

5. Малятко : програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. авт. кол. З. П. Плохій. – 2-ге вид., доопр. і допов. – К. : Пед. думка, 1999. – 286 с.
6. Петленко В.П. Проблемы человека в теории медицины / В. П. Петленко, В. Ф. Сержантов. – Киев : Здоров'я, 1984. – 200 с.

The article focuses on the results of the ascertaining experimental study of the formation of children's healthy lifestyle in preschool educational establishments and primary school teaching practice conducted by the author.

The aim of the ascertaining experiment was to determine the state of continuity in the content of healthy lifestyle training of older preschoolers and primary school pupils; identify the level of theoretical and practical training of kindergarten teachers and primary school teachers in forming healthy lifestyle of their charges. During the experiment the following methods were used: analysis of preschool and first form curricula in terms of continuity in healthy lifestyles education of the children of relevant age; monitoring of the educational process at preschool establishments and primary school; studies of pedagogical documentation; surveys and questionnaires of educators and teachers; quantitative and qualitative results processing.

The results of the ascertaining stage of the experiment proved the need to prepare teachers for activities addressing the formation of value attitude towards health, to ensure continuity in the healthy lifestyles education of older preschool children and primary school pupils, and to provide cooperation between teachers and parents concerning preservation, strengthening and restoring of children's health.

Key words: healthy lifestyle, methods of skills forming, older preschool children, primary school pupils.

Отримано: 7.05.2016

УДК 376.352.03:796

В.А. Березовський

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

У статті із застосуванням комплексу взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічні; антропометричні,

фізіологічні, психодіагностичні, психофізіологічні методи дослідження; методи оцінки рівня соматичного здоров'я; методи математичної статистики виявлено ефективність впровадження засобів спортивного орієнтування в процес фізичного виховання учнів старших класів. Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 108 смт. Коцюбинське. У формувальному експерименті прийняло участь 52 учня 10 класів старшої школи. Встановлено достовірне ($p < 0,01$) збільшення середньостатистичних результатів, які характеризують когнітивні функції як у дівчат так і у хлопців. Виявлено достовірне покращення ($p < 0,05$) у учнів ЕГ показників самопочуття активності, настрою. Спостерігалась позитивна динаміка функціональних показників та показників фізичної підготовленості.

Ключові слова: спортивне орієнтування, учні старших класів, ефективність, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку національної школи в Україні важливим стратегічним завданням реформування змісту освіти є необхідність сприяння фізичному, психічному здоров'ю молоді, врахування потреб індивідуальної корекційно-компенсаторної спрямованості навчання і виховання школярів, утвердження пріоритетів здорового способу життя людини [1, 2].

Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить про наявність проблеми в організації ефективного процесу фізичного виховання підростаючого покоління [4].

Узагальнення досвіду організації фізичного виховання свідчить, що однією з перспективних форм залучення школярів до рухової активності є використання засобів спортивного орієнтування [3, 5]. Проте на тлі великої кількості праць, присвячених організації та проведенню змагань у різних видах спортивного орієнтування, техніко-тактичної, топографічної підготовки орієнтувальника недостатньо вивчені питання використання засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів старших класів.

Мета дослідження: виявити ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів старших класів

Методи та організація досліджень. Для вирішення мети роботи застосовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів;

педагогічні; антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні, психофізіологічні методи дослідження; методи оцінки рівня соматичного здоров'я; методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 108 смт. Коцюбинське. У формувальному експерименті прийняло участь 52 учня 10 класів старшої школи.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі даних констатувального експерименту, аналізу передової практики та досвіду практичної роботи нами доповнено зміст навчальної програми з фізичної культури старшої школи варіативним модулем «Спортивне орієнтування».

При складанні модуля були враховані вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначені пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення поданого матеріалу.

Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» складається з наступних розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи, перелік мінімально необхідного обладнання та інвентарю.

Спортивне орієнтування, як варіативний компонент, на відміну від багатьох інших видів спорту, відкриває широкі можливості для діяльності вчителів та учнів. Відсутність необхідності будувати спеціальні споруди (басейни, зали, стадіони), наявність різних видів (орієнтування бігом, на лижах, на велосипедах, трейл-орієнтування), висока емоційна привабливість, проведення занять на свіжому повітрі, звичайний спортивний одяг та взуття дозволяють з успіхом використовувати цей вид спорту у різних куточках України.

Ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів старших класів визначалась шляхом порівняння динаміки показників фізичного та психоемоційного стану учнів експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) наприкінці педагогічного експерименту.

Середньостатистичні результати, отримані в ході дослідження, у студентів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту не мали достовірної різниці за усіма досліджуваними показниками.

Контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 класи). В експериментальній програмі застосовувався, розроблений нами варіативний модуль «Спортивне орієнтування».

Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік. Результати досліджень наприкінці педагогічного експерименту показали позитивну динаміку середньостатистичних

показників довжини тіла та маси тіла у дівчат і юнаків обох груп. Виявлено, що на фоні позитивної динаміки ЖЄЛ у дівчат та юнаків КГ, спостерігався статистично значимий ($p < 0,05$) приріст ЖЄЛ в ЕГ. Виявлено покращення реакції серцево-судинної системи на динамічне навантаження у дівчат та юнаків ЕГ, що відобразалося у статистично значущому ($p < 0,05$) зниженні показників індексу Руф'є.

Нами також було вивчено та проаналізовано когнітивні функції учнів старших класів за допомогою тестів на визначення обсягу короткострокової пам'яті (ОКП), обсягу переробки інформації (ОПІ), швидкості переробки інформації (ШПІ). Отримані результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники когнітивних функцій дівчата 10 класу до педагогічного експерименту (n=27)

Досліджувані показники	ЕГ (n=13)					КГ (n=14)					p
	\bar{x}	S	Min	Max	V%	\bar{x}	S	Min	Max	V%	
Точність сприйняття розмірів, %	48,8	9,35	38,0	69,0	19,2	48,6	9,68	32,0	69,0	19,9	>0,05
Час роботи, с	155,4	41,49	67,0	225,0	26,7	157,1	43,57	76,0	210,0	27,7	>0,05
Швидкість СЗМР, мс	516,5	53,43	430,0	608,0	10,3	522,6	68,10	409,0	664,0	13,0	>0,05
ОКП, %	30,8	7,12	16,7	41,7	23,1	29,2	6,32	16,7	41,7	21,6	>0,05
ОПІ, біт	389,1	27,47	350,0	421,0	7,1	384,2	22,70	345,0	412,9	5,9	>0,05
ШПІ, біт·с ⁻¹	15,4	0,93	14,3	16,8	6,0	15,5	1,05	14,6	17,8	7,2	>0,05

Аналіз даних представлених у таблиці свідчить, що показники когнітивних функцій не мали достовірної різниці у дівчат КГ та ЕГ до педагогічного експерименту.

В кінці педагогічного експерименту спостерігається достовірне ($p < 0,01$) збільшення середньостатистичних результатів, які характеризують когнітивні функції як у дівчат так і у хлопців. Різниця результатів до і після педагогічного експерименту у дівчат КГ складала: точність сприйняття розмірів збільшилася на 24,9% ($p < 0,001$); швидкість складної зорово-моторної реакції зменшилась на 113,0 мс, що склало 21,9% ($p < 0,001$); ОКП збільшився на 19,8% ($p < 0,01$); ОПІ збільшився на 45,6 біт, що склало 11,7% ($p < 0,01$); ШПІ біт·с⁻¹ зменшилась на 1,2 біт·с⁻¹, що склало 7,8% ($p < 0,01$).

У дівчат КГ в кінці педагогічного експерименту середньостатистичні результати не зазнали суттєвих змін: точність сприйняття розмірів збільшилася на 1,5 % ($p>0,001$); швидкість СЗМР зменшилась на 14,7 мс, що склало 2,8 % ($p>0,001$); ОКП збільшився на 2,9 % ($p>0,01$); ОПІ збільшився на 16,9 біт, що склало 4,4 % ($p>0,01$); ШПІ біт·с⁻¹ зменшилась на 0,2 біт·с⁻¹, що склало 1,3 % ($p>0,001$).

Порівняльну характеристика результатів тестування когнітивних функцій дівчат 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика результатів тестування когнітивних функцій дівчат 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту (n=27)

Досліджувані показники	ЕГ (n=13)		КГ (n=14)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Точність сприйняття розмірів, %	73,7	12,12	50,1	9,29	<0,001
Час роботи, с	139,7	41,52	141,3	43,6	>0,05
Швидкість СЗМР, мс	403,5	47,13	507,9	67,82	<0,01
ОКП, %	50,6	11,02	32,1	7,92	<0,01
ОПІ, біт	434,7	47,80	401,1	34,49	<0,001
ШПІ, біт·с ⁻¹	14,2	0,87	15,3	0,97	<0,001

Аналіз даних представлених у таблиці 3 свідчить, що показники когнітивних функцій не мали достовірної різниці у юнаків КГ та ЕГ до педагогічного експерименту.

У хлопців ЕГ та КГ середньогрупові значення точності сприйняття розмірів відповідали задовільному рівню і достовірно не відрізнялися ($p>0,05$) від дівчат. Хоча результат затраченого часу в даному тесті слід вважати як позитивне значення, ми з'ясували що хлопці виконали тест швидше ніж дівчата. Слід зазначити що у хлопців спостерігається теж висока варіативність даного показника, коефіцієнти варіації знаходяться в межах від 23,3 % до 26,7 % відповідно, що вказує на неоднорідність вибірки.

Аналізуючи середньогрупові показники ОПІ та ШПІ ми з'ясували, що у дівчат ЕГ та КГ вони достовірно вищі ($p<0,05$) ніж у хлопців ЕГ та КГ, даний факт вказує на наявність у дівчат кращих можливостей сприйняття, а також швидкості переробки зорової інформації.

Таблиця 3

Показники когнітивних функцій юнаків 10 класу до педагогічного експерименту (n=25)

Досліджувані показники	ЕГ (n=12)					КГ (n=13)					p
	\bar{x}	S	Min	Max	V%	\bar{x}	S	Min	Max	V%	
Точність сприйняття розмірів, %	54,2	12,62	31,0	75,0	23,3	53,7	14,32	25,0	75,0	26,7	>0,05
Час роботи, с	139,6	30,43	79,0	188,0	21,8	138,7	30,63	48,0	269,0	22,2	>0,05
Швидкість СЗМР, мс	493,7	48,04	370,0	691,0	9,7	481,3	50,36	367,0	764,0	10,5	>0,05
ОКП, %	25,0	11,23	0,0	41,7	44,9	25,0	11,27	0,0	41,7	45,1	>0,05
ОПІ, біт	347,3	56,52	302,8	498,8	16,3	325,8	29,76	301,3	412,9	9,1	>0,05
ШПІ, біт·с ⁻¹	16,1	1,29	14,0	17,8	8,0	16,3	0,88	14,6	17,8	5,4	>0,05

Після педагогічного експерименту у хлопців ЕГ середньостатистичні результати когнітивних функцій теж зазнали достовірних змін (табл. 4), так точність сприйняття розмірів збільшилася на 17,4 % ($p < 0,001$); швидкість СЗМР зменшилась на 104,5 мс, що склало 21,7 % ($p < 0,001$); ОКП збільшився на 23,6 % ($p < 0,01$); ОПІ збільшився на 59,5 біт, що склало 17,1 % ($p < 0,01$); ШПІ біт·с⁻¹ зменшилась на 1,3 біт·с⁻¹, що склало 8,1 % ($p < 0,01$).

Таблиця 4

Порівняльна характеристика результатів тестування когнітивних функцій юнаків 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту (n=25)

Досліджувані показники	ЕГ (n=12)		КГ (n=13)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Точність сприйняття розмірів, %	71,6	9,51	58,5	13,10	<0,01
Час роботи, с	129,6	26,51	128,6	56,53	>0,05
Швидкість СЗМР, мс	389,2	118,11	461,6	84,59	<0,01
ОКП, %	48,6	12,24	32,7	12,93	<0,01
ОПІ, біт	406,8	56,06	341,4	30,24	<0,001
ШПІ, біт·с ⁻¹	14,8	0,70	15,6	0,76	<0,01

У хлопців КГ середньостатистичні результати когнітивних функцій достовірно не змінилися: точність сприйняття розмірів збільшилася на 4,8 % ($p>0,001$); швидкість СЗМР зменшилась на 19,7 мс, що склало 4,1 % ($p>0,001$); ОКП збільшився на 7,7 % ($p>0,01$); ОПІ збільшився на 15,6 біт, що склало 4,8 % ($p>0,01$); ШПІ біт·с⁻¹ зменшилась на 0,7 біт·с⁻¹, що склало 4,3 % ($p>0,001$).

В ході дослідження ми встановили, що в учнів ЕГ достовірно ($p<0,01$) вищі показники когнітивних функцій в кінці педагогічного експерименту, ніж в учнів КГ, таке зростання показників пов'язано із специфікою процесу спортивного орієнтування, адже робота з компасом і картою сприяє розвитку зорової пам'яті, уваги, різних типів мислення та швидкої переробки інформації і т.д.

Наступним етапом нашої роботи було порівняння середньостатистичних результатів суб'єктивної оцінки емоційного стану учнів 10 класів, результати представлені в таблицях 5, 6.

Для оцінки емоційного стану школярів 10 класів ми використовували методику САН, яка містить три блоки характеристик, що відносяться до самопочуття, активності та настрою.

Нами встановлено, що на початку педагогічного експерименту у дівчат та юнаків ЕГ та КГ середньо групові показники самопочуття і активності відповідали низькому рівню і знаходилися у межах 4,5-4,7 бала, тоді як показники настрою відповідали достатньому рівню. Достовірної різниці між показниками учнів контрольної та експериментальної груп не спостерігалось.

Таблиця 5

Порівняльна характеристика результатів суб'єктивної оцінки емоційного стану дівчат 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту (n=27)

Досліджувані показники	ЕГ (n=13)		КГ (n=14)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Самопочуття	5,9	0,48	4,6	0,58	<0,01
Активність	6,2	0,67	4,7	0,42	<0,01
Настрій	5,9	0,87	5,1	0,55	<0,01

Аналіз середньостатистичних результатів емоційного стану в дівчат ЕГ вказує на значне їх зростання, так під впливом засобів спортивного орієнтування достовірно ($p<0,001$) покращився показник самопочуття, різниця склала 1,7 бали, а це 40,5 % , у дівчат КГ результат теж зазнав позитивних змін, але вони є незначні і становлять 0,3 бали

що склало 9,3 % ($p > 0,01$). У дівчат ЕГ спостерігається найбільше зростання показника настрою, різниця становить 2,1 бали, що складає 51,2 % ($p < 0,001$), у дівчат КГ даний показник покращився на 0,4 бали, що склало 9,3 % ($p > 0,01$). Середньостатистичний показник настрою у дівчат ЕГ в кінці педагогічного експерименту зріс на 1,0 бал, що склало 20,4 % ($p < 0,001$), а у дівчат КГ лише на 0,3 бали, що становить 6,2 % ($p > 0,01$ за критерієм Стьюдента).

Виходячи з вище зазначеного можна зробити висновок, що під впливом засобів спортивного орієнтування у дівчат ЕГ середньостатистичні результати суб'єктивної оцінки емоційного стану в кінці педагогічного експерименту зазнали позитивних змін і відповідають високому рівню, а у дівчат КГ самопочуття та активність знаходяться на достатньому рівні і лише настрої досягнув оптимального рівня.

Також слід зазначити, що у дівчат ЕГ середньостатистичні результати суб'єктивної оцінки емоційного стану достовірно вищі ($p < 0,01$) ніж у дівчат КГ.

Таблиця 6

Порівняльна характеристика результатів суб'єктивної оцінки емоційного стану юнаків 10 класів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту (n=25)

Досліджувані показники	ЕГ (n=12)		КГ (n=13)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Самопочуття	5,9	0,59	5,0	0,40	<0,01
Активність	5,9	0,69	5,0	0,24	<0,01
Настрій	6,3	0,59	5,2	0,69	<0,01

Аналогічна ситуація спостерігається і у хлопців ЕГ, так середньостатистичні результати самопочуття, активності та настрою в кінці педагогічного експерименту зазнали позитивних змін і достовірно вищі ($p < 0,01$) за результати хлопців КГ.

Ми з'ясували, що середньостатистичні результати настрою і активності у хлопців ЕГ покращились на 1,2 бали, що склало 25,5 % ($p < 0,01$), у хлопців КГ дані показник зросли на 0,4 бали, що склало 8,7 % ($p < 0,05$) та 0,5 бали, що склало 11,1 % ($p < 0,05$). Показники настрою у хлопців ЕГ та КГ зросли на 1,1 бали, що склало 21,2 % ($p < 0,01$), та 0,1 бали що склало 2,0 % ($p > 0,01$) відповідно.

Отже середньостатистичні показники суб'єктивної оцінки емоційного стану в кінці педагогічного експерименту у хлопців ЕГ відповідають високому рівню, а у хлопців КГ достатньому рівню.

Проведені нами дослідження свідчать також про покращення показників соматичного здоров'я в учнів як контрольної так і експериментальної груп.

Висновки. Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають пошуку ефективних технологій, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, яка здатна і готова захищати свою країну. В цьому контексті розробка варіативного модулю «Спортивне орієнтування» має виключно важливе значення. Органічне поєднання фізичної і розумової діяльності, яка відбувається, як правило, в умовах природного середовища, позитивно впливає на показники фізичного, психоемоційного стану учнів та розвиток їх когнітивних функцій.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу занять зі спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості учнів старших класів.

Список використаних джерел:

1. Дутчак М. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М. Дутчак, С. Трачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2 (8). – С. 11-16.
2. Имас Е.В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / Е. В. Имас., М. В. Дутчак, С. В. Трачук – К.: НУФВСУ, Олимпийская литература, 2013. – 528 с.
3. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование : [учеб.-метод. пособие] / С. А. Казанцев. – СПб. : [б. и.], 2010. – 60 с.
4. Круцевич Т. Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу / Т. Круцевич, А. Нападій, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 60-68.
5. Левченко І.Б. Розробка уроків зі спортивного орієнтування / І. Б. Левченко, Л. І. Кравченко. – К., 2013. – 125 с.

The article presents the results of research on the efficiency of the application of orienteering in physical education high school students with the use of complex interrelated research methods: theoretical analysis of scientific and technical literature and documentary material; teaching; anthropometric, physiological, psycho, psycho-physiological methods; methods of assessing the level of physical health; methods of mathematical statistics. The research was conducted at the secondary school №108 village of Kotsyubinskoe. Fifty-two student of 10th grade have participated in the forming experiment. Established significant

($p < 0.01$) increase in the average results that characterize cognitive function both girls and boys. A significant improvement ($p < 0.05$) indicators of activity and mood was revealed in the experimental group of students. There was positive dynamics of functional parameters and indicators of physical preparedness.

Keywords: orienteering, high school students, the efficiency of physical education.

Отримано: 24.05.2016

УДК: 37.016 : 796

Г.В. Бесарабчук

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ДО СЛУЖБИ В АРМІЇ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розкриваються складові формування фізичної готовності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури, розкрито її специфічні особливості організації та педагогічні передумови. Представлено аналіз та результати експериментальних досліджень щодо формування фізичної готовності військових ліцеїстів до служби в армії, описані наявні протиріччя та здійснений пошук нових науково-методичних підходів.

Ключові слова: ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою, ліцеїст, фізична готовність, фізична підготовка, служба в армії.

Постановка проблеми. Процес фізичного виховання учнів передбачає загальну і спеціальну фізичну підготовку, яка здійснюється протягом навчального року на всіх уроках фізичної культури та в позаурочних формах [6, с. 3]. Цей процес повинен бути методично правильно організованим процесом рухової діяльності учня з метою оптимального розвитку його рухових здібностей та якостей [4, с. 52].

З появою на ринку освітніх послуг загальноосвітніх навчальних закладів, що пропонують профілізацію навчання, зокрема ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, передбачається