

системність знань за всіма параметрами – у 54,4 % осіб; навички самопізнання – у 82,6 % осіб; навички самоорганізації – у 76,1 % осіб; навички самоконтролю – у 43,5 % осіб.

Отже, такі значні зміни відбулися в експериментальній групі, завдяки реалізації запропонованих педагогічних умов. У контрольній групі динаміка змін була значно меншою.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів визначеної проблеми.

Подальшого наукового пошуку потребують такі питання, як підготовка тренерського складу спортивних параолімпійських команд з різних видів спорту до впровадження педагогічних умов; урахування особливостей організації процесу самовиховання параолімпійців різних видів спорту під час навчально-тренувального процесу і виступу на змаганнях різного рівня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин А. Б. Оценка спортивно-психологической подготовленности и показателей, характеризующих личность спортсменов разной специализации : сб. науч. труд. молодых учёных и студентов РГАФК / А.Б.Ильин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2000. – 229 с.

2. Лисянская Е. В. Методологические особенности психологии спорта / Е. В. Лисянская // Вопросы психологии. – 2005. – №14. – С. 19 – 23.

3. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособ. / А.А.Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

4. Практикум по спортивной психологии / [под ред. И. П. Волкова]. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

5. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / [сост. и общая редакция И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой]. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.

6. Стамбулова Н. Б. Психологическая структура спортивной деятельности: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Питер, 2002.

7. Уэнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэнберг Р. С., Гоулд. Д. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.

УДК: 373.037:796.34.2

Л. В. Шуба,

кандидат педагогічних наук, доцент
(Запорізький національний
технічний університет)

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Актуальність дослідження. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання в школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується в 3-4 рази [4]. Тому

збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства [2].

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту [3; 4].

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, побуті, спортивні досягнення [1].

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвячена велика кількість науково-методичних робіт. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання школярів розглядається в дослідженнях О. Дубогай, Ю. Васькова, Л. Волкова, Т. Круцевич, О. Куца, Л. Сущенко, Б. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Е. Вільчковського, О. Власюк, Н. Москаленко, Т. Петрука, та інших; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження М. Борейко, В. Жилюк, С. Присяжнюк, Л. Харченко, А. Цьось, В. Шалін, О. Шиян та інші. Усе це дає змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання в школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси й потреби у вільному і самостійному розвитку.

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього в школярів різного віку та студентів [3]. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти та мотивація до ЗСЖ дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною й потребує наукового обґрунтування.

Але ситуацію в Україні неможна назвати винятково поганою. Основні підходи до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я визначені Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації” (1998-2005), Державною програмою “Діти України” (2001), “Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя” (2002), де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал країни. У науковій і методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я [1; 4].

Отже, актуальність проблеми формування здорового способу життя сільських школярів засобами фізичного виховання, її недостатня наукова розробленість, а також об'єктивна потреба і зумовили вибір теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів 8 – 9 років.

Предмет дослідження – зміст та методика формування здорового способу життя при використанні вправ оздоровчої спрямованості школярів 8–9 років у сільській місцевості.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методик, що сприяють ефективному формуванню здорового способу життя школярів 8 – 9 років у сільській місцевості засобами фізичного виховання.

Мета була реалізована в процесі вирішення **завдань дослідження**:

1. Проаналізувати стан методик та засобів формування здорового способу життя молодших школярів у сільській місцевості.

2. Розробити методику, спрямовану на формування здорового способу життя при використанні вправ оздоровчої спрямованості для дітей 8 – 9 років.

3. Дослідити ефективність розробленої методики на показники здоров'я й розвиток фізичних якостей школярів 8 – 9 років, які проживають у сільській місцевості.

Сучасне суспільство підтверджує високу здатність людини до активної діяльності в різних ділянках людського буття. Висока продуктивність праці, успішність навчання можлива лише за умови доброго здоров'я, всебічно і гармонійно розвинутих, фізично досконалих людей.

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки.

У фізичному вихованні дітей першочерговим завданням є використання вправ, які найефективніше впливають на організм школяра, сприяючи нормальному росту і розвитку окремих органів і систем [2; 3].

Урок фізичної культури створює значні можливості для виховного впливу на школярів, розвитку в них колективізму, зміцнення дружби і товариства, виховання дисципліни, організованості, розвитку вольових якостей, самостійності, активності. У практиці фізичного виховання існують дві форми занять: урочна та позаурочна.

Урочна форма – це заняття, які проводяться вчителем із постійним складом школярів.

Позаурочна форма – це заняття, які проводяться для дітей фахівцями та самостійно з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок і т. ін.

Незважаючи на відмінності, всі вони мають суттєві задачі, мету, змісти, засоби й методи. Цим обумовлюється підпорядкованість їх побудови загальним закономірностям і педагогічним вимогам.

В основу формування експериментальної методики нами були покладені основні напрямки та головні завдання всебічного гармонійного розвитку особистості:

1. Моральне виховання – розвиток моральної свідомості учнів: формування моральних понять, поглядів, переконань; виховання моральних почуттів; вироблення навичок і звичок моральної поведінки.

2. Громадське виховання – розвиток патріотизму, національної

самосвідомості, ціннісного ставлення до природи та праці.

3. Розумове виховання – засвоєння визначеного обсягу знань, розширення світогляду, розвиток пізнавальної активності.

4. Фізичне виховання – сприяння правильному фізичному розвитку учнів, зміцнення їхнього здоров'я; розвиток та удосконалення рухових якостей; формування гігієнічних навичок; формування потреби в систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

5. Оздоровче виховання – формування оздоровчої культури, що включає до себе знання про багатогранність оздоровчих вправ та їх вплив на організм учня.

Визначальними для нас були такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.

2. Раціональна побудова уроків та комплексів вправ, яка дозволяють усебічно впливати на організм дитини. Вправи, підібрані з урахуванням вікових особливостей організму дітей молодшого шкільного віку. До кожного комплексу включені вправи, що потребують роботи різних груп м'язів і спрямовані на розвиток фізичних якостей.

3. Використання ігрового методу для підвищення мотивації дитини до занять фізичними вправами. У молодшому шкільному віці необхідно стимулювати творчі здібності дитини, надати їй допомогу в пробудженні інтересу для самоосвіти, в набутті стійкої потреби у творчому мисленні.

4. Використання системи самоконтролю для визначення приросту показників фізичних якостей.

Ураховуючи наведене вище, пропонуємо нашу методiku формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку (хлопці та дівчата 8–9 років) у сільській місцевості в схематичному вигляді (рис 1). Методика складається із двох блоків, які доповнюють один одного і таким чином впливають усебічно на школяра.



Рис. 1. Експериментальна методика формування здорового способу життя молодших школярів у сільській місцевості

Ефективність розробленої методики оцінюється рівнем, з одного боку, розвитку фізичних якостей, з іншого, – фізичного здоров'я школярів.

Аналізуючи показники контрольної та експериментальної груп, відмічаємо, що величини приросту показників довжини, маси тіла та окружності грудної клітки в школярів експериментальної та контрольної груп відповідають віковим нормам. Однак аналіз цих показників не виявив статистично значущого ($p > 0,05$) підвищення їх після експерименту як у хлопчиків, так і в дівчаток експериментальної групи порівняно з показниками контрольної групи. Результати досліджень свідчать про статистично значуще ($p < 0,05$; $p < 0,01$) збільшення показників ЖЄЛ, кистьової динамометрії та зменшення показників ЧСС та АТ після експерименту в школярів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної групи.

Оцінка рівня фізичного здоров'я випробуваних після експерименту свідчить про ефективність розробленої методики. Так, підвищилися показники, які характеризують рівень фізичного здоров'я обстежуваних школярів (38,1% хлопчиків і 30,4% дівчаток експериментальної групи досягли середнього рівня фізичного здоров'я порівняно з 5,3% та 8,0% відповідно контрольної групи).

Визначили ступінь впливу розробленої методики на показники рівня розвитку фізичних якостей дітей 8 – 9 років в обох статевих групах у таких тестах:

1) Нахил уперед з положення стоячи (см):- КГ –8 р. на 13,18 %; 9 р. на 21,01 % (хлопці); 8 р. на 15,22 %; 9 р. на 24,65 % (дівчата). ЕГ –8 р. на 26,53 %; 9 р. на 26,41 % (хлопці); 8 р. на 28,29 %; 9 р. на 31,73 % (дівчата).

2) Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів): – КГ –8 р. на 15,06 %; 9 р. на 22,19 % (хлопців); 8 р. на 11,26 %; 9 р. на 18,55 % (дівчат).

ЕГ –8 р. на 34,82 %; 9 р. на 35,00 % (хлопців); 8 р. на 30,41 %; 9 р. на 31,32 % (дівчат).

3) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): – КГ –8 р. на 7,88 %; 9 р. на 8,51 % (хлопців); 8 р. на 4,15 %; 9 р. на 5,39 % (дівчат). ЕГ –8 р. на 17,10 %; 9 р. на 19,72 % (хлопців); 8 р. на 10,06 %; 9 р. на 12,59 % (дівчат).

4) Стрибок у довжину з місця (см):- КГ – 8 р. на 4,13 %; 9 р. на 9,71 % (хлопців); 8 р. на 2,83 %; 9 р. на 6,00 % (дівчат). ЕГ –8 р. на 13,36 %; 9 р. на 16,39 % (хлопців); 8 р. на 6,48 %; 9 р. на 10,08 % (дівчат).

5) Човниковий біг 4х9(с) – відбувся значний кількісний приріст у: – КГ – 8 р. на 4,51 %; 9 р. на 5,82 % (хлопців); 8 р. на 1,85 %; 9 р. на 1,88 % (дівчат). ЕГ – 8 р. на 8,12 %; 9 р. на 9,33 % (хлопців); 8 р. на 3,81 %; 9 р. на 2,76 % (дівчат).

Біг 30 м(с) – покращення результатів відбулось: – КГ – 8 р. на 7,27 %; 9 р. на 8,03 % (хлопців); 8 р. на 3,27 %; 9 р. на 5,03 % (дівчат). ЕГ – 8 р. на 12,47 %; 9 р. на 15,57 % (хлопців); 8 р. на 9,62 %; 9 р. на 10,12 % (дівчат).

Доведено, що використання експериментальної методики практично за всіма показниками забезпечило підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Аналізуючи отримані результати, ми можемо зробити висновок, що застосування експериментальної методики, яка сприяє формуванню здорового способу життя молодших школярів у сільській місцевості

засобами фізичного виховання, є ефективною.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості, потужності та обсягу відповідно до індивідуальних можливостей дітей, які займаються фізичною культурою.

ВИСНОВКИ

1. За результатами проведеного аналізу літератури встановлено, що по при наявності значної кількості досліджень, спрямованих на пошук засобів підвищення ефективності формування здорового способу життя молодших школярів у сільській місцевості засобами фізичного виховання, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей.

До числа маловивчених аспектів цієї проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров'я. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових підходів до удосконалення навчально-виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів у сільській місцевості.

2. Доведено, що провідна роль в оптимізації фізкультурно-оздоровчого процесу приділяється проектуванню різних фізкультурно-оздоровчих систем на основі науково обґрунтованих і адекватних співвідношень зовнішніх і внутрішніх чинників розвитку дитини. Враховуючи ці важливі чинники нами розроблено методику формування здорового способу життя школярів 8 – 9 років які проживають у сільській місцевості.

3. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики яка складалась із двох блоків з пріоритетним використанням вправ оздоровчої спрямованості, як нового засобу для формування здорового способу життя, що впливатиме на показники здоров'я та розвиток фізичних якостей школярів 8 – 9 років, які проживають у сільській місцевості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи / О.Я. Савченко. – К. : Генеза, 1999. – 366 с.
2. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: [практичний посібник] / Ю.В. Суббота. – К. : КНЕУ, 2007. – 164 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр "Академия", 2001. – 480 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян – Тернопіль : Навч. книга. – Богдан, 2007. – 248 с.