

3. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку "Про себе треба знати, про себе треба дбати" / Л. В. Лохвицька. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 120 с.
4. Татарникова Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве : монография-эссе / Татарникова Л. Г. – СПб. : Крисмас, 1999. – 171 с.
5. Mytskan T. Influence of parents' value orientations on upbringing of a healthy child / Tetiana Mytskan, Inna Strazhnikova // Вісник Прикарпатського університету. – 2015. – Вип. 22. – С.81–86.

References:

1. Horashchuk, V.P. (2004), "Theoretical and methodological basis of a culture of health of students", Thesis abstract for Dr.Sc. (ped.). 13.00.01, Kharkiv, Poland.
2. Leshaft, P.F. (1988), "Semeynoe of education and child ego importance", *Yzbr. pedahohycheskye sochyenyia Sost. Y.N. Resheten. Pedahohyka*, pp. 203–204
3. Lokhvytska, L.V. (2014), *Prohrama z osnov zdorovia ta bezpeky zhyttiediialnosti ditei doshkilnoho viku "Pro sebe treba znaty, pro sebe treba dbaty"* [The program on the basics of health and life of preschool children "Statement be aware of themselves should care"], Mandrivets, Ternopil, Ukraine.
4. Tatarnykova, L.H. (1999), *Valeolohyia v pedahohycheskom prostranstve. Monohrafyia* [Valeology in pedagogical space / monograph], SPb. Krysmas.
5. Mytskan, T. and Strazhnikova, T. (2015), "Influence of parents' value orientations on upbringing of a healthy child", *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*, Iss. 22, pp. 81–86.

УДК 796.012: 001.5

ББК 75.1.

Василь Озарук

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ, МОДЕЛІ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ 4-х КЛАСІВ

У даній статті розглядається експериментальна програма, моделі її реалізації у процесі фізичного виховання школярів, а також викладені дані повторного діагностування мотиваційних компонентів ЕГ і КГ, після впровадження експериментальної програми.

Мета програми полягає у формуванні стійкої потреби у повсякденному використанні засобів фізичної культури через розширення теоретичних знань та оптимізацію рухового режиму дня школярів, що забезпечувалось вирішенням ряду завдань для досягнення мети.

Зміст розробленої програми націлювався на мотиваційні чинники та оптимізацію рухового режиму дня учнів у взаємозв'язку школа-сім'я.

Розробка програми "Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку" впроваджувалась у практику фізичного виховання з позиції технологічного підходу.

Формування потреби до підвищення рухової активності школярів забезпечувалось взаємодією основних компонентів: мотиваційно-інформаційного, емоційно-вольового та поведінкового.

Означена програма реалізовувалась у три етапи: мотиваційно-переконуючий, привчально-діяльнісний, особистісно-заохочувальний.

Ключові слова: мотивація, потреба, технологічна модель, рухова активність.

This article discusses the experimental program, the model of its realization in the process of physical education of schoolchildren, as well as data re-diagnostics motivational components of EG and KG, after the implementation of the pilot program.

The goal of the program is the creation of a sustainable needs in the daily use of means of physical culture through the expansion of theoretical knowledge and optimization of the motor mode of the day students that were provided with the number of tasks to achieve the goal.

The contents of the developed program aimed at the motivational factors and optimization of the propulsion mode of day of students in the relationship school-family.

Development of the program "Formation of the need for improvement of motor activity of pupils of primary school age" was put in practice of physical education from the position of the technological approach.

The formation of the need for improvement of motor activity of students is provided by the interaction of the main components: motivational and informational, emotional, and behavioral. This program was implemented in three phases: motivational and persuasive, pricolino-active, personal-incentive.

Keywords: motivation, need, process model, physical activity

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сутність поняття "програма" великий тлумачний словник сучасної української мови (В.Т. Бу-

селі, 2004) розглядає як зміст і план діяльнійшої, коротке виконання змісту навчального матеріалу, а також опис алгоритму вирішення завдань [2].

Виходячи із вищесказаного програма своїм змістом повинна спрямовуватись на вирішення заздалегідь визначених завдань.

Під час розроблення нашої програми до уваги брались вимоги основних концептуальних положень нормативно-правових документів [1; 3], діючих навчальних програм шкільного курсу фізична культура, які виносять на повістку дня українського шкільництва потребу підвищення рухової активності дітей шляхом.

При цьому не залишалась поза увагою дослідження сучасних вчених про виявлену тенденцію до зниження рухової активності учнів початкових класів, що призводить до погіршення здоров'я, спровоковує швидко втомленість під час навчального дня та зниження рівня фізичної і розумової діяльності, сповільнення їхнього фізичного розвитку [1; 4; 5; 6].

Таким чином, беручи до уваги орієнтацію сучасних програм з фізичної культури в початкових класах на рухову активність із загальнорозвивальною спрямованістю, зміст розробленої нами програми "Формування потреби до підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку" націлювався на мотиваційні чинники на основі яких забезпечувалась оптимізація рухового режиму дня учнів у взаємозв'язку школа-сім'я.

Мета дослідження – сформувані потребу до підвищення рухової активності молодших школярів

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної та статистичної літератури.

Результати дослідження. Розроблення цієї програми зумовлено необхідністю оптимізації рухової активності школярів з опорою на малі форми фізичного виховання (гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви, заняття у секціях чи оздоровчому гуртку), якими за даними констатувального експерименту та дослідженнями сучасних вчених [1; 3; 5] нехтують педагогічні колективи сучасних шкіл, через суттєві упущення на управлінсько-методичному рівнях з означеної проблеми.

На основі аналізу літературних джерел, була розроблена програма "Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку" яка реалізувалась відповідно до технологічної моделі.

Зміст програми спрямовувався на впровадження засобів фізичного виховання у щоденний побут учнів четвертого класу, що проходило у три етапи: мотиваційно-переконуючий (10 год), привчально-діяльнійший (70 год) і особистісно-заохочувальнійший (280 год), що разом становило 360 год. за восьмий семестр початкової школи.

Мета і завдання програми реалізувались у три етапи:

– мотиваційно-переконуючий – передбачав формування комплексу взаємопов'язаних мотивів під час виховних годин, що спонукали учнів до самоаналізу власного рухового режиму дня, його порівняння з об'єктивно необхідною нормою їх вікової групи; пробуджувало інтерес до різних форм і засобів фізичного виховання; посилювало відчуття потреби дбати про збереження і зміцнення власного здоров'я, а також відповідальності за стан фізичної підготовленості;

– привчально-діяльнійший етап спрямувався на привчання учнів до використання фізичної культури в щоденному побуті шляхом оптимізації оздоровчих заходів у режимі навчального дня школи (гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви, спортивна година в групах продовженого дня (ГПД));

– особистісно-заохочувальнійший етап сприяв залученню учнів до самостійних занять руховою активністю, що передбачало ранкову гігієнічну гімнастику, виконання домашніх завдань з фізичного виховання, рекомендоване вчителями фізичної культури та особистісно-орієнтованих комплексів фізичного самовдосконалення.

Наші спостереження, під час констатувального та формувального експериментів засвідчили, що підвищити рухову активність учнів без педагогічної та батьківської участі неможливо. Тому для ефективної реалізації програми було розроблено алгоритм педагогічної підтримки, що забезпечувалась на управлінсько-методичному, учнівському та сімейному рівнях.

При цьому управлінський рівень передбачав:

- опрацювання з педагогічним колективом основних концептуальних положень нормативно-правових документів щодо підвищення рухової активності осіб у загальноосвітніх школах;

- затвердження на педагогічній раді заходів, що проводяться у режимі навчального дня школи та їхнього інструктивно-методичного забезпечення (закріплення за кожним класом громадських інструкторів із числа учнів заздалегідь підготовлених вчителем фізичної культури);

- оновлення змісту роботи шкільного методичного об'єднання, надання педагогічної підтримки учням у їх руховій діяльності (обмін думками, моделювання заходів, обговорення тем для виховних годин та роботи з батьками);

- вивчення стану рухової активності учнів початкових класів (у добовому і тижневому режимі) та обговорення його на педагогічній раді;

- висвітлення на педагогічній раді школи досвіду організаційно-методичного забезпечення та піднесення рухового режиму дня учнів початкових класів на якісний рівень.

Учням надавалася педагогічна підтримка на рівні “учитель початкових класів-учні класу” відповідно до розробленого алгоритму (табл. 1).

Таблиця 1

Алгоритм педагогічної підтримки щодо підвищення рухової активності школярів під час навчального дня

Компоненти педагогічного впливу	Установки та дії педагога	Форми педагогічного впливу
1. Ціль	Осмислення і обговорення з дітьми біологічно оправданих норм рухової активності для їх вікової групи та її оздоровчого впливу на організм особистості. Прийняття мети майбутньої діяльності і постановка рекреаційних задач	Співбесіда “Рухова активність – основа нашого життя”
2. Мотив	Виявлення внутрішніх мотивів школярів до рухової активності та опора на них	Анкетування (визначення усвідомленості потреби рухової активності)
3. Засоби	Вибір спільно з учнями засобів для рекреаційних занять, враховуючи їх інтерес	
4. Дії	Оновлення змісту та проведення оздоровчих заходів у режимі навчального дня, з врахуванням побажань школярів	Розроблення комплексів гімнастики до уроків, динамічних хвилин
5. Результат	Досягнення учнями особистісного зростання показників фізичної підготовленості та працездатності у центрі уваги педагога приріст у показниках та внутрішні позитивні зміни в особистості школяра	Ведення екрану рівня фізичної підготовленості учнів класу
6. Оцінка	Збереження можливості учням провести самооцінку власної рухової активності та аналіз показників фізичного вдосконалення	Відверта розмова “Я – минуле, Я – реальне сьогодні”

Для батьків була розроблена програма-мінімум, яка передбачала опрацювання восьми тем, що обговорювались у співпраці учителів початкових класів, фахівця фізичної культури та батьківської громадськості.

Предметом обговорення були матеріали медичного обстеження школярів; біологічно оправдані добові норми рухової активності; рівень фізичної підготовленості учнів; організація самостійних занять у домашніх умовах; оздоровча сила природи; вимоги до самоконтролю та контролю до фізичного самовдосконалення дітей; шляхи утвердження пріоритетів здорового способу життя у сім'ї з опорою на засоби фізичної культури; шкідливі звички, що шкодять здоров'ю.

Окрім цього на допомогу учням початкових класів було розроблено план оптимізації добової рухової активності упродовж навчального дня (табл. 2).

Таблиця 2

План оптимізації добової рухової активності учнів початкових класів

№ п/п	Форми фізичного виховання	Тривалість	Організаційно-методичні вказівки
1.	Ранкова гігієнічна зарядка гімнастика до уроків з пісенно-речетативним супроводом	10–15 хв 10 хв	Розучується на уроках фізичної культури. Комплекси змінюються щомісячно (зберігаються в класі формують картотеку)
2.	Динамічні хвилинки на усіх загальноосвітніх уроках (крім контрольних)	10 хв (по 2 хв × 5 уроках)	Комплекси побудовані з використанням відновлювально-профілактичних вправ, проводяться із словесним супроводом розучуються на уроках фізичної культури
3.	Рухливі перерви (ігри-класики; народні рухливі ігри, стрибки на скакалці, елементи сучасних народних танців, комплекси для постави)	15 хв	До проведення залучаються органи учнівського самоврядування із числа старшокласників.
4.	Динамічні паузи (малі перерви)	20 хв (по 5 хв – 4 перерви)	Використовуються колективні ігри на увагу гаївкового характеру
5.	Домашні завдання з фізичної культури (фізичне самовдосконалення)	30 хв	Розучується на уроках фізичної культури
6.	Прогулянки – ігри на свіжому повітрі	1,5–2,5 год	Розучується під час гуртка “Народна гра”
	Разом	4–4,5 год	

Така цілеспрямована робота ефективно вплинуло на розвиток у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

У ході порівняльної характеристики початкових і кінцевих результатів рухової активності в ЕГ виявлено позитивну динаміку, що виражається в підвищенні відсотка учнів, які замислюються над своїм здоров'ям. У 2,4 раза (з 25,0% до 60,0%) підвищився відсоток учнів молодших класів, які відвідують всі форми оздоровчої роботи у режимі навчального дня, позаурочні заняття з фізичної культури ($\varphi = 3,77$; $p < 0,01$), значно збільшилася кількість учнів ЕГ, які використовують різні форми занять фізичними вправами (з 23,2% до 50,0%) ($\varphi = 2,94$; $p < 0,01$), регулярно виконують комплекси фізичної культури самостійно (в 5,8 раза) ($\varphi = 6,62$; $p < 0,001$) і ранкову гігієнічну гімнастику (на 78,1%) ($\varphi = 9,37$; $p < 0,001$).

Досліджуючи показники рухової підготовленості дівчаток і хлопчиків у КГ і ЕГ, було отримано достовірне покращення результатів у всіх тестах. Аналізуючи результати тесту на швидкість (біг на 30 м), відзначимо значне їх покращення як у хлопчиків, так і дівчаток, які займалися за програмою “Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку”.

У хлопчиків і дівчаток КГ теж відбулися позитивні зміни. На початку дослідження середній результат тесту у хлопчиків дорівнював ($6,04 \pm 0,05$) с, а наприкінці ($6,02 \pm 0,06$) с, а в дівчаток приріст результату становив у середньому 0,66%.

Аналіз результатів тестування спритності (човниковий біг 3×10 м) виявив, що динаміка результатів у дівчаток була достовірно вища, ніж у хлопчиків. Так, було відзначено поліпшення цього показника в ЕГ у хлопчиків з ($9,21 \pm 0,03$) с до ($9,05 \pm 0,04$) с ($t = 3,20$; $p < 0,01$). У дівчаток ЕГ результати зросли з ($9,85 \pm 0,03$) с до ($9,62 \pm 0,04$) с ($t = 4,60$; $p < 0,001$). Результати тестування дітей КГ дозволили констатувати, що за цей період не відбулося достовірного поліпшення спритності, хоча тенденція була аналогічною як в ЕГ.

За даними випробувань у тесті, який характеризував розвиток витривалості, можна констатувати, що випробовувані як КГ, так і ЕГ поліпшили свої результати, однак, більш значні зрушення були у дітей, віднесених до ЕГ, причому у дівчаток вони були більш виражені. Так, результати дівчаток ЕГ у цьому наприкінці експерименту становили у середньому ($969,15 \pm 9,80$) м, що було достовірно вище, ніж до експерименту ($t = 9,99$; $p < 0,001$), у хлопчиків – ($1012,25 \pm 11,22$) м ($t = 2,37$; $p < 0,05$).

Рівень розвитку гнучкості визначали за показниками величини максимального нахилу тулуба вперед із положення сидячи. Так, вихідні показники засвідчили про різну гнучкість хребетного стовпа в поперековому відділі у школярів різної статі. Середні дані КГ хлопчиків на початку досліджень склали ($4,91 \pm 0,19$) см, наприкінці – ($5,21 \pm 0,14$) см у контрольній та ($5,84 \pm 0,12$) см у ЕГ ($t = 4,18$; $p < 0,001$). Показники тестування гнучкості хребетного стовпа у дівчаток як КГ, так і ЕГ. Середні значення результатів тестування у дівчаток ЕГ становили ($12,05 \pm 0,19$) см, що на високому рівні значущості відрізняється від такого до експерименту ($t = 11,04$; $p < 0,001$).

Аналізуючи одержані після експерименту дані силових тестів, зокрема, стрибка у довжину з місця у віковому і статевому аспектах, слід зазначити, що характер відмінностей за показниками вибухової сили м'язів ніг у школярів ЕГ був найменш вираженим. Так, у хлопчиків ЕГ приріст результату хоч і відбувся, проте різниця значень не була достовірною на відміну від дівчаток, де різниця в середньому складала 4 см і відрізнялася на рівні статистичної тенденції ($t = 1,67$; $p < 0,1$).

Середні значення результатів тестування сили м'язів рук у дівчаток ЕГ після експерименту становили ($12,21 \pm 0,19$) разів, що було достовірно вище, ніж до експерименту ($t = 7,30$; $p < 0,001$), а у хлопчиків – ($6,24 \pm 0,11$) разів ($t = 20,18$; $p < 0,001$).

Було проведено оцінку причин темпів приросту фізичних якостей за формулою В.І. Усакова (рис. 1).

Результати тестування фізичних якостей школярів молодших класів ЕГ і КГ дозволили констатувати, що за період експерименту найвищі темпи приросту у хлопчиків були у силових тестах, гнучкості і швидкості. Так, темп приросту результату в тесті підтягування у висі склав 51,50% у хлопчиків ЕГ та 31,92% у хлопчиків КГ; темпи приросту гнучкості в хлопчиків ЕГ становили відповідно 17,50% проти 5,33% у КГ; темпи приросту результатів швидкості хлопчиків ЕГ становили 5,28%.

У дівчаток ЕГ найвищі темпи приросту спостерігалися за такими ж якостями як і в хлопчиків і гнучкості. Було відзначено поліпшення силових якостей м'язів рук в ЕГ дівчаток на 14,3%, темпи приросту гнучкості становили 32,63%, витривалості – 16,61%.

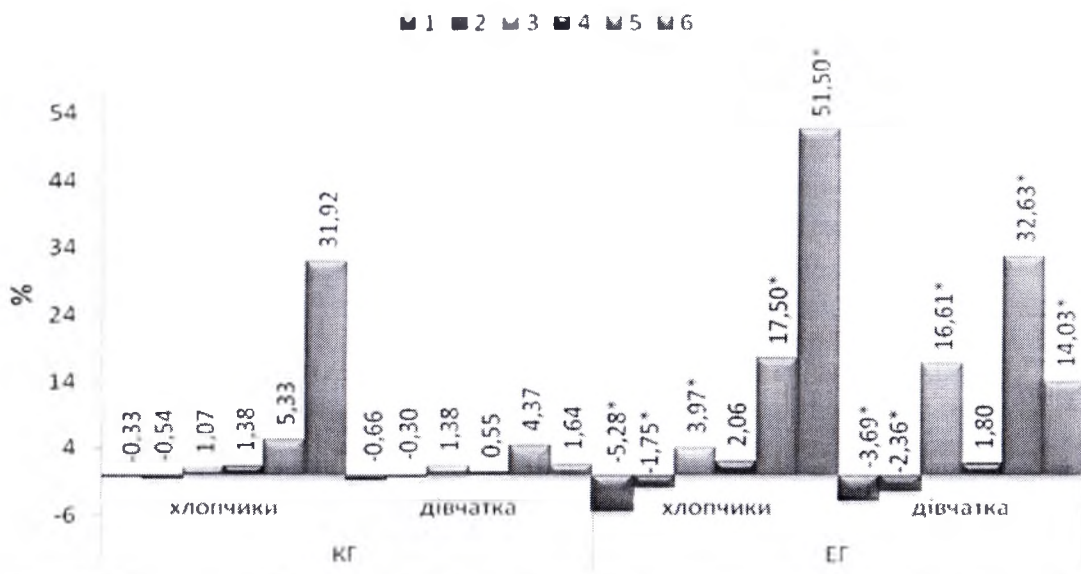


Рис. 1. Темпи приросту результатів у тестах рухових якостей молодших школярів 4-х класів: 1 – біг на 30 м; 2 – човниковий біг 3×10 м; 3 – 6-хвилинний біг; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 6 – підтягування у висі (згинання та розгинання рук в упорі лежачи): * – достовірні відмінності у показниках ($p < 0,05$)

Отримані дані свідчили про ефективність програми “Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку” і дала перевагу в темпах приросту показників фізичної підготовленості школярів ЕГ.

Результати впровадження програми та технології її реалізації сприяли діяльності. У експериментальній групі порівняно з контрольною підвищився рівень мотивації учнів до занять різними формами рухової активності. У ході порівняння характеристик початкових і кінцевих результатів рухової активності в ЕГ виявлено, що на 35,0% зростає частка учнів молодших класів, які із задоволенням відвідують усі заняття з фізичної культури ($\phi = 3,77$; $p < 0,01$), значно збільшилася кількість учнів ЕГ, які використовують різні форми занять фізичними вправами у повсякденному житті (з 23,2% до 50,0%) ($\phi = 2,94$; $p < 0,01$), регулярно виконують комплекси фізичної культури самостійно (в 5,8 раза)

Висновок

Отримані дані дослідження свідчать про істотно-позитивний вплив програми “Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку”:

1. Впроваджена програма позитивно вплинула на рівень інтересів цінностей та мотивів учнів ЕГ: підвищилась зацікавленість різними формами рухової активності як в режимі навчального дня так і поза школою.

2. Комплекси вправ і методичні прийоми які використовувались в ході впровадження програми сприяли підвищенню рухової активності, емоційного фону занять, що зробило їх більш привабливими та корисними для учнів

3. Покращились результати в тестах з фізичної підготовленості учнів ЕГ. У хлопчиків ЕГ низький рівень фізичної підготовленості мали 16,7% хлопчиків проти 36,7% до експерименту, середній – 36,7% проти 43,3%, достатній – 30,0% проти 13,3% і високий 16,7%, тоді як до експерименту таких було 6,7% ($\chi^2 = 7,25$; $p < 0,05$).

Низький рівень фізичної підготовленості мали 20,0% дівчаток проти 40,0% до експерименту, середній – 30,0% проти 43,3%, достатній – 36,7% проти 16,7% і високий 13,3%, тоді як до експерименту таких не було ($\chi^2 = 8,85$; $p < 0,05$).

1. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спеціальність : 24.00.02 211 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
2. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови / В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : Перун, 2005. – 1728 с.
3. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи / Васьков Ю. В. – Х. : Ранок, 2009. – 224 с. – (Бібліотека вчителя фізичної культури).
4. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. – Р. н/Д : Феникс, 2006. – 320 с.
5. Єдинак Г. А. Фізичне здоров'я і тип конституції : середньогрупові середньотипологічні особливості дівчаток 7–14 років / Г. А. Єдинак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 45–49.
6. Слюсарчук В. Програмування засобів і методів фізичного виховання молодших школярів [Електронний ресурс] / В. Слюсарчук, В. Голуб, Я. Кравчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2014. – Вип. 15. – С. 73–76. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2014_15_17.

References:

1. *Biletska, V.V. (2008), “Theoretical and methodological rationale testing physical fitness of young pupils in physical education” Thesis abstract of Cand. Sc. 24.00.02 211 “Fizychna kultura, fizychnе vykhovannya riznykh hrup naseleण्या” Biletska V.V. Ukraine.*
2. *Busel, V. T. (2005), “Great Dictionary of Modern Ukrainian”. Perun, Kyuyiv, Irpin.*
3. *Vaskov, Yu. V. (2009), “The system of physical education. grades 1–4”. Vyd-vo “Ranok”, Charkiv.*
4. *Vylenskaya, T. E. (2006), “Fyzycheskoe vospytanye detey mladshoho shkolnoho vozrasta”, Fenyks, Ukraine.*
5. *Yedynak, H. A. (2002), “Physical health and type of the Constitution: serednohrupovi serednotypolohichni features girls 7–14 years”, Ukraine.*
6. *Slyusarchuk, V. (2014), “Programming tools and methods of physical education primary school children” Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnе vykhovannya i sport, Vol. 15, pp. 73–76.*

УДК 796.071:615334
ББК 755.7

Юрій Олійник, Богдан Мицкан, Ян Креста,
Олександр Макаренко, Роман Довгий

ВПЛИВ ВИЩИХ ГРИБІВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ

Підготовка висококваліфікованих спортсменів в різних видах спорту лежить у площині перетину різного роду наук, зокрема: педагогіка, психологія, анатомія, фізіологія, реабілітація, медицина, хімія і фармакологія, тощо. Сучасний розвиток цих наук і новітні технології в значній мірі забезпечують покращення різного роду індивідуальних показників спортсменів, а отже і спортивних результатів. Сучасний спорт вищих досягнень в значній мірі є контрольований міжнародним антидопінговим агентством WADA, яка здійснює нагляд над використанням заборонених методів і засобів які покращують спортивні результати. Значна кількість науковців світу працюють над створенням і використанням нових засобів, методів, технологій і методик, які покращуватимуть спортивні результати і при цьому не завдаватимуть шкоди організму спортсмена.

Застосування вищих грибів з метою поліпшення спортивних показників є перспективними водночас недостатньо дослідженою проблемою.

Застосування сучасного обладнання і відповідних технологій дають змогу отримати оперативну і максимально об'єктивну інформацію про стан психофізіологічних, морфофункціональних і біохімічних параметрів спортсмена до, після і під час навчально-тренувального процесу.