

інших вправ. Тому учням з нижчими рівнями фізичної підготовленості дуже важко досягнути вищих рівнів, а отже, вони приречені завжди бути аутсайдерами, що негативно на них впливає і відштовхує від занять фізичними вправами. Для того, щоб зробити кожну дитину успішною, необхідно змінити критерії оцінки. Варто порівнювати результати школярів з їхніми власними результатами минулих тестувань. Враховуючи те, що молодий організм невинно росте, а дитина, виконуючи завдання вчителя, покращує свої кондиції, то порівняння показників поточних тестувань будуть вказувати на поліпшення результатів, а отже, і на успішність дитини в даній діяльності. Такий підхід до оцінювання результатів дітей стимулюватиме їх до подальших занять фізичними вправами.

Крім того, важливе значення мають умови, в яких діти виконують фізичні вправи. Місця проведення занять повинні бути яскравими і привабливими, приємними для тривалого перебування в них, для того, щоб створити у дітей позитивний емоційний фон та бажання багаторазового виконання вправ.

Реалізація намічених шляхів формування потреби у заняттях фізичними вправами, а також врахування результатів досліджень мотиваційної сфери молодших школярів сприятимуть формуванню в учнів початкових класів потреби у заняттях фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Давыдов В.В., Маркова А.К., Шумилин Е.А. Психологические проблемы формирования у школьников потребности и мотивов учебной деятельности// Мотивы учебной и общественнополезной деятельности школьников и студентов. М., 1980. - С. 3-23.
2. Донченко Е.А., Сохань Л. В., Тихонович В.А. Формирование разумных потребностей личности. - К.: Политиздат Украины, 1984. - 223 с.
3. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов (13.00.04): Автореф. дисс.... докт. пед. наук/ К ГИФК.- К., 1991. - 38 с.
4. Койносов В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста (13.00.04): Автореф. дисс.... канд. пед. наук/ Омский ГИФК.- Омск, 1992.- 21 с.
5. Козленко О.Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию (13.00.04): Автореф. дисс.... канд. пед. наук/ К ГИФК.- К., 1992.- 24 с.
6. Эльконин Д.Б. Избранные педагогические труды / Под ред. В.В.Давыдова, В.П.Зинченко.- М.: Педагогика. - 556 с.

WAYS OF FORMATION OF THE REQUIREMENT OF THE PHYSICAL EXERCISES OF PUPILES OF THE ELEMENTARY SCHOOL.

LEONID GNITETSKI

Volin state universisy at Lesya Ukrainka

Natural requirement of the motor activity of children 7-10 years old is insufficiently for the formation the requirement of the physical exercises. The scientific teaching of know-ldedges from physical education, creation of the interesting forms of the physical education, changing of the estimation criterions of the physical preparation of children will promote it.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СІЛЬСЬКИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ В ЗОНІ ПІДВИЩЕНОЇ РАДІОАКТИВНОСТІ

ЮРІЙ ЦЮПАК

Волинський державний університет ім. Лесі Українки

В умовах економічної і екологічної кризи, які виникли на Україні, питання збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і соціальної активності дітей і підлітків, особливо в районах, які постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС, має загальнодержавне значення. Економічна неспроможність держави добитись докорінної зміни екологічної ситуації в районах забруднених радіонуклідами, на перший план висуває потребу розробки теоретичних та практичних аспектів формування здорового способу життя в реальних умовах їх життєдіяльності.

Аналіз теорії і практики показує, що зміцнення здоров'я і підвищення функціонального стану школярів, які проживають в зоні підвищеної радіоактивності, є предметом вивчення багатьох наукових досліджень [1,2,3].

На думку науковців і практиків, одним з найбільш ефективних засобів зміцнення та відтворення здоров'я є дотримання здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – поняття не стільки медичне, скільки педагогічне, моральне та соціальне. Здоровий спосіб життя – це, з одного боку, стан фізичних, психічних, духовних і соціальних показників, а з іншого – сукупність ціннісних орієнтирів школярів. У своїй єдності вони розглядають як сформованість потреби особистості в правильному способі життя.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і вміння дотримання режиму навчання та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і обов'язкового виконання оптимального рухового режиму, раціонального

харчування, загартування, усвідомлення шкідливості вживання наркотичних речовин, алкоголю, паління цигарок.

Враховуючи сучасні наукові дослідження ми розробили методику здорового способу життя для молодших школярів сільської місцевості, які проживають в районах підвищеної радіоактивності.

Для перевірки ефективності програми формування здорового способу життя проводився педагогічний експеримент. Мета експерименту полягала у вивченні впливу організованої освітницької та пропагандистської роботи у сфері фізичної культури та впливу індивідуальних ціленаправлених фізичних вправ на рухову активність та рівень фізичного розвитку сільських школярів, які проживають на територіях, забруднених радіонуклідами. В експерименті брали участь 144 учні молодших класів сільських шкіл, які проживають в зоні підвищеної радіоактивності. Із них було організовано 3 групи: контрольна група (КГ) – 46 учнів (28 хлопчиків, 18 дівчаток), перша експериментальна група (ЕГ-1) – 48 учнів (27 хлопчиків, 21 дівчинка), друга експериментальна група (ЕГ-2) – 50 учнів (31 хлопчик, 19 дівчаток).

На початку та в кінці навчального року було досліджено рівень фізичного розвитку та рівень фізичної підготовленості школярів. Результати наших досліджень показують, що росто-вагові показники учнів контрольної групи (КГ) та експериментальних (ЕГ-1, ЕГ-2) хлопчиків та дівчаток не мали вірогідної різниці ($P > 0,05$) між собою на початку дослідження. Не спостерігалось вірогідної різниці у цих показниках і в кінці експерименту ($P > 0,05$). Але при визначенні гармонійного розвитку за співвідношенням зросто-вагових показників виявлено збільшення кількості учнів з перевищеною вагою тіла та загрозою ожиріння у 7,14% (2 чол.) хлопчиків і 16,68% (3 чол.) дівчаток КГ. В експериментальних групах кількість таких дітей зменшилась на 7,4% (2 чол.) хлопчиків і 4,76% (1 чол.) дівчаток (ЕГ-1) та на 19,39% (6 чол.) хлопчиків і 21,04% (4 чол.) дівчаток ЕГ-2.

На нашу думку, на ці показники в експериментальних групах впливає систематичне заняття дітьми фізичними вправами та дотримання ними режиму харчування.

Аналіз результатів ЖСЛ показує статистично значиме збільшення показників після експерименту у школярів ЕГ-2 у хлопчиків і дівчаток ($P < 0,05$) у порівнянні з показниками контрольної групи. У школярів ЕГ-1 ці показники збільшились незначно ($P > 0,05$). У школярів ЕГ-2 ЖСЛ зросла на 204 мл у хлопчиків та 294 мл у дівчаток в порівнянні з показниками контрольної групи. У хлопчиків ЕГ-1 лише на 79 мл, а у дівчаток ЕГ-1 цей показник був на 4 мл менший, ніж у дівчаток контрольної групи.

У ході нашого експерименту не спостерігалось значних змін у показниках кистьової динамометрії ($P > 0,05$). Це пояснюється тим, що дітям експериментальних груп не було запропоновано вправи, направлені на розвиток м'язів кисті.

Показники гемодинаміки, отримані на початку експерименту, контрольної групи мало відрізняються від показників експериментальних груп ($P > 0,05$) у хлопчиків і у дівчаток. Дослідження, проведене в кінці експерименту, показало статистично значніше зменшення ЧСС в ЕГ-2, у порівнянні з результатами КГ. Так, у хлопчиків ЕГ-2 дана величина становила $84,72 \pm 2,07$, у контрольній групі – $91,83 \pm 1,43$. У дівчаток ЕГ-2 – $84,52 \pm 1,94$, у контрольній групі – $93,37 \pm 2,01$. Показники ЧСС в ЕГ-1 були такими: $89,54 \pm 2,34$ у хлопчиків і $88,18 \pm 2,64$ у дівчаток, і не мали вірогідної різниці у порівнянні з показниками контрольних груп ($P > 0,05$).

Отже, зниження показників ЧСС у стані спокою в ЕГ-2 свідчить про сприятливий характер адаптації серця молодших школярів до фізичних навантажень в умовах радіаційного забруднення.

Відомо, що успіх адаптації серця до навантажень в значній мірі залежить від величини і стійкості систолічного об'єму крові. Після експерименту суттєво ($P < 0,05$) підвищився рівень СОК у школярів ЕГ-2. Так, у хлопчиків ЕГ-2 показники СОК зросли з $70,26 \pm 5,32$ мл до $79,67 \pm 4,12$ мл У дівчаток ЕГ-2 з $71,10 \pm 2,15$ мл до $79,21 \pm 1,81$ мл. Показники СОК у школярів з ЕГ-1 також зросли з $70,56 \pm 5,12$ мл до $74,46 \pm 4,37$ мл у хлопчиків і з $72,67 \pm 2,39$ мл до $75,25 \pm 3,13$ мл у дівчаток. Але ці показники не мають вірогідної значимості ($P > 0,05$).

У контрольних групах змін у цих показниках не відбулося. Характерним є той факт, що у всіх експериментальних групах як хлопчиків, так і дівчаток, ми спостерігали збільшення показників ХОК.

Таким чином, аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що зростання систолічного об'єму крові при зменшенні частоти серцевих скорочень у школярів ЕГ-2 не призводить до зростання хвилинного об'єму крові. А це є показником нормальної адаптації до фізичних навантажень.

Отже, систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на серцево-судинну систему молодших школярів, що в кінцевому результаті призводить до зміцнення здоров'я.

Аналіз показників фізичної підготовленості учнів свідчить про те, що найбільш суттєві позитивні зміни відбулися в ЕГ-2, це пояснюється ефективним використанням індивідуальних підходів за допомогою паспорту здоров'я. Найбільшого приросту досягнуто в показниках бігу на 1000м. Як відомо, факторами забезпечення і реалізації високопродуктивної діяльності з бігу на 1000м є адекватні рівні розвитку й функціонування кардіореспіраторної, трофічної (метаболічної) та інших систем організму.

Нашими даними підтверджуються концептуальні положення праць О.Д.Дубогай (1991), Р.З.Поташнюк (1995), В.О.Бальсевича (1990) про те, що рівень і параметри функціонування кардіореспіраторної системи є визначальними у процесах формування і відтворення здоров'я, досягнення високої працездатності людини. Застосування паспорту здоров'я, крім вищенаведених аспектів, дало змогу на досить якісному рівні зреалізувати диференційований підхід в аспекті планування, контролю, реалізації рухової активності школярів. Адекватне

педагогічне застосування паспорту здоров'я спричинилося до формування мотиваційної структури діяльності учнів, спрямованої у першу чергу, на здоровий спосіб життя і здоров'я.

Таким чином, проведений педагогічний експеримент підтвердив сформульовані нами гіпотетичні припущення про необхідність формування мотивації у руховій активності, її підсилення за допомогою визначення та порівняння тестових показників, а також на підставі параметрів контролю, індивідуального, диференційованого підходу у вирішенні такої складної соціально-педагогічної проблеми, якою безумовно є процес формування здорового способу життя школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завацький В.І. *Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів*. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 146 с.
2. Куц О.С. *Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: Автореф. дис. докт. пед. наук*. – К. 1997. – 24 с.
3. Чижик В.В. *Здоров'я і працездатність підлітків в умовах радіоактивного забруднення // Актуальні проблеми фізкультурно-спортивних багатоборств України: 36. матеріалів науково-методичної конференції*. – Луцьк, 1993. – С. 44-45.

Summary

The article deals with elaborating theoretical and practical aspects of pupils' healthy mode of life, which live in the radiation polluted areas. The effectiveness of the methodology was tested experimentally. The author comes to the conclusion that the methodology can realize the individual approach in planning and checking the pupils' activities.

The application of these methodologies results in motivating pupils' activities, which provide the healthy mode of live.

ЗАЦІКАВЛЕННЯ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ УЧНІВ 8-ГО КЛАСУ МІСЬКИХ ТА СІЛЬСЬКИХ СЕРЕДНІХ ШКІЛ

ZAINTERESOWANIA AKTYWNOŚCI RUCHOWI UCZNIW

VIII KLAS SZKÓŁ PODSTAWOWYCH MIAST I WSI

АНЖЕЙ РОКИТА, ТАДЕУШ ЖЕПА, ЕДВАРД СУПЕРЛЯК
ANDRZEJ ROKITA, TADEUSZ RZEPA, EDWARD SUPERLAK

Академія фізичного виховання, Вроцлав, Польща
Akademia wychowania fizycznego Wroclaw, Polska

Proces wychowania fizycznego jest intencjonalnym, zioionym, wieloaspektowym, wieloletnim systemem oddziaływac wychowawczych, majacych na celu przygotowanie miodziei do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Wydaje sik, ie aby to osiagnac, naleiy ksztaitowac postawy oraz uswiadamiac sobie, w jaki sposyb i w jakich warunkach moina intencjonalnie wpiywac na sferk kierunkowych dyspozycji osobowosciowych wychowankyw.

Jak wykazal Rokita (1997) – przeprowadzajac dwuletni eksperyment pedagogiczny w szkole ponadpodstawowej, ktorego celem byla zmiana postaw wobec kultury fizycznej uczniow – istnieje mozliwosc systemowego planowania zajec dydaktycznych z wychowania fizycznego. Jednym z zadan nauczycieli (zgodnie z zalozeniami eksperymentu) bylo diagnozowanie zainteresowan aktywnoscia ruchowa uczniow w celu tworzenia wspolnego (nauczyciela z uczniami) obiektywnego budzetu godzin. Dla potrzeb eksperymentu (i nie tylko) stworzono (wspolnie z pracownikami Instytutu Matematyki Politechniki Wroclawskiej) wzory matematyczne niezbedne dla wyliczenia liczby godzin przeznaczonych na realizacje poszczegolnych zainteresowan aktywnoscia ruchowa uczniow (Rokita 1997; 1998).

Wyniki, jakie uzyskal Rokita (1997) – zmiana postaw wobec kultury fizycznej, brak absencji uczniow na lekcjach wychowania fizycznego, dodatkowa, pozaszkolna, systematyczna aktywnosc mlodziezy w dziedzinie kultury fizycznej – pozwalaja sadzic, iz przyjetu kierunek dzialan (tworzenie wspolnych - nauczyciela z uczniami programow wychowania fizycznego, ktorego celem jest zaspokojenie zainteresowan uczniow) bedzie jednym z podstawowych czynnosci wspolczesnego nauczyciela wychowania fizycznego.

Na podstawie doniesien literaturowych z dziedziny dydaktyki wychowania fizycznego (Frömel K., Powolny L., Ludva P. 1996; Frömel K., Formanková S., Bartoszewicz R., Koszczyc T. 1996; Nowocień J. 1993; Rokita A. 1995;