

Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України

САЇНЧУК ОЛЬГА МИКОЛАЇВНА

УДК 796.012.41-053.5:796.035

**ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ
СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Київ – 2015

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Андрєєва Олена Валеріївна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Москаленко Наталія Василівна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Білецька Вікторія Вікторівна**, Національний авіаційний університет, доцент кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться «2» квітня 2015 р. о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано «27» лютого 2015 р.

В.о ученого секретаря
спеціалізованої вченої ради

Г.

В. Коробейніков

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Традиційна система фізичного виховання школярів, яка формувалась та відточувалась десятиліттями під керівництвом провідних фахівців галузі фізичної культури і спорту, створила імідж (ілюзію) актуальності та універсальності на всі подальші часи, і на те дійсно були підстави. Проте в сьгоднішніх реаліях культурно-цивілізаційних трансформацій, успадкована система, яку за інерцією продовжують наслідувати в навчальному процесі школярів з часів незалежності України, показує досить низьку ефективність, адже не настільки успішно справляється із тими викликами та запитам, яких потребує молодь і суспільство (О. Т. Литвин, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2012–2014; Н. В. Москаленко, 2011). Такий стан речей лише підкреслює, що фізичне виховання має відповідати не лише віку, гендеру, психосоматичним та іншим особливостям людей, але й епосі, щоб залишатися корисною і головно – потрібною (А. М. Ludovici-Connoli, 2010; В. В. Білецька, 2011; В. Г. Ареф'єв, 2013; С. В. Гозак, 2014; І. Р. Боднар, 2012). Науковий статус фізичної культури зобов'язує «йти в ногу» із сучасним прогресивним наукознавством, в якому лінійність як така показує досить обмежені можливості. А галузь фізичної культури і спорту наскрізь пронизана саме такими тенденціями з характерною для них побудовою універсальних систем, технологій, моделей (В. В. Петрович, 2010; І. В. Хрипко, 2011; М. В. Чернявський, 2011; А. В. Гакман, 2012; Н. В. Ковальова, 2013; С. В. Гозак, 2014). Певною мірою такий підхід лише підтримує кризу даної галузі і мало сприяє її вирішенню.

Утім, зрушення все ж відбуваються, і вирішення складної ситуації знаходить місце в дослідженнях різних українських вчених у галузі фізичної культури і спорту, які розгортають власні наукові розвідки в різних напрямках і з різним контингентом населення (М. В. Дутчак, 2009; Ю. В. Петришин, 2010; Н. В. Москаленко, 2011; Т. Ю. Круцевич, 2010–2014; В. О. Кашуба, 2008–2012; Н. Є. Пангелова, 2013). Пильна увага науковців не оминає учнів молодшого шкільного віку як контингенту, що потребує особливої уваги. Організаційно-педагогічні і методологічні основи вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів подані в роботах провідних вітчизняних вчених (О. Д. Дубогай, 1991; О. С. Куц, 1997; Б. М. Шиян, 2001; О. Т. Литвин, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2008; Н. В. Москаленко, 2009; В. Г. Ареф'єв, 2010; Л. В. Волков, 2010; О. В. Андрєєва, 2010–2014) та зарубіжних фахівців (Р. Косур, 2009; М. Svensson, 2009; К. Schwanbeck, 2012; В. Gram, 2013).

Певна прогресивність (з усіма необхідними ознаками нелінійності) проглядається в підходах, побудованих за принципом програмування занять фізичними вправами, що тим самим відповідає запитам часу. Гарні приклади такого програмування показують різноманітні рекреаційно-оздоровчі технології та елементи видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів у дослідженнях (М. М. Борейко, 2002; І. І. Вовченко, 2003; В. П. Семененко, 2005; О. П. Віндюк, 2003; В. В. Білецька, 2008; Н. М. Гончарова, 2009; С. В. Трачук, 2011; М. В. Чернявський, 2011; А. О. Жук, 2011). Однак, найважливіше з таким «чутливим» віком, в якому перебувають молодші школярі, не відходити від природних засобів рухової активності, зокрема ходьби. Трендова гонитва за насиченням занять фізичною культурою екстравагантними видами і формами

рухової активності безумовно має місце, але без перебору і вбачання в цьому панацеї кардинальної зміни мотивації до занять фізичними вправами.

Ходьбі та бігові з контингентом молодших школярів варто приділяти неабияку увагу ще й тому, щоб в їх майбутній життєдіяльності ставлення до цих засобів розглядалися як повноцінний порівняно з іншими засобами нічим не поступливий фактор оздоровлення (К. Купер, 1989; І. І. Вовченко, 2003; О. Бар-Ор, Т. Роулланд, 2009; Є. Мільнер, 2011; Є. С. Карпенкова, 2012; К. Sugiуama, 2013). Адже зіставлення результатів зарубіжних та вітчизняних соціологічних опитувань на предмет занять громадянами певними видами спорту та руховою активністю на дозвіллі після 15 років показує, що в світі прогулянки пішки на першому місці в рейтингу популярності, далі фітнес, футбол, велоспорт, біг, плавання тощо. Отже, починаючи з молодшого шкільного віку потрібно формувати потребу в руховій активності через елементарні, але раціонально продумані (а це безперечно прерогатива програмування) дії. Скандинавська ходьба є саме тією інноваційною технологією, яка здатна привабити до цілющого потенціалу звичайних локомоцій молодших школярів і показати ходьбу в іншому світлі, утверджуючи її важливість і ціннісний потенціал.

На сьогоднішній день скандинавська ходьба – один із видів рухової активності, який стрімко розвивається і поширюється Європою й світом. Скандинавська ходьба – це вид ходьби з використанням спеціально розроблених палиць, що сприяють додатковому навантаженню, яке, між тим, не дозволяє виходити за межі аеробного режиму енергозабезпечення і тому досить ефективно для підвищення фізичного стану осіб незалежно від віку, статі та фізичної підготовленості (С. Oakley, 2008; J. Wendlova, 2008; Н. Figard-Fabre, 2010–2011; J. Hartvigsen, 2010).

Дані положення пояснюють актуальність теми дисертаційного дослідження, яка пов'язана з необхідністю вирішення проблеми, що має істотне теоретичне і практичне значення.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом 3.2.7. «Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U010789) та темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733). Роль автора полягала у обґрунтуванні і розробці фізкультурно-оздоровчої програми занять скандинавською ходьбою для дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи – обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму занять скандинавською ходьбою у позаурочний час для дітей молодшого шкільного віку, спрямовану на підвищення показників їх фізичного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати досвід вітчизняних та зарубіжних фахівців з теоретичних основ розробки фізкультурно-оздоровчих програм школярів молодших класів та застосування інноваційних технологій рухової активності.

2. Оцінити показники фізичного стану та визначити мотиваційні пріоритети дітей молодшого шкільного віку до фізкультурно-оздоровчих занять, як складові розробки програми.

3. Розробити структуру і зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою для дітей молодшого шкільного віку та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – програмування фізкультурно-оздоровчих занять дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – вплив програми занять скандинавською ходьбою на фізичне здоров'я молодших школярів.

Методи дослідження: теоретичний рівень досліджень (аналіз і синтез, узагальнення, індукція та дедукція), емпіричний рівень досліджень, педагогічні методи дослідження (педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичної підготовленості), психологічні методи дослідження («оцінка шкільної мотивації»; «модифікована методика визначення мотивації до занять фізичною культурою»), медико-біологічні методи (соматометрія, термометрія, фізіометрія), методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

– вперше теоретично обґрунтовано та розроблено структуру і зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою для дітей молодшого шкільного віку у позаурочний час, що містить три періоди підготовчий, основний та підтримувальний, яка відрізняється від наявних ступенем розробки, етапністю, інтегративністю, сюжетністю, включенням інноваційних форм рухової активності та охоплює ряд заходів, які впливають на підвищення показників фізичного здоров'я, рівня залучення школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– вперше на основі даних про рівень розвитку показників морфо-функціонального стану школярів молодшого шкільного віку здійснено диференціацію фізичних навантажень у фізкультурно-оздоровчих заняттях скандинавською ходьбою залежно від довжини дистанції, кількості кроків та їх довжини, темпу пересування; визначено кількість енерговитрат при заняттях скандинавською ходьбою дітей молодшого шкільного віку при різній швидкості пересування;

– вперше визначено позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку порівняно із традиційними заняттями аеробного спрямування, що проявляється у покращенні адаптаційно-резервних можливостей організму, показників фізичної підготовленості, загартованості, підвищенні мотивації до занять фізичними вправами у позаурочний час;

– доповнено систему педагогічного контролю показників фізичного стану школярів молодших класів у процесі занять скандинавською ходьбою, що дозволяє мінімізувати часові витрати при високих показниках діагностичної інформативності, оцінити адекватність навантаження, перевірити ефективність занять;

– доповнено сучасні дані про рівень фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, розширено уявлення про пріоритетні мотиви дітей до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять;

– подальшого розвитку набули положення про роль та особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи загальноосвітніх шкіл з використанням інноваційних видів рухової активності у позакласній роботі учнів молодших класів.

Практична значущість роботи полягає в розробці рекомендацій з організації фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку. Програмування враховує показники фізичного стану, мотиви та інтереси, психофізіологічні вікові особливості контингенту молодших школярів та матеріально-технічне забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів. Практичне застосування розроблених рекомендацій дозволяє ефективно і цілеспрямовано використовувати отримані в ході дослідження дані у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Отримані результати дослідження впровадженні у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи № 225 м. Києва, НВК «Загальноосвітньої школи I-III ст. – ДНЗ» с. Ставки та в навчальний процес кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в лекційний курс з дисципліни «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення», що підтверджено актами впровадження.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягав в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі й інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні результати дисертаційної роботи доповідалися на XIV Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2010); IV Міжнародній науковій конференції молодих вчених: «Молодь та олімпізм» (Київ, 2011); I-й Міжнародній науково-практичній конференції студентів і аспірантів «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (м. Київ, 2012), присвяченій Всесвітньому Дню авіації і космонавтики; Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених і студентів «Філософія здоров'я. Проблеми здоров'я здорових людей» (Київ, 2012); VI Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» і Всеукраїнському студентському форумі «Студент і спортивна наука» (Київ, 2013); VII Міжнародній науковій конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2013); VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2013); XVIII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014), щорічних науково-практичних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (2012–2014).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження викладено у 10 наукових працях, з яких 7 – у фахових виданнях України, з них 3 включено до міжнародних наукометричних баз, 2 публікації апробаційного характеру та 1 публікація, яка додатково відображає результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку

використаної літератури, додатків та актів впровадження. Дисертаційну роботу написано українською мовою, загальний текст викладено на 233 сторінках, з яких 183 – основного тексту. Робота вміщує 33 таблиці та проілюстрована 19 рисунками. У роботі використано 425 джерел наукової і спеціальної літератури, 101 з них – іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано теоретичну і практичну актуальність досліджуваної проблеми, визначено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету і завдання дисертації, розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи, показано особистий внесок здобувача у спільно опублікованих працях, подано інформацію про апробацію основних положень, результатів роботи і впровадження їх у практику, визначено кількість публікацій.

У **першому розділі** «Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку» проаналізовано та узагальнено досвід вітчизняних та зарубіжних фахівців з питань застосування інноваційних технологій рухової активності та теоретичних основ розробки фізкультурно-оздоровчих програм школярів молодших класів.

У розділі показано, що переважна більшість науковців фізкультурно-спортивної галузі у спробах подолати кризовий стан (проявляється в низькому здоров'ї підростаючого покоління, недостатній мотивації, а то й нехтуванні заняттями фізичними вправами) у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл, покладають надії на нові здоров'язберігальні програмно-керовані технології, які побудовані за принципом урізноманітнення занять і заохочення учнівської молоді до більш активного дозвілля в позаурочний час. Фізкультурно-оздоровчі заняття з учнями молодшого шкільного віку проголошуються вченими найбільш потрібними для періоду повноцінної і ефективної шкільної адаптації. Все більше зміщується акцент на користь розробок фізкультурно-оздоровчих занять з учнями молодшого шкільного віку за алгоритмами та особливостями спортивного тренування. Тому у розділі досить розгорнуто представляються експериментальні досягнення застосування закордонними фахівцями скандинавської ходьби з метою покращення здоров'я, профілактики і реабілітації людей з різними захворюваннями. Сфера застосування скандинавської ходьби пояснюється тренувальними ефектами, які благотворно і безпечно впливають на організм, адже навантаження майже не виходять за межі аеробного режиму енергозабезпечення.

У розділі йдеться про необхідність у фізкультурно-оздоровчій практиці з молодшими школярами використовувати аеробне тренування, адже саме цей вік (7–10 років), згідно даних вікової фізіології (М. М. Безруких, В. Д. Сонькін, Д. А. Фарбер, 2003), є сенситивним періодом поступального розвитку аеробних можливостей. Тому найбільш виправданими з даним контингентом учнів є циклічні види, зокрема ходьба, а скандинавська ходьба є саме тим інноваційним засобом, що дозволяє залишатися в межах аеробного режиму забезпечення, який за даними провідних зарубіжних вчених (Дж. Х. Віллмор та Д. Л. Костілл, 2003; П. Хагерман, 2012; Лі. Є. Браун, М. Дж. Камю, Р. В. Ерл, Т. Р. Бехля, 2012) свідчить, що аеробне

тренування є найбільш корисним та виправданим у побудові здоров'яформувальної технології.

Відповідно до сучасних уявлень про біомеханічний аналіз ходьби дітей молодшого шкільного віку скандинавська ходьба може застосовуватись з учнями молодшого шкільного віку, оскільки біомеханічна структура локомоторного акту, як з'ясовано у відповідних наукових дослідженнях (А. С. Вітензон, К. А. Петрушанська, Б. Г. Співак, І. А. Матвєєва, Г. П. Гриценко, І. А. Сутченков, 2013), практично повністю сформована у віці 7–8 років. Залучені в ходьбу палиці підвищують середню електричну активність м'язів плечового поясу і рук, тим самим дозволяючи повноцінно розвивати майже усі м'язи тіла і досягати більш швидкого тренувального ефекту.

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує актуальність застосування програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів, тим самим обумовлюючи напрямок дослідження з даної проблеми.

У **другому** розділі дисертації «**Методи та організація дослідження**» подано опис системи методів у реалізації програми наукового дослідження, етапність в досягненні мети, вихідні дані про досліджуваний контингент і експериментальну базу. Задля вирішення поставлених в роботі завдань були використані загальноприйняті наукові методи дослідження, які задовольняли структуру наукового дослідження і склали теоретичний та емпіричний рівні наукового знання.

Теоретичні методи дослідження (аналіз і синтез, узагальнення, індукція та дедукція) дозволили сформулювати проблемне поле дослідження через детальне вивчення вітчизняних та зарубіжних напрацювань у застосуванні скандинавської ходьби в реальних практичних цілях, її ефективність та переваги порівняно з іншими видами локомоторних актів; спроектувати адекватність втілення програми скандинавської ходьби у процес занять фізичною культурою школярів та з'ясувати можливі позитивні та негативні сторони від даного інноваційного впровадження; обґрунтувати фізкультурно-оздоровчу програму «Скандинавська ходьба: інноваційний здоров'яформуєчий вектор у фізичному вихованні молодших школярів»; узагальнити та обґрунтувати емпірично отримані результати дослідження та сформулювати відповідні висновки.

Емпіричний рівень дослідження був представлений антропометричними й фізіологічними методами, психологічними і педагогічними методами (педагогічне тестування фізичної підготовленості і педагогічний експеримент).

Антропометричні і фізіологічні методи (пульсометрія, спірометрія, функціональні проби) використовувалися для оцінки фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної системи і фізичної роботоздатності організму учнів молодшого шкільного віку, за якими була визначена експрес-оцінка соматичного здоров'я (методика Г. Л. Апанасенка) і оцінка рівня адаптаційно-резервних можливостей дітей молодшого шкільного віку (методика С. В. Гозак та О. Т. Єлізарової). В якості психологічних методів були використані методики: 1) «Шкільна мотивація» (Лусканова Н. Г.) та 2) «Оцінка визначення рівня мотивації до занять фізичною культурою» (Саїнчук М. М.).

Педагогічне тестування проводилось у констатувальному і формувальному експериментах з метою оцінки фізичної підготовленості учнів молодших класів, куди ввійшли такі контрольні вправи як стрибок в довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, човниковий біг 4x9 м, біг 30 м, піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 30 с, нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Одним із основних методів у дисертаційному дослідженні був педагогічний експеримент, структура якого передбачала дотримання традиційних для подібних робіт констатувального (розділ 3) і формувального (розділ 4) етапів. Попередній педагогічний експеримент проводився з метою визначення інформативності та вибору методик тестування рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, рівня їх соматичного здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей; фізичного розвитку, функціональних можливостей, мотивації. Педагогічний констатувальний експеримент проводився на вибірці учнів 2–4-х класів (103 хлопчики і 84 дівчинки) ЗОШ № 225 м. Києва і переслідував мету – отримання базових даних для розробки методики формувального експерименту. Педагогічний формувальний експеримент базувався на впровадженні позаурочних програм: вперше у фізкультурно-оздоровчій роботі даної школи дітям були запропоновані дві нові форми позаурочних занять: оздоровча ходьба і біг та скандинавська ходьба. Бажання дітей у виборі однієї з двох форм визначило віднесення їх до контрольної чи експериментальної групи. У формувальному експерименті взяли участь 60 учнів молодшого шкільного віку, з них 30 були віднесені до контрольної групи (18 хлопчиків та 12 дівчаток), яка займалася оздоровчою ходьбою та бігом та 30 до експериментальної (14 хлопчиків та 16 дівчаток), для яких була розроблена програма «Скандинавська ходьба: інноваційний здоров'яформуючий вектор у фізичному вихованні молодших школярів».

Математико-статистична обробка фактичного матеріалу проводилася з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів.

Згідно поставлених завдань організація дослідження проводилася в три етапи з 2010 до 2014 рр.

На першому етапі (жовтень 2010 – серпень 2012) широко використовувався теоретичний метод дослідження, за яким було здійснено наукову розвідку сучасних актуальних проблем фізичного виховання учнівської молоді, що дозволило сформулювати мету та визначитися із завданнями дослідження. Учні молодшого шкільного віку (через встановлену за літературними джерелами загрозливо-катастрофічну ситуацію зі станом здоров'я) були визначені досліджуваним контингентом. Також на цьому етапі узгоджувалася стратегія дослідження, що знайшла відображення в обґрунтуванні і плануванні обраного напрямку дослідження, визначалися адекватні методи для вирішення поставлених завдань, які були апробовані на етапі попередніх експериментів. Детально розроблялася програма дослідження та індивідуальні карти обстеження.

На другому етапі (вересень 2012 – серпень 2013) був проведений констатувальний експеримент, який полягав у вивченні показників фізичного стану (соматичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності) та мотиваційних установок до фізкультурно-оздоровчих заходів

учнів молодшого шкільного віку. У констатувальному експерименті взяли участь 187 дітей 2–4 класів, з них – 103 хлопчики і 84 дівчинки.

Паралельно із дослідженням сомато-психологічних особливостей молодших школярів велася робота в напрямку розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять для даної вікової групи учнів. Теоретичні розвідки першого етапу дослідження дозволили припустити, що скандинавська ходьба з її благотворним впливом на здоров'я (тренувально-загартовувальним впливом, покращенням функціональних і адаптаційно-резервних можливостей організму тощо) може бути ефективною із контингентом молодших школярів, будучи цікавою і захопливою формою фізичного виховання. Отже, було визначено, що програма базуватиметься на скандинавській ходьбі і матиме назву «Скандинавська ходьба: інноваційний здоров'яформуючий вектор у фізичному вихованні молодших школярів». Реалізовувалася апробація результатів констатувального експерименту в провідних фахових журналах України. Також на цьому етапі здійснювалося аналітичне опрацювання отриманих емпіричних даних.

Третій етап (вересень 2013 – червень 2014) присвячувався формувальному експерименту, під час якого впроваджувалася програма «Скандинавська ходьба: інноваційний здоров'яформуючий вектор у фізичному вихованні молодших школярів». Також на третьому етапі узагальнювалися та інтерпретувалися дані дослідження. Формулювалися основні висновки за матеріалами проведеного дослідження. Широко апробувалися результати експериментальної роботи через написання наукових статей у фахових журналах України та доповіді на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях.

Розроблено рекомендації з удосконалення системи фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку за допомогою скандинавської ходьби. Підготовлено дисертаційну роботу до апробації та офіційного захисту.

У третьому розділі **«Вивчення фізичного стану учнів молодшого шкільного віку та їх психологічних установок на фізичну культуру»** представлено результати констатувального експерименту на вибірці школярів 2–4 класів, в яких предметом дослідження були фізичний розвиток, фізична підготовленість, рівень соматичного здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей, функціональний стан кардіо-респіраторної системи, мотиваційні установки дітей до фізкультурно-оздоровчих занять.

Дослідженням фізичного розвитку було встановлено, що соматометричні показники хлопчиків і дівчаток молодших класів переважно відповідають середнім значенням фізичного розвитку дітей даного віку згідно гігієнічних норм. Абсолютну відповідність середнім значенням виявлено у показниках довжини тіла дітей, причому як у хлопчиків, так і дівчаток усіх класів. Зазначимо ситуацію в прирості довжини тіла, характерну кожній із статей. Так, у хлопчиків спостерігається нерівномірний приріст довжини тіла з восьми до десяти років, причому з восьми до дев'яти років приріст складає всього 2,3 см, тоді як із дев'яти до десяти років – 6,2 см. У дівчаток виявлено рівномірний щорічний (з восьми до десяти років) приріст довжини тіла: на 5,4 см дівчата зростають з восьми до дев'яти років і на 5,2 см – з дев'яти до десяти років. Також характерним є те, що протягом вікового періоду 8-10 років хлопчики випереджають дівчат у відповідних показниках зросту. Щодо маси тіла учнів молодшого шкільного віку, то виявлено тенденцію, коли

середні величини маси тіла дівчаток молодших класів дещо нижчі (0,5–1,3 кг) середніх значень згідно критеріїв оцінки. У хлопчиків цих класів ситуація в середніх значеннях маси тіла протилежна дівчаткам: вона вища середніх значень гігієнічних норм (1,3–2,5 кг). Стосовно обхвату грудної клітки (ОГК), то і у хлопчиків і у дівчаток він більший за середній. У хлопчиків середні абсолютні величини ОГК на 2–3 см кращі нормативних: у другокласників ОГК – 64,7 см, а середня норма – 62,5 см; у третьокласників ОГК – 66,2 см, середня норма – 64,6 см; у четвертокласників – 69,5 см проти 66,5 см. У дівчаток абсолютні показники ОГК на 1–1,1 см більші середніх норм. Якісна ж оцінка фізичного розвитку (отримана за допомогою перцентильного методу) показала гармонійний фізичний розвиток середніх величин (окрім хлопчиків другого класу, в яких величини вищі за середні) усіх хлопчиків і дівчаток молодшого шкільного віку.

Діагностика рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей школярів дозволила отримати взаємодоповнювальні дані. Так, за експрес-оцінкою соматичного здоров'я встановлено домінуючий нижчий за середній рівень фізичного здоров'я (РФЗ) у хлопчиків 2–4-х класів та дівчаток третього і четвертого класів. Середній РФЗ виявлено лише у дівчаток другого класу. Оцінка індексів, згідно з якими визначався рівень здоров'я, вказує на вкрай низьке функціонування різних систем дитячого організму. Переважання такого рівня фізичного здоров'я дає підстави стверджувати, що всі учні молодшого шкільного віку мають ризик прояву ознак хронічних неінфекційних захворювань і ендогенних чинників. Енергопродуктивність організму з таким рівнем соматичного здоров'я підпадає під загрозу розвитку захворювань, адже стійкість до чинників ризику є мінімальною.

Згідно зі шкалою оцінки рівня адаптаційно-резервних можливостей в учнів молодшого шкільного віку встановлено напруження механізмів адаптації, що відповідає донозологічному стану. Функціональні можливості організму у стані спокою не знижені, втім рекомендоване обстеження з проведенням функціональних проб з навантаженням, моніторинг адаптаційно-резервних можливостей 2–3 рази на рік та розробка індивідуальної і колективної програми збереження і підвищення резервів здоров'я. Таким чином, учні молодшого шкільного віку знаходяться в групі ризику, вони балансують на межі хвороби, їх адаптаційні резерви мізерні, що вимагає більш пильної уваги до них і їх фізичної підготовленості.

Аналіз результатів тестування фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку показав переважаючий середній рівень їх фізичної підготовленості з якісною оцінкою «задовільно». Такий рівень виявлено у хлопчиків 2–4-х класів і дівчаток 2–3-го класів. Виключення лише спостерігалися у дівчаток четвертого класу, рівень фізичної підготовленості яких вищий за середній. В окремих рухових якостях помічено таку динаміку: силові (вибухова та абсолютна сила) та координаційні здібності (спритність) учнів молодших класів показують безумовні темпи приросту, а гнучкість, навпаки, з другого до третього класу – спад. Аналіз чутливих періодів розвитку даних якостей запевнив у нормальності такої ситуації.

Проведене дослідження функціонального стану кардіо-респіраторної системи та ізотермії оболонки тіла учнів 2–4-х класів показало нормальну інтенсивність протікання життєвих процесів в організмі даних дітей в різні вікові періоди. Було з'ясовано, що найменш стійкими до гіпоксії є учні третього класу обох статей.

Показовим у дослідженні ізотермії ділянок тіла є підтвердження того, що температурний екстремум змінюється еквівалентно теплопродукції і тепловіддачі (в ділянці рук і гомілки вона нижча, ніж у ділянці грудей, живота та спини).

Дослідженням рівня мотивації учнів молодших класів до шкільних занять та уроків фізичною культурою встановлено досить середні і нерівнозначні показники. Так, заняття фізичною культурою для дітей молодшого шкільного віку набагато бажаніші за відвідування всього навчально-виховного процесу в школі. Найбільш яскравим прикладом є учні другого класу, серед яких 21,4 % хлопчиків мають максимально високий рівень мотивації до занять фізичними вправами, тоді як у мотивації до школи – учетверо нижчий (5,3 %).

Таким чином, проведене нами емпіричне дослідження легітимізує підходи до переосмислення побудови фізкультурно-оздоровчих занять з учнями молодшого шкільного віку на засадах програмування.

У четвертому розділі **«Результати впровадження експериментально-дослідницької програми у процес фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку»** розкрито передумови і представлено зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів.

За результатами констатувального експерименту було вирішено звернутися до позаурочного програмування фізкультурно-оздоровчих занять з учнями четвертих класів. Для школярів експериментальної групи (ЕГ) було розроблено авторську програму занять скандинавською ходьбою, в якій основна мета полягала у раціональному розподілі і спрямуванні потенціалу занять скандинавською ходьбою на соматичне здоров'я учнів молодшого шкільного віку та їх мотиваційні установки, виховуючи бажання до занять фізичними вправами та руховою активністю. Школярі контрольної групи (КГ) займалися за програмою оздоровчої ходьби і бігу. Сутнісне ядро (етапність, періодизація, критерії ефективності, принципи) фізкультурно-оздоровчих програм як оздоровчої ходьби і бігу так і скандинавської ходьби були однакові і складала ті ж часові проміжки. Кратність занять протягом тижня в обох групах складала три рази. Відмінність полягала у змістовому наповненні: у контрольній групі акцент відповідно був зміщений виключно на ходьбу та біг. Таким чином, узгодженість сутнісного ядра в обох програмах було обумовлена спільністю мети і завдань фізкультурно-оздоровчої роботи з контингентом молодших школярів. До того ж це дозволило нівелювати можливу недостовірність у порівнянні результативності програми в ЕГ і КГ.

Структура програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою з учнями молодшого шкільного віку вміщувала такі складові: обґрунтування доцільності застосування саме скандинавської ходьби у позаурочній формі фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами; мету, завдання, принципи, методи, періоди та етапи програми; план-графік програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою; зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні молодших школярів (рис. 1); організаційно-методичні засади та практичні вказівки реалізації програми «Скандинавська ходьба : інноваційний здоров'яформуючий вектор у фізичному

Місяці	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень					Лютий					Березень				Квітень				Травень			
Тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Періоди	підготовчий								основний																				підтримувальний									
Етапи	загально-підготовчий				спеціально-підготовчий				оздоровчо-тренувальний																				підтримувальний				контрольний					

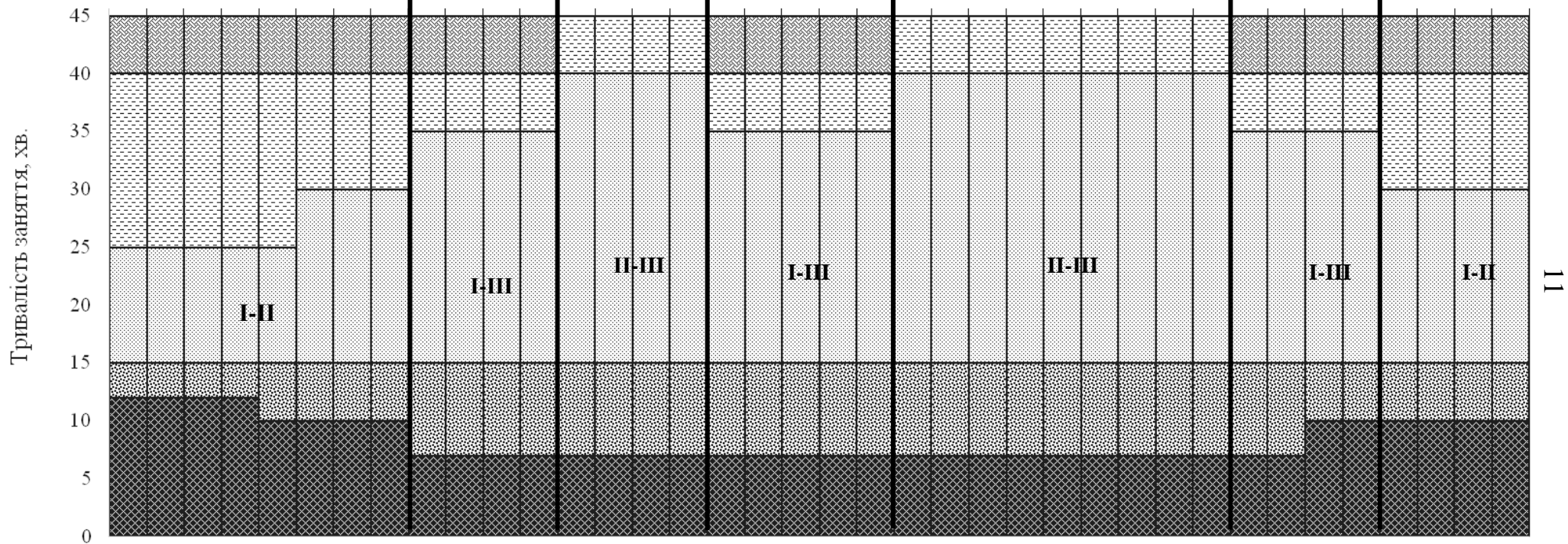


Рис. 1. Зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою молодших школярів

- загальна розминка;
 - спеціальна розминка;
 - скандинавська ходьба;
 - ігри;
 - стретчинг;

I-III – зони інтенсивності

вихованні молодших школярів». Відмінною особливістю даного підходу було те, що розроблена програма ґрунтувалась на глобальних рекомендаціях експертів ВООЗ щодо необхідної кількості рухової активності для здоров'я дітей даного віку. Засадниче наповнення, основоположні принципи програми мають суто наукове підґрунтя, що обумовило застосовування в заняттях скандинавською ходьбою з дітьми даного віку навантажень переважно аеробного впливу, інтенсивність яких не перевищує значень порогу анаеробного обміну. Застосування ігрового та змагального методів дозволило попередити одноманітність і не цікавість запропонованих заходів і доповнювало головну суть програми здоров'яформування – варіювання темпом та швидкістю ходьби.

Реалізація програми здійснювалась протягом навчального року і передбачала поетапне (виходячи із необхідності дотримання механізмів адаптивності) збільшення частки скандинавської ходьби в позаурочній формі фізкультурно-оздоровчих занять зі зростанням тренуваності учнів молодшого шкільного віку. Програма реалізовувалась в три періоди.

Підготовчий (8 тижнів). Завдання періоду: ознайомлення учнів з нетрадиційним засобом фізичного виховання – скандинавською ходьбою; б) вивчення та постановка техніки скандинавської ходьби, дотримуючись послідовності у навчанні руховим діям (від уміння до навички); в) загальна фізична підготовка; г) оцінка вихідного рівня фізичного стану. Тобто цільове спрямування даного періоду полягало у максимальній адаптації організму дітей молодшого шкільного віку до майбутньої оздоровчо-тренувальної роботи.

Основний (22 тижні). Головне завдання – функціональна підготовка організму молодших школярів за тренувальним типом організації скандинавської ходьби; великий діапазон варіювання зонами інтенсивності, сприяючи досягненню бажаної кондиції – «безпечного рівня» здоров'я.

Підтримувальний (8 тижнів) полягав у підтримці досягнутого рівня функціонування організму школярів та включав оцінку впливу програми на стан здоров'я школярів і їх мотиваційні установки.

У кожному періоді використовувалися різні види контролю (первинний, оперативний, поточний), якими забезпечувався зворотній зв'язок для розробки програми, встановлення адекватності фізичних навантажень та оцінки ефективності реалізації фізкультурно-оздоровчої програми.

Після впровадження фізкультурно-оздоровчої програми в ЕГ і виявлення її ефективності (через операцію співставлення з КГ), беручи до уваги зміни між констатувальним і формувальним експериментами нами встановлена дієвість скандинавської ходьби як інноваційної технології в таких напрямках, як здоров'яформування, фізична підготовленість та мотивація до занять фізичними вправами. Після формувального експерименту рівень фізичного здоров'я хлопчиків і дівчаток ЕГ із середнього піднявся на один рівень – до вище за середній, тим самим встановивши безпечну його межу. Відбулося це за рахунок покращення усіх без винятку індексів, які відображають ефективність функціонування різних систем і функцій організму і, в першу чергу, кардіо-респіраторної.

Стосовно учнів КГ обох статей, то рівень їх фізичного здоров'я хоч і залишився на середньому рівні, втім за час експерименту всі залікові індекси, достовірно (окрім силового) покращилися. Відповідно до отриманих даних після формувального експерименту у вивченні адаптаційно-резервних можливостей у хлопчиків і дівчаток обох груп (ЕГ і КГ) результати покращилися: відбувся перехід на якісно новий показник адаптаційно-резервних можливостей – високий, який відповідає задовільній адаптації та стану фізіологічної норми. Саме такий рівень дозволяє повноцінні фізичні навантаження згідно з віковими та фізіологічними особливостями учнів.

Результати тестування фізичної підготовленості учнів КГ і ЕГ після формувального експерименту свідчать про те, що: в ЕГ після впровадження програми скандинавської ходьби спостерігається достовірна різниця ($p < 0,05$) між показниками в таких фізичних якостях, як у хлопчиків – швидкісно-силові здібності, гнучкість, силові здібності та швидкість; у дівчаток достовірними є швидкісно-силові здібності та гнучкість. У КГ, яка займалася оздоровчою ходьбою та бігом, достовірно покращення виявлене у швидкості (біг 30 м) та спритності (човниковий біг). Суттєво покращилися після впровадження програми скандинавської ходьби швидкісно-силові здібності, про що свідчить тестова вправа стрибок в довжину з місця. Якщо у хлопчиків КГ результат в даному тесті збільшився лише на 2,1 см, то у хлопчиків ЕГ – на 10,6 см порівняно із констатувальним експериментом. У дівчаток ця швидкісно-силова якість також зазнала змін і більший приріст виявлено саме в ЕГ. Пояснюємо це тим, що при ходьбі з палицями активну участь беруть м'язи верхнього плечового поясу і максимально включені в роботу руки. Тому, в тесті «стрибок у довжину з місця» рухи рук, які були складовою в тандемі рухового акту ходьби із палицями, більш узгоджені в маховій їх фазі.

Розроблена програма позитивно вплинула на силову витривалість, адже в тесті «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» хлопчики ЕГ після програми занять скандинавською ходьбою, порівнюючи із даними констатувального експерименту, покращили власний результат на 6 разів (із 19,2 до 25,7 при ($p < 0,05$), а дівчатка – на 4 рази (із 12,4 до 16,4 при ($p < 0,05$)). Стосовно хлопчиків і дівчаток КГ, то жодних позитивних зрушень нами не виявлено, оскільки показники залишилися попередніми. Такі зрушення на користь ЕГ лише підтверджують ефективність скандинавської ходьби розвивати силові здібності за рахунок залучення в роботу рук, що сприяє тренуванню м'язів плечового поясу. Також скандинавська ходьба сприяє збільшенню довжини кроку і кращому тренуванню м'язів ніг.

Після експерименту в рівнях мотивації також відбулися реальні позитивні зрушення: програма вплинула на бажання займатися фізичними вправами, адже, на відміну від учнів КГ, в ЕГ як у хлопчиків, так і у дівчаток спостерігаємо якісні зміни у ставленні до занять фізичною культурою, більш активне залучення до рухової активності в позаурочний час (табл. 1). Пов'язуємо це з присутністю в скандинавській ходьбі елементів незвичності та новизни.

Отже, заняття скандинавською ходьбою сприяють ліпшому тренуванню серцевого м'яза, покращують обмінні процеси та ведуть до якісно нового та безпечного рівня життєдіяльності систем і функцій організму, попереджуючи тим самим різного роду функціональні розлади.

Розподіл учнів контрольної та експериментальної груп за рівнями мотивації до занять фізичною культурою після формувального експерименту

Рівні мотивації	Відсоткові дані (%)							
	констатувальний експеримент				формувальний експеримент			
	КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Максимально високий	38,8	41,7	42,9	43,8	44,4	41,7	64,3	62,5
Хороший	33,3	33,3	35,7	31,2	33,3	33,3	21,4	25
Індиферентний	16,7	25,0	14,3	25,0	16,7	25,0	14,3	12,5
Низький	5,6	-	7,1	-	-	-	-	-
Наднизький	5,6	-	-	-	5,6	-	-	-

Примітки: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група; Х – хлопчики; Д – дівчатка

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено три групи даних: підтверджувальні, доповнювальні та абсолютно нові результати з проблеми дослідження, які окреслюють ступінь вирішення завдань дисертаційної роботи.

Нашими дослідженнями *підтверджено* дані наукових робіт (М. М. Борейко, 2002; О. Т. Литвин, 2008; Ю. В. Васьков, 2010; Н. В. Москаленко, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2014) про необхідність оптимізації позаурочних форм фізичної культури учнів молодшого шкільного віку із застосуванням сучасних нетрадиційних засобів. Також результати дослідження підтверджують висновки І. І. Вовченко (2003) щодо оздоровчого впливу ходьби на організм учнів молодшого шкільного віку.

Набули подальшого розвитку наукові дані О. І. Бичука (2001), Н. Л. Носової (2008), В. В. Петрович (2010), А. Г. Платонової (2011), щодо динаміки у фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку; впливу інноваційних програм на покращення просторово-часових характеристик рухів А. А. Дяченко (2010), А. Г. Платонової (2011), О. А. Юрченка (2013); стосовно повноцінності скандинавської ходьби у корегуванні фізичного стану учнів молодшого шкільного віку В. М. Адашевського, С. С. Єрмакова, Є. Зієлінськи (2012), Т. Г. Омельченко (2013).

До *нових* даних належить теоретичне обґрунтування і розробка структури та змісту програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою з учнями молодшого шкільного віку у позаурочний час, що містить три періоди підготовчий, основний та підтримувальний, яка відрізняється від наявних ступенем розробки, етапністю, інтегративністю, сюжетністю, включенням інноваційних форм рухової активності та охоплює ряд заходів, які впливають на підвищення показників фізичного здоров'я, рівня залучення школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз вітчизняної науково-методичної літератури показав, що переважна більшість науковців низьку ефективність шкільної системи фізичної культури пов'язують з відсутністю сталих мотиваційних установок на рухову активність, із застарілістю підходів та засобів організації як урочних, так і позаурочних форм занять. Як вихід ними пропонується, переорієнтація фахівців фізичної культури на застосування інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнівської молоді, використання елементів програмування. Узагальнення робіт провідних вітчизняних та зарубіжних вчених показує, що аеробне тренування є найбільш виправданим у побудові здоров'яформувальних технологій. Встановлено, що вік молодших школярів є найбільш сенситивним для виховання аеробних можливостей, тому розробка програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості за таким типом набуває першочергового значення. А додатковий аналіз численних зарубіжних наукових праць вказав на скандинавську ходьбу як на ефективний засіб оздоровлення, що задіює велику кількість м'язів, не виходячи при цьому за межі аеробного режиму енергозабезпечення.

2. Дослідження соматичного здоров'я і адаптаційно-резервних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку, проведене на етапі попередніх експериментів, виявило: 1) нижчий за середній рівень фізичного здоров'я у всіх хлопчиків 2–4-х класів і у 77 % дівчаток. Середній рівень фізичного здоров'я встановлено лише у 23 % дівчаток 2–4-х класів. Отримані дані інформують про: а) вкрай задовільне, згідно з індексами (Робінсона, життєвого, силового, Руф'є) функціонування різних систем дитячого організму; б) потенційну вразливість всіх учнів молодшого шкільного віку до хронічних неінфекційних захворювань. 2) напруження механізмів адаптації, що відповідає донозологічному стану у всіх без виключення учнів молодшого шкільного віку.

3. Скринінг фізичного розвитку молодших школярів показав, що антропометричні дані хлопчиків і дівчаток цього вікового контингенту відповідають гармонійному фізичному розвитку середніх величин (окрім хлопчиків другого класу, в яких величини вищі за середні). За результатами тестування фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку встановлені середній рівень фізичної підготовленості і якісна оцінка – задовільно (виключення становлять дівчата четвертого класу, у яких рівень фізичної підготовленості вищий за середній). Окремо за фізичними якостями встановлено динаміку вибухової сили та координаційних здібностей учнів молодших класів, виявлено темпи приросту, а в гнучкості навпаки з восьми до дев'яти років – спад.

4. Результати вивчення мотивації учнів 2–4-х класів показують, що рівень мотивації до занять фізичною культурою є дещо вищим у порівнянні із мотивацією до навчання в школі, тобто учні з більшим інтересом розглядають і відвідують саме уроки фізичної культури. Найбільш показовим для порівняння є учні другого класу, серед яких 21,4 % хлопчиків мають максимально високий рівень мотивації до занять фізичними вправами, тоді як у мотивації до школи їх дані учетверо нижчі (5,3 %). Серед дівчат 37 % мають високий рівень мотивації до занять фізичними вправами і

11,8 % – до навчальної мотивації. Також у хлопчиків максимально високий рівень мотивації має лінійну тенденцію до збільшення. Так, у діапазоні класів (з 2-го до 4-го) він зростає більше ніж вдвічі: з 21,4 % у другому класі до 34,3 % в третьому і далі до 45,2 % у четвертому класі. У дівчаток за даним рівнем мотивації вимальовується хвилеподібна картина, причому в другому та четвертому класах показники майже однакові (37 % на противагу 33,3 %), тоді як у дівчат третього класу встановлений найвищий рівень мотивації (47,8 %) навіть порівняно з хлопчиками. В 25 % досліджених учнів виявили слабкий, а то й неприйнятний рівень мотивації до занять фізичною культурою, що свідчить про відсутність сімейних цінностей до цілеспрямованої рухової активності.

5. Враховуючи отримані у констатувальному експерименті дані нами розроблена та апробована з учнями 4-х класів програма: «Скандинавська ходьба: інноваційний здоров'яформуючий вектор у фізичному вихованні молодших школярів». Структура програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою з учнями молодшого шкільного віку вміщувала наступні складові: обґрунтування доцільності застосування саме скандинавської ходьби у позаурочній формі фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами; мету, завдання, принципи, методи, зони інтенсивності, періоди та етапи програми; план-графік та зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні молодших школярів; організаційно-методичні засади та практичні вказівки реалізації програми «Скандинавська ходьба: інноваційний здоров'яформуючий вектор у фізичному вихованні молодших школярів».

6. Експериментальна перевірка програми «Скандинавська ходьба: інноваційний здоров'яформуючий вектор у фізичному вихованні молодших школярів» протягом навчального року доводить її ефективність в покращенні рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей організму дітей. Після програми фізкультурно-оздоровчих занять рівень фізичного здоров'я хлопчиків і дівчаток ЕГ із середнього піднявся на один щабель – до вище за середній, тим самим встановивши безпечний його рівень. В учнів КГ обох статей рівень фізичного здоров'я залишився на тому ж середньому рівні, втім зафіксовано покращення за всіма індексами, окрім силового.

Адаптаційно-резервні можливості підтверджують покращення в обох групах, адже і в КГ і в ЕГ відбувся перехід на якісно новий рівень – високий, який відповідає задовільній адаптації та стану фізіологічної норми.

Результати тестування фізичної підготовленості учнів КГ і ЕГ після впровадження програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості вказують на те, що в ЕГ спостерігається достовірний приріст показників ($p < 0,05$) майже у всіх фізичних якостях хлопчиків (крім спритності), а у дівчаток – швидкісно-силових здібностях та гнучкості. У КГ достовірно покращилися такі фізичні якості як швидкість та спритність.

7. Дослідження мотиваційних установок найкраще засвідчує різницю між КГ і ЕГ обох статей: учні КГ залишилися на тих же рівнях мотивації до занять фізичною культурою, які були встановлені під час констатувального експерименту, тоді як в ЕГ виявлений якісний приріст максимально високого рівня мотивації до занять фізичною культурою за рахунок скорочення кількості учнів з хорошим та індіферентним рівнями. Так, після занять скандинавською ходьбою приріст до

найвищого рівня мотивації занять фізичною культурою у хлопчиків склав 21,4 % (42,9 % було в констатувальному експерименті, і 64,3 % стало після формувального), а у дівчаток – 18,7 % (43,8 % за результатами констатувального експерименту і 62,5 % – після формувального). У хлопчиків це відбулося за рахунок хорошого рівня – 14,3 % і зникнення учнів із низьким рівнем мотивації. У дівчаток перерозподілу зазнали індиферентний рівень мотивації, який скоротився вдвічі (із 25 % у констатувальному до 12,5 % у формувальному) і менше змінився хороший рівень – 6,2 % (із 31,2 % в констатувальному до 25 % у формувальному), що й призвело до таких позитивних зрушень.

Таким чином, проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність запропонованої нами програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою з дітьми молодшого шкільного віку, що дає всі підстави рекомендувати її для застосування у позаурочній роботі з фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розповсюдженні ідей здоров'яформувального і здоров'язберігального потенціалу скандинавської ходьби з акцентом на необхідність більш широкого її впровадження з усіма віковими категоріями учнівської молоді.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Саїнчук О. Переваги застосування скандинавської ходьби у підвищенні рухової активності та профілактиці захворюваності молодших школярів / Ольга Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 85–90. (Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

2. Саїнчук О. Особливості динаміки показників фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання / Ольга Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 52–56. (Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

3. Саїнчук О. Порівняльна оцінка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку / Ольга Саїнчук // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 93–97.

4. Саїнчук О. Рівень мотивації учнів молодших класів до занять фізичною культурою та проєкція ефективності скандинавської ходьби для його покращення / Ольга Саїнчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Він. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – 2013. – Вип.15. – С. 189–195.

5. Андреева О. В. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів / О. В. Андреева, О. М. Саїнчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 3–8. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database; CORE; DOAJ (Directore of Open Access Journals); Elektronische Zeitschriftenbibliothek; Index Copernicus; Google Scholar; Ulrich's Periodicals Directory; WorldCat). *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень, інтерпретації даних та формулюванні висновків.*

6. Саїнчук О. Показники ізотермії оболонки тіла учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання / Ольга Саїнчук // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 133–137.

7. Саїнчук О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів / Ольга Саїнчук // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 15. – С. 22–34. (Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

Опубліковані праці апробаційного характеру:

1. Саїнчук О. Н. Скандинавская ходьба – новый вектор здоровьесбережения в физическом воспитании младших школьников / О. Н. Саїнчук // 1-ая Международная научно-практическая конференция посвящается 41-летию основания Таджикского института физической культуры им. Саидмумина Рахимова. – 2012. – С. 243–245.

2. Андреева О. В. Використання скандинавської ходьби у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку / О. В. Андреева, О. М. Саїнчук // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали VII Всеукр. наук.-метод. конф. / за заг. ред. І. І. Вржесневського. – К. : НАУ, 2012. – С. 15–17. – 174 с. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та їх інтерпретації.*

Опубліковані праці, що додатково відображають наукові результати дисертації:

1. Виявлення цінності здоров'я в ставленні до здорового способу життя старшокласників / Т. Ю. Круцевич, М. М. Саїнчук, О. О. Євтушенко, О. М. Саїнчук // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2011. – Вип. 10. – С. 432–436. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень.*

АНОТАЦІЇ

Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізичне виховання, фізична культура різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2014.

Дисертаційну роботу присвячено обґрунтуванню і розробці програми фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою для дітей молодшого шкільного віку у позаурочний час, що спрямована на покращення соматичних даних організму дітей, формування в них мотиваційних установок на рухову активність.

Встановлено, що учні, які займалися скандинавською ходьбою (експериментальна група), мають покращення показників функціонального стану організму (кардіо-респіраторної системи, рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей), фізичної підготовленості та психологічних установок у вигляді покращення мотивації до рухової активності.

Результати дослідження впроваджено у процес фізичного виховання ЗОШ № 225 м. Києва, у практику навчального процесу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Ключові слова: програма, програмування, скандинавська ходьба, молодші школярі, фізична культура, фізкультурно-оздоровчі заняття, мотивація.

Саинчук О. Н. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий скандинавской ходьбой в физическом воспитании младших школьников. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2014.

Диссертационная работа посвящена обоснованию и разработке программы физкультурно-оздоровительных занятий скандинавской ходьбой для детей младшего школьного возраста во внеурочной форме обучения, которая направленная на улучшение соматических данных организма детей, формирование у них мотивационных установок на двигательную активность.

Анализ современного состояния физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных школах свидетельствует о необходимости использовать программирование с целью целенаправленного формирования всестороннего развития личности учащихся.

Для определения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе были проведены исследования учеников 2–4-х классов. Совокупность полученных данных констатирующего эксперимента (антропометрические данные, физиологические, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, уровень здоровья и адаптационно-резервных возможностей организма, физической подготовленности, уровня мотивации) показывает, что уровень развития и функционирования всех исследуемых параметров соответствует, в подавляющем большинстве, уровню развития ниже среднего, что подчеркивает низкую эффективность или отсутствие действующих программ.

Результаты исследования стали основой для разработки программы физкультурно-оздоровительных занятий «Скандинавская ходьба: инновационный здоровьесформирующий вектор в воспитании младших школьников». Предложенная программа учитывала глобальные рекомендации экспертов ВОЗ касательно необходимого количества двигательной активности для здоровья детей данного возраста; принципиальное наполнение и основополагающие ее принципы имели чисто научную основу (учтен передовой отечественный и зарубежный физкультурно-спортивный опыт), что обусловило применение в занятиях скандинавской ходьбой с детьми младших классов нагрузок преимущественно аэробного воздействия, интенсивность которых не превышала значений порога анаэробного обмена. Разработанная программа предусматривала плавное варьирование тренировочными эффектами скандинавской ходьбой в зависимости от этапа программы (познавательного-обучающего, кондиционного, результативного), включая также игровой стретчинг и разнообразные подвижные игры.

Установлено, что учащиеся, которые занимались скандинавской ходьбой (экспериментальная группа), имеют улучшение показателей функционального состояния организма (кардио-респираторной системы, уровня здоровья и адаптационно-резервных возможностей), физической подготовленности и психологических установок, в виде улучшения мотивации к двигательной активности.

Результаты исследования внедрены в процесс физического воспитания СОШ № 225 г. Киева в практику учебного процесса студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Ключевые слова: программа, программирование, скандинавская ходьба, младшие школьники, физическая культура, физкультурно-оздоровительные занятия, мотивация.

Sainchuk O. M. Programming of Nordic walking fitness classes in physical education of primary schoolchildren. – With the rights of a manuscript.

Dissertation on competition of a scientific degree of the Candidate of sciences in in physical education and sport , by speciality 24.00.02 – physical education, physical culture of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2014.

The thesis is devoted to the substantiation and development of a program of Nordic walking fitness classes for primary school children in out-of-school time, which is aimed at improving the physical state of the children and formation of motivation to physical activity.

It was found that students engaged in Nordic walking (experimental group) improve the indices of the functional state of the body (the function of the cardio-respiratory system, the health state and adaptive reserve capacities), physical fitness and mental attitudes revealed as improved motivation to physical activity.

Results of the study were introduced into the process of physical education in school № 225 in Kyiv, and in the educational process of students at National University of Physical Education and Sport of Ukraine.

Keywords: program, programming, Nordic walking, primary school children, physical education, fitness classes, motivation.

Підписано до друку 25.02.2015 р. Формат 60х90/16.

Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.

Тираж 100. Зам. 10.

«Видавництво “Науковий світ”»®

Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.

м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.

200-87-15, 050-525-88-77

E-mail: nsvit23@ukr.net

Сайт: nsvit.cc.ua