

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

	ЕГ	початок	670,7±3,38	< 0,001
		кінець	735,0±1,97	< 0,001
Метання набивного м'яча (1 кг) сидячи, см	КГ	початок	630,0±2,77	> 0,05
		кінець	631,6±2,71	> 0,05
	ЕГ	початок	627,1±3,01	< 0,001
		кінець	678,0±1,54	< 0,001

За даними таблиці 1 можна стверджувати, що завдяки впровадженню експериментальної методики відбувся значний приріст у старшокласників показників швидкісних (3,7-7,9%) і швидкісно-силових (5,7-13,8%) якостей, а також показників швидкісної витривалості (5,1%).

Висновок. За результатами дослідження виявлено, що одним із дієвих засобів, який позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я школярів є засоби футболу. Юнаки, які на уроках фізичної культури використовували засоби футболу, значно переважають своїх однолітків за показниками функціональної та фізичної підготовленості.

Запропонована методика, яка передбачала перерозподіл обсягів фізичного навантаження впродовж навчального року, сприяла підвищенню загального рівня фізичної підготовленості старшокласників експериментальної групи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Віхров К. Л. Футбол у школі. – К. : «КОМБИ ЛТД», 2002. – 256 с.
2. Костюкевич В.М. Футбол : Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання – Київ-Вінниця: ВАТ “Віноблдрукарня”, 1997. – 260 с.
3. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом [Текст] : [посібник] / Євгеній Столітенко ; Федер. футболу України, Ін-т пробл. виховання Нац. акад. пед. наук України. - К. : Аванпост-Прим, 2011. – 296.

Тарабалка І.

Науковий керівник – доц. Омельяненко В.Г.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми. За останні роки в Україні в умовах економічної та екологічної кризи значно загострилися проблеми, пов'язані з погіршенням стану здоров'я дітей і підлітків. У переважній більшості школярів спостерігається зниження розумової і фізичної працездатності, рівня психосоціальної активності, погіршується емоційний стан, з'являється схильність до конфліктів, підвищується захворюваність. Однією з головних умов виховання фізично і психічно здорових учнів є формування у них потреби ведення здорового способу життя. Формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодших школярів залежить від ефективності застосованих форм, методів і засобів. У зв'язку з цим, **метою** нашого дослідження було обґрунтувати ефективність розробленої методики залучення дітей молодшого шкільного віку до ведення ЗСЖ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основні підходи до формування ЗСЖ та зміцнення здоров'я громадян визначені Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал країни.

Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих умов для ведення ЗСЖ.

Загальновідомо, що ведення населенням ЗСЖ для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм ЗСЖ становить 1 до 8 [1].

Аналіз різноманітних джерел виявив, що у сучасній науково-методичній літературі немає єдиного підходу до визначення змісту й структури поняття «здоровий спосіб життя». Більшість дослідників він визначається як комплекс оздоровчих заходів, що сприяють збереженню, зміцненню і відтворенню здоров'я людини. До основних компонентів ЗСЖ переважно відносять – дотримання оптимального рухового режиму, відмову від шкідливих звичок, загартування, дотримання особистої гігієни та режиму раціонального харчування [2, 3]. Ці компоненти були покладені в основу експериментальної методики, яка передбачала інформування школярів експериментальної групи (ЕГ) на уроках фізичної культури протягом 5-10 хвилин про основи гігієни, 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. Поряд з цим на зборах батьків ЕГ доводилась інформація з питань організації фізичного виховання дітей та ведення ЗСЖ.

Для батьків проводилися бесіди за такою тематикою:

1. Організація занять фізичною культурою в сім'ї.
2. Вплив загартування та ранкової гігієнічної гімнастики на стан здоров'я дітей.
3. Оптимальний руховий режим школяра.
4. Вплив систематичних занять фізичною культурою на стан здоров'я дітей.
5. Значення особистого прикладу батьків у фізичному вихованні дітей та формування у них ЗСЖ.
6. Санітарно-гігієнічні вимоги в побуті.

Важливим чинником зміцнення та збереження здоров'я є самостійні заняття фізичними вправами. Фізичні вправи виконувались школярами за рекомендацією вчителів фізичної культури та лікарів, на основі результатів медичного огляду, фізичного розвитку та рухової підготовленості молодших учнів під наглядом і допомогою їх батьків.

Контроль за виконанням вправ здійснювався через ведення школярами щоденника «Зміцнення здоров'я». На початку щоденника описані рекомендації щодо правильного складання режиму дня. У щоденнику подано комплекси ранкової гімнастики та комплекси фізичних вправ для занять вдома на кожну чверть. Пропонувалися вправи для формування правильної постави, попередження та виправлення плоскостопості, комплекси фізичних вправ з предметами і без предметів; фізичні вправи для запобігання та виправлення сколіотичної постави, сутулої спини, кіфосколіотичної постави в домашніх умовах на кожну чверть. Кожного тижня батьки учнів своїми підписами у щоденнику підтверджували правдивість записів.

Результати дослідження. Для перевірки ефективності методики формування ЗСЖ проводився педагогічний експеримент. Мета експерименту полягала у вивченні впливу організованої просвітницької та пропагандистської роботи у сфері фізичної культури, впливу індивідуальних цілеспрямованих фізичних вправ на рухову активність школярів та дотримання ними норм ЗСЖ.

На початку та в кінці навчального року було проведено анкетування з метою визначення особливостей ведення ЗСЖ молодшими школярами. Анкета включала в себе комплекс питань, за допомогою яких можна визначити рівень знань з основ ведення здорового способу життя: дотримання режиму дня та особистої гігієни, обсяг занять фізичними вправами і рухливими іграми в позаурочний час, відомості про навчання в школі, шкідливі звички (алкоголь, паління); частоту захворювань та ін.

За результатами анкетування рівень знань з основ ЗСЖ і його ведення у молодших школярів виявився невисокий (рис. 1). Так, 52,6% хлопчиків та 40,4% дівчаток мають низький рівень; 41,7% хлопчиків та 50,0% дівчаток – середній рівень; високий рівень у 5,7% хлопчиків і 9,6% дівчаток. Молодші школярі в недостатній мірі обізнані із шкідливістю негативних звичок, не мають повної уяви про значимість дотримання правил особистої гігієни та режиму харчування, загартування і ранкової гімнастики для збереження і зміцнення здоров'я.

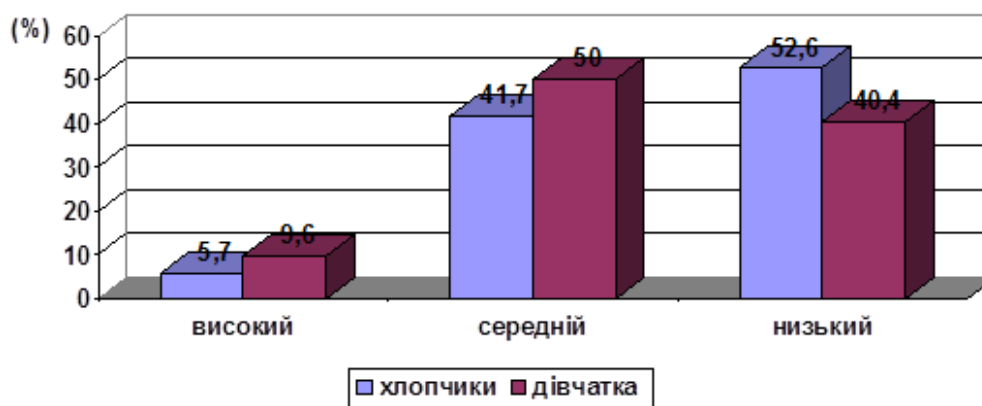


Рис. 1. Рівень знань школярів з основ ведення здорового способу життя.

Наведені дані дають підстави стверджувати про суттєву недостатність просвітницької діяльності з даної проблеми як з боку вчителів, так і батьків учнів.

Аналіз результатів анкетування показав, що на початок дослідження в усіх групах спостерігався високий відсоток дітей, які нерегулярно займалися фізичними вправами (рис 2.). Так, 67,8% хлопчиків і 72,2% дівчаток КГ, 70,3% хлопчиків і 76,2% дівчаток ЕГ займалися фізичними вправами нерегулярно. Лише 25,0% хлопчиків і 11,1% дівчаток КГ, 22,2% хлопчиків і 9,5% дівчаток ЕГ - систематично займалися фізичними вправами (грали у футбол, рухливі ігри, займалися бігом тощо). Щоранку відводили 1-15 хв. для гімнастики 7,1% хлопчиків і 11,1% дівчаток КГ, 7,4% хлопчиків і 14,3% дівчаток ЕГ.



Рис. 2. Частота занять спортом і рухливими іграми у позаурочний час молодшими школярами.

Робили перерви і фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань 17,9% хлопчиків і 33,3% дівчаток КГ, 11,1% хлопчиків і 38,1% дівчаток ЕГ (рис. 3).

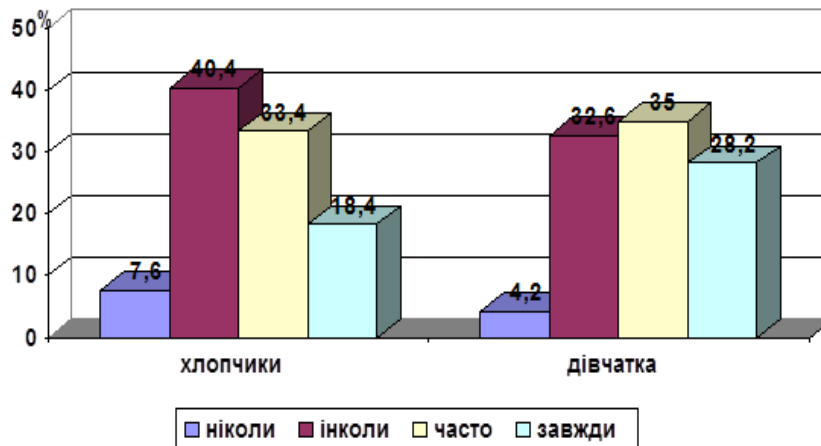


Рис. 3. Використання фізкультпауз під час виконання домашніх завдань

Систематично загартовували свій організм 7,1% хлопчиків і 5,6% дівчаток КГ, 7,4 хлопчиків і жодна дівчинка ЕГ (рис.4). Основними причинами, що заважали школярам займатися фізичними вправами, були названі такі: невміння виконувати фізичні вправи самостійно 39,1% КГ; 39,5 ЕГ; відсутність спортивних секцій 30,4% КГ; 20,8% ЕГ; перевантаженість навчанням 13,1% КГ; 18,6% ЕГ.

Батьки молодших школярів в переважній своїй більшості мають недостатній рівень знань з основ ведення ЗСЖ і не дотримуються його. Зазначені факти вказують на необхідність посилення інформаційно-просвітницької роботи з населенням щодо ведення ЗСЖ.

Повторне анкетування дало можливість встановити, що після експерименту в КГ змін майже не відбулося (табл. 1). Так, кількість учнів, які систематично займаються фізичними вправами становить 28,6% хлопчиків і 10,5% дівчаток. Ранковою гімнастикою займалися 14,2% хлопчиків і 16,7% дівчаток. Робили перерви й фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань 32,2% хлопчиків і 55,6% дівчаток. Систематично загартовувати свій організм 10,7% хлопчиків і 16,7% дівчаток.

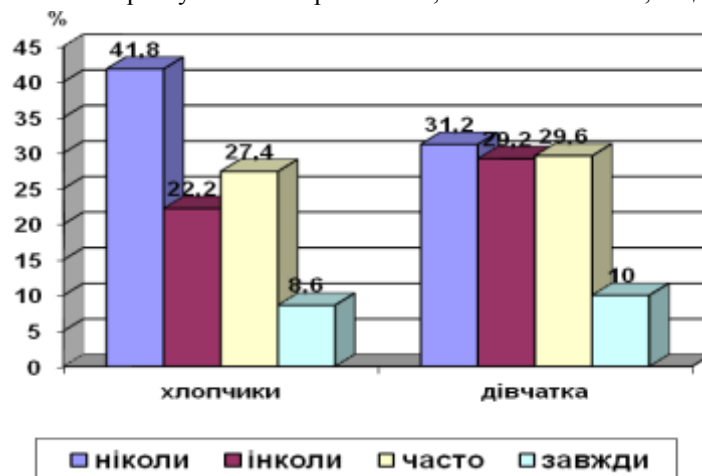


Рис. 4. Загартування організму молодшими школярами.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В ЕГ відбулися значні якісні зміни. Систематично стали займатися фізичними вправами 33,3% хлопчиків і 28,6% дівчаток. Щоранку почали виконувати гімнастику 22,3% хлопчиків і 33,3% дівчаток. Робити перерви й фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань почали 29,6% хлопчиків і 57,1% дівчаток. Систематично загартовуватись почали 14,8% хлопчиків і 19,1% дівчаток.

Таблиця 1.

Показники ведення здорового способу життя молодшими школярами (%)

№ з/п	Чинники здорового способу життя	Контрольна група				Експериментальна група			
		хлопчики		дівчатка		хлопчики		дівчатка	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
1.	Фізичні вправи	25,0	28,6	11,1	10,5	22,2	33,3	9,5	28,6
2.	Гімнастика	7,1	8,2	11,1	12,4	7,4	23,3	14,3	33,3
3.	Перерви і фізкультурні паузи	17,9	21,2	33,3	45,6	11,1	29,6	38,1	67,1
4.	Загартовування	7,1	8,7	5,6	9,3	7,4	16,8	0	19,1

Разом із тим, при повторному опитуванні, виявлено зміни в мотивації занять фізичними вправами в ЕГ. Так, на початку дослідження основним мотивом до занять фізичними вправами у 58,3% з ЕГ було бажання стати красивим, сильним; у 25,0% – вимоги батьків чи бажання мати хорошу оцінку з фізкультури. На кінець експерименту для 43,8% з ЕГ основним мотивом до занять фізичними вправами стало бажання зміцнити здоров'я та підвищити фізичну підготовленість; у 20,0% мотивація залишалась направленою на вдосконалення зовнішнього вигляду, а для 12,5% важливою була хороша успішність на уроці фізичної культури.

Упровадження в практику запропонованої методики сприяло суттєвим ($P < 0,05$) зрушенням у веденні ЗСЖ молодшими школярами. Порівняно з вихідними даними на 61,0% хлопчиків і на 63,1% дівчаток більше почали систематично займатися фізичними вправами; на 87,1% хлопчиків і на 78,5% дівчаток більше виконувати ранкову гімнастику; на 32,3% хлопчиків і на 31,6% дівчаток більше систематично загартовувати свій організм. Разом із тим, змінилась і мотивація занять фізичними вправами. Так, для 43,8% дітей з ЕГ основним мотивом до занять фізичними вправами стало бажання зміцнити здоров'я та підвищити фізичну підготовленість.

Висновок. Комплексне використання мотиваційних аспектів формування ЗСЖ, диференційований підхід до планування рухової активності дітей у різноманітних її проявах забезпечує формування стійкого інтересу та мотивацію на ведення ЗСЖ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 [Електронний ресурс] // Режим доступу: www.president.gov.ua/documents/422016-19772
2. Когін І.В. Методологічні і методичні аспекти дослідження системи «Спосіб життя – стан здоров'я» як інформаційної бази валеології // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К.: ІЗМН, 1997. – С.261-264.
3. Булич С.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : Навчальний посібник. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

Хома О.

Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б.

ЕВОЛЮЦІЯ СОКІЛЬСТВА НА ГАЛИЧИНІ (1894-1939 РР.)

Актуальність. У багатовіковій історії українського народу значне місце належить боротьбі за незалежну українську державу. У процесі визвольних змагань кінця XIX – першої половини XX ст. українському народу не раз довелося зі зброєю в руках виборювати свободу та незалежність своєї держави. Великої уваги заслуговують молодіжні організації Східної Галичини кінця XIX – початку XX ст., адже саме молодіжні товариства завжди були особливою формою прояву соціальної активності молодого покоління. У багатьох випадках молода людина в середовищі молодіжних організацій здобуває важливий життєвий досвід, проходить процес соціалізації та формує умови для самореалізації. Зважаючи на це, дослідження діяльності та розвитку молодіжних організацій стає актуальним. Особливий інтерес викликає діяльність української молодіжної організації "Сокіл", яка відіграла вагомий роль у національно-патріотичному вихованні західноукраїнського населення.

Мета дослідження: дослідити процес зародження та розвитку сокільських товариств в Галичині.

Українське сокільство - це національно-патріотичні руханкові товариства, що існували в Західній