

ДВНЗ “ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА”

На правах рукопису

ЧОВГАН РОСТИСЛАВ ЯРОСЛАВОВИЧ

УДК 37.037: 796.011.3: 371.217.3: 316.621

**РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 10–11 РОКІВ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО
ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня кандидата
наук з фізичного виховання і спорту

Науковий керівник:
СОЯ МИКОЛА МИХАЙЛОВИЧ,
кандидат педагогічних наук, доцент

Івано-Франківськ – 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ТЕНДЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	10
1.1 Теоретичне обґрунтування розвитку соціальної активності особистості	11
1.2 Фізична культура як засіб соціалізації школярів 10– 11 років в умовах дитячого оздоровчого табору	18
1.3 Психофізіологічні особливості школярів 10–11- річного віку їх соціалізації в контексті порушеної проблеми	32
Висновки до 1-го розділу	39
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1 Методи дослідження	41
2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково- методичної літератури	41
2.1.2 Опитування, анкетування	42
2.1.3 Педагогічні методи	49
2.1.4 Медико-біологічні методи дослідження	53
2.1.5 Методи математичної статистики	57
2.2 Організація дослідження	61
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ СТАНУ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 10–11 РОКІВ У КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	65
3.1 Рівень сформованості поведінкового компонента	65

соціальної активності школярів 10–11 років	
3.2 Рівень сформованості комунікативного компонента соціальної активності школярів 10–11 років	69
3.3 Вивчення стану фізичного компонента соціальної активності школярів 10–11 років	75
Висновки до 3-го розділу	88
РОЗДІЛ 4 ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 10–11-РІЧНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ	91
4.1 Обґрунтування моделі технології розвитку соціальної активності з позиції здоров'язберігаючого підходу	91
4.2 Технологія використання засобів фізичної культури в контексті порушеної проблеми	101
4.3 Вивчення ефективності використання засобів фізичної культури у процесі розвитку соціальної активності	111
4.4 Діагностика стану сформованості фізичного компонента соціальної активності школярів 10–11 років	118
4.5 Результати дослідження соматичного здоров'я школярів 10–11 років, які брали участь в експерименті	126
Висновки до 4-го розділу	139
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ МАТЕРІАЛІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	142
ВИСНОВКИ	155
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	159
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	162
ДОДАТКИ	185

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ	– артеріальний тиск
ВД	– спрямованість на взаємодію
ДОТ	– дитячий оздоровчий табір
ДОЗ	– дитячий оздоровчий заклад
ЖІ	– життєвий індекс
ЖЄЛ	– життєва ємкість легень
ЗРВ	– загальнорозвиваючі вправи
ІФЗ	– індекс функціональних змін
ІМТ	– індекс маси тіла
ІК	– індекс Кетле
ІР	– індекс Робінсона
ІФЗ	– індекс фізичного здоров'я
КВ	– коефіцієнт витривалості
РА	– рухова активність
РО	– резервний об'єм
РФС	– рівень функціонального стану
СЗ	– спрямованість на задачу
СН	– спрямованість на себе
СІ	– силовий індекс
СОК	– спортивно-оздоровчий комплекс
ССС	– серцево-судинна система
ФВ	– фізичне виховання
ФК	– фізична культура
ФП	– фізична підготовленість
ФПР	– фізична працездатність
ФР	– фізичний розвиток
ЧСС	– частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Однією з актуальних проблем, що постає перед педагогічною громадськістю сьогодення, – створення умов для розвитку соціально-активної особистості, здатної протистояти негативним викликам часу, запобігти прояву протиправної, асоціальної поведінки та жорсткому ставленню до оточуючого середовища [70].

Питанням розвитку соціальної активності особистості присвятили свої праці низка вчених [17; 91; 116], про входження особистості в систему соціальних відносин [9], про набуття особистістю більшої самостійності, відносної автономності й індивідуальності [83], про двохсторонню природу соціальної активності, що базується на процесах засвоєння і відтворення соціального досвіду [1].

У загальнопедагогічному плані порушеної проблема висвітлювалася в працях [62; 103], розглянуті окремі її положення низкою науковців [87; 91; 166], та мотиви розвитку соціальної активності, шляхи їх становлення у шкільному віці [23; 68; 112].

Сьогодні заслуговують на увагу матеріали наукових досліджень [31; 41; 106; 127], які вказують на високі можливості фізичної культури щодо забезпечення розвитку соціально-активної особистості, про сприятливі соціально-педагогічні умови літнього оздоровчого табору для підвищення рухової активності дітей та позитивну динаміку в показниках їхнього психічного стану, соматичного здоров'я під впливом комплексного використання як засобів фізичного виховання, так і природних чинників [52; 73; 78; 110; 167].

Водночас питання використання засобів фізичної культури для розвитку соціальної активності школярів із позиції здоров'язберігального підходу у вищезгаданих оздоровчих закладах недостатньо висвітлені в працях сучасних науковців, а тому потребують подальшого дослідження. У

зв'язку із цим було зроблено вибір теми дисертаційної роботи: “Розвиток соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору”.

Мета дослідження: розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору.

Об'єкт дослідження: соціальна активність дітей 10–11 років в умовах оздоровчого табору.

Предмет дослідження: технологія розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору.

Завдання дослідження:

1. Виявити теоретико-методичні засади розвитку соціальної активності дітей 10–11 років засобами фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору.

2. Розробити структурно-логічну модель соціальної активності, критерії оцінювання її рівнів та вивчити стан її розвитку в молодших підлітків 10–11 років.

3. Науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури в літньому оздоровчому таборі з позиції здоров'язберігального підходу.

4. Укласти методичні рекомендації залучення дітей до соціальної активності через корекцію фізичного виховання в дитячому оздоровчому таборі та впровадження програми фізичного самовдосконалення “Мої літні канікули” до щоденного побуту дітей.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів, зумовлений об'єктом, предметом і метою дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення теоретичних

основ досліджуваної проблеми для визначення сутності поняття “соціальна активність”. Емпіричні – анкетування, тестування, опитування, діагностичні бесіди, спостереження для визначення рівнів сформованості соціальної активності дітей, експертне оцінювання, експеримент, аналіз результатів експерименту з використанням методів математичної статистики.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” згідно зі зведеним планом науково-дослідних робіт ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” на 2011–2015 рр. у рамках наукової теми кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання “Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності” (номер державної реєстрації 0113U002430). Роль автора полягає в розробці та перевірці ефективності технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури з позиції здоров’язберігального підходу, що прислужатся у практичній роботі з учнями в канікулярний період як у спеціалізованих оздоровчих закладах, так і пришкільних таборих.

Наукова новизна одержаних результатів:

– уперше розроблено, науково обґрунтовано й експериментально доведено ефективність технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору, що реалізувалась відповідно до авторської моделі, яка охоплювала цільовий компонент (мету, завдання) та структурні компоненти (поведінковий, комунікативний, фізичний), процесуальні етапи (інструктивно-діяльнісний, інформаційно-мотивуючий та організаційно-діяльнісний), принципи, методи і методичні прийоми, педагогічні умови та критерії оцінювання;

– розширено й доповнено інформацію про компоненти соціальної активності, ефективність комплексного поєднання настановчо-

консультативної підготовки педагогічних працівників табору і батьків, інформативно-мотивуючого забезпечення школярів та їх рухової діяльності, що сприяло підвищенню показників усіх компонентів соціальної активності;

– набули подальшого розвитку теоретичні положення про соціальну активність школярів із позиції здоров'язберігального підходу в оздоровчих закладах та особливості застосування ранкової гімнастики; загартувальних процедур; оздоровчого бігу; рухливі ігри; туристичних мандрівок; комплексів гімнастичних вправ.

Практичне значення дослідження полягає в науковій розробці, експериментальній перевірці технології розвитку соціальної активності дітей препубертатного періоду розвитку засобами фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору; добірці народних рухливих ігор соціалізуючого змісту; розробці тематичного плану корекції фізичного виховання школярів 10–11 років у контексті розвитку їх соціальної активності, адекватних дидактичних моделей, що прислужаться в практичній роботі з учнями в канікулярний період як у спеціалізованих оздоровчих закладах, так і у пришкільних таборах під час літніх канікул.

Розроблена на основі експериментального дослідження програма самооздоровлення “Мої літні канікули” сприятиме утвердженню соціальної активності школярів у контексті здоров'язберігального підходу через впровадження засобів фізичної культури до щоденного побуту.

Результати дослідження упроваджені в ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” СОК “Смерічка”, Івано-Франківський позаміський заклад оздоровлення та відпочинку “Перлина Придністров'я”, ДОТ “Едельвейс”, ЛОК “Дружба”, ДОТ “Лімниця”, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Матеріали дослідження можуть бути застосовані у процесі підготовки фахівців з фізичного виховання у ВНЗ України та системі післядипломної освіти під час проведення настановчих заходів щодо організації оздоровчої роботи у канікулярний період.

Особистий внесок здобувача полягає у самостійному визначенні напряму досліджень, постановці мети та завдань дослідження, доборі методів їх розв'язання, опрацюванні теоретичних та експериментальних матеріалів, в організації і проведенні експерименту, аналізі та описі отриманих результатів, у розробці методики оцінювання рівнів соціальної активності, та технології її розвитку в учнів 10–11-річного віку, написанні та оформленні дисертаційного дослідження.

У публікаціях, виконаних у співавторстві особистий внесок здобувача полягає в теоретичному обґрунтуванні, отриманні емпіричних результатів, узагальненнях, формулюванні висновків, підготовці матеріалів до друку.

Апробація результатів дослідження. Результати досліджень були оприлюднені на Міжнародному науковому конгресі “Олимпийский спорт и спорт для всех” (Кишинів, Молдова, 2011); Міжнародній науково-практичній конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи” (Дрогобич, 2011); Міжнародній науково-практичній конференції “Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи” (Дніпропетровськ, 2011); Міжнародній науково-практичній конференції “Релігія, релігійність, філософія та гуманітаристика у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти” (Рубіжне, 2013); Міжнародній науково-практичній конференції “Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях” (Харьков, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції “Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентської молоді” (Луцьк, 2011); Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю “Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві” (Івано-Франківськ, 2013).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дисертації висвітлені у 10 наукових працях, з яких – 7 опубліковано у фахових виданнях України, з них одна – у виданнях України, що зареєстрована International

Centre і містяться в міжнародній науково-метричній базі даних IndexCopernicus; одна в міжнародному науковому виданні, інших наукових виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків і списку використаних джерел (190 найменувань, з яких 19 – англійською мовою). Основний зміст дисертації викладений на 161 сторінці основного тексту, робота містить 26 таблиць та ілюстрована 44 рисунками.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1 Теоретичне обґрунтування розвитку соціальної активності особистості

Сутність соціальної активності визначається як одна з ліній зв'язку людей між собою і соціальним середовищем, а також як одна із характерних рис способу життєдіяльності соціального суб'єкта (особистості, соціальної групи, історичної спільноти, суспільства), що відображає рівень спрямованості здібностей, знань, навичок, концентрації вольових, творчих можливостей на реалізацію невідкладних потреб, інтересів, мети, ідеалів, завдяки освоєнню, збереженню, руйнуванню чинних або створенню нових умов, життєво важливих зв'язків з природним і соціальним середовищем, стимулюванню особистісних соціальних якостей [4; 10; 38; 125].

Це говорить про те, що процес соціалізації охоплює все життя людини, в якому розрізняють два органічно пов'язаних між собою складники: соціалізація свідомості та соціалізація діяльності [52; 67]. У нашому дослідженні було обрано одну з його стадій – молодший підлітковий вік (10–11 років).

Саме в цьому віці, за дослідженням вчених [52; 59; 62], закладаються основи формування етичних переконань, принципів і ідеалів, якими починає керуватись підліток у своїй поведінці.

Розглянемо більш ґрунтовно погляди сучасних учених на проблему соціалізації. Так, С.Я. Литвиненко [82] розглядає соціальну активність як внутрішній регулятор активності людини, що організовує внутрішні та зовнішні дії на неї саму та її діяльність, і на основі їх єдності стимулює активність індивіда у визначеному напрямі. У дослідженнях

В. О. Сластьоніна [125] соціальна активність особистості виступає як якісна своєрідність діяльності, форма активного ставлення суб'єкта діяльності до навколишнього світу: зміст діяльності становить його доцільну зміну і перетворення.

Дещо по-іншому висвітлюється соціальна активність у підходах О. М. Шамича [159], де ця дефініція розглядається як позитивне ставлення особистості до громадсько-корисної діяльності, що розвиває в особистості здатність бути особистістю, відчувати свою відповідальність за загальну справу, прагнення знайти своє місце в житті суспільства.

У контексті питання, що розглядається, цікавою є думка Т. М. Мальковської [86] яка стверджує, що соціальна активність – це така діяльність, яка формує установки на співвідношення особистого й суспільного у всіх сферах життя школяра. Отже, як бачимо, діяльність людини є активно перетворювальною, свідомою, цілеспрямованою. При цьому людина стає виразником соціально-типових відносин у своїй сукупності (економічні, соціально-політичні тощо), але у тій мірі, в якій вона їх засвоїла. Дещо ширше поняття “соціальна активність” представлено у працях Г. О. Арсентьєвої [7], І. П. Рогальської [111], О. В. Сапронова [118], які розглядають її як “міру соціальної діяльності”, її якісно-кількісну характеристику. У такому контексті заслуговують на увагу дослідження В. І. Тернопільської [132], яка, підкреслюючи якісно-кількісну визначеність соціальної активності, розкриває її кількісні параметри: частотність, самодіяльність дій, учинків, міру зовнішнього стимулювання і самостійності, ініціативності, творчості. Інші дослідники трактують активність як якісну характеристику діяльності [24; 29; 101], тобто тлумачення цього феномена зводиться ще до “виявлення діяльної сутності людини”.

Аналіз вищезгаданих наукових джерел переконливо доводить, що соціальну активність здебільшого трактують як інтенсивну діяльність. При цьому вчені дотримуються думки, що соціальна активність є посилена діяльність [20; 91; 103; 116].

На наш погляд, таке формулювання не може не викликати заперечень, оскільки в ньому під соціальною активністю розуміється діяльність понад норми і тоді при ранжуванні соціальної активності за ступенем виявлення (разом з її високим і середнім рівнями), як стверджує Є. В. Шибецький [163], утрачаються рівні низької соціальної активності й пасивності. Якщо соціальну активність вимірювати на конкретно-соціологічному рівні за по її спрямованістю, виокремлюючи соціальну активність, асоціальну й антисоціальну активності, або ж розрізняти соціальну й негативну [128], то важлива проблема розвитку особистості виявляється спрощеною.

Виходячи із вищесказаного, розглядаємо соціальну активність як інтегральну суспільну властивість, яка характеризує стан суб'єкта в процесі взаємодії в діяльності, необхідність якої зумовлена суспільно значущими цілями. Така точка зору буде підтримуватися нами в подальшому викладі матеріалу.

У контексті порушеної проблеми не може залишатися поза увагою думка К. Г. Трибулькевич [135], яка розглядає соціальну активність як рису особистості або якоїсь спільності людей, що характеризує її участь у розв'язанні практичних завдань, що стоять перед суспільством за конкретних суспільно-історичних умов, виокремлюючи такі види суспільної активності: трудова, творча, освоєння знань і практичного досвіду, соціально-політична, військово-патріотична та культурно-творча. Однак, на нашу думку, залишається поза увагою активність особистості щодо збереження і зміцнення здоров'я, що за умов сьогодення є вкрай важливим завданням освітньої галузі.

Викликає інтерес і дослідження С. О. Тарасюка [131], де соціальна активність представлена значно ширше, тобто трьома великими блоками.

Перший блок – це стійкі внутрішньо-особистісні переконання, які формуються в процесі розвитку і виховання, активної взаємодії особистості з навколишнім світом і характеризують її як суспільну істоту, забезпечуючи її самоцінність як індивідуальності.

Другий блок – це сам процес діяльності.

Третій складник соціальної активності – умови і чинники ситуації, у якій діє індивід [131]. Саме цей компонент соціальної активності сьогодні найменш розроблений тому будемо опиратись на запропоноване визначення трьох блоків і досліджувати феномен соціальної активності у фізичному вихованні підлітків за умов оздоровчого табору.

При розгляді досліджуваної проблеми заслуговують на увагу критерії визначення соціальної активності В. І. Тернопільської [132], де під критеріями розуміється сукупність кількісних і якісних показників, на основі яких виявляються її істотні властивості, а також міра їх прояву в діяльності, при цьому найнадійнішим критерієм визначення соціальної активності виступає діяльність особистості, її спрямованість, характер, інтенсивність.

В окремих психолого-педагогічних дослідженнях пропонується оцінювання діяльності кожного школяра за сукупним критерієм соціальної активності, за критерієм “факту”, “часу”, “відношення” [35; 36; 56; 163]. У тих випадках, де інтенсивність “факту” з’ясовує участь особистості у суспільно значущих видах діяльності, велике значення має визначення мотивів участі (за власною ініціативою або з потреби) у виконанні громадських доручень; критерій “факту” – сума витрат на соціально активні дії і відсоток витраченого часу від загального бюджету часу учня; критерій соціально значущого результату діяльності.

Низька вчених [14; 46; 49; 66] спрямованість школяра на діяльність визначають як критерії соціальної активності, інші виокремлюють значущість виконуваних громадських доручень, сумлінність виконання громадсько-корисної роботи [115; 159; 160].

Вартісними для нашого дослідження є виокремлені такі критерії особистості: спрямованість соціальних орієнтацій; кількісні та якісні показники діяльності, які є головним для школярів (навчальної та соціальної) ступінь її інтенсивності – екстенсивності; мотиви, що спонукають школярів

до взаємодії з ровесниками, особами найближчого оточення (батьками, вчителями, товаришами, однокласниками).

Окремі вчені [81; 85; 137] визначають спрямованість індивідуальності школяра як критерій соціальної активності. Проте інші [21; 48; 115] виокремлюють значущість виконуваних громадських доручень і сумлінність проведення громадської роботи. Важливим критерієм соціально-комунікативної активності В. О. Сластьонін [125] визначає соціальну відповідальність, характеризуючи її як готовність приймати на себе відповідальність за результати як власної діяльності, так і роботи групи, посідати активну позицію в ситуаціях покладання і ухвалення відповідальності.

При вивченні рівнів соціально-комунікативної активності особистості використовують ще критерій організаційної складності доручень, які виконуються, критерій соціальної значущості і критерій відношення [56; 132; 142; 157].

Проблема критеріїв соціально-комунікативної активності вельми дискусійна, але, без сумніву, критерій соціально-комунікативної активності має комплексну природу. Початковими соціологічними показниками цього складного поняття ми розглядаємо соціальну спрямованість і самодіяльний характер прояву суб'єктом активності.

Унаслідок цього з розумінням критерію соціально-комунікативної активності тісно пов'язана і проблема її структури.

С. О. Тарасюк [131] доводить, що соціально-комунікативна активність як системне утворення містить три компоненти: афективний, праксеологічний і об'єднує разом когнітивний і аксіологічний компоненти.

Таким чином, наявність вищенаведених елементів структури, критеріїв і ознак соціально-комунікативної активності говорить про існування різних рівнів сформованості цього феномена.

Розглядаючи рівні соціальної активності як міри розвитку здатності особистості, соціальної групи свідомо впливати на середовище, що оточує

змінюючи й перетворюючи його відповідно до завдань суспільства, М.В. Гончарова-Горянська [38] виокремлює 6 рівнів соціальної активності.

Інші дослідники пропонують високий, середній, слабкий рівні соціально-комунікативної активності [57], деякі зупиняються на її п'яти рівнях [148].

Отже, якщо соціальна активність є загальною соціологічною категорією, яка відображає атрибутивну властивість соціального об'єкта, зумовлює його здатність до соціальної діяльності і виявляється в ній [63; 101; 118; 120], то вона є особистісним утворенням динамічного характеру, що репрезентує не окрему рису особистості, а її інтегральну якість, яка складається із цілого комплексу емоційно-почуттєвих, інтелектуальних, характерологічних властивостей і якостей. При цьому вона проявляється у вільному, свідомому й ініціативному, внутрішньо необхідному спілкуванні індивіда із собі подібними [57]. Виходячи із вищесказаного соціальну активність ми розглядатимемо як властивість соціального суб'єкта, яка реалізовує його здатність до соціальної діяльності в процесі фізичного виховання і виявляється в груповій діяльності та самодіяльності суб'єкта через міжособистісну взаємодію. Це визначення дозволяє врахувати те позитивне, що зроблено в теорії соціальної активності на сьогодні, а також і за радянських часів, і водночас по уточнює визначення соціальної активності, а саме:

- указує місце соціальної активності щодо збереження і зміцнення здоров'я в загальнопедагогічному розумінні активності особистості;

- дозволяє фіксувати соціально-комунікативну активність особистості та вказує на способи її вимірювання, допомагає упорядкувати наявне різноманіття знань про соціальну активність особистості як на загальносоціальному, так і на конкретно-соціологічному рівнях. Отже, маємо підстави стверджувати, що за своїм змістом і суттю соціальна активність багатобічна. Вона має онтологічний зміст, виражає пізнавальне ставлення людини і, разом з тим, постає у вигляді реалізації соціальної дії, набуваючи

при цьому ціннісне забарвлення [56]. А це значить, що ознаки соціально-комунікативної активності дозволяють виявити й оцінити справжню соціальну сутність будь-якої особистості чи соціальної групи.

Для характеристики суб'єктивної сторони соціальної активності прийнятна самореалізуюча активність, тобто самодіяльність, яка виходять із добровільної, свідомої і вільної діяльності. Поряд із цим соціальна активність виступає як вимушена активність, яка “спрямована на подолання короткочасних, несподіваних, випадкових труднощів” [17; 63; 70; 72; 99], де на різних рівнях свого розвитку вона може мати різні форми, які також будуть ідентичні до стадій розвитку досліджуваного феномена: активне, добровільне, відповідальне й ініціативне виконання особистістю завдань вихователя або організатора громадських справ, самостійне знаходження способів повного або часткового їх здійснення, їх комунікативна діяльність, самодіяльність у виконанні здоров'язберігальних завдань.

При вивченні соціальної активності зростаючого покоління рекомендують основну увагу спрямовувати на дослідження його пізнавальної і соціальної діяльності, які, безумовно, відіграють важливу роль у шкільному житті учнів [27; 73; 90; 91; 138]. Проте зазвичай розуміння соціальної активності школярів часто зводиться до реалізації його інтелектуальних і організаторських здібностей. У такому разі до категорії “активних” учнів належить лише нечисленний актив класу, а з-поміж інших, виокремлюють категорію “важких”, “безініціативних”, “пасивних”. Щоб зрозуміти спрямованість і специфіку прояву соціально-комунікативної активності школяра, необхідно передовсім виходити з особливостей цього вікового періоду. У нашому дослідженні – це учні 10–11-річного віку, який зазвичай, характеризується різко збільшеними, порівнянно з попередніми віковими етапами ініціативністю, відповідальністю, самостійністю, чітко висловленим бажанням висловити і довести свою думку, проявити себе в очах оточуючих. Це зумовлено переходом з початкових класів до молодшого підліткового віку базової школи, де значно розширюються комунікативні зв'язки.

У цьому віці учень виходить на якісно нову соціальну позицію, починає формуватися його свідоме ставлення до себе як члена суспільства [94; 103; 143; 161]. А самоцінність людської індивідуальності стає однією з важливих характеристик гуманістичного ідеалу, який за певних умов може формуватися у процесі фізичного виховання.

1.2 Фізична культура як засіб соціалізації особистості в умовах дитячого оздоровчого табору

Аналіз наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту різних верств населення засвідчує, що таке соціалізуюче середовище спроможне забезпечити фізична культура [106; 126; 144; 164], що створює умови для засвоєння широкого кола знань як про суть фізичної культури так і її значення для особистості, суспільства; розкриває принципи і правила раціонального використання її цінностей упродовж усього життя. Фізична культура різноманітним своїм засобів, методів, і форм, спроможна комплексно вирішувати завдання патріотичного, розумового, морального, художнього, естетичного, екологічного виховання, тобто розвивати особистість у діалектичному зв'язку її фізичних і духовних якостей [98; 158]. Оскільки заняття фізичною культурою неможливі без прояву вольових зусиль, то у цих умовах формуються такі важливі для людини якості як цілеспрямованість, наполегливість, а також взаємоповага, взаємодовіра, відповідальність, взаємодопомога, що є запорукою соціально активної особистості, здатної самостійно приймати рішення, реалізувати їх у процесі життєдіяльності.

Окрім цього, фізична культура, розвиваючи фізичні здібності і створюючи великий запас рухових навичок і умінь, має прикладне значення для господарсько-трудової діяльності, що гарантує високу продуктивність у будь-якому виді праці [159]. Таким чином, фізична культура, на наш погляд, створює умови для діяльності, у процесі якої людина вступає у стосунки із

суспільством так і природним середовищем і цим створює належне соціальне середовище.

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в житті нашої країни, вимагають перегляду поглядів на фізичне виховання, його призначення та місію. Сьогодні фізичне виховання стає більш гуманістичним за своїм змістом, яскравішим за формою вираження, а тому у соціумі по праву формується його усвідомлення як феномена, спроможного забезпечити формування особистості у діалектичному взаємозв'язку розвитку її духовних і фізичних якостей. Звідси випливає важливість соціально-світоглядної рефлексії над сучасним фізичним вихованням, яке з одного боку повинно забезпечити “виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності”, а з іншого – такої особистості, яка б усвідомлювала свою приналежність до українського народу, сучасної європейської цивілізації та могла орієнтуватися в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, тобто була підготовлена до життя і праці у світі, що змінюється [96].

Таким чином, для потреб здійснення фізичного виховання сьогодні необхідно створити таке середовище, в якому особистість одночасно мала б можливість як переймати здоров'язберігаючий досвід, так і підтримувати належний стан здоров'я і необхідні соціокультурні властивості.

Цей процес повинен поєднувати інтереси особистості – вільний саморозвиток і збереження своєї індивідуальності; суспільства на моральній основі; держави і нації – підрастаюче покоління повинно зростати фізично здоровими, національно свідомими громадянами, патріотами, здатними забезпечити країні гідне місце у цивілізованому світі. (Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні 2004).

Як бачимо, взаємозв'язок фізичного виховання і потреби суспільства досягли такого ступеня взаємопов'язаності, що унеможлиблює окреме вирішення проблем як зміцнення здоров'я людини, так і процесу її

соціалізації. А тому, на наш погляд, феномен фізичного виховання в умовах сьогодення може бути вагомим чинником соціалізації особистості, але потребує наукового осмислення останнього.

Фізична культура, як складова частина загальної фізичної культури суспільства, проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, виступає важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістового дозвілля, формування умов для гармонійного всебічного розвитку людини [96].

На сучасному етапі метою фізичної культури є створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному, та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань [96]. На основі вище висвітленого, вважаємо, що фізична культура несе в собі потужний соціалізуючий потенціал, так як спрямовується на реалізацію соціальних потреб сьогодення.

Аналіз наукових праць В. Г. Арефєва, О. Д. Дубогай, Т. В. Круцевич, Г. В. Презлятої, Б. М. Шияна [5; 41; 71; 106; 164] підтверджують наші думки з приводу того, що фізична культура є вагомим соціалізуючим чинником, який спроможний створити умови для задоволення потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих природних та соціальних факторів. При цьому створюються умови для врахування як індивідуальних інтересів вільного необмеженого розвитку особистості, так і практичних потреб суспільства.

Реалізація потреби, на наш погляд, не можлива без адекватного усвідомлення їх, що залежить в цілому від умов та рівня розвитку соціального суб'єкта.

Грунтовне переосмислення різних потреб суспільства і особистості дозволило сформувавши ті потреби, які, на наш погляд, сприятимуть соціалізації особистості у процесі занять фізичною культурою.

Першою потребою життєдіяльності людини є біологічна потреба, яка спонукає людину до руху і пов'язана з розвитком рухового апарату в певному віці [25]. Реалізація цієї потреби принесе для соціуму позитивні результати зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, на наш погляд, у тому випадку, коли будуть враховуватись інтереси, можливості організму особистості.

Другою важливою потребою як суспільства так і кожної особи є потреба у всебічному гармонійному розвитку особистості [60; 92], що забезпечується шляхом використання як основних (фізичні вправи) так і допоміжних засобів (природні сили, гігієнічні фактори) фізичного виховання.

Третя потреба пов'язана зі здоров'ям. Реалізації цієї потреби присвячені праці багатьох вчених [71; 107; 164]. Розроблені ними дидактичні моделі які активно входять у практику фізичного виховання різних верств населення, сприяють підвищенню рівня як фізичних так і морально-духовних якостей особистості.

Четверта потреба полягає у підготовці членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони своєї Батьківщини [90; 102]. Ця потреба забезпечується шляхом використання як військово-прикладних так і професійно-прикладних методик фізичного виховання підростаючого покоління.

П'ята потреба знайшла своє висвітлення у наукових дослідженнях сучасних вчених і довела соціалізуючу роль фізичної культури як чинника, спроможного забезпечити проведення різних форм активного відпочинку, дозвілля [41; 106], де широко використовують різні засоби фізичного виховання: народний ігровий матеріал, традиції різних етнографічних регіонів, туризм, спортивні ігри тощо.

Шоста потреба висвітлює прагнення людей до спілкування та згуртування у групи, команди для здійснення спільних дій [121; 122; 133; 147]. Таким чином, фізична культура у процесі використання різних форм, способів, методів організації навчально-виховного процесу створює умови для виховання, утвердження комунікативних завдань, як важливої соціалізуючої якості особистості.

Сутнісна природа фізичної культури, а також спроможність забезпечити реалізацію соціальних і особистісних потреб людини дає підставу, розглядати її як вагомий чинник соціалізації особистості, спроможний забезпечити умови для зміцнення фізичного, духовного здоров'я, психічного комфорту соціального благополуччя підростаючого покоління. [15; 69]. Отже, фізична культура виступає як системне утворення, яке вбирає в себе усі чинники пов'язані з людиною, взаємодію людей з різними формами їх спілкування, що, на наш погляд, створює простір для спільної життєдіяльності. Разом з цим вона дозволяє забезпечити вибір цінностей, життєвого сенсу конкретної здоров'язберігаючої діяльності, способів самореалізації, які базуються на принципах соціально-особистісної детермінації, соціально-культурної обумовленості, інформаційної забезпеченості та мотиваційної спрямованості [74]. Таким чином, фізична культура створює відповідне соціалізуюче середовище у якому відбувається взаємодія особистості з величезною кількістю умов, що називаються факторами соціалізації [88; 92].

Сучасні вчені [92; 106; 164], визначаючи соціалізуючі фактори фізичної культури, ділять їх на дві групи: соціальні та індивідуально-особистісні. До соціальних, у контексті використання засобів фізичної культури, відносяться:

а) соціально-політичні, що на наш погляд, будуть забезпечуватися шляхом реалізації вимог нормативно-директивних документів [92], щодо підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я широких верств населення.

б) економічні – удосконалення економічних засад у сфері фізичної культури, запровадження ефективних моделей її кадрового, фінансового, матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного забезпечення [96].

в) національні особливості розвитку особистості – використання традицій української народної фізичної культури, яка знайшла своє місце у кожній сфері людської діяльності (свята народні, побутові свята, дозвілля, господарська діяльність, релігійна обрядовість – активний відпочинок впродовж буденного життя [95; 139].

г) якість життя – здоровий спосіб життя, що базується на біологічно оправданих нормах рухової активності, режимі праці й відпочинку, культурі харчування, використанні природних засобів загартування, різних оздоровчих систем та стійкій орієнтації на морально-духовні цінності [107].

д) екологічна ситуація – активна участь у практичних природоохоронних заходах [110; 164].

е) виникнення екстремальних соціальних обставин – бути обізнаним зі способами соціального захисту та правами [106].

Індивідуально-особистісні фактори визначаються своєрідністю життєвого шляху особистості, використовуючи фізичну культуру як вагомий чинник розширення знань про особливості сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичну працездатність й рухові здібності та шляхи збереження й зміцнення здоров'я, що спроможні забезпечити життєтворче довголіття. Такі можливості фізичної культури сприяють відображенню ставлення людини до власного здоров'я як соціальної цінності, переорієнтовуючи при цьому її свідомість – збереження здоров'я задля привнесення користі суспільству. Ґрунтовне переосмислення соціалізуючих факторів фізичної культури дає нам підставу розглядати цей процес у трьох сферах: діяльності, спілкуванні, самосвідомості.

У сфері діяльності відбувається подальше розширення і урізноманітнення форм, засобів, способів, принципів, видів фізичної, психічної і духовної активності, соціалізуючої особистості.

У сфері спілкування – удосконалюються комунікативні здібності, мовленнєвий етикет, (що розглядається як сукупність правил, принципів і конкретних норм спілкування) [3].

У сфері самосвідомості вирішується проблема формування рушійних сил саморозвитку, фізичного самовдосконалення (потреби, мотиви), спрямованих на створення образу власного “Я”, осмислення своєї соціальної належності, соціальної ролі, формування самооцінки. Отже, сучасне управління соціалізацією підростаючого покоління засобами фізичної культури має за мету залучити його до прийняття вирішення проблем власного життя і діяльності, активної життєвої позиції у соціумі.

В умовах дитячого оздоровчого табору для дитини створюються сприятливі умови для фізичного розвитку, соціального спілкування, здоров’язберігаючої діяльності [73; 79; 145]. Тобто задовольняється не лише потреба повноцінного відпочинку дитини, а й творча робота педагогів, що сприяє самореалізації дитини, її внутрішньому вдосконаленню.

Табір – це не механічне продовження процесу, це зовсім інше середовище, наповнене великою кількістю яскравих та соковитих фарб, емоцій, вражень [81].

Саме створення в умовах табору (тимчасового і дорослого життя співтовариства (колективу)), виховної системи, допомагає ефективно використовувати специфічний освітній і оздоровчий потенціал конкретного закладу (природні умови, соціально-історичні об’єкти, кадри дорослих професіоналів), забезпечити взаємодію всіх його структур на основі загальних виховних завдань, цінностей і кінцевих результатів із позитивним впливом на кожну дитину [136].

Дослідження вчених [78; 127; 164], та наші спостереження засвідчують, що діяльність у сучасних дитячих оздоровчих таборах формується як на

різних рівнях (заклад, зміна, загін), так і у різних масштабах (глобальному, локальному).

Зміст діяльності дитячого табору базується на всіх їх напрямках. Серед них основними є: соціально-педагогічна, рекреаційно-оздоровча, освітньо-розвиваюча [93; 113; 134].

Соціально-педагогічна діяльність дитячого оздоровчого табору може бути представлена в двох аспектах – “широкому” і “вузькому”. У широкому аспекті така діяльність спрямована на соціалізацію особистості дитини, засвоєння нею особистого соціального досвіду; у вузькому, – це спеціальний напрямок роботи закладу, який пов’язаний із наданням дітям кваліфікованої психолого-педагогічної допомоги і підтримки в соціальній адаптації й інтеграції, створенням умов для їх творчого розвитку і саморозвитку [115; 127].

Рекреаційно-оздоровча діяльність базується на двох основних складових: оздоровлення і відпочинок. Перебуваючи в дитячому таборі, дитина знаходиться в середовищі, яке дозволяє зняти напругу та забути про шкільні проблеми. Атмосфера закладу, його спрямованість дають можливість поновити фізичні та психологічні сили, зміцнити організм засобами фізичної культури [27; 35].

Освітньо-розвиваюча діяльність закладу здійснюється в активних формах пізнавальної діяльності, різноманітних самостійних та достатньо складних видах робіт, матеріалізації результатів праці, діалозі. Вона забезпечує можливість дітей займатися улюбленими справами.

Метою діяльності дитячих закладів оздоровлення та відпочинку є реалізація права кожної дитини на повноцінний відпочинок, оздоровлення, задоволення інтересів і духовних запитів відповідно до індивідуальних потреб.

У плануванні і логіці організації табору повинні бути закладені такі принципи: принцип індивідуального зростання кожного учасника; принцип колективної взаємодії; принцип самоорганізації. [4].

Однією з важливих умов, що забезпечує успішне розв'язання завдань оздоровчо-виховної роботи в дитячому таборі є правильна організація режиму дня, що передбачає раціональний поділ протягом доби видів діяльності дітей. Режим має забезпечувати посилене розумове і фізичне навантаження, достатній сон, правильний вибір годин харчування протягом дня, догляд за чистотою тіла та систематичне заняття фізичною культурою. Режим дня, режим зміни – це найважливіші атрибути життя закладу. Він дисциплінує дітей, привчає їх до певного розпорядку життя, праці і відпочинку, до чіткого виконання трудових завдань, дотримання встановлених норм поведінки у взаєминах з вихователями, друзями.

Аналіз досвіду організації життєдіяльності дітей у дитячих оздоровчих таборах показує [20], що у структурі дня виокремлюються три блоки: перша половина дня, друга та вечір. Відповідно до цих блоків основні види діяльності доцільно групувати таким чином: у першій половині дня проводити освітню й трудову діяльність; у другій – спортивну та пізнавальну діяльність; у вечірньому блоці – дозвіллево-розважальну діяльність та вільне спілкування з однолітками і наставниками.

Дитячі оздоровчі табори, які покликані створити найсприятливіші умови для активного відпочинку дітей з широким використанням фізичних вправ і природних чинників, повинні хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання [8; 45]. Як показує аналіз літератури [27; 48; 127], у дитячих оздоровчих таборах є всі можливості як розширення рухового досвіду дітей так і розвитку їх фізичних якостей, формування навичок, фізичного самовдосконалення. Аналіз останніх досліджень [28; 81] із цієї проблеми, діти 10-11 років, організацією відпочинку яких займається ДОТ, найбільш чутливі до різних соціальних впливів, у тому числі пов'язаних з оздоровчою діяльністю й формуванням здорового способу життя [11; 22]. Залежно від того, які соціальні чинники впливають на школяра та в якому дорослому та дитячому оточенні формування тих чи інших основ його фізичного,

психічного й морального ставлення. При цьому вимоги нормативно-правових документів наголошують, що першочерговим завданням має виховання підростаючого покоління, відповідального ставлення особистості – як до власного здоров'я та здоров'я інших людей, формування потреби в його збереженні та розвитку [94; 95; 96; 97]. Основним видом діяльності, дітей у ДОТ ряд вчених [78; 158; 159] вважає дозвіллеву діяльність. На їх думку правильна організація може стати основою для розв'язання педагогічних завдань у цілому, і завдань формування здорового способу життя, зокрема [94; 108; 127].

Соціалізація особистості у дитячому оздоровчому таборі це усвідомлена педагогічним колективом необхідність, потреба за короткий проміжок часу організувати життєдіяльність дітей так, щоб максимально використовувати наявний освітньо-виховний потенціал навколишнього соціуму, природи, сили, що вивільняються від навчання, і здібності самих дітей в їх фізичному і психічному оздоровленні, в пізнанні дитиною себе, відкритті світу, людей, самореалізації, самовдосконаленні. Власне рухова активність в ДОТ і є тим чинником який сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекцій, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, вмісту кисню в повітрі та ін.), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні і психічні навантаження. Усе це створює благодатне середовище для зміцнення здоров'я дітей покращення їх соматичного здоров'я [11; 29; 45; 49; 167].

Таким чином за допомогою руху в дитячому віці закладаються найсприятливіші основи для формування фізіологічної основи всіх майбутніх фізичних кондицій людини. Навантажуючи м'язову систему, доросле оточення в ДОТ повинне не тільки виховувати дітей сильними і спритними, але й цілеспрямовувати свою діяльність на зміцнення життєво важливих систем організму.

Сьогодні відомо, що середня потреба організму дітей молодшого шкільного віку в організованій руховій активності складає 12-16 год в тиждень. Проте існуюча в наш час організація навчального процесу в школі та устрій життя в сім'ї не задовольняють біологічну потребу дитячого організму в рухах [73; 75; 77]. Так, аналіз добової, тижневої і сезонної рухової активності показав, що необхідного для нормального зростання і фізичного розвитку об'єму рухових навантажень діти молодшого шкільного віку недоотримують на 50 % [26]. Відомо, що традиційні уроки фізичної культури здатні компенсувати лише 11 % добової норми РА дитини [3; 75; 141].

Аналіз матеріалів досліджень сучасних вчених та власні спостереження засвідчують, що у сучасних літніх оздоровчих таборах створюються умови для використання широкого арсеналу фізичних вправ із піснею, словесним супроводом, загартовувальними процедурами, оздоровчими силами природи, при цьому важлива роль відводиться рухливим іграм.

Сьогодні викликає стурбованість загальне зниження інтересу школярів до дитячої гри. За дослідженням [6; 36; 72] має місце нівелювання значення рухливих і спортивних ігор в режимі життєдіяльності учнів сучасних шкіл. Хоча саме ці ігри є ефективним засобом фізичної рекреації і підтримки високої працездатності, успішного росту і розвитку дітей, а також ранньої профілактики різних захворювань, особливо серцево-судинної, дихальної систем і опорно-рухового апарату [74; 105; 109; 174].

Рухливі ігри з активним фізичним компонентом дозволяють вирішити цілий комплекс важливих питань в роботі з школярами: задовольнити їх потребу в русі і стабілізувати емоції, навчити володіти своїм тілом, взаємодіяти в колективі, що є важливим чинником соціалізації особистості [4; 17; 52; 60].

Організовуючи виховний процес з школярами в ДОТ, не можна забувати про те, що спілкування з ровесниками переважно в іграх, а також у зв'язку з тією діяльністю, якою вони займаються (робота в гуртках,

колекціонування, інші захоплення). Граючись, діти глибше пізнають життя, набувають різних навичок та вмінь. І не дивно, що гра викликає такий інтерес і у непосидючих хлопчаків, і у сором'язливих дівчаток. Перевтілюючись у персонажі гри, вони стають сміливими і безстрашними, вольовими і кмітливими. Під час гри формуються високі моральні якості школярів: доброта, чуйність, уміння поступитися своїм інтересам в ім'я колективу, переборювати труднощі, долати перешкоди.

Особливістю виховної роботи в ДОТ є оздоровлення дітей з використанням річок, озер, моря, лісу, транспортних екскурсій. Саме тут має бути чітка виховна робота із самозбереження життя дітей і вихователів, попередження можливого травматизму і захворювань [45; 73; 106; 110]. Велика кількість виховних завдань, що їх необхідно вирішувати протягом зміни, створюють напружений ритм роботи всього педагогічного колективу, мобілізують його творчі сили і допомагають у досягненні головної мети: оздоровлення дітей, створення у них доброго емоційного настрою привнесення почуття гри, романтики в їхнє повсякденне життя; виявлення інтересів, захоплення дітей, розвиток бажання дістати нові знання, вміння, навички; навчання дітей діяти в колективі; залучення до трудових справ на користь і радість оточуючих.

Отже, враховування педагогічним колективом зазначених особливостей виховної роботи в ДОТ є передумовою для створення у таборі життєрадісної атмосфери і забезпечення повноцінного відпочинку, розвитку дітей та збереження і зміцнення їх здоров'я з опорою на засоби оздоровчого табору.

В ігровій ситуації дитина здійснює свої бажання, нейтралізує свої емоційні конфлікти [107]. У неї розвивається фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація [34; 53; 87]. У грі її учасники вчаться думати, працювати, творити, набувається новий досвід, що допоможе в різних життєвих ситуаціях [119; 121].

Корисним для реалізації навчальних цілей рухливої гри є цілеспрямовані закладені умови чесного, рівноправного суперництва і публічного заохочення, цілеспрямованого прагнення до першості, до перемоги, що є важливим соціалізуючим чинником і актуальним у сучасному суспільстві [121].

Саме рухливі ігри вперше вносять у життя дитини суворі вимоги до поведінки в тій діяльності, яка їм подобається. Цими вимогами є правила гри, яких за будь-яких умов треба дотримуватися, інакше дитина стає нечесним гравцем. Це є прообразом складного дорослого життя, де потрібно підкорятися правилам, виконувати вимоги, вміти вигравати і програвати. Дітям молодшого шкільного віку це вдається не відразу, деякі з них прагнуть лише виграти, не узгоджуючи свої дії з товаришами по команді [16; 17; 76; 148; 159].

Таким чином, ефективне застосування резервів ігрової рухової активності (рухливих, оздоровчих ігор, ігрових вправ та ігор спортивного характеру) повинно стати інструментом дієвого зниження негативних наслідків навчального перевантаження, збільшення рівня щоденної РА молодших школярів, вдосконалення їх фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей, підвищення психо-емоційної стійкості й адаптаційних резервів організму в умовах літніх дитячих оздоровчих закладів з тим, щоб сприяти збереженню і зміцненню здоров'я [64; 80; 93; 94; 149].

Можна сказати, що у грі учні вступають у соціальну взаємодію, а значить, у них розвивається соціальна компетенція. Таким чином, можна виділити соціальні компетенції учнів, що проявляються в рухливих іграх [17; 34; 59; 67; 91]: уміння співпрацювати з дорослими та однолітками; готовність дотримуватися правил гри; готовність систематично засвоювати нові знання, уміння та ділитися ними з товаришами; уміння адекватно реагувати на думки, позиції, відношення інших членів команди; уміння взаємодіяти з командою під час гри; уміння використовувати невербальні, специфічні для

даної гри символи, знаки; уміння використовувати функції, які закріплені за певним гравцем.

Отже, на основі вище висвітленого запрошується думка, що сучасний літній оздоровчий табір має певні переваги у вирішенні проблеми розвитку соціальної активності особистості з позиції здоров'язберігаючої позиції [115]:

- у центрі діяльності таких закладів знаходяться не навчальна робота, а інша системотворча робота (спорт, оздоровчі заходи у режимі дня, заняттям фізичними вправами за інтересом, праця, мистецька діяльність тощо);

- оздоровчий табір надає широкі можливості для роботи різновікових колективів школярів;

- в умовах табору змінюються поведінкова активність, міжособистісні стосунки, загальний рівень комунікабельності, а саме: вихователь виступає не як контролер, дії якого обмежені вимогами уроку, а як активний учасник творчої діяльності, радник чи просто рівнозначний член творчого колективу;

- організація діяльності дитячого колективу в умовах табору набуває надзвичайної інтенсивності, наповненості (звичайний день роботи табору може включати 8–10 різних форм рекреаційно-оздоровчої та виховної соціалізуючої діяльності).

Таким чином соціально-виховна робота базується на комплексному підході у тісній співпраці вихователів та вихованців.

Соціалізація особистості у дитячому оздоровчому таборі не самоціль, а усвідомлена педагогічним колективом необхідність, потреба за короткий проміжок часу організувати життєдіяльність дітей так, щоб максимально використати наявний освітньо-виховний та оздоровчий потенціал засобів фізичної культури, навколишнього і соціального середовища, особистісні здібності дітей у їх фізичному і психічному оздоровленні.

1.3 Психофізіологічні особливості школярів 10–11-річного віку в контексті розвитку соціальної активності

Аналіз літератури [18; 19; 52; 62; 92] засвідчує, що особливостей дітей 10–11 років загалом, а також соціалізації школярів, зокрема за умов навчально-виховного процесу, присвячено велику кількість наукових досліджень зарубіжних і вітчизняних учених.

При цьому соціалізуючим змістом учнів 10–11-річного віку є перехід від дитинства до дорослості. Це спричиняє багато змін у плані формування особистості. Важливими соціально-психологічними новоутвореннями цього віку є особистісне самоствердження, дорослість, потреба у спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд установлених раніше переконань та уявлень, формування нового світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо [46].

Оскільки соціалізація школярів 10–11 років відбувається під безпосереднім впливом найближчого оточення, цей процес залежить від того, наскільки сформованими в ньому є умови, необхідні для успішного самовираження та самоствердження дитини [69].

Традиційно молодший підлітковий вік відносять до критичних періодів онтогенезу і вважають найважчим у процесі виховання. Про це засвідчують науково-методичні дослідження сучасних учених та власний практичний досвід роботи з дітьми 10–11-річного віку.

Так, Л. І. Божович у своїх працях [18; 19] відзначає, що у школярів 10–11 років виникає багато таких “актуально діючих потреб”, які не можуть бути задоволені за умов недостатньої соціальної зрілості дітей цього віку. На цьому етапі (критичний період) депривація потреб виражена значно сильніше, і подолати її за умов відсутності синхронності у фізичному, психічному та соціальному розвитку підлітків дуже важко [19], а це своєю чергою, є джерелом внутрішньоособистісних конфліктів школярів, які перейшли з початкової школи до базової, тобто в середні класи.

О. М. Близнюкова, аналізуючи внутрішні конфлікти цього віку, відзначає, що труднощі цього періоду не пояснюються однозначною залежністю від статевого дозрівання. Вони зумовлені також індивідуальними особливостями особистості, що склались ще в період навчання в початкових класах, та конкретною ситуацією розвитку кожної дитини [15]. На її думку, сьогодні потребують переосмислення твердження вчених про те, що весь підлітковий період характеризується налагодженням взаємин з однолітками та дорослими. Від успішного розв'язання цього завдання значною мірою залежать емоційні прояви дітей.

При цьому не повинен залишатися поза увагою той факт, що учні (10–11 років) цієї вікової групи прагнуть власного вибору та своєї незалежності [19]. Водночас ті, кому надається повна свобода, відчують тривогу, оскільки не знають, як нею користуватись. Така позиція, стверджує Л. І. Божович, є потенційно конфліктною і не може не знайти свого відображення в особливостях поведінки на перших етапах входження у підлітковий період. У цьому віці вимоги соціального середовища (батьків, учителів, однолітків) можуть виявитись взаємосуперечливими. Зміна ролей, необхідність ухвалення важливих рішень стосовно ціннісних орієнтацій можуть викликати рольовий конфлікт та статусну невизначеність, що також накладає явний відбиток на “Я”-концепцію. Однією з причин виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в учнів 10–11-річного віку виступає неадекватна самооцінка. Часто вона виявляється в них внутрішньо суперечливою, дитина свідомо сприймає себе як значущу особистість, вірить у себе, у власні здібності, ставить себе вище від інших людей. Між тим, підсвідомо вона не впевнена в собі, що виявляється у переживаннях, пригніченому стані [18].

На думку С. М. Елліота, для дітей цього віку головна мета – визнання членами групи, яка їх приваблює [179]. На цьому етапі вони дуже чутливі до критики чи негативної реакції з боку інших. Вони переживають з приводу того, що про них думають ті хто їх оточує, оскільки їхні уявлення про власну

особистість та самооцінка достатньою мірою відображають думку оточуючих.

Таким чином, гармонійний і безконфліктний розвиток особистості підлітка перебуває у прямій залежності від того, наскільки добре підліток може адаптуватися з-поміж однолітків, наскільки ефективно побудує свої стосунки з ними.

Оскільки соціалізація дітей відбувається під безпосереднім впливом їхнього найближчого оточення, цей процес залежить від того, наскільки сформованими в ньому є умови, необхідні для успішного самовираження та самоствердження. Вищесказане переконливо доводить, що за сучасних умов у ціннісних орієнтаціях школярів 10–11-річного віку втрачають свою актуальність стосунки з батьками, дорослим оточенням і на перший план виступають взаємини з однолітками. Групи ровесників складаються з людей, які мають спільні інтереси, часто спілкуються та впливають один на одного [116].

Саме референтна група ровесників з її нормами й цінностями відіграє вирішальну роль у засвоєнні школярем 10–11 років певного соціального досвіду, у становленні його особистості загалом. У процесі ідентифікації однолітки відіграють ролі моделей та зразків поведінки, які учні 10–11-річного віку не можуть простежити в дорослих. А тому в групі ровесників школярі можуть “експериментувати з різними ролями легше”, а ніж у сім’ї. Однолітки часто мають справу з такими ж “проблемами ролей” та можуть обговорювати свої турботи з друзями, які переживають те саме [118].

Таким чином, досвід спілкування у класах, групах є дуже важливим для розвитку та вираження автономії особистості, що, на нашу думку, сприяє розвитку більш зрілих стосунків із батьками. Окрім того, групи ровесників забезпечують середовище, де школярі можуть випробовувати навички ухвалення рішень [161].

Грунтовний аналіз та переосмислення матеріалів наукових досліджень Н. О. Єгонської [46] дав можливість розкрити характерні особливості реакції дітей 10–11-річного віку на соціальні умови (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Характерні особливості реакції учнів 10–11-річного віку

Показники реакції	Характерні особливості
1. Реакція емансипації (незалежності)	В її основі лежить притаманна підліткам потреба у звільненні від опіки дорослих, протест проти встановлених правил і порядків, прагнення до незалежності, самостійності і самоствердження себе як особистості. Учень протестує проти дріб'язкової опіки, контролю, беззаперечної слухняності, несправедливого, на його погляд, покарання. Складність взаємин молодшого підлітка і дорослого полягає ще й у тому, що, з одного боку, він прагне до самостійності, протестує проти опіки і недовіри, а з іншого – стикаючись із новими життєвими труднощами, відчуває тривогу і побоювання, чекає від дорослого допомоги і підтримки.
2. Реакція гуртування з однолітками	Така потреба виникає вже в 4–5 років і досягає апогею в підлітковому віці. Прагнення дітей і підлітків до гуртування має глибокі філогенетичні корені і має інстинктивний характер. Спілкуючись із однолітками, школяр здобуває необхідні знання про життя, яких із тих чи інших причин не можуть дати дорослі. Група однолітків виробляє в підлітка навички соціальної взаємодії. Тільки тут він може виступити як ведучий та ведений, командир та підлеглий, учитель та учень. Важливою формою міжособистісних взаємин є дружба. Її цінність у цьому віці полягає в тому, що вона є і школою саморозкриття, і школою розуміння іншої людини.
3. Реакція захоплення (хобі-реакція)	Для багатьох учнів захоплення – спосіб самовияву, комунікації та ідентифікації з подібними до себе і, врешті, спосіб досягнення престижного статусу у своєму середовищі. Іноді школяр немовби ховається за ґратами своїх захоплень від дійсності, що травмує його, та від конфліктних міжособистісних взаємин у родині й школі.
4. Реакції, зумовлені сексуальними поглядами	Характерні сексуальні фантазії, що супроводжуються мастурбацією, міркуванням на сексуальні теми, захопленням літературою та кінофільмами з еротичними сценами.
5. Реакції, зумовленні формуванням самосвідомості	З підвищенням самостійності школяр 10–11 років усе більше потребує інформації про самого себе. Тому рано чи пізно кожен із них запитує себе: “Що я?”, “Хто я?”, ці запитання передусім стосуються його зовнішнього вигляду і внутрішнього світу.

Отже, важливими соціально-психологічними новоутвореннями для 10-11-річних школярів є особистісне самоствердження, дорослість, потреба у спілкуванні, значне розширення комунікативних зв'язків, формування нового світогляду, засвоєння цінностей і норм більш дорослого середовища, тобто це період входження в середні класи загальноосвітніх шкіл.

Поряд із урахуванням характерних особливостей особистісної реакції 10–11-річних школярів на соціум [46], численні дослідження В. Г. Ареф'єва [6], О. Д. Дубогай [41], Б. М. Шияна [164] переконливо доводять, що в процесі використання засобів фізичної культури, які є важливим чинником соціалізації особистості за умов, літнього оздоровчого табору, необхідно брати до уваги й анатомо-фізіологічні особливості, які згруповано у 9 блоків і подано у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Анатомо-фізіологічні особливості 10–11-річних школярів та методичні рекомендації щодо використання засобів фізичної культури

Анатомо-фізіологічні особливості учнів-підлітків	Методичні рекомендації
1. Дівчата в середньому з 10 до 13 років додають у зрості від 8 до 10 см, а у масі тіла – 4,5–9 кг (проти 2–3,5 кг за рік у молодших класах). Хлопчики виростають у рік на 8–10 см. Процес окостеніння ще не закінчено. Ріст м'язових волокон не встигає за більш швидким ростом трубчастих кісток у довжину. Відбувається зміна натягу м'язів.	У цьому періоді не рекомендуються великі силові навантаження. Останні прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток у довжину. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, треба стежити за тим, щоб вони не виконувалися надто різко. Перед вправами на гнучкість слід проводити ретельну розминку, а після їх закінчення – застосовувати вправи на закріплення зв'язок та м'язів, а також їх послаблення. Необхідно продовжувати роботу над формуванням постави.
2. У середньому шкільному віці розміри серця в дітей швидко збільшуються, поліпшується його іннервація. Розвиток кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується. Кровотік зазнає значного опору, нерідко виникає задишка, відчуття стиснення в ділянці серця.	У результаті цього учні не спроможні витримувати впродовж тривалого часу інтенсивні навантаження щодо бігу, плавання. Вправи, які спричиняють значне навантаження на серце, треба частіше чергувати зі спеціальними заспокійливими. Наприклад, інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою.

Продовження табл.1.2

<p>3. Морфологічна структура грудної клітки в дітей така, що рухомість ребер обмежена, унаслідок чого дихання в дітей середнього віку дещо прискорене і поверхневе.</p>	<p>Зважаючи на це, корисно давати спеціальні дихальні вправи для розвитку грудної клітки. За їх допомогою амплітуда дихальних рухів може бути значно підвищена. Треба вчити дихати глибоко, ритмічно, без різких змін темпу.</p>
<p>4. Хлопчики 10–11-річного віку часто переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються розібратися в усьому самі, зробити все своїми силами. У дівчаток, навпаки, простежується невіра у власні сили.</p>	<p>На гімнастичних уроках треба чітко налагодити та забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, з ретельним виконанням підвідних вправ.</p>
<p>5. Рухова діяльність 10–11-річних учнів повинна бути диференційована не лише відповідно до статі, а й із урахуванням їх біологічного віку.</p>	<p>Звідси перевага на заняттях із фізичного виховання групового та індивідуального методів організації учнів.</p>
<p>6. Підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів.</p>	<p>На заняттях із фізичної культури інструктор із фізичної культури зобов'язаний навчити методики розвитку головних рухових навичок, організувати їх реалізацію в процесі самостійних занять і забезпечити систематичну їх перевірку.</p>
<p>7. Прискорення росту та поява ознак статевої зрілості у дівчаток починається на 1–2 роки раніше, аніж у хлопчиків. Ця обставина істотно впливає на різницю в розмірах тіла, а також у функціональних можливостях хлопчиків і дівчаток. Відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс у дівчаток погіршують їх досягнення в бігу, стрибках та в інших вправах порівняно з хлопчиками. Менший розвиток м'язової системи дівчаток, особливо плечового пояса, позначається на можливостях виконувати вправи в метанні, підтягуванні, упорах, лазінні. Проте зазвичай, їм краще вдаються вправи, пов'язані з дотриманням ритму, пластичності, точності рухів.</p>	<p>У фізичному вихованні 10–11-річних школярів важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків і дівчаток: вправи, однакові для хлопчиків і дівчаток, виконуються з різним числом повторень або в різних умовах.</p>
<p>8. Дітей цього віку вирізняє велика нервова збудливість, бурхливі прояви почуттів, часта зміна настрою. Особливо чутливі вони до несприятливих рішень, дій. Так, нечітке суддівство в іграх нерідко сприймається ними як підсуджування. У цих випадках вони можуть нагрубити товаришам, педагогові.</p>	<p>Інструкторові з фізичного виховання слід терпеливо формувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягається в процесі гри. У цьому віці групові ігри відходять на задній план, їх замінюють командні та спортивні. Окрім розвитку рухових навичок, ігри потребують обов'язкового дотримання дисципліни, виконання правил, формують вольові та моральні якості.</p>

Продовження табл.1.2

9. Школярі 10–11 років дуже чутливі до оцінки дорослими їх особистості, діяльності. Вони гостро реагують на будь-яке обмеження їхньої гідності, не терплять повчань, особливо тривалих.	Не слід поспішати з покаранням учнів. Їм треба надати можливість заспокоїтись, інакше покарання не дасть бажаного результату. Педагогові треба також дотримуватися почуття міри у використанні заохочення.
---	--

На основі вищезазначеного випливає, що фізичне виховання створює сприятливе соціалізуюче середовище для школярів 10–11-річного віку, де в обов'язковому порядку мають братись до уваги їх психофізіологічні особливості, позаяк організм перебуває на етапі розвитку основних систем організму.

Наразі важливими елементами соціальної активності особистості є сильне, стає прагнення зберегти та зміцнити власне здоров'я та не зашкодити іншим людям у процесі.

Проведений теоретичний аналіз праць та Л. В. Петько [105] та Г. І. Шутки [167] дозволив констатувати, що створення умов для формування соціального здоров'я дітей – найважливіше завдання, що постає не тільки перед вихователями, учителями, які працюють у навчальних закладах, дитячих таборах, але й перед кожною особистістю, яка повинна бути активним суб'єктом здоров'язберігальної діяльності в соціумі.

Соціальне здоров'я має велике значення для гармонійного розвитку дітей за умов оздоровчого табору, їхнього відпочинку та підготовки до навчальної діяльності [24]. Розвиток соціальної активності школярів у контексті здоров'язберігальної діяльності є складною соціально-педагогічною проблемою сучасного літнього оздоровчого табору, позаяк не визначено його соціальної ролі щодо здоров'язберігальної діяльності. Хоча дитячий оздоровчий табір має певні переваги стосовно розвитку соціальної здоров'язберігальної активності особистості [116], проте її розвиток у 10–11-річному віці в наукових дослідженнях сучасних учених висвітлено недостатньо.

Водночас наразі не вибудовано моделі соціальної активності особистості школяра з позиції здоров'язберігального підходу. Це спонукало до ґрунтовного вивчення основних концептуальних положень нормативно-правових документів освітньої галузі та сфери фізичної культури і спорту, осмислення матеріалів дослідження сучасних учених у царині соціалізації особистості.

Отже, на основі аналізу літературних джерел у контексті порушеної проблеми у нашому дослідженні до уваги бралися мотивуючі чинники [54; 77; 86], поведінкові чинники [7; 15; 29], ціннісно-комунікативний [28; 39; 42; 103] та здоров'язберігальний підхід з опорою на засоби фізичної культури [2; 6; 12; 109]. Вони стали засадничими при розробленні основних компонентів та критеріїв оцінювання стану соціальної активності школярів 10–11-річного віку, до яких відносили: а) поведінковий компонент (поведінкова активність, згуртованість колективу, спрямованість поведінки); б) комунікативний (способи поведінки в конфліктних ситуаціях, рівень комунікабельності, міжособистісні стосунки); в) фізичний компонент (мотиваційно-ціннісне ставлення до власного здоров'я і соціальної культури, функціональний стан дихальної і серцево-судинної системи, масово-ростовий показник).

Висновки до 1 розділу

1. У процесі дослідження з'ясовано, що соціалізація передбачає процес залучення особистості до системи суспільних відносин, формування її соціального досвіду, становлення й розвитку як цілісної особистості. Це відбувається шляхом взаємодії людини із соціальним оточенням, яке впливає на формування її певних соціальних якостей та рис.

2. Аналіз науково-методичних джерел переконливо доводить, що сьогодні немає єдиної думки вчених щодо визначення сутності поняття “соціальна активність” особистості. Ґрунтовне їх осмислення зводиться до розгляду цього феномена як соціально-педагогічного явища, що дає змогу молодій особистості утвердитися, проявити себе, організувати свою роботу,

бути корисною своїй державі, тобто спрямувати власну діяльність на благо суспільства.

3. Соціальну активність розглядаємо як суспільно-усвідомлену інтегральну якість особистості, що характеризує стан суб'єкта під час колективної взаємодії в розв'язанні здоров'язберігальних завдань у процесі фізичного виховання.

4. Фізична культура спроможна забезпечити умови для соціалізації особистості шляхом реалізації як суспільних, так й особистісних потреб, забезпечуючи при цьому розвиток фізичних і духовних якостей, зміцнення здоров'я, підготовку до високопродуктивної праці, формування уміння та практичних навичок щодо використання фізичної культури в щоденному побуті та протистояння несприятливим природним і соціальним чинникам.

5. Школярі 10–11-річного віку, у більшості випадків прагнуть до довірливого нерегламентованого типу взаємин із дорослими. Це створює сприятливі можливості для реалізації такої потреби спілкування, як розв'язання характерної для цього періоду проблеми пізнання самого себе, своїх можливостей та свого місця в житті.

Основні наукові результати розділу опубліковані в чотирьох працях автора [149; 151; 154; 155].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Перед дослідженням були поставлені завдання на підставі вивчення та опрацювання науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду з використанням низьки методів дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Метод опитування, анкетування.
3. Педагогічні методи.
4. Фізіологічні методи.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури дав змогу порівняти погляди авторів на основні питання проблематики дисертації, дозволив сформулювати проблему, визначити рівень актуальності питань, які розв'язувалися в процесі дослідження, визначити напрями роботи, теоретично обґрунтувати мету і завдання дисертації, визначити шляхи їх вирішення, проаналізувати з позиції напрацьованих даних результати власних досліджень.

Проаналізовано науково-методичну літературу щодо розвитку соціальної активності школярів у дитячому оздоровчому таборі, яка включає вивчення особливостей соціалізації школярів за умов навчально-виховного процесу, диференційований підхід до навчання, організацію активного відпочинку в таборі, дозування фізичних навантажень на заняттях та педагогічний контроль. Аналіз літератури дозволив ознайомитися з

діяльністю дитячих оздоровчих таборів, де основним напрямом є активний відпочинок, який здійснюється із використанням фізичних вправ.

Поряд із доббором методів оцінки соціальної активності школярів для створення програми “Мої літні канікули” проаналізовано найбільш поширені та доступні для практичного значення біологічні методи визначення функціональних можливостей, фізичного розвитку, системи тестування рухових здібностей школярів та алгоритм розробки оцінювальних шкал.

2.1.2 Опитування, анкетування. Для визначення домінуючої спрямованості особистості було використано модифіковану методику “Опитувальник спрямованості поведінки” В. Смекала, М. Кучера [6]. Для дитячого варіанту шкали було відібрано 20 пунктів, найбільш показовими щодо особистісної спрямованості дітей 10–11 років. Кожним із пунктів було передбачено три варіанти відповідей, які відповідали трьом видам спрямованості особистості. Респондент повинен був вибрати одну відповідь, яка найбільшою мірою відображала його думку або відповідала реальності, і ще одну, яка, навпаки, була найбільш далекою від його думки чи ж найменше відповідала реальності (Додаток А). Відповідь “найбільше” оцінювалася 2 балами, “найменше” – 0 балів відповідно до ключа (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Ключ до модифікованої методики В. Смекала, М. Кучера

Спрямованість на себе (НС)			Спрямованість на взаємодію (ВД)			Спрямованість на задачу (НЗ)		
1А	8В	15А	1В	8ВБ	15Б	1Б	8А	15В
2Б	9Б	16В	2В	9В	16Б	2А	9А	16А
3А	10Б	17В	3Б	10А	17А	3В	10В	17Б
4Б	11В	18Б	4А	11А	18А	4В	11Б	18Б
5В	12А	19Б	5А	12В	19А	5Б	12Б	19В
6А	13Б	20А	6В	13В	20А	6Б	13А	20В
7В	14А		7А	14В		7Б	14Б	

Бали, набрані за всіма 20 пунктами, підсумовувалися для кожного виду спрямованості окремо. Чим більша сума балів спрямованості, яка оцінюється, тим імовірність домінування її в структурі особистості є досить високою.

За допомогою методики виявляли такі спрямованості:

1. Спрямованість на себе (НС) – орієнтація на пряму винагороду і задоволення безвідносно до роботи і товаришів, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість.

2. Спрямованість на взаємодію (ВД) – прагнення за будь-яких умов підтримувати стосунки з товаришами, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги товаришам, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності й емоційних взаєминах з товаришами.

3. Спрямованість на завдання (НЗ) – зацікавленість у розв'язанні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на співпрацю, здатність обстоювати власну думку, яка корисна для досягнення загальної мети.

Для дослідження статусного місця дітей у групі однолітків використовували модифіковану соціометричну методику діагностики типу поведінкової активності дітей Л. Вассермана, Н. Гуменюк [29] в умовах оздоровчого табору. Для дитячого варіанту шкали було відібрано 25 пунктів, які оцінювалися як найбільш показові з точки зору прояву певного типу поведінки в дітей 10–11 років (Додаток Г). Для характеристики типу поведінкової активності нами були розроблені критерії оцінювання:

- якщо кількість балів не перевищувала 49, то з високою ймовірністю діагностувався виражений тип поведінкової активності особистості – тип А. Для осіб із цим типом характерна перебільшена потреба в діяльності, постійне напруження духовних і фізичних сил у боротьбі за успіх, небажання виконувати щоденну одноманітну роботу, нездатність до стійкої сконцентрованої уваги, енергійна, емоційно насичена мова, імпульсивність,

емоційна нестриманість у суперечках, схильність до суперництва і визнання, амбіційність, агресивність, прагнення до домінування в колективі;

- 49–95 – діагностувалася певна тенденція до поведінкової активності типу А (умовно – А1). Особам з поведінковою активністю типу А1 притаманними були підвищена активність, упертість, цілеспрямованість, енергійна, виразна мова й міміка, прагнення успіху й лідерства, бажання поліпшувати результати виконаної роботи, чутливість до критики і схвалення, нестійкість настрою і поведінки в стресових ситуаціях, прагнення змагань, але без амбіційності та агресивності, при труднощах у виконанні завдань легко виникала тривога, знижувався рівень самоконтролю;

- 96–129 – діагностувався проміжний (перехідний) тип особистісної активності – тип АБ. Представникам цього типу активності властива цілеспрямованість, різноманітність інтересів, уміння правильно збалансувати і сумістити ділову активність із відпочинком, моторика і мовна експресія виражені помірно. Особи типу АБ не вказували явної схильності до домінування, але за певних обставин впевнено брали на себе роль лідера, емоційно стабільні й передбачувані в поведінці, відносно стійкі до стресових чинників;

- 130–167 – діагностувалася певна тенденція до поведінкової активності типу Б (умовно – Б1). Особи цього типу характеризувалися раціональністю, швидким темпом діяльності при освоєнні нової роботи, легкістю та активністю в нових знайомствах, швидкою адаптацією в нових обставинах, живою мовою, мімікою, загальною рухливістю;

- 168 балів і вище – з високою ймовірністю діагностувався виражений поведінковий тип особистісної активності – тип Б.

Згуртованість колективу визначали за методикою М. Москвіна [64]. В анкеті “Згуртованість” відповіді на питання розподілялися в такій послідовності: 1 – “так”, 2 – “ні” і 3 – “не знаю” (Додаток Г). Подальший аналіз значень здійснювався на основі кількісних даних і якісних

особливостей (тобто змісту) кожного чинника, якості, а також його місця й співвідношення з іншими особливостями: 2 – так або погоджуюсь із цим; 0 – ні або не погоджуюсь; 1 – не знаю або не зовсім погоджуюсь.

Інтерпретація отриманих результатів:

0–7 – низький рівень згуртованості дитячої групи, діти здебільшого не відчували прихильності і симпатії один до одного;

8–11 – середній рівень згуртованості колективу, половина дітей симпатизувала один одному, решта ставилася до групи без особливої приязні;

12–14 – високий рівень, більшість дітей відчувала симпатію і прихильність один до одного, проте були випадки неприязні та незадоволення.

На основі індивідуальних результатів опитування робили загальну оцінку групової згуртованості в колективі. Для цього всі результати заносили у зведену таблицю. Порядок обробки результатів передбачав:

1. Знаходження суми всіх набраних балів для кожної дитини.
2. Знаходження загальної суми балів для колективу як суми результатів кожної дитини
3. Знайдену суму розділяли на кількість дітей, які брали участь у дослідженні.

Аналіз групової матриці результатів мав такі самі критерії оцінювання, як і індивідуальні.

Для оцінки соціально-психологічного клімату в колективі використовували експрес-методику (О. С. Михалюк, А. Ю. Шалито) [33], яка дозволила виявити емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти стосунків у колективі (Додаток Г). Як ознаку емоційного компонента розглядали критерій привабливості – на рівні понять “подобається – не подобається”, “приємний – неприємний”. При конструюванні питань, спрямованих на вимірювання поведінкового компонента, витримувався критерій “бажання – не бажання працювати, вчитися разом”. Основним

критерієм когнітивного компонента була вибрана змінна “знання – не знання особливостей членів колективу” [64].

Оцінка рівня товариськості визначалася за модифікованим тестом В. Ф. Ряховського [64]. Тест давав можливість визначити “рівень комунікабельності” особистості. Відповідати на питання пропонували, використовуючи три варіанти відповідей – “так”, “іноді” і “немає”. Оцінка відповідей: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “немає” – 0 балів. Отримані бали сумувалися, і за класифікатором визначали, до якої категорії відносився учасник експерименту:

30–31 бал. Дитина явно некомунікабельна, і від цього найбільше страждає саме вона, близьким їй людям теж нелегко. На таку дитину важко покластися в справі, яка вимагає групових зусиль. Таким дітям треба прагнути бути товариськими, контролювати себе.

25–29 балів. Дитина замкнута, неговірка, віддає перевагу самотності, тому в неї мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не вводить її в паніку, то надовго виводить з рівноваги. Такі діти часто бувають незадоволені собою.

19–24 балів. Діти певною мірою товариські і в незнайомій обстановці почувують себе цілком упевнено. Нові проблеми їх не лякають. І все ж з новими людьми сходяться обережно, у суперечках і диспутах беруть участь неохоче. У їхніх висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без всякої на те підстави.

14–18 балів. У дітей нормальна комунікабельність. Вони допитливі, охоче слухають цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні, обстоюють свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань ідуть на зустріч з новими людьми. Водночас не люблять гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у них роздратування.

9–13 балів. Діти вельми товариські (інколи навіть надміру). Цікаві, говіркі, люблять висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування тих, хто їх оточує. Охоче знайомляться з новими людьми.

Люблять бути в центрі уваги, нікому не відмовляють у проханнях, хоча не завжди можуть їх виконати. Їм бракує посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. При бажанні, однак, вони можуть себе змусити не відступати.

4–8 балів. Товарииськість у дітей значно виражена. Вони завжди знають, що робиться навколо. Люблять брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми викликають у них нудьгу. Охоче висловлюють свою думку з будь-якого питання, навіть якщо мають про нього поверхневе уявлення. Беруться за будь-яку справу, хоча не завжди можуть успішно довести її до кінця.

3 бали і менше. У таких дітей значно виражена комунікативність. Вони балакучі, багатослівні, втручаються в справи, які не мають до них жодного стосунку. Беруться судити про проблеми, у яких зовсім не компетентні. Часто бувають причиною різного роду конфліктів у своєму оточенні. Запальні, образливі, нерідко є необ'єктивними.

Для визначення типу поведінки дітей у конфліктних ситуаціях використовували методику “Дослідження міжособистісних стосунків у колективі” К. Томаса, адаптовану Н. В. Гришиною [39]. У своєму опитувальнику К. Томас пропонує по два варіанти реагування на кожне запитання. У різноманітних комбінаціях вони зблоковані в 30 пар, у кожній з яких запропоновано обрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики поведінки дитини (Додаток Б). Кількість балів, отриманих респондентом за кожною зі шкал, дали уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях: суперництво (конкуренція) як намагання задовольнити власні інтереси за рахунок інших; пристосування як відмова від власних інтересів на користь іншого; компроміс як прагнення частково задовольнити як свої інтереси, так і прагнення опонента; уникнення як відмова від власних інтересів і від захисту інтересів іншої людини; співпраця, яка є пошуком альтернативи, прагненням максимально врахувати як власні інтереси, так і інтереси партнера.

Окрім того, ця методика дозволила оцінити шанси кожної дитини до виходу з конфліктної ситуації (Додаток Б).

Для визначення рівня сформованості та знань щодо бережливого ставлення до власного здоров'я була запропонована авторська анкета відкритого типу, яка складалася з 25 пунктів (Додаток Д). Анкета побудована як комбінація питань, поданих у різних шкалах. Питання 1–13, 20, 23, 25 належать до номінальної шкали з обмеженою кількістю альтернатив, питання 15, 17, 21 – до відносної шкали, питання 14, 16, 18, 19, 22, 24 – до порядкової шкали з обмеженою кількістю альтернатив.

Питання анкети структурувалися відповідно до правил розвитку теми, а саме: прості питання, які стосувалися подій, фактів, ставилися спочатку, далі йшли питання, що розкривали думки, оцінки, потім – ще більш складні (вибір рішень) і, урешті, в останній частині анкети – знову відносно прості питання.

Питання 1–13, 23, 25 мали варіанти відповіді “так” (2 бали), “іноді, до деякої міри” (1 бал), “ні” (0 балів), питання 20 мало 5-рівневу шкалу (2 бали), (1 бал), (0 балів), (-1 бал) та (-2 бали). Отримані за цими пунктами анкети бали сумували і визначали рівень сформованості бережливого ставлення до власного здоров'я за такою шкалою:

27–32 бали – високий рівень сформованості бережливого ставлення до власного здоров'я.

20–27 балів – середній рівень сформованості бережливого ставлення до власного здоров'я.

26 балів і менше – низький рівень сформованості бережливого ставлення до власного здоров'я.

Для суб'єктивної оцінки вихідного рівня фізичної активності дітей 10–11 років використали опитувальник для оцінки рівня фізичної активності, запропонований В. І. Величко [29] (табл. 2.2).

Оцінювання рівня фізичної активності проводили за такою шкалою: більше 18 балів – висока фізична активність;

18–8 балів – середня фізична активність;
менше 8 балів – низька фізична активність.

Таблиця 2.2

Опитувальник для оцінки рівня фізичної активності у дітей 10–11 років

Запитання	Регулярно	Нерегулярно	Ніколи
Ви робите ранкову гімнастику?	2 бали	1 бал	0 балів
Ви підіймаєтесь сходами пішки (без ліфта)?	2 бали	1 бал	0 балів
Ви ходите до школи пішки?	2 бали	1 бал	0 балів
Ви займаєтесь фізичною культурою в школі?	2 бали	1 бал	0 балів
Ви відвідуєте заняття з фізичної культури у вільний час (секції, групи, самостійно)?	2 бали	1 бал	0 балів
Ви йдете зі школи пішки?	2 бали	1 бал	0 балів
Ви відвідуєте заняття з фізичної культури у вихідні дні?	2 бали	1 бал	0 балів
Ви загартовуєтесь?	2 бали	1 бал	0 балів
Ви берете участь у спортивно-оздоровчих заходах?	2 бали	1 бал	0 балів
Ви допомагаєте батькам удома?	2 бали	1 бал	0 балів
Скільки разів на день Ви їсте?	4-5 разів	3 рази	2 або більше 5 разів
	2 бали	1 бал	0 балів
Тривалість Вашого нічного сну	більше 8 годин	7 годин	менше 6 годин
	2 бали	1 бал	0 балів

2.1.3 Педагогічні методи. Педагогічне спостереження проводилося в процесі спортивно-оздоровчих занять дітей 10–11 років. Об'єктом спостережень було виконання школярами завдань розробленої методики, реакція дітей на фізичні навантаження, а також педагогічний процес під час реалізації формульованого етапу експерименту для визначення ефективності соціально-педагогічного супроводу соціалізації дітей.

Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою батареї тестів, які загалом були рекомендовані Державними тестами фізичної підготовленості населення України та Європейською радою зі спорту (EVROFIT TEST BATTERY) [123], урахуваючи те, що віковий період учнів 10–11 років найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці і дівчата), витривалості (хлопці і дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата) та помірною розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).

Для оцінювання сили м'язів ніг застосовували стрибок у довжину з місця (см) (виконувалося три спроби, зараховувався кращий результат); сили й силової витривалості м'язів тулуба – вправу піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах та повернення у вихідне положення (досліджуваний виконував максимальну кількість рухів за 30 секунд); сили й силової витривалості м'язів плечового пояса – тест згинання–розгинання рук в упорі лежачи (максимальна кількість разів) та вис на зігнутих руках.

Як тести для координаційних здібностей застосовували човниковий біг 4 x 9 м та ходьбу по гімнастичній лавці. Під час проходження по гімнастичній лавці дитина, стоячи за 1,5 м від перевернутої гімнастичної лавки (вузька її частина вгорі), пальцями лівої руки під правою рукою береться за ліве вухо, в долоні витягнутої правої руки тримає малий м'яч. За командою вчителя включається секундомір, вона біжить по лавці, зіштовхує ногою на протилежному кінці лавки набивний м'яч і повертається назад. Визначається час виконання тесту. Якщо дитина, утрачаючи рівновагу, зістрибує з лавки понад три рази, то тестування не зараховується. За кожне торкання підлоги однією ногою до загального часу додається одна секунда.

Для визначення координаційних та швидкісних якостей використовували тест човниковий біг 4 x 9 м.

Нахили тулуба вперед із положення сидячи використовували для вимірювання гнучкості хребетного стовпа.

Нормативи оцінки загального рівня фізичної підготовленості подано в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Нормативи оцінки фізичної підготовленості учнів віком
10–11 років**

Тести	Стать	Рівні		
		низький	середній	високий
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	хлопчики	≤ 11	12–20	> 20
	дівчатка	≤ 5	6–11	> 11
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	хлопчики	≤ 23	24–34	> 34
	дівчатка	≤ 23	24–33	> 33
Стрибок у довжину з місця, см	хлопчики	≤ 130	131–160	> 160
	дівчатка	≤ 110	111–130	> 130
Човниковий біг 4 x 9 м, с	хлопчики	≥ 12,8	12,7–11,7	< 11,7
	дівчатка	≥ 13,5	13,4–12,4	< 12,4
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	хлопчики	≤ 5,0	5,1–10,0	> 10,0
	дівчатка	≤ 6,0	6,1–14,0	> 14,0
Вис на зігнутих руках, с	хлопчики	≤ 10,0	10,1–22,0	> 22,0
	дівчатка	≤ 5,0	5,1–11,0	> 11,0

Для об'єктивної оцінки рівня фізичної активності як під час ігрової, так і звичної рухової діяльності використовували крокомір “Omron HJ 720-IT”, “режим активності” якого дозволяє зберігати значення вимірювань за певний період або сеанс. Методика проведення вимірювання описана в колективній праці американських науковців [189].

Відповідно до досліджень нами була використана шкала рівнів фізичної активності дітей за даними крокометрії, відображена в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Нормативи крокометрії учнів віком 10–11 років, кроків за добу

Стать	Рівні				
	Сидячий	низький	помірний	достатній	високий
хлопчики	< 10 000	10 000-12 499	12 500-14 999	15 000-17 499	≥ 17 500
дівчатка	< 7 000	7 000-9 499	9 500-11 999	12 000 – 14 499	≥ 14 500

Розрахунок темпів приростів фізичних якостей (%) проводили з метою визначення причин цього приросту за формулою В. І. Усакова [8]:

$$T = \frac{100(P_2 - P_1)}{0,5(P_2 + P_1)}, \quad (2.1)$$

де T – темп приросту,

P_1 – вихідний рівень,

P_2 – кінцевий рівень.

Оцінка проводилася за такою шкалою:

до 8% – за рахунок природного приросту;

8–10% – за рахунок росту природної рухової активності;

10–15% – за рахунок цілеспрямованої системи фізичного виховання;

вище від 15% – за рахунок ефективного використання природних умов і фізичних вправ.

Педагогічний експеримент відбувався у вигляді констатувального, формувального та контрольного етапів, які дали змогу змодельовати умови обраного для вивчення явища та перевірити ефективність технології, що реалізувалася відповідно до розробленої моделі розвитку соціальної активності з позиції здоров'язберігального підходу.

Констатувальний експеримент проводився на початку занять і включав вивчення мотивації до рухової активності, діагностику фізичного розвитку, підготовленості та соматичного здоров'я.

У процесі проведення формувального експерименту були створені контрольна й експериментальна групи дітей віком 10–11 років. Діти контрольної групи займалися в дитячому оздоровчому таборі згідно із затвердженим розпорядком роботи, а в експериментальній групі додатково проводилися заняття за розробленою нами програмою.

Під час контрольного етапу педагогічного експерименту визначалася ефективність розробленої технології соціалізації дітей 10–11 років засобами фізичної культури за умов дитячого оздоровчого табору.

2.1.4 Медико-біологічні методи дослідження використовували для визначення фізичного розвитку та функціонального стану дихальної і серцево-судинної системи. Антропометричне обстеження учасників експерименту проводилося стандартним інструментарієм за загальноприйнятою уніфікованою методикою, описаною в працях [81; 88; 156; 187]. Антропометричні методи включали вимірювання довжини тіла (ДТ, см) за допомогою ростоміра ($\Delta = \pm 0,5$ см), маси тіла (МТ, кг) – за допомогою електронних ваг ($\Delta = \pm 0,05$ кг), сили кисті рук – кистьового динамометра (шкала від 0 до 25 кг; $\Delta = \pm 0,1$ кг) та життєвої ємності легенів (ЖЄЛ, мл) – сухоповітряного спірометра з точністю ± 100 мл [88], обхвату грудної клітки – вимірювальної стрічки ($\Delta = \pm 0,5$ мм) у трьох станах: при максимальному вдиху, під час паузи й при максимальному видиху.

За результатами антропометричних вимірювань були розраховані такі індекси:

- індекс маси тіла обчислювався за формулою (2.2):

$$IMT = \frac{m(kg)}{h^2(m)} \quad (2.2)$$

Отриманий результат порівнювався з належною нормою для дітей 10–11 років. Зарубіжні науковці [187] запропонували для дітей від 1 року до 11 років оцінювати відхилення маси тіла від ідеальної в балах – від “п’ятірки” до “двійки”: “5” балів означає точну відповідність маси дитини її віку; “+ 4” – легке збільшення маси; “+ 3” – помірне збільшення маси; “+ 2” – виражене збільшення маси; “- 4” – легке зменшення маси; “- 3” – помірне зменшення маси; “- 2” – виражене зменшення маси (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Оцінка маси тіла у дівчаток і хлопчиків 10–11 років

Стать	Вік, років	Оцінка ІМТ у балах						
		-2	-3	-4	5	+4	+3	+2
Дівчатка	10	14,3	15,0	15,9	17,1	18,0	21,8	24,2
	11	14,6	15,3	16,2	17,8	19,0	23,0	25,7
Хлопчики	10	14,3	14,6	15,5	16,6	18,4	20,3	22,2
	11	14,6	15,0	16,0	17,2	19,2	21,3	23,5

ІМТ при цьому розраховувався за такою ж формулою, що й для дорослих.

Для характеристики функціонального стану дихальної системи застосовували проби з довільним затримуванням дихання під час вдиху (проба Штанге) і видиху (проба Генчі) за загальноприйнятою методикою [172] та вимірювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ, мл). Оцінка функціонального стану дихальної системи за пробами Штанге і Генчі подана в табл. 2.6 [186].

Таблиця 2.6

**Оцінка функціонального стану дихальної системи дітей 10–11 років
за параметрами проб Штанге і Генчі**

Оцінка стану досліджуваного	Стать	Час затримки дихання, с			
		Проба Штанге		Проба Генчі	
		10 років	11 років	10 років	11 років
низький	Х	менше 28,0	менше 31,0	менше 14,0	менше 17,0
	Д	менше 22,0	менше 25,0	менше 12,0	менше 14,0
нижчий від середнього	Х	28,1-37,0	31,1-40,0	14,1-20,0	17,1-22,0
	Д	22,1-28,0	25,1-33,0	12,1-17,0	14,1-19,0
середній	Х	37,1-45,0	40,1-47,0	20,1-25,0	22,1-27,0
	Д	28,1-35,0	33,1-37,0	17,1-20,0	19,1-23,0
вищий від середнього	Х	45,1-50,0	47,1-50,0	25,1-29,0	27,1-30,0
	Д	35,1-37,0	37,1-42,0	20,1-25,0	23,1-25,0
високий	Х	50,1 і більше	50,1 і більше	29,1 і більше	30,1 і більше
	Д	37,1 і більше	42,1 і більше	25,1 і більше	25,1 і більше

За співвідношенням ЖЄЛ та маси тіла обчислювався життєвий індекс за формулою (2.3):

$$ЖІ = \frac{ЖЄЛ (мл)}{МТ (кг)}. \quad (2.3)$$

З метою визначення функціонального стану серцево-судинної системи вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС), систолічний і діастолічний артеріальний тиски ($АТ_{\text{сист.}}$, $АТ_{\text{діаст.}}$) та час відновлення після 20 присідань за 30 с. На основі цих показників розраховували індекс Робінсона, який є критерієм резерву й економізації функцій серцево-судинної системи (2.4):

$$ІР = \frac{ЧСС_{\text{спокою}} \cdot АТ_{\text{сист.}}}{100}, \quad (2.4)$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень у стані спокою за 1 хв;

$АТ_{\text{сист}}$ – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.

Фіксувалася частота серцевих скорочень (ЧСС) за загальноприйнятою методикою за 1 хвилину у спокої та під час проведення рухливих ігор.

Показники ЧСС дозволили визначити пульсову вартість: різницю показників ЧСС після виконання вправи (ігри) і вихідних показників [85].

Силовий індекс обчислювався за формулою (2.5)

$$СІ = \frac{\text{динамометрія сильнішої руки (кг)}}{МТ (кг)} \cdot 100\%. \quad (2.5)$$

Шкала градацій силового індексу для дітей 10–11 років подана в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (бали) [4]

Показник	Вік, років	Рівні соматичного здоров'я									
		Низький		Нижчий від середнього		Середній		Вищий від середнього		Високий	
		Х	Д	х	Д	х	д	х	д	х	д
Маса тіла·довжина тіла ⁻² , кг·м ⁻²	10	≤ 14,3 і ≥ 22,2	≤ 14,3 і ≥ 24,2	≤ 14,6 і ≥ 20,3	≤ 15,0 і ≥ 21,8	≤ 15,5 і ≥ 18,4	≤ 15,9 і ≥ 18,0	≤ 16,6	≤ 17,1		
	11	≤ 14,6 і ≥ 23,5 (-2)	≤ 14,6 і ≥ 25,7 (-2)	≤ 15,0 і ≥ 21,3 (-1)	≤ 15,3 і ≥ 23,0 (-1)	≤ 16,0 і ≥ 19,2 (0)	≤ 16,2 і ≥ 19,0 (0)	≤ 17,2 (1)	≤ 17,8 (1)		
ЖЄЛ·маса тіла ⁻¹ , мл·кг ⁻¹	10	≤ 49,0	≤ 40,0	49,1-57,0	40,1-47,5	57,1-60,0	47,6-50,5	60,1-70,0	50,6-60,0	≥ 70,1	≥ 60,1
	11	≤ 54,5 (-1)	≤ 43,0 (-1)	54,6-63,0 (0)	43,1-50,0 (0)	63,1-70,0 (1)	50,1-58,5 (1)	70,1-77,0 (2)	58,6-61,0 (2)	≥ 77,1 (3)	≥ 61,1 (3)
Динамометрія кисті·маса тіла ⁻¹ , %	10	≤ 45 (-1)	≤ 40 (-1)	46-50 (0)	41-45 (0)	51-60 (1)	46-50 (1)	61-65 (2)	51-55 (2)	≥ 66 (3)	≥ 56 (3)
ЧСС·АТ _{сист} ·100 ⁻¹ , ум.од.	10-11	≥ 96 (-2)		86-95 (-1)		76-85 (0)		71-75 (3)		≤ 70 (5)	
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	10-11	≥ 3 (-2)		2-3 (1)		1,30-1,59 (3)		1,00-1,29 (5)		≤ 0,59 (7)	
Загальна оцінка рівня здоров'я, сума балів		≤ -2		(-1)-4		5-10		11-16		17-19	

Після одержання кожного показника визначалася загальна сума балів (табл. 2.7), за якою оцінювали рівень фізичного здоров'я:

- 3 бали й менше – низький;
- 4–6 – нижчий за середній;
- 7–11 – середній;
- 12–16 – вищий за середній;
- 17–19 – високий.

Окрім того, визначали рівень функціонування системи кровообігу дітей та їх адаптаційного потенціалу шляхом розрахунку індексу його числових функціональних змін (ІФЗ) в умовних одиницях (балах) за формулою 2.6:

$$\text{ІФЗ} = 0,011\text{ЧСС} + 0,014\text{САТ} + 0,008\text{ДАТ} + 0,009\text{МТ} + 0,014\text{В} - 0,009\text{Р} - 0,27, \quad (2.6),$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень, ударів за 1 хвилину;

САТ – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.;

ДАТ – діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.;

МТ – маса тіла, кг;

Р – ріст, см;

В – вік, роки.

Інтерпретацію результатів адаптаційних можливостей організму дітей оцінювали за індексом функціональних змін у модифікації, запропонованій А.В. Костенко та співавторами й адаптованій для дитячого віку:

менше 1,13 і більше 2,40 – зрив адаптації;

1,14–1,40 та 2,04–2,30 – незадовільний стан адаптації;

1,41–1,67 та 1,77–2,03 – напруження механізмів адаптації;

1,68–1,76 – задовільна адаптація [100].

2.1.5 Методи математичної статистики. У процесі обробки експериментальних даних нами були використані такі методи математичної статистики: метод середніх величин, вибіркового, порівняльного і кореляційного аналізу [44]. Обчислювалися такі статистичні показники:

середнє арифметичне значення (\bar{x}), похибка середнього арифметичного (m), стандартне відхилення (S_x), коефіцієнт варіації ($V\%$). Вірогідність розходжень між двома вибірковими середніми (p) для вибірок, які відповідали нормальному закону розподілу, визначалася з використанням параметричного критерію Стьюдента (t) для великих незалежних вибірок за формулою (2.7):

$$t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{m_x^2 + m_y^2}}. \quad (2.7)$$

Тут, \bar{x}, \bar{y} – вибіркові середні арифметичні;

m_x, m_y – стандартні похибки вибірок X та Y відповідно.

Граничні значення t -критерію встановлювалися за таблицею Стьюдента для заданої надійності ($p \geq 95\%$) і числа ступенів вільності $f = n_x + n_y - 2$.

n_x, n_y – об'єми вибірок X та Y відповідно.

Для дослідження впливу запропонованої моделі технології на рівень соціалізації дітей засобами фізичної культури за умов оздоровчого табору застосовували критерій однорідності χ^2 (хі-квадрат), емпіричне значення якого обчислювали за формулою (2.8):

$$\chi^2 = n \cdot m \cdot \sum_{i=1}^L \frac{\left(\frac{n_i}{n} - \frac{m_i}{m}\right)^2}{\frac{n_i + m_i}{n + m}}, \quad (2.8)$$

де L – градації балів у порядковій шкалі;

n – вектор балів для експериментальної групи;

m – вектор балів для контрольної групи;

n_i – кількість членів експериментальної групи, які отримали i -й бал;

m_i – кількість членів контрольної групи, які отримали i -й бал.

Критичні значення χ^2 - критерію для рівня значущості $\alpha = 0,05$ і різних, зокрема менших 10, градацій шкали відношень наведені в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Критичні значення χ^2 -критерію

$L-1$	1	2	3	4	5	6	7	8	9
χ^2	3,84	5,99	7,82	9,49	11,07	12,59	14,07	15,52	16,92

Для встановлення загального напрямку зсуву досліджуваної ознаки: чи змінюються показники у бік поліпшення, підвищення або посилення чи навпаки, у бік погіршення, пониження або ослаблення, проводили дослідження за критерієм знаків. Для перевірки статистичних гіпотез на основі вибірки визначали числа n^+ і n^- . Менше з них позначали k і розглядали як критерій перевірки гіпотези. Якщо $k > k^*$ (k^* – критичне значення критерію), то не було підстав відхиляти нульову гіпотезу. Якщо $k \leq k^*$, то нульова гіпотеза відхилялася і дія чинника на досліджувану ознаку вважалася істотною.

Наявність взаємозв'язків між показниками визначалася методом кореляційного аналізу. Для визначення кореляції між емоційно-ціннісним, психологічним і фізичним компонентами використовували коефіцієнт взаємного спряження Чупрова, який розраховували за формулою (2.9):

$$\varphi = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(c+d)(a+c)(b+d)}} \quad (2.9)$$

Перевірка значущості коефіцієнта кореляції виконувалася за допомогою z-критерію (формула (2.10)):

$$z_{\text{емп}} = \varphi \cdot \sqrt{n} \quad (2.10)$$

Для оцінки концептної (дискримінантної) валідності розробленої анкети використовувався модифікований критерій Стьюдента. Спочатку респонденти розподілялися за групами залежно від суми балів, набраних кожним із них за всіма пунктами анкети (сумарним відгуком). У результаті розподілу формувалися дві групи з рівною кількістю респондентів у кожній:

група з низьким сумарним відгуком (група L) – 25 % респондентів;

група з високим сумарним відгуком (група H) – 25 % респондентів.

Респонденти (50 %), що залишилися, з “середнім” відгуком не розглядалися. Далі для кожного пункту анкети визначався модифікований t -критерій за формулою (2.11):

$$t' = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{\left(\sum f_L \cdot X_L^2 - \frac{(\sum f_L \cdot X_L)^2}{n}\right) + \left(\sum f_H \cdot X_H^2 - \frac{(\sum f_H \cdot X_H)^2}{n}\right)}{n(n-1)}}} \quad (2.11)$$

де t' – модифікований критерій Стьюдента;

\bar{X}_H , \bar{X}_L – середнє значення сумарного відгуку респондентів, які потрапили, відповідно, в групу з високим (H) і низьким (L) сумарним відгуком;

f_H , f_L – відповідно, число респондентів групи з високим (H) і низьким (L) сумарним відгуком, що вибрали відповідну позицію шкали;

X_L , X_H – позиція шкали, вибрана, відповідно, респондентами груп з високим (H) і низьким (L) сумарним відгуком;

n – число респондентів у групі (чисельність вибірки).

Після визначення t -критерію пункти ранжувалися за його величиною. Більше значення t -критерію відповідало кращій роздільній здатності пункту. Як критерій придатності питань шкали за ступенем дискримінантності

приймали $t_{\text{критичне}} = 1,75$ (при $n \geq 25$). Пункти з $t' < 1,75$ були виключені з анкети або переформульовані.

Надійність-узгодженість усього інструментарію дослідження оцінювали за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха α (формула (2.12)):

$$\alpha = \frac{m}{m-1} \cdot \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^m \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right) \quad (2.12)$$

де σ_i^2 – дисперсія відгуків (оцінок респондентів) за кожним пунктом анкети;

σ_t^2 – дисперсія сумарної шкали (дисперсія суми відгуків кожного респондента на пункти анкети).

Для запропонованої анкети $\alpha = 0,74$, тому пункти анкети є узгодженими.

Калібровку пунктів анкети проводили за допомогою моделі Раша [43]. На основі цього визначалися такі параметри, як складність пунктів анкети та підготовленість досліджуваного контингенту дітей з питань ведення здорового способу життя. Статистична обробка матеріалу проводилася на персональному комп'ютері з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм “Statistika 6.0”.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводили на базах літніх спортивно-оздоровчих таборів Івано-Франківської області: “Смерічка” (с. Микуличин Яремчанської міськради) Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, “Едельвейс” (с. Микуличин Яремчанської міськ ради), “Дружба” (м. Долина), “Перлина Придністров'я” (с. Михальче, Городенківський р-н),

“Лімниця” (с. Вістова, Калуський р-н). Передбачено три етапи наукового пошуку, що тривали з жовтня 2009 по березень 2014 років. До експерименту було залучено 146 дітей названих закладів, з-поміж яких проведено констатувальний експеримент (рис. 2.1).

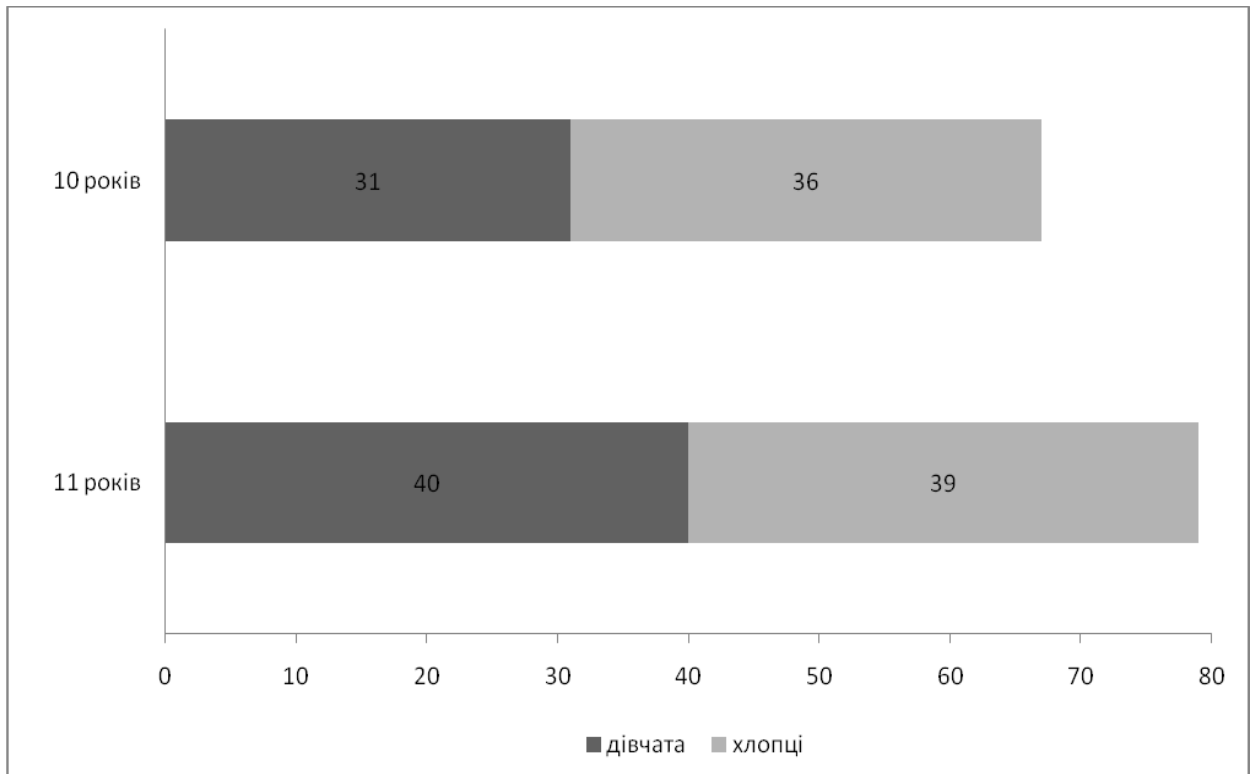


Рис. 2.1. Розподіл дітей-учасників дослідження за віком і статтю

У формуальному експерименті, який проводився на базі спортивно-оздоровчого комплексу СОК “Смерічка” (с. Микуличин Яремчанської міськради) Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, та НВК “Загальноосвітня школа-ліцей №23 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” (м. Івано-Франківськ), брали участь 89 дітей. З них були сформовані експериментальна і контрольна групи. Експериментальну групу становили 42 особи (22 хлопчики і 20 дівчаток), а контрольну групу – 47 (24 хлопчики і 23 дівчаток). Усі діти, які взяли участь у дослідженні, були практично здорові і перебували під наглядом лікаря.

Під час першого етапу (2009–2010 рр.) здійснювалося педагогічне спостереження та аналіз науково-методичної літератури. Було сформовано мету, завдання експерименту, об'єкт і предмет дослідження, дібрано відповідні методи дослідження, визначено контингент дітей, для участі в експерименті. Також була розроблена структурно-логічна модель соціальної активності та критерії, показники, методика оцінки рівнів її сформованості (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Критерії й показники соціальної активності та методи її діагностики

Критерії й показники	Методи і методики
<p>1. Поведінковий компонент</p> <p>1.1 Визначення спрямованості поведінки “на себе”, на “завдання”.</p> <p>1.2 Виявлення стану поведінкової активності та чинників, що на неї впливають.</p> <p>1.3 Стан згуртованості учнівського колективу.</p>	<p>Питальник, спрямований на визначення спрямованості поведінки” (В. Смекала, М. Кучера).</p> <p>Соціометрична методика діагностики поведінкової активності (Л. Вассерман, Н. Гуменюк).</p> <p>Анкетування щодо виявлення згуртованості колективу (М. Москвіна).</p>
<p>2. Комунікативний компонент</p> <p>2.1 Виявлення стратегії взаємодії у колективі та шансів на розв’язання конфліктів</p> <p>2.2 Визначення рівня комунікативності під час спілкування у колективі</p> <p>2.3 Загальний рівень комунікабельності</p>	<p>Тестування щодо з’ясування тактики поведінки в конфлікті (К. Томаса).</p> <p>Експрес-методика оцінки соціально-психологічного клімату у колективі (О. С. Михайлюк, А. Ю. Шалито).</p> <p>Діагностика загального рівня комунікабельності (В. Я. Ряховським).</p>
<p>3. Фізичний компонент</p> <p>3.1 Мотиваційно-ціннісне ставлення до здоров’я, обізнаність зі здоров’язберігальними засобами та готовність до здоров’язберігальної діяльності.</p> <p>3.2 Стан фізичного здоров’я: наявність або відсутність хронічних захворювань; рівень функціонального стану основних систем організму; стадії резистентності організму; рівень фізичного розвитку.</p> <p>3.3 Стан фізичної підготовленості та рухової активності.</p>	<p>Авторський опитувальник щодо бережливого ставлення до здоров’я.</p> <p>Експрес-оцінка рівня фізичного здоров’я (Г. Л. Апанасенко).</p> <p>Опитувальник для оцінки рівня фізичної активності (В. І. Величко).</p> <p>Державні тести фізичної підготовленості учнів 10–11 років.</p> <p>Метод крокометрії.</p>

Другий етап дослідження (2011–2012 рр.) передбачав проведення педагогічного експерименту, у ході якого здійснювалося попереднє і підсумкове тестування рівня розвитку моторики, соматичного здоров'я та психосоціальних характеристик дітей 10–11 років.

На цьому етапі було розроблено модель технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури з позиції здоров'язберігального підходу, яка реалізувалася на когнітивному, діяльнісному, інструктивно-методичному рівнях і програму самооздоровлення "Мої літні канікули" (для щоденного використання).

Під час третього етапу (2013–2014 рр.) дослідження були проведені формувальний педагогічний експеримент, обробка та порівняльний аналіз одержаних даних, які дозволили обґрунтувати ефективність цієї технології, що позитивно впливала на окремі сенсорні системи, визначення ступеня зміни рівня фізичної підготовленості дітей, зроблені висновки й укладені методичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ СТАНУ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Стан соціальної активності на констатувальному етапі вивчався з-поміж 146 школярів 10–11 років відповідно до основних компонентів розробленої структурно-логічної моделі, яка побудована на основі матеріалів наукових досліджень (рис. 3.1).

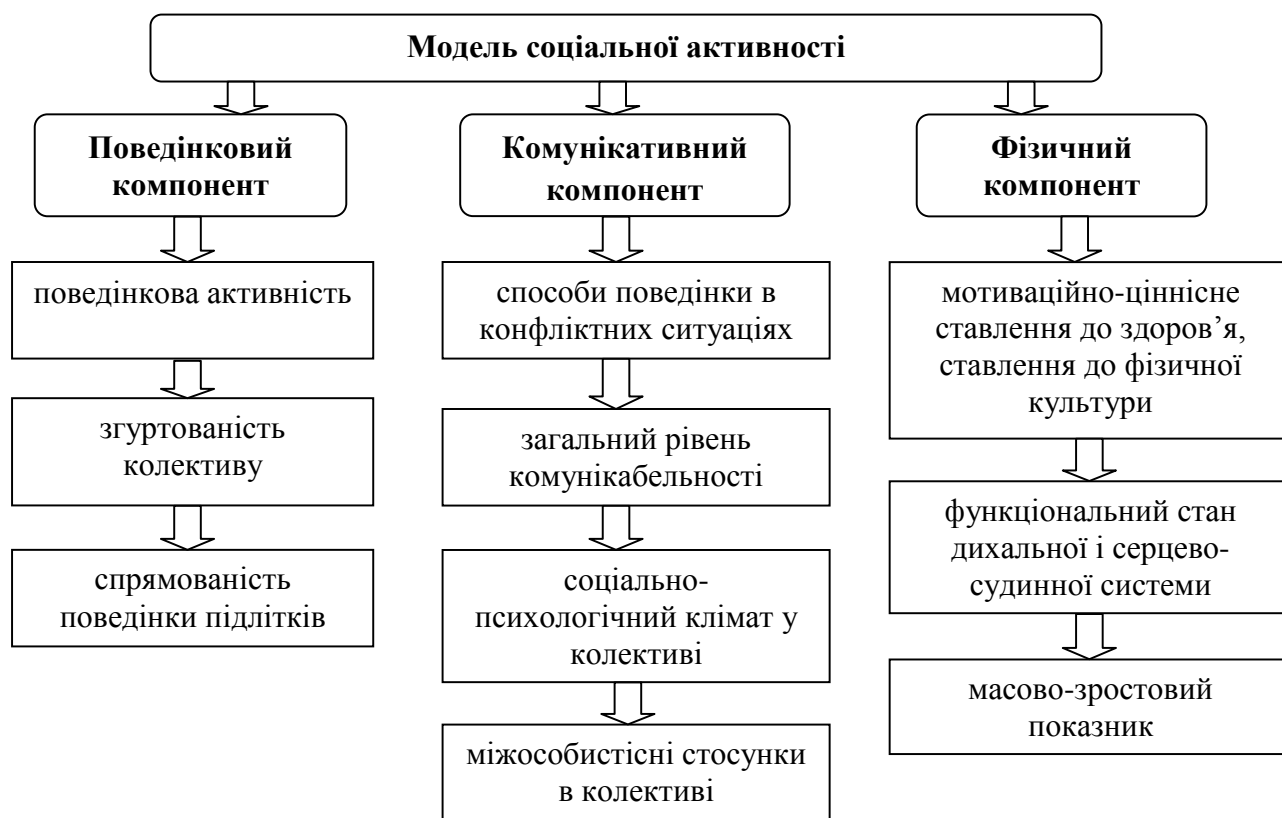


Рис. 3.1. Модель соціальної активності

3.1 Рівень сформованості поведінкового компонента соціальної активності школярів 10–11 років

Аналізуючи види спрямованості особистості, було отримано дані, які представлено на рис. 3.2.

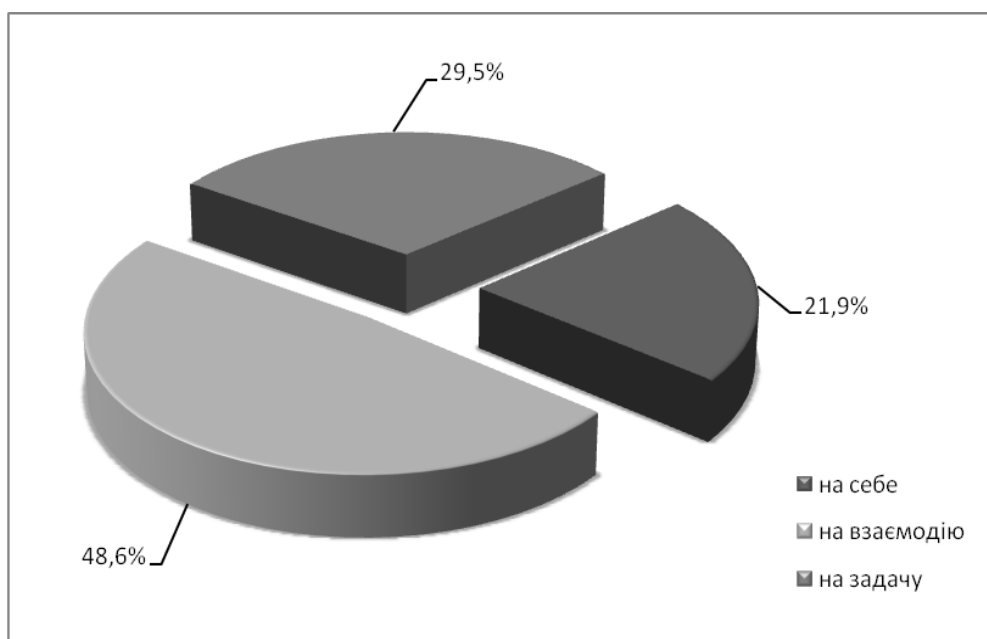


Рис. 3.2. Види домінуючої спрямованості поведінки школярів 10–11 років

У 21,9 % дітей переважала особистісна спрямованість (“на себе”), яка проявлялася в прагненні до особистої “вищості і престижу”.

У колективі 10–11-річні школярі бачать можливість задовольнити свої прагнення незалежно від інтересів інших. У більшості (48,6 %) респондентів переважала колективістська спрямованість (“на взаємодію”, “на спілкування”).

Представники цього виду прагнули підтримувати хороші стосунки з тими, хто їх оточуюче, вони були орієнтовані на соціальне схвалення, відповідно були залежні від думки групи.

Між тим, 29,5 % учасників експерименту була властива ділова спрямованість (на завдання). Вони прагнули співпрацювати з колективом і домагатися найбільшої продуктивності групи, а тому намагалися аргументувати точку зору, яку вважали корисною для виконання поставленого завдання.

Освоєння соціальних ролей – частина процесу соціалізації особистості, неодмінна умова “вростання” людини в суспільство собі подібних, яка характеризується поведінковою активністю [10]. Результати дослідження показали такий розподіл за типами поведінкової активності особистості [72] (рис. 3.3).

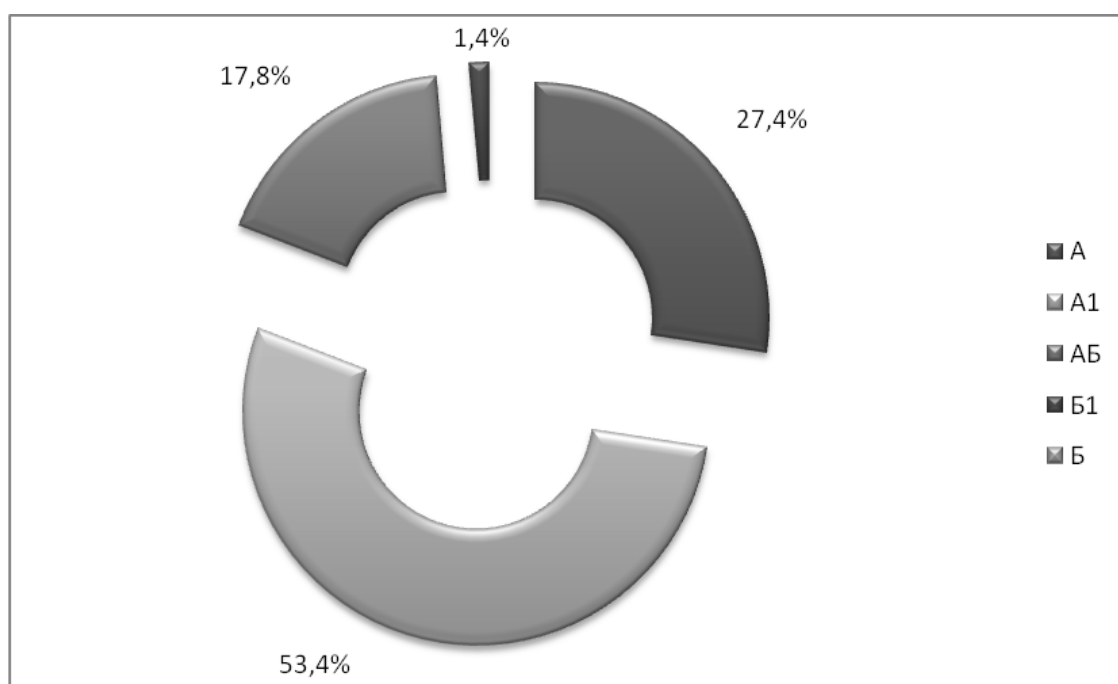


Рис. 3.3. Розподіл школярів 10–11 років за типом поведінкової активності

Для 27,4 % школярів була характерна перебільшена потреба в діяльності, небажання виконувати щоденну одноманітну роботу, нездатність до стійкої сконцентрованої уваги, імпульсивність, емоційна нестриманість у суперечках, схильність до суперництва і визнання, амбіційність, агресивність, прагнення до домінування в колективі.

Натомість 53,4 % дітей характеризувалися підвищеною активністю, впертістю, цілеспрямованістю, вони відзначалися бажанням поліпшувати результати виконаної роботи, були чутливі до критики і схвалення, при труднощах у виконанні завдань у них легко виникала тривога, знижувався рівень самоконтролю.

У 17,8 % респондентів діагностувався проміжний (перехідний) тип особистісної активності – тип АБ. Представники цього типу активності відзначалися цілеспрямованістю, особи типу АБ не виказували явної схильності до домінування, але за певних обставин впевнено брали на себе роль лідера, вони передбачувані в поведінці, відносно стійкі до стресових чинників.

Водночас, 1,4 % школярів характеризувалися раціональністю, швидким темпом діяльності при освоєнні нових видів діяльності, легкістю та активністю в нових знайомствах, швидкою адаптацією до нових обставинах.

Спрямованість поведінки та поведінкова активність особистості визначають згуртованість соціальної групи, до якої вона належить. Результати анкетування показали середній рівень згуртованості колективу, що відповідало балу $9,71 \pm 0,18$ (рис. 3.4).

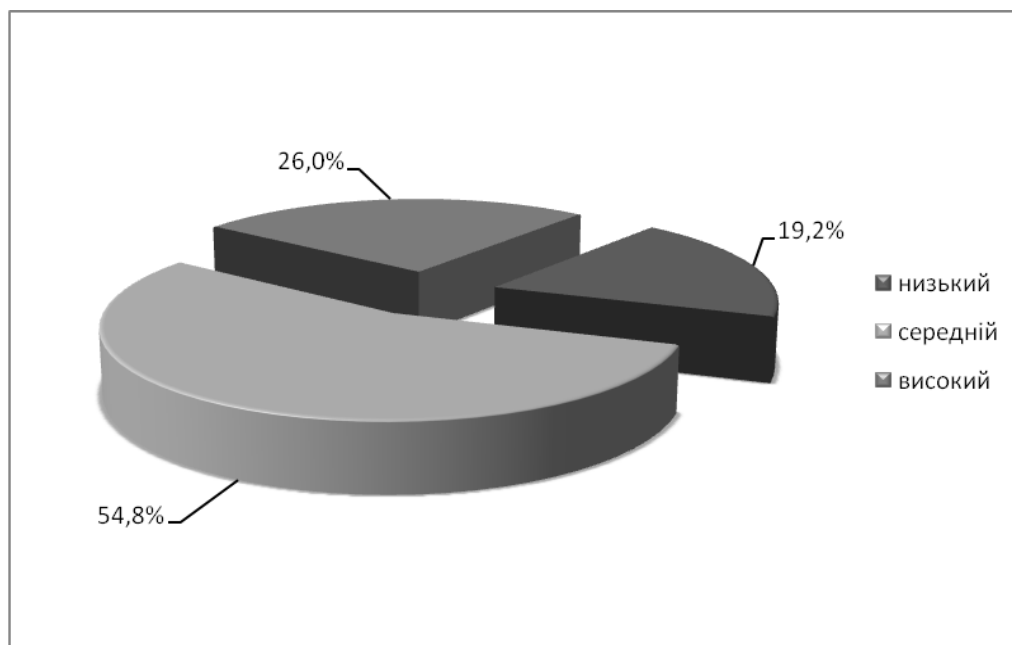


Рис. 3.4. Розподіл дітей за рівнем згуртованості

З-поміж усіх членів досліджуваної групи 19,2 % дітей здебільшого не відчували прихильності та симпатії один до одного; 54,8 % – трохи симпатизували один одному і 26,0 % відчували прихильність один до одного.

Таким чином, у групі простежували наявність емоційних міжособистісних конфліктів, схованих несприятливих чинників, тому завдання полягало в тому, щоб знизити ці негативні моменти.

3.2 Рівень сформованості комунікативного компонента соціальної активності школярів 10–11 років

У процесі виконання дослідження було вивчено рівень сформованості комунікативного компонента, який є важливим елементом соціалізації особистості школярів 10–11 років. Кількість балів дала уявлення про вираженість тенденції до конфліктності. Результати обробки отриманих даних представлені в (табл. 3.1), що показує співвідношення кількості школярів зі ступенем вираженості конкретної тактики.

Таблиця 3.1

Розподіл учасників дослідження за тактикою поведінки в конфліктній ситуації

Тактика поведінки у конфлікті	Кількість осіб, відповідно до ступеня виразності тактики		
	низький, абс.к-ть (%)	середній, абс.к-ть (%)	високий, абс.к-ть (%)
“Уникнення конфлікту”	12 (8,2 %)	132 (90,4 %)	2 (1,4 %)
“Діючий напролом”	18 (12,3 %)	121 (82,9 %)	7 (4,8 %)

Цей тест дозволив отримати інформацію про те, що в більшості респондентів тенденція до конфліктності перебуває переважно на середньому рівні (90,4 % школярів) і відповідає тактиці “уникнення конфлікту”, виявлено 82,9 % школярів із тактикою “діючий напролом”. Слід відзначити низький відсоток учнів із високим рівнем конфліктності (1,4 % та 4,8 % відповідно до двох тактик поведінки). Це було позитивним для групи загалом, оскільки у випадку виникнення конфліктних ситуацій особливу

увагу, у нашому розумінні, потрібно звертати саме на них, позаяк учні з високим рівнем конфліктності здебільшого і спричиняють ці конфлікти. Невеликою також була частка дітей із низьким рівнем конфліктності – 8,2 % та 12,3 % відповідно. Під час розв’язання конфліктів у колективі, на нашу думку, особливо важливо звертати увагу на цю групу учнів, оскільки вони забезпечують мир і спокій у дитячому середовищі та можуть слугувати миротворчим чинником у конфліктних ситуаціях, що виникають у колективі.

Обробка відповідей тесту К. Томаса дала змогу виявити, якою мірою у “у репертуарі школяра” представлені стратегії суперництва, співробітництва, уникнення, пристосування чи пошуку компромісу (рис. 3.5).

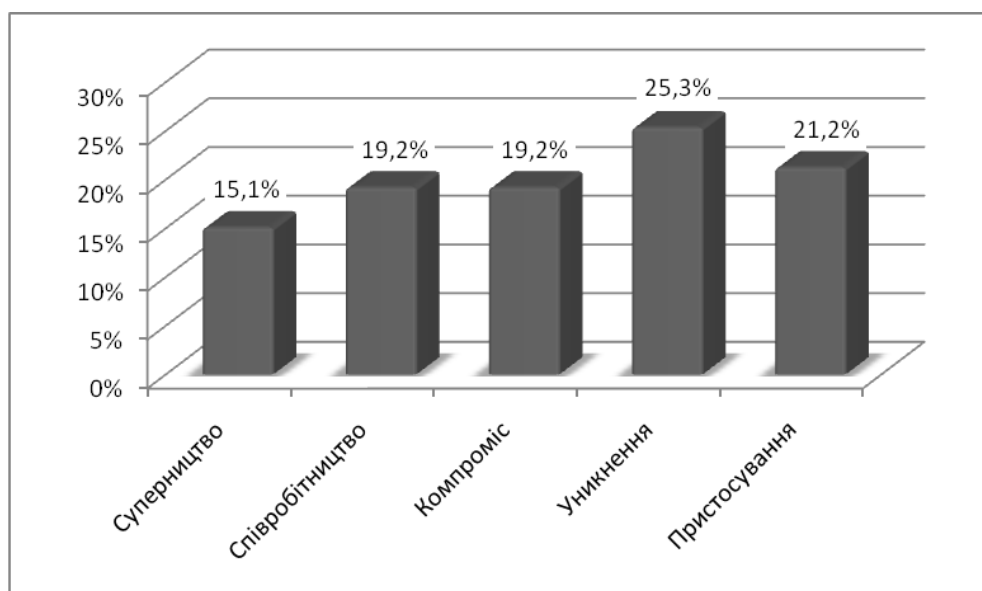


Рис. 3.5. Розподіл учасників експерименту за стратегіями взаємодії у конфлікті

У результаті обробки результатів тестування було встановлено, що більшість школярів не були конфліктними особами і віддавали перевагу стратегії компромісу і співпраці – по 19,2 %. Слід відзначити вищий відсоток школярів, яким властиві стратегії уникнення конфлікту (25,3 %) та пристосування (21,2 %). Однак високим був і відсоток школярів із стратегією суперництва – 15,1 %.

Окрім того, ця методика дозволила оцінити шанси кожної дитини до виходу з конфліктної ситуації.

Розподіл учасників експерименту за шансами на вихід з конфліктної ситуації показано на рис. 3.6.

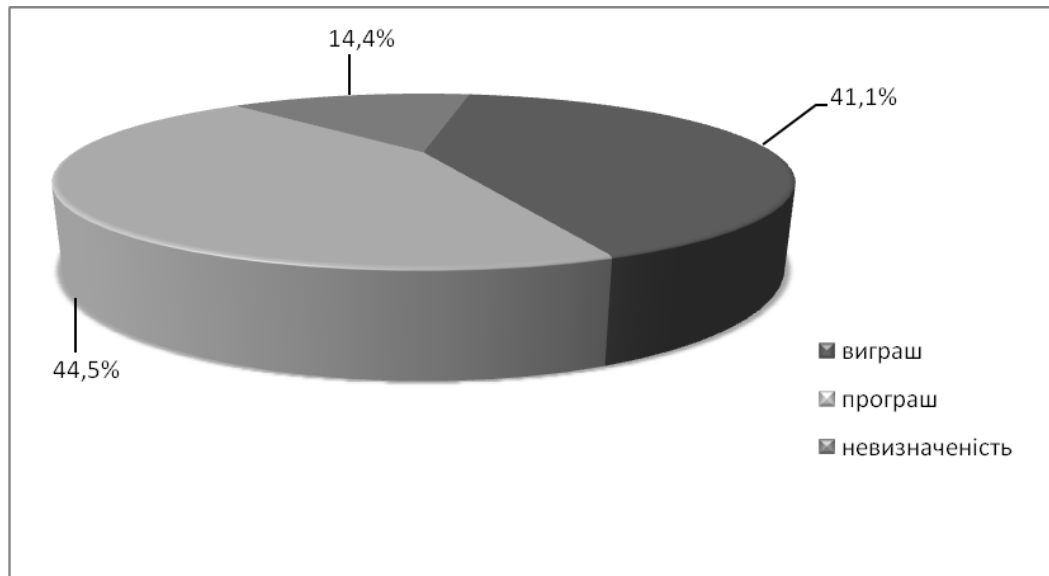


Рис. 3.6. Розподіл учасників експерименту за шансами на вихід із конфліктної ситуації

Як видно з рис. 3.6, 44,5 % школярів досліджуваної групи не могли успішно розв'язати конфліктну ситуацію, майже така ж частка (41,1 %) успішно виходили з неї.

Особливу увагу варто звернути на учнів, які можуть як створювати конфліктні ситуації, так і уникати їх. Вони здатні переходити в конфліктну форму взаємодії в ситуації натиску, а також у форму співпраці в ситуації, коли не зачіпають їхніх приватних інтересів. У розв'язанні конфліктних ситуацій бажано орієнтувати дітей на психологію співробітництва, позаяк в цьому випадку конфлікти розв'язуються за допомогою об'єднання інтересів учнів, а не їх розходження.

Оцінка соціально-психологічного клімату в колективі за методикою О. С. Михайлюк й А. Ю. Шалито показала, що емоційний компонент клімату становив 0,29 балів, що свідчило про його суперечливість, когнітивний – 0,21

бали, що засвідчило незнання одними членами колективу особливостей інших його членів; емоційний компонент, в основу якого покладений критерій “бажання – небажання спілкуватися з членами колективу; працювати в ньому” – 0,18, перебуває в середині шкали, що дає підстави стверджувати про суперечливість і невизначеність поведінкового компонента.

За цією методикою визначено також структуру ставлення кожного члена до колективу (рис. 3.7).

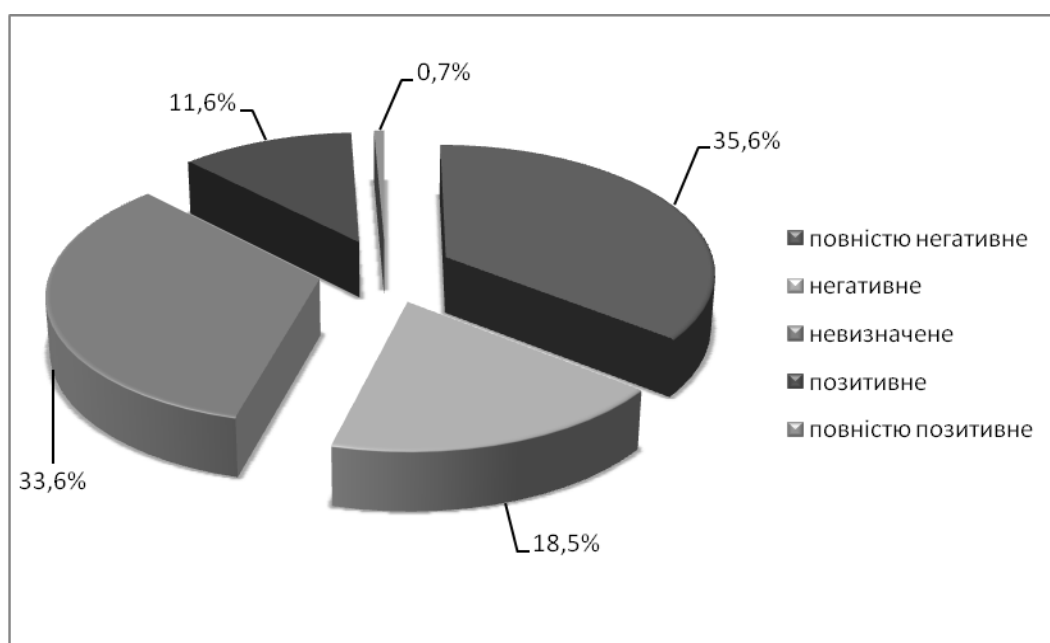


Рис. 3.7. Розподіл учасників експерименту за ставленням до колективу

Можливі такі поєднання відносин: повністю позитивне; позитивне; повністю негативне; негативне; суперечливе, невизначене. У першому випадку психологічний клімат колективу трактується як вельми сприятливий – так вважали тільки 0,7 % школярів; 11,6 % школярів вважали клімат у колективі загалом сприятливим, тобто тільки 12,3 % школярів 10–11 років вважали клімат колективу, у який вони потрапили, сприятливим. У третьому випадку психологічний клімат колективу вважався абсолютно незадовільним, такої думки дотримувалися 35,6 % респондентів; 18,5 % школярів вважали клімат у колективі загалом незадовільним; значна частина

учасників експерименту (33,6 %) не могла визначитися зі своїм ставленням до колективу.

Отже, з урахуванням того, що психологічний клімат у досліджуваній групі далекий від позитивного, він визначається поведінковою тенденцією більшості групи до неприйняття боротьби, уникання її та міжособистісних стосунків, що виключають підкорення одного іншим.

Взаємодіючи з оточуючим у процесі різних видів діяльності, під час ігор, спортивних занять, входячи в неформальні контакти з однолітками, старшими і молодшими, учителями й іншими людьми, школярі здобувають різноманітні знання як про наявний світ, так і про світ ідей і стосунків, досягають домовленості про спільну працю й відпочинок; досягають спільності думок, переживань, настанов стосовно різних подій, інших людей, самих себе. Під час спілкування передаються манери, звичаї, стиль поведінки, виявляються згуртованість і солідарність, що вирізняють групову й колективну діяльність. Урешті, спілкування школярів – істотний чинник складного процесу їх соціальної детермінації, стимулятор розвитку особистості. Це дуже ефективний шлях пізнання. Обмін інформацією в такому спілкуванні характеризується високим рівнем розуміння, низькою надмірністю інформації, економією витрат часу [7].

Тест В. Ряховського, що виявляє ступінь товарищкості, засвідчив про середні показники цього параметра у школярів 10–11 років. Тестування проходили 97 респондентів. Згідно із запропонованою автором тесту 7-бальною шкалою оцінювання результатів (певною мірою комунікабельні, нормальна комунікація, дуже комунікабельні, занадто комунікабельні, хвороблива комунікабельність). Таким чином, показники першого інтервалу шкали засвідчили низький рівень товарищкості, який був характерний для 5,2 % школярів, показники четвертого інтервалу засвідчили високий рівень товарищкості, яким володіли тільки 3,1 % досліджуваного контингенту. Значна частина вибірки була розташована на другому і третьому інтервалах

оцінювання (52,6 % і 39,1 % відповідно), що притаманно середньому рівню товариськості (рис. 3.8).

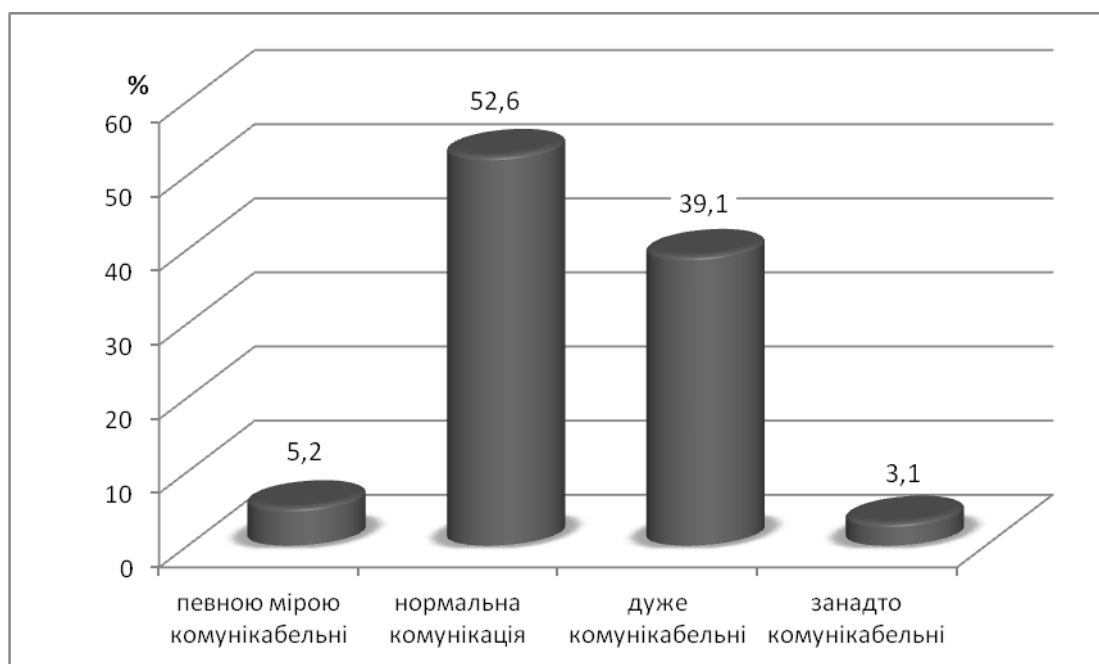


Рис. 3.8. Рівні розвитку комунікативних здібностей школярів 10–11 років (констатувальний етап)

Таким чином, майже всі школярі (91,8 %) показали середній рівень розвитку цієї якості, що було свідченням їхнього прагнення до контакту з людьми й уміння обстоювати свою думку методом комунікативного впливу. Однак потенціал їхніх здібностей не характеризувався високою стійкістю.

Проведені дослідження психосоціальних характеристик школярів дозволили стверджувати, що кожна дитина включена у безліч різних соціальних груп, що і є частиною процесу соціалізації особистості.

Більшість школярів за типом поведінкової активності характеризувалися підвищеною активністю, впертістю, цілеспрямованістю, чутливістю до критики і схвалення, при труднощах у виконанні завдань у них легко виникала тривога, знижувався рівень самоконтролю.

Оцінка соціально-психологічного клімату в колективі показала, що комунікативний компонент клімату свідчив про його суперечливість у

колективі; незнання одними членами колективу особливостей інших його членів.

Спостерігається тенденція більшості колективу до неприйняття боротьби, уникання її та міжособистісних стосунків, що виключають вплив підкорення одного іншим.

3.3 Вивчення стану фізичного компонента соціальної активності школярів 10–11 років

Вибір самозберігаючої поведінки та дотримання здорового способу життя також значною мірою залежить від внутрішнього спонукання, опосередкованого характером особистості, її моральних принципів, світогляду, внутрішньої картини здоров'я. Здоровий спосіб життя є немислимим без адекватного ставлення самої людини до свого здоров'я і здоров'я тих, хто її оточує. Отже, усвідомлення (чи, навпаки, недостатнє усвідомлення) переваг здорового способу життя та необхідності його реалізації (чи відмова від нього) базуються на ставленні особистості до свого здоров'я та залежать від особливостей цього ставлення.

Для дослідження сформованості в учнів загальноосвітніх шкіл базових здоров'язберігальних компонентів у рамках фізичного виховання в оздоровчому таборі нами був розроблений опитувальник самооцінки готовності дітей щодо бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я тих, хто їх оточує. Анкета включала 3 блоки питань: мотиваційно-ціннісний (питання 1–13), когнітивний (питання 14–19) та поведінковий (питання 20–25). Було виявлено, що 52,1 % 10–11-річних школярів мали свідому мотивацію та потребу в систематичних спортивно-оздоровчих заняттях як засобі збереження здоров'я; 39,7 % характеризувалися середнім рівнем мотивації щодо бережливого ставлення до власного здоров'я і тільки 12 осіб (8,2 %) не вважали за потрібне шанувати здоров'я, починаючи з дитинства (рис. 3.9).

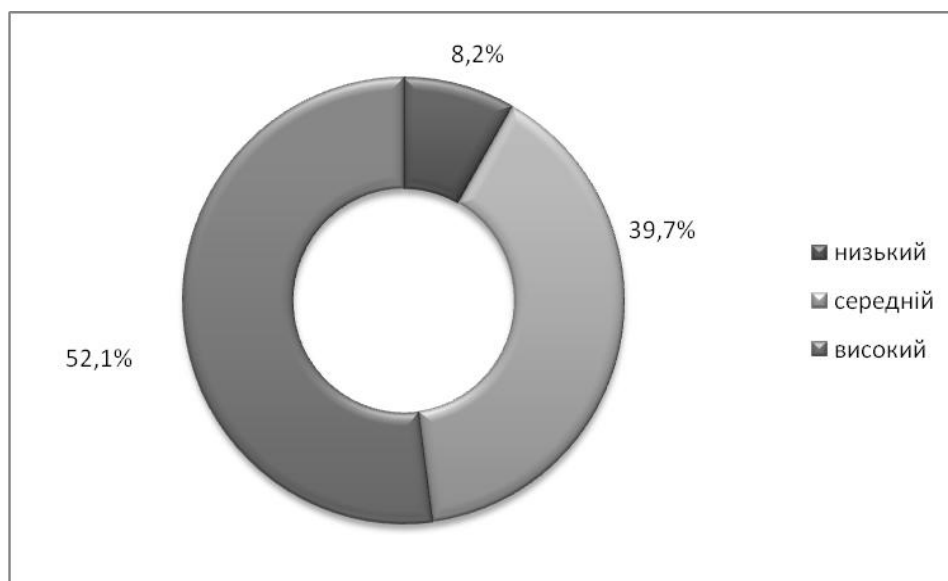


Рис. 3.9. Розподіл учасників експерименту за самооцінкою мотиваційно-ціннісного відношення до здоров'я

Щодо джерел отримання необхідної інформації про здоров'я людини, шляхи його збереження та зміцнення, то всі школярі зазначили, що сім'я є основним джерелом інформації про здоровий спосіб життя (100 %); 92,5 % вказали на учителів-предметників під час викладання дисциплін природничого циклу. Утім значна частка школярів вважає інтернет та спеціальну літературу важливим інформаційним джерелом – 76,0 % та 78,8 % школярів (відповідно).

Диференціація відповідей на цей пункт анкети засвідчила про певний рівень участі родини в соціалізації дітей та рівень взаємозв'язків сім'ї із суспільством.

Відповідаючи на запитання “З яких питань ти хотів би розширити інформацію щодо бережливого ставлення до здоров'я?”, школярі на перше місце поставили питання гігієни людини (100 %), культури харчування (93,8 %), 89,0 % респондентів хотіли б більше знати про оздоровчий вплив на організм людини занять фізичною культурою, 86,3 % хлопчиків та дівчаток – про негативний вплив на здоров'я людини шкідливих звичок (алкоголю,

тютюнопаління, наркотиків). Значно нижчий відсоток школярів (39,0 %) хотіли б більше знати про оптимальний режим дня та його вплив на здоров'я. Розподіл засобів, які сприяють збереженню здоров'я, очима школярів 10–11 років представлено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл засобів, які сприяють збереженню здоров'я (за результатами опитування школярів 10–11 років)

Засоби	Рейтинг	% школярів, які поставили на місце		
		1	2	3
Рухова активність (щоденні заняття фізичною культурою)	1	100,0	-	-
Культура харчування (час прийняття їжі, кількість, місце прийняття, сумісність)	2	-	53,4	9,6
Природні засоби загартування (повітря, сонце, вода)	3	-	17,1	38,4
Гігієнічні засоби (умивання, купання, чищення зубів, тощо)	4	-	15,8	32,9
Щоденне споживання овочів, фруктів	5	-	-	4,8
Дотримання питтєвого режиму	6	-	-	5,5
Дотримання техніки безпеки в побуті, на дорогах, на воді	8	-	-	5,5
Дотримання режиму праці й відпочинку	7	-	13,7	
Сон	9	-	-	3,4
Молитва	10	-	-	-
Інші засоби (вказати)	11	-	-	-

Отже, на перше місце школярі однозначно поставили щоденні заняття фізичною культурою як засіб збереження здоров'я, на друге – культуру харчування (63,0 %), на третє – природні засоби загартування (55,5 %), що тісно корелює із питаннями, з яких вони хотіли б отримати більше інформації ($r = 0,78$; $p < 0,05$).

Такі засоби збереження здоров'я як техніка безпеки в побуті, на дорогах і на воді, а також дотримання режиму праці та відпочинку, мали низький рейтинг у переліку всіх можливих засобів (7–9 позиції). Слід

відзначити, що молитву як засіб збереження здоров'я не вказав жоден респондент.

Школярі зазначили, що найбільше шкодить здоров'ю людини вживання наркотиків та алкоголю – так вважали 100, % респондентів, 75,3 % знали механізми негативного впливу тютюнопаління (рис. 3.10).

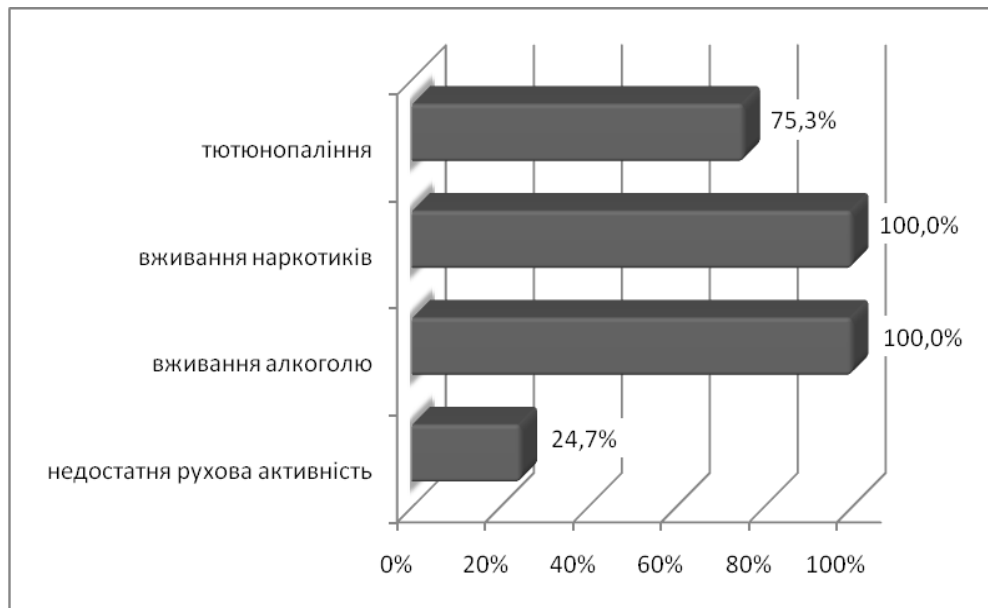


Рис. 3.10. Розподіл засобів, які шкодять здоров'ю людини на думку школярів

Всім дітям 10–11 років подобалися заняття фізичною культурою, спортом та оздоровленням. Проте в досліджуваній віковій групі дуже низький показник систематичних щоденних занять – 11,0 %; 2–3 рази на тиждень регулярно займалися фізичною культурою, спортом та оздоровленням лише 26,0 % учнів, один раз на тиждень – 18,5 %, інколи – 44,5 %, тобто близько половини хлопчиків та дівчаток.

При відповіді на запитання “Що тобі заважає систематично займатися фізичною культурою” школярі на перше місце винесли неусвідомлення значення фізичної культури для здоров'я (73,3 %), нижчою за рейтингом була така причина, як відсутність часу (72,6 %), на третій позиції – відсутність

прикладу для наслідування з боку дорослих (батьків, педагогів, знайомих людей, товаришів) (19,9 %) і лінощі (13,7 %).

На відсутність інтересу до фізичної культури вказали 14,3 % респондентів, прив'язаність до комп'ютера – 6,2 %. Особливу увагу привертають заходи з фізичної культури, яким діти віддали перевагу в оздоровчих таборах. Так, 89,0 % 10–11-річних школярів виокремили ранкову гімнастику, 67,1 % – туристичні походи, 63,7 % – заняття з виду спорту за інтересом. Значно нижчим був відсоток хлопчиків та дівчаток, які хотіли б займатися спортивним, рухливими іграми та плаванням – 22,6 %, 19,0 % і 13,7 % відповідно.

Розподіл школярів за самооцінкою готовності щодо бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я тих, хто їх оточує, проілюстровано на (рис. 3.11).

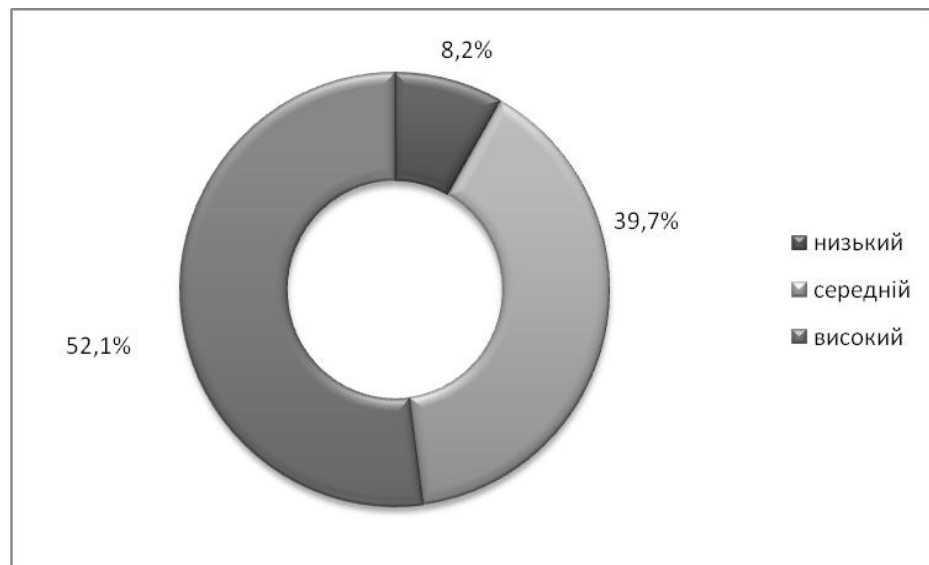


Рис. 3.11. Розподіл школярів 10–11 років за самооцінкою готовності щодо бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я тих, хто їх оточуючих

Аналіз результатів дослідження переконливо доводить, що трохи більше половини респондентів мали високу самооцінку готовності до

здоров'язбереження (52,1 %). Поряд з цим 39,7 % учнів оцінювали свою готовність на середньому рівні і тільки 8,2 % – на низькому.

Окрім того, стан здоров'я, як відомо, визначається за допомогою чотирьох критеріїв: 1) наявність або відсутність хронічних захворювань; 2) рівень функціонального стану основних систем організму; 3) стадії резистентності організму (стійкість, загартованість); 4) рівень досягнутого фізичного розвитку і ступінь його гармонійності. З метою отримання об'єктивної інформації щодо цього показника була проведена експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка [3]. Установлено, що 39,5 % хлопчиків та 43,5 % дівчаток досліджуваної вікової групи мали ожиріння, 30,2 % і 28,3 % хлопчиків та дівчаток відповідно – поганий рівень ІМТ, середній – 18,6 % та 6,5 % хлопчиків та дівчаток відповідно, для 11,6 % хлопчиків і 10,9 % дівчаток характерним було виснаження (рис. 3.12).

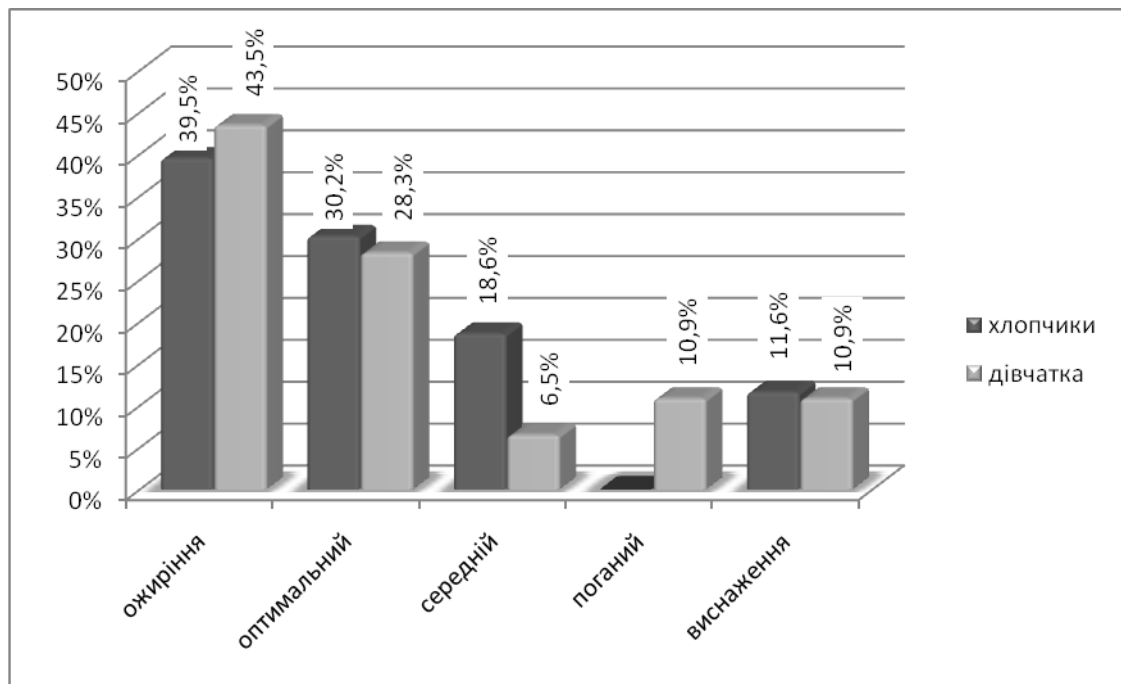


Рис. 3.12. Розподіл досліджуваного контингенту за індексом маси тіла (ІМТ, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$)

Таким чином, оптимальний рівень ІМТ мали відповідно 30,2 % хлопчиків та 28,3 % дівчаток. Високі значення ІМТ, що характеризують

ожиріння та надмірну масу тіла, є індикатором збільшення ризику серцево-судинних захворювань, гіпертонії, цукрового діабету 2 типу, жовчнокам'яної хвороби.

Результати проб із затримкою дихання (Штанге, Генчі) у хлопчиків – ($33,8 \pm 1,5$ с) та ($14,9 \pm 0,9$ с) відповідно, у дівчаток – ($32,9 \pm 1,2$ с) та ($18,2 \pm 1,2$ с) відповідно – виявилися нижчими за орієнтовні показники, подані в працях В. Б. Войнова [77].

Розподіл учасників експерименту за оцінкою загального стану проведеною за параметром проби Штанге, подано на рис. 3.13.

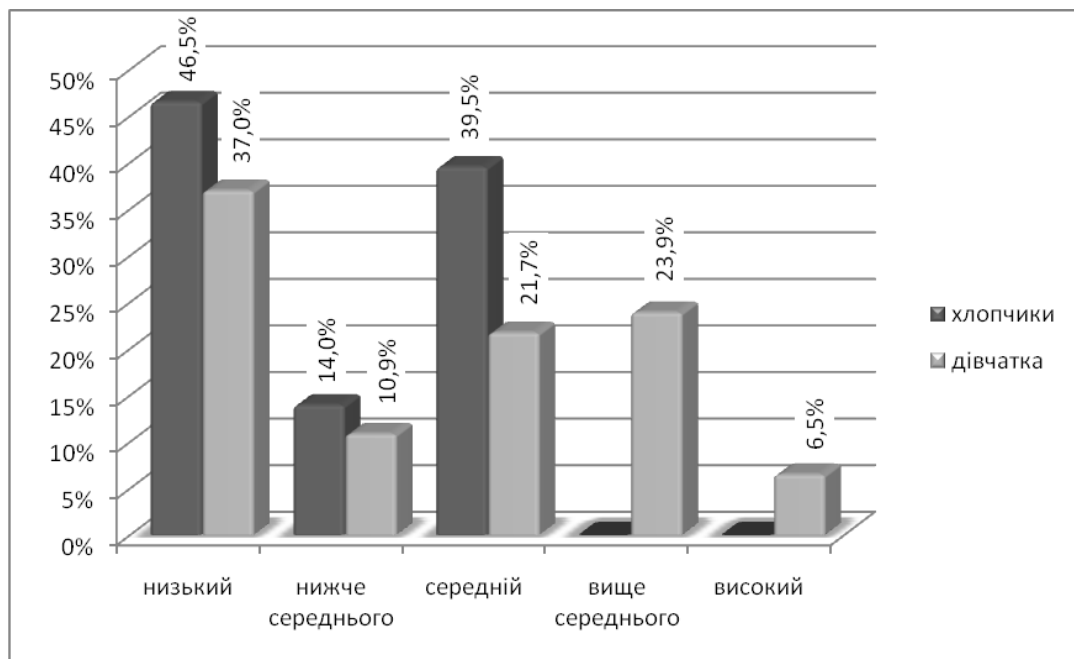


Рис. 3.13. Розподіл досліджуваного контингенту за величиною зміни часу затримки дихання на основі проби Штанге

Результати вимірювання засвідчують вищий рівень стану за величиною зміни часу затримки дихання дівчаток, а ніж хлопчиків цієї вікової категорії. Однак, як видно з (рис. 3.13), жоден із хлопчиків віком 10–11 років не мав відмінного рівня (високий та вищий від середнього). Слід відзначити достовірно вищий відсоток дівчаток (30,4 %) з таким рівнем ($p < 0,05$). Достовірною також була різниця цього показника для хлопчиків і дівчаток,

які мали середній рівень – 39,5 % проти 21,7 % у дівчаток ($p < 0,05$). Нижчий від середнього рівень мали 14,0 % хлопчиків та 10,9 % дівчаток, частки хлопчиків і дівчаток з низьким рівнем були відносно високими – 46,5 % та 37,0 % відповідно. Це говорить про те, що для більшості дітей характерним був стан зниження функціонального стану дихальної системи. Також стверджуємо про недостатнє кисневе забезпечення їх організму і знижений загальний рівень тренуваності, попри те, що вік 10–11 років характеризується активним розвитком усіх органів, функцій і систем, є періодом розквіту моторних можливостей дітей, характеризується високою потужністю серцево-судинної і дихальної систем [61].

Найбільш повні висновки про рівень соматичного здоров'я школярів ми змогли зробити на основі комплексної оцінки стану серцево-судинної, дихальної систем та фізичного розвитку. Розглядалися такі основні показники: індекс маси тіла (ІМТ), життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ), індекс Робінсона (ІР) та час відновлення після 20 присідань. Результати досліджень наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Параметри соматичного здоров'я школярів 10–11 років

Показники	Значення, $\bar{x} \pm m_x$	
	хлопчики	дівчатка
Довжина тіла, см	145,0±1,3	148,3±0,8
Маса тіла, кг	37,5±1,4	38,5±1,1
Індекс маси тіла, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$	17,6±0,4	17,5±0,4
ЧСС, $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$	80,3±2,6	87,5±2,7
АТ _{сист.} , мм рт.ст.	121,0±2,0	115,1±1,9
АТ _{діастол.} , мм рт.ст.	75,4±0,9	68,6±1,3
ІР, ум.од.	101,3±1,8	101,3±3,7
ЖЄЛ, мл	2397,7±79,6	1884,8±54,5
ЖІ, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	67,4±3,6	51,0±2,3
Кистьова динамометрія, кг	25,6±0,9	17,9±0,6
СІ, %	71,8±3,5	48,4±2,3
Час відновлення після 20 присідань, с	92,4±3,6	95,5±4,0
ІФЗ, ум. од.	2,06±0,06	2,01±0,05

Отже, при обстеженні здорових дітей віком 10–11 років нами був зареєстрований нормальний серцевий ритм з ЧСС ($80,3 \pm 2,6$) уд / хв для хлопчиків і $87,5 \pm 2,7$ уд/хв. для дівчат у 79,8 % обстежених. Уповільнений серцевий ритм відзначений 4,5 % обстежених, ЧСС у цих дітей у середньому становив $50,8 \pm 1,6$ уд/хв. У 15,7 % обстежених дітей зареєстрований прискорений серцевий ритм із ЧСС ($114,9 \pm 2,8$) уд/хв.

Коефіцієнт витривалості (КВ), що характеризує тренованість системи кровообігу, визначали відношенням показників ЧСС до величини пульсового тиску. Нормативна величина КВ – 1,6; при послабленні функції серцево-судинної системи КВ підвищується, при її посиленні – знижується.

Характеризуючи показники КВ хлопчиків та дівчаток простежено, що в 43,8 % випадків він відповідав нормі, у 40,4 % осіб коефіцієнт витривалості вказував на послаблену роботу серця, що є ознакою дуже поганого стану тренованості системи кровообігу школярів 10–11 років, у 15,8 % випадків – на посилену.

На незадовільний стан серцево-судинної системи молодших школярів вказував індекс фізичного здоров'я (ІФЗ) (рис. 3.14).

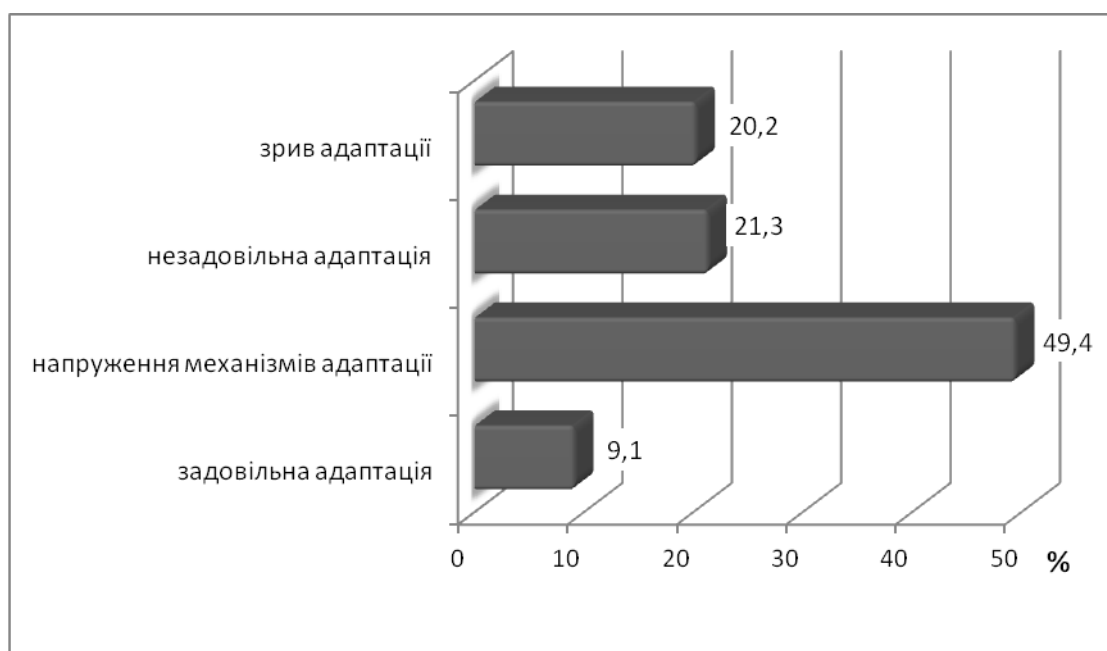


Рис. 3.14. Розподіл школярів за механізмами адаптації

З-поміж дітей, які взяли участь в експерименті, узагалі було тільки 8 осіб (9,1 %) із задовільною адаптацією та 49,4 % мали напруження механізмів адаптації. Слід відзначити високий відсоток дітей із незадовільною адаптацією (21,3 %) та зривом механізмів адаптації (20,2 %).

Результати дослідження рівня функціонального стану серцево-судинної системи представлено на рис. 3.15.

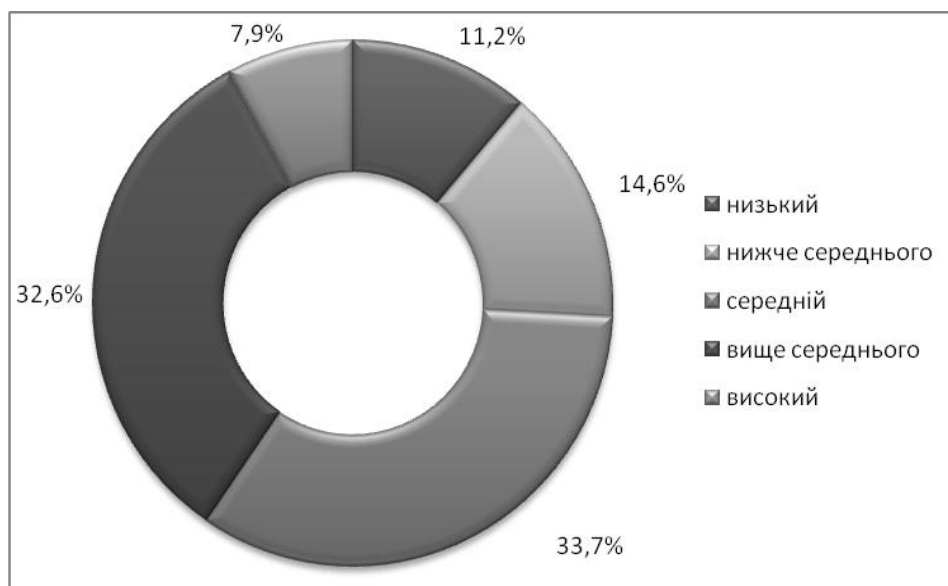


Рис. 3.15. Розподіл школярів 10–11 років за рівнем функціонального стану системи кровообігу

Отже, низький та нижчий від середнього рівні стану системи кровообігу мали 25,8 % всіх школярів, середній рівень – майже третина (33,7%), 32,6 % – вище середнього і тільки 7,9 % респондентів – високий.

Важливим чинником, що відображає стан кардіореспіраторної системи, вважається показник ЖЄЛ. Середні групові значення похідного показника (життєвого індексу) – $67,4 \pm 3,6$ мл/кг для хлопчиків і $(51,0 \pm 2,3)$ мл/кг для дівчаток – відповідають нормативним величинам. Зауважимо, що частка хлопчиків із показником ЖЄЛ нижчий від норми була достовірно меншою, аніж у дівчат – 14,0 % проти 34,8 % ($p < 0,05$).

Результати аналізу оцінювання рівня соматичного здоров'я дітей 10–11 років показали, що у хлопчиків та дівчаток показники рівня соматичного здоров'я перебувають переважно рівнях на нижчому від середнього та середньому (за методикою Г. Л. Апанасенка) – 44,9 % та 33,7 % відповідно (рис. 3.16).

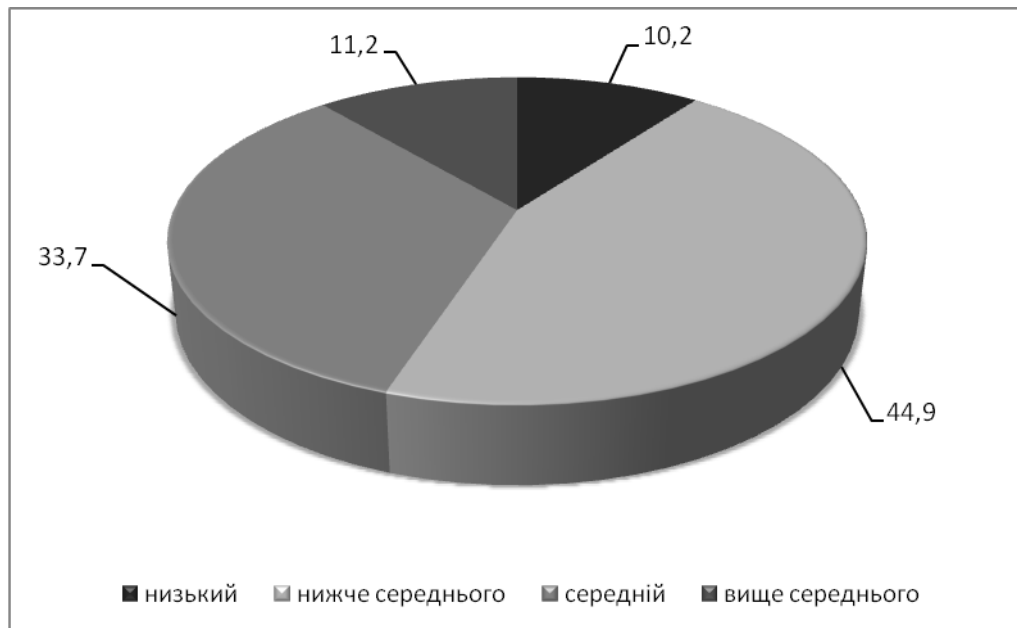


Рис. 3.16. Розподіл школярів 10–11 років за рівнем соматичного здоров'я

Частка дітей з низьким та вищим від середнього рівнями була незначною – 10,2 % та 11,2 % відповідно. З-поміж досліджуваного контингенту не було жодної дитини із високим рівнем соматичного здоров'я.

Найбільш ефективним чинником, який впливає на РФС, є фізична активність.

Суб'єктивна оцінка ставлення до занять руховою активністю проводилася за опитувальником для оцінки рівня фізичної активності (В. І. Величко) [33], загальна характеристика рухової активності школярів визначалася на основі методів крокометрії та рівня фізичної підготовленості.

Рівень РА у дітей 10–11 років відповідно до опитувальника здебільшого був низьким (50,7 %) і середнім (42,5 %), а високий рівень РА

діагностували тільки в 10 дітей (6,8 %). Низький рівень РА спостерігали більше з-поміж дівчаток (41 випадок – 57,7 %), середній рівень РА переважав з-поміж хлопчиків – 35 осіб (46,7 %), порівняно з дівчатками – тільки у 27 випадках (38,0 %). Ці дані добре корелюють із отриманими нами показниками фізичного та функціонального стану школярів. Низька РА активність призводить до зменшення енергозатрат організму дитини, а це, своєю чергою, до надмірної маси тіла і погіршення роботи функціональних систем організму [75].

Об'єктивною оцінкою рухової активності школярів є їхня фізична підготовленість. Результати тестування подано в (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості учнів віком 10–11 років

Стать	Згинання і розгинання рук, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	Вис на зігнутих руках, с	Нахил тулуба, см	Човниковий біг 4x9 м, с
Статистичні показники ($\bar{x} \pm m_x$)						
Х	15,5 ± 1,4	138,3 ± 3,2	15,8 ± 0,6	11,0 ± 1,3	2,8 ± 0,3	12,7 ± 0,1
Д	7,0 ± 0,7	126,0 ± 2,4	15,2 ± 0,5	7,0 ± 0,5	4,1 ± 0,5	13,2 ± 0,1

Отримані результати показали низький рівень розвитку сили у хлопчиків 10–11 років (53,3 %), у дівчаток цей показник в загалом відповідав середньому рівню – 62,0 %. Водночас, у цьому випробуванні великий відсоток дітей (25,3 % хлопчиків та 29,6 % дівчаток) склали цей тест на «1» (бал). Дослідження також засвідчило, що в цьому виді тестування спостерігається великий діапазон результатів – від 15 до 0 разів у дівчаток та від 40 до 1 разу – у хлопчиків. Це вказує на необхідність індивідуального підходу до розвитку силових якостей дітей цього віку.

Наступним показником визначення фізичної підготовленості є силова витривалість м'язів рук. У хлопчиків цей показник був на низькому (50,7 %) та середньому (46,7 %) рівнях, у дівчаток, як і в попередньому випадку, цей

показник в основному відповідав середньому рівню – 78,9 %. Однак, у цьому випробуванні дуже малий відсоток дітей (2,7 % хлопчиків та 5,6 % дівчаток) склали цей тест на “5” (балів).

Розвиток швидкісно-силових якостей має визначальне значення у руховій діяльності ациклічного й змішаного характеру (стрибки, спортивні ігри), в таких видах спорту, де результати залежать від швидкості відштовхування, вибухового напруження.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей у дітей 10–11 років ми використовували тест “стрибок у довжину з місця”. Отримані показники середніх результатів свідчать, що “5” (балів) отримали 11,3 % дівчаток і тільки 2,7 % хлопчиків, “4” – 29,6 % дівчаток і 24,0 % хлопчиків, “3” – 28,2 % та 14,7 % відповідно. Слід зазначити достовірно більший відсоток хлопчиків, які не виконали тесту, порівняно з дівчатками – 58,7 % проти 31,0 % ($p < 0,05$).

Розвиток спритності проявляється в координаційних здібностях із руховими навичками, тому носить комплексний характер і є однією з передумов розвитку фізичної підготовленості.

Порівнюючи показники “човникового бігу 4x9 м”, ми виявили, що результати за цим тестом у хлопчиків і дівчаток достовірно не відрізняються. Так, 37,7 % усіх школярів мали низький рівень розвитку спритності, 54,8 % – середній і тільки 7,5 % респондентів характеризувалися високим рівнем сформованості цієї якості.

Аналізуючи результати тесту “піднімання тулуба в сід” виявили, що хлопчики показують результати кращі, аніж дівчатка. Так, низький рівень при виконанні цього тесту показали тільки 8,0 % хлопчиків проти 21,1 % дівчаток ($p < 0,05$); 68,0 % хлопчиків та 59,2 % дівчаток виконали тест на “3” і “4”. Високий рівень продемонстрували 19,7 % і 24,0 % дівчаток та хлопчиків відповідно.

Показники розвитку гнучкості засвідчили, що в більшості школярів 10–11 років ця якість майже не розвинена – 73,3 % хлопчиків та 63,4 % дівчаток

мали низький рівень її сформованості (відповідно до нормативів це оцінки “1” і “2”), 36,6 % дівчаток і 22,7 % хлопчиків виконали тест на “3” і “4”, що відповідало середньому рівню, і тільки 4,0 % хлопчиків – “на відмінно”. З-поміж дівчаток високого рівня не було виявлено.

Таким чином, дослідження рівня ФП дітей 10–11 років показало, що тільки 2 (2,8 %) дівчаток та 1 (1,3 %) хлопчик мали високий рівень ФП, більшість (66,2 % дівчаток та 65,3 % хлопчиків) – середній і 31,0 % дівчаток та 33,4 % хлопчиків – низький (рис. 3.17).

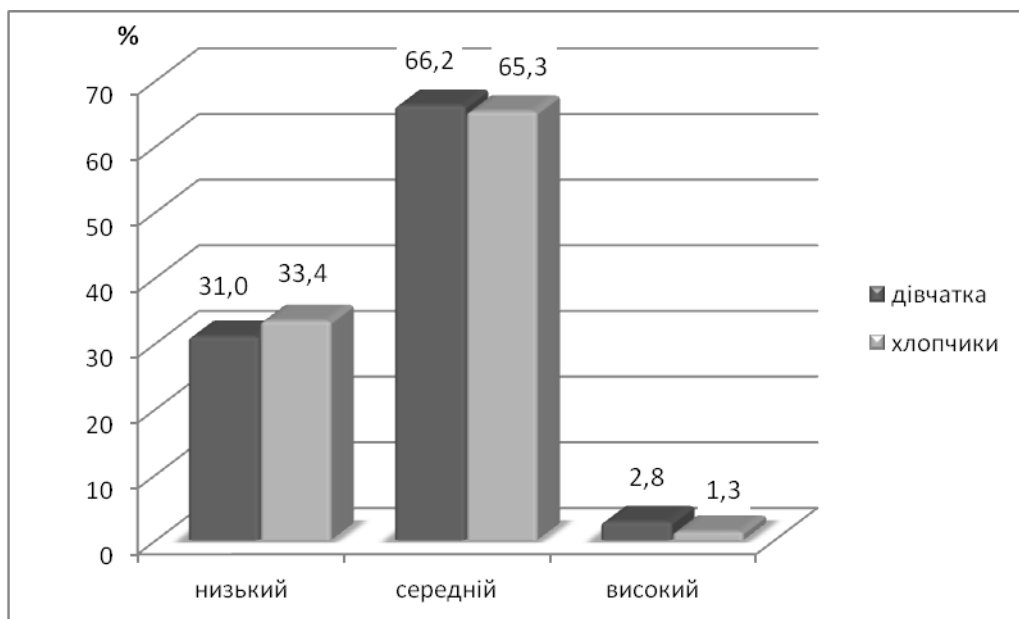


Рис. 3.17. Розподіл дітей за рівнем фізичної підготовленості

Отже, основними видами соціальної активності виступали поведінкова, соціально-комунікативна та фізична активності. Трохи більше понад чверть учнів (27,4 %) характеризувалася низьким показником соціальної активності, а 72,6 % – середнім.

Висновки до 3-го розділу

1. Середньостатистичні значення показників поведінкового та комунікативного компонентів, фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, фізичної працездатності,

фізичної підготовленості, а також рівня фізичного здоров'я школярів нашої вибірки відповідали даним, що наведені в спеціальній літературі останніх років для дітей 10–11 років.

2. Спрямованість поведінки та поведінкова активність особистості, які визначали згуртованість соціальної групи, до якої вона належала, відповідала середньому рівню. Однак у 21,9 % респондентів переважала особистісна спрямованість (“на себе”), яка проявлялася у прагненні до особистої вищості та престижу, бажанні задовольнити свої домагання незалежно від інтересів інших. Ці результати підтвердилися і тестуванням на визначення ступеня товарищкості, у якому майже всі школярі (91,8 %) показали середній рівень розвитку цієї якості, що є свідченням їхнього прагнення до контакту з однолітками й уміння обстоювати свою думку методом комунікативного впливу. Однак потенціал їхніх здібностей не характеризувався високою стійкістю.

3. Психологічний клімат колективу вважали сприятливим тільки 12,3 % школярів 10–11 років, 54,1 % вважали клімат колективу, у який вони потрапили, незадовільним, а понад третини респондентів (33,6 %) не могли визначитися зі своїм ставленням до колективу.

4. Результати констатували, що 55,0 % школярів, які брали участь в експерименті мають низький та нижчий за середній рівні соматичного здоров'я.

5. Аналіз результатів педагогічного тестування дозволив визначити провідні та “відстаючі” фізичні якості в дітей досліджуваної вікової групи. Виявлено в них домінування таких фізичних якостей : спритність, сила м'язів черевного пресу. До “відстаючих” фізичних якостей віднесено: сила рук та ніг, гнучкість. Значна кількість респондентів не здатна виконати нормативи системи Державних тестів України для своєї віко-статевої групи на позитивну оцінку.

6. Виявлені зміни є результатом недостатньої рухової активності школярів 10–11 років. Вона була низькою в 50,7 % школярів, високий рівень РА діагностували тільки у 10 дітей (6,8 %).

Основні результати цього розділу висвітлені автором у таких публікаціях [150; 156].

РОЗДІЛ 4

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 10–11-РІЧНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

4.1 Обґрунтування моделі технології розвитку соціальної активності з позиції здоров'язберігального підходу

Для розв'язання завдань дослідження у контексті порушеної теми проблеми була розроблена модель розвитку соціальної активності дітей в умовах дитячого оздоровчого табору з позиції здоров'язберігального підходу.

На основі аналізу довідникових джерел, науково-методичної літератури, трактування сутності поняття “модель” від (франц. *modele*; італ. *modelle*; латин. *modulus*) як міру, мірило, зразок, з огляду на концепцію нашого дослідження, модель – це схематичне зображення та опис процесу формування соціальної активності у контексті збереження як власного здоров'я, так і здоров'я людського соціального середовища з опорою на поведінкові чинники, комунікативні здібності та рухову активність. Таким чином, модель розглядаємо як комплексний інтегральний процес, що охоплював основні аспекти розв'язання заздалегідь визначених завдань, тобто упорядковану систему процедур, спрямованих на досягнення цілеспрямованої мети.

На сучасному етапі системний підхід покладено в основу методології досліджень, оскільки це дало змогу розглядати педагогічний процес як цілісність із різноманітністю взаємозв'язків його компонентів.

Реалізація системного підходу дозволила змодельовати процес розвитку соціальної активності дітей 10–11 років під час фізичного виховання, у спеціально розробленій моделі технології, що подано на рис. 4.1.

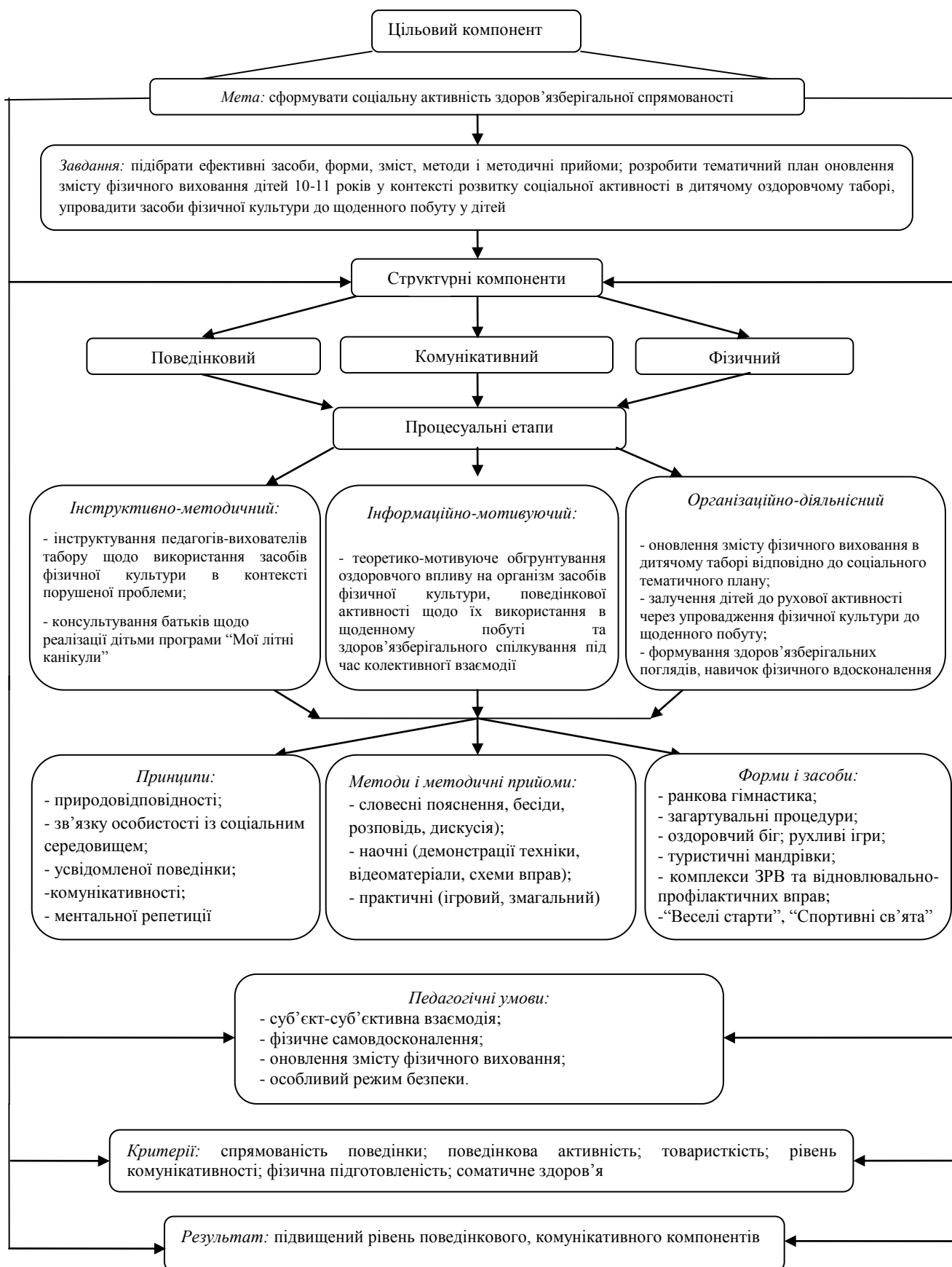


Рис. 4.1. Модель технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури з позиції здоров'язберігального підходу

При цьому бралися до уваги дані психолого-педагогічних джерел, власні спостереження, досвід роботи в оздоровчих таборах та результати констатувального експерименту.

Усі вище наведені структурні елементи розробленої моделі через внутрішні взаємозв'язки забезпечували цілісність систематичного підходу.

Методологічну основу реалізації моделі розвитку соціальної активності школярів засобами фізичної культури складала здоров'язберігальних, особистісно-діяльнісний підходи, що за умов сьогодення визначені пріоритетними напрямками реформування сучасної системи освіти. Вони зумовлені як вимогами основних концептуальних положень нормативно-правових і директивних документів, так і активністю їх використання, що переконливо доводять матеріали сучасних досліджень.

Здоров'язберігальний, особистісно-діяльнісний підхід у формуванні системи розвитку соціальної активності школярів засобами фізичної культури – це багатовимірний, багатоаспектний, багаторівневий ступінчастий відкрита структура, що відображає змістову та процесуальну повноту освітнього процесу, спрямованого на виховання позитивних поглядів на ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей через поведінкові чинники, комунікативну взаємодію і взаємовплив суб'єкт-суб'єктивних стосунків (педагогічний персонал, учні, батьки).

Цільовий компонент розробленої моделі технології передбачав спрямованість засобів фізичної культури на розвиток здоров'язберігальної соціальної активності дітей в умовах дитячого оздоровчого табору.

Мета і завдання системної моделі технології полягали у висвітленні змісту означеного напрямку, який характеризувався за взаємодією основних складників: компоненти, етапи, принципи, методи і методичні прийоми, форми, педагогічні умови, критерії та рівні розвитку соціальної активності дітей 10–11 років здоров'язберігальної спрямованості.

Розвиток соціальної активності дітей забезпечувався змістовою взаємодією трьох структурних компонентів: поведінкового, комунікативного, фізичного.

Поведінковий компонент реалізувався через мобілізацію комплексу взаємопов'язаних як теоретичних, так і практичних засобів, які передбачали формування усвідомленого ставлення до здоров'я, стійких мотивів щодо спрямованості поведінкових чинників та усвідомлення залежності від них як власного здоров'я, так і здоров'я товаришів і дорослого оточення. Для розвитку поведінкового компонента (спрямованості поведінки, поведінкової активності, згуртованості колективу, товарищескості) використовувалися групові та індивідуальні бесіди (“Твоя поведінка в соціумі”, “Соціальні ризики для здоров'я”, “Алкоголь, його токсичний вплив на організм”, “Наркотична залежність, її наслідки”, “Вплив тютюнового диму на організм людини”, “Вплив на здоров'я позитивних і негативних емоцій”), народний ігровий матеріал, колективні ігри (“Китайський мур”, “Небезпечний рів”, “Сміхота”, “Лабіринт”) та командні рухливі ігри, які за своїм змістом створювали середовище для прояву співпереживання, співчуття, взаємодопомоги, спільної радості [108].

Комунікативний компонент забезпечував умови для формування комунікативних здібностей, прищеплював навички спілкування за різних ситуацій. Цьому сприяли проведення теоретичних занять (бесіди “Культура спілкування – запорука здоров'я”, “Конфлікти і здоров'я”), народний рухливий ігровий матеріал зі словесним супроводом, у змісті яких закладено комунікативну взаємодію між дійовими особами (“Котик”, “Сад і горобці”, “Вовк і Хорт”, “Качки”, “Рибалки”, “У сірого вовка”), а також ігри різного рухового змісту.

Фізичний компонент передбачав розвиток соціальної активності шляхом залучення дітей до особистісної здоров'язберігальної діяльності через упровадження засобів фізичної культури до щоденного побуту, що сприяло підвищенню показників фізичної підготовленості та соматичного

здоров'я. Для цього використовували індивідуальні бесіди (“Фізична культура – важливий засіб зміцнення здоров'я”), оптимізували різні форми фізичного виховання в оздоровчому таборі шляхом оновлення їх змісту ігровими моделями, здійснювали впровадження рухливих ігор і забав до змісту дозвілля, ознайомлювали респондентів зі станом їх власного фізичного здоров'я та ґрунтовним аналізом і рекомендаціями щодо його поліпшення, упроваджували фізичне самовдосконалення, що мало логічне продовження в реалізації змісту авторської програми “Мої літні канікули” з відповідними методичним забезпеченням.

Процесуальні етапи (інструктивно-методичний, інформаційно-мотиваційний, організаційно-діяльнісний) передбачали визначення їх змісту, принципів, методів і методичних прийомів, форм, засобів та педагогічних умов фізичного виховання дітей у дитячому оздоровчому таборі, які реалізувалися відповідно до розробленої програми корекції фізичного виховання в контексті розвитку соціальної активності дітей 10–11 років засобами фізичної культури (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Навчально-тематичний план програми корекції фізичного виховання в контексті розвитку соціальної активності дітей 10–11 років засобами фізичної культури в дитячому оздоровчому таборі

№ п /п	Програмовий матеріал	К-ть годин
	<i>Інструктивно-методичний етап</i>	12
	Модуль 1. Методична підготовка педагогів-вихователів, загонових вожатих	8
	<i>Міні-лекції</i>	1
1.	Анатомо-фізіологічні особливості підлітків 10–11 років	
2.	Організаційно-методичне забезпечення соціалізації особистості засобами фізичної культури	1
3.	Профілактика шкідливих звичок	1
	<i>Семінари-практикуми</i>	
4.	Ознайомлення з комплексом вправ у ліжку перед підйомом	0,5

Продовження табл. 4.1

5.	Навчання культури спілкування в колективі, з дорослим оточенням	1
	<i>Тренінги:</i>	
6.	Вимоги до виконання комплексів вправ у ліжку, після сну, ранкової гімнастики, спеціальних вправ для формування правильної постави, стопи, дихання, особливостям бігу на 12 хвилин	1
7.	Народні та рухливі ігри з виховним соціалізуючим змістом	1
8.	Навчання долати стрес, акцентуючи увагу на техніці релаксації	0,5
9.	Формування уміння цінувати себе та навички розпізнавати тиск та протистояти йому	1
	Модуль 2. Інструктивно-методична підготовка батьків	4
1.	Роль сім'ї в утвердженні пріоритетів здорового способу життя (співбесіда)	0,5
2.	Фізична культура у сім'ї – вагомий здоров'язберігальний чинник	1
3.	Соціальні ризики здоров'я: екологічний, шкідливі звички (куріння, алкоголь, наркотики, ВІЛ-інфікування) – відеоматеріали	0,5-1
4.	Вплив природних засобів на здоров'я людини (сонце, повітря, вода, біоенергетика дерев, звуків, загартування) – відеоматеріали	0,5
5.	Культура спілкування – запорука здоров'я	0,5
6.	Організація активного відпочинку в сім'ї (диспут-консультація)	0,5
7.	Контроль за фізичним самовдосконаленням дітей за програмою “Мої літні канікули” (семінар-практикум)	0,5
	<i>Інформаційно-мотивуючий етап</i>	<i>10 год.</i>
	Модуль 3. Теоретична підготовка школярів (10-11 років)	
1.	Фізична культура – важливий засіб зміцнення здоров'я	0,5-1
2.	Руховий режим, його оздоровчий ефект	0,5
3.	Методика загартування організму (обтирання, обмивання водою, купання, босоходіння). Гра “Загартування”	1
4.	Повітря, сонце і вода – здоров'язберігальні засоби (міні-лекції)	1
5.	Оздоровчий потенціал біологічних ритмів дерев	0,5
6.	Звуки та музика, їх оздоровчий ефект	0,5
7.	Вплив на здоров'я позитивних і негативних емоцій	0,5
8.	Культура спілкування – запорука здоров'я	0,5
9.	Конфлікти і здоров'я	1
10.	Твоя поведінка в соціумі: правила безпеки	1
11.	Соціальні чинники ризику здоров'я: а) алкоголь, його токсичний вплив на організм; б) наркотична залежність, її наслідки; в) вплив тютюнового диму на організм людини; г) небезпека ВІЛ – інфікування	1-2
12.	Поняття про стрес, його вплив на організм	0,5
	<i>Організаційно-діяльнісний етап</i>	<i>106 год.</i>
1.	Фізичні вправи у ліжку після пробудження	2
2.	Ранкова гімнастика зі словесним супроводом (колективним підрахунком)	6
3.	Загартувальні процедури: обтирання, обмивання холодною водою, босоходіння	5

Продовження табл. 4.1

4.	Біг 12 хвилин	8
5.	Сонячні ванни, засмагання, плавання (навчання)	18
6.	Туристичні мандрівки з природоохоронними бесідами, використанням оздоровчого потенціалу дерев та іграми на місцевості	9
7.	Загальна фізична підготовка (вправи для розвитку фізичних якостей та фізичного самовдосконалення)	12
8.	Рухливі народні ігри і забави із виховним соціалізуючим змістом	15
9.	Автотренінгові, фізичні вправи для запобігання та зняття стресу	6
10.	Дихальні вправи	6
11.	Навчання підлітків елементам самоконтролю за станом здоров'я	2
12.	Коригувальні вправи, вправи для формування правильної постави і стопи	9
13.	“Веселі старти”, “День здоров'я”, спортивно-художнє св'ято “Спортландія”	8
	Загальна кількість годин	128 год.

Під час інструктивно-методичного етапу, що носив настановчо-консультативний характер, розпочали підготовку вихователів, вожатих і батьків до реалізації піднятої проблеми. З працівниками табору проводили: міні-лекції (“Анатомо-фізіологічні особливості дітей 10–11 років”, “Організаційно-методичне забезпечення соціалізації особистості засобами фізичної культури”, “Профілактика шкідливих звичок”); семінари-практикуми (“Культура спілкування в дитячому колективі та з дорослим оточенням”, “Шляхи запобігання конфліктам та виходу з них”); тренінги (розучування комплексів вправ, що проводяться у ліжку після сну, моделей ранкової гігієнічної гімнастики зі словесним супроводом, спеціальних вправ для запобігання порушенням постави, природного положення стопи, утвердження правильного дихання, ознайомлення з особливостями 12-хвилинного бігу, методикою проведення рухливих ігор та додання стресів).

Реалізація системного, здоров'язберігального підходів у процесі розвитку соціальної активності дітей відповідно до розробленої моделі відбувалася за принципами природовідповідності, у взаємозв'язку із соціальним середовищем, усвідомленої поведінки, міжпредметних зв'язків, комунікативності.

У проведеному дослідженні принцип природовідповідності передбачав відповідність інформаційно-змістових, поведінково-мотивованих впливів у процесі фізичного виховання до індивідуально-природних особливостей дітей 10–11 років, їх життєвого досвіду, сил та можливостей. Дотримуючись цього принципу, намагалися відкрити нові можливості для прояву ціннісно-природних інтересів та потреб вихованців табору. При цьому враховували природні потреби дітей у руховій активності, існуючий рівень рухового досвіду, психофізіологічні особливості віку, бажання та інтереси учасників експерименту, що реалізувалося через рухливі дії.

Така організація процесу фізичного виховання мобілізувала природні резерви організму, що виражалось у бажанні дітей займатися руховою активністю, відновлювало інтерес як до власного здоров'я, так і бережливого ставлення до здоров'я людей, які їх оточують.

Принцип зв'язку із соціальним середовищем базується на гносеологічних, соціологічних, загальнопедагогічних та психологічних закономірностях як і сприяє формуванню особистості через поєднання теоретичних знань з практичною діяльністю дітей.

У процесі реалізації цього принципу прагнули поглибити теоретичні знання, практичні вміння та навички щодо здоров'я дітей, а також здоров'я їх соціального оточення (ровесники, дорослі). Із цією метою широко використовувались ігрові дидактичні моделі, рухливі ігри, фізичні вправи, в умовах яких, поряд із фізичним навантаженням, формувалися товариські стосунки, взаєморозуміння, взаємодопомога, розв'язувалися конфліктні ситуації.

Принцип усвідомленої поведінки використовувався для виховання здоров'язберігальної поведінкової активності з опорою на оновлення змісту різних форм фізичного виховання в таборі. Цьому також сприяло масове залучення дітей до оздоровчих заходів у режимі табірної доби, ранкова гімнастика, участь у заняттях оздоровчих гуртків, за інтересом, загартовувальних процедур, народних та рухливих іграх під час дозвілля,

участь у змаганнях різного рівня (усередині загону, між загонами, загальноотабірні) та фізичне самовдосконалення. Реалізація цього принципу дала можливість провести аналіз власних успіхів у масових оздоровчих заходах, поведінкових чинників та залежність від них результатів як власного фізичного вдосконалення, так і колективних (командних) досягнень під час проведення командних і колективних рухливих ігор. Це забезпечило спрямованість поведінки на збереження здоров'я, толерантне ставлення до ровесників, робило дітей гуманнішими, милосерднішими, упевненішими, тобто вчило підпорядковувати особистісно-поведінкову діяльність на користь власному здоров'ю, не руйнуючи здоров'я свого оточення.

Принцип комунікативності полягав у раціональному регулюванні та самоконтролі за стилем спілкування не тільки під час рухової активності в різних ігрових ситуаціях, а також в процесі життєдіяльності в таборі. Проведення співбесід, міні-лекцій, оновлення змісту оздоровчих заходів ігровим матеріалом формували вміння розв'язувати конфліктні ситуації, розвивати комунікативні здібності, що сприяло взаєморозумінню в дитячому колективі.

Принцип ментальної репетиції спрямовувався на усвідомлення дітьми, того що їх здоров'я залежить від них самих, а також потреби фізичного самовдосконалення як вагомого чинника збереження та зміцнення власного здоров'я. Цей принцип давав можливість хлопчикам і дівчаткам сформулювати чітке уявлення про себе як здорову, життєрадісну, успішну особистість, зосереджувати увагу школярів на процесі, а не на результаті. Так до прикладу, під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики зі словесним супроводом дітям пропонували уявити собі, що вони “проганяють сон і втому”, що в їх організм вливається життєдайна енергія, яка активізує їх фізичне тіло, якого “бояться і минають різні хвороби”, вчили бути точними під час виконання рухових дій (у перервах між виконанням ігрових ситуацій уявляти собі, як можна швидше і точніше виконати рухове завдання, щоб не підвести команду, максимально проявити свої можливості). При цьому

нагадували дітям, що під час ментальної репетиції вони повинні порівняти свою фізичну готовність зі своїми товаришами, проаналізувати свої почуття, спрогнозувати шляхи поліпшення власних результатів. Під час формувального експерименту привчали дітей уявляти собі все так, як би їм хотілося, щоб це сталося, нагадували учням про необхідність проявляти власні почуття в разі особистісного та колективного програшу в ігрових ситуацій; приросту в показниках фізичної підготовленості; у процесі використання загартовувальних процедур, сил природи; вдалого виконання фізичної вправи. Дітям наголошували: “Чим більше почуттів ви задієте, тим краще запам’ятається і глибше увійде у вашу свідомість, досвід”, радили розслабитися та практикувати це якомога частіше, навчали відчувати ритми дерев, вплив звуків і музики на організм. На власному досвіді дітей переконували, що чим частіше вони будуть користуватися ментальною репетицією, тим швидше і краще оволодіють здоров’язберігальними навичками.

Для реалізації змісту розвитку соціальної активності дітей 10–11 років під час кожного з його етапів: інструктивно-методичний (методична підготовка педагогів, батьківської громадськості щодо фізичного виховання дітей); інформаційно-мотивуючий (обґрунтування оздоровчого впливу здоров’я поведінкових чинників та культури спілкування); організаційно-діяльнісний (залучення дітей до рухової активності через упровадження фізичної культури до щоденного побуту та формування здоров’язберігальних поглядів, переконань, прагнення до фізичного самовдосконалення на основі обізнаності зі станом власного здоров’я та шляхами його поліпшення). Були визначені специфічні методи й методичні прийоми (словесні – пояснення, бесіда, розповідь, дискусія; наочні – демонстрація техніки вправ, відеоматеріали, схеми; практичні – ігровий, змагальний, моделюючий), форми та засоби – ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, оздоровчий біг 12 хв, туристичні мандрівки, комплекси ЗРВ, масові заходи, “Веселі старты”, “День здоров’я”.

Процес розвитку соціальної активності дітей 10–11 років забезпечувався відповідними педагогічними умовами, куди віднесли впровадження суб'єктивної взаємодії використання засобів фізичного виховання; особливий режим безпеки; оновлення змісту фізичного виховання ігровими моделями ранкової гімнастики, комплексних вправ у ліжку після пробудження, дихальними вправами, вправами для зняття стресу, розвитку фізичних якостей, коригування положення стопи, правильної постави, використання бігу на 12 хв., природничих чинників для загартування, оздоровчої сили дерев, звуків; формування бережливого ставлення до власного здоров'я, здоров'я тих хто оточує, через товариську, взаєморозуміння під час спілкування, впровадження фізичної культури до щоденного побуту.

Для перевірки ефективності кожного компонента розробленої моделі визначено критерії розвитку соціальної активності дітей 10–11 років в умовах дитячого оздоровчого табору. Критеріями поведінкового компонента були спрямованість поведінки, поведінкова активність, згуртованість колективу, товариську; комунікативного – стратегія взаємодії в колективі, рівень комунікабельності в різних ситуаціях; фізичного – рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

Таким чином розроблена нами модель, структурними компонентами якої стали поведінковий, комунікативний, фізичний, процесуальні складники, передбачала розвиток соціальної активності дітей 10–11 років засобами фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору.

4.2 Технологія використання засобів фізичної культури в контексті порушеної проблеми

Для розвитку соціальної активності дітей 10–11 років в умовах дитячого оздоровчого табору широко використовували різні засоби фізичної культури: фізичні вправи (загальнорозвивальні, дихальні, коригувальні

вправи, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей) [89], оздоровчі сили природи (повітряні, сонячні ванни, купання), оздоровчий потенціал дерев, загартовувальні процедури [45], народний та рухливий ігровий матеріал [75]. Так, для прискорення процесу пробудження школярів складено комплекс вправ, які вони виконували в ліжку, що, за нашими спостереженнями, ліквідувало в'ялість та сонність, активізувало рухову активність.

Дібрані з літературних джерел фізичні вправи вкладено в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, що використовувався зі словесним супроводом. Таке поєднання вмотивовує значення ранкової гімнастики : “... щоб прогнати сон і втому”, “ ... щоб боялись нас хвороби і завжди минали втоми”. Між тим, кожна вправа в комплексі пояснювала її вплив на організм: “... а щоб швидше нам проснутись, треба вгору потягнутись”; формувала навички правильного дихання: “...раз, два, не спішіть, – вдих і видих усі робіть”; колективне виконання сприяло формуванню товариської: “... біля мене, бачу я, стрибає подруга моя”.

Ми пересвідчилися, що запропоновані ранкові моделі сприяли формуванню в дітей навичок послідовності виконання фізичних вправ та впровадження їх до щоденного побуту. Окрім вищезазначених заходів, широко використовувалися щоденні загартовувальні процедури, які проводилися після ранкової зарядки. Це босоходіння по росі, обтирання водою, що через 5-6 днів занять переходило в обливання та занурення у воду річки Прут, яка протікає неподалік табору “Смерічка”.

Водночас, через різні форми фізичного виховання (оздоровчі гуртки, спортивні секції, спортивні свята, змагання) респонденти збагачували власний досвід щодо використання профілактичних та корегувальних вправ для збереження правильної постави, стопи, фізичними вправами для зняття стресу, а також спеціальними особистісно-зорієнтованими комплексами, що сприяли розвитку фізичних якостей. Окрім вищесказаного, діти опановували: способи контакту з деревами, черпаючи їх оздоровчу силу, елементи

самоконтролю за станом здоров'я, вчилися дотримуватися правил техніки безпеки під час рухової активності, користувалися дихальними вправами для його відновлення після 12 хв. бігу.

У змісті дозвілля широко використовувався упорядкований народний ігровий матеріал, Г. В. Презляти [107] соціалізуючого змісту, який був систематизований за виховним впливом (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Народні ігри та забави соціалізуючого змісту

<i>Спрямованість</i>	<i>Назва гри</i>	<i>Соціалізуючі можливості</i>
Військово-патріотична	“Козаки на коней”, “Іду на Січ”, “Захисник фортець”, “Китайський мур”, “На сторожі”	Знайомлять із історичним минулим народу, розкривають технічні прийоми нападу і захисту, формують уміння виходити зі складних ситуацій, виховувати вольові якості, сміливість, почуття взаємодопомоги і виручки
Сімейно-побутова	“Батько і діти”, “Старий батько”, “Чий батько дужий”, “Не сварітеся”	Спрямовані на виховання поваги до старших, послухності, почуття батьківської жертвовності, відповідальності за близьких і рідних людей
Трудова	“Ой ми поле оремо”, “Просо сіяти”, “Вийшли в поле косарі”, “Косарі”, “Ковалі”, “Дроворуб”	Сприяють вихованню працьовитост, поваги до людей праці, вчать взаємодіяти в колективі
Природоохоронна	“Розлилися води”, “Пасти свинку”, “Рій гуде”, “Ой у полі жито”, “Високий дуб”	Знайомлять із оздоровчим впливом природи на людину, допомагають краще пізнати навколишній світ

Аналіз матеріалів наукових досліджень та власні спостереження засвідчують, що дітей 10–11 років однаковою мірою приваблюють усі види ігор: як народний ігровий матеріал, так і рухливі ігри з елементами спорту, адже вони сприяють соціалізації, вихованню їх як особистостей,

прищепленню навичок суспільної поведінки, розвитку ініціативи й самостійності, позитивно впливають на рівень рухової активності та показники реакції організму на рухове завдання, що забезпечувало в умовах експерименту значний приріст показників поведінкового, комунікативного та фізичного компонентів соціальної активності.

Ігри добиралися також із урахуванням різних класифікацій: ігри з предметами (прапорці, стрічки, м'ячі, обручі, скакалки, шнури), ігри з великими гімнастичними приладами (гімнастична лава, гімнастична драбина, дошки, довгі рейки), ігри за переважним формуванням фізичних якостей (спритності, швидкості, витривалості, сили), ігри за руховим змістом (із ходьбою, бігом, лазінням, стрибками, метанням, перешикуванням), ігри на увагу та з використанням мовного компонента, спортивні ігри.

Ігрові комплекси середньої інтенсивності (ігри з короткими перебіжками, лазіннями, метаннями, предметами) – ЧСС “ігрового навантаження” 130–150 уд./хв (ЧСС_{max} понад 150 уд./хв ситуативно); сумарна тривалість – 8–10 хв, інтервал відпочинку між іграми – до 1 хв. Переважаюча спрямованість цієї групи ігор (“Знайди свій прапорець”, “Порожнє місце”, “Чай – Чай, виручай”) – на розвиток фізичних здібностей і розширення функціональних можливостей організму дітей.

Ігрові комплекси низької інтенсивності (ігри в статичному положенні, з ходьбою, перешикуваннями з мовним та без мовного супроводу) – ЧСС “ігрового навантаження” до 130 уд./хв, тривалість 4–6 хв, без інтервалів відпочинку. Переважаюча спрямованість ігор цієї групи (“Ключі”, “Луна”, “Море хвилюється раз”) на розвиток процесу запам'ятовування рухових дій.

Характеристика змісту кожної групи ігор та даних вимірювань крокометрії, моторної щільності та ЧСС подана в табл. 4.3.

Окрім того, розроблена модель передбачала варіювання ігрової діяльності різної інтенсивності й обсягу: у ранкові години – з 8.00 до 11.00 і денні – з 13.00 до 16.00 – переважали ігри середньої і низької інтенсивності, з 11.00 до 13.00 та з 16.00 до 19.00 годин – високої інтенсивності, що

визначено гігієнічними вимогами щодо дозування фізичного навантаження, а також урахуванням біологічних ритмів, причому фізичні навантаження в цей період лежали в розвивальній та тренувальній зонах [124].

У відсотковому співвідношенні ігрова діяльність у різних формах занять становила від 70 до 95 % часу загального обсягу рухової діяльності. Розрахунок обсягу часу залежав від завдань і форми занять. Орієнтовний розподіл ігор упродовж однієї зміни в оздоровчому таборі подано в табл. 4.4.

Ураховувалася також соціологічна спрямованість різних груп ігор. Так, в іграх із предметами, метаннями, стрибками і бігом переважали індивідуальні дії дітей, що дозволило диференційовано проводити процес фізичного виховання за умов оздоровчого табору. Окрім цього, ігри з предметами істотно підвищували мотивацію дітей до змісту гри і своєї рухової активності.

Спостереження під час проведення рухливих ігор із ходьбою (див. табл. 4.3), показало, що діти 10–11 років при виконанні ігрового завдання упродовж 2 хв здійснюють у середньому 55,8 кроків, при цьому інтенсивність ігрових дій становила 27,9 крок / 1 хв.

Показники ЧСС становили в середньому $(96,0 \pm 1,4)$ уд. / хв. Моторна щільність – 46,6 %. При цьому необхідно відзначити, що учні з інтересом виконували ігрові завдання, проте виконання ігрового завдання упродовж понад як 4 хв призводило до втрати інтересу до гри.

При проведенні ігор із бігом протягом 4–6 хв, що було оптимальним режимом гри на заняттях із дітьми цього віку, показники ЧСС становили в середньому $(166,6 \pm 2,1)$ уд. / хв, моторна щільність цієї групи ігор – 78,2 %.

Під час рухливих ігор зі стрибками впродовж 3 хв школярі здійснювали в середньому 94,4 рухів, при цьому інтенсивність становила 31,4 крок. / хв. Показники ЧСС – 123,4 уд. / хв.

Дослідження рухливих ігор з предметами показали, що оптимальний варіант використання гри становить, на нашу думку, 4 хвилини, а школярі із задоволенням беруть участь у подібних іграх.

Таблиця 4.3

Характеристика змісту рухливих та спортивних ігор

Група ігор	Руховий зміст ігрового завдання	Якості	Час гри (хв)	К-сть кроків	Інтенсивність (кроків/хв)	ЧСС (уд/хв.)	Моторна щільність (%)
Ігри з ходьбою	ходьба	Витривалість, товарицькість, вміння координувати мовлення і рух	2	55,8	27,9	96,0±1,4	46,6
			3	65,6	21,5	100,4±1,6	48,1
			4	72,4	18,1	106,2±2,0	45,4
Ігри перешикуваннями	з ходьба	Спритність, увага, вміння орієнтуватися в просторі	2	55,8	27,9	93,0±1,1	46,6
			3	65,6	21,5	102,1±1,6	48,1
			4	72,4	18,1	110,6±1,9	45,4
Ігри з бігом	біг	Витривалість, спритність, увага, самоствердження	2	85,3	47,6	144,1±1,8	65,8
			3	135,4	67,7	156,9±1,7	74,4
			4	158,2	79,1	166,6±2,1	78,2
Ігри зі стрибками	стрибки	Рівновага, швидко-силові якості	2	68,5	34,2	140,6±1,4	65,8
			3	94,4	31,4	153,4±1,5	74,3
			4	108,1	29,3	164,8±1,9	72,6
Ігри предметами	з ходьба, біг	Витривалість, спритність, увага, розвиток невербального мовлення	2	23,8	11,9	124,2±1,3	46,2
			3	42,4	14,1	133,8±1,7	52,3
			4	48,1	12,0	149,4±1,7	49,7
Естафети	ходьба, біг	Швидкість, спритність, взаємодопомога, товарицькість	2	112,5	56,2	142,3±1,8	56,3
			3	138,6	49,2	154,8±2,0	58,2
			4	142,4	37,3	162,6±2,1	54,8
Ігри з лазінням	ходьба, біг, лазіння	Сила, спритність, творчість	2	112,5	56,2	122,3±1,4	46,3
			3	138,6	49,2	134,8±1,5	48,2
			4	142,4	37,3	148,7±1,9	52,8
Ігри з метанням	ходьба, біг, метання	Сила, швидкість реакції, розвиток окоміру	2	112,5	56,2	120,9±1,1	43,5
			3	138,6	49,2	131,2±1,4	46,8
			4	142,4	37,3	142,6±1,5	44,9

Таблиця 4.4

Орієнтовний графік розподілу ігрового матеріалу для дітей 10–11 років протягом табірної зміни

Рухливі та спортивні ігри	Дні																				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Ігри з перешикуванням	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ігри з предметами																					
а) з підручними засобами						+	+												+	+	
б) з прапорцями	+		+							+	+			+		+					
в) з м'ячем		+		+	+				+	+		+	+		+		+			+	
Ігри з ходьбою та бігом	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+		
Ігри зі стрибками		+	+		+		+	+				+			+			+	+		
Ігри з метаннями		+	+			+	+	+		+	+				+	+	+				
Ігри з лазінням	+	+		+	+	+			+		+	+	+		+	+	+			+	
Пішохідні переходи				+					+					+					+		
Естафети					+					+					+					+	

Не меншою популярністю користувалися ігри з лазінням, стрибками та метаннями. Тривалість цих ігор становила 4–6 хвилин. Показники ЧСС в іграх зі стрибками варіювали в межах від 139,2 до 166,7 уд. / хв, моторна щільність – від 65,8 до 72,6 %.

Використання ігрового матеріалу у фізичному вихованні дітей досліджуваного віку доцільно розділити на низку етапів. Завданням першого етапу було підпорядкування своїх дій правилам гри, ураховуючи, що дії кожного учасника контролювалися і слугували предметом обговорення однолітків. Для досягнення поставленої мети використовували індивідуальні рухливі ігри та ігрові завдання, застосовували ігри за сюжетом із нескладними правилами, в яких передбачено певний принцип: ігрові дії одних повинні бути адресовані іншим із переходом у подальшому на спільні колективні ігри. Критеріями освоєння дітьми рухливих ігор першого типу

були такі: дії учасників гри мали індивідуальний характер; між дітьми відсутня залежність, а тому відсутнє протиборство сторін.

На другому етапі навчання дітей умінь в ігровій діяльності орієнтувалися на систему вимог (правил) оцінювати правильність виконання своїх дій рекомендували використовувати парні рухливі ігри з правилами без сюжету. При формуванні навичок самоконтролю створювали педагогічні ситуації у вигляді порівняння виконання вправ зі зразком, уведення в ігри суддів і глядачів. У процесі рухливих ігор діти оволоділи такими вміннями: домовлятися про вибір гри, зацікавлювати і запрошувати необхідну кількість учасників; розподіляти ролі, розбиватися на ігрові підгрупи; узгоджено діяти з партнерами при виконанні ігрового завдання. Сформовані навички взаємин дозволили перейти до більш складних рухливих ігор та ігор-естафет змагального характеру, де потрібне вміння діяти спільно зі всіма учасниками команди. Групові ігрові завдання передбачати: взаємну відповідальність учасників; необхідність спільних зусиль, взаємовиручку; досягнення спільної мети й успіху.

Для розвитку фізичних якостей одночасно з формуванням соціальних здібностей у рухливих іграх створювали умови для цілеспрямованого їх формування. Основний акцент було зроблено на розвиток тих рухових здібностей, у яких більшою мірою взаємопов'язані основні компоненти соціальної адаптації та розвиток психічних процесів дітей 10–11 років.

Для вироблення швидкості та прямолінійності бігу використовували рухливі ігри “Виклик номерів”, “День і ніч”, включали ігри зі стрибками “Пострибайчики-горобчики”, “Зайці в городі”, “Лисиці й кури”; а також з метанням, із кидками набивних м'ячів; із лазінням мотузкою драбиною, повзанням по обмеженій площі.

Як показало спостереження, діти охоче виконували ігрові завдання з настрибуванням, перестрибуванням, вистрибуванням угору, зістрибування з невеликої висоти з наступним відскоком (“Естафета зі стрибками через гімнастичну лаву”, “Естафета з бігом, стрибками і метанням”, “Перебіжки із

стрибками і зміною місць”, “Стрибни через шнур”). Розвитку швидкості та координації рухів сприяли ігри з великою інтенсивністю рухів: “Виклик”, “Встигни зайняти місце”, “Запрошення”, “Мишоловка”, “Голка, нитка, вузол”, “Крижана доріжка”; рухливі ігри з елементами стрибків і метання на точність, ігри на рівновагу, з використанням незвичайних вихідних положень (біг із вихідного положення сидячи, лежачи, стоячи на колінах), ігрові завдання зі швидкою зміною різних положень, зміною швидкості, темпу руху або способу його виконання, з використанням предметів різної форми, ваги, фактури, з виконанням взаємоузгоджених дій декількома учасниками, з ходьбою по обмеженій площі, по лавці з переступанням предметів, що лежать на ній, з мішечками на голові.

Для розвитку сили використовували: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на низькій перекладині, випади, присідання, підскоки, виси й різні перелізання (“Естафета з лазінням і перемазанням”, “Альпіністи”, “Переліт птахів”, “Естафета з лазінням, перелазінням і підлізанням”). Розвивали витривалість рухливими іграми, бігом, де навантаження середньої і малої інтенсивності чергували з ходьбою і стрибками через скакалку, з просуванням уперед на одній і двох ногах.

Деякі нижчими були показники ЧСС в іграх із лазіннями та метаннями – від 119,8 до 150,6 уд. / хв, моторна щільність – від 54,8 до 56,3 %.

Вправи ігрового характеру з використанням мовного компонента планували майже на кожну прогулянку. Це було пов’язано з тим, що обстеження дітей, які були проведені на початку дослідження, показали, що у них спостерігається погана реакція дихальної системи на фізичне навантаження за результатами проведення проб із затримкою дихання. Необхідність використання довільної регуляції дихання в період росту й формування організму зумовлене також тим, що механізми саморегуляції в дітей і підлітків не завжди надійно й економічно забезпечують пристосування організму до умов шкільного життя, що постійно змінюються.

Сучасні досягнення фізіології дихання відкривають перспективи подальшого розвитку теорії і практики довільного керування диханням, що з успіхом можуть застосовуватися для адаптації і оптимізації розумової та фізичної працездатності дітей. Із цією метою під час розучування дихальних вправ до уваги брали таку структуру довільного керування дихання:

а) затримка дихання (довільне апное) та імперативний стимул (точка зриву); б) довільне регулювання дихання (зміна ритму, глибина й об'єм легеневої вентиляції) та облігатний рівень легеневої вентиляції; в) довільне регулювання газового стану альвеолярного повітря, оксигенація крові; г) довільне регулювання через дихальну систему емоційного стану і розслаблення м'язів, зняття рухової домінанти; д) застосування довільного дихання для боротьби з гіпоксією і прискорення процесів відновлення [25; 61].

Варто зауважити, що вже на початку навчання дітей керування диханням було акцентовано увагу на засвоєнні низки правил:

1. Дихати треба через ніс. Це найдоцільніше природне дихання. Проходячи через носові ходи, зовнішнє повітря очищається від пилу і зігрівається. Зворотний струмінь повітря з легенів зволожує слизову оболонку носа, оберігає її від пересихання. Посилюється сприятливий вплив дихання на розвиток дихального апарату і центральної нервової системи. Таке інформаційно-мотивоване пояснення підвищувало інтерес до дихальних вправ.

2. Вдих рекомендували виконувати плавно й безшумно. Для цього хлопчикам і дівчаткам пропонували вдихати повітря тоненьким струменем без напруження. Наприкінці вдиху обов'язково необхідно зберігати можливість деякого його продовження.

3. Видих радили виконувати активно й до кінця. Поступове надходження повітря під час вдиху змінювало його стрімким виведенням під час видиху.

4. Тип дихання мав бути повним. У дихальному акті бере участь грудна клітка і діафрагма.

5. Дихання не повинно завершуватися задишкою, станом дискомфорту й напруження, рекомендували дітям звертати на це увагу.

6. Під час виконання дихальних вправ дітям наголошували, що увагу треба зосереджувати на ділянці живота, грудної клітки, на фазах вдиху і видиху.

7. Важливо враховувати гігієнічні умови щодо виконання вправ; до прикладу дихальні вправи виконувати у провітреному приміщенні, на свіжому повітрі, тощо.

8. Необхідно забезпечувати оптимальну структуру дихання, виконуючи рухові завдання: а) узгоджувати фази дихання і руху за анатомічною ознакою; б) урахувати рефлекторний вплив дихання на частоту рухів і силу скорочення м'язів.

Результати проведеного дослідження дозволили запропонувати низку рекомендацій для запровадження в практику організації фізичного виховання дітей 10–11 років в умовах дитячого оздоровчого табору.

4.3 Вивчення ефективності використання засобів фізичної культури в процесі розвитку соціальної активності

Щоб довести ефективність застосування засобів фізичної культури в процесі розвитку соціальної активності дітей 10–11 років в умовах дитячого оздоровчого табору було запропоновано рухливі ігри та моделі. Також протестовано респондентів на початку і наприкінці дослідження. Під час табірної зміни з хлопчиками та дівчатками ЕГ проводили різні рухливі ігри, які відповідали віковим фізіологічним особливостям цих дітей.

Аналізуючи види домінуючої спрямованості поведінки в учасників експерименту, уважали за доцільне скористатися модифікованою методикою

“Питальник спрямованості поведінки” В. Смекала, М. Кучера [72], отримані дані, представлено на рис. 4.2.

Проведені дослідження переконливо доводять, що застосування ігрових занять позитивно вплинуло на особистість. У 21,9 % респондентів переважає особистісна спрямованість (“на себе”), яка проявляла у прагненні до особистої вищості і престижу.

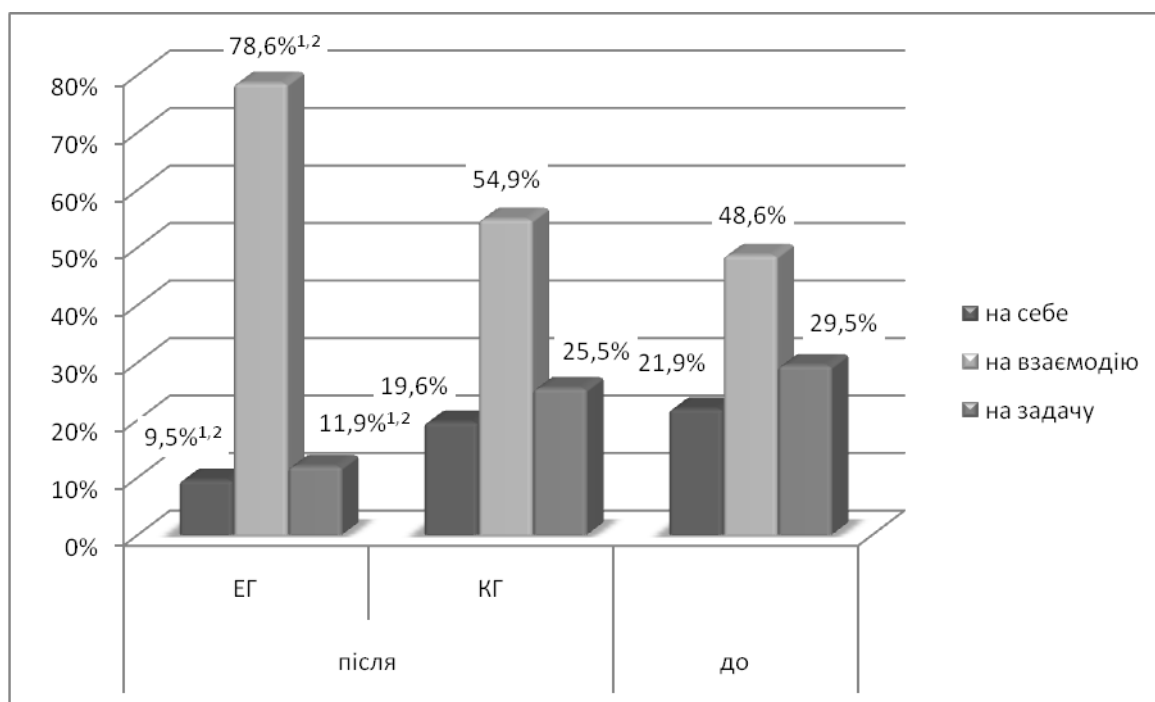


Рис. 4.2. Динаміка видів домінуючої спрямованості поведінки школярів 10–11 років: 1 – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту; 2 – достовірність відмінностей між ЕГ та КГ після експерименту ($p < 0,01$)

Досліджувані характеристики дітей 10–11 років засвідчують, що відсоток респондентів з колективістською спрямованістю зріс в експериментальній групі (ЕГ) на 29,9 % проти 6,3 % у контрольній групі (КГ) ($\chi^2 = 11,84$; $p < 0,01$). Позитивну динаміку цього показника в КГ можна пояснити особливостями змісту рухової діяльності дітей в умовах дитячого оздоровчого табору. Позитивним моментом є те, що значно зменшилася кількість дітей, які бажали задовольнити свої домагання незалежно від

інтересів інших (спрямованість на себе) – частка таких зменшилася на 12,4 % у ЕГ та на 2,3 % у КГ.

У зв'язку із цим можна відзначити позитивні тенденції в розподілі школярів за типом поведінкової активності. Для дослідження статусного місця дітей у групі однолітків використовували модифіковану соціометричну методику діагностики типу поведінкової активності дітей Л. Вассерман, Н. Гуменюк [72] за умов оздоровчого табору. Так, на 3,6 % у ЕГ зросла частка дітей з проміжним типом особистісної активності. Тобто в результаті запровадження нашої технології більше дітей, які не мали виразної схильності до домінування, стали відзначатися цілеспрямованістю, впевнено брали на себе роль лідера; на 15,3 % у ЕГ зросла частка дітей, які характеризувалися раціональністю, легкістю та активністю в нових знайомствах, швидкою адаптацією в нових обставинах, що було достовірно вище, ніж у КГ, де приріст становив 4,5 % ($\chi^2 = 8,34$; $P < 0,05$). Відповідно, в ЕГ більшою мірою, ніж у КГ, зменшилася частка імпульсивних та агресивних дітей, нездатних до стійкої сконцентрованої уваги, а також з низьким рівнем самоконтролю – на 18,9 % в ЕГ проти 4,3 % в КГ ($\chi^2 = 9,78$; $p < 0,05$).

Це призвело і до зростання згуртованості дитячого колективу. Згуртованість колективу визначали за методикою М. Москвіна [6]. Результати повторного анкетування показали, що в ЕГ частка дітей з високим рівнем товариствкості становила 40,5 % проти у 27,5 % у КГ і, відповідно, зменшилася частка з низьким рівнем (рис. 4.3). Середній рівень згуртованості колективу ЕГ становив $(10,21 \pm 0,30)$ балів (рис. 4.3).

Проведені дослідження засвідчують, що з-поміж членів ЕГ після експерименту тільки 7,1 % дітей здебільшого не відчували прихильності та симпатії один до одного, у КГ частка таких становила 17,6 %, однак ці зміни відбулися тільки на рівні тенденції ($\chi^2 = 5,22$; $p < 0,1$).

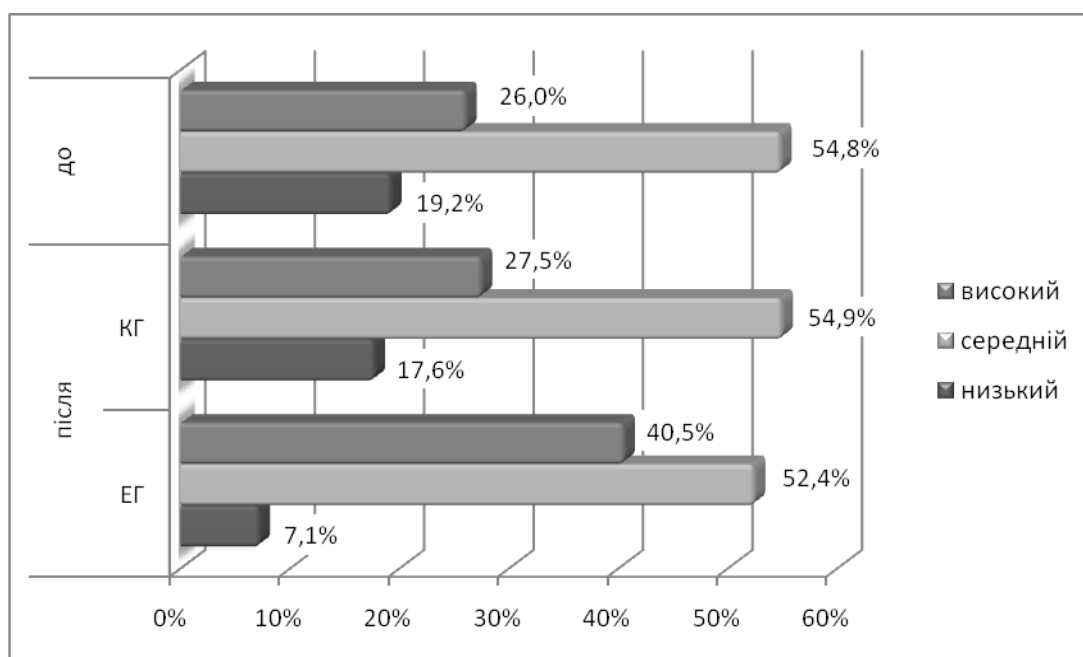


Рис. 4.3. Розподіл дітей за рівнем згуртованості

Динаміку інтегрального показника поведінкового компонента показано на рис. 4.4.

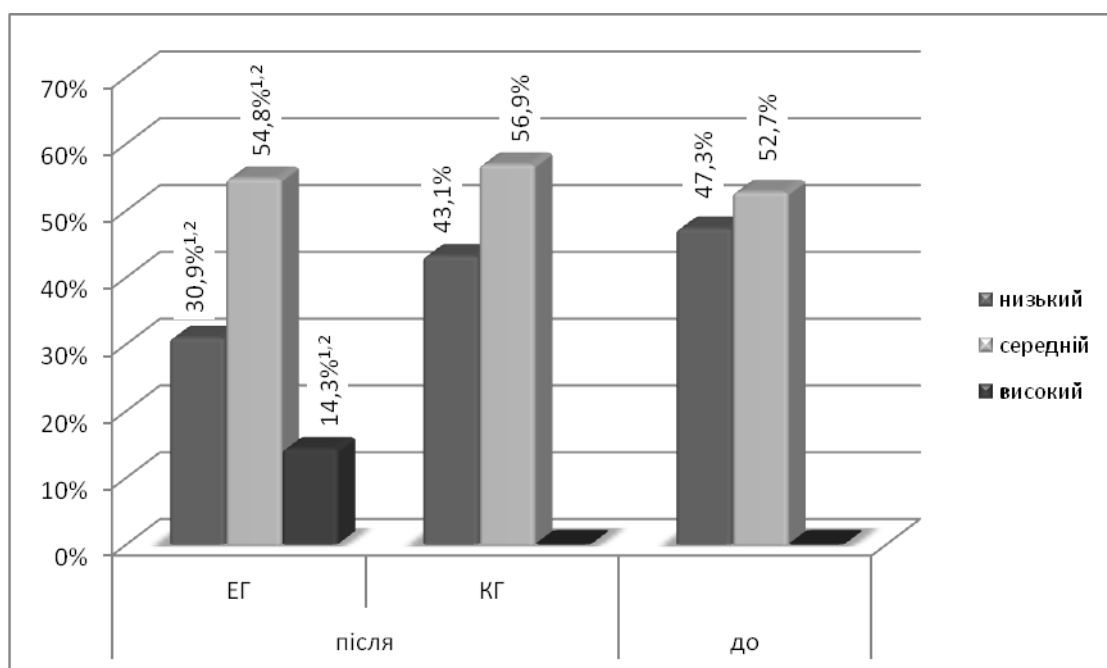


Рис. 4.4. Динаміка рівнів поведінкового компонента соціалізації дітей 10–11 років: 1 – достовірність відмінностей між EG до та після експерименту; 2 – достовірність відмінностей між EG та КГ після експерименту ($p < 0,01$)

Порівняння отриманих даних засвідчує, що внаслідок упровадження технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури з позиції здоров'язберігального підходу в роботу оздоровчого табору відбулися позитивні зрушення в рівнях поведінкового компонента дітей експериментальної групи. Кількість дітей з високим рівнем соціалізованості зросла на 14,3 %. Ці діти відзначалися ґрунтовними знаннями соціальних норм і цінностей, позитивним ставленням до них.

Чисельність 10–11-річних школярів із середнім рівнем поведінкового компонента збільшилася незначно (з 52,7 % до 54,8 %). Основна відмінність цих ді учасників експерименту від дітей попереднього рівня полягала в незначній кількості відхилень від нормативної поведінки й наявності дещо прагматичних цінностей.

Спостерігалось достовірне зменшення частки школярів із низьким рівнем на 16,3 % ($\chi^2 = 22,87$; $p < 0,01$). Водночас у дітей, які належали до цих двох рівнів, поліпшилися показники поведінкового компонента. У школярів, які належали до середнього рівня соціалізованості, покращилося усвідомлення сутності морально й соціально важливих якостей та їх антиподів, деякою мірою поліпшилися взаємин з однокласниками й батьками, зменшилася кількість відхилень від нормативної поведінки. Віднесення дітей до низького рівня зумовлювалося проявами агресії та пригніченості, хоча їх частота (порівняно з констатувальним етапом експерименту) помітно знизилася, як і частотність відхилень від нормативної поведінки. Такі якості, як відсутність інтересу до встановлення стосунків з тими, хто їх оточуюче, намагання уникати контактів із однокласниками були зафіксовані в незначній кількості дітей у всіх вікових групах.

У контрольній групі не виявлено дітей з високим рівнем поведінкового компонента, частка із середнім рівнем зросла на 4,2 %.

Вищезазначені зміни вплинули також на показник конфліктності. Школярам було запропоновано тест К. Томаса "Тактика поведінки в конфлікті" [72]. Обробка отриманих даних представлена в табл. 4.5.

Таблиця 4.5

**Динаміка розподілу учасників дослідження за тактикою поведінки
в конфлікті до та після експерименту**

Тактика поведінки у конфлікті	Групи		Кількість осіб, відповідно до ступеня виразності тактики		
			низький, абс.к-ть (%)	середній, абс.к-ть (%)	високий, абс.к-ть (%)
Уникнення конфлікту	До		12 (8,2%)	132 (90,4%)	2 (1,4%)
	після	КГ	5 (9,8%)	45 (88,2%)	1 (2,0%)
		ЕГ	8 (19,0%)	34 (81,0%)	-
Діючий напролом	До		18 (12,3%)	121 (82,9%)	7 (4,8%)
	після	КГ	7 (13,7%)	42 (82,4%)	2 (3,9%)
		ЕГ	8 (19,0%)	33 (78,6%)	1 (2,4%)

Порівняння даних констатувального етапу з даними, отриманими на контрольному етапі, показала, що кількість дітей із тактикою “уникнення конфлікту” з високим рівнем конфліктності зменшилася у ЕГ до 0, а з тактикою “діючий напролом” удвоє.

За рахунок зменшення кількості дітей із середнім рівнем конфліктності у ЕГ майже на 9 % збільшилася кількість дітей, що показали низький її рівень.

Загалом, це доводить, що зміст і прийоми формувального етапу експерименту було вибрано правильно і вони виявилися ефективними для зниження рівня конфліктності в дітей ЕГ.

Незначні зміни рівня конфліктності дітей контрольної групи виявлені на контрольному етапі: зменшення на 0,9 % дітей з високим і збільшення на 1,4 % з низьким рівнем конфліктності, чисельність дітей із середнім рівнем конфліктності залишилися без змін. Це підтверджує припущення, що без спеціально організованих занять досягти істотної зміни конфліктності в дітей є вельми проблематично.

Підтвердженням цього є результати повторного тестування за методикою К. Томаса [72]. Унаслідок обробки результатів кінцевого тестування було встановлено тенденцію зростання частки школярів ЕГ, які

віддають перевагу стратегії компромісу і співпраці – на 6,3 % по кожній із стратегій ($\chi^2 = 7,81$; $p < 0,1$). Слід відзначити достовірно нижчий відсоток респондентів, яким властиві стратегії “уникнення конфлікту” та пристосування, в ЕГ порівняно з КГ – 9,8 % і 11,8 % проти 19,6 % і 23,5 % відповідно. Подібна ситуація була у випадку дітей зі стратегією суперництва – 9,8 % в ЕГ проти 17,6 % у КГ.

Повторна оцінка соціально-психологічного клімату в колективі за методикою С. Михайлюка й А. Ю. Шалито [72] показала, що поведінковий компонент зріс з 0,29 до 0,59 балів, що свідчило про сприятливий клімат у колективі; когнітивний компонент наприкінці експерименту становив 0,41 проти 0,21 бала на початку; поведінковий компонент, в основу якого покладений критерій “бажання – небажання спілкуватися із членами колективу, працювати в ньому”, – з 0,18 до 0,45, що також засвідчило про позитивні зміни поведінкового компонента.

Аналіз емпіричних даних, отриманих за модифікованим тестом В. Ф. Ряховського “Тест оцінки комунікативних умінь”, уможливив зробити висновок про те, що реалізація технології в ході спортивно-оздоровчих заходів у режимі дня і активного відпочинку з використанням ігрового та змагального методів фізичного виховання дозволила поліпшити показник комунікативних якостей дітей експериментальної групи (рис. 4.5).

У КГ показники комунікабельності (товариськості) майже не зазнали змін (порівняно з констатувальним етапом).

Слід зазначити, що найбільших змін в учасників експерименту (ЕГ) зазнали такі показники, які характеризують здатність дитини усвідомлювати завдання, які ставляться в ході спілкування – на 5,9 % ($p < 0,01$); уявлення дитини про способи вираження ставлення до однолітка – на 4,7 % ($p < 0,05$); на рівні статистичної тенденції поліпшилося уміння розв’язувати спірні ситуації – на 3,6 %.

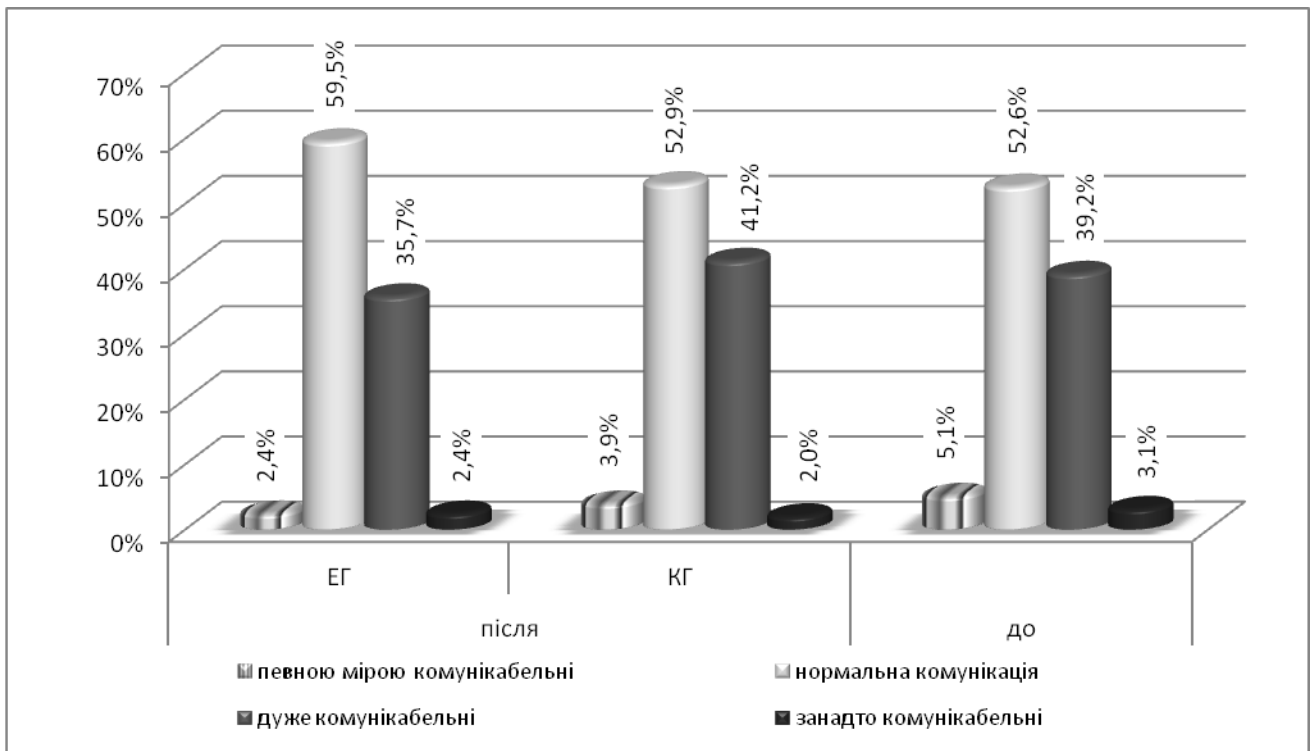


Рис. 4.5. Динаміка рівнів розвитку комунікативних здібностей школярів 10–11 років

Отже, результати дослідження довели, що використання засобів фізичної культури, зокрема рухливих ігор, ігрових завдань тощо, позитивно вплинуло на розвиток соціальної активності дітей 10–11 років.

4.4 Діагностика стану сформованості фізичного компоненту соціальної активності школярів 10–11 років

Запропонована технологія спрямованого соціалізуючого впливу засобів фізичної культури комплексно впливала на підвищення рівня самооцінки готовності дітей 10–11 років щодо бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я усього оточення, розвитку рухових якостей.

Так, було виявлено, що на 15,9 % збільшилася частка 10–11-річних школярів в експериментальній групі (ЕГ), які мали свідому мотивацію та потребу в систематичних спортивно-оздоровчих заняттях як засобу збереження здоров'я ($\chi^2 = 7,24$; $p < 0,05$), (рис. 4.6).

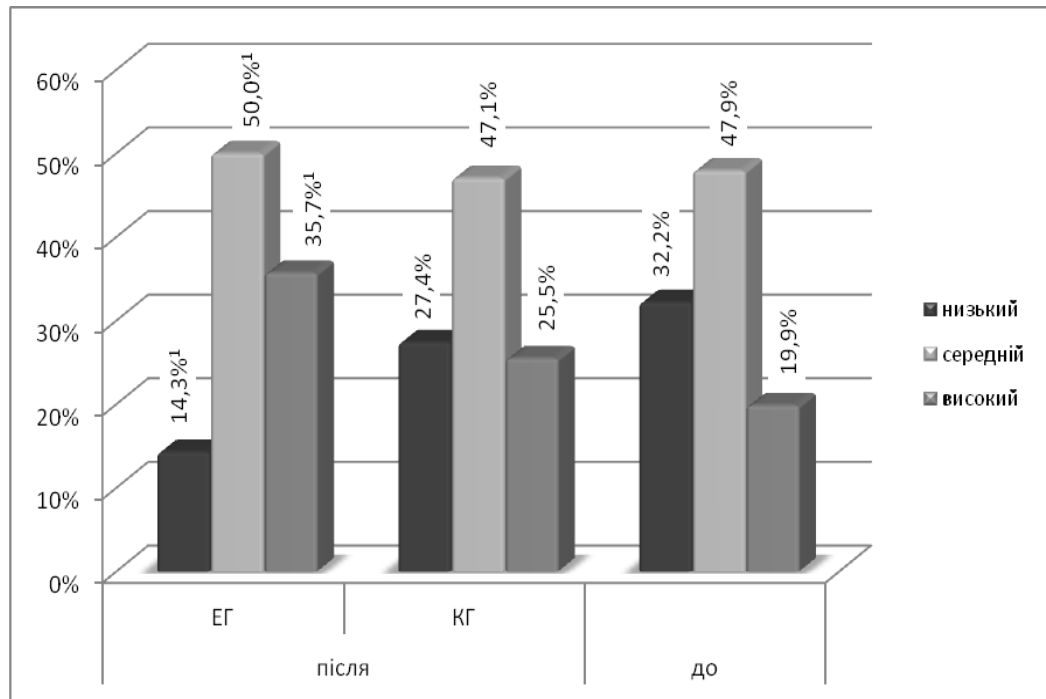


Рис. 4.6. Динаміка розподілу учасників експерименту за самооцінкою мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я: 1 – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту ($p < 0,05$)

Це відбулося за рахунок розширення теоретичних знань дітей з проблем оздоровчого впливу рухової активності на організм людини; гігієну людини (частка дітей, у яких підвищилися показники, становила 11,3 %), раціонального харчування (на 15,1 %), а також у зв'язку з високою фізичною активністю та адекватним відпочинком дітей за умов оздоровчого табору.

Частка дітей ЕГ, які характеризувалися низьким рівнем мотивації щодо бережливого ставлення до власного здоров'я, становила наприкінці експерименту 14,3 % проти 32,2 % на його початку ($\chi^2 = 7,24$; $p < 0,05$).

У контрольній групі (КГ) динаміка показників хоч і була позитивною, проте ці зміни не були достовірними. Слід відзначити достовірно нижчий відсоток дітей ЕГ, які вказали на відсутність інтересу до фізичної культури після реалізації нашої програми – 9,5 % проти 17,6 % у КГ.

Як уже йшлося, на початку експерименту нами добирався склад груп таким чином, щоб вони на початковому рівні здебільшого не відрізнялися один від одного, тобто були за всіма показниками статистично ідентичні.

Виходячи із повторних тестувань фізичної підготовленості, можна зробити висновок про те, що оновлення змісту фізичного виховання в контексті досліджуваної проблеми в умовах оздоровчого табору та самостійна реалізація 10–11-річними учнями програми “Мої літні канікули” у період між оздоровчим табором та заняттями у школі дали позитивні результати (табл. 4.6).

Таблиця. 4.6

**Щоденна індивідуальна програма самооздоровлення “Мої літні канікули” здоров’язберігальної поведінки на період літніх канікул
(для щоденного використання)**

Зміст	Термін виконання	Методичні рекомендації
Пробудження, фізичні вправи в ліжку, ранкова молитва	7:30-8:00	Підготовка організму до підйому
Ранкова гімнастика	8:00-8:15	Починається і закінчується ходьбою
Заходи особистої гігієни	8:15-8:40	Систематичне вмивання, чищення зубів
Загартувальні процедури	8:40-9:00	Босоходіння по росах; обмивання водою кімнатної температури
Сніданок	9:00-9:30	Ретельно мити руки; уживати свіжі продукти (з огляду на літній час),
Участь у сімейно-побутовій праці	9:30-11:30	Систематична посилена фізична праця за дорученням батьків
Перегляд телепередач, комп’ютерні ігри	11:30-12:10	Не більше 30-40 хвилин на день
Комплекс вправ для розвитку основних фізичних здібностей	12:10-13:00	Стежити за самопочуттям
Обід	13:00-13:30	Максимально споживати вітамінізовану та здорову їжу (салати, свіжі овочі, фрукти)
Післяобідній сон	14:00-15:30	Створити приємну атмосферу для сну
Дихальні вправи	15:30-16:00	Контроль за диханням
Підвечірок	16:00-16:10	Доцільно добирати страви, які легко засвоюються організмом

Продовження табл. 4.6

Коригувальні вправи, комплекс вправ для формування правильної постави, стопи	18:10-19:00	Стежити за поставою
Вечеря	19:00-19:30	Дотримуватись культури поведінки за столом
Прогулянка в саду, парку, лісо-смугах, рухливі ігри з товаришами – їх оздоровча сила	19:30-21:30	Слухати шелест дерев, спів птахів, контактувати з деревами, вивчати, співати пісні
Вечірній туалет	21:30-21:50	Ретельне вмивання; чищення зубів
Вечірня молитва	21:50-22:00	Кисті рук поєднані
Нічний сон	22:00-7:30	Рекомендується спати не менше 9 годин; добре провітрити кімнату

Нижче представлено підсумкову таблицю фізичної підготовленості учасників експерименту (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Динаміка показників фізичної підготовленості учасників експерименту

Тести	Стать	До експерименту	Після експерименту			
			КГ		ЕГ	
			$\bar{x} \pm m_x$	%	$\bar{x} \pm m_x$	%
Згинання і розгинання рук, разів	Х	14,89 ± 1,09	16,36 ± 2,05	9,8	19,77 ± 1,53 ¹	32,8
	Д	7,13 ± 0,52	8,27 ± 0,68	16,0	9,40 ± 0,87 ¹	31,9
Стрибок у довжину з місця, см	Х	137,57 ± 2,41	138,60 ± 3,55	0,7	152,91 ± 4,31 ¹	11,1
	Д	126,00 ± 1,87	129,73 ± 2,84	0,3	135,40 ± 2,90 ¹	7,1
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	Х	15,67 ± 0,46	15,88 ± 0,78	4,5	19,45 ± 0,76 ¹	28,0
	Д	15,20 ± 0,40	15,46 ± 0,67	1,8	17,55 ± 0,60	9,0
Вис на зігнутих руках, с	Х	10,49 ± 0,90	11,76 ± 1,20	12,1	18,14 ± 1,24 ¹	72,8
	Д	7,06 ± 0,45	7,19 ± 0,51	1,9	8,40 ± 0,68	19,0
Нахил тулуба, см	Х	2,71 ± 0,68	3,06 ± 0,46	9,4	4,86 ± 0,77 ¹	79,7
	Д	4,34 ± 0,61	4,85 ± 0,75	11,7	7,05 ± 1,12 ¹	62,5
Човниковий біг 4х9 м, с	Х	9,23 ± 0,05	9,18 ± 0,12	0,5	9,04 ± 0,11	2,1
	Д	9,88 ± 0,06	9,80 ± 0,10	0,8	9,52 ± 0,10 ¹	3,6

Примітка.

1 – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту: $p < 0,05$

Аналіз показників рухової підготовленості дівчаток у КГ і ЕГ показав, достовірне поліпшення результатів в тестах згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибку у довжину з місця та в тесті на гнучкість. На рівні тенденції ($p < 0,1$) зазнали змін результати у тестах піднімання тулуба в сід за 30 с, вис на зігнутих руках та тесті на спритність.

У хлопчиків відбулися більш виражені зміни, аніж у дівчаток, оскільки у всіх тестах, окрім човникового бігу, результати стали достовірно вищими. Так, приріст результату в тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи становив 31,9 % у дівчаток ($t = 2,23$; $p < 0,05$), у хлопчиків – 32,8 % ($t = 2,59$; $p < 0,05$). Аналізуючи результати дослідження школярів КГ, одержані після закінчення експерименту, визначили, що вони дещо змінилися, проте ці зміни загалом були не достовірні ($\chi^2 = 2,98$; $p > 0,05$).

Приріст результатів у тесті у хлопчиків становив 9,8 %, у дівчаток – 16,0 %. Порівняння результатів даного тесту одержаних після експерименту, з вимогами державних тестів, показало, що в експериментальній групі, як у хлопчиків, так і у дівчаток, вони стали вищими. Середній бал за цей тест у дівчаток становив ($3,6 \pm 0,3$) проти ($3,0 \pm 0,2$) балів, у хлопчиків – ($3,7 \pm 0,2$) проти ($2,8 \pm 0,2$) балів до експерименту. Аналіз результатів у контрольній групі свідчить про те, що зміни в оцінці показників хоч і відбулися, проте вони в обох випадках зросли тільки на 0,2 бали.

Аналізуючи одержані після експерименту дані тесту стрибка в довжину з місця у віковому і статевому аспектах, зазначаємо, що характер відмінностей за показниками вибухової сили м'язів ніг у школярів ЕГ був аналогічний до попереднього тесту. Прирости результатів у тесті становили 11,1 % у хлопчиків та 7,1 % у дівчаток, що було достовірно вище від таких у КГ. Результати тестування представників КГ істотно не змінилися порівняно з первинними дослідженнями (див. табл. 3.3).

Про рівень розвитку сили м'язів тулуба робили висновок за показниками виконання тесту піднімання тулуба в сід за 30 с (к-ть разів). Порівняння результатів у школярів КГ з державними нормативами не

виявило достовірних змін даних за оцінковою шкалою. Відтак в учасників есперименту (ЕГ) відбувся більш значний приріст результатів, особливо у хлопчиків, який становив 28,0 % проти 9,0 % у дівчаток ($\varphi = 5,29$; $p < 0,01$). Середні значення результатів тестування в дівчаток ($17,55 \pm 0,60$) разів відповідали за оцінковою шкалою ($4,0 \pm 0,2$) балам проти ($3,4 \pm 0,1$) бала на початку експерименту; у хлопчиків – ($4,2 \pm 0,1$) балам.

Аналіз результатів тестування на силову витривалість м'язів рук (вис на зігнутих руках) виявив, що динаміка результатів у хлопчиків була достовірно вища, аніж у дівчаток. Так, було відзначено поліпшення цього показника в експериментальній групі у хлопчиків на 72,8 % ($t = 5,00$; $p < 0,01$), що відповідало оцінці в балах ($3,5 \pm 0,1$). В ЕГ дівчат результати зросли на 19,0 %. Показники тестування після періоду літніх канікул дітей КГ дозволили констатувати, що за цей час не відбулося достовірного поліпшення силової витривалості м'язів рук у дітей КГ, хоча тенденція була аналогічною як в експериментальній групі.

Рівень розвитку гнучкості визначали за показниками величини максимального нахилу тулуба вперед із положення сидячи. Так, вихідні показники засвідчили про різну гнучкість хребетного стовпа в поперековому відділі у школярів різної статі. Середні дані КГ хлопчиків на початку досліджень становили ($2,71 \pm 0,68$) см, наприкінці – ($3,06 \pm 0,46$) см у контрольній та ($4,89 \pm 0,77$) см у ЕГ. Таким чином, було відзначено поліпшення в КГ хлопчиків на 9,4 % ($t = 0,36$; $p > 0,05$), в ЕГ – на 79,7 % ($t = 6,59$; $p < 0,05$). Показники тестування у дівчат як КГ, так і ЕГ дозволили констатувати, що за період експерименту відбулося поліпшення гнучкості на 11,7 % ($t = 0,76$; $p > 0,05$) та 62,5 % ($t = 2,13$; $p < 0,05$) відповідно. Середні значення результатів тестування у дівчаток ЕГ ($7,05 \pm 1,12$) см відповідали за оцінковою шкалою ($2,7 \pm 0,3$) балам, у хлопчиків ($4,89 \pm 0,77$) см – ($2,6 \pm 0,3$) балам проти ($2,0 \pm 0,1$) бала на початку експерименту.

За даними випробувань у тесті, який характеризував розвиток спритності, можна констатувати, що випробовувані хлопчики й дівчатка як

КГ, так і ЕГ поліпшили свої результати, однак більш значні зрушення були у дітей, віднесених до ЕГ. Темпи проросту результатів у дівчаток ЕГ становили 3,6 % ($t = 2,95$; $p < 0,05$), у хлопчиків – 2,1 % ($t = 1,62$; $p > 0,05$); у КГ прирости у хлопчиків і дівчаток становили 0,5 % і 0,8 % відповідно.

Було проведено оцінку причин темпів приросту фізичних якостей за формулою В. І. Усакова (рис. 4.7).

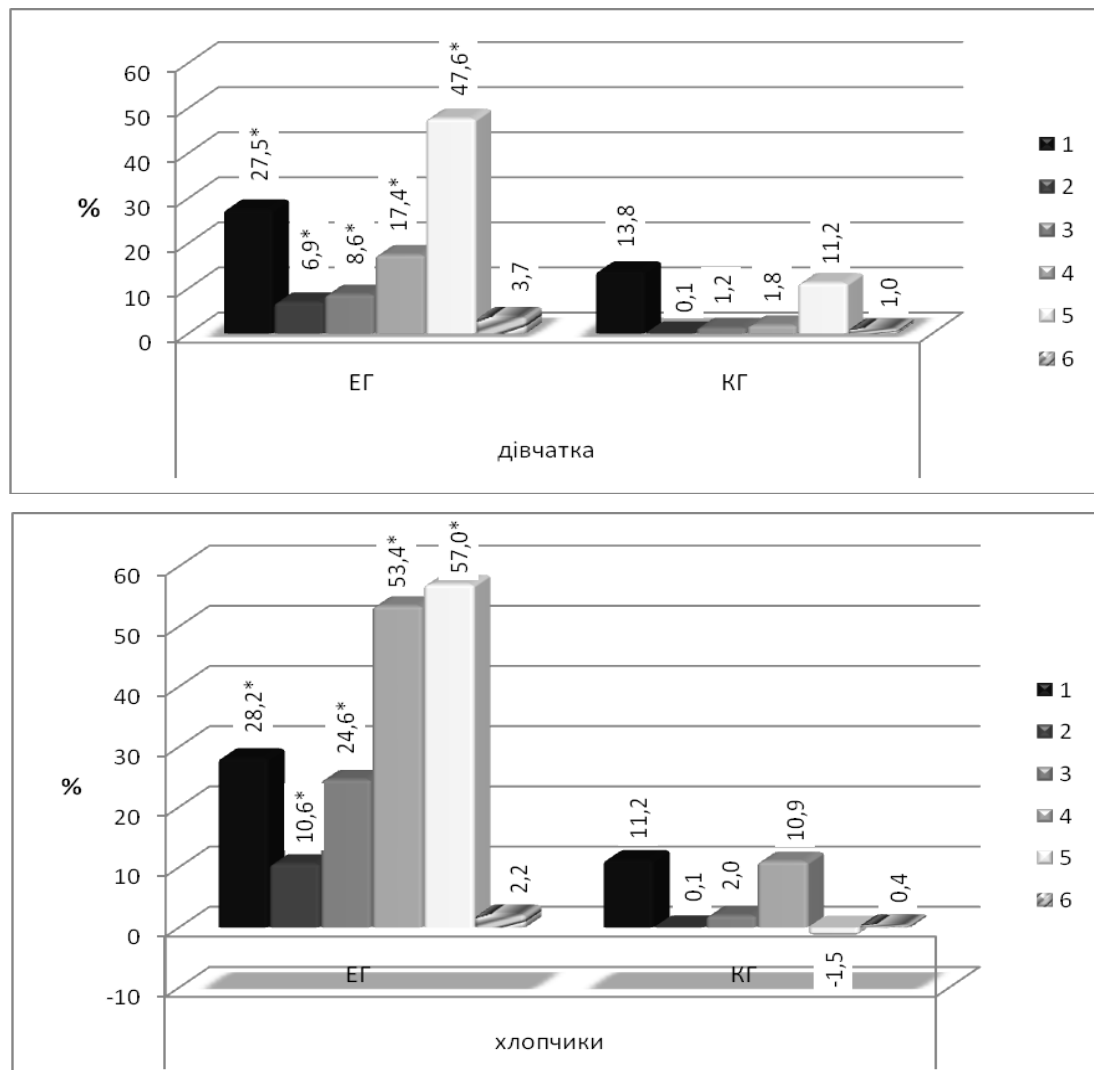


Рис. 4.7. Темпи приросту результатів у тестах рухових якостей дітей 10–11 років: 1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – піднімання тулуба в сід за 30 с; 4 – вис на зігнутих руках; 5 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 6 – човниковий біг 4×9 м

Примітка. 1) * – достовірні відмінності у показниках ($p < 0,05$)

Отримані дані свідчили про безперечну перевагу в темпах приросту показників фізичної підготовленості школярів ЕГ. Утім, варто відзначити, що не за всіма показниками фізичних якостей їхній розвиток відбувався однаковими темпами. Можемо стверджувати, що поліпшення фізичних якостей як у хлопчиків, так і дівчаток КГ відбулися за рахунок приросту природної рухової активності та цілеспрямованої системи фізичного виховання, оскільки темпи приросту не перевищували 15 %, що є нормою в дитячих оздоровчих таборах.

Хлопчики і дівчатка ЕГ за період експерименту досягли значних зрушень за всіма показниками розвитку фізичних якостей, окрім вибухової сили м'язів ніг, силової витривалості м'язів тулуба і спритності, за рахунок ефективного використання природних умов і фізичних вправ у режимі дня оздоровчого табору, що позитивно позначилося на загальному рівні їх фізичної підготовленості (рис. 4.8).

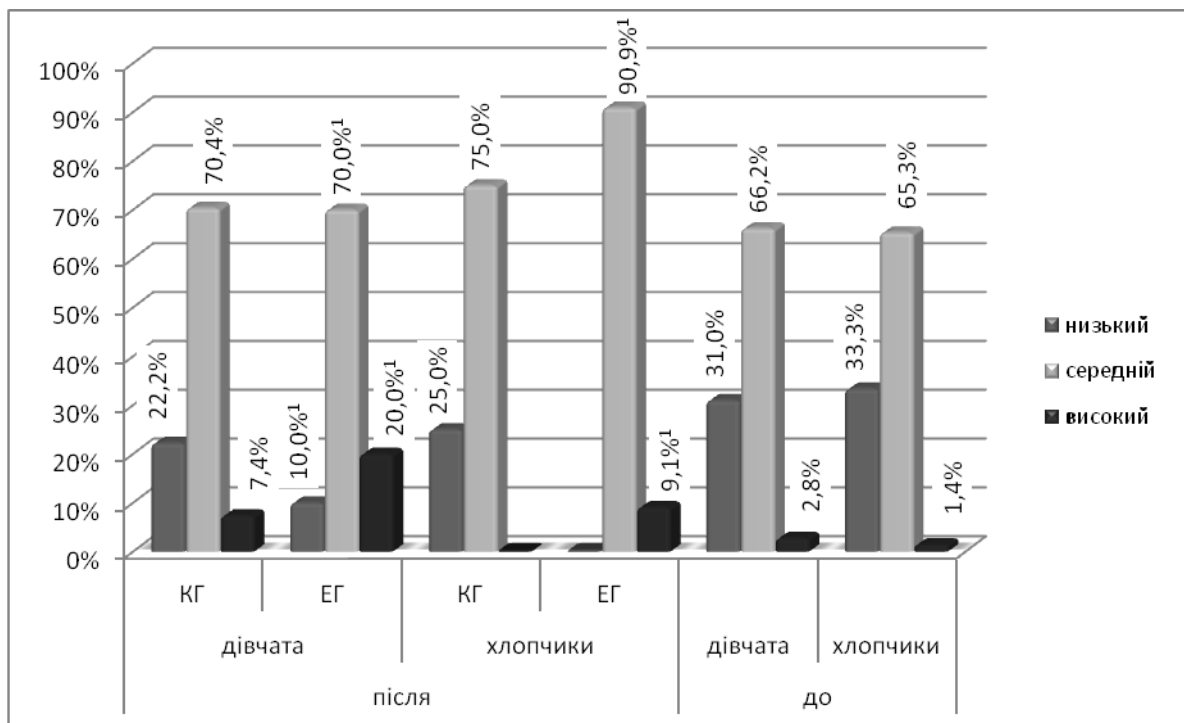


Рис. 4.8. Динаміка розподілу учасників експерименту за рівнем фізичної підготовленості: 1 – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту ($p < 0,05$)

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що корекційний та руховий складники рухливих ігор, їх зміст мали позитивний вплив на рівень рухової підготовленості дітей 10–11 років.

Також встановлено, що рухові режими дітей, які займалися за експериментальною технологією, відрізнялися обсягом рухової активності від такої в дітей КГ.

Так, обсяг РА дітей контрольної групи з традиційною організацією рухового режиму в таборі становив від 12256 ± 209 локомоцій до 13609 ± 214 локомоцій у хлопчиків та від 8765 ± 184 до 10557 ± 206 локомоцій у дівчаток, що відповідало помірному рівню рухової активності, за даними крокометрії.

У дітей ЕГ з додатковими заняттями ігровою діяльністю значення цих показників коливалися в межах від 15026 ± 135 локомоцій до 17562 ± 221 локомоцій у день у хлопчиків та від 12254 ± 205 локомоцій до 14396 ± 215 локомоцій, що відповідало достатньому та високому рівням рухової активності ($\chi^2 = 6,76$; $p < 0,05$).

Таким чином, навіть в умовах оздоровчого табору кількість локомоцій у дітей з додатковими заняттями ігровою діяльністю перевищувала в середньому майже на 26,0 % для хлопчиків і на 37,9 % для дівчат відповідний показник у їхніх однолітків з традиційною організацією рухової активності ($p < 0,05$).

4.5 Результати дослідження соматичного здоров'я школярів 10–11 років, які брали участь в експерименті

Позитивні зрушення, що відбулися в соціально-психологічній площині та фізичній підготовленості школярів, дають підставу стверджувати про позитивний вплив запропонованої нами технології розвитку соціальної активності школярів у процесі фізичного виховання в дитячому оздоровчому таборі.

Водночас результати проведених досліджень засвідчують, що за час експерименту зазнали змін (як у бік збільшення, так і зменшення) деякі окремі характеристики функціонального стану організму. Отримані дані щодо зміни рівня соматичного здоров'я дітей наведено в табл. 4.8.

Таблиця 4.8

Динаміка показників соматичного здоров'я школярів 10–11 років

Показники соматичного здоров'я	Стать	До експерименту	Після експерименту	
			КГ	ЕГ
Ріст стоячи, см	Х	145,0±1,3	145,2±1,5	145,6±1,9
	Д	148,3±0,8	148,7±1,1	149,7±0,9
Маса тіла, кг	Х	37,5±1,4	36,7±1,3	36,9±1,5
	Д	38,5±1,1	38,2±1,5	38,0±1,2
Індекс маси тіла, кг/м ²	Х	17,6±0,4	17,3±0,4	17,3±0,3
	Д	17,5±0,4	17,2±0,6	16,9±0,4
АТ _{сист. спокій} , мм рт.ст.	Х	121,0±2,0	119,9±3,5	118,4±1,0
	Д	115,1±1,9	118,6±2,9	116,8±1,6
АТ _{діастол. спокій} , мм рт.ст.	Х	75,4±0,9	68,6±1,9	67,1±1,2*
	Д	68,6±1,3	67,5±1,5	66,3±0,9
ЧСС _{спокою} , уд/хв	Х	80,3±2,6	76,8±1,5	67,9±1,7•*
	Д	87,5±2,7	82,7±2,4	76,6±1,8•*
Ідекс Робінсона, у.о.	Х	101,3±1,8	93,4±3,0	80,4±2,2•*
	Д	101,3±3,7	99,7±3,8	90,4±2,6•*
ЖЄЛ _{видиху} , мл	Х	2397,7±79,6	2477,1±65,1	2727,3±75,5•*
	Д	1884,8±54,5	2051,9±88,1	2112,5±59,6•*
Життєвий індекс, мл/кг	Х	67,4±3,6	68,7±2,2	76,4±5,2•*
	Д	51,0±2,3	54,3±2,5	56,8±2,5*
Кистьова динамометрія, кг	Х	25,6±0,9	25,9±0,8	29,5±1,0•*
	Д	17,9±0,6	18,7±0,8	22,9±0,9•*
Силовий індекс, %	Х	71,8±3,5	72,2±2,8	82,2±4,3•*
	Д	48,4±2,3	52,5±3,6	61,1±2,6•*
Час відновлення після 20 присідань за 30 с, с	Х	92,4±3,6	90,0±5,9	76,4±3,7*
	Д	95,5±4,0	90,0±3,8	72,4±6,0•*
ІФЗ, у.о.	Х	2,06±0,06	1,97±0,07	1,84±0,03*
	Д	2,01±0,05	1,93±0,06	1,88±0,04•*

Примітки:

- 1) * – достовірні зміни між показниками школярів ЕГ до та після експерименту;
- 2) • – достовірні зміни між показниками школярів КГ і ЕГ після експерименту.

Аналізуючи результати досліджень за окремими морфо-функціональними показниками, було звернуто увагу на достовірне збільшення функціональних резервів серця, дихальної системи та силових показників.

Як показав аналіз представлених даних, статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності в показниках морфо-функціонального стану наприкінці експерименту в дітей ЕГ спостерігалися для всіх показників, за винятком антропометричних (ріст і маса тіла, індекс маси тіла). За ними не було отримано статистично достовірної різниці, хоча простежено виражену тенденцію до позитивної динаміки. Так, як у хлопчиків, так і в дівчаток зменшилася частка дітей з ожирінням та дефіцитом маси тіла, зокрема частка хлопчиків із ожирінням зменшилася на 18,8 %, а з дефіцитом маси тіла на 10,9 %, що призвело до суттєвої нормалізації маси тіла – частка хлопчиків з оптимальною масою тіла зростає з 34,8 % до 59,1 % ($\chi^2 = 6,37$; $p < 0,1$) (рис. 4.9).

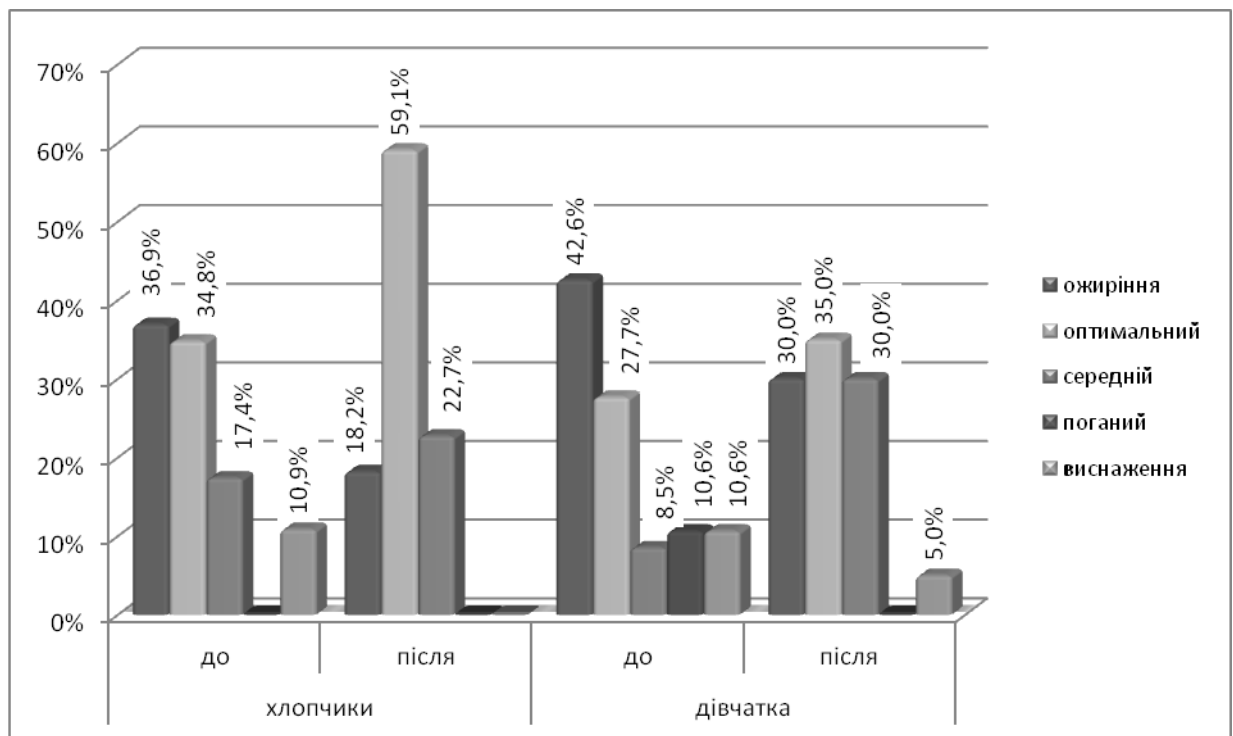


Рис. 4.9. Динаміка розподілу школярів за індексом маси тіла (ІМТ, $\text{кг} \cdot \text{м}^2$)

З-поміж дівчаток хоч із спостерігалися позитивні зміни цього показника, проте вони були менш вираженими.

Так, частка дівчаток з ожирінням зменшилася на 12,6 %, а з виснаженням лише на 5,0 %.

Істотно зросла частка дівчаток із середнім рівнем за рахунок здебільшого зменшення частки дітей з поганим рівнем.

Таким чином, оптимальний рівень ІМТ наприкінці експерименту мали відповідно 59,1 % хлопчиків проти 30,2 % до його початку та 35,0 % дівчаток проти 27,7 % відповідно.

Найбільш вираженою була позитивна динаміка показників ЧСС, кистьової динамометрії та ЖЄЛ і, як наслідок, індексу Робінсона, силового та життєвого індексів.

За період літніх канікул ЖЄЛ у дітей обох груп зросла. Проте темпи приросту цього показника в КГ та ЕГ достовірно відрізнялися між собою: у КГ вони становили 8,2 %, а у ЕГ – 11,4 % ($t = 2,86$; $p < 0,05$). Позитивна динаміка ЖЄЛ у контрольній групі зумовлена природними умовами перебування дитини у високогірній місцевості.

Знижена функція зовнішнього дихання відзначалася наприкінці сезону в 10,0 % дівчаток ЕГ та 22,2 % КГ, тоді як до експерименту їх частка становила 34,0 %. Високий рівень функціонального стану зовнішнього дихання до кінця зміни мали 55,0 % дівчаток ЕГ порівняно з початком сезону – 29,8 %. Частка дівчаток з нормальною функцією зовнішнього дихання майже не змінилася ($\chi^2 = 5,41$; $p < 0,1$).

З-поміж хлопчиків ЕГ наприкінці табірної зміни не виявлено жодного зі зниженою функцією зовнішнього дихання, тоді як у КГ таких залишилося 8,3 %. Високого рівня функціонального стану дихальної системи до кінця зміни досягли 68,2 % хлопчиків ЕГ, тоді як до початку експерименту частка таких становила 34,8 % ($\chi^2 = 6,39$; $p < 0,05$).

Зменшення відсотка дівчаток зі зниженою функцією дихальної системи в ЕГ до кінця сезону було на рівні тенденції, тоді як у хлопчиків ЕГ ці зміни були достовірними.

Про комплексний вплив ігрових занять на дихальну систему дітей 10–11 років (в умовах оздоровчого табору) свідчать і зміни у значеннях проб Штанге і Генчі (рис. 4.10).

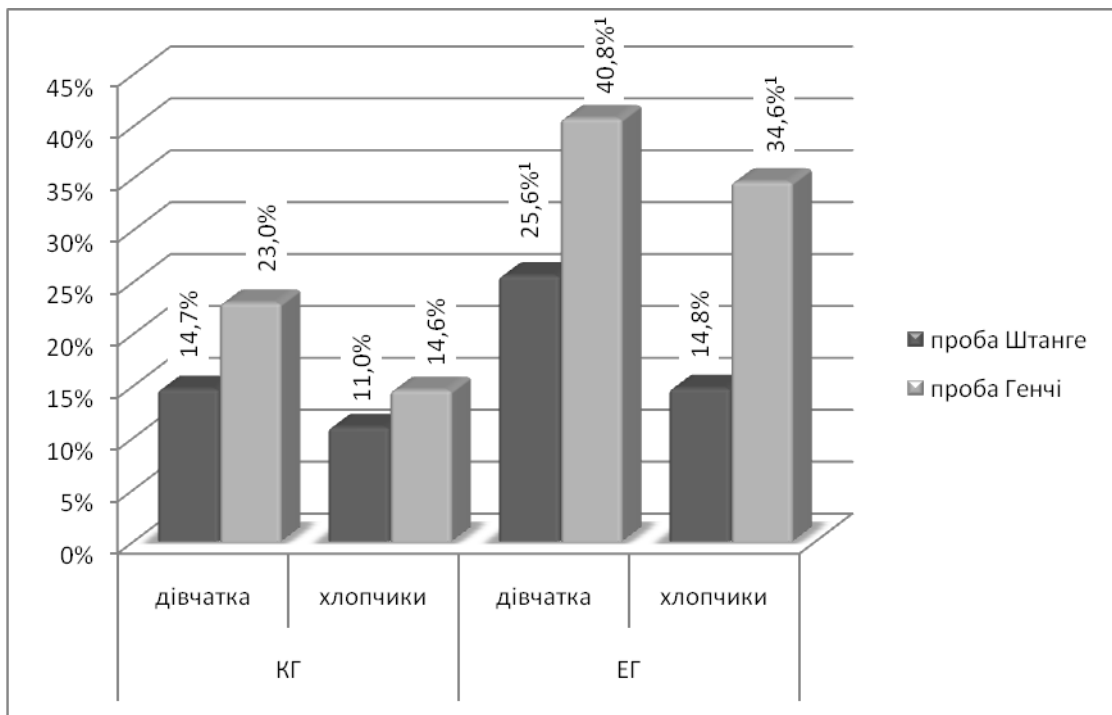


Рис. 4.10. Темпи приросту значень гіпоксичних проб Штанге і Генчі: 1 – достовірні відмінності між показниками у КГ і ЕГ ($p < 0,05$)

Як видно з рис. 4.10, темпи приросту цих показників були значно вищими в дівчаток як ЕГ, так і КГ, порівняно з хлопчиками. Значення цих темпів приросту уможливорює висновок про те, виявлені зміни були результатом цілеспрямованого впливу рекомендованої технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури в оздоровчому таборі та природного середовища, тоді як у КГ це було результатом впливу тільки природного середовища. На нашу думку, для дівчаток, окрім іншого, ця ситуація додатково зумовлена дещо вищим рівнем рухової активності, яка властива режиму дня оздоровчого табору.

Дещо нижчі темпи приросту відповідних показників у хлопчиків ми пояснюємо вищим рівнем їх рухової активності за повсякденних умов.

Опосередковано ці показники засвідчують вищий рівень працездатності дівчаток і хлопчиків ЕГ. Так, за результатами проби Штанге, високий та вищий від середнього рівні працездатності мали 85,0 % дівчаток і 31,8 % хлопчиків ЕГ, середній – 31,8 % та 15,0 % хлопчиків і дівчаток відповідно, проте 36,3 % хлопчиків мали нижчий від середнього і середній рівні функціонального стану, у дівчаток наприкінці експерименту таких не було виявлено ($\chi^2_{\text{хл.}} = 9,49$; $p < 0,05$; $\chi^2_{\text{дівч.}} = 5,43$; $p < 0,1$).

У хлопчиків і дівчаток КГ хоч і відбулося зростання рівня функціонального стану дихальної системи, проте для більшості (54,2 %) хлопчиків і майже 15,0 % дівчаток характерним залишався стан недостатнього функціонування дихальної системи.

Про нормалізацію стану серцево-судинної системи дітей експериментальної групи свідчали і результати функціональної проби (час відновлення після 20 присідань за 30 секунд). У досліджуваних КГ до та після педагогічного експерименту він залишився практично без змін (до експерименту у дівчаток – 96,7 с, після – 96,1 с; у хлопчиків відповідно – 93,6 с та 90,0 с), а в ЕГ після експерименту достовірно покращився – у дівчаток до $(72,4 \pm 6,0)$ с ($t = 3,21$; $p < 0,05$), а у хлопчиків – до $(76,4 \pm 3,7)$ с ($t = 3,40$; $p < 0,05$).

Таким чином, це свідчило про скоріше відновлення функції ССС у дівчаток, ніж хлопчиків цього віку.

При вивченні динаміки толерантності до фізичного навантаження при повторному обстеженні були виявлені позитивні достовірні зміни. Так, темпи зміни порогового індексу Робінсона (порівнянно) з первинним обстеженням у дітей ЕГ становили 19,5 % у хлопчиків і 11,3 % у дівчаток і дорівнювали відповідно $(80,4 \pm 2,2)$ ум. од. ($t = 4,14$; $p < 0,01$) і $(90,4 \pm 2,6)$ ум. од. ($t = 2,41$; $p < 0,05$).

У цій групі простежували також зниження значення ЧСС з $(80,3 \pm 2,6)$ уд./хв до $(67,9 \pm 1,7)$ уд./хв. у хлопчиків ($t = 3,94$; $p < 0,01$) і з $(87,5 \pm 2,7)$ уд./хв до $(76,6 \pm 1,8)$ уд./хв. у дівчаток ($t = 3,37$; $p < 0,05$). При повторному проведенні цього тесту уповільнення ЧСС мали 2 (9,1 %) хлопчики, у нормі – решта (90,9 %), прискорення серцебиття не було виявлено в жодного хлопчика ЕГ. У всіх дівчаток ЕГ показники ЧСС були в межах норми. Значення $AT_{\text{сист.}}$ і $AT_{\text{діаст.}}$ порівнянно з вихідними даними не мали статистично достовірної різниці ($p > 0,05$).

У КГ при повторному тесті всі показники порівняно з вихідними даними мали незначну динаміку: індекс Робінсона змінився лише на 4,6 % у хлопчиків та на 0,6 % у дівчаток, показники ЧСС – на 3,3 % та 3,1 % відповідно. Аналогічними були і зміни в значеннях ІФЗ (рис. 4.11).

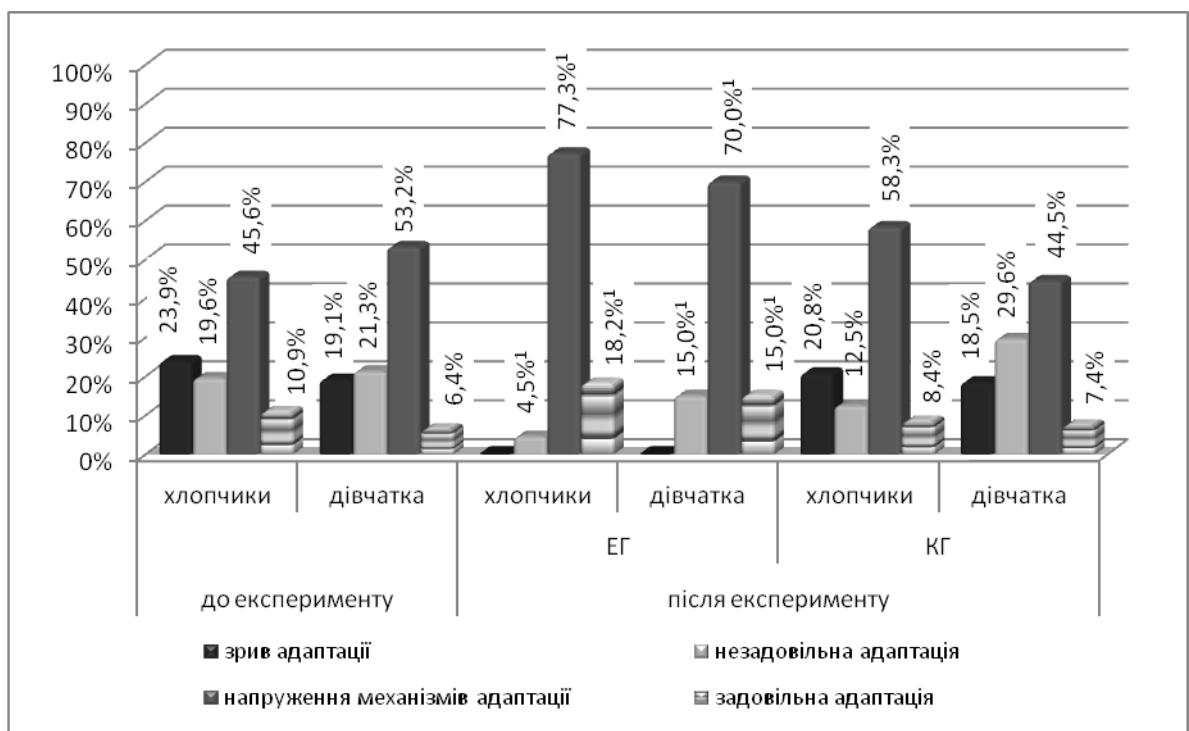


Рис. 4.11. Динаміка показника ІФЗ: 1 – достовірні відмінності між значеннями у ЕГ до та після експерименту; 2 – достовірні відмінності між значеннями у ЕГ та КГ після експерименту ($p < 0,05$)

З-поміж дітей ЕГ віком 10–11 років наприкінці експерименту зросла частка таких із задовільною адаптацією так з поміж дівчаток частка таких становила 15,0 % проти 6,4 % до експерименту, у хлопчиків – відповідно 18,2 % проти 10,9 %.

Однак слід відзначити досить великий відсоток дітей із напруженням механізмів адаптації – 77,7 % та 70,0 % хлопчиків і дівчаток відповідно ($\chi^2_{\text{хл.}} = 10,81$; $p < 0,01$; $\chi^2_{\text{дівч.}} = 6,73$; $p < 0,05$). Позитивним був той факт, що в ЕГ, на відміну від контрольної, не залишилося дітей зі зривом механізмів адаптації.

Виявлено також певні особливості зміни силового індексу (рис. 4.12).

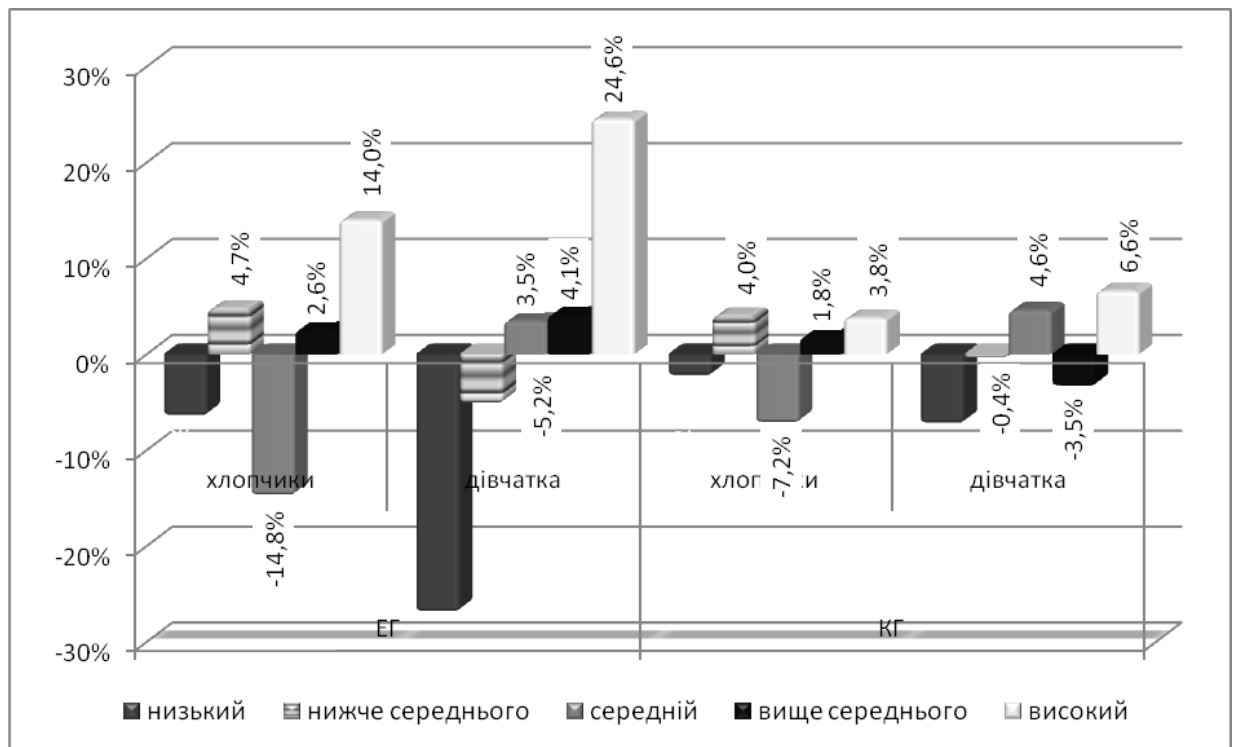


Рис. 4.12. Динаміка розподілу за рівнями силового індексу

У контрольній та експериментальній групах зменшилася частка дітей зі зниженою м'язовою силою, вона становила до закінчення експерименту 10,0 % у дівчаток (на початку обстеження – 37,0 %), серед хлопчиків ЕГ таких не було виявлено. У КГ низький рівень розвитку силових якостей мали 4,2 % хлопчиків і 29,6 % дівчаток. Збільшився відсоток дітей з високою

м'язовою силою в ЕГ (на 24,6 % у дівчаток і на 14,0 % у хлопчиків) і становив до кінця сезону відповідно 55,0 % і 72,7 % ($\chi^2_{\text{хл.}} = 4,31$; $p < 0,05$; $\chi^2_{\text{дівч.}} = 6,44$; $p < 0,05$).

Так, показники кистьової динамометрії дівчаток ЕГ наприкінці експерименту становили ($22,9 \pm 0,5$) кг проти ($17,9 \pm 0,6$) кг до експерименту ($t = 3,40$; $p < 0,05$), у хлопчиків показники зросли до ($29,5 \pm 0,3$) кг, тоді як на початку експерименту вони становили ($25,6 \pm 0,4$) кг ($t = 2,92$; $p < 0,05$).

Статистично значущі гендерні відмінності за показником силового індексу виявлені як в ЕГ, так і в КГ.

Відповідні позитивні зрушення відбулися в сумарному показнику рівня соматичного здоров'я з-поміж хлопчиків та дівчаток обох груп, проте різниця цих даних в ЕГ відрізнялася від різниці даних в учнів КГ (рис. 4.13).

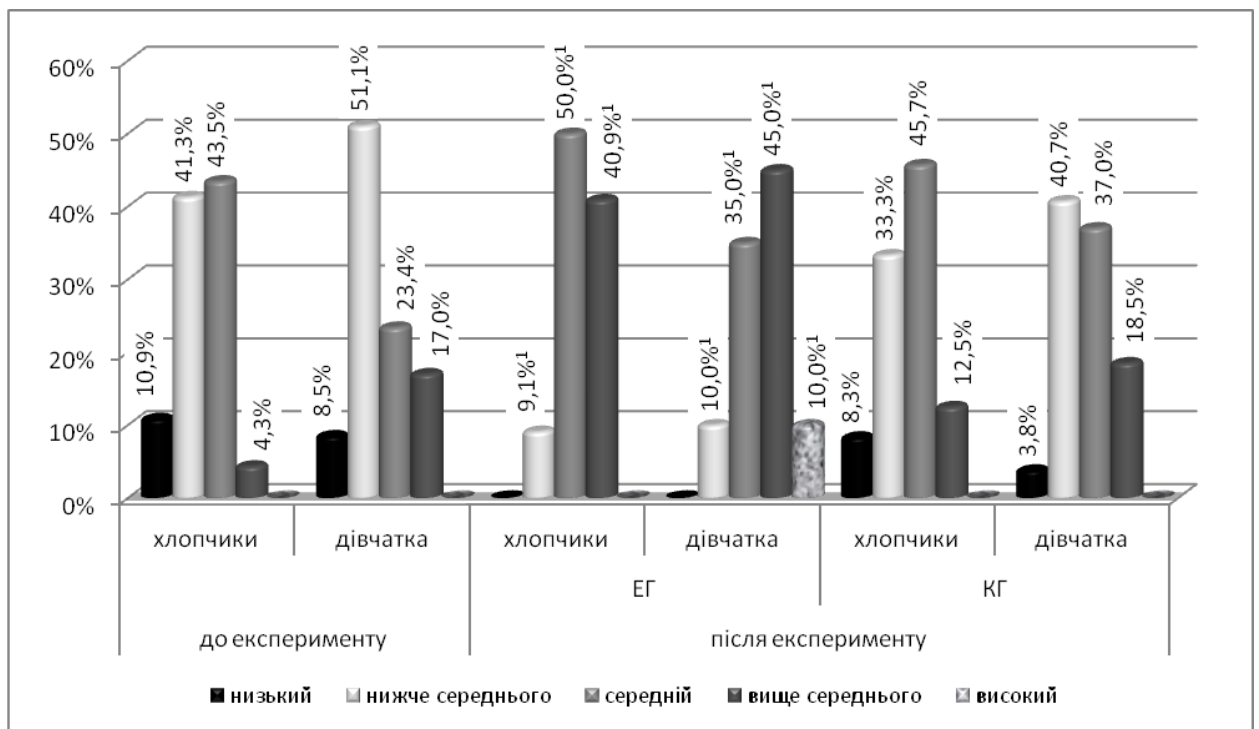


Рис. 4.13 Динаміка розподілу школярів за рівнями соматичного здоров'я: 1 – достовірні відмінності між значеннями в ЕГ до та після експерименту; 2 – достовірні відмінності між значеннями в ЕГ та КГ після експерименту ($p < 0,01$)

Вихідний рівень здоров'я усіх учасників експерименту був на рівні, що нижчий за середній (41,1–51,1 %). Після експерименту в ЕГ тільки 9,1 % хлопчиків і 10,0 % дівчаток залишилися на цьому рівні.

Позитивним було те, що не було жодної дитини із низьким рівнем соматичного здоров'я; у КГ відсоток таких дітей також зменшився – на 2,6 % у хлопчиків і 4,8 % у дівчаток. Достовірно зросла частка дітей в ЕГ із середнім і вищим середнього рівнями СЗ – у хлопчиків на 6,9 %, у дівчаток на 11,6 %, та на 36,6 % і 38,0 % відповідно ($\chi^2_{\text{хл.}} = 19,83$; $p < 0,01$; $\chi^2_{\text{дівч.}} = 17,52$; $p < 0,01$).

Також наприкінці дослідження 10,0 % дівчаток ЕГ продемонстрували високий рівень соматичного здоров'я, у хлопчиків таких не було виявлено. Таким чином, аналіз характеру стану функціональних параметрів організму дітей ЕГ дозволив стверджувати, що запропонована нами технологія, з переважним використанням ігрових вправ, істотно підвищує функціональний стан учнів цієї групи, забезпечує оздоровчий ефект всього організму.

Відбулися достовірні зміни в розподілі інтегрального показника соціальної активності школярів, які займалися за нашою технологією (рис. 4.14).

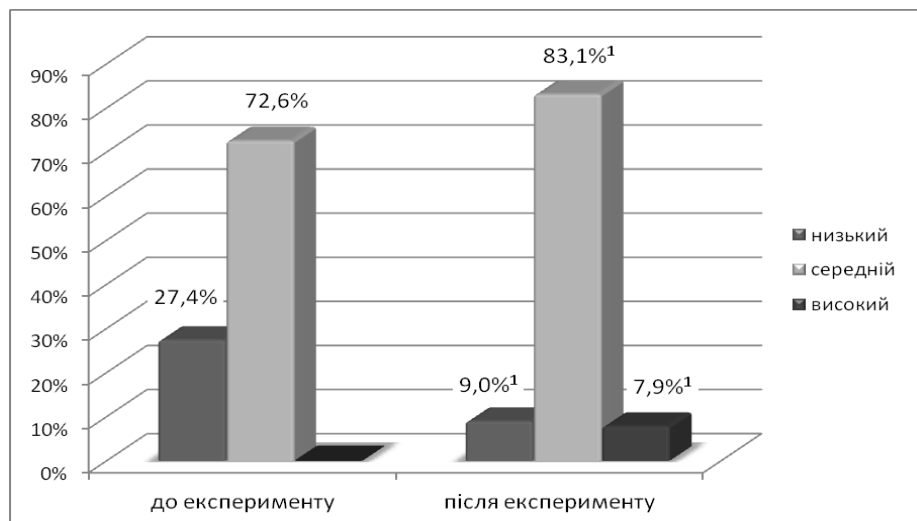


Рис. 4.14 Динаміка розподілу школярів за рівнями соціальної активності: 1 – достовірні відмінності між значеннями до та після експерименту ($p < 0,01$)

Так, на низькому рівні залишилося тільки 9,0 % школярів проти 27,4 % до початку експерименту, середньому рівні – 83,1 % і 7,9 % школярів наприкінці експерименту мали високий рівень соціальної активності, тоді як до цього таких не було.

У ході дослідження встановлені стійкі функціональні взаємозв'язки різної сили між показниками соціалізації особистості та окремими показниками рухової активності, фізичної підготовленості й соматичного здоров'я дітей та їх психологічними якостями.

Факторний аналіз результатів діагностики на контрольному етапі експерименту дозволив виокремити найбільш значущі фактори в структурі показників соціалізації дітей експериментальної групи (табл. 4.8).

Структура фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, морально-психологічних, лідерських і комунікативних якостей та інтелектуального розвитку дітей 10–11 років, яка об'єднувала 27 параметрів, складається із 6-ти факторів, загальна сума дисперсії яких становить 88,9%.

Факторний аналіз дозволив визначити генеральний фактор 4 з загальним внеском 19,1 %. До нього увійшли показники, які корелюють на рівні середніх і сильних залежностей ($r > 0,50$).

Найбільші вагові коефіцієнти в цьому факторі були характерні для фізичних якостей: силових (0,872), витривалості (0,673), координаційних якостей (0,633), гнучкості (0,623); рухової активності (0,719); функціональних можливостей: стану серцево-судинної системи (0,688), дихальної системи (0,685), працездатності (0,627) та рівня соматичного здоров'я (0,579); фізичного розвитку (0,709). Ці статистичні залежності показують, що в цьому факторі переважають показники фізичних і фізіологічних якостей.

Основу фактора 2, частка якого дорівнює 17,7 %, становлять показники морально-психологічних якостей: конфліктності (-0,769), відповідальності

Таблиця 4.8

Факторна структура соціалізації дітей 10–11 років

Показники	Фактори					
	1	2	3	4	5	6
Фізичний розвиток						
Маса тіла	,275*	,141	,722	,081	,044	,051
Довжина тіла	,135	,092	,406	,096	,109	,069
Динамометрія	,652	,112	,721	,709	,085	,078
ІМТ	,780	,227	,759	,455	,176	,115
Фізична підготовленість						
Рухова активність	,638	,329	,665	,719	,117	,017
Силові якості	,571	,220	,684	,872	,108	,098
Витривалість	,642	,166	,310	,673	,105	,105
Гнучкість	,435	,089	,142	,623	,249	,499
Координаційні якості	,446	,228	,342	,633	,110	,310
Функціональні можливості						
Функціональний стан дихальної системи	,821	,270	,450	,685	,469	,233
Функціональний стан ССС	,599	,187	,509	,688	,235	,201
Рівень працездатності в складних умовах (динамічне здоров'я)	,789	,292	,140	,627	,250	,633
Інтегральний показник СЗ	,863	,187	,540	,579	,189	,360
Інтелектуальні якості						
Знання щодо бережливого ставлення до здоров'я	,289	,648	,189	,455	,525	,305
Розвиток пізнавальної потреби	,161	,426	,155	,018	,272	,315
Кмітливість	,233	,332	,140	,134	,650	,415
Лідерські і комунікативні якості						
Спроможність “надихати” і вести за собою людей	,164	,728	,209	,351	,407	,705
Ініціативність	,117	,631	,221	,374	,315	,355
Уміння обґрунтовувати і обстоювати свою думку	,161	,548	,355	,299	,740	,743
Оперативність в ухваленні рішень	,233	,356	,168	,239	,455	,540
Морально-психологічні якості						
Особистісна спрямованість	,121	,488	,086	,251	,345	,360
Витримка і самовладання	,053	,469	,038	,239	,447	,565
Відповідальність	,015	,765	,162	,265	,108	,345
Згуртованість колективу	,154	,785	,133	,172	,135	,332
Товариськість	,018	,723	,154	,345	,220	,652
Конфліктність	,189	,769	,341	,342	,358	,705
Дисперсія вибірки	5,42	5,60	3,33	6,00	3,17	3,91
Загальна сума дисперсії	17,1%	17,7%	10,2%	19,1%	9,1%	12,7%

Примітка. 1) * – нуль пропущений

(0,765), товарищкості (0,723); лідерських і комунікативних якостей: спроможності вести за собою (0,728), ініціативності (0,631), уміння обґрунтовувати свою думку (0,548); інтелектуальних якостей, а саме знання щодо бережливого ставлення до здоров'я (0,648).

Це пояснюється тим, що в цьому віці інтенсивно розвивається емоційна сфера дитини. Вона чутлива до дружби, взаємодопомоги, відповідальності, дуже вразлива, емоційна, гостро реагує на несправедливість. Конкретне сприймання, відчуття лежать в основі психічної діяльності дитини, на них ґрунтуються оціночні судження, певне ставлення до оточення, до колективу, до себе. Цей фактор отримав назву “морально-психологічних якостей”.

Наступним є фактор 1, частка якого в загальній дисперсії становила 17,1 %, і який включав показники функціональної підготовки дихальної системи: життєвий індекс, проби Штанге і Генчі (0,821); серцево-судинної системи: ЧСС, індекс Робінсона (-0,599); рівень функціонального стану (0,789), інтегральний показник соматичного здоров'я (0,863); фізичного розвитку: індекс маси тіла (-0,780), кистьової динамометрії (0,652); фактор фізичної підготовленості: витривалість (0,642) і рухова активність (0,638).

Слід відзначити, що у 10–11 років основний вид діяльності є ігровий. Отже, високі пульсові режими характерні для цього віку, що підтверджує також і середній ваговий коефіцієнт працездатності (0,789). Цей фактор названо “фактор функціональних можливостей”.

Фактор 6, з ваговим коефіцієнтом 10,5%, характеризує найбільш значущі показники лідерських якостей такі, як уміння обґрунтовувати й обстоювати свою думку (0,743), вести за собою (0,705) та оперативність в ухваленні рішень (0,540), а також морально-психологічних якостей: конфліктності (-0,705), товарищкості (0,652) і витримки та самовладання (0,565). Тому цей фактор отримав назву “лідерські якості”.

Вклад фактора 3 становив 10,2 %, найбільші факторні значення мали показники фізичного розвитку – маса тіла (0,722) та динамометрія (0,721). У

цьому факторі середній ваговий коефіцієнт мали також показники рухової активності (0,665) та інтегральний показник соматичного здоров'я (0,540).

У дітей 10–11 років високі темпи розвитку довжини тіла і маси, а, відповідно, і високий темп розвитку показників сили. З огляду на це, цей фактор отримав назву “фактор фізичного розвитку”.

У п'ятому (з ваговим коефіцієнтом 9,1 %) факторі було виявлено лише три значимих показники, а саме: знання щодо бережливого ставлення до здоров'я (0,525), кмітливість (0,650) й уміння обґрунтовувати та обстоювати свою думку (0,740). Це пов'язано з тим, що в цьому віці дитина з великим інтересом сприймає навколишній світ. Щодня вона відкриває для себе нові сторони життя, конкретні образи, форми поведінки за різних ситуацій.

Таким чином, проведений факторний аналіз і аналіз кореляційних зв'язків між показниками різних компонентів соціалізації особистості дитини, зокрема – рухової системи та інтелектуально-моральної сфери дітей 10–11 років, дозволив констатувати, що рівень їх соціалізації великою мірою залежить від морфо-функціонального стану та фізичної підготовленості дитини, а також морально-психологічного розвитку.

Це свідчить про те, що ігрова діяльність у процесі занять фізичною культурою сприяє формуванню необхідних морально-психологічних якостей, необхідних для кращої інтеграції дитини в соціальне середовище. Накопичення позитивного морального досвіду поведінки у колективі об'єктивно зумовлено емоційністю занять, необхідністю систематично-послідовно долати труднощі на шляху до поставленої мети, суспільно корисним характером ігрової діяльності, взаємозв'язком особистої і суспільної зацікавленості в боротьбі за перемогу, що створює необхідні передумови для здійснення соціалізації дитини.

Висновки до 4-го розділу

1. У процесі формувального експерименту апробовано авторську модель технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років

засобами фізичної культури з позиції здоров'язберігального підходу, яка передбачала взаємозв'язок структурних компонентів соціальної активності, процесуальні етапи її розвитку з опорою на дібрані принципи, методи, форми, засоби та педагогічні умови.

2. У руховому режимі дня у всіх організаційних формах занять широко використовувалися різні фізичні вправи (пробудження в ліжку, комплекси ЗРВ, ранкові гімнастики з музичним та словесним супроводом), відновлювально-профілактичні (корекція стопи, вправи для постави, оздоровчий біг), загартовувальні процедури та добірка рухливих і народних ігор різної інтенсивності. Ігрові комплекси високої інтенсивності (ігри з бігом, стрибками, естафети) – ЧСС “ігрового навантаження” 150–170 уд./хв (ЧСС_{max} понад 170 уд./хв – ситуативно). Сумарна тривалість – 6–8 хв, інтервал відпочинку між іграми – 1,5–2 хв.

Ігрові комплекси середньої інтенсивності (ігри з короткими перебіжками, лазіннями, метаннями, предметами) – ЧСС “ігрового навантаження” 130–150 уд./хв (ЧСС_{max} понад 150 уд./хв – ситуативно). Сумарна тривалість – 8–10 хв, інтервал відпочинку між іграми – до 1 хв. Переважаюча спрямованість цієї групи ігор на розвиток фізичних здібностей і розширення функціональних можливостей організму дітей.

Ігрові комплекси низької інтенсивності (ігри в статичному положенні, з ходьбою, перешикунаннями з мовним та без мовного супроводу) – ЧСС “ігрового навантаження” до 130 уд./хв. Тривалість – 4–6 хв, без інтервалів відпочинку. Переважаюча спрямованість ігор цієї групи на розвиток процесу, запам'ятовування рухових дій.

3. Простежено позитивні тенденції в розподілі школярів за типом поведінкової активності. Так, у ЕГ на 3,6 % зросла частка дітей з проміжним типом особистісної активності. Тобто в результаті запровадження моделі розвитку соціальної активності засобами фізичної культури більше дітей, які не мали схильності до домінування, стали відзначатися цілеспрямованістю, упевнено брали на себе роль лідера.

4. Результати повторного анкетування показали, що в ЕГ частка дітей з високим рівнем товариськості становила 40,5 % проти у 27,5 % у КГ і, відповідно, зменшилася частка з низьким рівнем. Середній рівень згуртованості колективу ЕГ становив $(10,21 \pm 0,30)$ балів. Повторна оцінка соціально-психологічного клімату в колективі показала, що комунікативний компонент зріс з 0,29 до 0,59 балів, що свідчить про сприятливий клімат у колективі.

Унаслідок упровадження технології використання засобів фізичної культури у контексті порушеної проблеми в умови роботи оздоровчого табору відбулися позитивні зрушення в рівнях поведінкового компонента дітей експериментальної групи. Кількість дітей з високим рівнем соціальної активності зросла на 14,3 %.

5. Досліджуючи показники рухової підготовленості дівчаток у контрольній та експериментальній групах, було отримано достовірне поліпшення результатів у тестах згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця та в тесті на гнучкість. На рівні тенденції ($p < 0,1$) зазнали змін результати у тестах піднімання тулуба в сід за 30 с, вис на зігнутих руках та тесті на спритність. У хлопчиків відбулися більш виражені зміни, аніж у дівчаток, оскільки в усіх тестах, окрім човникового бігу, результати стали достовірно вищими.

6. Широке використання різних фізичних вправ та рухливих ігор (у змісті проведення різних форм фізичного виховання) зі школярами 10–11 років у дитячому оздоровчому таборі у взаємозв'язку з фізичним самовдосконаленням у контексті програми “Мої літні канікули” позитивно вплинуло на рівень їх рухової підготовленості. Можна стверджувати, що поліпшення фізичних якостей як у хлопчиків, так і дівчаток відбулися за рахунок приросту природної рухової активності та цілеспрямованої системи фізичного виховання.

Основні результати цього розділу висвітлені автором у таких публікаціях [148; 152; 153].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Людина вступає у великий світ як біологічна істота і основною турботою є власний фізичний комфорт. Через деякий час вона стає особистістю з певним комплексом установок і цінностей, з симпатіями і антипатіями, цілями і намірами, шаблонами поведінки і відповідальністю. Останнє є процесом засвоєння індивідом соціокультурних норм і цінностей того суспільства, до якого він належить.

У сучасній західній соціології, насамперед завдяки працям Т. Парсонса, утвердилось уявлення про соціалізацію, як про найбільш важливу частину загального процесу становлення особистості – тієї його частини, яка “відповідальна” за формування найбільш загальних, найбільш значних, найбільш поширених і стійких рис особистості.

Вивчення педагогічних праць українських та зарубіжних учених дало змогу встановити, що процес “соціалізації” пов’язувався здебільшого з вихованням морально-вольових якостей [1; 6; 81; 171].

У різних науково-практичних галузях проведено значну кількість досліджень щодо визначення компонентів соціалізації школярів. Зокрема, у галузі педагогіки і психології основними складниками соціалізації вважали когнітивно-рефлексивний, комунікативний, практичний і ціннісно-змістовий [1].

Т. В. Кравченко [69] представила процес соціалізації у вигляді структури, що включала низку взаємопов’язаних компонентів.

1. Комунікативний компонент, який вбирає в себе всі різноманітні способи і форми комунікації та використання їх у різних обставинах діяльності та спілкування.

2. Пізнавальний компонент передбачав освоєння певного кола знань про навколишню дійсність, становлення системи соціальних уявлень.

3. Поведінковий – різноманітна область дій, моделей поведінки, які засвоює дитина.

4. Ціннісний компонент являв собою систему проявів мотиваційно-потребової сфери особистості. Це ціннісні орієнтації, які визначають вибіркове ставлення дитини до цінностей суспільства.

І. Г. Бозіна [20] виокремлювала когнітивний, моральний і мотиваційно-діяльнісний компоненти в структурі соціалізації.

С. Н. Єлліот [179] розглядав рівні структури особистості, на кожному з яких проявляється взаємодія соціалізації та індивідуалізації:

1. Уроджені біопсихічні якості особистості: задатки, темперамент, які по-різному впливають на соціалізацію та індивідуалізацію. Вони розвиваються і залежать від взаємодії соціального та природного.

2. Пізнавальні процеси. Вони носять особистісний характер і в них “відшліфовується” індивідуальність, але реалізуються пізнавальні здібності в соціальній сфері, у навколишній дійсності.

3. Формування соціального досвіду. Людина набуває його, і соціально творче “переплавляється” особистістю в індивідуальний досвід та індивідуальну свідомість.

4. Формування спрямованості особистості або системи “орієнтовної основи поведінки і діяльності”. Тут соціальні мотиви поєднуються з індивідуальними.

Утім, доводиться констатувати, що сьогодні теорія соціалізації дітей та юнацтва перебуває на стадії розвитку і вдосконалення концептуальних і методологічних положень. Так, одним з напрямів розвитку теорії соціалізації, на нашу думку, могло б стати вивчення різних чинників соціалізації учнів, зокрема засобами фізичної культури.

Соціокультурні основи фізичної культури розглянуто в працях А. С. Зинцова [50], Н. Г. Калашника [52], Є. А. Мельникової [88], О. Г. Румби

[114], О. М. Шамича [158], зокрема, такі проблеми соціальної адаптації, формування здорового способу життя різних категорій населення, формування особистості під впливом засобів фізичної культури, а також виховна роль фізичної культури і спорту як дієвого засобу розвитку особистості.

Теоретичний аналіз різних підходів щодо визначення компонентів соціалізації дітей дав змогу виокремити – поведінковий, комунікативний, фізичний. Саме останній складник соціалізації дітей не був увиразнений жодним з науковців, не зважаючи на те, що більшість із них стверджували, що спорт та фізична культура загалом та ігрова діяльність зокрема, виступають як специфічно виховні чинники, оскільки вони є соціальними технологіями з чітко організованою системою заздалегідь відомих правил і моделей поведінки. Як соціальний інститут вони формують певні “професійні статуси”, в яких кожна особистість отримує своє місце з високим ступенем однозначності [118].

Рухлива гра як діяльність, що відтворює певні базові механізми формування особистості, включає індивіда в соціальні спільності та громадські організації як повноправного члена суспільства і формує певні соціальні відносини [75].

На думку інших дослідників, характер ігрової діяльності різко змінює соціокультурний сенс формування особистості залежно від моделі поведінки дитини до “сенсу успіху”, яку вона вибирає в тих чи інших соціальних відносинах та ігрових ситуаціях, наближених до реальних поведінкових образів [113]. Із урахуванням сказаного аналіз ігрового чинника як сукупності специфічних суспільних відносин формує деякі стійкі ціннісні орієнтації, дозволяє розкрити його вплив на становлення особистості й установити важливі соціокультурні функції.

Розглядаючи процес соціалізації через соціально-культурний зріз ігрової діяльності і середовища фізичної активності, можна також відзначити, що ігрова діяльність, у силу свого специфічного характеру,

створює конкретні умови для соціальної адаптації та інтеграції дитини, формуючи певний тип поведінки [125].

Процес соціалізації через ігровий аспект має особливе значення і зміст, так як тут він виступає не тільки як чинник формування міжособистісної компетентності, але і як чинник освоєння і передачі загальних культурних цінностей, впливає на набуття високого соціального статусу [37].

Таким чином, досліджуючи проблеми соціалізації дітей за умов оздоровчого табору в спортивній діяльності, ми побачили, що соціалізація особистості є безперервним процесом і найбільш інтенсивно здійснюється за допомогою фізичної культури і спорту та виражається, головним чином, у зміні ставлення до навколишнього соціального середовища та формування соціальної компетентності особистості, визначаючи моделі поведінки і впливаючи на конкретні базові ціннісні орієнтації. Тому є думка Л. Ш. Апціаурі [4], що спорт морально й етично розвиває людину, долучає до гуманістичних цінностей, усебічно розвиває особистість і формує здоров'язберігальний стиль життя. Вона є важливим чинником оволодіння людиною певними соціальними й фізичними навичками, формуючи мотиваційну установку на соціальну активність, розвиваючи "фізичні кондиції" і головне – фізичну активність у контексті збереження як власного здоров'я, так і здоров'я інших людей.

У зв'язку з тим, що на сучасному етапі постала необхідність зміни орієнтирів освіти з отримання знань та реалізації абстрактних виховних завдань до формування універсальних здібностей особистості, заснованих на нових соціальних потребах і цінностях, ми погодилися з дослідженнями Ю. В. Богінської [17]. Неодноразово відзначалося, що дитячий оздоровчий табір має певні переваги в розв'язанні проблеми розвитку соціальної активності особистості:

- у центрі функціонування таких закладів перебуває не навчальна робота, а інша системотворча діяльність (спорт, оздоровчі заходи в режимі

дня, заняттям фізичними вправами за інтересом, праця, мистецька діяльність тощо);

- оздоровчий табір надає широкі можливості для роботи різновікових колективів школярів;

- в умовах табору змінюються поведінкова активність, міжособистісні стосунки, загальний рівень комунікабельності, а саме: вихователь виступає не як контролер, дії якого обмежені вимогами уроку, а як активний учасник творчої діяльності, радник чи просто рівнозначний член творчого колективу;

- організація діяльності дитячого колективу в умовах табору набуває надзвичайної інтенсивності, наповненості (звичайний день роботи табору може включати 8–10 різних форм рекреаційно-оздоровчої та виховної соціалізуючої діяльності) [130].

Фізична рекреація в умовах дитячого оздоровчого табору передбачає такі аспекти рухової діяльності:

- 1) задоволення біологічних потреб у руховій активності;
- 2) потреба в розвазі, отриманні задоволення, насолоди;
- 3) перемикання з одного на інший вид діяльності;
- 4) активізація діяльності організму за допомогою руху;
- 5) профілактика несприятливих впливів на організм дитини;
- 6) відновлення знижених або тимчасово втрачених функцій організму.

Таким чином соціально-виховна робота базується на комплексному підході в тісній співпраці вихователів та вихованців.

Це дозволило оновити зміст фізичного виховання в дитячому оздоровчому таборі, шляхом упровадження авторської корекційної програми, яка реалізувалась в три етапи: інструктивно-методичний (забезпечував підготовку педагогів-вихователів табору та батьків); інформаційно-мотивуючий (розвивав знання про оздоровчі можливості фізичної культури); організаційно-діяльнісний (оптимізувались навички самостійних занять).

Рухливу гру розглядали як діяльність, де розкривається і репродукується в життя змістовий компонент таких освітніх галузей, як “Фізична культура”, “Здоров’я”, “Соціалізація”, “Пізнання”, “Комунікація”; у процесі проведення рухливих ігор акцент із умінь і навичок виконання фізичних вправ переносився на формування загальної фізичної культури, розвиток якостей особистості, що забезпечували соціальну успішність дитини; включення рухливих ігор до режиму дня дитини відбувалося не за рахунок перенасичення її кількістю, а за допомогою побудови освітнього процесу на комплексно-тематичному принципі й принципі інтеграції освітніх галузей; відбувалася спільна діяльність дорослого й дитини, а також самостійна діяльність дітей.

Вартісною для нас є думка науковця С. Л. Антуф’євої [8], про те що навчання основних рухів повинно мати виховний характер, передбачати різноманітне використання ігрових прийомів і обов’язково відбуватися на тлі позитивних емоцій, з урахуванням стану здоров’я та фізичного розвитку дитини, використання індивідуального підходу, створення гігієнічних умов. Відтак у контексті використання рухливої гри для оздоровлення і загартування дитячого організму, а також для удосконалення основних рухів було використано дослідження [8], де проаналізувано умови для створення більш ефективного впливу рухливих ігор на здоров’я та фізичний розвиток дітей: гігієнічні умови (ігри на свіжому повітрі, у добре провітреному приміщенні); позитивні емоції, що здійснюють вплив і на роботу м’язів, та методи педагогічного керівництва.

Статистичні дані Інституту охорони здоров’я дітей та підлітків НАМН України підтверджують той факт, що понад 60% дітей загальноосвітніх шкіл характеризуються широким спектром відхилень у розвитку емоційної сфери [8]. Входячи в підлітковий вік із цією дефектною матрицею, дитина поступово накопичує негативний досвід спілкування, проблеми розвитку механізмів адаптації до соціального середовища стають серйозним гальмом у розвитку успішної соціально впевненої особистості. Вибраний нами засіб

розв'язання завдання – рухливі ігри найбільше відповідають віковій дітям 10–11 років як чинник зовнішнього педагогічного впливу: гра є для них провідною діяльністю.

Рухлива гра, як було нами показано, окрім розв'язання завдання формування соціальної впевненості у дітей як якості особистості, слугує ще й засобом профілактики та компенсації психоемоційних проблем соціально невпевненої дитини, оскільки, граючись, вона:

- 1) моделює стосунки в наочно-дієвій формі, починає краще в них орієнтуватися;
- 2) долає особистісний егоцентризм, починає краще усвідомлювати себе, зростає її впевненість у собі і здатність діяти в комунікативних ситуаціях;
- 3) має вихід для своєї агресивності, страхів;
- 4) підвищує свою емоційність;
- 5) формує реальні відносини співпраці з однолітками, набуває позитивного досвіду спільних дій, а значить, – розвиває свою соціальну впевненість;
- б) освоює нові способи поведінки в проблемних ситуаціях, засвоює їх тощо.

Потенціал рухливих ігор при формуванні емоційної сфери молодших школярів базується на високому рівні мотивації ігрової діяльності, забезпеченні моральної саморегуляції, необхідності виявляти ініціативу, діяти за правилами і орієнтуватися на колективний успіх.

Нами підтверджено дані досліджень О. Я. Лещака [77], А. А. Семенова [122], що ігрова діяльність зв умовах дитячого оздоровчого табору позитивно впливає на психоемоційний стан дітей (табл. 5.1).

Нами також підтверджені результати досліджень Н. В. Кудикіної [72] щодо рівня міжособистісних стосунків дітей молодшого підліткового віку, N. H. Brodersen [175] і D. Lagerberg [181] про те, що в міру розвитку у дитини

абстрактного мислення розвивається її розуміння відповідальності за свою поведінку і вчинки.

Таблиця 5.1

Динаміка зміни емоційного стану дітей 10–11 років, за даними різних досліджень, %

Рівні	Семенов А.А.[122]	Лещак О.М.[77]	Наші дослідження
низький	-14,1	-16,1	-12,1
середній (задовільний, нижчий від середнього)	-3,9	3,7	-2,4
високий	18,0	12,4	14,5

Дитина вчиться пригнічувати, стримувати агресію або переорієнтовувати її. Фізична культура і спорт, як вважають етологи, є найкращим способом переорієнтації агресії, оскільки вони запобігають соціально шкідливим проявам агресії, вчать людей свідомого контролю, “відповідальної влади” над своїми інстинктивними деструктивними реакціями (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

Динаміка середніх показників оцінки рівня міжособистісних стосунків дітей, %

Показники	Товариськість	Лідерство	Конфліктність	Самотність
Кудикіна Н. В.	+18,0	+6,0	- 15,0	- 14,0
Наші дослідження	+14,2	+6,9	- 10,8	- 12,5

Таким чином, результати повторного дослідження показали, що в загалом рухливі ігри мали позитивний вплив на психоемоційний стан дітей. Упродовж занять у дітей переважали гарне самопочуття та позитивний

настрій. Діти проявляли зацікавленість та активність під час проведення занять та відповідально ставилися до змагань і самостійної роботи. Це свідчить, що емоційний стан дітей поліпшився, вони цілком задоволені активним відпочинком. У дітей простежується прагнення до гармонізації відносин із соціумом і природним середовищем.

Ще однією з умов успішної соціалізації дітей є якісне підвищення комунікативних умінь. За результатами досліджень І. А. Дудиної [42], використання ігрових методів позитивно впливає на рівень комунікабельності школярів 10–11 років, що було підтверджено у процесі нашого дослідження. Так, використання рухливих ігор дозволило водночас та активно брати участь усім учасникам виховного процесу в ситуації, яка відпрацьовувалася. При реалізації принципів творчої позиції школярі розкривали свої власні ресурси, можливості та особливості. Принцип партнерського ставлення давав можливість урахувати інтереси, почуття, емоції, переживання інших учасників навчальної діяльності.

Таким чином, оновлення змісту фізичного виховання в дитячому оздоровчому таборі рухливим ігровим матеріалом активізувало дітей. Вони стали більш комунікабельними та зацікавленими, проявляли довіру та взаємодопомогу. Наші дані загалом, узгоджувалися з дослідженнями М. І. Кузьміна [73], де частка дітей з високим рівнем сформованості комунікативних умінь зросла на 17,0 %, а із середнім – на 49,0 %. Динаміка поліпшення стану сформованості цього компонента в наших дослідженнях хоч і була позитивною, проте у кількісному планці темпи були дещо нижчими – 13,1 % та 6,9 % відповідно.

Отримані нами результати узгоджуються з результатами досліджень В. Я. Ванджури [27], О. Д. Варнавских [28], П. А. Ярути [171] про те, що ігрова спрямованість фізичного виховання в умовах дитячого оздоровчого табору сприяє підвищенню опору організму шкідливим впливам зовнішнього середовища, своєчасному розвитку всіх систем організму, підвищенню їх

функціональних можливостей, формуванню правильної постави, загартуванню організму.

Результати медичного огляду школярів показали, що 2011 року 11,2 % учнів навчального закладу належали до спеціальної медичної групи, 37,2 % – до підготовчої групи, у 2010 і 2009 роках, відповідно, – 17,95 і 28,2 %; 1,5 і 10,9 %. Це було враховано нами при розробленні ігрових комплексів різної інтенсивності (високої, середньої, низької), а також шляхом врахування реакцій організму кожної дитини на те чи інше рухове завдання.

Окрім того, нами були враховані результати досліджень низки науковців М. В Гончарової-Горянської [38], І. А. Дудіної [122], про те, що довільне керування диханням успішно може застосовуватися для адаптації та оптимізації розумової та фізичної працездатності дітей. Саме тому в комплекси ранкової зарядки ми включили вправи з використанням мовного компонента.

Це привело до істотних змін у морфо-функціональному стані дітей, що узгоджується з дослідженнями О. А. Варнавских [28], який зазначав, що високий рівень функціонального стану зовнішнього дихання до кінця зміни мали 29,5% дітей. У нашому випадку частка таких була значно вищою і становила 55,0 % у дівчат та 68,2 % у хлопчиків, що, вочевидь, було зумовлено специфічними природними умовами середньогір'я. Отримані нами дані також узгоджуються з результатами досліджень О. М. Лещака [81], отриманими за аналогічних до наших умов, і за якими життєвий індекс підвищився в середньому на 32,4%; силовий індекс – на 15,3%; індекс Руф'є – на 45,2%; індекс Робінсона – на 3,92 у.о; росто-ваговий індекс – на 46,0 % [77]. Високий приріст показників дихальної системи підтверджений також результатами повторних проб Штанге і Генчі, що є наслідком використання в ігрових завданнях мовленнєвого компонента. Подібні дані були отримані і в дослідженнях В. О. Кучера та І. М. Григуса [75].

Після впровадження запропонованої програми корекції фізичного виховання у контексті досліджуваної проблеми збільшилася кількість дітей із

вищий від середнього і високим рівнями фізичної підготовленості, що є співзвучним із сучасними дослідженнями Г. Б. Веглярського [32], Є. Н. Приступи [109]. Найбільший приріст відбувся в розвитку таких фізичних здібностей, як швидкісно-силові (у середньому на 15,3 % у дітей 10–11 років), гнучкість – (відповідно на 31,5 %) і координаційні здібності – на 32,6 %.

Темпи приросту фізичних якостей дітей віком 10–11 років, отримані нами у ході дослідження, уможливили висновок про те, що найбільших змін під впливом рухливих ігор зазнали такі фізичні якості, як гнучкість (темпер приросту 47,6 % у дівчаток та 57,0 % у хлопчиків), а також силові та координаційні якості.

Проведений аналіз результатів експерименту, за показниками рівня емоційного, поведінкового та фізичного компонентів, засвідчив значну перевагу використання системи фізичного виховання ігрової спрямованості за умов оздоровчого табору для дітей 10–11 років. Наші дослідження підтверджують вагому перевагу експериментальної технології, оскільки за один і той же проміжок часу діти, які займалися за традиційною системою фізичного виховання і за експериментальною, досягли різного якісного рівня соціалізації. Це дає змогу стверджувати, що застосування ігрових технологій у фізичному вихованні створили сприятливі умови для інтенсифікації процесу успішної соціалізації дітей до різних викликів як середовища, так і суспільства.

Як бачимо з наведеного аналізу якісних показників компонентів соціалізації, експериментальна технологія в умовах оздоровчого табору виправдала себе, випередивши традиційну систему.

Таким чином, проведеним дослідженням отримано три групи наукових результатів, які підтверджують дані наших досліджень, доповнюють уже чинні розробки та є абсолютно нові в аспекті проблеми, що вивчалася. Зокрема, науковими працями В. Г. Ареф'єва [5], О. Д. Дубогай [41], Е. С. Вільчковського [31], Т. Ю. Круцевич [71], Б. М. Шияна [164] визначено

зв'язок залежності рівня соціалізації школярів із можливостями фізичної культури як засобу розвитку соціально-активної особистості.

Водночас підтверджено висновки Т. Ю. Круцевич [71], С. В. Савченко [117], Л. П. Сергієнка [123], Б. М. Шияна [164] про високу ефективність інноваційних технологій, зокрема в розв'язанні різних за змістом завдань. Отримали підтвердження висновки В. М. Зинцової [50], М. В. Дутчака [40], В. В. Рютіна [116] щодо ефективності підготовки педагогічних кадрів з реалізації означеної проблеми “розвитку соціальної активності школярів 10–11 років засобами фізичної культури з позиції здоров'язберігаючого підходу”.

Результатами нашого дослідження доповнено розробки Г. І. Шутки [167] у напрямі пошуку соціально-педагогічних умов удосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі; висновки Н. Г. Калашник [52], Ю. С. Кузя [73], Є. Н. Приступи [110] про організацію і проведення рекреації дітей з опорою на засоби фізичної культури. Також доповнено розробки О. М. Лещака [80] щодо ролі фізичної культури у корекції фізичного стану і соматичного здоров'я в умовах дитячого табору; Т. М. Мальковської [86], О. І. Головченко [37], В. А. Сластьоніна [125], А. К. Колесової [63], С. О. Тарасюка [131] щодо вибору компонентів, критеріїв та системи показників, які дають змогу оцінити рівень соціальної активності школярів.

Абсолютно новими даними є:

– уперше обґрунтовано, відображено моделі розвитку соціальної активності дітей 10-11 років засобами фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору й експериментально перевірено цю технологію, що охоплює цільовий компонент (мету, завдання), структурні компоненти (поведінковий, комунікативний, фізичний), процесуальні етапи (інструктивно-діяльнісний), принципи, методи, педагогічні умови та критерії оцінювання;

- розширено й доповнено інформацію про компоненти соціальної активності, ефективність комплексного поєднання настановчо-консультативної підготовки педагогічних працівників табору і батьків, інформативно-мотивуючого забезпечення школярів та їх рухової діяльності, що сприяло підвищенню показників усіх компонентів соціальної активності;
- набули подальшого розвитку зміст, методи, форми фізичного виховання школярів за умов літнього оздоровчого табору.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичних джерел переконливо доводить, що сьогодні немає єдиної думки вчених щодо визначення сутності поняття “соціальна активність” особистості. У своїх рефлексіях науковці розглядають цей феномен як соціально-педагогічне явище. Між тим, фізична культура спроможна забезпечити умови для соціалізації особистості шляхом реалізації як суспільних, так і особистісних потреб, забезпечуючи при цьому розвиток фізичних і духовних якостей, зміцнення здоров’я; підготовку до високопродуктивної праці; формування умінь та практичних навичок щодо використання фізичної культури в щоденному побуті, протистояння несприятливим природним і соціальним чинникам.

2. У результаті дослідження спрямованості поведінки та поведінкової активності особистості встановлено, що у 21,9 % хлопців та дівчаток переважала особистісна спрямованість (“на себе”), яка проявлялася в прагненні до особистої вищості і престижу, бажанні задовольнити свої домагання незалежно від інтересів інших. Ці дані підтвердилися і тестами на визначення ступеня товарищкості, за результатами яких майже всі школярі (91,8 %) показали середній рівень розвитку цієї якості, що є свідченням їхнього прагнення до контакту з однолітками й уміння обстоювати свою думку методом комунікативного впливу. Однак потенціал їхніх здібностей не характеризувався високою стійкістю. Психологічний клімат колективу вважали сприятливим тільки 12,3 % школярів 10–11 років, 54,1 % вважали клімат колективу, у який вони потрапили, незадовільним, а понад третини (33,6 %) не могли визначитися зі своїм ставленням до нього.

3. Результати аналізу оцінювання рівня соматичного здоров’я учнів 10–11 років показали, що у хлопчиків та дівчаток показники рівня соматичного здоров’я перебувають переважно на нижчому від середнього та середньому рівнях – 44,9 % та 33,7 % відповідно. Частка дітей з низьким та

вищим від середнього рівня була незначною – 10,1 % та 11,2 % відповідно. 3-поміж досліджуваного контингенту не було жодної дитини із високим рівнем соматичного здоров'я.

4. Вивчення фізичної підготовленості дітей 10–11 років дозволило встановити, що тільки 2 (2,8 %) дівчаток та 1 (1,3 %) хлопчик мали високий рівень ФП, більшість (66,2 % дівчаток та 65,3 % хлопчиків) – середній і 31,0 % та 33,3 % дівчаток та хлопчиків відповідно – низький. Серед школярів фізичних якостей переважали такі: спритність, сила м'язів черевного пресу, до “відстаючих фізичних якостей” здебільшого належали сила рук та ніг, гнучкість. Значна кількість обстежених дітей не здатна виконати нормативи системи Державних тестів України для своєї статево-вікової групи на позитивну оцінку, що є се це є наслідком низької рухової активності школярів 10–11 років. За результатами дослідження вона була низькою у 50,7 % школярів, високий рівень РА діагностували тільки у 10 дітей (6,8 %). Ці дані добре корелюють із отриманими нами показниками фізичного та функціонального стану школярів.

5. Запропонована модель тенології розвитку соціальної активності дітей 10–11 років засобами фізичної культури з позиції здоров'язберігаючої позиції містила цільовий, структурно-логічні (поведінковий, комунікативний, фізичний) компоненти, що реалізувалися на трьох процесуальних етапах (методичний, інформативно-методичний, організаційно-діяльнісний), та оціночно-результативний компонент. Ці структурні елементи через внутрішні взаємозв'язки забезпечували цілісність систематичного підходу. Розвиток соціальної активності дітей забезпечувався змістовою взаємодією трьох структурних компонентів: поведінкового, комунікативного, фізичного. Поведінковий компонент реалізувався через мобілізацію комплексу взаємопов'язаних як теоретичних, так і практичних засобів які передбачали формування усвідомленого ставлення до здоров'я, стійких мотивів щодо спрямованості поведінкових чинників та усвідомлення залежності від них не лише власного здоров'я, а й здоров'я товаришів і дорослих. Комунікативний

компонент забезпечував умови для формування комунікативних здібностей, прищеплював навички спілкування за різних ситуацій. Фізичний компонент передбачав розвиток соціальної активності шляхом залучення дітей до особистісної здоров'язберігальної діяльності через упровадження засобів фізичної культури до щоденного побуту, що сприяло підвищенню показників фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

6. Застосування даної технології засвідчило, що внаслідок упровадження її в режим роботи дитячого оздоровчого табору відбулися позитивні зрушення в рівнях поведінкового компонента дітей експериментальної групи. Кількість хлопчиків і дівчаток з високим рівнем емоційно-ціннісного критерію зросла на 14,3 %. Ці діти відзначалися ґрунтовними знаннями соціальних норм і цінностей, позитивним ставленням до них. Чисельність 10–11-річних школярів із середнім рівнем поведінкового компонента збільшилася незначно (з 52,7 % до 54,8 %). Основна відмінність цих дітей від дітей попереднього рівня полягала в незначній кількості відхилень від нормативної поведінки й наявності дещо прагматичних цінностей. Простежувалося достовірне зменшення частки школярів із низьким рівнем на 16,3 % ($\chi^2 = 22,87$; $P < 0,01$).

7. Експериментальна технологія спрямовано вплинула на розвиток комунікативних здібностей. Так, частка дітей з низьким рівнем комунікації (певною мірою комунікабельні) зменшилася більш, ніж удвічі, частка дітей з високим рівнем комунікації (дуже та занадто комунікабельні) становила 38,1 %, що на 4,3 % менше, ніж до експерименту. Відповідно, зросла на 6,9 % частка дітей з нормальним або середнім рівнем комунікації чи товариськості.

8. Хлопчики і дівчатка експериментальних груп за період експерименту досягли значних зрушень за всіма показниками розвитку фізичних якостей, окрім вибухової сили м'язів ніг, силової витривалості м'язів тулуба і спритності, за рахунок ефективного використання природних умов і фізичних вправ у режимі дня дитячого оздоровчого табору, що

позитивно позначилося на загальному рівні їх фізичної підготовленості: гнучкості – на 79,7 % ($t = 6,59$; $p < 0,05$) у хлопчиків та 62,5 % ($t = 2,13$; $p < 0,05$) у дівчаток, швидкісно-силових – 11,1 % у хлопчиків та 7,1 % у дівчаток, силових здібностей – 31,9 % у дівчаток ($t = 2,23$; $p < 0,05$), у хлопчиків – 32,8 % ($t = 2,59$; $p < 0,05$).

За умов оздоровчого табору кількість локомоцій у дітей з додатковими заняттями ігровою діяльністю перевищувала в середньому майже на 26,0 % для хлопчиків і на 37,9 % для дівчат цей показник у їхніх однолітків із традиційною організацією рухової активності ($p < 0,05$).

9. Після експерименту в ЕГ тільки 9,1 % хлопчиків і 10,0 % дівчаток залишилися на рівні нижчий від середнього. Достовірно зросла частка дітей в ЕГ з середнім і вищий від середнього рівнями СЗ – у хлопчиків на 12,5 %, у дівчаток на 21,6 % та на 36,6 % і 33,0 % відповідно ($\chi^2_{\text{хл.}} = 19,83$; $p < 0,01$; $\chi^2_{\text{дівч.}} = 17,52$; $p < 0,01$). Також наприкінці дослідження 10,0 % дівчаток ЕГ продемонстрували високий рівень соматичного здоров'я, у хлопчиків таких не виявлено.

10. Проведений факторний аналіз і аналіз кореляційних зв'язків між показниками різних компонентів соціалізації особистості дитини, а саме рухової системи та інтелектуально-моральної сфери дітей 10–11 років дозволяє констатувати, що рівень їх соціалізації великою мірою залежить від морфо-функціонального стану та фізичної підготовленості дитини, а також морально-психологічного розвитку. Це свідчить про те, що ігрова діяльність у процесі занять фізичною культурою сприяє формуванню необхідних морально-психологічних якостей, необхідних для кращої інтеграції дитини в соціальне середовище.

Практичні рекомендації

За сучасних складних умов, коли українське суспільство формує правову демократичну державу, активізується проблема виховання соціально-активного зростаючого покоління, спроможного виживати та взаємодіяти в різних сферах соціальної практики. При цьому важлива роль відводиться вихованню поведінкових здоров'язберігальних якостей особистості як по відношенню до себе так і соціального оточення, де важлива роль відводиться засобам фізичної культури.

З огляду на це актуалізується вивчення стану соціальної активності школярів для проведення своєчасної корекції її структурних компонентів у дитячих закладах різного типу, зокрема і в літніх оздоровчих таборах.

1. З метою визначення стану соціальної активності школярів 10–11-річного віку доцільно проаналізувати стан сформованості кожного з її компонентів, скористатися апробованими діагностичними методиками, а саме: поведінковий компонент (питальник В. Смекала, М. Кучера; методика Л. Вассермана, Н. Гуменюка; анкета М. Москвіна); комунікативний компонент (тест К. Тамаса; експрес-методика О. Михалюк, А. Шалито); фізичний компонент (питальник В. Величко; державні тести; експрес-оцінка фізичного здоров'я Апанасенко), усім, хто займається здоров'язберігальними технологіями в умовах дитячого оздоровчого табору.

2. Під час оперативного контролю рівня сформованості брати до уваги такі критерії: спрямованість поведінки; поведінкова активність; товарииськість; рівень комунікативності; фізична підготовленість; соматичне здоров'я.

3. У процесі підвищення соціальної активності школярів необхідно скористатися технологією розвитку соціальної активності, яка передбачає структурні компоненти (поведінковий, комунікативний, фізичний), процесуальні етапи (інструктивно-методичний; інформаційно-мотивуючий; організаційно-діяльнісний), де чітко визначено й успішно реалізуються

принципи (природовідповідності; зв'язку особистості із соціальним середовищем; усвідомленої поведінки, комунікативності); методи – словесні, наочні, практичні; форми і засоби – ранкова гімнастика, загартувальні процедури, оздоровчий біг, рухливі й народні ігри, туристичні мандрівки, комплекси ЗРВ та відновлювально-профілактичних, спортивні свята, а з-поміж педагогічних умов домінують суб'єкт-суб'єктна взаємодія; фізичне самовдосконалення, оновлення змісту фізичного виховання в умовах дитячого оздоровчого табору та особливий режим безпеки.

4. Для оптимізації розвитку соціальної активності школярів радимо вз'яти до уваги навчально-тематичний план авторської програми корекції фізичного виховання в літньому оздоровчому таборі в контексті досліджуваної проблеми, яка передбачає: підготовку педагогів-вихователів, загонових вожатих під час проведення настановних семінарів (12 год.) використанням міні-лекцій, семінарів-практикумів, тренінгів; інструктивно-методичну підготовку батьків (4 год.), де практикувати проведення співбесід, перегляд та обговорення відеоматеріалів та практикумів щодо контролю за фізичним самовдосконаленням дітей.

5. Варто оновити зміст теоретичної підготовки (10 год.) щодо поведінкового ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я соціального оточення.

6. Шляхом упровадження авторської методики прагнути через розучування: фізичних комплексів розкрити в дитячих оздоровчих таборах руховий досвід дітей (пробудження в ліжку, ранкова гігієнічна гімнастика, тощо); правила прийому сонячних і повітряних ванн, засмагання; навчання та заняття плаванням; використання коригувальних вправ для постави і стопи; оздоровчий потенціал дерев; дихальні вправи та вправи для зняття стресів; проведення народних та рухливих ігор; автотренінгові заняття; спортивно-художні свята тощо.

7. Запропонувати або використовувати в щоденному побуті школярів авторську програму самооздоровлення “Мої літні канікули”.

8. Матеріали дослідження щодо розвитку соціальної активності школярів 10–11 років можуть використовуватися в діяльності освітніх закладів незалежно від рівнів акредитації дитячих організацій, які сприяють реалізації вимог основних концептуальних положень, а також у системі підготовки, перепідготовки й підвищення професійного рівня педагогів-вихователів та кадрів у сфері фізичної культури і спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова С. В. Сучасні наукові підходи до визначення поняття “соціальна активність особистості” / С. В. Абрамова // Освіта на Луганщині : наук.-метод. журнал. – 2011. – № 2 – С. 128–133.
2. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К., 2000. – 12 с.
3. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту / Г.Л. Апанасенко, С. О. Михайлович. – Ужгородський НУ. – Ужгород : 2004. – 144с.
4. Апциаури Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л. Ш. Апциаури // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 12–14.
5. Ареф'єв В. Г. Концепція національної системи фізичного виховання учнівської і студентської молоді України / В. Г. Ареф'єв // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50–54.
6. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв. – К. : ІЗМН. – 1997. – С. 4–16.
7. Арсентьева Г.О. Спілкування як вид соціальної взаємодії учасників виховного процесу / Г. О. Арсентьева // Соціальні технології : актуальні проблеми теорії та практики. Міжвузівський збірник наукових праць. Вип. 1. – Київ-Запоріжжя : Єтта-Преса, 2005. – С. 5–10.
8. Антуфьева С. Л. На природе вместе с родителями и педагогом / С.Л. Антуфьева // Физическая культура в школе. – 2013. – № 3. – С. 51–55.
9. Бабкіна М. І. Роль суб'єктів соціального впливу в процесі формування активної громадянської позиції підлітка / М. І. Бабкіна // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. – 2007. – Вип. 22. – С. 37–43.

10. Бабкіна М. Соціалізація особистості як аспект розвиваючого виховання / Майя Бабкіна // Педагогічний пошук. Науково-методичний вісник : Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти. – 2007. – № 1 (53). – С. 62–63.
11. Бабюк Т. Й. Характеристика типів здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Т. Й. Бабюк // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2011. – Вип. 4. – С. 17–24.
12. Баландин В. А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста / В. А. Баландин. – Краснодар, 2009. – 144 с.
13. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів / Г. В. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3–4. – С. 99–102.
14. Безпалько О. В. Дитячі громадські організації в системі соціального виховання / О.В. Безпалько// Вісник психології і соціальної педагогіки [Електронний ресурс]: Зб. наук. праць. – 2009. – Випуск 1. – С. 12–15. – Режим доступу до збірника : www.psyh.kiev.ua.
15. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку / О. М. Близнюкова // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2010. – Випуск 8. – С. 66–75.
16. Бідненко Т. Сильні та спритні : спортивно-оздоровче свято для учнів 5-х класів / Т. Бідненко // Здоров'я та фізична культура. – 2013. – Січень (№ 2). – С. 24–25.
17. Богінська Ю. В. Соціалізація особистості молодшого школяра в процесі ігрової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 “Соціальна педагогіка” / Ю. В. Богінська ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2004. – 20 с.

18. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / И. Л. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – С. 386–389.
19. Божович Л. И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; Д. И. Фельдштейн (ред.). – М. : Междунар. пед. академия, 2006. – 209 с.
20. Бозина И. Г. Некоторые аспекты процесса социализации старших школьников в образовательном учреждении / И. Г. Бозина // Вестник Томского университета. – 2007. – № 300 (I). – С. 180–183.
21. Боришевський М. Й. Духовність у детермінації процесу самотворення особистості / М. Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2013. – С. 27–34.
22. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 157–160.
23. Булах І. С. Вивчення специфіки прояву страхів особистості підліткового віку / І. С. Булах, Н. М. Сідало // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2010. – Вип. 2. – С. 118–130.
24. Буліч Е. Г. Стратегія активності і оптимізму – валеологічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття / Е. Г. Буліч, І. В. Мурахов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7 – Т. 1. – С. 6–8.
25. Бушева Ж. И. Функциональные типы двигательной активности детей младшего школьного возраста / Ж. И. Бушева, Б. И. Бушев // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 8 – С. 49–50.
26. Бушева Ж. И. Морфологический статус детей младшего возраста, занимающихся спортом в условиях северного региона / Ж. И. Бушева,

- О. Г. Литовченко, А. В. Аустер // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 1. – С. 91–92.
27. Ванджура В. Я. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі / В. Я. Ванджура. – Тернопіль : Горлиця, 2008. – 120 с.
28. Варнавских Е. А. Оценка влияния формы летнего отдыха на физическое здоровье детей 8–11 лет // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 4 (часть 1). – С. 58–62. – Режим доступа : URL : www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=10002934 (дата обращения : 03.05.2014)
29. Величко В. И. Самосохраняющее поведение школьников и его роль в формировании алиментарного статуса / В. И. Величко // Перинатология и педиатрия. – 2011. – №1 (45). – С. 94–99.
30. Видякин Н. Я. Физкультура внеклассного мероприятия в школе / Видякин Н. Я. – М. : Просвещение, 2006. – 153 с.
31. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок // ВТД “Університетська книга”. – Суми, 2008. – 428 с.
32. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : Зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – Суми : СумДПУ. – 2004. – С. 178–183.
33. Войнов В. Б. Психофизиологические методы оценки здоровья детей младшего школьного возраста / В. Б. Войнов. – Ростов-на Д. : Изд-во “ЦВВР”, 2007. – 262 с.
34. Волошина Л. Н. Современная методология обучения играм с элементами спорта / Л. Н. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 11. – С. 17–20.
35. Волянська Л. А. Психосоціальна адаптація дітей шкільного віку / [Л. А. Волянська, Е. І. Бурбела, С. С. Левенець та ін.] // Современная педиатрия. – 2006. – № 3 (12). – С. 167–170.

36. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л. С. Выготский // Психология развития. – СПб. : Питер, 2001. – С. 56–79.
37. Головченко О. І. Вплив фізичної культури і спорту на формування особистісних якостей школярів / О. І. Головченко, А. І. Кудренко // Молода спортивна наука України – 2007. – Вип. 11 – Том 4. – С. 4–15.
38. Гончарова-Горянська М. Соціальна компетентність : поняття, зміст, шляхи формування в дослідженнях зарубіжних авторів / М. Гончарова-Горянська // Рідна школа. – 2005. – № 7–8. – С. 71–74.
39. Гришанова І. О. Дидактическая концепция формирования коммуникативной успешности младших школьников : автореф. дисс. на соискание науч. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.01 “Общая педагогика, история педагогики и образования” / И. А. Гришанова ; Глазовский государственный педагогический институт им. В. Г. Короленко. – Ижевск, 2010. – 41 с.
40. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Дутчак ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2009. – 39 с.
41. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей / О. Д. Дубогай // Дошкільна освіта. – 2005. – № 2 (8). – С. 45–51.
42. Дудина И. А. Организационная коммуникация как среда социализации / И. А. Дудина // Мировоззренческие и поведенческие стратегии социализации молодежи в глобальном мире: сб. трудов Международной научно-практической конференции / Под ред. проф. В. Н. Белова. – Саратов : изд-во Саратовского ун-та, 2010. – 400 с.
43. Елисеев И. Н. Диагностика индивидуальных свойств личности в студенческой среде на основе модели Раша / И. Н. Елисеев // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2009. – № 3. – С. 35–38.

44. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов / О. Ю. Ермолаев. – М., 2011. – 336 с.
45. Єрмолова В. М. Виховання фізично здорових дітей природними засобами загартування / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова // Початкова освіта. – 2004. – № 5. – С. 56–58.
46. Єгонська Н. О. Криза підліткового періоду / Н. О. Єгонська // Завуч : Газета для заступників директорів середніх навчальних закладів. – 2005. – № 34 (грудень). – С. 13–16.
47. Єнін О. В. Настільна книга вожатого табору відпочинку / О. В. Єнін. – К: Вид. група “Основа”, 2008. – 138 с.
48. Заплишний І. І. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. І. Заплишний, Ф. С. Сипченко, М. П. Бойко // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Вип. 44. Серія : пед. науки. – Чернігів, 2007. – С. 180–183.
49. Земцова В. М. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. М. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал / наук. конс. В. М. Платонов ; гол. ред. Ю. М. Шкрєбтій ; НУФВСУ. – К. : Олімпійська література, 2006. – № 4. – С. 12–15.
50. Зинцова А. С. Физическая культура как способ формирования социально-активной личности школьника / А. С. Зинцова // Гуманитарные научные исследования. – 2014. – № 4. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://human.snauka.ru/2014/04/6511> (дата обращения : 05.11.2014).
51. Зубалій М. Д. Організація та методика проведення змагань з легкої атлетики із дев'яти-десятирічними учнями / М. Д. Зубалій, О. І. Остапенко // Початкова школа. – 2013. – № 8. – С. 49–51.
52. Калашник Н. Г. Соціалізація особистості засобами естетичного виховання та фізичної культури: монографія / Н. Г. Калашник, В. В. Феуєрман. – К. ; Сімферополь, 2008. – 296 с.

53. Карачевська Н. Моделювання навчально-ігрового середовища на уроках фізичної культури в початковій школі / Н. Карачевська // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Львів : НВФ Українські технології, 2006. – Вип. 10 – Т. 1. – С. 35–40.
54. Касицина Н. Как разбудить собственную активность ученика : педагогика поддержки : тактика защиты / Н. Касицина, Н. Михайлова, С. Юсфин. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с.
55. Кириленко С. В. Книга заступника директора з виховної роботи. Науково-методичне видання / С. В. Кириленко. – Харків, 2006. – 416 с.
56. Киричук В. О. Конструювання тактичних виховних задач у контексті особистісного розвитку учня / В. О. Киричук // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2007. – С. 26–29.
57. Киричук В.О. Управління особистісним розвитком учнів засобами психолого-педагогічного проектування / В. О. Киричук // Вісник післядипломної освіти. Зб. наук. праць. – Вип. 6. – К. : Геопринт, 2007. – 272 с.
58. Ключ О. А. Погіршення здоров'я молодших школярів внаслідок втоми від розумової діяльності / О. А. Ключ, В. У. Дорош // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2011. – Вип. 4. – С. 74–81.
59. Коберник Г. Соціалізація особистості молодшого школяра в умовах інтерактивних технологій навчання / Г. Коберник // Збірник наукових праць. – 2009. – № 3. – С. 89–95.
60. Кований А. О. Соціалізація як фактор гармонійного розвитку особистості у науково-педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського / А. О. Кований // Херсонський державний університет : зб. наук. пр. – 2009. – № 54. – С. 404–407.

61. Кожемякіна В. Особливості підходів до оцінки функціонального стану молодших школярів / В. Кожемякіна // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей аспірантів в галузі фізичної культури та спорту. – Львів : ЛДЦФК, 2006. – Вип. 5 – Т. 1. – С. 214–215.
62. Колесникова М. В. Педагогические исследования в области социальной активности личности / М. В. Колесникова // Вестник Томского государственного университета (общенаучный периодический журнал). – Томск : ТГУ, 2007. – № 298. – С. 176–178.
63. Колесова А. К. Общее в различных видах социальной активности / А. К. Колесова // Формирование социально активной личности в условиях развитого социализма. – М., 2005. – С. 47–55.
64. Комінко С. Б. Кращі методи психодіагностики : навч. посібник / С. Б. Комінко, Г. В. Кучер. – Тернопіль : Карт-бланш, 2005. – 406 с.
65. Концепція діяльності дитячого оздоровчого табору // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №6. – С. 57–61.
66. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки в підлітковому та юнацькому віці / Л. О. Котлова // Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка : зб. наук. пр.; редкол. : Огнев'юк В. О., Хоружа Л. Л., Безпалько О. В. [та ін.]. – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2013. – № 19. – С. 95–99.
67. Кравченко Т. В. Соціалізація особистості й соціальне середовище / Т. В. Кравченко // Теоретико-методичні проблеми дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – Вип. 9. – 2006. – С. 23–29.
68. Кравченко Т. В. Сутнісні характеристики соціалізації / Т. В. Кравченко // Педагогіка і психологія. – № 3 (56). – 2007. – С. 11–19.
69. Кравченко Т. В. Теоретико-методичні засади соціалізації дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / Т. В. Кравченко; Ін-т пробл. виховання Нац. акад. пед. наук України. – К., 2010. – 40 с.

70. Кривоконь Н. І. Соціалізація та досвід особистості в контексті психології соціальної роботи / Н. І. Кривоконь // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України “Проблеми загальної та педагогічної психології”. – 2010. – № 1. – С. 223–231.
71. Круцевич Т. Ю. Дослідження впливу технології набуття організаційно-управлінських умінь з управління фізичною підготовкою / Т. Ю. Круцевич, В. М. Красота, О. М. Ольховий // Спорт. вісник Придніпров’я / Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2013. – № 2 – С. 107–111.
72. Кудикіна Н. В. Теоретико-методичні засади організації ігрової діяльності дітей / Н. В. Кудикіна // Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної і початкової освіти. Навчально-методичний посібник / [за ред. Г. С. Тарасенко]. – К. : Видавничий Дім “Слово”, 2010. – С. 11–25.
73. Кузь Ю. С. Формування здоров’язабезпечуючого стилю учнів у процесі фізичного виховання в природному середовищі / Ю. С. Кузь // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)” : зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Випуск 10. – С. 444–448.
74. Кузь Ю. С. Ставлення учнів до проведення уроків фізичної культури в природному середовищі / Ю. С. Кузь // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 55. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : Збірник у 2-х т. – Чернігів : 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 114–118.
75. Кучер В. О. Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів / В. О. Кучер, І. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 39–43.
76. Левків В. І. Характеристика терміна “спортивна гра” як базового поняття підготовки майбутнього тренера-викладача зі спортивних ігор [Електронний ресурс] / В. І. Левків, Л. Левків // Нова педагогічна думка. –

2013. – № 4. – С. 147–150. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Npd_2013_4_47.pdf.

77. Лещак О. М. Рухова активність як ефективний засіб підвищення рівня функціонального стану студентів у період навчально-табірних зборів / О. М. Лещак, Л. В. Ковальчук // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип 9. – С. 61–65.

78. Лещак О. М. Природний туристсько-рекреаційний потенціал Івано-Франківської області / О. М. Лещак, С. М. Шепетюк // Рекреаційний потенціал Прикарпаття : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2009. – С. 360–368.

79. Лещак О. М. Физическое воспитание как фактор сохранения здоровья детей в детских оздоровительных лагерях / О. М. Лещак // Современные тенденции развития образования в Украине и за рубежом : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Горловка, 2007. – С. 112–114.

80. Лещак О. М. Фізична підготовленість і рухова активність дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору / О. М. Лещак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк : Волинський НУ ім. Л. Українки, 2010. – С. 53–57.

81. Лещак О. М. Формування адаптації школярів молодших класів в умовах літнього табору / О. Лещак // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15, Т. 2. – С. 134–140.

82. Литвиненко С. Я. Дитина і середовище: проблеми взаємодії / С. Я. Литвиненко, В. М. Ямницький // Оновлення змісту та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. праць. – Рівне : РДГУ, 2002. – Вип. 22. – С. 216–219.

83. Ломов Б. Ф. Методологічні та теоретичні проблеми психології / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 2011. – 443 с.

84. Лукашевич М. П. Інноваційні соціальні технології професійного самовизначення особистості: навчальний посібник / М. П. Лукашевич, Л. В. Бондарчук. – К. : Ін-т підготов. кадрів держ. служби зайнятості України, – 2005. – 141 с.
85. Лях В. И. Физическая культура. 8–9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под. ред. В. И. Ляха. – 8-е. – М. : Просвещение, 2012. – 207 с.
86. Мальковская Т. Н. Социальная активность старшеклассников / Т. Н. Мальковская // Педагогика. – 1993. – С. 14–21.
87. Марченко С. І. Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку витривалості в учнів молодшого шкільного віку / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – Харків : ОВС, 2008. – № 10 (48). – С. 38–49.
88. Мельникова Е. А. Туристскокраеведческая деятельность как фактор социализации младших школьников / Е. А. Мельникова, И. Л. Беккер // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2007. – № 7. – С. 223–227.
89. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2010. – 254 с.
90. Мицкан Б. М. Чинники здорового способу життя як засіб підвищення ефективності навчання / Б. М. Мицкан, Г. В. Презлята, Л. О. Котлова, Є. Рут // Обрії. – 2006. – № 2. – С. 95–99.
91. Москаленко В. В. Соціалізація як соціальний контроль / В. В. Москаленко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Вип. 10, Том 11. – К. : Фенікс, 2014. – С.76–90.
92. Мудрик А. В. Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу / С. Б. Мудрик // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. ст. – К., 1997. – С. 162–186.

93. Наказний М. О. Розвиток особистості дитини в умовах функціонування дитячого оздоровчого закладу : психологічний аспект / М. О. Наказний // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2008. – № 6. – С. 119–132.
94. Наказний М. О. Оздоровлення дітей і підлітків в умовах дитячого оздоровчого закладу в Україні : правове регулювання / М. О. Наказний // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2008. – № 1. – С. 168–175.
95. Національна доктрина розвитку освіти. Указ Президента України від 17 квітня 2002, № 347 /2002.
96. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004, № 1148 / 2004.
97. Національна програма “Діти України” (витяг) // Права дітей та молоді. – К. : РННЦ «ДІНІТ», 2002. – С. 76–79.
98. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України : Указ Президента України від 27 квітня 1999 року №456/99 // Урядовий кур’єр. – 1999. – №84.
99. Осколкова З. А. Управління фізичним станом школярів 12–15 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / З. А. Осколокова ; Майкоп, 2000. – 22 с.
100. Патент на корисну модель “Спосіб оцінки адаптаційних можливостей у дітей 6–17 років”. – Патент на корисну модель № 26173, №u200703861 ; Заявл. 06.04.07 ; Опубл. 10.09.2007. Бюл. № 14.
101. Петрочко Ж. В. Дитина в складних життєвих обставинах : соціально-педагогічне забезпечення прав : монографія / Ж. В. Петрочко. – Рівне : видавець О. Зень, 2010. – 368 с.
102. Петько Л. В. До проблеми виховання національної свідомості школярів / Л. В. Петько // Теоретичні питання культури, освіти та виховання : Зб. наук. праць. – Вип. 31. – К. : Вид. КНЛУ, 2007. – С. 132–136.

103. Петько Л. В. Психолого-педагогічна сутність соціально-комунікативної активності особистості / Л. В. Петько // Педагогіка вищої та середньої школи. – Кривий Ріг : КДПУ, 2006. – Вип. 15. – С. 315–328.
104. Петько Л. В. Туристсько-краєзнавча діяльність та вільний час підлітків / Л. В. Петько // Проблеми якості природничої педагогічної освіти : XIII Каришинські читання (Полтава, 25–26 травня 2006). – Полтава, 2006. – С. 134–137.
105. Петько Л. В. Програма роботи туристсько-краєзнавчого гуртка “Мандрівники” : Методичні рекомендації / Петько Л. В. – К. : Логос, 2007. – 42 с.
106. Презлята Г. В. Оздоровча функція фізичної культури : шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Г. В. Презлята // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : Збірник наукових праць. – Ч. 2. – 2006. – С. 59–64.
107. Презлята Г. В. Народні ігри та забави у формуванні фізичного гарту / Г. В. Презлята // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2006. – Вип. 2. – С. 57–62.
108. Приступа Є. Н. Українські народні ігри : монографія / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Слімаковський. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 431 с.
109. Приступа Є. Стан здоров’я школярів та можливості його корекції засобами фізичного виховання / Євген Приступа, Андрій Вовканич, Юрій Петришин // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2012. – С. 122–126.
110. Приступа Є. Рекреація, як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 1. – С. 112–120.

111. Рогальська І. П. Теоретико-методичні засади соціалізації особистості у дошкільному дитинстві : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.05 “Соціальна педагогіка” / І. П. Рогальська; Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2009. – 43 с.
112. Рогов Е. И. Практико-ориентированная концепция психологической подготовки педагогов / Е. И. Рогов, Л.А. Регущ, А. А. Реан // Вестник практической психологии образования. – СПб, 2007. – № 1. – С. 39–42.
113. Ротштейн Л. М. Школьный туристичний лагерь / Л. М. Ротштейн. – М. : ЦДЮТур, 2006. – 26 с.
114. Румба О. Г. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / О. Г. Румба, А. А. Горелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – Вып. 6 (100). – С. 41–47.
115. Романовська Л. І. Проблема формування активної життєвої й соціальної позиції особистості в процесі суспільно корисної діяльності дитячого громадського об'єднання / Л. І. Романовська // Соціальна педагогіка: теорія та практика : Методичний журнал. – 2010. – № 2. – С. 31–36.
116. Рютін В. В. Педагогічні умови соціалізації підлітків у дитячому оздоровчому літньому таборі / В. В. Рютін // Десята Міжнародна науково-практична інтернет-конференція “Сучасний соціокультурний простір 2013”. – Режим доступу : <http://intkonf.org/category/arhiv/konf1/>
117. Савченко С. В. Науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.05 “Соціальна педагогіка” / С. В. Савченко ; Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2004. – 61 с.
118. Сапронов А. В. Социальная активность как конструктивная основа образа жизни молодежи в условиях социокультурных трансформаций : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. социол. наук : спец.

22.00.06 “Социология культуры” / Сапронов Алексей Викторович. – Курск, 2007. – 174 с.

119. Свіденська Г. М. Програма тренінгу з активної соціально-психологічної корекції розвитку самосвідомості / Г. М. Свіденська. – Слов’янськ : СДПУ, 2006. – 62 с.

120. Свіденська Г. М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Г. М. Свіденська ; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2008. – 21 с.

121. Семенов А. А. Виховання лідерських якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / А. А. Семенов ; Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. – Умань, 2014. – 24 с.

122. Семенов А. А. Емоційна стійкість як детермінанта збереження психологічного здоров’я молодшого школяра / А. А. Семенов // Здоров’я дитини – основа майбутнього життя людини (17 квітня 2013 року) : зб. матеріалів всеукр. конф. – Умань : Візаві, 2013. – С. 78–80.

123. Сергієнко Л. П. Системи оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини / Л. П. Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2008. – № 1. – С. 20–27.

124. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. М. Вітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.

125. Слостенин В. А. О критериях формирования социально активной личности будущего учителя / В. А. Слостенин // Формирование социально

активной личности в условиях развитого социализма. – М. : сб. науч. тр., 2005. – С. 147–162.

126. Солтан Г. Я. Интегрований урок фізичної культури та природознавства. 5-й клас / Г. Я. Солтан // Фізичне виховання в школах України. – 2013. – № 7. – С. 7–9.

127. Соя М. М. Педагогіка дитячого оздоровчого табору : методичні рекомендації / М. М. Соя. – Івано-Франківськ, 2006. – 60 с.

128. Страцинська І. А. Соціалізація та розвиток у житті особистості / І. А. Страцинська // Наука і освіта. – 2009. – № 6. – С. 136–139.

129. Суворова Т. І. Розвиток швидкої сили в юних спринтерів із використанням інтенсивних дозованих обтяжень / Т. І. Суворова, Є. Г. Сахарук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 2. – С. 157–160.

130. Сургай О. Г. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / О. Г. Сургай // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 1. – С. 201–209.

131. Тарасюк С. О. Психологічні аспекти професійного самовизначення особистості / С. О. Тарасюк // Інститут підготовки кадрів ДСЗУ. – К., 2010. – С. 15–19.

132. Тернопільська В. І. Толерантність як складова соціально-комунікативної культури особистості / В. І. Тернопільська // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – 2008. – № 40. – С. 92–95.

133. Тернопільська В. І. Соціально-комунікативна культура школяра: шляхи сходження : монографія / В. І. Тернопільська. – Житомир : вид-во ПП “Рута”, 2008. – 300 с.

134. Торшин В. Н. Детские оздоровительные лагеря / В. Н. Торшин // Народное образование. – 2010. – № 3. – С. 68–72.

135. Трибулькевич К. Г. Виховання працелюбності підлітків як компонент морального виховання особистості / К. Г. Трибулькевич // Херсонський державний університет : зб. наук. пр. – 2009. – № 53. – С. 292–295.
136. Указ Президента України від 01.09.1998 р. № 963/98 Про затвердження цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації” // Урядовий кур’єр. – 1998. – 8 вересня. – № 172.
137. Ульянова Т. А. Интегрированный урок по метанию : XI класс, юноши / Т. А. Ульянова // Физическая культура в школе. – 2013. – № 5. – С. 48–49.
138. Ушинский К. Д. Воспитание человека : Избранное / С.Ф. Егоров (сост. и авт. вступ. ст.) / К. Д. Ушинский. – М. : Издательский дом “Карпуз”, 2005. – 256 с.
139. Федоров А. И. Поведенческие факторы здоровья подростков: гендерный аспект. – Челябинск : УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2007. – 28 с.
140. Федяєва В. Л. Сім’я, соціалізація дитини в сім’ї / В. Л. Федяєва // Херсонський державний університет : зб. наук. пр. – 2009. – № 51. – С. 10–14.
141. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Умань, 5–6 квітня 2013 р.) / [ред. кол. : Ткачук Л. В. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ВПЦ “Візаві”, 2013. – 186 с.
142. Циба В. Т. Теоретичні засади соціальної психології : системний підхід : монографія / В. Т. Циба. – К. : Університет “Україна”, 2011. – 359 с.
143. Цоболова Л. В. Спортивные игры на уроках физической культуры как средство развития социальной компетенции. – [Електронний ресурс], 2011. – Режим доступу до публікації : <http://phys.kspu.karelia.ru/file.php/id/f44446/>.
144. Чайченко М. В. Для формування опорно-двигательного апарата младших школьников / М. В. Чайченко // Физическая культура в школе. – 2013. – № 6. – С. 16–19.
145. Чернета С. Ю. Організаційно-педагогічні умови соціалізації підлітків у неформальних молодіжних об’єднаннях : автореф. дис. на здобуття наук.

ступ. канд. пед. наук : 13.00.05 “Соціальна педагогіка” / С. Ю. Чернета ; Ін-т пробл. виховання АПН України. – К., 2005. – 18 с.

146. Чернов Г. В. Возрастная динамика показателей сердечно-сосудистой системы у детей школьного возраста (7–17 лет) в покое и при физической нагрузке / Г. В. Чернова, Т. Е. Алёшина, Р. Б. Тарамакин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 11. – С. 36–39.

147. Чоботько О. Соціалізація особистості дитини, позбавленої батьківського піклування / О. Чоботько // Актуальні проблеми розвитку економіки, освіти та науки в умовах трансформації суспільства. X науково-практична конференція викладачів, співробітників та студентів. Тези. – Чернігів : ЧДІЕіУ, 2006. – С. 144–145.

148. Човган Р. Я. Вплив ігрової діяльності у дитячому оздоровчому таборі на соматичне здоров'я дітей 10–11 років / Р. Я. Човган // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2014. – Вип. 19. – С. 8–16.

149. Човган Р. Я. Социализация личности средствами физической культуры / Р. Я. Човган // XV Міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх” (Республіка Молдова, 12–15 вересня 2011 г.). – Кишинев. – 2011. – Ч. 2. – С. 607–611.

150. Човган Р. Я. Стан сформованості соціальної активності дітей 10–11 років у дитячому оздоровчому таборі / Р. Я. Човган, М. М. Сося, Г. В. Презлята // Релігія, релігійність, філософія та гуманітаристика у сучасному інформаційному просторі : національний та інтернаціональний аспекти : Зб. наукових праць (за мат. VII Міжн. наук-практ. конф. від 26–27 грудня 2013 року) / за заг. ред. Журби М. А. – Частина III. – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. – С. 214–223.

151. Човган Р. Я. Фізична культура як засіб соціалізації особистості / Р. Я. Човган, Г. В. Презлята // “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” ; Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2011. – Серія : 15 (13). – С. 707–711.

152. Човган Р. Я. Фізична підготовленість школярів 10–11 років в дитячому оздоровчому таборі / Р. Я. Човган // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць ВНУ імені Лесі Українки. – 2014. – № 1 (25) – С. 42–47.
153. Човган Р. Я. Ефективність рухливих ігор у формуванні соціальної активності школярів 10–11 років / Р. Я. Човган // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : науково-теоретичний журнал ДНДІФКС. – 2014. – № 30 (2) – С. 64–70.
154. Човган Р. Я. Підлітковий вік як найсприятливіший засіб соціалізації особистості засобами фізичної культури / Р. Я. Човган, Г. В. Презлята, М. М. Сося // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць ВНУ імені Лесі Українки. – 2011. – № 3 (15). – С. 15–19.
155. Човган Р. Я. Теоретико-методичне обґрунтування розвитку соціальної активності підлітків засобами фізичної культури / Р. Я. Човган, Г. В. Презлята, М. М. Сося // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2011. – Вип. 13. – С. 63–71.
156. Човган Р. Я. Уровень сформированности физического компонента социальной активности школьников 10–11 лет в детском оздоровительном лагере / Р. Я. Човган, И. М. Иванишин, А. В. Презлята // Физическое воспитание студентов : научный журнал под ред. Ермакова С. С. – Харьков, 2014. – №2 – 64 с.
157. Чолій С. М. Мотиваційно-ціннісний аспект соціальної активності молоді / С. М. Чолій // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. ККПНУ ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С. 809–822.
158. Шамич О. М. Фізкультурно-ігрове середовище формування здібного підлітка – організатора активного дозвілля в дитячих об'єднаннях за місцем проживання / О. М. Шамич // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 1. – С. 53–55.

159. Шамич О. М. Формування громадської активності підлітків через інтерес до фізичної культури / О. М. Шамич // Гуманітарні науки. – 2006. – № 1. – С. 72–80.
160. Шапар В. Психологічний тлумачний словник / Віктор Шапар. – Харків : “Прапор”, 2005. – С. 351–352.
161. Шестобуз О. С. Вплив соціального простору на спілкування молодших школярів з однолітками / О. С. Шестобуз // Наукові дослідження – теорія та експеримент 2010 : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава, 17–19 трав. 2010 р.). – Полтава : Вид-во “ІнтерГрафіка”, 2010. – Т. 8. – С. 136–137.
162. Шестобуз О. С. Психолого-педагогічні особливості формування культури спілкування молодших школярів / О. С. Шестобуз // Науковий вісник Чернівецького національного університету. Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. / редкол.: І. С. Руснак (наук. ред.) [та ін.]. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – Вип. 568. – С. 193–201.
163. Шибецький Є. В. Педагогічне спостереження уроків фізичної культури: методичні рекомендації щодо контролю уроків фізичної культури / Є. В. Шибецький // Завуч. – 2013. – № 4. – С. 12–16.
164. Шиян Б. М. Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв’язків у процесі фізичного виховання молодших школярів / Б. М. Шиян, О. Я. Кругляк // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 2 (22). – С. 2–5.
165. Шлык Н. И. ВРС у детей, взрослых и спортсменов с разным типом функционального состояния регуляторных систем / Н. И. Шлык // Вариабельность сердечного ритма : Теоретические аспекты и практическое применение. – Ижевск, 2008. – С. 333–340.
166. Штефан А. В. “Соціалізація”, “соціальне виховання” та “соціальна адаптація особистості” – провідні поняття соціально-педагогічної науки / А.В. Штефан, Л. А. Стадник // Пробл. інж.-пед. освіти . – 2009. – № 24 / 25. – С. 478–483.

167. Шутка Г. І. Соціально-політичні передумови вирішення проблеми фізичного розвитку та рухової активності школярів // Наука і сучасність – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. – Випуск 2. – С. 198–206.
168. Юрчук С. М. Фізична культура і соціалізація особистості студента в процесі дозвілля / С. М. Юрчук // Вісн. Черкас. ун-ту. Сер: Пед. науки. – 2009. – Вип. 142. – С. 149–153.
169. Якущенко Я. Урок фізкультури з елементами туризму і футболу : 7-й клас / Я. Якущенко // Здоров'я та фізична культура. – 2013. – Березень (№ 6). – С. 15–16.
170. Ямкова К. С. Цілі, завдання, напрями та принципи розвитку соціальної активності учнівської молоді в роботах М. Бунакова / К. С. Ямкова // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Сер. : Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 1. – С. 225–229. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nzspp_2012_1_53.pdf.
171. Ярута П. Формування в учнів компетентного ставлення до свого здоров'я методами спортивних ігор / Павло Ярута // Здоров'я та фізична культура : інформаційно-методичне видання. – 2012. – № 8 (248). – С. 4–8.
172. Ambrosino N. Pulmonary rehabilitation : recent developments / N. Ambrosino, S. Agati, M. Digiorgio // Breathe. – 2007. – Vol. 4. – № 1. – P. 57–60.
173. Bauman A. The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity / A. Bauman, C. L. Craig // Int J Behav Nutr Phys Act. – 2005. – Vol. 2. – P. 10.
174. Boisa Julien E. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modeling behaviours and perceptions of their child's competence / Julien E. Boisa, Philippe G. Sarrazina, Robert J. Brustadb, David O. Trouillouda // Psychology of Sport and Exercise. – 2005. – No 6. – P. 381–397.
175. Brodersen N. H. Sociodemographic, developmental, environmental, and psychological correlates of physical activity and sedentary behavior at age 11 to 12

- / N. H. Brodersen, A. Steptoe, S. Williamson, J. Wardle // *Ann Behav Med.* – 2005. – Vol. 29 (1). – P. 2–11.
176. Comparison of overweight and obesity prevalence in schooled youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns / I. Janssen, P. T. Katzmarzyk, W. F. Boyce [et al.] // *Obes Review.* – 2005. – Vol. 6 (2). – P. 123–132.
177. Consensus development : childhood obesity / Speiser PW, Rudolf MCJ, Anhalt H et al. – *Obesity Consensus Working Group Bul.*, 2004.
178. Elizabeth C. Hair. *Helping Teens Develop Healthy Social Skills and Relationships : What the Research Shows about Navigating Adolescence* / Elizabeth C. Hair, Justin Jager, Sarah B. Garrett // *Trends child Research Brief.* – 2002. – P. 1–8.
179. Elliot S. N. New directions in social skills assessment and intervention for elementary and middle school students / S. N. Elliot, C. K. Malecki, M. K. Demaray // *Exceptionality.* – 2001. – No. 9. – P. 19–32.
180. Gubacs-Collins K. Implementing a tactical games approach with sport education / K. Gubacs-Collins, E. B. Olsen // *Journal of Physical Education, Recreation & Dance.* – 2010. – Vol. 81 (3). – P. 36–42.
181. Lagerberg D. Physical activity and mental health in schoolchildren: a complicated relationship / D. Lagerberg // *Acta Paediatr.* – 2005. – Dec. – 94 (12). – P. 1699–1701.
182. Pedometer steps in primary school-aged children : a comparison of school-based and out-of-school activity / Cox M., Schofield G., Greasley N., et. al. // *Sci Med Sport.* – 2006. – 9 (1-2). – P. 91–97.
183. Pedometer determined physical activity levels in primary school children from central England / Duncan M. J., Al-Nakeeb Y., Woodfield L. et al. // *Prev Med.* – 2007. – 44 (5). – P. 416–420.
184. Physical activity from childhood to adulthood : a 21-year tracking study / R. Telama, X. Yang, J. Viikari [et al.] // *Am J Prev Med.* – 2005. – Vol. 28 (3). – P. 267–273.

185. Physical activity levels in 10-to 11-year-olds : clustering of psychosocial correlates / Cardon G., Philippaerts R., Lefevre J. et al. // *Public. Health Nutr.* – 2000. – Oct. – 8 (7). – P. 896–903.
186. School-based fitness changes are lost during the summer vacation / A. L. Carrel, R. R. Clark, S. Peterson [et al.] // *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine.* – 2007. – No. 161. – P. 561–564.
187. Spence Susan H. *Social Skills Training with Children and Young People : Theory, Evidence and Practice* / Susan H. Spence // *Child and Adolescent Mental Health.* – 2003. – Vol. 8, No. 2. – P. 84–96.
188. Thurber C. A. Youth development outcomes of the camp experience : Evidence for multidimensional growth / C. A. Thurber, M. M. Scanlin, L. Scheuler, K. A. Henderson // *Journal of Youth and Adolescence.* – 2007. – Vol. 36. – P. 241–254.
189. Tudor-Locke C. How Many Steps/Day are Enough? For Children and Adolescents / Tudor-Locke C., Cora L. Craig, M.W. Beets // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* – 2011. – № 8 : 78. – Available from : <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/78>.
190. Xiao Zhang. Teacher–child relationships and social competence: A two-year longitudinal study of Chinese preschoolers / Xiao Zhang, Jari-Erik Nurmi // *Journal of Applied Developmental Psychology.* – 2012. – Vol. 33. – P. 125–135.

Додатки

АНКЕТА**ВИЗНАЧЕННЯ СПРЯМОВАНOSTІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ****(за модифікованою методикою В. Смекала, М. Кучера)**

Дорогий друже! Постав знак (+) навпроти одного з варіантів відповідей на кожне із запитань

Стать : _____

Вік : ____ років.

- 1** Найбільше задоволення я отримую від:
 - А. Схвалення моєї поведінки.
 - Б. Усвідомлення того, що моя поведінка не приносить шкоди іншим людям.
 - В. Усвідомлення того, що мене оточують друзі.
- 2** Якщо б я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то хотів би бути:
 - А. Тренером, який розробляє тактику гри.
 - Б. Відомим гравцем.
 - В. Капітаном команди.
- 3** Мені подобається, коли ровесники:
 - А. Радіють моїй виконаній роботі.
 - Б. Із задоволенням працюють у колективі.
 - В. Прагнуть виконати свою роботу краще за інших.
- 4** Я б хотів би, щоб мої друзі:
 - А. Були чуйними і допомагали всім людям, коли для цього є можливості.
 - Б. Були вірними і відданими мені.
 - В. Були розумними і цікавими людьми.
- 5** Найкращими друзями я вважаю тих:
 - А. З якими складаються хороші стосунки.
 - Б. На кого завжди можна покластися.
 - В. Хто може багато чого досягти в житті.
- 6** Найбільше я не люблю:
 - А. Коли в мене щось не складається.
 - Б. Коли не складаються стосунки із товаришами.
 - В. Коли мене критикують.
- 7** В оздоровчому таборі подобається :

- А. Займатися фізичною культурою.
Б. Відчуття виконаних справ.
В. Коли мене за щось хвалили.
- 8** Я хотів би бути схожим на тих, хто:
А. Досягнув успіху у колективній справі.
Б. По-справжньому захоплений своєю справою.
В. Відмінною рисою яких є доброзичливість.
- 9** Передовсім оздоровчий табір повинен: .
А. Забезпечити оздоровлення кожного з нас.
Б. Розвивати насамперед мої індивідуальні властивості та здібності.
В. Виховувати якості, що допомагають взаємодіяти із людьми.
- 10** Якщо б у мене було більше вільного часу, я би використав його:
А. Для спілкування з друзями.
Б. Для відпочинку і розваг.
В. Для занять фізичною культурою.
- 11** Я люблю, коли:
А. Інші люди мене цінують.
Б. Відчуваю задоволення від занять фізичною культурою.
В. Приємно проводжу час із друзями.
- 12** Якщо б про мене вирішили написати в газеті, мені б хотілось, щоб:
А. Розказали про якусь цікаву справу, пов'язану зі спортом, у якій я брав участь.
Б. Написали про моє захоплення.
В. Обов'язково розказали про мій загін оздоровчого табору.
- 13** Найкраще я навчаюсь, якщо інструктор з фізичної культури, вихователь:
А. Має до мене індивідуальний підхід.
Б. Зможе викликати в мене цікавість до занять фізичною культурою.
В. Улаштовує змагання загонів.
- 14** Для мене немає нічого гіршого, аніж:
А. Приниження моєї особистої гідності.
Б. Невдача під час виконання фізичних вправ.
В. Втрата друзів.
- 15** Я не люблю людей, які:
А. Не цінують моєї думки.
Б. Часто сваряться і конфліктують.
В. Заперечують заняття фізичною культурою.

- 16** Приємно, коли:
- А. Займаюся фізичними вправами у загоні із друзями.
 - Б. Умієш спілкуватись.
 - В. Викликаєш захоплення і всім подобаєшся.
- 17** На мою думку, вихователь передовсім, повинен бути:
- А. Другом і одночасно наставником.
 - Б. Суворим і строгим.
 - В. Вимогливим.
- 18** У вільний час я би прочитав книги:
- А. Про те, як мати нових друзів та підтримувати добрі стосунки з людьми.
 - Б. Про роль фізичної культури у житті визначних і цікавих людей.
 - В. Про останні досягнення в спорті.
- 19** Людина має прагнути до того, щоб :
- А. Інші люди були нею задоволені.
 - Б. Насамперед, виконати своє завдання.
 - В. Приносити користь іншим людям.
- 20** Найкраще я відпочиваю у вільний час:
- А. В оточенні друзів.
 - Б. Коли займаюся фізичною культурою.
 - В. Коли займаюся своєю улюбленою справою.

Дякуємо за співпрацю.

Гарного тобі відпочинку та оздоровлення !

**ЕКСПРЕС–МЕТОДИКА ОЦІНКИ
СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ
(за модифікованою методикою О. Михайлюка і А. Шалито)**

Дорогий друже! Просимо тебе взяти участь у дослідженні, метою якого є вдосконалення психологічного клімату вашого колективу. Вибери один із варіантів, який найбільше відповідає твоїй думці, і постав знак «+» у клітинці біля вибраної тобою відповіді.

Стать : _____

Вік : ___ років.

- 1** Скажи, будь ласка, з яким із приведених нижче тверджень ти найбільше погоджуєшся?

Більшість членів нашого колективу – приємні, симпатичні однолітки	
У нашому колективі є різні діти	
Більшість членів нашого колективу не викликають симпатії	

- 2** Чи вважаєш ти, що було б добре, якби члени твого загону жили близько один від одного?

Так, звичайно	Байдуже	Ні

- 3** Як тобі здається, чи міг би ти дати достатньо повну характеристику:

	Так	Не знаю, не задумувався	Ні
Комунікативних якостей більшості членів колективу			
Особистих якостей більшості членів колективу			

- 4** Зверни увагу на наведену нижче шкалу. Цифра 1 характеризує колектив, який тобі дуже подобається, а цифра 9 – колектив, який тобі дуже не подобається. У яку би клітинку ти помістив свій колектив?

1	2	3	4	5	6	7	8	9

- 5** Якби у тебе виникла можливість провести все літо разом із членами твого колективу, то як ти би до цього поставився?

Це мене би повністю влаштувало	Не знаю, не задумувався над цим	Це мене би зовсім не влаштувало

- 6 Чи можеш ти з достатньою впевненістю сказати, що більшість членів твого загону охоче поспілкуються на тему присв'ячену збереженню і зміцненню здоров'я ?

Ні, не міг би	Не можу сказати, не задумувався над цим	Так, міг би

- 7 Яка атмосфера зазвичай панує у твоєму колективі?

На наведеній нижче шкалі цифра 1 відповідає нездоровій, нетовариській атмосфері, а цифра 9 – атмосфері взаємодопомоги, взаємоповаги і т.п. У яку із клітинок ти помістив би свій загін ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9

- 8 Як ти думаєш, якщо закінчиться зміна в таборі і ти поїдеш додому, чи будеш прагнути зустрітися, щоб поспілкуватися із членами твого загону?

Так, звичайно	Важко відповісти	Ні, звичайно

Дякуємо за відповідь!

МЕТОДИКА
ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У КОЛЕКТИВІ
(за модифікованою методикою К. Томаса)

Дорогий друже! Спробуй уявити запропоновану ситуацію і вибрати найбільш типовий для тебе спосіб реагування. Над відповідями довго не задумуйся, бо немає правильних чи неправильних відповідей, намагайся писати перше, що спаде на думку, відмітивши значком “+” чи “-”.

Стать: _____ Вік : ___ років.

- 1 а) іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв’язання суперечливого питання;
б) ніж дискутувати з приводу того, у чому я не згідний, намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва не погодж:уємось.
- 2 а) я прагну знайти компромісне рішення;
б) я намагаюся все владнати із урахуванням інтересів заgonу і моїх власних.
- 3 а) я, зазвичай уперто намагаюся досягти свого;
б) іноді я можу поступитися своїми інтересами заради інтересів мого товариша чи іншої людини.
- 4 а) я намагаюся знайти компромісне рішення;
б) я намагаюся не торкатися почуттів іншої людини.
- 5 а) полагоджуючи суперечливу ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку іншої людини;
б) я стараюся робити все, щоб уникнути непотрібного напруження.
- 6 а) я намагаюся уникнути неприємностей для себе;
б) я намагаюся досягти свого.
- 7 а) я прагну відкласти розв’язання суперечливого питання, щоб із часом зробити це краще;
б) я вважаю можливим у чомусь поступитись, щоб досягти успіху в іншому.
- 8 а) я, зазвичай намагаюся настирливо досягти свого;
б) передовсім, я намагаюся визначити, у чому суть інтересів і суперечливого питання.
- 9 а) думаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечку, яка виникла;
б) я докладаю усіх зусиль, щоб досягти свого.
- 10 а) я пробую знайти компромісне рішення,
б) я вперто прагну досягти свого.
- 11 а) насамперед, я прагну чітко визначити те, у чому суть усіх інтересів і суперечливих питань;
б) я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки.
- 12 а) я уникаю обстоювати позицію, яка, може викликати суперечку,
б) я даю можливість іншим у чомусь залишитися при своїй думці, якщо вони йдуть назустріч.
- 13 а) я пропоную середню позицію;
б) я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.
- 14 а) я висловлюю іншому свою точку зору і запитую про його погляд;
б) я намагаюся проілюструвати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
- 15 а) я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки;
б) я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
- 16 а) я намагаюся не зачіпати почуття інших;
б) я часто намагаюся переконати інших у перевазі моїх позицій.

- 17 а) зазвичай, я наполегливо прагну досягнути свого;
б) я намагаюся зробити все, аби уникнути непотрібної напруженості.
- 18 а) якщо це робить іншого щасливим, я даю йому можливість наполягти на своєму;
б) я дозволяю іншому залишатися при своїй думці, якщо він йде мені назустріч.
- 19 а) передовсім, я намагаюся визначити, у чому суть всіх інтересів і суперечливих питань;
б) я намагаюся відкласти суперечливі питання, щоб із часом розв'язати їх остаточно.
- 20 а) я намагаюся негайно уникнути наших розбіжностей;
б) я намагаюся знайти найкраще поєднання втрат і користі для нас обох.
- 21 а) ведучи перемовити, я намагаюся бути уважним до іншого;
б) я завжди схиллюся до відвертого обговорення проблеми.
- 22 а) я намагаюся знайти позицію, середню між моєю і пропозицією іншої людини;
б) я обстоюю свою позицію.
- 23 а) зазвичай, я схвильований тим, щоб задовольнити бажання кожного;
б) інаді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання суперечливого питання.
- 24 а) якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся йти йому назустріч;
б) я намагаюся переконати іншого піти на кампроміс.
- 25 а) я прагну переконати іншого у вірності своїх міркувань;
б) ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів інших.
- 26 а) зазвичай, пропоную свою позицію;
б) прагну задовольнити інтереси кожного.
- 27 а) я часто прагну уникнути суперечок,
б) якщо це принесе іншій людині радість, я дам їй можливість обстоювати свою позицію.
- 28 а) я, зазвичай, наполегливо прагну домагатися свого;
б) улагоджуючи ситуацію, я, зазвичай, прагну знайти підтримку інших.
- 29 а) я пропоную середню позицію;
б) думаю, що не завжди слід хвилюватися, якщо виникають суперечки.
- 30 а) я намагаюся не зачіпати почуття іншого;
б) я завжди займаю таку позицію у суперечці, яка дає можливість обом допомогти ся успіху.

Дякуємо за співпрацю !

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ПОВЕДІНКОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗА УМОВ ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

(за Л. Вассерман, Н. Гуменюк)

Дорогий друже ! Уважно прочитай кожне запитання і обери варіант відповіді, що відповідає твоїй поведінці, поставивши такий знак (+)

Стать : _____

Вік : ___ років.

- 1 Твоє повсякденне життя в оздоровчому таборі в здебільшого заповнене:
 - а) фізичною культурою, спортом, яким ти займаєшся;
 - б) звичайними справами;
 - в) справами, які тобі не цікаві;
- 2 Життя в таборі насичене несподіваними ситуаціями. Як часто тебе спіткають такі події ?
 - а) декілька разів на день;
 - б) декілька разів на тиждень;
 - в) приблизно раз на день;
- 3 Якщо тебе щось пригнічує або у тебе невідкладні турботи, ти :
 - а) відразу ж уживаєш відповідні заходи;
 - б) довго роздумуєш, перш аніж почати діяти;
 - в) переживаєш, порушується сон;
- 4 Як часто ти поєднуєш декілька справ одночасно: до прикладу, їси і граєш в ігри?
 - а) я поєдную декілька справ одночасно кожен раз, коли це можливо;
 - б) я роблю це лише тоді, коли не вистачає часу на дозвілля;
 - в) я роблю це рідко або ніколи не роблю.
- 5 Коли ти слухаєш кого-небудь і ця людина досить довго не може завершити думку, чи відчуваєш ти бажання пришвидшити розмову?
 - а) часто;
 - б) інколи;
 - в) майже ніколи.
- 6 Як часто ти насправді завершуєш думку того, хто повільно говорить, щоб пришвидшити розмову?
 - а) часто;
 - б) інколи;
 - в) майже ніколи.
- 7 Якщо ти говориш своїм близьким чи друзям, що прийдеш на ігровий майданчик у визначений час, то як часто ти запізнюєшся?
 - а) ніколи;
 - б) рідко;
 - в) майже ніколи.
- 8 Чи буває так, що ти поспішаєш до місця занять фізичною культурою, хоча часу ще достатньо?

- а) часто;
б) інколи;
в) майже ніколи.
- 9** Якщо ти стоїш в колоні під час ігор-естафет, то ти:
а) спокійно чекаєш своєї черги;
б) нетерпляче чекаєш, але не показуєш цього;
в) рішуче відмовляєшся стояти в черзі і намагаєтесь знайти спосіб швидше виконати завдання у грі.
- 10** Якщо ти граєш гру, у якій є елемент змагання, то ти :
а) мобілізуєш всі сили для перемоги;
б) намагаєшся перемогти, але не дуже наполегливо;
в) граєш радше для задоволення, аніж серйозно.
- 11** Уяви, що ти і твої друзі ініціюють змагання між загонами на масову участь у спортивному житті табору. Як діятимеш ти:
а) прагну уникати цього;
б) беру участь, тому що не уникнути;
в) отримую задоволення, оскільки це мене підбадьорює, стимулює.
- 12** Більшість людей твого оточення вважає, що ти:
а) часто намагаєтесь бути в усьому першим і кращим;
б) зазвичай тобі добре і так, як є (зазвичай, ти розслаблений);
в) ти завжди розслаблений і не схильний до змагань.
- 13** Чим, на твою думку, ти відрізняєшся від своїх ровесників ?
а) часто прагнеш або насправді хочеш бути в усьому першим і кращим;
б) інколи прагнеш бути в усьому першим і кращим і тобі це подобається;
в) зазвичай тобі добре і так, як є (зазвичай ти розслаблений і не схильний до змагань).
- 14** Як оцінюють твої друзі і рідні твою загальну активність?
а) недостатня активність;
б) приблизно середня, завжди є якийсь заняття;
в) над активність, енергія, що ллється через край.
- 15** Чи погодилися б ваші знайомі з тим, що ти ставишся до занять руховою активністю (фізичною культурою) надто серйозно?
а) так, цілком;
б) можливо, так;
в) абсолютно ні.
- 16** Чи погодилися б твої знайомі з тим, що ти за короткий проміжок часу здатний впровадити фізичну культуру в щоденний побут?
а) так, цілком;
б) можливо, так;
в) абсолютно ні.
- 17** Чи імпонують тобі змагання і чи ти намагаєшся завжди виграти?
а) так, цілком;
б) можливо, так;
в) абсолютно ні.
- 18** Як часто ти використовуєш засоби фізичної культури в побуті?

- а) щоденно або частіше;
б) щотижня;
в) щомісяця або рідше.
- 19** Скільки разів на день ти займаєшся фізичною культурою ?
а) раз;
б) 2-3 рази;
в) понад три рази.
- 20** Ти проживаєш в колективі, інші очікують від тебе, що ти будеш брати активну участь у різних заняттях фізичною культурою:
а) абсолютно так;
б) не частіше від інших;
в) ні.
- 21** Якщо хтось стосовно вас діє нечесно, ти:
а) прямо вказуєш йому на це;
б) нерішучий, дієш залежно від обставин;
в) нічого не говориш про це.
- 22** Порівняно з іншими, які займаються фізичною культурою, ти прикладаєш :
а) набагато більше зусиль;
б) трохи менше зусиль;
в) набагато менше зусиль.
- 23** Порівняно з іншими, які займаються фізичною культурою в оздоровчому таборі, ти відчуваєш:
а) значно більшу відповідальність за збереження і зміцнення здоров'я;
б) дещо меншу відповідальність;
в) значно меншу відповідальність.
- 24** Порівняно з іншими, які займаються фізичною культурою в оздоровчому таборі, ти:
а) якісно виконуєш фізичні вправи;
б) приблизно так як інші;
в) неакуратно.
- 25** Які засоби фізичної культури, на твою думку, активізували б твою поведінку ?
а) ранкова зарядка;
б) рухливі народні ігри;
в) заняття плаванням;
г) заняття у спортивних секціях (вкажи конкретно)?
Г) туристичні походи;
д) спортивно-художні свята;
е) змагання.

Дякуємо !

Анкета
для учнів щодо виявлення згуртованості колективу
(за модифікованою методикою М. Москвіна)

Дорогий друже! Обери свій варіант відповіді на кожне запитання (знаком “+”)

Стать : _____

Вік : ___ років.

1 Чи вважаєш ти, що колектив твого загону згуртований?

Так	Ні	Частково

2 Чи робиш ти щось для того щоб загін став згуртований?

Так	Ні	Частково

3 Чи звертаються до тебе учні твого загону за допомогою?

Так	Ні	Інколи

4 Якщо до тебе звертаються за допомогою, ти :

Допомагаєш завжди	Допомагаєш інколи	Тоді, коли знаєш, що тобі теж буде потрібна допомога

5 Чи вважаєш ти, що у твоєму загоні є поширеним принцип «Моя хата з краю»?

Так	Ні	Частково

6 Чи кожен з учнів твого загону достатньо ініціативний, щоб за потреби взяти на себе відповідальність за будь-яку справу?

Так	Ні	Інколи

7 У разі невдач чи поразки учні твого загону не поспішають звинуватити один одного, а намагаються спокійно розібратися в причинах?

Так	Ні	Інколи

Дякуємо за співпрацю !

Діагностика загального рівня комунікабельності (за модифікованою методикою В.Ф. Ряховського)

Дорогий друже ! Просимо тебе дати відверту відповідь на запитання анонімної анкети. Вибери запропонований варіант відповіді, який найбільше відповідає твоїй думці, поставивши знак “+” у одній із відведених колонок.

Стать : _____

Вік : ___ років.

1. Ти очікуєш буденну ділову зустріч. Чи позбавляє це тебе рівноваги?

Так	Інколи	Ні

2. Чи не відкладаєш ти візит до лікаря доти, доки вже зовсім немає сил терпіти?

Так	Інколи	Ні

3. Чи не викликає у тебе невдоволення або збентеження доручення виступити з доповіддю чи повідомленням із якоїсь нагоди?

Так	Інколи	Ні

4. Ти маєш нагоду поїхати до міста, в якому ніколи ще не був. Чи докладеш ти максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?

Так	Інколи	Ні

5. Чи любиш ти ділитися своїми переживаннями з іншими?

Так	Інколи	Ні

6. Чи дратує тебе прохання незнайомої людини показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо?

Так	Інколи	Ні

7. Чи віриш ти в існування проблеми батьків і дітей. та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?

Так	Інколи	Ні

8. Чи не посоромишся ти нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ти позичив йому кілька місяців тому?

Так	Інколи	Ні

9. У їдальні чи кафе тобі запропонували недоброякісну страву. Чи змовчиш ти, лише невдоволено відсунувши тарілку?

Так	Інколи	Ні

10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ти не розпочнеш бесіду сам і тобі не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?

Так	Інколи	Ні

11. Тебе жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Тобі легше відмовитися від свого наміру, ніж стати у хвіст черги і нудитися в очікуванні?

Так	Інколи	Ні

12. Чи боїшся ти брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?

Так	Інколи	Ні

13. У тебе є власні, суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури, ніяких чужих думок з цього приводу ти не приймаєш. Це так?

Так	Інколи	Ні

14. Почувши десь у неофіційній ситуації (у коридорі школи, транспорті) явно помилкову точку зору з добре відомого тобі питання, ти, швидше за все, промовчиш?

Так	Інколи	Ні

15. Чи викликає у тебе невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?

Так	Інколи	Ні

16. Тобі легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Так	Інколи	Ні

Дякуємо за відповідь!

Анкета

самооцінки готовності дітей щодо бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я тих, хто оточує їх

Дорогий друже ! Просимо тебе дати відверту відповідь на запитання анонімної анкети. Вибери запропонований варіант відповіді, який найбільше відповідає твоїй думці, поставивши знак "+" у одній із відведених колонок.

Стать: _____

Вік : ___ років.

- 1** Чи потрібно шанувати здоров'я, починаючи з твого віку, а також здоров'я людей, які тебе оточують (батьки, педагоги, друзі та інші)?

Так	Мабуть, так	Ні

- 2** Тобі подобається твоя тілобудова?

Так, завжди	Мабуть, так	Ні

- 3** Я обізнаний зі станом власного здоров'я і враховую свої фізичні можливості, коли ухвалюю важливі для себе рішення?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 4** Я переконаний, що підвищення моєї рухової діяльності змінить моє здоров'я на краще:

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 5** Якщо мене хтось скривдив, я не прагну помститися йому ?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 6** Я допоможу іншій людині, навіть якщо це спричинить певні незручності для мене ?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 7** Я впевнений, що займаючись фізичною культурою в групі, можна досягти більшого, аніж займаючись нарізно ?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 8** У глибині душі я переконаний, що я не тільки фізично слабший за інших, але, якщо чесно, то й сильніший ?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 9** Уранці, коли я згадую, що попереду ранкова зарядка, я із задоволенням її виконую, бо вона піднімає настрій, мобілізує мене?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 10** Я люблю зміни, люблю вивчати нові фізичні вправи, ігри ?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 11** Мене не зупиняють невдачі. Зробивши висновки, я займаюсь фізичною культурою іще з більшою наполегливістю ?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 12** Сонце, повітря, вода, фізичні вправи впливають на мене благодійно навіть за найважчих обставин?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

- 13** Я беру активну участь в оздоровчих закладах у таборі?

Так, завжди	Іноді, до деякої міри	Ні

14 У чому ти вбачаєш можливі шляхи бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей? (обери 5 відповідей)

	Усвідомлення того, що здоров'я – це найвища цінність людини
	Активна поведінка, щодо підвищення рухової активності
	Доброзичливе спілкування з іншими людьми (ровесниками, батьками, вихователями)
	Практичні заняття щодо навчання збереження власного здоров'я і здоров'я всіх тих, хто вас оточує
	Навчання спілкуватись і взаємодіяти в колективі
	Використання щоденно засобів фізичної культури, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я
	Проведення бесід і практичних занять з профілактики травматизму
	Розширення знань про важливість збереження здоров'я людини

15 Які засоби, на твою думку, сприяють збереженню як власного здоров'я так і здоров'я тих, які тебе оточують? (пронумеруй; на перше місце постав найважливіші засоби, менш важливі посядуть останні місця)

	Рухова активність (щоденні заняття фізичною культурою)
	Культура харчування (час прийняття їжі, кількість їжі, місце прийняття їжі, сумісність)
	Природні засоби загартування (повітря, сонце, вода)
	Гігієнічні засоби (умивання, купання, чищення зубів, тощо)
	Щоденне споживання овочів, фруктів
	Дотримання питтєвого режиму
	Дотримання техніки безпеки в побуті, на дорогах, на воді
	Дотримання режиму праці й відпочинку
	Сон
	Молитва
	Інші засоби (вкажи)

16 З яких джерел ти отримав інформацію про здоров'я людини, шляхи його збереження та зміцнення? (вкажіть по 5 визначень)

	Від учителів предметників під час викладання природничих дисциплін.
	Класних керівників.
	Від батьків (мами, батька, бабусі й дідуся)
	Від ровесників
	Від оточення вулиці
	Із засобів масової інформації
	З інтернету

	Спеціальної літератури
	З інших джерел (з яких) _____
	Від вихователів в оздоровчому таборі

17 Вкажи, які із поданих нижче засобів шкодять здоров'ю людини? (пронумеруй, винісни на перше місце найбільш важливі для побуту)?

	Недостатня рухова активність
	Уживання алкоголю
	Уживання наркотиків
	Тютюнопаління
	Недотримання режиму навчальної праці й відпочинку
	Недоброзичливе ставлення до людей
	Недотримання правил техніки безпеки з електричними приладами, на воді, на дорогах

18 Які із нижчеподаних поведінкових якостей сприяють збереженню власного здоров'я і здоров'я тих людей, які тебе оточують, а які шкодитимуть? (познач знаком "+", які зберігають здоров'я; знаком "-", які шкодять здоров'ю)

	Дружелюбність		Скромність		Скупість
	Теплота		Людяність		Лінивість
	Співпраця		Байдужість		Заздрість
	Взаємодопомога		Холодність		Самолюбство
	Підтримка		Недоброзичливість		Забіякуватість
	Співчуття		Грубість		Незадоволеність
	Щедрість		Нахабство		Замкненість

19 З яких питань ти хотів би розширити інформацію щодо бережливого ставлення до здоров'я (визнач 5 найважливіших)

	Про оздоровчий вплив на організм людини занять фізичною культурою
	Щодо дотримання культури харчування

	Щодо негативного впливу на здоров'я людини шкідливих звичок (алкоголь, тютюнопаління, наркотики)
	Щодо цілющої сили природи
	Стосовно доброзичливого спілкування із однолітками та дорослими людьми
	Про дотримання режиму дня
	3 питань гігієни людини
	3 питань дотримання техніки безпеки

20 Як часто ти займаєшся фізичною культурою?

	Щоденно
	2 – 3 рази на тиждень
	1 раз на тиждень
	Інколи
	Не займаюся зовсім

21 Що тобі заважає систематично займатись фізичною культурою? (пронумеруй, винісни на перше місце ті, які для тебе найважливіші)

	Неусвідомлення значення фізичної культури для здоров'я
	Відсутність часу
	Відсутність прикладу наслідування з боку дорослих (батьків, педагогів, знайомих людей, товаришів)
	Відсутність інтересу до фізичної культури
	Не люблю фізичної культури
	Насмішки з боку друзів
	Лінощі
	Слабке здоров'я
	Комп'ютер, мобільний телефон тощо

22 Яким заходам з фізичної культури, що проводяться в оздоровчому таборі, віддаєш перевагу?

	Ранковій гімнастиці
	Заняттям з виду спорту за інтересом
	Заняттям з плавання
	Заняттям в оздоровчому гуртку
	Туристичним походам
	Рухливим та народним іграм під час самостійного дозвілля із однолітками
	Спортивним святам, змаганням
	Спортивними іграми

23 Чи вмієш ти плавати?

Умію плавати	Тримаюсь на воді	Не вмію плавати

24 Що, на твою думку, потрібно зробити в оздоровчому таборі, щоб ти цінував власне здоров'я і здоров'я інших людей? (визнач 5 найважливіших)

	Розучити комплекси вправ ранкової зарядки
	Організувати гуртки: оздоровчого бігу; атлетичної гімнастики; спортивних ігор
	Розучити комплекс вправ для розвитку сили, гнучкості, швидкості, спритності
	Забезпечити заняття плаванням
	Проводити туристичні походи
	Розучування народних рухливих ігор
	Розширити знання про вплив рухового режиму на здоров'я людини, а також про правила техніки безпеки
	Проводити більше спортивно-оздоровчих свят

25 Чи вчили тебе у школі чи сім'ї шанувати власне здоров'я і здоров'я інших людей?

Так	Інколи	Ні

Дякуємо за співпрацю!

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ КОМПЛЕКС «СМЕРІЧКА»
Івано-Франківська обл., м.Яремча, с. Микуличин, тел. 39-6-50,39-343
р/р 35223001002679, МФО 836014 код. 33162813
Банк УКД в Івано-Франківській обл.

05.07.2012 № 01-14/02/1346
НА № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Човгана Ростислава Ярославовича
на тему «Розвиток соціальної активності школярів 10-11 років засобами
фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору»

Матеріали дисертаційного дослідження Човгана Ростислава Ярославовича доповнюють теоретичні положення, присвячені проблемі соціальної активності школярів в дитячому оздоровчому таборі з опорою на засоби фізичної культури.

Розроблена авторська програма “Мої канікули”, що сприяла утвердженню соціальної активності школярів у контексті здоров’язберігаючого підходу.

Результати дослідження використовувались студентами ДВНЗ “Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” під час педагогічної практики в літньому дитячому оздоровчому закладі СОК “Смерічка”, шляхом проведення фізичних і спортивних вправ, рухливих ігор, туристичних походів.

Вважаємо, що розроблена Човганом Ростиславом Ярославовичем структурно-логічна модель технології розвитку соціальної активності дітей 10-11 років у дитячому оздоровчому таборі й методичні рекомендації можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у ВНЗ України та системі післядипломної освіти під час проведення настановчих заходів щодо організації оздоровчої роботи з дітьми у канікулярний період.

Директор СОК «Смерічка»



Соя М. М.

**Товариство з обмеженою відповідальністю
Туристично-оздоровчий комплекс
«ЕДЕЛЬВЕЙС»**

76024. Україна. Івано-Франківська обл., Тисменецький р-н. с. Ямниця вул. Галицька, 58
р/р 26003301758 в філії АКБ «Золоті ворота» м. Івано-Франківськ МФО 336774
ЄДРПОУ 34436220 ПІН 344362209139 св.12771573 т/ф. 50-68-54

12.07.2012 № 148

На № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Човгана Ростислава Ярославовича
на тему «Розвиток соціальної активності школярів 10-11 років засобами
фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору»**

Човган Ростислав Ярославович розробив та впровадив у процес фізичного виховання дитячого оздоровчого табору технологію розвитку соціальної активності учнів 10-11 років.

Апробація в умовах табору «Едельвейс» підтверджує ефективність запропонованої авторської моделі розвитку соціальної активності дітей 10-11 років в умовах дитячого оздоровчого табору та дидактичних матеріалів. Їх використання у процесі фізичного виховання сприяло соціалізації молодших школярів, а також дало можливість покращити фізичну підготовленість та соматичне здоров'я школярів, пробуджувало в них інтерес до авторської програми «Мої літні канікули».

Директор
ДОТ «Едельвейс»



Кащишин Я. В.

ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»

77503, Україна, Івано-Франківська обл., Долинський р-н., с. Новоселиця, тел.03477-2-77 20,
р/р: 26000018485601, МФО: 300131, код: 23806131,
АТ "Банк Фінанси та кредит"

18.07.2012 № 1124
НА № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Човгана Ростислава Ярославовича
на тему «Розвиток соціальної активності школярів 10-11 років засобами
фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору»**

Розроблені дидактичні моделі, добірка рухливих ігор, навчально-тематичний план корекції фізичного виховання у літньому оздоровчому таборі переконливо доводять про їх ефективність.

Результати дослідження використовувались студентами ДВНЗ "Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника" під час педагогічної практики в літньому дитячому оздоровчому закладі СОК «Дружба», шляхом проведення фізичних і спортивних вправ, рухливих ігор, туристичних мандрівок.

Вважаємо, що розроблені Човганом Ростиславом Ярославовичем дидактичні моделі й методичні рекомендації можуть бути використані у процесі фізичного виховання дітей у літніх оздоровчих таборах України.



Гроздицький М. В.

**Позаміський заклад оздоровлення та відпочинку
«ЛІМНИЦЯ»**

76000. Україна, м. Івано-Франківськ, вул. Степана Бандери, 10А., тел. 0342-52-22-27,
факс 0342-52-23-93.

26.07.2012 № 5113
НА № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Човгана Ростислава Ярославовича
на тему «Розвиток соціальної активності школярів 10-11 років засобами
фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору»**

Матеріали дисертаційного дослідження Човгана Ростислава Ярославовича доповнюють теоретичні положення, присвячені проблемі формування соціальної активності школярів засобами фізичного виховання в дитячому оздоровчому таборі.

Розроблені технологія розвитку соціальної активності молодших підлітків та авторська програма «Мої канікули» сприяли утвердженню соціальної активності дітей у контексті здоров'язберігаючого підходу під час їх фізичного виховання.

Упровадження матеріалів дослідження здобувача у практику діяльності Позаміського закладу оздоровлення та відпочинку «Лімниця» забезпечило покращення рівня фізичної підготовленості і соматичного здоров'я дітей 10-11 років.

Запропоновані Човганом Ростиславом Ярославовичем матеріали дослідження отримали схвальні відгуки в інструкторів зі спорту, медичного персоналу та дітей, що оптимізувало інтерес до рухової активності Позаміському закладі оздоровлення та відпочинку «Лімниця».

Директор
Позаміського закладу оздоровлення
та відпочинку «Лімниця»



Бандура С. П.

02.07.2012 № 382
НА № _____ від _____

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Човгана Ростислава Ярославовича
на тему «Розвиток соціальної активності школярів 10-11 років засобами
фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору»

Матеріали дисертаційного дослідження Човгана Ростислава Ярославовича доповнили теоретичні положення з проблеми соціальної активності школярів у процесі фізичного виховання літнього оздоровчого табору.

Розроблено структурно-логічну модель й експериментально доведено ефективність технології розвитку соціальної активності школярів 10–11 років. Дидактичні матеріали та методичні рекомендації залучення дітей до соціальної активності через корекцію фізичного виховання в літньому оздоровчому таборі, засвідчують про їх позитивний оздоровчий вплив.

Результати дослідження використовувались студентами ДВНЗ «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» під час педагогічної практики в Позаміському закладі оздоровлення та відпочинку «Перлина Придністров'я», шляхом проведення фізичних і спортивних вправ, рухливих ігор, туристичних походів, оновлення змісту фізичного виховання дітей у контексті піднятої проблеми.

Запропоновані Човганом Ростиславом Ярославовичем матеріали дослідження отримали схвальні відгуки дітей та інструкторів зі спорту й медичного персоналу у Позаміському закладі оздоровлення та відпочинку «Перлина Придністров'я».

Директор
Позаміського закладу оздоровлення
та відпочинку «Перлина Придністров'я»



Бурдега В. П.