

Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України

БУТЕНКО ГАЛИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК 796.011.1.035-057.874:379.3

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ
В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

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

Київ – 2016

Дисертацією є рукопис

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

Науковий керівник

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Гончарова Наталія Миколаївна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри кінезіології

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, професор **Альошина Алла Іванівна**, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, завідувач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи

Захист відбудеться «28» березня 2016 р. о 12.30 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 розісланий «27» лютого 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

О.В. Андреева

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Одним з основних завдань, що визначені в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка з відповідальністю ставиться до свого здоров'я.

У складних умовах соціально-економічної кризи, важкої екологічної ситуації, великої кількості летальних випадків на уроках фізичної культури все більше занепокоєння викликає рівень фізичного стану дітей шкільного віку. На жаль, з кожним роком навчання у школі кількість здорових дітей знижується, уроки фізичної культури лише на 10–13 % компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності (В. Р. Кучма, 2013; Т. Г. Омельченко, 2013; Є. В. Осипенко, 2013; С. А. Грицюк, 2014), що вимагає проведення систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи з початкових етапів навчання у школі.

Аналіз та узагальнення даних наукових праць дозволив виділити такі напрями розв'язання проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку: розробка нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання (Н. В. Москаленко, 2009–2014; М. В. Чернявський, 2011; Т. І. Гриньова, 2014; С. А. Грицюк 2014; В. І. Гордійчук, 2015; М. V. Verkhovska, 2015), впровадження системи педагогічного контролю компонентів фізичного стану дітей (В. О. Кашуба, 2010; Н. М. Гончарова, 2012; О. Ф. Баканова, 2014), удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, 2012; А. І. Альошина, 2015).

Мало вивченими залишаються питання системного підходу до організації позаурочної роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення рівня компонентів фізичного стану. Неефективне планування позакласної діяльності, формальний підхід до проведення фізкультурно-масових заходів, відсутність методичної системи допомоги вчителям знижує ефективність залучення школярів до занять у позаурочний час (О. В. Андреева, 2014). На думку багатьох дослідників (Н. В. Ковальова, 2013; В. І. Гордійчук, 2014), проблему оздоровлення дітей, підвищення їх фізичного стану можна вирішити саме за рахунок проведення позакласних занять.

Все більшої популярності сьогодні набуває оздоровчий туризм як один з найдоступніших і наймасовіших видів оздоровлення, який несе в собі величезний потенціал засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів. Туризм реалізується як засіб оздоровчої діяльності (О. В. Філіппова, 2015), як комплекс засобів фізичного виховання студентів (А. А. Юрченко, 2012; І. О. Денисенко, 2014), як засіб підвищення функціональних резервів організму (Т. І. Гриньова, 2014; О. А. Токмаков, 2015).

Багато дослідників зверталися до питання впливу занять оздоровчим туризмом на організм дітей і довели, що заняття туризмом позитивно впливають на показники нервово-психічного статусу школярів, підвищують працездатність функціональних систем організму, сприяють розвитку рухових якостей, підвищують фізичну підготовленість і рівень загартованості організму дітей (Т. І. Гриньова, 2014; О. А. Токмаков, 2015).

Дослідження проблеми введення засобів оздоровчого туризму у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку носять фрагментарний характер (Т. Г. Климанова, 2007; М. С. Чахніна, 2008; М. В. Чернявський, 2012). Відкритими залишаються питання організації та проведення позакласних занять на основі засобів оздоровчого туризму з контингентом дітей молодшого шкільного віку, що не дозволяє повною мірою реалізувати потенціал туризму як універсального засобу підвищення рівня фізичного стану школярів.

Необхідність вирішення вищезазначеної проблеми обумовила актуальність теми дисертаційного дослідження, що має істотне теоретичне і практичне значення.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.7 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації 0111U001734.

Роль автора полягає у розробці та впровадженні у процес фізичного виховання рекреаційно-оздоровчої технології як складової частини позакласної діяльності дітей молодшого шкільного віку, яка спрямована на підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму.

Мета роботи – обґрунтувати і розробити рекреаційно-оздоровчу технологію, що оснований на засобах оздоровчого туризму, спрямована на підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури і досвід роботи педагогів з питань підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.
2. Оцінити показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку як основу розробки рекреаційно-оздоровчої технології.
3. Теоретично обґрунтувати і розробити рекреаційно-оздоровчу технологію підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку на основі засобів оздоровчого туризму, етапи і умови її впровадження у процес фізичного виховання.
4. Виявити ефективність рекреаційно-оздоровчої технології підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – динаміка показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку під впливом занять оздоровчим туризмом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, а також документальних матеріалів; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування); антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; соціологічні методи дослідження; методи визначення добової рухової активності; методи визначення ступеня опірності організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища;

метод експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я; психологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

– вперше теоретично обґрунтована рекреаційно-оздоровча технологія на основі засобів оздоровчого туризму, яка реалізується в трьох етапах і ґрунтується на таких компонентах: інформаційному, що включає блоки «Будь здоровий» і «Друзі природи», зміст яких спрямований на отримання та закріплення знань про збереження і зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, про природу та її охорону; мотиваційному, що включає блоки «Конкурсний» і «Змагальний», спрямованих на підвищення рівня мотивації дітей; операційно-діяльнісному, що включає блоки «Туристи», «Фізкультурники», «Орієнтувальники» і «Краєзнавці», спрямованих на підвищення фізичного стану молодших школярів засобами фізичного виховання (фізичні та дихальні вправи, рухливі ігри) і оздоровчого туризму (завдання і вправи з техніки туризму, орієнтування на місцевості, ігри з елементами туризму, похідна, прогулянка та екскурсійна діяльність). Дана технологія відрізняється від наявних ступенем розробки, етапністю, інтегрованим підходом;

– вперше визначено умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології з використанням засобів оздоровчого туризму в процес фізичного виховання у початковій школі, що забезпечують її ефективність: соціальні, через створення взаємодії соціальних інститутів школи, сім'ї, громадських організацій; педагогічні, через формування особистості вчителя та об'єктивну оцінку оздоровчого ефекту; організаційні, через диференційований підхід до планування фізичного навантаження і реалізацію можливостей довкілля (екскурсійні, ландшафтні, похідні, змагальні, ігрові);

– вперше визначені критерії дозування фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність) і параметри фізичного навантаження при виконанні спеціальних фізичних вправ для дітей з різним рівнем фізичного здоров'я на заняттях оздоровчим туризмом;

– вперше представлено зміст програмного матеріалу на основі реалізації міжпредметних зв'язків з навчальним матеріалом шкільних дисциплін «Фізична культура», «Природознавство», «Основи здоров'я», «Я і Україна» відповідно до змісту блоків рекреаційно-оздоровчої програми;

– доповнені дані про потенціал оздоровчого туризму для створення інноваційних фізкультурно-оздоровчих методик підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку;

– доповнені дані про фізичний стан, рівень теоретичних знань і пріоритетні мотиви фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку, що дозволило обґрунтувати базові положення запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології;

– подальший розвиток отримали положення про роль та особливості організації занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості в початковій школі у позаурочній діяльності.

Практична значущість дослідження полягає в розробці та впровадженні рекреаційно-оздоровчої технології, яка ґрунтується на використанні засобів оздоровчого туризму в якості позакласної діяльності, у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Практичне застосування розробленої технології дозволить ефективно і цілеспрямовано використовувати запропонований комплекс рекреаційно-оздоровчих заходів для залучення дітей до систематичних занять, що позитивно вплине на підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Матеріали, що представлені в дисертації, можуть бути використані в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, на курсах і семінарах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, а також у подальшому дослідженні проблем підвищення рівня фізичного стану молодших школярів.

Результати дослідження впроваджені у процес фізичного виховання учнів молодших класів Кролевецької загальноосвітньої школи № 5 Кролевецької районної ради Сумської області, навчальний процес студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України та студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Впровадження підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача у публікаціях, виконаних у співавторстві, полягає у вивченні проблеми, в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. За основними положеннями дисертаційної роботи були зроблені доповіді на XVIII Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Алмати, 2014), IX Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2014), V Міжнародній науково-практичній конференції «Університетський спорт: здоров'я і процвітання нації» (Казань, 2015), VII і VIII Міжнародній науковій конференції «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2014; 2015), VIII Міжнародній науково-практичній конференції, присвяченій пам'яті А. М. Лапутіна (Чернігів, 2015); III Всеукраїнській електронній конференції «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті» (Київ, 2015); щорічних науково-методичних конференціях кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (2013-2015).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження викладено у 11 наукових працях, з яких 5 – у спеціалізованих виданнях України, з них 1 включено до міжнародної наукометричної бази; 1 стаття представлена в науковому періодичному виданні іншої держави; 4 публікації носять апробаційний характер; 1 публікація додатково відображає результати дослідження.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури, додатків. Загальний текст дисертаційної роботи викладено на 262 сторінках, з яких 213 – основного тексту. Робота вміщує 46 таблиць та проілюстрована 9 рисунками. У роботі використано 211 джерел наукової і спеціальної літератури.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, вказано на зв'язок з науковими планами і темами, сформульовано мету і завдання дисертації, визначено об'єкт і предмет дослідження, подані основні методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи, показано особистий внесок здобувача у працях, виконаних у співавторстві, надано інформацію про апробацію основних положень, результатів дисертаційного дослідження і впровадження їх у практику, визначено кількість публікацій за темою дисертації.

У **першому розділі «Теоретико-методичні підходи підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку»** проаналізовано та узагальнено дані науково-методичної літератури, досвід вітчизняних та зарубіжних фахівців щодо проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, а також з питань використання засобів оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання молодших школярів.

У розділі показано, що одним із пріоритетних напрямків сучасного фізичного виховання є турбота про збереження і примноження здоров'я дітей, підвищення фізичного стану підростаючого покоління. Фізичний стан – поняття комплексне, яке характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Особливістю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку є активний фізичний розвиток на тлі зниженої рухової активності, що обумовлює тенденцію погіршення здоров'я підростаючого покоління, яка набуває загрозливих масштабів (W. L. Haskell, 2007; С. Л. Няньковський, 2012; О. В. Тяжка, 2012; В.Р. Кучма, 2013).

Фундамент гармонійного фізичного розвитку, високого рівня фізичного здоров'я та фізичного стану школярів закладається в молодшому шкільному віці (О. Бар-Ор, Т. Роланд, 2009; М. М. Безруких, Д. А. Фарбер, 2010), саме тому назріла необхідність удосконалення та модернізації процесу фізичного виховання молодших школярів (Н. В. Москаленко, 2009–2014; Т. Ю. Круцевич, 2012; О. В. Андрєєва, 2014; А. І. Альошина, 2015; О. М. Саїнчук, 2015).

Однією з основних причин погіршення фізичного стану сучасних школярів є проблема зниження питомої ваги рухової активності у процесі життєдіяльності дітей. Засоби оздоровчого туризму позитивно впливають на організм, що росте і формується, можуть використовуватися з метою підвищення фізичного стану дітей, будучи резервом їх рухової активності.

Безпосередньо пов'язаний із діяльністю в природному середовищі оздоровчий туризм є унікальним засобом для виховання і формування всебічно гармонійно розвиненої особистості. Туризм містить оздоровчі можливості широкого спектру впливу, що привертає увагу фахівців (М. С. Чахніна, 2008; М. В. Чернявський, 2011; Т. І. Гриньова, 2014; Н. Є. Пангелова, 2014). Основними засобами оздоровчого туризму, які пов'язані з руховою активністю школярів, є прогулянки, походи, фізичні вправи з подолання природних локальних і протяжних перешкод, орієнтування на місцевості, спеціальні завдання з техніки бігуачних робіт, рухливі ігри і естафети з елементами туризму.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що існує об'єктивна необхідність щодо впровадження у процес фізичного виховання молодших школярів нових оздоровчих програм і підтверджує актуальність підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в формі позакласних занять, тим самим обумовлюючи напрямок дослідження з даної проблеми.

У другому розділі дисертації «**Методи та організація дослідження**» подано опис системи методів реалізації програми наукового дослідження, вихідні дані про досліджуваній контингент і експериментальну базу. Були використані загальноприйняті наукові методи дослідження, які адекватні об'єкту и предмету дослідження для вирішення поставлених у роботі завдань.

Теоретичний аналіз науково-методичних джерел літератури використовувався з метою визначення проблеми і ступеня актуальності питань, які вирішувалися в ході дослідження, теоретичного обґрунтування мети і завдань дисертаційного дослідження, аналізу та узагальнення результатів, отриманих в ході досліджень.

Емпіричний рівень дослідження був представлений антропометричними (визначення довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки, каліперометрія) й фізіологічними (пульсометрія, спірометрія, функціональні проби) методами, соціологічними (анкетування), психологічними (тест «Самопочуття, активність, настрої», та «Шкільна мотивація» за методикою Н. Г. Лусканової) і педагогічними методами (педагогічне спостереження і педагогічний експеримент, в межах якого проводилося педагогічне тестування фізичної підготовленості), використовувався метод визначення добової рухової активності (Фремінгемська методика) і метод експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (методика Г. Л. Апанасенка), давалась оцінка ступеня опірності організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища (методика Г. Н. Сердюковської) та оцінка адаптаційно-резервних можливостей дітей (методика С. В. Гозак та О. Т. Єлізарової).

Математико-статистична обробка фактичного матеріалу проводилася за допомогою методу середніх величин і вибіркового методу.

Дослідження проводилося в чотири етапи впродовж 2012–2016 рр. на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України на кафедрі кінезіології та Кролевецької ЗОШ № 5 Кролевецької районної ради Сумської області.

На першому етапі дослідження (жовтень 2012 – жовтень 2013) проводився аналіз сучасних літературних джерел з питань дослідження; вивчено науково-теоретичні та методичні аспекти організації процесу фізичного виховання з використанням засобів туризму; узагальнено досвід з питання підвищення рівня фізичного стану молодших школярів; сформульовані мета, завдання, об'єкт, предмет і програма досліджень; підібрані та апробовані методи дослідження, що відповідають меті та завданням дисертаційної роботи.

На другому етапі дослідження (листопад 2013 – серпень 2014) був проведений констатувальний експеримент з метою визначення фізичного стану дітей 7-10 років, у межах якого було проведено педагогічне тестування, анкетування учнів та їх батьків, були вивчені медичні карти дітей.

На третьому етапі (вересень 2014 – червень 2015) були визначені найбільш прийнятні співвідношення фізичних навантажень і засобів оздоровчого туризму, розроблена та апробована рекреаційно-оздоровча технологія в якості формувального експерименту. Ефективність запропонованої технології перевірялася повторним педагогічним тестуванням. Систематизація отриманих даних проводилася за допомогою методів математичної статистики.

На четвертому етапі дослідження (липень 2015 – листопад 2015) були сформульовані основні висновки проведеного дослідження, розроблені практичні рекомендації, дисертаційна робота була підготовлена до апробації та офіційного захисту.

У третьому розділі **«Характеристика фізичного стану дітей молодшого шкільного віку»** представлено результати констатувального експерименту на вибірці 163 учнів 2–4 класів (82 хлопчика и 81 дівчинка), в якому предметом дослідження були компоненти фізичного стану дітей, такі як фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, оцінка адаптаційно-резервних можливостей, фізична працездатність, фізична підготовленість, оцінка ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, рівень фізичного здоров'я, рівень шкільної мотивації, оцінка психоемоційного стану дітей.

У результаті констатувального експериментального дослідження було встановлено, що показники маси тіла, довжини тіла і окружності грудної клітки у 74,85 % обстежуваних молодших школярів відповідають середньому рівню фізичного розвитку, що відповідає віковим нормам. Гармонійний фізичний розвиток мають 74,23 % дітей молодшого шкільного віку.

У вибірці досліджуваних виявлено 56,44 % дітей молодшого шкільного віку з різними порушеннями постави, серед яких зафіксовано найбільше дітей зі сколіотичною поставою (22,09 %), а також сутула спина зафіксована у 10,43 % учнів початкових класів, комбіновані порушення постави виявлені у 9,82 % молодших школярів, круглу спину мають 8,59 % дітей, плоска спина зафіксована у 3,68 % та кругло-ввігнута спина – у 1,84 % обстежуваних дітей, відповідно молодших школярів з нормальною поставою зафіксовано 43,56 %.

Аналіз діяльності основних систем організму обстежуваних дітей дав можливість констатувати, що процес функціонування серцево-судинної системи у дітей знаходиться в межах вікової норми. Аналізуючи адаптаційно-резервні можливості організму дітей встановлено, що у 85,89 % молодших школярів присутнє напруження механізмів адаптації, який відповідає донозологічному стану, при цьому у дівчаток спостерігаються більш низькі показники порівняно з хлопчиками. Функціонування дихальної системи обстежуваних дітей характеризується більш низькими величинами життєвої ємкості легенів порівняно з віковими нормами. У обстежуваних дітей стійкість до гіпоксії виявилась незадовільною, при цьому показники проби Штанге були вищими у хлопчиків, а проби Генча – у дівчаток.

Під час констатувального експерименту 73,00 % молодших школярів показали низький рівень фізичної підготовленості, середній рівень мають 25,77 % дітей,

достатній рівень був виявлений у 1,23 % учнів початкових класів, високий рівень фізичної підготовленості не був зафіксований.

Фізична працездатність у 76,69 % дітей є задовільною, при цьому хлопчики мають більш високі показники порівняно з показниками дівчаток.

У результаті аналізу рівня рухової активності молодших школярів було визначено, що в режимі вихідного і в режимі навчального дня без уроку фізичної культури у переважній більшості дітей (від 50 % до 56,82 %) обсяг рухової активності є нижчим за норму. При цьому в режимі навчального дня з уроком фізичної культури у 61,36 % молодших школярів переважає середній і високий рівень рухової активності.

У результаті медичного огляду дітей молодшого шкільного віку було виявлено 53,99 % учнів із відхиленнями у стані здоров'я, відповідно практично здорових дітей було зафіксовано 46,01 %. Дівчаток із захворюваннями зафіксовано на 3,12 % більше порівняно з хлопчиками, але хлопчиків із виявленими кількома діагнозами більше, ніж дівчаток на 2,33 %.

У вибірці досліджуваних низький рівень фізичного здоров'я мали більше половини обстежених дітей (55,21 %), а більше третини учнів молодших класів (34,97 %) показали рівень фізичного здоров'я нижче за середній. У 9,82 % учнів зафіксований середній рівень фізичного здоров'я, а рівнів вище за середній і високий не виявлено.

Оцінка психологічного стану учнів початкових класів свідчить про зростання стомлення у основної маси дітей, що зумовлюється низьким рівнем психоемоційної реакції на навчальне навантаження. У 34,36 % молодших школярів зафіксований низький рівень шкільної мотивації.

Анкетування батьків досліджуваних дітей показало, що більшість із них (72,73 %) позитивно ставляться до фізкультурно-оздоровчих занять своїх дітей і відзначають позитивний вплив на здоров'я дітей таких занять (66,67 %). Для підвищення якості та оптимізації роботи з фізичного виховання у школі найбільший відсоток батьків (26,26 %) пропонує проводити з дітьми більше прогулянок та походів, а так само більше часу проводити на природі (24,24 %). Анкетування учнів 3 і 4 класів виявило, що в молодшому шкільному віці мотивація дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності базується на фундаменті авторитету батьків і вчителів (71,28 %). При цьому 40 % дітей зізнаються, що їм подобається такий вид фізкультурно-оздоровчої діяльності, як туризм, а найбільше в цьому виді оздоровлення молодшим школярам імпонує можливість ходити в походи і активно відпочивати.

У результаті констатувального експерименту були отримані фактичні дані, які дозволили найбільш повно відобразити картину фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Доведено необхідність проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми даної вікової категорії у процесі фізичного виховання з метою підвищення рівня їх фізичного стану.

За результатами аналізу рівня рухової активності обстежуваних дітей було визначено, що недостатність рухової активності молодших школярів може бути усунена за рахунок розробки та впровадження рекреаційно-оздоровчої технології в якості позакласних занять в режимі днів без уроку фізичної культури і в режимі вихідних днів.

У четвертому розділі «Обґрунтування і розробка технології підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму» представлено рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму, розкрито передумови її розробки, соціальні, педагогічні та організаційні умови впровадження, зміст програми рекреаційно-оздоровчих занять та ефективність використання запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів.

Метою запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології є підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, яка окреслює такі критерії ефективності: підвищення рівня фізичного розвитку та функціонального стану, рівня адаптаційно-резервних можливостей організму, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, підвищення ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення рівня фізичного здоров'я, підвищення рівня шкільної мотивації і психоемоційного стану. Крім оздоровчих завдань передбачено вирішення комплексу виховних і навчальних задач.

Реалізація рекреаційно-оздоровчої технології проходила в три етапи (рис. 1):



Рис. 1. Блок-схема структури реалізації рекреаційно-оздоровчої технології

- підготовчого (оцінка та контроль фізичного стану дітей; формування і вибір засобів, форм і методів, розробка рекреаційно-оздоровчої програми на основі засобів оздоровчого туризму; проведення занять на основі спеціальних завдань і вправ ознайомлювального характеру, загальнорозвивальних фізичних вправ, дихальних вправ, розваг та рухливих ігор);

- основного (проведення рекреаційно-оздоровчих позакласних занять на основі засобів оздоровчого туризму із здійсненням поточного контролю педагогічного процесу);

- заключного (аналіз досягнення очікуваних результатів на основі конкурсно-змагальної та похідної діяльності, визначення ефективності рекреаційно-оздоровчої технології на основі повторної оцінки компонентів фізичного стану дітей).

Запропонована технологія задовольняє критеріям проектування системи рекреаційної діяльності (О. В. Андрєєва, 2014).

У межах рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму була розроблена програма позакласних занять для дітей 3 і 4 класів з тижневим навантаженням 6 годин, що становить 216 годин за навчальний рік. Структура програми містить три компоненти: інформаційний, мотиваційний і операційно-діяльнісний, кожен з яких у свою чергу містить по кілька блоків (рис. 2).

Інформаційний компонент вміщує наступні блоки:

- блок «Будь здоровий» включає питання про здоров'я, гігієну, вплив на організм фізичних вправ, значення рухової активності для здоров'я, прийоми самоконтролю, регулювання фізичного навантаження;

- блок «Друзі природи» містить питання про природу, її охорону, правила поведінки у природних умовах.

Мотиваційний компонент включає такі блоки:

- блок «Конкурсний» передбачає участь дітей у фізкультурно-спортивних святах, у масових конкурсних заходах (тематичних і пізнавально-розважальних);

- блок «Змагальний» передбачає участь дітей у змагальній діяльності в рамках групи і школи з техніки туризму та орієнтування.

Операційно-діяльнісний компонент має в своєму складі:

- блок «Туристи» складається із вправ і спеціальних завдань з техніки туризму (подолання природних і штучних перешкод, у тому числі за допомогою спеціального спорядження, укладання рюкзака, одягання страхувальної системи, встановлення намету, в'язання туристських вузлів), тактики і техніки пересування в похідній групі місцевістю зі слабким перетином (з облаштуванням бівуаку), а так само тематичних ігор, конкурсних та спеціальних завдань, змагальної діяльності;

- блок «Орієнтувальники» містить вправи і спеціальні завдання з орієнтування на місцевості, ігри та конкурсні завдання з елементами орієнтування на місцевості і в умовах спортивної зали, а також змагальну діяльність у елементарних її формах;

- блок «Фізкультурники» включає фізичні вправи і комплекси фізичних вправ загальнорозвивального характеру, дихальні вправи, вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості, вправи на розвиток фізичних

якостей, вправи для розвитку культури рухів, пересувань і стрибків, різноманітні рухливі ігри та естафети;

– блок «Краєзнавці» охоплює екскурсійну і прогулянкову діяльність з метою ознайомлення з природними, історичними, етнографічними, архітектурними об'єктами рідного краю, краєзнавчі ігри на місцевості.

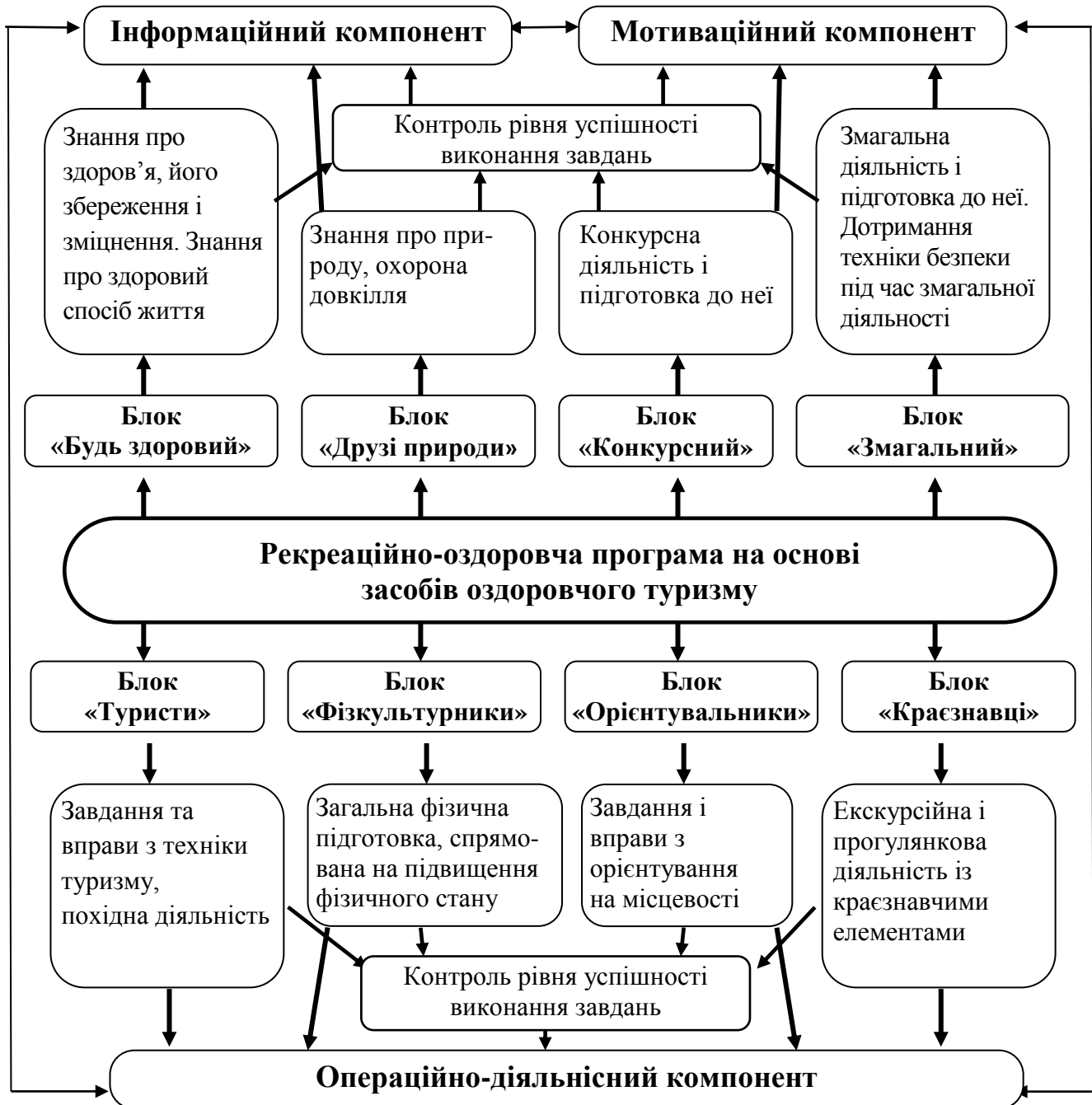


Рис. 2. Структура рекреаційно-оздоровчої програми на основі засобів оздоровчого туризму для дітей молодшого шкільного віку

Організація занять з оздоровчого туризму передбачає використання методів, спрямованих на оволодіння знаннями (показ, пояснення, розповідь); спрямованих на оволодіння руховими вміннями та навичками та їх вдосконалення (цілісна вправа, розподілена вправа, повторний, інтервальний, коловий); спрямованих на розвиток

фізичних якостей (ігровий, змагальний). У формах організації занять, спираючись на ігровий та змагальний (в елементарних його формах) метод, дітям пропонується на трьох заняттях протягом одного тижня реалізувати чотири ролі (відповідно до назв блоків операційно-діяльнісного компоненту): основна роль на одному з них – туристи, на іншому – орієнтувальники, на третьому – краєзнавці. Відповідно, зміст завдань і вправ на занятті відповідає даній конкретній ролі. Роль фізкультурників діти виконують на всіх заняттях (розминка, відновлювальні вправи, вправи на витривалість, дихальні вправи тощо).

У програмі запропоновано дозування і параметри фізичних навантажень для дітей з різним рівнем фізичного здоров'я. Диференціація фізичного навантаження здійснювалася за допомогою полегшення умов виконання вправи, зменшення кількості повторень і тривалості виконання вправи, зміни темпу виконання вправи, зменшення довжини етапу або дистанції.

При розробці рекреаційно-оздоровчої технології були враховані зміст навчальних предметів загальноосвітньої школи «Фізична культура», «Я і Україна», «Основи здоров'я» та «Природознавство» для встановлення більш тісних міжпредметних зв'язків.

Для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчої технології на основі оздоровчого туризму необхідно впровадження комплексу соціальних, педагогічних та організаційних умов. Соціальні умови передбачають набір соціальних передумов для доступного використання різних видів рухової активності у вільний час (створення взаємодії соціальних інститутів школи, сім'ї, громадських організацій; соціальна престижність здорового способу життя). Педагогічні умови складаються з комплексу форм, методів, прийомів використання фізичних вправ (застосування інноваційних методів і форм, стратегічне управління педагогічним процесом, ключова роль вчителя, об'єктивна оцінка оздоровчого ефекту). Організаційні умови передбачають цілеспрямоване створення середовища, сприятливого для оздоровлення (комфортний психологічний мікроклімат у групі, диференційований підхід до планування фізичного навантаження, реалізацію територіальних можливостей довкілля).

З метою визначення ефективності розробленої рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму був проведений формувальний етап, який проводився у вигляді модельного експерименту, в якому взяли участь 40 дітей: 20 дітей (9 хлопчиків і 11 дівчаток) склали контрольну групу (КГ) та 20 дітей (10 хлопчиків та 10 дівчаток) склали експериментальну групу (ЕГ).

У результаті констатувального експерименту у статево-віковій групі 9 років був зафіксований найменший відсоток гармонійно розвинених дітей (68 %) і дітей з нормальною поставою (34 %), виявлено найбільший відсоток дітей з критично низьким і низьким рівнем адаптаційно-резервних можливостей (24 %), дітей з низьким рівнем фізичного здоров'я (64 %), а також було визначено найбільшу кількість дітей, які часто хворіли протягом навчального року (26 %). У зв'язку з даним положенням до складу ЕГ і КГ увійшли діти 9 років. Групи формувалися шляхом випадкового вибору випробуваних, достовірних відмінностей між групами дітей у показниках фізичного стану на початку педагогічного експерименту не спостерігалось ($p > 0,05$).

Діти ЕГ займалися за запропонованою рекреаційно-оздоровчою технологією на основі засобів оздоровчого туризму. Школярі КГ займалися за програмою «Юні туристи-краєзнавці», розробленою Українським державним центром туризму і краєзнавства. Протягом тижня заняття в обох групах проводились тричі.

Сутнісне ядро даних програм було однаковим. Відмінність полягала у змістовому наповненні: у КГ акцент відповідно зміщений на засоби спортивного туризму та спортивного орієнтування і направлений на досягнення спортивного результату; у ЕГ зміст програми передбачав використання засобів оздоровчого туризму і базувався на рекреаційних складових (рухливі ігри, розваги, конкурсно-змагальна діяльність, прогулянки, екскурсії, походи).

У результаті формувального педагогічного експерименту з наступним порівняльним аналізом була науково обґрунтована ефективність рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму. Діти ЕГ показали переважно більш значущі позитивні зміни показників фізичного розвитку і функціонального стану організму порівняно з дітьми КГ, а саме: статистично достовірне ($p < 0,05$) зменшення показнику частоти серцевих скорочень у спокої (на 6,02 %), збільшення показників життєвої ємкості легенів (на 12,71 %). У порівнянні з дітьми КГ, у ЕГ на 20 % більше дітей підвищили рівень адаптаційно-резервних можливостей організму та на 5 % рівень фізичної працездатності.

Аналіз результатів педагогічного тестування у динаміці формувального експерименту свідчить про те, що (табл. 1):

Таблиця 1

Показники тестування фізичної підготовленості дітей КГ та ЕГ під час формувального педагогічного експерименту (n = 40)

Тест	Статистичний показник	Показники фізичної підготовленості							
		Початок експерименту				Кінець експерименту			
		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Біг 30 м, с	\bar{x}	6,47	7,01	6,33	6,83	5,73	6,56*	5,86	6,47
	S	0,39	0,59	0,38	0,26	0,40	0,50	0,55	0,33
Човниковий біг 4x9 м, с	\bar{x}	12,25	13,43	12,93	13,53	11,70	12,82	12,03	12,45
	S	0,65	0,54	0,65	0,35	0,52	0,76	0,67	0,31
Біг/ходьба 1000 м, хв	\bar{x}	6,52	7,82	6,92	7,69	5,49*	6,92	6,30	7,05
	S	0,25	0,55	0,44	0,43	0,27	0,63	0,35	0,53
Нахил вперед з положення сидячи, см	\bar{x}	1,50	2,10	1,22	1,09	4,40*	4,40*	4,56*	2,73*
	S	1,65	2,38	4,79	2,39	3,24	2,22	4,16	4,58
Стрибок у довжину з місця, см	\bar{x}	128,60	116,40	127,33	116,18	139,70*	128,00*	138,00*	125,82*
	S	14,65	9,85	11,84	9,85	14,10	7,35	10,64	6,03
Статична рівновага, разів	\bar{x}	9,89	6,45	7,50	8,30	7,11*	5,18*	5,00*	5,50*
	S	5,53	5,22	5,21	4,97	4,65	4,58	3,16	4,38

Примітки: Х – хлопчики, Д – дівчатка; * – $p < 0,05$ порівняно з показниками на початок експерименту

– у дітей КГ у порівнянні з дітьми ЕГ виявлено більш значуще зменшення показників швидкісних здібностей (у хлопчиків (на 4,01 %) і дівчаток (на 1,15 %)), показників загальної витривалості (у хлопчиків (на 6,84 %) і дівчаток (на 3,19 %)) та збільшення показників швидкісно-силових здібностей (у хлопчиків (на 0,25 %) і дівчаток (на 1,67 %)), що пов'язано з використанням засобів спортивного туризму;

– у дітей ЕГ спостерігається більш значуще у порівнянні з дітьми КГ зменшення показників координаційних здібностей (у хлопчиків на 2,47 %, у дівчаток на 3,44 %), підвищення показників гнучкості (у хлопчиків на 80,44 %, у дівчаток на 40,93 %), а також статичної рівноваги (у хлопчиків на 5,22 %, у дівчаток на 14,05 %).

У процесі формувального експерименту у 100 % дітей ЕГ підвищився показник рівня фізичного здоров'я. У КГ підвищення рівня фізичного здоров'я відбулося у 90 % дітей, у 10 % вихідний показник не змінився. Також спостерігається переважне підвищення ступеня опірності організму дітей ЕГ до несприятливих факторів зовнішнього середовища у порівнянні з дітьми КГ, а саме: на 10,18 % менша кількість випадків захворюваності, на 16,73 % менша кількість днів хвороби. У ЕГ кількість дітей, що не хворіли протягом навчального року, була на 5 % більша у порівнянні з КГ.

У динаміці формувального педагогічного експерименту діти ЕГ показали статистично достовірно ($p < 0,05$) більш значуще покращення показників психоемоційного стану (самопочуття – приріст більше на 0,29 бала, активність – на 0,72 бала і настроїв – на 0,52 бала). У ЕГ на 30 % більше зросла кількість дітей, у яких підвищився рівень шкільної мотивації у порівнянні з дітьми КГ.

Таким чином, доведена доцільність розробленої, апробованої і науково обгрунтованої рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму, яка може бути використана у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення рівня компонентів фізичного стану.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** представлено три групи даних, які окреслюють ступінь вирішення завдань дисертаційної роботи:

– дані, що *підтверджують* результати досліджень низки вчених про те, що: антропометричні показники основної маси дітей молодшого шкільного віку відповідають середньому рівню показників фізичного розвитку згідно зі встановленими віковими нормами (Д. Даджані, 2010; Я. І. Кравчук, 2010; І. Головач, 2015); більшість дітей показує середній рівень адаптаційно-резервних можливостей організму, при цьому у дівчаток спостерігаються більш низькі показники порівняно з хлопчиками, (Т. Г. Омельченко, 2013); показники функціонування дихальної системи у загальної маси дітей відрізняються низькими значеннями в порівнянні з віковими нормами, а результати гіпоксичних проб є незадовільними (Н. М. Гончарова, 2009; Є. В. Осипенко, 2013; О. М. Саїнчук, 2015); більшість дітей має задовільну фізичну працездатність, при цьому хлопчики показують більш високі результати, ніж дівчатка (М. В. Чернявський, 2011; Т. Г. Омельченко, 2013); низький рівень фізичної підготовленості показує переважна більшість дітей (Н. М. Гончарова, 2009; І. А. Тюх, 2009; О. Швець, 2014); рівень рухової активності

у основної маси дітей нижча за норму (І. О. Когут, 2005; Н. М. Гончарова, 2009); більше ніж половина дітей мають захворювання неінфекційного характеру, серед яких порушень опорно-рухового апарату найбільше (А. І. Альошина, 2015); більшість дітей мають низький рівень фізичного здоров'я (С. А. Бублик, 2012; О. В. Андрєєва, 2014; О. М. Саїнчук, 2015);

– дані, що *доповнюють* висновки дослідників про те, що оптимізація рухової активності молодших школярів у позаурочний час є одним із шляхів підвищення рівня їх фізичного стану (О. Бар-Ор, 2009; С. В. Трачук, 2011; О. М. Саїнчук, 2015); використання різноманітних засобів оздоровчого туризму позитивно впливає на рівень фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку їх фізичну працездатність і фізичну підготовленість (Є. З. Рут, 2005; А. П. Бабченко, 2006; Т. І. Гриньова, 2014); більшість дітей та їх батьків позитивно ставляться до оздоровчих заходів і усвідомлюють їх позитивний вплив на здоров'я, а мотивація дітей для участі в оздоровчих програмах базується на авторитеті батьків і вчителів (Г. О. Жук, 2011; Я. Галан, 2013; І. Головач, 2014). Отримали подальший розвиток положення про вікові і статеві особливості морфофункціонального стану організму дітей молодшого шкільного віку, про їхні фізичні здібності, мотиваційні пріоритети; доповнені дані про теоретико-методичні засади оптимізації рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання за рахунок позакласних занять;

– абсолютно *нові* дані: теоретичне обґрунтування, розробка, умови впровадження та програмний зміст рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в якості позакласних занять, яка реалізується на трьох етапах, ґрунтується на інформаційному, мотиваційному і операційно-діяльнісному компонентах і відрізняється від наявних ступенем розробки, етапністю, інтегрованим підходом, вмщує низку заходів, що сприяють підвищенню рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку; базування програмного матеріалу на підґрунті міжпредметних зв'язків; визначення критеріїв дозування та параметри фізичного навантаження на заняттях з оздоровчого туризму; обґрунтування ефективності даної рекреаційно-оздоровчої технології.

Дані, отримані в результаті дисертаційного дослідження, дають можливість оптимізувати процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку за рахунок якісного збільшення їх рухової активності, що створює умови для підвищення рівня фізичного стану учнів початкових класів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, інформації мережі Інтернет та власні дослідження дозволяють зробити висновок про те, що на сучасному етапі розвитку система фізичного виховання не задовольняє потреби суспільства в оздоровленні підростаючого покоління і вимагає якісного оновлення у зв'язку з незадовільним станом здоров'я дітей в Україні.

Зміст і спрямованість процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах сьогодення не компенсує в повному обсязі необхідну

кількість рухової активності, що відповідно негативно відбивається на їх здоров'ї, рівень якого викликає занепокоєння у лікарів, батьків, педагогів.

Напрямок вирішення даної проблеми є оптимізація рухової активності дітей за рахунок фізкультурно-оздоровчої позаурочної діяльності.

Величезний потенціал засобів несе в собі оздоровчий туризм для якісного підвищення рівня рухової активності молодших школярів. Даний аспект оптимізації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в навчальних закладах недостатньо вивчений і науково обґрунтований. Залишаються відкритими багато питань розробки, організації та впровадження оздоровчих технологій, метою яких є цілеспрямоване і планомірне підвищення рівня фізичного стану дітей.

2. Дослідження компонентів фізичного стану дітей молодшого шкільного віку на етапі констатувального експерименту свідчать про те що, морфологічний статус більшості учнів молодших класів відповідає середнім значенням, запропонованим для порівняння у спеціальній літературі (за показниками довжини тіла – 72,39 %, маси тіла – 71,17 %, окружності грудної клітки – 78,53 %); в основній масі (74,23 %) молодші школярі гармонійно розвиваються, при цьому з дисгармонійним розвитком виявлено 21,47 % дітей, з різко дисгармонійним – 4,3 %; величини показників функціонування серцево-судинної системи знаходиться в межах вікової норми і знижуються нерівномірно у віковій динаміці; адаптаційно-резервні можливості більшості дітей (85,89 %) знаходяться на середньому рівні, що відповідає помірному напруженню регуляторних механізмів і є ознакою донозологічного стану; показники функціонування дихальної системи характеризуються зниженими легневими обсягами відносно вікових норм і незадовільними результатами гіпоксичних проб.

У вибірці досліджуваних виявлено 56,44 % дітей з порушеннями постави. Найпоширенішим порушенням у фронтальній площині є сколіотична постава, яка виявлена у 22,09 % учнів. У сагітальній площині найбільш часто зустрічається таке порушення постави як кругла спина, яке зафіксовано у 8,59 % дітей.

Найбільша кількість дітей молодшого шкільного віку (76,69 %), має задовільну фізичну працездатність, при цьому у дівчаток показники фізичної працездатності переважно нижчі, ніж у хлопчиків. Переважна більшість дітей (73 %) показує низький рівень фізичної підготовленості.

Відповідно до результатів медичного огляду практично здоровими визнано 46,01 % учнів молодших класів, з яких 47,56 % хлопчиків і 44,44 % дівчаток. При цьому 55,21 % мають низький рівень фізичного здоров'я, причому дівчаток з низьким рівнем фізичного здоров'я більше, ніж хлопчиків на 12,95 %.

3. Аналіз рухової активності молодших школярів показав, що найбільша за тривалістю рухова активність високого рівня спостерігається в режимі навчального дня з уроком фізичної культури у 66,66 % обстежуваних дітей. У режимах навчального дня без уроку фізичної культури та вихідного дня учні початкової школи мають недостатню за тривалістю рухову активність високого рівня.

Показники психологічного стану свідчать про низький рівень психоемоційної реакції на навчальне навантаження у основній масі дітей, що говорить про зростання стомлення молодших школярів. У 34,36 % молодших школярів рівень

шкільної мотивації вимагає підвищення, щоб уникнути серйозних ускладнень у навчальній діяльності.

4. Опитування батьків і дітей, яке використовувалося з метою виявлення доцільності розробки та впровадження рекреаційно-оздоровчої технології, показало, що фізкультурно-оздоровчою діяльністю займаються 63,64 % дітей, з них займаються регулярно 39,39 % молодших школярів, при цьому 72,73 % батьків позитивно ставляться до оздоровчих занять своїх дітей і 66,67 % з них відзначають позитивний вплив таких занять на їх здоров'я. Анкетування батьків і дітей показало, що такий вид рухової активності як оздоровчий туризм привертає увагу 40 % респондентів насамперед можливістю активно відпочивати і більше часу проводити на свіжому повітрі, а також пізнавати рідний край в русі під час походів, прогулянок та екскурсій.

5. На основі результатів констатувального експерименту і опитування молодших школярів та їх батьків, розроблена рекреаційно-оздоровча технологія, метою якої є підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму. Впровадження даної технології в якості позакласних занять вимагає певного комплексу умов: соціальних (створення взаємодії соціальних інститутів школи, сім'ї, громадських організацій), педагогічних (формування особистості вчителя, об'єктивна оцінка оздоровчого ефекту), організаційних (диференційований підхід до планування фізичного навантаження, реалізація можливостей довкілля (екскурсійних, ландшафтних, похідних, змагальних, ігрових).

Реалізація рекреаційно-оздоровчої технології здійснювалася протягом трьох етапів: підготовчого, основного і заключного. Рекреаційно-оздоровча програма, що розроблена в рамках технології, складається з трьох компонентів: інформаційного, який включає блоки «Будь здоровий» і «Друзі природи», спрямованих на отримання та закріплення знань про збереження і зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, про природу та її охорону; мотиваційного, який містить блоки «Конкурсний» і «Змагальний», спрямованих на підвищення рівня мотивації дітей; операційно-діяльнісного, який вміщує блоки «Туристи», «Фізкультурники», «Орієнтувальники» і «Краєзнавці», спрямованих на підвищення фізичного стану молодших школярів засобами фізичної культури (фізичні і дихальні вправи, рухливі ігри) і оздоровчого туризму (завдання і вправи з техніки туризму, орієнтування на місцевості, ігри з елементами туризму, похідна, прогулянкова та екскурсійна діяльність).

Відповідно до змісту блоків програмний матеріал представлено на основі міжпредметних зв'язків з навчальним матеріалом шкільних дисциплін «Фізична культура», «Природознавство», «Основи здоров'я», «Я і Україна».

У програмі визначені критерії дозування фізичного навантаження (об'єм та інтенсивність) і параметри фізичного навантаження при виконанні спеціальних фізичних вправ для дітей з різним рівнем фізичного здоров'я на заняттях оздоровчим туризмом.

6. Після впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у дітей ЕГ спостерігається статистично достовірне ($p < 0,05$) поліпшення показників фізичного стану порівняно з дітьми КГ: більш значуще зменшення показників частоти серцевих скорочень у спокої (з $\bar{x} = 92,15$; $S = 3,62$ уд.·хв⁻¹ до $\bar{x} = 86,60$; $S = 3,22$ уд.·хв⁻¹)

та збільшення показників життєвої ємкості легенів (з $\bar{x}=1455$; $S=125,55$ мл до $\bar{x}=1640$; $S=114,25$ мл). У процесі формувального експерименту в ЕГ більше як на 20 % зросла кількість дітей, що підвищили рівень адаптаційно-резервних можливостей та на 5 % більше зросла кількість дітей, що підвищили фізичну працездатність у порівнянні з дітьми КГ.

У процесі формувального педагогічного експерименту у дітей ЕГ та КГ покращилися показники фізичної підготовленості, при цьому у дітей ЕГ спостерігався статистично достовірний приріст показників ($p<0,05$) гнучкості, статичної рівноваги та швидкісно-силових здібностей, як у хлопчиків та і дівчаток. У дітей КГ статистично достовірно ($p<0,05$) покращились показники загальної витривалості, статичної рівноваги, гнучкості, швидкісно-силових здібностей у хлопчиків та швидкості, гнучкості, статичної рівноваги, швидкісно-силових здібностей у дівчаток, що пов'язано з використанням засобів спортивного туризму.

Результатом впровадження рекреаційно-оздоровчої технології є переважне підвищення ступеня опірності організму дітей ЕГ до несприятливих факторів зовнішнього середовища у порівнянні з дітьми КГ, а саме: зменшилася кількість випадків захворюваності, кількість днів хвороби та зросла кількість дітей, що не хворіли протягом навчального року.

У динаміці формувального педагогічного експерименту у ЕГ більше як на 30 % зросла кількість дітей, рівень шкільної мотивації яких підвищився, у порівнянні з КГ. Так само у дітей ЕГ статистично достовірно ($p<0,05$) відбулося підвищення показників психоемоційного стану (самопочуття – приріст більше як на 0,29 балів, активність – на 0,72 балів і настрій – на 0,52 балів).

7. Результати формувального експерименту в цілому свідчать про те, що запропонована рекреаційно-оздоровча технологія на основі засобів оздоровчого туризму позитивно впливає на компоненти фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження створює підґрунтя для подальших наукових розробок, пов'язаних з обґрунтуванням рекреаційно-оздоровчих технологій для школярів та людей інших вікових категорій.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертаційної роботи:

1. Бутенко Г. Використання засобів оздоровчого туризму і орієнтування у фізичному вихованні дітей шкільного віку / Галина Бутенко // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 41–47. Фахове видання України.

2. Бутенко Г. Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей у процесі фізичного виховання / Галина Бутенко // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 37–42. Фахове видання України.

3. Бутенко Г. А. Средства оздоровительного туризма и ориентирования как основа рекреационно-оздоровительной технологии для детей младшего школьного

возраста / Г. А. Бутенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 3. – С. 36–41. Фахове видання України.

4. Бутенко Г. О. Динаміка показників фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / Г. О. Бутенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/». – К., 2015. – Вип. 10 (65). – С. 34–37. Фахове видання України.

5. Гончарова Н. Опыт использования рекреационно-оздоровительной технологии повышения физического состояния детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Наталья Гончарова, Галина Бутенко // Спортивна наука України. – Львів, 2015. – № 5 (69). – С. 32–38. – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/352>. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.* Фахове видання України. Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Гончарова Н. Н. Теоретические основы внедрения рекреационно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания школьников / Н. Н. Гончарова, Г. А. Бутенко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула, 2015. – Вып. 4. – С. 3–10. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.* Стаття у науковому періодичному виданні Росії.

Опубліковані праці апробаційного характеру:

1. Бутенко Г. А. Использование средств оздоровительного туризма и ориентирования в процессе физического воспитания школьников с целью повышения физического состояния / Г. А. Бутенко // Материалы XVIII Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2014, – Т. 3. – С. 39–42.

2. Гончарова Н. Н. Современные взгляды на управление физическим состоянием детей школьного возраста в процессе физического воспитания / Н. Н. Гончарова, Г. А. Бутенко // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : материалы V Междунар. науч. конф. студ. и молодых ученых. – Казань, 2015, – Т. 1. – С. 127–130. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

3. Гончарова Н. Н. Анализ осведомленности детей младшего школьного возраста по вопросам здорового образа жизни / Н. Н. Гончарова, Г. А. Бутенко // Материалы VIII міжнар. наук. конф. молодих вчених «Молодь та олімпійський рух». – К., 2015. – С. 289–290. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

4. Бутенко Г. А. Потенциал оздоровительного туризма и ориентирования в формировании мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников / Г. А. Бутенко // Материалы III Всеукр. електронної конф. «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті», присвяченої 85-річчю НУФВСУ. – К., 2015. – С. 58–62.

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:

1. Гончарова Н. Ставлення дітей молодшого шкільного віку та їх батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності / Наталія Гончарова, Галина Бутенко // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 110–115. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

АНОТАЦІЇ

Бутенко Г. О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2015.

Дисертаційна робота присвячена обґрунтуванню і розробці рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму для дітей молодшого шкільного віку у позаурочний час, що спрямована на покращення фізичного стану молодших школярів. Суттєвими ознаками даної технології є блоковий принцип планування занять і використання засобів оздоровчого туризму відповідно до блоків «Туристи», «Фізкультурники», «Орієнтувальники», «Краєзнавці» у формі розваг, рухливих ігор, прогулянок, екскурсій, походів, конкурсно-змагальної діяльності.

Встановлено, що учні, які займалися за рекреаційно-оздоровчою програмою на основі засобів оздоровчого туризму, мають покращення показників функціонального стану організму (серцево-судинної системи, рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей організму), підвищення показників самопочуття, активності та настрою.

Ключові слова: технологія, оздоровчий туризм, молодші школярі, фізичне виховання, рекреаційно-оздоровчі заняття.

Бутенко Г. А. Повышение физического состояния детей младшего школьного возраста средствами оздоровительного туризма в процессе физического воспитания. – 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, 2015.

Анализ современного состояния физкультурно-оздоровительной работы в школах свидетельствует о необходимости оптимизации процесса физического воспитания школьников младших классов за счет проведения внеурочных оздоровительных занятий с целью повышения физического состояния учащихся.

Диссертационная работа посвящена обоснованию и разработке рекреационно-оздоровительной технологии, направленной на повышение показателей физического состояния детей младшего школьного возраста средствами оздоровительного туризма во внеурочное время.

Для оценки физического состояния младших школьников были проведены исследования учащихся 2–4-х классов. Совокупность полученных данных констатирующего эксперимента (данные антропометрии, функционального состояния основных систем организма, уровень здоровья и адаптационно-резервных возможностей, физической подготовленности и физической работоспособности, степени сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней среды, показатели психологического состояния) показывает, что уровень развития и функционирования всех исследуемых показателей компонентов физического состояния детей младшего школьного возраста в подавляющем большинстве соответствует уровню развития ниже среднего, что подчеркивает низкую эффективность действующих программ по физическому воспитанию в школе.

В результате констатирующего эксперимента были получены фактические данные, которые позволили наиболее полно отразить картину физического состояния детей младшего школьного возраста, и доказана необходимость проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми данной возрастной категории в процессе физического воспитания с целью повышения уровня их физического состояния.

Результаты констатирующего эксперимента стали основой для разработки рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств оздоровительного туризма. Предложенная технология учитывала глобальные рекомендации экспертов ВОЗ касательно необходимого количества двигательной активности для здоровья детей данной возрастной категории; принципиальное наполнение и основополагающие ее принципы имели научную основу (учтен передовой отечественный и зарубежный физкультурно-оздоровительный опыт), что обусловило применение в занятиях с детьми младших классов нагрузок преимущественно аэробного воздействия. Разработанная технология предусматривала дифференциацию физических нагрузок в соответствии с уровнем физического здоровья занимающихся.

Реализация рекреационно-оздоровительной технологии проходила в три этапа (подготовительного, основного и заключительного), которые предусматривают постепенное решение комплекса оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Для успешного внедрения рекреационно-оздоровительной технологии на основе оздоровительного туризма был разработан необходимый комплекс социальных, педагогических и организационных условий.

В рамках рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств оздоровительного туризма была разработана программа внеклассных занятий для детей 3 и 4 классов с недельной нагрузкой 6 часов, что составляет 216 часов за учебный год (98 часов в первом семестре и 118 часов во втором семестре).

Структура программы включает три компонента – информационный, мотивационный и операционно-деятельностный, каждый из которых содержит по несколько блоков. Программный материал включает пять разделов: общие сведения (10 часов), туристская подготовка (72 часа), подготовка ориентировщика (52 часа), краеведение (32 часа) и общая физическая подготовка (50 часов). Помимо практических (188 часов), в разделах предусмотрены теоретические часы (28 часов).

При разработке технологии было учтено содержание учебных предметов общеобразовательной школы «Физическая культура», «Я и Украина», «Основы здоровья» и «Природоведение» для установления более тесных межпредметных связей.

В результате формирующего эксперимента было установлено, что у учеников, которые занимались по рекреационно-оздоровительной программе на основе средств оздоровительного туризма (экспериментальная группа), наблюдалось улучшение показателей функционального состояния организма (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, уровня физического здоровья, адаптационно-резервных возможностей, уровня заболеваемости), повышение показателей психоэмоционального состояния и уровня школьной мотивации.

Результаты исследования внедрены в процесс физического воспитания Кролевецкой СШ № 5 Кролевецкого районного совета Сумской области, в практику учебного процесса студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины и студентов направления обучения «Физическое воспитание» Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко.

Ключевые слова: технология, оздоровительный туризм, младшие школьники, физическое воспитание, рекреационно-оздоровительные занятия.

Butenko H. O. Improving the physical condition of children of primary school age by means of health tourism in physical education. – With the rights of a manuscript.

Dissertation on competition of a scientific degree of the Candidate of sciences in physical education and sport, specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2015.

The thesis is devoted to the substantiation and development of a program of recreational and health technologies based on improving tourism facilities for children of primary school age in inopportune time, which is aimed at improving the physical condition of children. The essential features of this technology is the principle of block scheduling of classes and the use of health tourism units in accordance with the «Tourists», «Athletes», «Orienteers», «Local historians» in the form of entertainment, outdoor games, walks, excursions, hiking, competitive activity. It was found that students, who engaged in health tourism (experimental group), improve the indices of the functional state of the body (the function of the cardiovascular system, the health state and adaptive reserve capacities) improving health indicators, activity and mood.

Keywords: technology, health tourism, primary school children, physical education, recreational and fitness classes.

Підписано до друку 26.02.2016 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 14.

«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