

періоду, після двох семиденних втягуючих мікроциклів, впродовж чотирьох тижнів виконували тренувальну програму, яка передбачала диференціацію тренувальних впливів (фізичних вправ) у відповідності з ігровою спеціалізацією юних футболістів.

На початку і в кінці цього етапу експерименту всі його учасники обстежувалися за єдиною програмою, яка передбачала визначення величини загальної фізичної працездатності, як основного інтегрального показника функціональної підготовленості. Крім того, проводилася оцінка фізичних якостей, які визначають ефективність ігрової діяльності футболістів, і деяких параметрів вегетативних систем організму.

Другий етап педагогічного експерименту проводився за два тижні після закінчення першого етапу. На відміну від контрольного тренування, реалізованого на першому етапі, цього разу юні футболісти всіх груп тренувалися за експериментальною програмою. Ця програма складалася з чотирьох модельних тижневих мікроциклів, в яких, відповідно до ігрової спеціалізації юних футболістів, передбачалася диференціація усіх тренувальних впливів, як власне фізичних вправ, так і додаткових ергогенних засобів, якими виступали цілеспрямовані дії на дихальну систему (довільне зниження легеневої вентиляції у вигляді дозованих затримок дихання і дихальні вправи:

- надглибокі (потрійні) вдихи і видихи («вдих + 3 вдихи, видих + 3 видихи»;
- посилені вдихи і видихи через стислі зуби і губи;
- здування легкого предмета;
- часте і глибоке дихання).

Під час експерименту юні футболісти всіх груп були обстежені за єдиною програмою. Отримані результати піддалися обробці із застосуванням методів математичної статистики.

Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив, що диференційоване, у відповідності з ігровою спеціалізацією, використання додаткових ергогенних засобів у вигляді дихальних вправ і дозованої гіповентиляції у тренуванні юних футболістів сприяє посиленню тренувального ефекту від застосування звичайних фізичних вправ і дозволяє забезпечити більш виражений акцентований і цілеспрямований розвиток домінантних для кожного ігрового амплуа компонентів функціональної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры, 2001 . - №4. - С. 9-10.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. - Киев: Олимпийская литература, 1996. - 176 с.
3. Гужаловский А. А. Проблемы теории спортивного отбора // Теория и практика физической культуры, 1986. - № 8. - С. 24- 25.
4. Иорданская Ф.А, Архаров С.И., Дмитриев Е.И., Меринова А.Б. Об использовании гипоксии в тренировке спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1967.- № 2.- С. 32 - 35.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоров'я, 1990.- 200 с.
6. Сучилин А.А. Система подготовки футбольного резерва. - Волгоград, 1981.- 64 с.
7. Уильямс Мелвин. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки: Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 255 с.
8. Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. - М., 1984. - 64 с.
9. Шамардин А.И. Физическая подготовка футболистов разных игровых амплуа: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2000. - 216 с.
10. Шамардин А.И. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения: Учебное пособие. - Волгоград, 1999.- 136 с.

Антонів С.

Науковий керівник – доц. Єднак В.Д.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу

зменшується у 3-4 рази. Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підрастаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

Метою нашого дослідження є визначення впливу засобів олімпійської освіти на формування здорового способу життя учнів молодших класів

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що витоки уявлень про шляхи і засоби збереження та зміцнення здоров'я виникли в глибокій давнині. На сьогоднішній день складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. В багатьох країнах у навчальних планах шкіл передбачено заняття з питань здорового способу життя. Наприклад, у США, Канаді і Японії – курс „Навчання здорового способу життя”, у Фінляндії – „Формування навичок здорового способу”, в Австралії – „Навчання раціонального використання дозвілля”.

Для визначення рівня сформованості здорового способу життя учнів початкових класів проводився формувальний експеримент. В експерименті взяло участь 106 учнів 9-10 років Тернопільської спеціалізованої школи I-III ступенів № 3 з поглибленим вивченням іноземних мов і Тернопільської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 18, серед яких – 54 хлопчики та 52 дівчинки. Проводився він у період з вересня 2012 року по квітень 2013 року. Експериментальне дослідження полягало у наданні теоретичної інформації з основ олімпійської освіти під час уроків фізичної культури та проведенні позакласних заходів. Теоретичні відомості учням повідомлялись на початку уроків фізичної культури вчителем. Зміст матеріалів повідомлень складався з відомостей про видатних спортсменів сучасності та минулих літ, історії проведення ігор Олімпіад, здоровий спосіб життя та самостійні заняття спортом.

Після проведення антропометричних визначень та функціональних навантажень були отримані результати з високою достовірністю. Згідно обчислень було виявлено загальний низький рівень соматичного здоров'я ($\approx 3,86$) учнів 4-тих класів, що відповідно викликає значне занепокоєння станом соматичного здоров'я та фізичного розвитку школярів. За результатами педагогічного експерименту були виявлені об'єктивні причини пошуку інноваційних та результативних шляхів оптимізації ведення здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Результати опитування у формі анкетування до та після проведення експериментального дослідження свідчить про позитивні зміни. Збільшилась кількість учнів, котрі розпочали відвідувати спортивні секції (на 11-13%), виконувати комплекси ранкової гімнастики (на 8–12%), проводити більше часу на свіжому повітрі (понад 11%), подобатись відвідувати уроки фізичної культури у школі (12–13%), ознайомлені з поняттями спорт, олімпійські ігри, здоровий спосіб життя (4–7%). Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить про ефективність обраних методів і засобів, що використовувались під час дослідження.

За результатами контент-аналізу та експериментальної роботи виявлено, що засоби олімпійської освіти, що використовувались є актуальними і об'єктивними в умовах сьогодення та системи виховання молоді. Засобами олімпійської освіти можна вирішити наступні завдання:

- формування знань про виникнення і розвиток Олімпійських ігор і олімпійського руху, про мету, завдання, принципи і ідеали олімпізму;
- формування інтересу та мотивації до Олімпійських ігор і олімпійського руху, потреб у систематичних самостійних заняттях спортом та фізичною культурою;
- виховання в олімпійському дусі, тобто: дух дружби, солідарності, взаємодопомоги і чесної гри.

Використання лише певних елементів олімпійської освіти протягом періоду експерименту відразу демонструє їхню педагогічну цінність та результативність. Інформаційне наповнення навчально-виховного процесу молодших школярів фрагментами ідей та цінностей олімпізму змогло би доповнити інформаційний аспект інших предметів і в свою чергу

мотивувати рухову активність. Навчальний матеріал, що використовується при вивченні олімпізму (розповіді, бесіди, презентації, фото і відео матеріали,) є доволі різноманітним і захоплюючим, то ж для учнів молодших класів він легко сприймається і засвоюється.

Формування основ здорового способу життя є процесом доволі тривалим і не відбувається за декілька роз'яснювальних занять. Починаючи з навчання у молодших класах у школярів повинні формуватись стійкі мотиви до систематичних занять фізичними вправами, правильного розпорядку дня, здорового сну, основ гігієни та ін. Саме олімпійська освіта покликана сформувати ідеали і цінності правильної поведінки та ведення здорового способу життя. Систематичне і щоденне наповнення навчально-виховного процесу інформаційно-методичними аспектами олімпійської освіти здатне втілити задуми формування та оптимізації ведення здорового способу життя школярів.

Висновок. За результатами експериментального дослідження було визначено ключові засоби олімпійської освіти, що активно сприяли формуванню здорового способу життя молодших школярів. Елементи теоретичної інформації та позакласні спортивно-масові заходи значно підвищили зацікавленість учнів у самостійних заняттях спортом, відвідування спортивних секцій, а також покращився рівень теоретичної освіченості. Використання перерахованих заходів можна рекомендувати вчителям фізичної культури у школі, вчителям інших предметів, а систему олімпійської освіти активно популяризувати та впроваджувати серед учнів молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вацеба О. Актуальные вопросы олимпийского образования в учебно-воспитательном процессе учеников общеобразовательных школ (на примере г. Львов) / Оксана Вацеба, Вера Юхымук // Наука в олимп. спорте. — 2007. — № 2. — с. 87 - 92.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. 335 с.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у школі.- К.: 2009. - 85 с.
4. Куроченко І. О. Організація олімпійського руху. – Бровари: АНФ ГРУП, 2012. – 276 с.
5. Твій перший олімпійський путівник/ За заг. ред. М.М.Булатової.- Вид.- 2. К: Олімпійська література, 2007. - 104 с.
6. https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/advpub/0/advpub_20090028/_pdf