКГ, артеріального тиску є вихідними даними для дозування фізичних навантажень в спортивній діяльності та зокрема в тхеквондо. Результати обстеження ЕКГ показали, що у 20 % спортсменів спостерігається синусовий, нерегулярний (аритмічний) ритм, нормокардія (ЧСС –  $64 \pm 4,2$  уд/хв.). Ритм синусовий, регулярний, брадикардія, виявлено у 60 % (ЧСС –  $52 \pm 2,28$  уд/хв.). У 20% спостерігалось політропічна екстрасистолічна, великохвильова мерехтлива аритмія, брадисистолічна форма (ЧСС –  $51,5 \pm 0,55$  уд/хв.). Середні показники артеріального тиску виявлені наступні: систолічного –  $121,6 \pm 6,15$  уд/хв, діастолічного –  $74,1 \pm 5,65$  уд/хв. Ознаки напруги функціонування серцево-судинної системи в положенні відносного м'язового спокою у досліджуваних: у 10 % спостерігались та виявлені ознаки втоми міокарду, 90 % – не спостерігались. Висновки. Електрокардіографічні параметри функціонального стану серця та функціональний стан вегетативної нервової системи тхеквондистів оцінюються на рівні 4 балів по п'ятибальній шкалі, що свідчить про раціональну організацію та методику планування фізичних навантажень, які сприяють підвищенню специфічної стійкості організму, максимальному функціонуванню можливостей організму та нормальним відновлювальним процесам.*

**Ключові слова.** Адаптація, фізичні навантаження, економізація, показник тренуваності.

***Пашков І. М. Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень.** Проблемы адаптации спортсменов к физическим нагрузкам в условиях спортивной деятельности относятся к числу наиболее актуальных проблем современной системы подготовки спортсменов высокой квалификации. Состояние сердечно-сосудистой системы является одним из важнейших показателей воздействия физических нагрузок на организм спортсмена. Индивидуальные проявления срочных адаптационных реакций, которые лежат в основе адаптации организма к большим физическим нагрузкам, определяют способность организма и возможности достижения высоких результатов. Эти представления и закономерности дают основание для оценки степени адаптации организма тхеквондистов и оптимизации ее динамики. Цель исследования – провести анализ адаптационных процессов организма тхеквондистов под влиянием больших физических нагрузок. Методы исследования. Анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; инструментальные методы; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Результаты исследования. Показатели ЧСС, ЭКГ, АД являются исходными данными для дозирования физических нагрузок в спортивной деятельности и, в частности в тхэквондо. Результаты обследования ЭКГ показали, что у 20 % спортсменов наблюдается синусовый, нерегулярный (аритмичный) ритм, нормокардия (ЧСС –  $64 \pm 4,2$  уд/мин). Ритм синусовый, регулярный, брадикардия, выявлено у 60 % (ЧСС –  $52 \pm 2,28$  уд/мин). У 20 % наблюдалось политропическая экстрасистолическая, большеволновая мерцательная аритмия, брадисистолическая форма (ЧСС –  $51,5 \pm 0,55$  уд/мин.). Средние показатели артериального давления выявлены следующие: систолического –  $121,6 \pm 6,15$  уд/мин, диастолического –  $74,1 \pm 5,65$  уд/мин. Признаки напряжения функционирования сердечно-сосудистой системы в положении относительного мышечного покоя у испытуемых: у 10 % наблюдались и обнаружены признаки усталости миокарда, 90 % – не наблюдалось. Выводы. Электрокардиографические параметры функционального состояния сердца и функциональное состояние вегетативной нервной системы тхэквондистов оцениваются на уровне 4 баллов по пятибалльной шкале, что свидетельствует о рациональной организации и методике планирования физических нагрузок, которые способствуют повышению специфической устойчивости организма, максимальной функционированию возможностей организма и нормальным восстановительным процессам.*

**Ключевые слова.** Адаптация, физические нагрузки, экономизация, показатель тренированности.

**Pashkov I. Adaptation processes of tхekvondists are under act of large physical activities.** Problems of athletes adaptation to physical loading in terms of sports activities are among the most pressing problems of the modern system of training