

- давати конкретні методичні рекомендації щодо самоконтролю за станом здоров'я школярів;
- надавати дієву допомогу колегам по роботі та батькам учнів у вирішенні питань управління власним здоров'ям;
- надавати дієві рекомендації з використання основних складових компонентів ЗСЖ для збереження і зміцнення здоров'я;
- сприяти вихованню у дітей звичок, а згодом і потреб до ЗСЖ;
- формувати у школярів навички прийняття самостійних рішень щодо підтримання і зміцнення свого здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М.Амосов. – К.: Здоров'я, 1989. – 62 с.
2. Боян І.П. Виховання у старшокласниць прагнення до фізичного самовдосконалення / І.П.Боян. – К., 1995. – 158 с.
3. Гендін А.М. Методологічні основи дослідження стану факторів розвитку фізичної культури і здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл / А.М.Гендін, О.І.Льїн. – К., 1997. – 65 с.
4. Льїн В.С. Проблема формування мотивації у школярів / О.І.Льїн. – К., 1999. – 128 с.
5. Коростелев Н.В. Воспитание здоровых школьников / Н.В.Коростелев. – М.: Просвещение, 1986. – 175 с.
6. Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду / А.П.Лаптев. – М.: Медицина, 1999. – 165 с.
7. Лисицин Ю.П. Здоровый способ жизни / Ю.П.Лисицин. – М., 1993. – 166 с.
8. Мартиненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В.Мартиненко, Ю.В.Валентик. – М.: Медицина, 1998.– 192 с.

In this article the problem of forming of healthy way of life opens up for teenagers.

**Key words:** motivation, teenagers, health, healthy way of life.

*Отримано: 9.11.2010*

УДК 373.3.016:796.13

*А. О. Федірко,  
О. О. Алексєєв*

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАЦІОНАЛЬНИМИ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 1-3 КЛАСІВ**

У статті подано результати експериментального дослідження впливу занять національними рухливими іграми на рухову підготовленість школярів.

**Ключові слова:** учні 1-3 класів, рухова підготовленість, національні рухливі ігри.

**Постановка проблеми.** Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема впровадження і застосування національних рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, народні ігри повинні увійти сьогодні в усі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особливість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Творцем національних рухливих ігор є сам народ. Він завжди виступає вихователем молодого покоління, а виховання при цьому набуває народного характеру.

Тому національні рухливі ігри кожного народу своєрідні, неповторні й унікальні. Ці ігри відображають світогляд народу, його морально-етичні й естетичні принципи, багатотисячолітній досвід виховання підрастаючого покоління.

На необхідність використання ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені і педагоги – Дені Дідро, Ян Амос Коменський, Вільгельм Август Лай, Мішель Монтень, К.Д. Ушинський.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Про окремі аспекти використання українських національних рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку говориться у працях Л. Бондаренко [3], В.Верховинця [4], О.Воропая [9] та ін.

Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності [1,5]. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість, у неї формуються та удосконалюються рухові вміння і навички, виховуються позитивні риси характеру.

Г.В.Воробей (1997) дослідила вплив народних ігор на гарт як діалектичну єдність фізичної витривалості та духовної стійкості молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю (застосовувались різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи); А.Я.Вольчинський (1998) систематизував українські народні ігри (з ходьбою, з бігом, із стрибками, з метанням) за ознакою їх переважаючого впливу на стан здоров'я на рухову підготовленість дітей 5–6 років; В.І.Левків (1998) узагальнив відомості про особливості засобів української національної фізичної культури в різних сферах життєдіяльності дітей і дослідив інтенсивність навантаження цих засобів за показниками ЧСС (частота серцевих скорочень) у молодших школярів.

Однак, аналіз вищевказаних публікацій свідчить про те, що недостатньо обґрунтовані та уточнені особливості методики українських національних рухливих ігор за характером рухової діяльності із застосуванням їх на уроках фізичної культури у відповідності до навчальних програм загальноосвітньої школи з урахуванням віку дітей, спрямованості рухів, а також не з'ясовано вплив цих ігор на розвиток фізичних якостей та окремих ланок тіла дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, велике соціальне та педагогічне значення проблеми застосування українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів та недостатнє її обґрунтування зумовили вибір теми наших досліджень.

**Мета і завдання дослідження** полягає в експериментальному дослідженні впливу занять національними рухливими іграми на рухову підготовленість молодших школярів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Для проведення педагогічного експерименту нами було сформовано експериментальну і контрольну групи по 50 досліджуваних у кожній із учнів 1-3 класів (експериментальна група – 26 хлопчиків і 24 дівчинки і контрольна група – 26 хлопчиків і 24 дівчинки).

Використовуючи в експериментальних групах широкий спектр народних ігор, значна увага приділялась вивченню цілеспрямованого впливу їх на руховий розвиток молодших школярів.

Рухова підготовленість зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок і рухових здібностей, зазначених вимогами шкільної програми з фізичної культури.

Для дітей молодшого шкільного віку розроблені нормативні показники з усіх основних видів фізичних вправ та вимог щодо якості їх виконання, які визначені програмою для загальноосвітніх шкіл.

Оптимальний рівень рухової підготовленості молодших школярів у значній мірі залежить від комплексного розвитку рухових здібностей. Чим вищі показники рухових якостей, тим краща рухова підготовленість дітей [1; 2; 5].

Результати аналізу рухової підготовленості з бігу на 30 м показують, що у всіх класах в дітей експериментальних груп швидкісні показники значно вищі порівняно з контрольними групами (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники з бігу на 30 м у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту), с**

Клас	Стать	x ± m		Вірогідність відмінностей (P)
		Експериментальна група	Контрольна група	
I	X	6,8±0,05	7,0±0,07	p<0,05
	Д	7,2±0,07	7,3±0,06	p<0,01
II	X	6,5±0,06	6,7±0,05	p<0,01
	Д	6,8±0,07	7,0±0,06	p<0,001
III	X	6,0±0,06	6,3±0,07	p<0,01
	Д	6,3±0,06	6,6±0,04	p<0,1

Про відмінність результатів між експериментальними та контрольними групами свідчить вірогідність відмінностей між середніми арифметичними показниками на користь експериментальних груп (хлопчики: 1 клас – p<0,05; 2 клас – p<0,01; 3 клас – p<0,01; дівчатка: 1 клас – p<0,01; 2 клас – p<0,001; 3 клас – p<0,1).

У хлопчиків експериментальних груп 1-2 класів швидкість бігу на дистанцію 30 м покращилась на 0,6 с, 3 класу – на 0,8 с. В контрольних групах відбувся незначний зріст результатів: 1 клас – на 0,3 с, 2-3 класи – на 0,4 с.

У дівчаток експериментальних груп 1 класу показники зросли на 0,5 с; 2 класу – на 0,6 с; 3 класу – на 0,8 с; в контрольних групах: 1-2 класи – на 0,3 с; 3 класу – на 0,4 с.

Кращі показники в експериментальних групах досягнуті за рахунок застосування народних рухливих ігор на уроках фізичної культури, в яких швидкість рухів виконується з граничною інтенсивністю впродовж обмеженого часу – не більше 6 с (“Іду на Ви”, “Коза”, “Гуси”, “Сірий кіт”, “Лисиця і заєць”, “Дуб”, “Запорожець на Січі”). Дії в цих іграх (за рахунок суперництва) вимагають у молодших школярів збільшення одиничних простих рухів і частоти рухів, тобто швидких короткочасних пересувань і дрібних локальних рухів.

Розвиток швидкості впливає на розвиток швидко – силових здібностей дітей молодшого шкільного віку. Тому в стрибках у довжину з місця (табл. 2) також спостерігається достовірність відмінностей між середніми арифметичними показниками на користь експериментальних груп (хлопчики: 1 класу – p<0,001, 2-3 класу p<0,001; дівчатка: 1-2 класи p<0,01, 3 класи – p<0,001).

**Показники стрибка в довжину з місця у дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту), см**

Клас	Стать	x ± m		Вірогідність відмінностей (P)
		Експериментальна група	Контрольна група	
I	X	119,3±1,7	110,3±2,04	p<0,001
	Д	109,5±2,05	101,5±1,56	p<0,01
II	X	132,2±2,21	120,2±2,12	p<0,05
	Д	123,7±2,29	110,4±3,57	p<0,01
III	X	142,4±2,02	136,8±1,77	p<0,05
	Д	129,7±1,21	124,2±1,29	p<0,05

Річний приріст показників стрибка у довжину з місця у молодших школярів експериментальних груп (хлопчики) 1 класу зріс на 16,6 см, 2 класу – на 20,4 см, 3 класу – на 24,3 см; в контрольних групах: 1 класу – на 8,6 см, 2 класу – на 10,0 см, 3 класу – на 14,9 см.

Дівчатка експериментальних груп 1 класу покращили свої результати на 13,6 см, 2 класу – на 17,3 см, 3 класу – на 17,5 см; в контрольних групах: 1 класу – на 6,4 см, 2 класу – на 8,4 см, 3 класу – на 11,2 см.

Порівнюючи приріст показників швидкісно-силових здібностей, ми бачимо, що результати в молодших школярів з кожним роком поступово зростають. Це пояснюється поліпшенням техніки виконання стрибка в довжину з місця та зростанням сили м'язів ніг.

Підвищення результатів стрибка в довжину з місця в експериментальних групах відбулося за рахунок запропонованих рухливих ігор з подоланням ваги свого тіла ("Гречка", "Переправа через річку", "Тинок", "Вовк і кози", "У річку, гол!" та ін).

Покращилися результати в експериментальних групах, порівняно з контрольними, у метанні тенісного м'яча на дальність з місця (табл. 3). Це доводить достовірність різниці в показниках між досліджуваними групами (хлопчики: 1 клас – p<0,01, 2 клас – p<0,05, 3 клас – p<0,001; дівчатка: 1 клас – p<0,05, 2-3 класи – p<0,01).

Таблиця 3

**Показники в метанні тенісного м'яча на дальність дітей експериментальних і контрольних груп (після експерименту), м**

Клас	Стать	x ± m		Вірогідність відмінностей (P)
		Експериментальна група	Контрольна група	
I	X	13,9±0,22	12,12±0,31	p<0,01
	Д	11,66±0,24	10,72±0,28	p<0,05
II	X	16,30±0,30	14,39±0,45	p<0,001
	Д	14,0±0,27	12,40±0,31	p<0,01
III	X	19,10±0,52	15,98±0,26	p<0,001
	Д	129,7±1,21	14,0±0,31	p<0,01

Динаміка показників усіх вікових груп дітей молодшого шкільного віку вказує на поступовий приріст у метанні м'яча на дальність.

У хлопчиків експериментальних груп 1 класу результати зросли на 3,9 м, 2 класу – на 3,98 м, 3 класу – на 4,21 м; в контрольних групах: 1 класу – на 2,08 м, 2 класу – на 2,48 м, 3 класу – на 2,8 м.

У дівчаток експериментальних груп 1 класу дальність метання збільшилась на 1,9 м, 2 класу – на 2,8 м, 3 класу – на 3,11 м; в контрольних групах: 1 класу – на 0,89 м, 2 класу – на 1,48 м, 3 класу – на 1,83 м.

Отже народні рухливі ігри (“Перепелиця”, “Квочка”, “Захисник фортеці”, “Городковий м'яч” та ін.) ефективно впливають на результати метання молодших школярів. У дітей експериментальних груп покращилась якість виконання техніки метання тенісного м'яча.

### **Висновки**

1. Вітчизняні та зарубіжні вчені вважають, що рухливі ігри є найбільш дієвою і доступною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей (Е.С.Вільчковський [6], А.Я. Вольчинський [7], Г.В.Воробей [8], В.І.Левків [10] та ін).

2. Головними педагогічними умовами використання національних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є:

- загальноосвітня і виховна спрямованість;
- систематизація народних ігор згідно морфофункціональних і психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку;
- систематичне застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури;
- самостійна ігрова діяльність;
- цікавість та емоційність проведення рухливих ігор;
- вивчення особливостей методики організації і проведення рухливих ігор.

3. Систематичне застосування національних рухливих ігор за характером рухової діяльності на уроках фізичної культури позитивно вплинуло на рухову підготовленість дітей молодшого шкільного віку експериментальних груп, яка достовірно перевищує показники контрольних груп.

### **Список використаних джерел:**

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Аникеева. – М.: Просвещение, 1987. – 144 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Бондаренко Л.П. Ритміка і танець у 1-4 класах загальноосвітньої школи / Л.П. Бондаренко. – К.: Музична Україна, 1989. – 232 с.
4. Верховинець В.С. Весняночка. Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку / В.С. Верховинець. – К.: Музична Україна, 1989. – 341 с.
5. Вильчковський Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет / Э.С. Вильчковский. – К., 1989. – 44 с.
6. Вильчковський Е.С. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят / Н.В. Андрощук, О.І. Курок // Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Стракова, А.В. Цюся. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 147 – 153.
7. Вольчинський А.Я. Педагогічні умови застосування національних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей 5-6 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А.Я. Вольчинський. – Луцьк, 1998. – 16 с.

8. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Г.В. Воробей. – К., 1997. – 16 с.
9. Воропай О.С. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. – К.: Оберіг, 1993. – 589 с.
10. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В.І. Левків. – Луцьк, 1998. – 17 с.

The article present the results of the experimental investigation of the national active games influence on the motion training of junior pupils.

**Key words:** first – third grade pupils, motion training, national motion games.

*Отримано: 26.11.2010*

УДК 378.147.134:796

**Ю. Ю. Мосейчук,  
О. П. Ніколайчук,  
О. О. Мороз**

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ**

У статті приведено елементи інноваційної методики адаптації студентів першого курсу до зміни їх життєвого стереотипу і висвітлено результати її застосування з метою попередження психологічних відхилень.

**Ключові слова:** студент, корекція психологічних відхилень, інноваційна методика.

**Постановка проблеми.** Наявні в сучасних літературних джерелах дані свідчать про широку розповсюдженість психологічних відхилень серед студентської молоді і відсутність стійких позитивних тенденцій до покращення стану здоров'я цього найуразливішого прошарку населення нашої держави [1, 6]. Ситуація, що склалася, вимагає розробки і вдосконалення механізмів, які сприяли б ефективному вирішенню провідних проблем профілактики психосоматичної патології.

Початок навчання у вищому навчальному закладі для кожного студента є стресовою ситуацією, яка обумовлена, з одного боку, зміною попереднього життєвого стереотипу, а з іншого – потужним і стрімким інформаційним потоком, який характеризується складністю завдань, поєднанням декількох видів діяльності без можливості зниження інтенсивності жодного з них, необхідністю забезпечення високої швидкості переробки інформації, невизначеністю ситуації, виникненням конфліктів, тощо [2].

З огляду на вищесказане, **метою** нашого дослідження було впровадження методики адаптації студентів першого курсу до зміни життєвого стереотипу, пов'язаної зі вступом до вищого навчального закладу.

**Методи дослідження.** Тестування за опитувальником для оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Раймонда,

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою виявлення поширеності психологічних відхилень було проведено вивчення індивідуально-особистісних психологічних якостей студентів I, III курсів факультету фізичної культури та