

**• ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ  
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ****• THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL, BIOLOGICAL  
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING**

УДК 796.421

**ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ  
ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ  
СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ****Олена АНДРЕЄВА, Ольга САЇНЧУК***Національний університет фізичного виховання і спорту  
України, Київ, Україна, e-mail: olena.andreeva@gmail.com*

**Анотація.** У статті проаналізовано й узагальнено досвід вітчизняних і зарубіжних фахівців щодо застосування інноваційних технологій рухової активності школярів молодших класів. Мета дослідження полягала в обґрунтуванні, розробленні та експериментальній перевірці програми занять скандинавською ходьбою в позаурочний час для дітей молодшого шкільного віку, спрямованої на підвищення показників їхнього фізичного стану. Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи №255 (м. Київ), у педагогічному експерименті взяли участь 187 дітей 2–4 класів. За результатами дослідження розроблено програму занять «Скандинавська ходьба: інноваційний здоров'яформувальний вектор у фізичному вихованні молодших школярів». Ефективність застосування програми проявилася в поліпшенні показників фізичного стану, зокрема рівня фізичного здоров'я, адаптаційних можливостей, працездатності, фізичної підготовленості, підвищенні мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять.

**Ключові слова:** програма, скандинавська ходьба, молодші школярі, оздоровчі заняття.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими завданнями.** Традиційна система фізичного виховання школярів, яка формувалася та удосконалювалася десятиліттями під керівництвом провідних фахівців галузі фізичної культури і спорту, створила ілюзію актуальності та універсальності на всі подальші часи, і на те дійсно були підстави. Проте в сьогоденнішніх реаліях культурно-цивілізаційних трансформацій, успадкована система, яку за інерцією продовжують застосовувати в навчальному процесі школярів з часів незалежності України, показує досить низьку ефективність, оскільки несповна відповідає тим викликам та запитам молоді і суспільства [3, 4, 6]. Тому вона потребує розроблення та впровадження дієвих засобів рухової активності, які б сприяли поліпшенню рівня здоров'я школярів, формуванню стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

Дослідження виконано згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за напрямом 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733) та держбюджетною темою Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зрушення у вирішенні складної ситуації спостерігаються в дослідженнях різних українських учених галузі фізичної культури і спорту, які розгортають власні наукові розвідки в різних напрямках і з різним контингентом населення [2–4, 6, 7]. Поза увагою науковців не залишаються учні молодшого шкільного віку. Організаційно-педагогічні й методологічні основи вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів подано в роботах провідних вітчизняних учених [2, 6, 7] та зарубіжних фахівців [1, 8, 9].

Певна прогресивність проглядається в підходах, побудованих за принципом програмування занять фізичними вправами, що тим самим відповідає запитам часу. Позитивними при-

кладами такого програмування показують різноманітні рекреаційно-оздоровчі технології та елементи видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів [2, 7]. Однак, в такому «чутливому» віці, в якому перебувають молодші школярі, не слід відходити від природних засобів рухової активності, зокрема ходьби. Трендова гонитва за насиченням занять фізичною культурою нетиповими видами й формами рухової активності, безумовно, існує але без зайвини 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 їхній майбутній життєдіяльності ці засоби розглядалися як повноцінні, нічим не гірші за інші засоби оздоровлення [1, 2, 5, 8, 9]. 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 сьогодні скандинавська ходьба – це вид ходьби з використанням спеціально розроблених палиць, що сприяють додатковому навантаженню, що не виходить за межі аеробного режиму енергозабезпечення і тому досить ефективно для підвищення фізичного стану осіб незалежно від віку, статі та фізичної підготовленості, який [8, 9]. Аналіз наукової та методичної літератури підтверджує актуальність застосування програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів, тим самим обумовлюючи напрямок дослідження з цієї проблеми.

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

**Методи дослідження:** теоретичний рівень досліджень (аналіз і синтез, узагальнення), емпіричний рівень досліджень: педагогічні методи дослідження (педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичної підготовленості), психологічні методи дослідження («оцінювання шкільної мотивації»; «модифікована методика визначення мотивації до занять фізичною культурою»), медико-біологічні методи (соматометрія, термометрія, фізіометрія), методи математичної статистики (описова статистика застосовувалася для систематизації та опису отриманих даних: середнє арифметичне значення вибірки, середнє квадратичне відхилення, визначення достовірності відмінностей між окремими групами за допомогою t-критерія Стьюдента при рівні значущості не нижче від 0,05).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз наукових праць показує, що переважна більшість науковців у спробах подолати кризовий стан у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл покладають надії на нові здоров'язбережні 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 вчені вважають найбільш потрібними для періоду повноцінної і ефективної шкільної адаптації.

Дослідженням фізичного розвитку було встановлено, що соматометричні показники хлопчиків і дівчаток молодших класів переважно відповідають середнім значенням фізичного розвитку дітей цього віку згідно з гігієнічними нормами. Абсолютну відповідність середнім значенням виявлено у показниках довжини тіла дітей, причому у хлопчиків і дівчаток усіх класів.

Діагностика рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей школярів дала змогу 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. Переважання середнього РФЗ виявлено лише в дівчаток другого класу, що дає підстави стверджувати, що всі учні молодшого шкільного віку мають ризик прояву ознак хронічних неінфекційних захворювань і ендогенних чинників. Згідно зі шкалою оцінювання рівня адаптаційно-резервних можливостей в учнів молодшого шкільного віку встановлено напруження механізмів адаптації, що відповідає донозологічному стану. Таким чином, учні молодшого шкільного віку знаходяться в групі ризику, вони баланшують на межі хвороби, їхні адаптаційні резерви обмежені, що вимагає більш пильної уваги

до них і їх фізичної підготовленості. Аналіз результатів тестування фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку показав переважний середній рівень їх фізичної підготовленості з якісною оцінкою «задовільно».

Під час дослідження рівня мотивації учнів молодших класів до шкільних і фізкультурно-оздоровчих занять установлено досить посередні і нерівнозначні показники. Так, фізкультурно-оздоровчі заняття 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 емпіричне дослідження легітимізує підходи до переосмислення побудови фізкультурно-оздоровчих занять з учнями молодшого шкільного віку на засадах програмування. За результатами констатувального експерименту для школярів експериментальної групи (ЕГ) було розроблено авторську програму занять скандинавською ходьбою, у якій основна мета полягала в раціональному розподілі і спрямуванні потенціалу занять скандинавською ходьбою на соматичне здоров'я учнів молодшого шкільного віку та їх мотиваційні настанови, виховуючи бажання до занять фізичними вправами та руховою активністю. Школярі контрольної групи (КГ) займалися за програмою оздоровчої ходьби й бігу. Етапність, періодизація, критерії ефективності, принципи фізкультурно-оздоровчих програм оздоровчої ходьби, бігу і скандинавської ходьби були однакові та мали ті самі часові проміжки. Кратність занять упродовж тижня в обох групах становила 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 обумовлено спільністю мети й 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 в 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; організаційно-методичні засади та практичні вказівки реалізації програми «Скандинавська ходьба: інноваційний здоров'яформувальний вектор у фізичному вихованні молодших школярів». Відмінною особливістю такого підходу було те, що розроблена програма ґрунтувалася на глобальних рекомендаціях експертів ВООЗ щодо необхідної кількості рухової активності для здоров'я дітей цього віку. Зasadниче наповнення, основоположні принципи програми мають суто наукове підґрунтя, що зумовило застосовування в заняттях скандинавською ходьбою з дітьми зазначеного віку навантажень переважно аеробного впливу, інтенсивність яких не перевищує значень порогу анаеробного обміну. Застосування ігрового та змагального методів дало змогу запобігти одноманітності запропонованих заходів і доповнювало головну суть програми здоров'яформування – варіювання темпом і швидкістю ходьби. Реалізацію програми здійснено впродовж навчального року, було передбачено поетапне (ураховуючи необхідність дотримання механізмів адаптивності) збільшення частки скандинавської ходьби в позаурочній формі фізкультурно-оздоровчих занять зі зростанням тренуваності учнів молодшого шкільного віку. Програму було реалізовано протягом трьох періодів.

**Підготовчий період** (8 тижнів). Завдання періоду: ознайомлення учнів із нетрадиційним засобом фізичного виховання – скандинавською ходьбою; вивчення та постановка техніки скандинавської ходьби із дотриманням послідовності в навчанні рухових дій; загальна фізична підготовка; оцінювання вихідного рівня фізичного стану. Тобто цільове спрямування цього періоду полягало в максимальній адаптації організму дітей молодшого шкільного віку до майбутньої оздоровчо-тренувальної роботи. **Основний період** (22 тижні). Головне завдання – функціональна підготовка організму молодших школярів за тренувальним типом організації скандинавської ходьби; великий діапазон варіювання зонами інтенсивності, для досяг-

нення бажаної кондиції – «безпечного рівня» здоров'я. Підтримувальний період (8 тижнів) полягав у збереженні досягнутого рівня функціонування організму школярів та містив оцінювання впливу програми на стан здоров'я школярів і їхні мотиваційні настанови. У кожному періоді використано різні види контролю (первинний, оперативний, поточний), які забезпечували зворотний зв'язок для корекції програми, установлення адекватності фізичних навантажень та оцінювання ефективності реалізації фізкультурно-оздоровчої програми.

Після впровадження фізкультурно-оздоровчої програми в ЕГ і виявлення її ефективності (через операцію зіставлення з КГ), беручи до уваги зміни між констатувальним і формувальним експериментами, ми встановили дієвість скандинавської ходьби як інноваційної технології в таких напрямках як здоров'яформування, фізична підготовленість і мотивація до занять фізичними вправами. Після формувального експерименту рівень фізичного здоров'я хлопчиків і дівчаток ЕГ із середнього піднявся до вищого за середній, тим самим встановивши безпечну його межу. Відбулося це за рахунок поліпшення усіх без винятку індексів, які відображають ефективність функціонування різних систем і функцій організму і насамперед кардіореспіраторної.

Стосовно учнів КГ обох статей, то рівень їхнього фізичного здоров'я хоч і залишився на середньому рівні, утім за час експерименту всі залікові індекси, достовірно (окрім силового) поліпшилися. Відповідно до отриманих даних після формувального експерименту у вивченні адаптаційно-резервних можливостей у хлопчиків і дівчаток обох груп (ЕГ і КГ) результати поліпшилися: 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.

Таблиця 1

**Результати тестування фізичної підготовленості учнів  
контрольної та експериментальної груп**

Тест		Значення показників							
		до експерименту				після експерименту			
		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
		хлоп- чики n=18	дівчатка n=12	хлоп- чики n=14	дівчатка n=16	хлоп- чики n=18	дівчатка n=12	хлоп- чики n=14	дівчатка n=16
Біг 30 м, с	$\bar{x}$	6,49	6,52	6,23	6,4	6,42	6,32	5,89*	6,16
	S	0,12	0,13	0,29	0,12	0,06	0,20	0,04	0,11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	$\bar{x}$	14,06	11	19,2	12,4	14,7	11,8	25,7*	16,4
	S	1,6	1,1	1,61	1,75	1,99	1,50	1,07	1,6
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів	$\bar{x}$	15,61	14,08	16,57	14,68	15,66	15	20,93*	19,0*
	S	1,44	1,87	1,13	1,51	1,01	1,08	0,87	0,95
Човниковий біг 4x9 м, с	$\bar{x}$	12,2	12,5	12,5	13,02	12,1	12,38	11,7	12,4
	S	0,46	0,51	0,49	0,6	0,65	0,56	0,65	0,77
Стрибок у довжину з місця, см	$\bar{x}$	137,6	122,2	142,1	123,82	139,7	128,1	152,7*	132,4
	S	12,6	11,4	13,9	11,98	10,1	18,09	10,2	9,4
Нахили тулуба вперед із положення сидячи, см	$\bar{x}$	11,7	11,7	10,8	11,65	10,8	11,3	14,1*	14,6*
	S	3,1	4,3	2,68	4,85	0,2	0,1	0,3	0,1

Примітки: \* – різниця між показниками до та після експерименту достовірна при ( $p < 0,05$ ); КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Результати тестування фізичної підготовленості учнів КГ і ЕГ після формувального експерименту свідчать про те, що в ЕГ після впровадження програми скандинавської ходьби спостерігалася достовірна різниця ( $p < 0,05$ ) між показниками в таких фізичних якостях: у хлопчиків – швидкісно-силові здібності, силові здібності та швидкість; у дівчаток достовірними були швидкісно-силові здібності (див. табл. 1). У КГ, яка займалася оздоровчою ходьбою та бігом, достовірно поліпшення виявлено у швидкості (біг 30 м) та спритності (човниковий біг). Суттєво поліпшилися після впровадження програми скандинавської ходьби швидкісно-силові здібності, про що свідчить тестова вправа «Стрибок у довжину з місця». Якщо у хлопчиків КГ результат у цьому 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 більше зростання 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 також на силову витривалість, адже в тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» хлопчики ЕГ після програми занять скандинавською ходьбою, порівняно із даними констатувального експерименту, поліпшили власний результат в середньому на 6 разів (від 19,2 до 25,7 при  $p < 0,05$ ), а дівчатка – на 4 рази (від 12,4 до 16,4 при  $p < 0,05$ ). Стосовно хлопчиків і дівчаток КГ, то жодних позитивних змін ми не виявили. Такі зрушення на користь ЕГ підтверджують ефективність скандинавської ходьби щодо розвитку силових здібностей за рахунок залучення до роботи рук, що сприяє тренуванню м'язів плечового поясу. Також скандинавська ходьба сприяла збільшенню довжини кроку і кращому тренуванню м'язів ніг.

Після експерименту в рівнях мотивації також відбулися реальні позитивні зміни.

Програма вплинула на бажання займатися фізичними вправами, адже, на відміну від учнів КГ, в ЕГ у хлопчиків і дівчаток спостерігаємо якісні зміни у ставленні до занять фізичною культурою, більш активне залучення до рухової активності в позаурочний час (табл. 2).

Таблиця 2

### Розподіл учнів контрольної та експериментальної груп за рівнями мотивації до занять 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.

Пов'язуємо це з присутністю в скандинавській ходьбі елементів незвичності та новизни. Отже, заняття скандинавською ходьбою сприяють більш вираженому розвитку кардіореспіраторної системи, поліпшенню обмінних процесів та формуванню якісно нового й безпечного рівня життєдіяльності систем і функцій організму, запобігаючи тим самим різним функціональним розладам.

#### Висновки:

1. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що основними причинами низької ефективності шкільної системи фізичної культури є відсутність сталих мотиваційних наста-

нов на рухову активність, застарілість підходів та засобів організації урочних і позаурочних форм занять. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути застосування інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнівської молоді в поєднанні із використанням елементів програмування

2. Оцінювання соматичного здоров'я проведена до початку педагогічного експерименту, показало, що всі хлопчики 2–4-х класів і 77 % дівчаток мали нижчий за середній рівень, 23 % дівчаток 2–4-х класів – середній рівень фізичного здоров'я. Отримані дані вказують на недостатній рівень функціонування різних систем організму; потенційну вразливість усіх учнів молодшого шкільного віку до хронічних неінфекційних захворювань.

3. Рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у учнів 2–4-х класів був дещо вищим порівняно з мотивацією до навчання. У 25 % досліджених учнів виявили слабкий рівень мотивації до занять.

4. Після впровадження програми занять в обох групах школярів відзначено поліпшення рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей організму. Оцінювання фізичної підготовленості учнів ЕГ свідчить про достовірне зростання показників ( $p < 0,05$ ) майже всіх фізичних якостей (крім спритності) у хлопчиків, та швидкісно-силових здібностей і гнучкості в дівчаток. В учнів КГ достовірно поліпшилися лише такі фізичні якості як швидкість та спритність.

5. Незалежно від статі, рівень мотивації учнів КГ залишився незмінним, тоді як в ЕГ виявлено підвищення мотивації до занять фізичною культурою за рахунок скорочення кількості учнів з хорошим та індіферентним рівнями.

6. Результати проведеного дослідження дають підстави рекомендувати скандинавську ходьбу для застосування в позаурочній роботі з фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні програм скандинавської ходьби учнів середнього та старшого шкільного віку.

### Список літератури

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Вовченко И. И. Программирование занятий по оздоровительной ходьбе для детей младшего школьного возраста с различным уровнем физического состояния : дис. на соиск. уч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. / И. И. Вовченко. – К., 2003. – 205 с.
3. Гозак С. В. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання / С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, І. О. Калиниченко // Довкілля і здоров'я. – 2012. – №1. – С.62.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
5. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Милнер. – М. : Астрель; АСТ; Полиграфиздат, 2011. – 247 с.
6. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н. В. Москаленко. – Д., 2009. – 461 с.
7. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів / М. В. Чернявський, О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 30–33.
8. Svensson M. Nordic Walking (Outdoor adventures) / M. Svensson // Human Kinetics. – 2009. – 205 p.
9. Walter C. Nordic walking: the complete guide to health, fitness, and fun. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

**ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ  
ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Елена АНДРЕЕВА, Ольга САИНЧУК**

*Национальный университет физического воспитания  
и спорта Украины, Киев, Украина,  
e-mail: olena.andreeva@gmail.com*

**Аннотация.** В статье проанализирован и обобщен опыт отечественных и зарубежных специалистов по вопросам применения инновационных технологий двигательной активности. Обоснование и разработка программы занятий скандинавской ходьбой для учащихся младшего школьного возраста. Цель исследования заключалась в обосновании, разработке и экспериментальной проверке программы занятий скандинавской ходьбой во внеурочное время для детей младшего школьного возраста, направленной на повышение показателей их физического состояния. Исследования проводились на базе общеобразовательной школы № 255 (г. Киев), в педагогическом эксперименте приняли участие 187 детей 2–4 классов. По результатам исследования разработана программа занятий «Скандинавская ходьба: инновационный здоровьесформирующий вектор в воспитании младших школьников». Эффективность применения программы проявлялась в улучшении показателей физического состояния, в том числе уровня физического здоровья, адаптационных возможностей, работоспособности, физической подготовленности, повышении мотивации к рекреационно-оздоровительным занятиям.

**Ключевые слова:** программа, скандинавская ходьба, младшие школьники, оздоровительные занятия.

**SUBSTANTIATION AND DEVELOPMENT  
OF THE NORDIC WALKING CLASSES PROGRAM  
FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

**Olena ANDRIEIEVA, Olga SAINCHUK**

*National University of Physical Education  
and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine,  
e-mail: olena.andreeva@gmail.com*

**Abstract.** The paper analyses and generalizes experience of national and international experts in the implementation of innovative technologies of physical activity and theoretical principles of design of fitness and health improving programs for primary school children. The study was focused on the substantiation, development and experimental validation of a program of extra-school Nordic walking classes for primary school children. The pedagogical experiment involved 187 second-fourth graders of 255 general school (Kiev). Based on the results of the study the fitness program was developed “Nordic walking: innovative health-developing vector in education of primary school children”. Efficiency of the program was demonstrated by improved indices of physical state including the levels of physical health, adaptive capabilities, work ability, physical fitness, and increased motivation to recreational and health improving classes.

**Keywords:** program, Nordic walking, primary school children, fitness classes.

**References**

1. Bar-Or O., Rowland T. Zdorov'e detej i dvigatel'naja aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primenenija [Health of Children and Physical Activity: from physiological bases to practical application] / per. s angl. I. Andreev, K. : Olimp. l-ra, 2009, 528 s. (Rus.)

2. *Vovchenko I. I.* Programmirovaniie zanjatij po ozdorovitel'noj hod'be dlja detej mladshogo shkol'nogo vozrasta s razlichnym urovnem fizicheskogo sostojanija [Programming of Health-Improving Walking Classes for Primary School Children with Different Physical Fitness] : dis. na soisk. uch. stepeni kand. nauk po fiz. vosp. i sportu: 24.00.02, K. : NUFVVSU, 2003, 205 s. (Rus.)
3. *Hozak S.V., Yelizarova O. T., Kalynyuchenko I. O.* Osoblyvosti funktsionalnoho stanu orhanizmu shkoliariv zalezno vid orhanizatsii fizychnoho vykhovannia [Features of the Functional State of the Body of Schoolchildren in Relation to the Organization of Physical Education] // *Dovkilia i zdorovia*, 2012, N1, S.62. (Ukr.)
4. *Krutsevych T. Yu., Bezverkhnia H. V.* Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup nase-lennia [Recreation in Physical Culture of Different Population Groups], K. : Olimp. l-ra, 2010, 248 s.
5. *Mil'ner E.* Hod'ba vmesto lekarstv [Walking Instead of Medications], M. : Astrel': AST: Poligrafizdat, 2011, 247 s. (Rus.)
6. *Moskalenko N. V.* Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Theoretical-Methodical Foundations of Innovative Technologies in the Physical Education System in Primary School]: dys. dok-ra nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02, Dnipropetrovsk, 2009, 461s. (Ukr.)
7. *Cherniavskiy M. V., Andrieieva O. V.* Rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Recreational and Health-Improving Technologies in the Physical Education of Primary School Children] // *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2007, N3, S. 30–33. (Ukr.)
8. *Svensson M.* Nordic Walking (Outdoor adventures) // *Human Kinetics*, 2009, 205 p.
9. *Walter C.* Nordic walking: The complete guide to health, fitness, and fun, Hatherleigh Press, 2009, 208 p.

*Стаття надійшла до редколегії 20.02.2015*

*Прийнята до друку 24.02.2015*

*Підписана до друку 30.03.2015*