

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
_____ Осіпцов А. В.
«___» _____ 2021 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ
ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізична культура»
Костіна Вячеслава Андрійовича
Науковий керівник:
Федотов Олег Валерійович доктор
біологічних наук, професор кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини

Рецензент:
Пристинський Володимир Миколайович,
кандидат педагогічних наук, професор
кафедри теоретичних та методичних основ
фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ
«Донбаський державний педагогічний
університет» м. Слов'янськ

Кваліфікаційна робота захищена
З оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«___» _____ 20__ р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	10
1.1. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів.....	10
1.2. Вікові особливості розвитку учнів молодших класів та потребово-мотиваційний підхід до їх фізичного виховання.....	15
1.3. Сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання молодших школярів.....	23
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Організація дослідження.....	30
2.2. Методи дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ 7-10 РОКІВ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	41
3.1. Технологія оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів.....	41
3.2. Педагогічні умови оптимізації процесу фізичного виховання дітей 7-10 років в умовах загальноосвітньої школи.....	49
3.3. Планування змісту і засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами.....	54
3.4. Контроль та оцінка ефективності педагогічних умов оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи.....	65
Висновки до третього розділу.....	84
РОЗДІЛ 4. ОХОРОНА ПРАЦІ.....	85

4.1. Правила безпеки на заняттях фізичного виховання.....	85
4.2. Гігієна праці й санітарія під час занять фізичними вправами.....	88
4.3. Пожежна безпека у спортивних залах.....	90
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	92
ЛІТЕРАТУРА.....	95
ДОДАТКИ.....	104

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АТд – артеріальний тиск діастолічний;
АТс – артеріальний тиск систолічний;
БР – базовий рівень рухової активності;
ВР – великий рівень рухової активності;
ГРЗ – гострі респіраторні захворювання;
ДО – дихальний об'єм;
Ен – величина енерговитрат;
ЖЄЛ – життєва ємність легень;
ЗОШ – загальноосвітня школа;
ЗРВ – загальнорозвивальні вправи;
ЗСЖ – здоровий спосіб життя;
МР – малий рівень рухової активності;
СиР – сидячий рівень рухової активності;
СМГ – ситуаційна міні-гра;
СР – середній рівень рухової активності;
ТКД – туристсько-краєзнавча діяльність;
ХОД – хвилинний об'єм дихання;
ЧСС – частота серцевих скорочень;
ЧСС вс – частота серцевих скорочень відносного спокою;
ЧССдс – частота серцевих скорочень дійсного спокою.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасній Україні відбуваються складні політичні і соціально-економічні процеси, які супроводжуються негативними демографічними змінами, погіршенням матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення системи фізичного виховання школярів.

У цих умовах підвищення рівня фізичного здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань фізичного виховання, яке регламентоване низкою державних документів: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [36], Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації» [64], «Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [39], Закон України «Про освіту» [35] та ін.

Однак, зараз яскраво проявляється протиріччя між декларативними заявами про необхідність удосконалення системи фізичного виховання (в тому числі – молодших школярів) і практичною діяльністю у цій сфері. Особливої гостроти набуває необхідність оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітній школі у зв'язку із збільшенням кількості учнів з низьким рівнем фізичного здоров'я, яке прогресує, на що вказують: О. Бар-Ор [10], Г.Л. Апанасенко [5], О.Ю. Купчишин [52], О.В. Андрєєва [2], Н.Є. Пангелова [67].

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі умови до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці, що було висвітлено у дослідженнях О.Д. Дубогай [31], Л.В. Волкова [20], Н.В. Москаленко [59].

Пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвячена значна кількість досліджень. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Б.М. Шияна [90], Т.Ю. Круцевич [50], В.Г. Ареф'єва [6]; вдосконаленню програмно-нормативних основ фізичного виховання присвячені дослідження М.М. Булатової, О.Т. Литвина [16], Т.Ю. Круцевич [50]; обґрунтування змісту програм з фізичної культури у загальноосвітній школі представлено у працях І.В. Бакіко [8], В.М. Єрмолової [32], Т.Ю. Круцевич [50]; удосконалення системи контролю фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання було предметом досліджень В.В. Білецької [13], Ю.Ю. Борисової [15], М.М. Гончарової [26], Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйова, Г.В. Безверхньої [49].

Позитивний досвід організації занять з використанням популярних видів рухової активності мають зарубіжні системи фізичного виховання, що відображено у дослідженнях N. Dongherty [93], L. Borsdorf, L. Voeyink [92], G. Graham, A. Holt [94] та ін.

Проте, інноваційний досвід оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів не знайшов застосування в умовах загальноосвітньої школи. В останні десятиліття застаріле обладнання та спортивний інвентар, зниження якості викладання шкільної фізичної культури, відтік кваліфікованих вчителів фізичної культури в інші сфери, реструктуризація мережі освітніх закладів зумовили кризові явища у системі фізичного виховання загальноосвітньої школи.

У цьому зв'язку постала необхідність обґрунтування і розробки організаційно-методичних засад оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів в умовах загальноосвітньої школи, що і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана в межах плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету

Міністерства освіти і науки України на 2018-2022 роки за темою «Здоров'язбережувальні та рекреаційно-оздоровчі технології в галузі фізичної культури та спорту» (номер державної реєстрації 0118U003555).

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання молодших школярів.

Предмет дослідження – педагогічні умови фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітніх шкіл для підвищення рівня їх фізичного здоров'я і психофізичного стану.

Завдання дослідження:

- проаналізувати та узагальнити стан і провідні тенденції розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи за даними літературних джерел;
- розробити організаційно-методичні засади технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи, яка спрямована на підвищення рівня фізичного здоров'я, психофізичного стану і рухової активності дітей 7-10 років;
- перевірити ефективність технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; соціологічні методи (анкетування, бесіда), педагогічні методи (спостереження, експеримент); дослідження компонентів морфо-функціонального стану за допомогою медико-біологічних методів (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, динамометрія, функціональні проби), фізичної підготовленості дітей (педагогічне тестування), фізичного здоров'я (за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка), захворюваності та рухової активності молодших школярів, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше обґрунтовано і розроблено технологію оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи, підґрунтя якої склали заходи щодо підвищення рівня рухової активності й фізичного здоров'я дітей 7-10 років. Структурними елементами моделі запропонованої технології є: мета, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років у навчальний і позаурочний час, критерії ефективності; обґрунтовано структуру фізичної підготовки молодших школярів за співвідношенням засобів фізичного виховання;
- вперше визначені педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи, які включали: спрямованість педагогічних дій; види діяльності; способи діяльності дітей; умови реалізації запропонованої технології;
- вперше розроблена типологія здоров'яформувальних технологій сільських школярів у процесі фізичного виховання, які систематизовані за наступними ознаками: комплексні, виховні, навчальні, розвивальні, взаємодії й співробітництва;
- доповнено дані: про стан фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та спеціально організованої рухової активності учнів початкових класів загальноосвітньої школи; про значення рухової активності як складової здорового способу життя для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я дітей; про наявність соціо-культурних, економічних та екологічних відмінностей умов життя, які впливають на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітній школі.

Практична значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблена технологія оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнів початкових класів загальноосвітніх шкіл, що сприяє підвищенню рівня їх рухової активності, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості.

Результати наукової роботи можна використовувати в навчальному процесі закладів вищої освіти при викладанні навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (розділ «Методика фізичного виховання дітей шкільного віку»).

Апробація і впровадження результатів. Матеріали Кваліфікаційної роботи доповідались та обговорювались (на «Декаді студентської науки» – 2021. Результати дослідження опубліковано у матеріалах цієї конференції.

Матеріали роботи доповідалися та обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, списку літератури і додатків. Текст роботи викладено на 138 сторінках машинописного тексту, з них 94 сторінок основного тексту. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 4 таблицях та 14 рисунках. Список літератури включає 99 бібліографічних посилань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

1.1. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів

Удосконалення процесу фізичного виховання підрастаючого покоління сьогодні розглядається як одне із пріоритетних соціально-педагогічних завдань. У зміцненні здоров'я учнів особливу роль відіграє застосування різноманітних раціональних рухових режимів і фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які б задовольняли вимогам навчального процесу й відповідали закономірностям фізичного розвитку молодших школярів. Важливого значення набуває організація та проведення навчального процесу з фізичного виховання школярів з урахуванням регіону проживання [85].

Фізичний стан школярів в залежності від місця проживання, соціальних умов знаходиться у центрі уваги дослідників. При цьому як вітчизняні, так і зарубіжні фахівці отримують доволі суперечливі результати. Так, результати досліджень Т.В. Сидорчук та ін. [78], G. Graham, S.A. Holt [94] свідчать про те, що сільські діти, у яких рухова активність є більшою, володіють вищим рівнем фізичної роботоздатності, у порівнянні з міськими школярами. Дані інших авторів [96] говорять про те, що фізичний стан дітей визначається особливостями економічного забезпечення сімей і найбільш високі показники роботоздатності виявлені у дітей, родини яких мають великі матеріальні прибутки. У дослідженнях В.С. Лавникович [53] отримані дані про те, що довжина і маса тіла, окружність грудної клітки в учнів сільської школи є нижчими, ніж в учнів міської школи.

Сучасні дослідження [78] фізичної підготовленості дітей 7 років, які мешкають в різних соціально-економічних і екологічних умовах показали, що сільські хлопчики мають достовірно кращі результати тестування у вправах «біг 1000 м», «піднімання тулубу в сід за 1 хв.», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», ніж хлопчики, які мешкають у місті. У вправах «біг 30 м» і «човниковий біг 4×9 м» результати тестування сільських хлопчиків також переважають, але не мають достовірних відмінностей. Автори констатують, що міські хлопчики показали кращі результати у тесті на гнучкість. Дівчатка, які проживають у селі, показали значно кращі результати у всіх тестах фізичної підготовленості, окрім тестової вправи «нахил тулубу вперед з положення сидячи», яка характеризує рівень розвитку гнучкості.

Що стосується результатів досліджень стану здоров'я дітей, то їх більшість свідчить про те, що ситуація наближається до критичної: збільшуються рівень загальної захворюваності, поширеність захворювань окремих органів і систем; погіршуються показники фізичного і нервово-психічного розвитку; з'являються захворювання, які раніше були не характерними для дитячого віку [17]. Особливе занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я учнів молодших класів. Такий стан вимагає нових підходів до зміцнення здоров'я і підвищення фізичного стану дітей [24]. У сучасних умовах найбільш ефективним і доступним засобом профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної праці школі має свої специфічні особливості у порівнянні з міською школою. Система фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітній школи не може залишатись незмінною. Вона безперервно розвивається. Джерелом цього розвитку є протиріччя між умовами життя суспільства, які змінились; потребами людини і характером тих педагогічних впливів, об'єктом яких вона є.

Головними завданнями системи шкільного фізичного виховання є оздоровлення учнів. У цьому процесі пріоритетне значення належить руховій активності. Дослідники виділяють два види рухової активності: побутову і

спортивну. На думку М.М. Безруких [11], рівень захворюваності, а також фізичного розвитку школяра практично не залежить від рівня побутової рухової активності. Спортивна рухова активність стимулює моторний розвиток школярів і сприяє більш ефективному використанню ними вільного часу. П.І. Храмцов [86] навпаки, відносить побутову рухову активність до факторів, які сприяють розвитку м'язової сили і витривалості. На нашу думку, побутова рухова активність школярів сприяє підвищенню їх аеробної витривалості. Найбільш перспективним і методологічно доцільним ми вважаємо соціально-педагогічний підхід до побудови цілісної системи фізичного виховання та оздоровлення у соціумі. Цей підхід заснований на положенні про те, що здоров'я людини, розвиток її організму багато у чому залежить від середовища, в якому вона проживає.

Аналізуючи фізичний стан дітей, необхідно враховувати умови життєдіяльності людини у конкретному регіональному середовищі. Необхідно вивчати та аналізувати сприятливі й несприятливі природно-кліматичні, соціальні, економічні фактори, які обумовлюють здоров'я людини. Соціально-природне середовище з позиції еколого-оздоровчого та психо-емоційного комфорту життєзабезпечення людини відрізняється від міського у сенсі збереження та зміцнення здоров'я людини, має низку беззаперечних переваг і суттєвих недоліків.

Спочатку зупинимося на *перевагах* сільської школи. Як правило, екологічні проблеми в сільській місцевості постають найменш гостро порівняно з містами. Позитивними факторами у цьому сенсі є [85]:

- життя людини у безпосередній близькості до природи, що дозволяє мешканцям села знімати стреси й нервові перенавантаження;
- спосіб життя, пов'язаний з підвищеною руховою активністю (піші пересування до школи і додому; робота у саду, городі; допомога батькам по домашньому господарству та ін.);
- віддаленість від транспортної завантаженості великого міста, агресивної реклами;

- більш спокійний темп і ритм життя;
- широке використання народних традицій оздоровлення, вітамінізація харчування;
- максимальне використання в процесі фізичного виховання оздоровчих сил природи (організація занять на відкритому повітрі);
- можливість повноцінної реалізації програмного матеріалу з лижної підготовки, легкої атлетики, туризму тощо;
- невелика наповнюваність класів, що надає можливість здійснювати диференційований підхід та підвищувати результативність педагогічних впливів;
- статус школи на селі як освітньо-творчого центру;
- більша обізнаність сільських вчителів щодо родин учнів, що полегшує педагогу роботу з батьками.

З іншого боку, сільське середовище має і *несприятливі* для здоров'я людини фактори. До них відносяться:

- відсутність оперативної кваліфікованої медичної допомоги у населених пунктах, віддалених від районних центрів;
- надзвичайна зайнятість батьків по домашньому господарству;
- асоціальний спосіб життя багатьох сімей, зловживання алкоголем;
- високий рівень безробіття, зниження реальних прибутків родин;
- незбалансоване харчування;
- низький рівень фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням.

Крім того, як зазначає В.М. Хахуля [275] існує низка типових факторів, які впливають на ефективність організації і проведення занять з фізичного виховання у більшості сільських шкіл. До них відноситься: слабка матеріальна база; недостатній розвиток сфери додаткової освіти у задоволенні фізкультурних інтересів і вимог учнів; відсутність моніторингу фізичного розвитку учнів; відсутність чіткої системи в організації самостійних занять.

Дані наукової літератури вказують і на наявність проблем, які обмежують впровадження сучасної навчальної програми [84] у загальноосвітній процес сільської школи. Результати дослідження Н. Кравченко [47] свідчать, що

головними причинами, які заважають реалізації нової програми учителі фізичної культури визначають такі:

- недостатня кількість спортивного інвентарю та обладнання (33,3%);
- відсутність відповідного приміщення (22,2%);
- низький рівень фізичної підготовленості учнів (11,2%);
- недостатня кількість годин для вивчення предмета (11,1%);
- запропоновані методичні підходи не можна впровадити у навчальний процес у даному освітньому закладі (11,1%);
- велика завантаженість спортивного залу (11,1%).

Також серед чинників, які не сприяють ефективному вирішенню освітньо-оздоровчих завдань фізичного виховання у сільській школі фахівцями відзначені відсутність мотивації у заняттях фізичними вправами, а також – навичок здорової життєдіяльності [27].

Соціологічне дослідження, яке було проведено В.М. Хахулею [85] дозволило виявити рівень знань учнів загальноосвітніх шкіл у сфері збереження і зміцнення власного здоров'я, вивчення рівня їхньої фізичної активності і характеру зайнятості у навчальній і позанавчальній час.

Аналіз анкетних даних молодших школярів засвідчив, що: лише четверта частина молодших школярів знають, що здоров'я людини більшою мірою залежить від активного способу життя, оптимального рівня рухової активності; тільки 10% сільських дівчаток і 20% хлопчиків намагаються протягом дня виділити час для занять фізичними вправами; 15% дівчаток і 7% хлопчиків не займаються фізичними вправами; 25% дівчаток і хлопчиків витрачають на фізичні вправи не більше однієї години на тиждень, що свідчить про недостатній рівень рухової активності; більшість опитаних школярів віддають перевагу організованим заняттям фізичними вправами в процесі уроку фізичної культури.

Соціально-педагогічний підхід до проблеми оздоровлення дітей і підлітків дозволяє стверджувати, що у системі факторів, які впливають на стан їх здоров'я значне місце займає сімейне середовище.

Родинні відносини у значній мірі впливають на фізичний стан дитини. Взаємовідносини між батьками, їх поведінка, спосіб життя, соціально- побутові умови життя, відношення до дитини, розуміння її проблем, характер занять з дитиною – всі ці фактори створюють середовище, яке сприяє або збереженню і зміцненню здоров'я дитини, або, навпаки, його руйнації. На жаль, більшість батьків соціуму не мають уявлення про необхідний обсяг рухової активності для певного віку дітей, про вплив на їхній організм різних видів фізичних вправ та ін.

Все вищезазначене дозволяє говорити про необхідність невідкладної модернізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі і поза нею, а також формування на селі здоров'язберігального середовища.

1.2. Вікові особливості розвитку учнів молодших класів та потребово-мотиваційний підхід до їх фізичного виховання

Молодший шкільний вік (період «другого дитинства») охоплює період від 7 до 11-12 років і характеризується прискореними процесами психо-фізичного розвитку і формуванням цілеспрямованої поведінки на тлі морфофункціональ-ної перебудови організму, яка продовжує відбуватися [12]. Темп і характер цих перебудов визначають індивідуальну динаміку психічного розвитку. У цей період спочатку спостерігається уповільнення темпів зростання у 8-10 років, а потім його прискорення в 11-15 років. Це так зване «друге витягнення» відбувається – у дівчаток в 10-11,5 років, а у хлопчиків – у 13 - 15,5 років. Зміни показників довжини і маси тіла відбуваються досить рівномірно. У середньому за рік довжина тіла збільшується на 3-4 см, маса тіла – на 2-3 кг, окружність грудної клітки – на 2-3 см [4, 12].

Опорно-рухова система. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки тазу остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. Хребет продовжує зростати, завершується формування його вигинів, тому у цьому віці виключне значення має профілактика і корекція порушень постави. Як

зазначають фахівці [46], обсяг статичного навантаження, який обумовлений соціальними умовами сучасного життя, у цей період збільшується, що потребує прийняття спеціальних заходів з боку батьків, вчителів і лікарів для профілактики сколіозів та інших порушень опорно-рухового апарату. Біологічною закономірністю цього віку є підвищена потреба в руховій активності, тому негативний вплив соціально обумовленої гіпокінезії у молодшому шкільному віці є найбільш суттєвим [10, 14].

Структурні зміни у складі м'язів забезпечують дуже високу рухливість і витривалість (за умов зміни режимів м'язової діяльності). У всіх органах і системах відбуваються морфофункціональні зміни, які створюють сприятливі умови для здійснення великих обсягів м'язової роботи за рахунок функціонування аеробного джерела енергії [10, 30].

Роботоздатність. Динаміка роботоздатності у молодшому шкільному віці відображає зростаючу надійність функціонування організму дитини. Обсяг циклічної роботи у зоні великої потужності (ЧСС – 160-170 уд./хв.) у дітей у період від 7 до 10 років зростає у чотири рази і складає у 10-11-річному віці приблизно 40 кДж. Діти у віці 7-10 років здатні тривало підтримувати функціональну активність. Природній механізм, який допомагає розвитку цих можливостей, – довільна ігрова діяльність, в процесі якої створюються певні умови для формування мотивів цілеспрямованої поведінки. Молодший шкільний вік є сенситивним для формування здатності до тривалої цілеспрямованої діяльності – як розумової, так і фізичної [12].

Серцево-судинна система. Відносна маса серця у дітей цього віку є більшою у порівнянні зі старшими учнями, просвіти судин також відносно ширші. Частота серцевих скорочень у спокої становить 90-92 уд./хв., що забезпечує досягнення необхідного хвилинного обсягу крові, компенсуючи відносно невеликий ударний обсяг серця [23, 46]. Систолічний артеріальний тиск у школярів цього віку складає 95-110 мм рт. ст., діастолічний – 2/3 від нього. З віком величина ударного обсягу збільшується, а частота пульсу знижується, що свідчить про зростання резервних можливостей серця.

За даними Т. Rowland [97] під час фізичних навантажень ЧСС у дітей 7-10 років зростає у більшій мірі, ніж у дорослих. За інтенсивності навантаження 70% від максимальної ЧСС у хлопчиків 7-8 років збільшується до 162-163 уд./хв., 9-10 років до 164-165 уд./хв.; у дівчаток відповідно до 170-171 уд./хв. та 177-178 уд./хв. Вікові резервні можливості серця і кровоносних судин у цьому віці виявляються у тому, що ЧСС після навантаження (50-70% від максимального) відновлюється за 1-3 хв.

У період з 6 до 10 років змінюється діяльність *дихальної системи*. Стан зовнішнього дихання характеризується функціональними та об'ємними показниками. До функціональних показників відносять тип дихання [4, 14]. Діти до 3-ох років мають діафрагмальний тип дихання. З 3 до 7 років у всіх дітей формується грудний тип дихання. З 8 років починають проявлятися статеві особливості типу дихання: у хлопчиків розвивається черево-діафрагмальний тип дихання, а у дівчаток вдосконалюється грудний тип дихання. Закріплення такої диференціації завершується в 14-17 років. Тип дихання може змінюватись в залежності від фізичного навантаження. При інтенсивному диханні у хлопчиків починає активно працювати не тільки діафрагма, а і грудна клітка, а у дівчат разом з грудною кліткою активується і діафрагма.

Другим функціональним показником дихання є частота дихальних циклів (кількість вдихів або видихів за 1 хвилину), яка значно зменшується з 7 (30-25 д.ц./хв) до 12 років (16-20 д.ц./хв).

Об'ємними показниками дихання є: дихальний об'єм (ДО), хвилинний об'єм дихання (ХОД), життєва ємність легень (ЖЄЛ). Об'єм вдиху (видиху) зростає зі 170 мл (7 років) до 270 мл (12 років); життєва ємність легень – з 1350 мл до 1950 мл відповідно; хвилинний об'єм дихання збільшується з 3300 мл у 7-річному віці до 4500 мл у дітей 12 років [4].

Діти перших років життя мають більш високу стійкість до нестачі кисню (гіпоксії), ніж діти старшого віку. Формування функціональної зрілості дихального центру триває протягом перших 11-12 років і у віці 14-15 років він стає адекватним таким регулюванням у дорослих.

При фізичних навантаженнях у дітей молодшого шкільного віку збільшення легеневого газообміну здійснюється за рахунок збільшення частоти дихань, що необхідно враховувати при організації занять фізичними вправами.

Обмін речовин у дітей молодшого шкільного віку відбувається швидше, у порівнянні із підлітками. Відновні процеси після виконання короткочасних вправ перебігають швидко. Тривалі інтенсивні навантаження та вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми погано і період відновлення тривалий. У віці 8-9 років відбуваються важливі перетворення функцій органів травлення, у першу чергу механізмів регуляції діяльності шлунку й печінки. Порушення режиму харчування може призвести до хронічних захворювань кишково-шлункового тракту.

Особливістю діяльності *центральної нервової системи* дітей 7-12 – річного віку є те, що процеси збудження все ще переважають над процесами внутрішнього збережувального гальмування, що може призводити до швидкої втрати рухливості нервової системи і розвитку втомлення. Разом з тим, висока реактивність і збудливість, а також пластичність нервової системи у дитячому віці сприяє кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок. Рухи дітей у цьому віці швидкі, але не є точними. До 9-11 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, що підвищує координаційні можливості дітей. Найбільш інтенсивний розвиток функції рівноваги відбувається у віці 7-10 років і до 12 років її прояв не відрізняється від рівня дорослих.

Вікові особливості розвитку фізичних здібностей. Результати наукових досліджень свідчать про те, що розвиток рухових якостей відбувається гетерохронно [19, 59].

Як зазначає Н.В. Москаленко [59], найкращим періодом розвитку *швидкості* є вік від 7-8 до 14-15 років. Прояв цієї фізичної якості залежить як від можливостей креатинфосфатного енергетичного джерела, так і від якостей нервової регуляції і розвивається паралельно динаміці розвитку фосфагенної енергопродукції. З 8-9 років відбувається приріст швидкості рухів у циклічних локомоціях. Значно зростає швидкість поодиноких рухів при скороченні різних

м'язових груп у віці від 4-5 до 13-14 років. Максимальна довільна частота рухів з віком збільшується від 7 до 16 років. Загальні темпи приросту швидкісних здібностей складають 17,2% - 18,0% [9, 51].

З точки зору оздоровлення, рівень розвитку швидкості свідчить про стан функціонування основних фізіологічних систем. Уповільнення приросту показників швидкості або його припинення є одним з показників зниження здатності до мобілізації функціональних можливостей організму. Провідне місце у комплексі основних рухових якостей належить *силі*. Механізми розвитку сили у дітей в онтогенезі пов'язані з формуванням скелетних м'язів, нервової системи, збільшенням м'язової маси. Її приріст від народження до підліткового віку відбувається разом із збільшенням маси тіла за рахунок гіпертрофії м'язових волокон.

Сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків і дівчаток не збігаються. Незначний розвиток сили м'язів спостерігається до 9-річного віку у дівчаток і 10-річного - у хлопчиків. Віковий період від 9-10 до 16-17 років характеризується найвищими темпами приросту абсолютної сили. До 10-11 років величини річного приросту показників абсолютної сили не мають статевої диференціації. У дітей від 6-7 до 9-10 років збільшується показники відносної сили, які близькі до показників дорослих [19, 43]. Для розвитку сили у молодших школярів доцільно використовувати вправи динамічного характеру.

Питанням розвитку *витривалості* приділяли увагу багато науковців [7, 70]. Загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту від 8-9 до 10 років, від 11 до 12 і від 14 до 15 років. Суттєво відрізняється від хлопчиків динаміка природного розвитку витривалості у дівчаток. У них високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються лише у віці від 10 до 13 років.

Результати досліджень [18, 19] показали, що показники силової витривалості м'язів тулубу інтенсивно розвиваються з 4 до 7 років. Діти молодшого шкільного віку погано переносять тривалі однорідні рухи та статичні навантаження, які несприятливо впливають на кровообіг та дихання. Аеробна витривалість 7-річних дітей на третину нижче, ніж у 10-річних.

Результати поглиблених досліджень В.В. Білецької [13], з використанням бігової ергометрії, газоаналізу та пульсометрії показали різну реакцію організму дітей молодшого шкільного віку на циклічні аеробні навантаження в залежності від рівня фізичного здоров'я. Було встановлено, що діти у віці 7-10 років не можуть тривалий час підтримувати швидкість, яка необхідна для виконання нормативу бігу на 1000 м, а діти з низьким та нижче середнього рівнем фізичного здоров'я взагалі не змогли подолати дистанцію 500 м.

Значний приріст результатів у циклічних рухах помірної інтенсивності у період від 7 до 12-13 років був виявлений у дослідженнях М.М. Линець [55]. Фізичні навантаження помірної інтенсивності, які спрямовані на розвиток витривалості є оптимальними для дитячого організму, оскільки виконання роботи відбувається при найкращому співвідношенні між надходженням кисню в легені, транспортування його кров'ю і споживанням тканинами. Можна досягти підвищення витривалості дітей при використанні рівномірного тривалого бігу невисокої інтенсивності в комплексі з рухливими іграми.

Розвиток всіх видів витривалості має велике оздоровче значення. Зниження показників витривалості свідчить про негативні зміни в організмі: дискоординація в роботі органів дихання та кровообігу, зниження рівня діяльності системи енергетичного метаболізму, погіршення роботи спроможності, поява зайвого напруження [13, 59].

Координаційні здібності людини дуже різноманітні й специфічні. Тому і динаміка їх розвитку в онтогенезі має своєрідний для кожного різновиду характер. Найбільш повно вивчена вікова динаміка розвитку здібності зберігати рівновагу [42, 83]. За даними досліджень В.С. Фарфеля [83], як статична, так і динамічна рівновага прогресивно зростає з 3 до 13 років. Рівновага, як й інші координаційні здібності має нерівномірний характер розвитку в онтогенезі. У молодшому і середньому шкільному віці дівчатка мають більш високий, ніж хлопчики рівень проявлення статичної рівноваги. Показники динамічної рівноваги школярів практично у всіх вікових групах вище аналогічних показників школярів.

Здатність до управління часовими, просторовими й силовими параметрами рухів активно зростає від 6-7 до 10-12 років [19, 49, 57]. При цьому суттєвої різниці між можливостями хлопчиків і дівчаток немає. Необхідно відмітити, що діти, які мають більш високі показники в управлінні параметрами рухів, краще і швидше оволодівають технікою нових рухових дій.

Координованість рухів у дівчаток має високі темпи біологічного розвитку з 8 до 9 та від 10 до 11 років. В 11-12 років темпи приросту середні. Від 12 до 14 років координованість погіршується, а у подальшому відновлюється й стабілізується. У хлопчиків високі темпи біологічного розвитку цієї здібності припадають на вікові періоди 8-9 та 11-12 років [19, 57]. Отже, віковий період з 6-7 до 10-12 років є найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей за допомогою спеціально організованої рухової активності.

Раціональне планування педагогічних впливів, спрямованих на розвиток *гнучкості*, потребує урахування вікових змін формування рухливості у суглобах. В цілому гнучкість природно покращується до 14-15 років. Але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. Так, рухливість у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих. Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13-річного віку. Найбільш високі темпи її приросту спостерігаються від 7 до 8 та від 11 до 13 років [77]. У подальшому вона стабілізується, а з 16-17 років починає прогресивно погіршуватися.

Рухливість хребта має дещо іншу динаміку. У дівчаток вона зростає до 14, а у хлопчиків – до 15 років. Високі темпи її природного приросту у дівчаток спостерігаються від 7 до 8, від 10 до 11 і з 12 до 14 років, а у хлопчиків – від 7 до 11 та від 14 до 15 років. Отже, активно розвивати гнучкість доцільно від 7-8 до 14-15 років. У цьому віці вона у 2-2,5 рази ефективніше розвивається за допомогою фізичних вправ, ніж у більш пізньому віці [19, 49, 59, 77].

Потребово-мотиваційна сфера. Психічний і особистісний розвиток дитини у молодшому шкільному віці зумовлюється особливістю соціальної ситуації розвитку – навчанням у початковій школі. На цьому етапі провідною діяльністю стає навчання, основою якого є пізнавальний інтерес [75].

Відомо, що у молодшому шкільному віці біологічна потреба у русі є однією з провідних і здійснює мобілізуючий вплив на інтелектуальний, моральний та емоційний розвиток дитини, її звички та поведінку [10, 22]. Рухова активність у дитячому віці задовольняє біологічні, соціальні та особистісні потреби школярів [49].

Потреба – це необхідність чи нестача чогось в організмі особистості, у соціальній чи віковій групі, у суспільстві в цілому, тобто внутрішній рушій активності [40]. Т.Ю. Круцевич [49] зазначає, що найбільш прийнятною класифікацією потреб відповідно до сфери фізичного виховання є класифікація, розроблена П. Симоновим, який виокремлює потреби біологічні (потреби у русі, зміні діяльності, харчуванні), соціальні (потреби у спілкуванні з іншими людьми, самоствердження, лідерство та ін.), ідеальні (духовні, особистісні потреби самовираження). Будь-яка така потреба викликає активність людини, яка під впливом інших потреб, зовнішніх умов та обставин приймає форму намагання до певної діяльності, здійснення якої і задовольняє дану потребу.

Мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети, а мотивація розглядається як внутрішнє намагання особистості до того або іншого виду активності, що пов'язане із задоволенням певної потреби [54].

У молодших школярів є ціла низка потреб, які є характерними і для дошкільників. Їм так само притаманна потреба в ігровій діяльності, у русі, зовнішніх враженнях [18, 22, 66].

Як зазначає Є.П. Ільїн [40], діти цього віку виявляють інтерес до рухової активності взагалі. Їм подобається бігати, стрибати, грати, не розмірковуючи над тим, що це є засобом фізичного й психічного розвитку. На уроках фізичної культури хлопчики віддають перевагу спортивним іграм, а дівчатка – рухливим. Всі інші вправи навчальної програми у молодших класах подобаються учням у рівній мірі.

Учні початкової школи, як правило, позитивно відносяться до уроків фізичної культури. Тому для вчителя є важливим сформувати стійкий інтерес

до фізичної культури для того, щоб у подальшому він перетворився у потребу в регулярних заняттях фізичними вправами [2, 50].

Н.В. Москаленко [59], вивчаючи проблему виховання фізкультурних потреб у початковій школі, виявила низький рівень їх сформованості. Автор класифікувала фізкультурні потреби молодших школярів на матеріальні (потреби у руховій активності, формуванні рухових вмінь та навичок), соціальні (потреби у спілкуванні в процесі занять, у спортивному досягненні), духовні (пізнання явищ і процесів фізичної культури і спорту, формування знань з фізичної культури і спорту). В результаті дослідження виявлені такі основні педагогічні умови формування потреб фізичної культури у молодших школярів: стимулювання учнів до занять фізичними вправами та активної рухової діяльності; врахування індивідуальних особливостей учнів; відповідність особливостей занять фізичною культурою запитам учнів.

У молодшому шкільному віці починають формуватися інтереси та схильності до певних видів рухової активності. Найбільш суттєвим питанням у фізичному вихованні дітей цього віку є формування особистісного відношення дитини до занять фізичними вправами, виховання активної позиції по відношенню до власного здоров'я, фізичної підготовленості, загартування [9].

Таким чином, проведений аналіз вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку дозволяє зробити висновки, що цей період є найбільш сприятливим для розвитку психофізичних здібностей, а також – формуванні потреби у здоровому способі життя.

1.3. Сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання молодших школярів

Модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації освітньо-виховного процесу у початковій школі. У сучасних соціально-економічних умовах зростає необхідність використання можливостей системи фізичного виховання дітей і молоді з

метою підготовки їх до самостійного життя. Перегляд шкільних програм з предмету фізична культура у структурі сучасної початкової освіти вимагає випереджальної розробки прогресивних і методично виправданих концепцій, педагогічних технологій, які мають за мету підвищення духовного, соціального та фізичного здоров'я школярів [2, 59, 74].

За останні роки питанню вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів приділялась значна увага науковців.

Одним з найбільш ґрунтовних є дослідження Н.В. Москаленко [59], яке присвячене розробці концепції проектування інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах для формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом, свідомого ставлення до індивідуального здоров'я, підвищення рівня фізичного стану молодших школярів. Автором розроблена загальна послідовність стратегії втілення інноваційної програми, яка включає: вдосконалення змісту початкової освіти з фізичного виховання, оновлення педагогічних технологій, удосконалення методів контролю й оцінки результатів діяльності, підвищення кадрового потенціалу. Для формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом шляхом самостійного опанування системою теоретичних знань на основі міжпредметних зв'язків вчена розробила спеціальні зошити: для учнів 1 класу – «Спортивна абетка» [62]; для учнів 2 класу – «Разом з Фізкультуркіним» [61]; для учнів 3 класу – «Фізкультуркін у Спортивній країні» [60]; для 4 класу – «Спортивний клуб Фізкультуркіна» [173].

Заслуговує на увагу підхід до організації фізичного виховання вчених Російського інституту вікової фізіології – це розробка концепції конгруентного фізичного виховання.

Таке виховання враховує фізіологічні особливості дитини і корегує відповідно навчальний процес. Мета конгруентної системи фізичного виховання – реалізація індивідуальних особливостей кожної дитини у сфері фізичної, психічної і моральної діяльності. При цьому мета конкретизується у вирішенні трьох завдань: пробудження і розвиток інтересу до занять фізичною

культурою; формування знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного використання засобів фізичної культури; розуміння змісту діяльності на заняттях фізичною культурою.

Одним з варіантів якісної зміни системи фізичного виховання є концепція особистісної фізичної культури, яка запропонована В.І. Ляхом [58]. Основною ідеєю цієї концепції є розвиток особистості, виховання характеру, дисципліни, сили духу, а також – суспільне та естетичне виховання, тобто рух у цій концепції виступає як інструмент для розвитку особистості.

У вітчизняній системі фізичної освіти «особистісно-зорієнтоване навчання» розглядається з точки зору доступності рухових завдань конкретному учню, відповідність фізичних навантажень індивідуальним особливостям, що реалізується за допомогою індивідуального підходу в процесі занять і відповідає мотивам та інтересам тих, хто займається [95].

Як зазначає Т.Ю. Круцевич [50], концептуальні підходи до системи фізичного виховання в Україні розкриваються у завданнях і принципах її функціонування, які увібрали в себе окремі прогресивні компоненти європейських концепцій і трансформувалися з урахуванням соціальних і культурних факторів, а також фактичного стану здоров'я молодшого покоління українців. У цілому концепція побудована на діяльнісному потребово-мотиваційному підході до фізичного й духовного самовдосконалення.

Дана концепція системи фізичного виховання була розроблена у 2001-2002 рр., але можливість реалізації відбулась тільки у 2008-2009 рр. при зміні програм з фізичної культури для 1-11 класів. Основні підходи щодо вдосконалення програм були засновані на зарубіжному досвіді розвинутих країн Європи, результатах наукових досліджень мотивів, інтересів школярів різних вікових груп, особливостей етапів навчання у школі [2, 13].

Як вже відмічалось, розробка і впровадження інновацій у навчальний процес школярів є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання [59]. Питаннями впровадження інноваційних засобів рухової активності у процес фізичного виховання молодших школярів займалося багато науковців.

Шляхи формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності представлені у дослідженні Т.Ю. Троценко [82]. Авторка обґрунтувала і розробила структурну модель формування моральних якостей дітей 9-10-річного віку, яка забезпечила комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми. Вона включала мету, принципи, форми, методи і педагогічні умови підвищення ефективності морального виховання в процесі туристсько-краєзнавчої роботи з молодшими школярами.

Певна прогресивність у вирішенні питання вдосконалення вітчизняної системи фізичного виховання молодших школярів проглядається у підходах, побудованих за принципом програмування занять фізичними вправами, що тим самим відповідає запитам часу. Прикладами такого програмування в останні роки є дослідження В.В. Білецької [13], Н.М. Гончарової [26], А.О. Жук [34], С.В. Трачук [81], М.В. Чернявського [88].

Зокрема, С.В. Трачуком [81] обґрунтовано оптимальну модель спеціально організованої рухової активності дітей молодшого шкільного віку відповідно до їх інтересів, що включає обсяг, інтенсивність і зміст рухової активності, а також – підбір форм занять різної спрямованості: рекреаційно-оздоровчих, загальнофізичних, спортивних, ігрових. Оптимізація фізичного виховання дітей, на думку автора, можлива через співвідношення різноманітних засобів і повинна включати: модулі для розвитку витривалості (аеробного характеру), що сприяють підвищенню і підтриманню функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; модулі силовій й швидко-силовій спрямованості, що сприяють зміцненню рухового апарату, м'язової і кісткової систем; модулі для розвитку координаційних здібностей; модулі, спрямовані на розвиток гнучкості, що сприяють покращенню стану м'язової й нервової систем, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.

У системі шкільної освіти найбільш активно реформується початкова школа, яка є досить варіативною: дошкільний заклад – початкова школа, автономна школа в повному складі класів, малокомплектна початкова школа, класи-комплекти в складі школи II-III ступенів, початкова ланка у складі

спеціалізованих шкіл, гімназій, ліцеїв, навчально-виховних комплексів та ін. Зрозуміло, що існують істотні розходження у підходах до фізичного виховання, рухового режиму дітей в різних типах шкіл.

У цьому зв'язку своєчасним та актуальним є дослідження І.О. Когут [45], яке присвячене обґрунтуванню раціонального режиму рухової активності школярів 6-7 років, які навчаються в умовах шкіл різного типу. Авторкою вперше був визначений руховий режим учнів першого класу у різних організаційно-методичних умовах шкільної освіти, що має свої специфічні особливості, які характеризуються співвідношенням компонентів рівнів добової рухової активності. Також була встановлена залежність між різними умовами навчального процесу в молодшій школі і фізичним станом дітей 6-7 років, яка виявляється в змінах функціонального стану кардіореспіраторної системи, фізичної підготовленості, стану опорно-рухового апарату та захворюваності. Було з'ясовано, що позитивний вплив на організм першокласників має не тільки оптимальний рівень рухової активності, але й тривалість відпочинку на базовому рівні (відпочинок лежачи та сон вночі й удень).

Питанню оцінки впливу програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів присвячена наукова робота І.В. Хрипко [87], у якій представлено технологію оцінювання ефективності інноваційних програм з фізичного виховання. Ця технологія дає змогу вчителю обрати оптимальний варіант для певного контингенту дітей та умов матеріально-технічної бази школи. Автором визначено характер впливу традиційних та інноваційних засобів рухової активності на розвиток фізичних здібностей, пізнавальну і мотиваційну сферу молодших школярів. Результати проведеного дослідження свідчать, що найбільш ефективною є програма з комплексним використанням засобів фізичного виховання в урочній формі занять.

Отже, розв'язання питання збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості молодших школярів є досить актуальною проблемою і має велику практичну значущість. Але, не зважаючи на широкий

діапазон досліджень даної проблематики, у науковій літературі присутні лише епізодичні дані щодо оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи.

Удосконалення процесу шкільного фізичного виховання знайшло своє відображення у розробці й впровадженні нової програми з фізичної культури для 1-4 класів (2016 р.). Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова загальнорозвивальна активність, яка спрямована на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних. Підходи до фізичного виховання молодших школярів, які представлені у новій програмі, розкривають широкі можливості для ініціативи загальноосвітніх закладів, сприяють оптимізації їх діяльності. Однак, функціонування сільської школи визначається особливостями соціокультурних умов, контингенту учнів та їх батьків, що вимагає обґрунтування й розробки педагогічних умов застосування інноваційного практичного досвіду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з учнями у сільській місцевості.

Сільське соціально-природне середовище з позиції еколого-оздоровчого та психо-емоційного комфорту життєзабезпечення людини відрізняється від міського у сенсі збереження та зміцнення здоров'я людини і має низку беззаперечних переваг і суттєвих недоліків.

Перевагами сільської школи є більш сприятливі екологічні умови у порівнянні з міськими навчальними закладами. Позитивними факторами у цьому сенсі є: життя у безпосередній близькості до природи, що дозволяє нівелювати стреси й нервові перевантаження; спосіб життя, пов'язаний з підвищеною руховою активністю; віддаленість від транспортної завантаженості міст; більш спокійний темп і ритм життя; широке використання оздоровчих сил природи; невелика наповнюваність класів та ін.

З іншого боку, сільське середовище має і несприятливі для здоров'я людини фактори. Серед них: відсутність оперативної кваліфікованої медичної допомоги; надзвичайна зайнятість батьків по домашньому господарству; зниження реальних прибутків сімей; слабка матеріальна база шкіл та ін.

Особливе місце в системі навчання займає період «другого дитинства», який триває з 6-7 до 10-11 років і характеризується прискореними процесами психофізичного розвитку і формуванням цілеспрямованої поведінки на тлі морфофункціональної перебудови організму. У молодшому шкільному віці починають формуватися інтереси та схильності до певних видів рухової активності. Найбільш суттєвим питанням фізичного виховання даного контингенту є формування особистісного відношення дитини до занять фізичними вправами, потреби у здоровому способі життя. У цей період закладаються основні соціальні, психологічні й біологічні компоненти фізичної активності дорослої людини.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Отже, за останні роки питанню вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів приділялась значна увага науковців. Але, не зважаючи на широкий спектр дослідження даної проблематики, у доступній нам літературі присутні лише епізодичні дані щодо вдосконалення організаційно- методичних засад процесу фізичного виховання учнів молодших класів сільської школи, що і обумовило напрям даного дослідження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У проведених нами дослідженнях були застосовані наступні методи: теоретичний аналіз даних літературних джерел; педагогічні методи: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування; антропометричні методи; фізіологічні методи; методи оцінки фізичного здоров'я; метод хронометрії; соціологічні методи; методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз наукової і методичної літератури дозволив встановити, що вирішення проблеми оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів в умовах загальноосвітньої школи потребує, перш за все, вибору методології і методів дослідження, які дозволяють вирішити поставлені завдання.

У цьому зв'язку був здійснений аналіз наукової літератури, в якій висвітлені питання теоретичного обґрунтування вивчення об'єкту, як складної динамічної системи, а також – наукові дослідження у галузі фізичного виховання, вікової педагогіки і психології, педіатрії і гігієни, де до пояснення наукових фактів був застосований системний підхід. Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту.

Педагогічні методи (спостереження, експеримент, тестування). У процесі виконання дослідження був застосований метод спостереження для вивчення умов навчання дітей загальноосвітньої школи, організації процесу фізичного виховання молодших школярів і відношення до нього учнів. Також цей метод дозволяє здійснювати візуальну оцінку навчально-виховного процесу, емоційного стану дітей, рівня їх втоми та роботоздатності.

Одним з основних методів дослідження був експеримент [91]. Педагогічний експеримент був обґрунтований результатами вивчення закономірностей розвитку компонентів фізичного стану (функціональні спроможності, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне здоров'я), рухової активності, потреб і мотивів молодших школярів до занять фізичною культурою і спортом, їх взаємозв'язків і взаємодії в залежності від статі і віку. Розробка системи засобів і методів педагогічного впливу, який спрямований на вдосконалення процесу фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи відбувалась у відповідності із значимістю окремих компонентів фізичного стану дітей, у певному відсотковому співвідношенні, що відповідає сенситивним періодом розвитку, а також – взаємозв'язкам цих компонентів.

Педагогічне тестування. Сучасні дослідження у теорії й практиці фізичного виховання здійснюються на основі наукових фактів, у яких велику роль відіграє тестування фізичної підготовленості [49, 76, 83]. Тестування дозволило визначити рівень сформованості психофізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей).

Визначення швидкості в цілісних рухових діях відбувалось за результатами бігу на 30 м з високого старту в обстановці змагання (старт приймало двоє дітей) [49], час фіксувався за допомогою двострілочного секундоміру з точністю до 0,1 с.

Силові і швидкісно-силові здібності оцінювались за показниками стрибка у довжину з місця, підтягування у висі лежачи, динамометрії кисті.

Стрибок у довжину з місця з махом рук виконується так: учень встає біля накресленої лінії і стрибає на гімнастичний мат якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у найкращій із двох спроб.

Сила м'язів рук визначалась за допомогою максимальної кількості разів виконання вправи «підтягування у висі лежачи» [32, 49]. Обладнанням для

виконання вправи є перекладина діаметром 2-3 см, встановлена на висоті 95 см. Учень займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги знаходяться на прямій лінії, руки – перпендикулярно до підлоги. За командою «Можна!», згинаючи руки, дитина підтягується до такого положення, щоб її підборіддя було над перекладиною. Потім руки повністю випрямляють, спускаючись у вис лежачи. Вправа виконується максимальну можливу кількість разів. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань.

Сила м'язів кисті рук вимірювалась за допомогою дитячого кистьового динамометра за загальноприйнятою методикою [18, 76]. Дитина максимально стискала його по черговою кожною рукою, відставивши її в сторону, по три рази. В протоколі фіксується кращий результат правої і лівої рук.

Спритність оцінювалась за допомогою тесту «човниковий біг 4х9м». Спритність – це складна якість руху, що не має єдиного критерію для оцінювання. Спритність визначають, насамперед, як здатність швидко оволодівати новими рухами; по-друге – як здатність швидко перебудувувати рухову діяльність відповідно до раптово змінених обставин [49, 76].

Тест «човниковий біг 4×9 см» проводився на біговій доріжці завдовжки 9 м, яка обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5×5×5 см).

За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе його у стартове коло.

Враховується час (с) від команди «Руш!» до моменту повернення на фініш. Кидати кубик не можна. При порушенні цього правила надається друга спроба. Результат учасника визначається за найкращою з двох спроб.

Гнучкість оцінювалась за показниками нахилу тулубу вперед із положення сидячи [32, 49].

Для проведення тестування на підлозі була накреслена лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер утримує ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учень плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу потрібно утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся у кращій з двох спроб.

Рівень розвитку *витривалості* вивчався максимальною дистанцією, яку могла подолати дитина у чергуванні ходьби та бігу (1-2 класи – до 1000 м; 3 клас – 1100; 4 клас – 1200 м).

Антропометричні методи. При дослідженні фізичного розвитку дітей враховують морфологічні показники – довжину і масу тіла, обвід грудної клітки, які визначають в процесі антропометричних обстежень із застосуванням загальноприйнятої методики [18, 99].

Оцінка визначення фізичного розвитку кожної дитини відбувається шляхом зіставлення її індивідуальних показників із середніми віковими нормами. Оцінка рівня кожного із вимірюваних показників передбачає 5 рівнів розвитку: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. Кожний показник визначається шляхом зіставлення фактичної величини з регіональним значенням статеві-вікового стандарту цього показника. Загальну оцінку рівневі фізичного розвитку дають за групою зросту і відповідності їй інших ознак (маси тіла і обвіду грудної клітки). Гармонійність фізичного розвитку має велике значення для дітей як показник здоров'я та оцінюється відповідністю маси тіла та обвіду грудної клітки довжині тіла дитини або, коли оцінки усіх трьох показників фізичного розвитку збігаються.

Інші значення оцінюються як дисгармонійний розвиток: низький зріст, високий зріст, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла.

Фізіологічні методи. Для оцінки функціональних можливостей дитини, рівня її працездатності застосовувались загальноприйняті фізіологічні методи [18, 20].

Для об'єктивної оцінки функціонального стану молодших школярів ми використовували наступні показники серцево-судинної системи, які визначали за допомогою методів пульсометрії й тонометрії:

- пульс дійсного спокою (ЧСС_{вс}; уд./хв.) – вимірюють сидячи за 10 с пальпаторно;
- пульс відносного спокою (ЧСС_{дс}; уд./хв.) – вимірюють відразу після вставання за 10 с пальпаторно;

Різниця ЧСС дійсного і відносного спокою вказує на тонус вегетативної нервової системи до зміни положення тіла у просторі й залежить від загального рівня функціонування серцево-судинної системи, а також від стану дитини на момент вимірювання. Якщо під час зміни тіла з положення лежачи до положення стоячи зміни ЧСС перевищують 12-18 ударів за 1 хв., то це вказує на загальну втому організму, низький рівень фізичного розвитку або початок захворювання [4, 12, 23].

Систолічний артеріальний тиск (АТс) і діастолічний артеріальний тиск (АТд) вимірювали на плечовій артерії методом Короткова; користувались манжетками, розміри яких відповідають віку (для дітей 7-10 років – 8,5×15 см).

При оцінці *функціонального стану дихальної системи* використовували метод спірометрії, за допомогою якого визначали життєву ємність легень (ЖЄЛ). Середні показники ЖЄЛ дітей 7-10 років наведені у таблиці 2.5.

Функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, здатність дітей і підлітків керувати диханням можна визначити за допомогою проб із довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге), видиху (проба Генча) після гіпервентиляції [49, 93].

Проба Штанге – довільна затримка дихання під час вдиху – полягає у тому, що обстежуваний у положенні стоячи робить кілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закриває рот (щільно стискає губи), а великим і вказівним пальцями зажимає крила носа. За секундоміром відмічають час із моменту зупинки дихання до його відновлення. У дітей 7-11 років тривалість затримки дихання у середньому становить 30-35 с.

Проба Генча – затримка дихання під час видиху; обстежуваний після кількох дихальних циклів робить повний видих, закриває рот і затискає ніс. Час затримки дихання реєструють за секундоміром. Тривалість затримки дихання під час видиху на 40-50% менша, ніж під час вдиху; у середньому - 20-39 с.

Фізична роботоздатність є інтегративним показником можливостей людини, складником поняття «здоров'я» [49, 98].

До числа простих непрямих методів визначення фізичної роботоздатності можна віднести пробу Руф'є [18, 49]. У дитини, яка лежить на спині протягом 5 хв., визначають ЧСС за 15 с (P_1), потім впродовж 45 с вона виконує 30 присідань. Після цього треба лягти і виміряти пульс за перші 15 с (P_2), а потім за останні 15 с першої хвилини відновлення (P_3). Роботоздатність серця визначають за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = (4 * (P_1 + P_2 + P_3) - 200) : 10 \quad (2.1)$$

Оцінка індексу: менше 3 – роботоздатність висока, від 4 до 6 – добра, від 7 до 9 – середня; 10-14 – задовільна; 15 і вище – погана.

Оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я здійснювалась за методикою Г.Л. Апанасенка «Експрес-скрінг рівня соматичного здоров'я дітей і підлітків» [5]. В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я покладені показники антропометрії (довжина тіла, маса тіла, ЖЄЛ, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи

Критерієм резерву та економізації функцій серцево-судинної системи є показник індексу Руф'є та «подвійний добуток» у стані спокою (індекс Робінсона). Критерієм резерву функції зовнішнього дихання є життєвий індекс, м'язової системи – силовий індекс.

Індекс Руф'є розраховувався за формулою 2.1.

Життєвий індекс розраховувався за формулою:

$$\text{ЖІ} = \text{ЖЄЛ} : \text{маса тіла} \quad (2.2)$$

Силовий індекс визначався за формулою:

$$\text{СІ} = \text{Динамометрія кисті} : \text{маса тіла} \quad (2.3)$$

Індекс Робінсона визначався за формулою:

$$\text{ІР} = (\text{ЧСС сп.} \times \text{АТс}) : 100 \quad (2.4)$$

Усі показники оцінюють у балах, відповідність маси тіла визначається за масо-зростовим *індексом Кетле*, який обчислюють за формулою:

$$\text{ІК} = \text{МТ} : \text{Р}, \quad (2.5)$$

де МТ – маса тіла (г); Р – зріст стоячи (см). Оцінка індексу Кетле здійснюється за таблицею, де, залежно від значення ІК обстежуваних їх відносять до одного із 5 рівнів. Для дітей 7-10 років відповідність отриманих значень рівню фізичного розвитку така: $\leq 194,9$ – низький рівень співвідношення довжини і маси тіла; 195,0 – 219,9 – нижчий за середній; 220,0 – 236,9 – середній; 237,0 – 259,9 – вищий за середній; $\geq 260,0$ – високий [49].

Підсумовуючи бали за всіма п'ятьма показниками і зіставляючи їх зі шкалою, отримуємо оцінку рівня фізичного здоров'я – низький, нижче за середній, середній, вище за середній, високий.

В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком покладені показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану кардіореспіраторної системи. Але для того, щоб з'ясувати, чи мають оздоровчий вплив на організм дитини ті або інші підходи до організації шкільного фізичного виховання, необхідно визначити показники захворюваності досліджуваного контингенту.

Рівень опірності організму негативним чинникам довкілля оцінювався кількістю і тривалістю перенесених дитиною гострих захворювань за попередній рік [49], які визначались методом викопіювання з медичних карт. За кількістю перенесених гострих захворювань за рік дітей поділяють на три групи: I – діти, які не хворіли жодного разу; II – діти, які хворіли епізодично (один-три рази протягом року); III – діти, які часто хворіли (4 рази і більше).

Показники захворюваності визначались за результатами медичного обстеження. Враховувалося: наявність хронічних захворювань протягом минулого року; їх тривалість за кількістю учнів; характер захворюваності (ГРЗ, інфекційне, травми та ін.).

Метод хронометрії заснований на реєстрації діяльності дитини протягом доби, він дає змогу отримати повну інформацію про тривалість конкретного виду діяльності та відпочинку, про чергування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності та значення величини енерговитрат (Ен). Для цього була використана Фремінгемська методика [49]. Реєструється кожний вид діяльності, виконання якої більше, ніж 5 хвилин від моменту, коли учень прокинувся після нічного сну до того часу, коли він пішов спати.

Уся рухова діяльність людини розподіляється на 5 рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий. Кожному рівню відповідають певні види рухової активності. Для дітей, підлітків, юнаків до:

- базового рівня (БР) належить сон, відпочинок лежачи;
- сидячого рівня (СіР) – поїздка в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, прийом їжі;

- малого рівня (MP) – гігієнічні процедури, уроки в школі (крім фізкультури і трудового навчання), виконання домашніх завдань;
- середнього рівня (CP) – домашня робота, прогулянки, ранкова гімнастика, рухливі перерви в школі;
- високого рівня (BP) – фізичні вправи під час спеціально організованих занять, інтенсивні ігри, біг, катання на велосипеді, санках, ковзанах, лижах тощо. *Соціологічні методи* використовувались з метою отримання інформації з окремих проблем дослідження.

Вони проводились у вигляді бесід та анкетування. Бесіди проводились з вчителями фізичної культури і батьками. При цьому вирішувались наступні завдання: аналіз якості навчального процесу з фізичного виховання; визначенні факторів, які впливають на якість системи фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі; вплив захворюваності на якість навчального процесу.

Анкетування проводилось серед дітей молодшого шкільного віку для вивчення інтересів, мотивів до занять фізичною культурою і спортом, факторів, які їх обумовлюють (Додаток А).

Математично-статистична обробка фактичного матеріалу проводилась з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів. Проводились наступні математичні процедури: оцінка і характеристика варіаційних рядів параметрів представників різних вікових і статевих груп, контрольних і експериментальних, а саме – середнє арифметичне варіаційного ряду (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середньої арифметичної (m); порівняння та визначення достовірності відмінностей між окремими групами за допомогою t - критерію Стюдента при рівні значущості не нижче 0,05;

Характеристика варіаційних рядів і достовірність відмінностей розраховувались згідно загальноприйнятим формулам [38, 91]. Всі результати обробляли із застосуванням програми «Statistika» у середовищі «Windows».

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводились 2020-2021 навчальному році на базі Маріупольської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 67. Досліджуваним контингентом були діти 7-10 років (1-4 клас), всього 137 учнів. Структурно-логічна модель організації експерименту передбачала реалізацію таких етапів роботи.

На першому етапі дослідження було сформовано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, визначено програму подальшої дослідницької роботи. Також було проведено вивчення, аналіз та узагальнення науково-методичної літератури у наступних аспектах: фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів; вікові особливості розвитку учнів молодших класів та потребово-мотиваційний підхід до їх фізичного виховання; сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання молодших школярів.

Було розроблено комплексну програму дослідження фізичного стану дітей 7-10 років, яка складалась з 18 вимірювань, кожне з яких визначало окремий компонент фізичного розвитку, функціональних можливостей фізичної підготовленості, фізичного здоров'я дітей. Крім того, оцінювався рівень рухової активності молодших школярів.

У дослідженні прийняли участь 137 дітей, з них 33 учня 1 класу, 29 учнів 2 класу, 37 учнів 3 класу, 38 учнів 4 класу.

Другий етап дослідження включав обґрунтування і розробку умов оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів сільських шкіл з метою підвищення рівня фізичного здоров'я і психофізичного стану.

На третьому етапі дослідження проводився педагогічний експеримент. З цією метою були створені контрольні та експериментальні групи. В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований згідно розроблених педагогічних умов. У контрольних групах всі організаційні форми

занять фізичними вправами проводились згідно змісту і методичним рекомендаціям оновленої програми «Фізична культура» (1-4 класи).

Було проведено математичну обробку даних контрольних випробувань і визначено ефективність запропонованих підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ 7-10 РОКІВ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

3.1. Технологія оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів

У процесі змін соціально-економічної і політичної ситуації в Україні змінюються цільові пріоритети фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи, її завдання, методи і форми, технології організації навчальної, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.

Поняття «технологія» увійшло до лексики педагогічної науки на початку ХХ ст. Поява цього поняття обумовлена потребою соціальної практики у подоланні традиційно існуючої перепони між теорією та її реалізацією у практиці. У практичній діяльності теорія здійснюється за допомогою технології.

Слово «технологія» утворене від латинських слів «texno» - мистецтво, майстерність і «logos» - наука. Поняття «технологія» увійшло до педагогічної науки з галузі матеріального виробництва. У практичному процесі технологія – це система запропонованих наукових алгоритмів, способів і засобів, застосування яких дозволяє досягти заздалегідь визначених результатів.

На основі аналізу сучасних наукових досліджень підкреслюється, що педагогічна технологія – це науково обґрунтована системна модель діяльності вчителя, яка містить опис алгоритму його дій з розв'язанням певної навчально-виховної проблеми [69].

У контексті проблематики нашого дослідження сутність педагогічної технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів полягає у сукупності педагогічних дій,

які спрямовані на досягнення оздоровчих ефектів, запланованих результатів виховання та оздоровлення учнів (підвищення рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рухової активності).

У якості обов'язкових структурних компонентів побудови педагогічної технології оздоровлення учнів ми розглядаємо [66]:

- теоретичні ідеї, які є базовою основою фізичного розвитку особистості;
- педагогічне проектування, яке є конкретною програмою педагогічних дій, спрямованих на підвищення рівня фізичного стану учнів;
- педагогічний процес, який складається із завдань, підходів, змісту, та видів діяльності, які забезпечують участь дітей у фізкультурно-оздоровчих заходах;
- педагогічна майстерність, яка полягає у виборі найбільш ефективних методів і прийомів навчання і виховання, які є адекватними для певного контингенту учнів, з врахуванням можливостей соціокультурного середовища.

У сфері фізичного виховання будь-яка технологія передбачає визначення алгоритму послідовного здійснення певних технологічних операцій, реалізація яких забезпечує очікуваний результат (досягнення визначеної мети і завдань) в умовах перманентної зміни внутрішнього та зовнішнього середовища соціальної системи [2].

Методологічними підставами для проектування фізкультурно-оздоровчої діяльності виступають [2]:

- системний підхід, що дозволяє уявити процес діяльності як цілісне явище, що розвивається в єдності, ієрархічній послідовності та упорядкованості великої кількості системно-структурних елементів;
- нормативно-цільовий підхід, що передбачає постановку цілей, проектування структури, змісту й результатів діяльності щодо загально-прийнятих підходів і норм;
- особистісно-орієнтований підхід, що дозволяє формувати й практично реалізовувати спрямованість процесу фізкультурно-оздоровчої роботи на розвиток особистої фізичної культури й культури здоров'я індивідуума.

Структура технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів містить наступні складові (рис. 3.1):

- актуальність оптимізації сучасної системи фізичного виховання учнів початкових класів;

- визначення мети, завдань і принципів оптимізації процесу фізичного виховання учнів 7-10 років в умовах загальноосвітньої школи; наукове обґрунтування і визначення спрямованості педагогічних дій оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів у зв'язку з фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, станом здоров'я, рівнем рухової активності;

- наукове обґрунтування і розробка організаційно-методичних засад реалізації технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів (оздоровча спрямованість навчальної та позаурочної фізкультурно-спортивної роботи; різновікове навчання як спосіб організації навчальної діяльності з фізичної культури учнів початкової ланки у малокомплектній сільській школі; опора на природні чинники оздоровлення сільського соціально-природного середовища; широке застосування інноваційних технологій оздоровлення дітей у процесі фізичного виховання);

- розробка стратегії впровадження технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років.

Розгляд фізкультурно-оздоровчої діяльності з позиції системного аналізу дозволив нам обґрунтувати і розробити підходи до вдосконалення системи фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи. В першу чергу ми розглядаємо цю систему як цілісну, динамічну, структуровану із взаємозв'язаних і взаємозалежних компонентів, а також – заснованому на взаємодії школи і соціуму.

У процесі розробки підходів до модернізації системи фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи нами були використані в якості

теоретичних передумов три головні аспекти системного аналізу: *структурний аспект* (опис системи як сукупності компонентів з врахуванням їх місця в цілому), *функціональний аспект* (вивчення взаємозв'язків між собою та умов ефективності системи) та *історичний аспект* (розгляд системи у часі). Результати такого аналізу дозволили зробити наступні висновки. Система фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи володіє певними якісними характеристиками, які визначають її як:

- *соціально-педагогічну систему*, яка охоплює своїм впливом школу і соціум і здійснює цілеспрямований педагогічний вплив на всі сфери життєдіяльності учня;

- *відкриту систему*, що заснована на партнерстві школи, відкритої до інновацій з різними соціокультурними об'єктами;

- *інтегровану систему шкільної і додаткової освіти*, яка охоплює весь контингент учнів;

- *багатофункціональну систему*, яка реалізовує інтегруючу, регулюючу функції, а також діагностичну, виховну, навчальну, оздоровчу, культурно-дозвіллеву, соціалізуючу;

- *полісуб'єктну систему*, що об'єднує різні суб'єкти оздоровчого процесу: педагогів, батьків, учнів, тренерів, медичних працівників;

- *інноваційну систему*, яка володіє новітніми методами і технологіями організації педагогічного процесу оздоровлення учнів засобами фізичної культури і спорту.

На основі системного підходу була розроблена структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи, яка забезпечила комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми (рис. 3.1). Вона включала мету, завдання, принципи, педагогічні умови та організаційно-методичні засади підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи.



Рис. 3.1. Структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи.

Системоутворювальним ядром фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи є *мета*: формування фізичної культури особистості, збереження і зміцнення здоров'я школярів. Мета технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи обумовила постановку наступних *завдань*:

- підвищення рівня рухової активності;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- підвищення опірності організму до негативних чинників зовнішнього середовища;
- розширення рухового досвіду;
- стабільність фізичної і розумової роботоздатності;
- виховання потреби у заняттях фізичними вправами;
- формування уявлень про здоровий спосіб життя, функціонування організму і правилах піклування про нього, про користь занять фізичними вправами;
- раціональна організація дозвілля.

Сутність базової ідеї, яка покладена в основу оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи полягає у наступному: за рахунок збільшення рухової активності дітей у всіх сферах їх життєдіяльності (освітньої, сімейної, позашкільної) покращити показники їхнього здоров'я, фізичної активності й фізичної підготовленості.

Інноваційний характер педагогічної діяльності щодо оздоровлення учнів забезпечується реалізацією наступних *принципів* (рис. 3.1):

- принцип гармонійного розвитку особистості - передбачає, що в процесі модернізованого фізичного виховання повинні засвоюватися інтелектуальні, моральні, етичні, естетичні, мобілізаційні, комунікативні цінності фізичної культури і дитячого спорту;
- соціальної активності й толерантності особистості - базується на активній позиції молодшого школяра як суб'єкта фізкультурно-оздоровчої діяльності, у процесі якої він оволодіває знаннями у галузі фізичної культури і

спорту, фізичного вдосконалення, засвоює толерантний стиль відношень до однолітків і дорослих в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- природовідповідності - передбачає створення педагогом сприятливих умов для природного й поступового розвитку дитини, орієнтацію на здоровий глузд, диференціацію позитивного і негативного для власного здоров'я, врахування в навчально-виховному процесі вікових та індивідуальних особливостей молодшого школяра;

- культуровідповідності - органічне поєднання особистісного розвитку з формуванням у дитини базису особистісної культури, збалансованість з національними традиціями фізичного виховання;

- системності - процес особистісного розвитку зумовлюється збалансованим поєднанням його взаємопов'язаних складників. Фрагментарність, однобокість, переоцінка однієї сторони за рахунок нехтування іншими, розвиток «по частинах» гальмує процес оздоровлення дитини;

- активності - розвиток у молодшого школяра самостійності, творчого ставлення до життя і різних видів діяльності (рухової), формування у дитини критичності, самокритичності, здатності приймати власні рішення,;

- наступності й неперервності - використання попереднього досвіду дитини, його збалансованість з наступним, поступове ускладнення та урізноманітнення змісту і напрямів фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- єдності розвитку виховання і навчання - збалансованість у педагогічній роботі розвивальних, оздоровчих, виховних та навчальних завдань, їх спрямованість на формування у дитини фізичного і психічного здоров'я, світогляду, системи ціннісних ставлень до власного здоров'я;

- єдності свідомості і діяльності - базується на врахуванні взаємозв'язку свідомості й діяльності в особистісному розвитку дитини, розумінні того, що свідомість спрямовує її діяльність;

- активного здоров'язбереження - полягає у тому, що пріоритетним завданням модернізації фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи є збереження і зміцнення здоров'я учнів;

- вільного вибору - передбачає, що учень разом із своїми батьками вільно обирає для занять вид спорту, рекреаційні види фізичних вправ;

- демократизації навчально-виховного процесу - посилення уваги педагога до використання різноманітних форм співробітництва всіх учасників освітнього процесу, встановлення між ними партнерських стосунків;

- функціональної інтеграції управлінських структур - організація процесу впровадження інноваційних педагогічних технологій оздоровлення школярів повинна ґрунтуватися на конструктивній взаємодії управлінських структур освіти, охорони здоров'я, фізичної культури і спорту;

- технологізації - процес фізичного виховання передбачає послідовні, науково-обґрунтовані дії педагога та відповідно організовану ним діяльність школярів, яка підпорядкована досягненню спроектованої системи цілей, що узгоджуються з оздоровленням дитини, психофізіологічними механізмами розвитку особистості;

- конверсії - полягає у тому, що в основі побудови будь-якої моделі модернізації фізичного виховання можливим є використання засобів управління процесом цілеспрямованих змін морфофункціонального стану організму і фізичної підготовленості за допомогою використання креативних можливостей спортивного тренування).

Охарактеризовані вище принципи у дослідженні застосовувалися у тісному зв'язку, створюючи цілісну єдність і систему. Реалізація одного принципу пов'язувалась з реалізацією інших, тому всі вони відображали сутність і основні особливості формування фізичної культури особистості дітей 7-10 років, збереження і зміцнення їх здоров'я у процесі занять фізичними вправами. На їх основі вибудовувалася відповідна сукупність конкретних теоретичних і методологічних підходів до організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в умовах загальноосвітньої школи.

3.2. Педагогічні умови оптимізації процесу фізичного виховання дітей 7-10 років в умовах загальноосвітньої школи

Згідно сучасних уявлень *педагогічні умови* – це сукупність потенційних можливостей освітнього середовища (зміст, методи, організаційні форми, матеріально-просторове оточення), реалізація яких забезпечує ефективне функціонування і розвиток педагогічної системи [41].

Технологія модернізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи передбачала дотримання педагогічних умов, до складу яких увійшли: спрямованість педагогічних дій; види діяльності; способи діяльності; умови реалізації.

Спрямованістю педагогічних дій є: упровадження сучасних підходів до організації й функціонування фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітній школі (соціально-педагогічного, системно-діяльнісного, індивідуально- диференційованого, вікового, аксіологічного); удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи; спільна робота школи і сім'ї щодо формування особистісної фізичної культури молодших школярів, збереження і зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного стану (рис. 3.1).

Сучасними підходами до організації й функціонування системи фізкультурно-оздоровчої роботи загальноосвітньої школи є такі:

- соціально-педагогічний підхід - реалізується на базі використання виховного та оздоровчого потенціалів усіх сфер життєдіяльності учня, організації цілеспрямованого педагогічного впливу на ці сфери;

- системно-діяльнісний підхід - передбачає рівноцінне включення в оздоровчий процес навчальної, позаурочної, позашкільної діяльності, родинного виховання, де учень виступає як активний суб'єкт фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- аксіологічний (ціннісний) підхід передбачає формування в учнів психологічного налаштування на ведення здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей;

- індивідуально-диференційований підхід реалізується у відповідності з уподобаннями особистості учня, врахування його стану здоров'я, фізичної підготовленості, рівня рухової активності;

- віковий підхід у процесі фізичного виховання та оздоровлення учнів реалізується на основі врахування та використання закономірностей розвитку особистості (фізіологічних, психічних, соціальних), а також соціально-психологічних особливостей досліджуваних груп школярів, обумовлених їх віковим складом.

Удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи у початкових класах загальноосвітньої школи відбувалось у наступних напрямках:

- впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу інноваційних авторських технологій і методик, а саме: сюжетні, інтегровані уроки [59]; система «Вільного фізичного виховання» [25]; технологія максимального розвитку дитини, мобілізації її активності й самостійності під час рухової діяльності [73]; технологія комплексного розвитку особистості дитини в процесі фізичного виховання [66];

- впровадження методик психопрофілактичної роботи – сміхотерапії, арт-терапії, музикотерапії, кольоротерапії [21, 37, 79]; адаптовані методики психофізичної гімнастики [3, 89];

- застосування елементів дитячого туризму, які дозволяють не тільки підвищити рівень рухової активності, рухової підготовленості молодших школярів, а й формувати їх особистісні якості [44, 71];

- впровадження елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання: програма фізкультурного тренування молодших школярів [9, 56]; програма виховання, освіти та організації дозвілля школярів «СПАрт» [80]; програма спортивно-ігрової підготовки учнів початкових класів [20].

Спільна робота загальноосвітньої школи і сім'ї щодо формування особистісної фізичної культури молодших школярів та їх оздоровлення полягала в оновленні стратегії й тактики взаємодії педагогів з батьками, зміни її векторів та акцентів. Застосовували наступні форми сумісної роботи з батьками: відкриті уроки для

батьків; сумісні фізкультурні дозвілля, туристсько-краєзнавчі подорожі, спортивні свята «Тато, мама, я – спортивна сім'я», спортивно- екскурсійні маршрути; зустрічі з батьками, консультації, навчальні семінари.

Структурними елементами моделі технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи були *види і способи* діяльності (рис. 3.1). Серед них нами були виділені такі:

- *Навчальна діяльність* включала проведення інтегрованих (сюжетних) уроків фізичної культури з різновіковим складом учнів (3-4 уроки на тиждень); навчальні семінари для батьків, педагогів, метою яких є навчання учнів, батьків, вчителів веденню здорового способу життя, формування уявлення про основні складові поняття «здоров'я», способи його збереження, використання потенціал фізичної культури і спорту.

Навчальний предмет «Фізична культура» у структурі шкільних дисциплін - єдиний предмет, який безпосередньо спрямований на зміцнення здоров'я учнів. У процесі уроків фізичної культури учні мають можливість (шляхом застосування систематичних фізичних навантажень): підвищувати рівень фізичної підготовленості; покращувати фізичні кондиції; зміцнювати здоров'я; засвоювати основні положення особистісної фізичної культури; набувати знання, уміння, навички їх використання для формування належного рівня здоров'я.

- *Позанавчальна діяльність* має на меті різнобічний розвиток рухових якостей школярів, підвищення їх рухової активності, фізичної підготовленості. Здійснюється у формі різноманітних оздоровчих занять, котрі складають важливий елемент системи фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи.

Нами були виділені такі види позанавчальної діяльності:

- туристсько-краєзнавча діяльність (ТКД) - є одним з найбільш ефективних засобів фізичного виховання, який здійснює комплексний вплив на особистість дитини (оздоровчий, розвивальний, виховний) і здійснюється у формі подорожей, походів, екскурсій, прогулянок [28, 48, 82];

- спортивно-фізкультурна діяльність - включає такі організаційні форми як спортивні свята і шкільні змагання, масові старти. Вони розглядаються як складова і обов'язкова частина системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями у соціумі, є своєрідними показниками фізичної активності і підготовленості учнів;

- фізкультурно-оздоровча діяльність - має на меті розширення простору рухової активності учнів під час навчання у школі. Комплекс представлений наступними формами організації фізкультурно-оздоровчого процесу в режимі навчального дня у школі: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки на уроках, рухливі (динамічні) перерви;

- самостійні заняття – одна з форм індивідуальної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, специфічний вид самостійної роботи, завдання якої відповідають стану здоров'я, психофізіологічним та індивідуальним особливостям конкретного учня;

- сімейні форми дозвілля. Здоров'я дитини у значній мірі залежить від стилю життя і взаєностосунків членів сім'ї. Поведінка батьків, соціально-побутові умови життя сім'ї, відношення до дитини, розуміння її проблем, характер занять з дитиною, атмосфера у сім'ї – всі ці фактори створюють середовище, яке сприяє або збереженню, підтриманню і зміцненню здоров'я дитини, або його руйнації;

- рухливі форми домашньої роботи. Умови життя у соціумі створюють передумови для активного рухового режиму, і, відповідно, для оздоровлення дітей засобами сільського способу життя.

- фізкультурно-рекреаційна діяльність у шкільному таборі. Особливості функціонування шкільних оздоровчих таборів визначають низку специфічних вимог до організації й методики фізичного виховання, які полягають у пріоритетній оздоровчій спрямованості роботи літнього шкільного оздоровчого табору, необхідності застосування диференційованого підходу у заняттях фізичними вправами з дітьми.

Ефективність впровадження запропонованої технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи передбачала дотримання таких умов її реалізації (рис. 3.1):

- Впровадження у практичну діяльність загальноосвітньої школи педагогічних технологій оздоровлення. Нами був розроблений і впроваджений комплект технологій оздоровлення учнів у соціумі. Він складався з базової технології – оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи і супутніх їй технологій: розвитку рухової активності сільських школярів; виховання у дитини потреби у заняттях фізичною культурою і спортом; виховання ціннісного відношення до власного здоров'я; педагогічної роботи з батьками щодо оздоровлення учнів засобами фізичної культури і спорту.

- Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рухової активності молодших школярів. Будь-яку педагогічну діяльність, її напрям визначає діагностика і моніторинг стану досліджуваного явища (у даному випадку – фізичного стану і рухової активності молодших школярів). У якості методів діагностики ми застосували: антропометрію; пульсометрію; спірометрію; функціональні проби; методи оцінки фізичного здоров'я; контент-аналіз медичних карт; педагогічні спостереження і тестування; метод хронометрії.

- Формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Мотивація до рухової активності у молодшому шкільному віці виявляється наявністю інтересів до відповідних видів занять фізичними вправами, які формує школа, спортивні секції, батьки, а також середовище проживання дитини. Для визначення мотивів рухової активності і потреб школярів до видів занять фізичними вправами нами були застосовані соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування). Були визначені пріоритетні мотиви фізкультурної активності учнів початкових класів, серед яких: активний відпочинок, розвага; спілкування з друзями; покращення стану здоров'я, фізичної підготовленості та ін.

- Широке використання природньо-оздоровчих чинників передбачає раціональне використання здоров'язбережувальних факторів загальноосвітньої школи. Екологічно чисте навколишнє середовище надає можливість більш широкого

використання гартувальних заходів, максимального проведення занять фізичними вправами на відкритому повітрі протягом року.

Критеріями ефективності впровадження технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітньої школі були (рис. 3.1): підвищення показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості; збільшення обсягу рухової активності; наявність мотивації й стійкого інтересу до занять фізичними вправами в учнів молодшого шкільного віку.

Таким чином, реалізація оздоровчо-розвивального потенціалу занять фізичною культурою можлива за умов визначення, дотримання і застосування всіх компонентів технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи.

3.3. Планування змісту і засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами

Концептуальні положення педагогіки й психології свідчать про те, що формування особистості дитини відбувається в процесі її діяльності [150, 193]. Істотним компонентом будь-якого різновиду дитячої діяльності (ігрової, конструктивної, навчальної тощо) є рухи.

Модернізація фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи вимагає удосконалення змісту організаційних форм занять фізичними вправами згідно особливостей соціуму. Запропонована технологія оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітньої школи не замінює і не виключає загальноприйнятих організаційних форм занять фізичними вправами у. Мова йде про включення у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів інноваційних педагогічних технологій, які сприяють

підвищенню фізичного стану дитини. Отже, у процесі фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи нами були використані як традиційні засоби фізичного виховання, так й елементи оздоровчих та інноваційних технологій (рис. 3.2).

У новій програмі «Фізична культура» для 1-4 класів загальноосвітніх шкіл, навчальний матеріал розподілений за вправами, об'єднаними за способами рухової діяльності, а не за видами спорту [97]. Виокремлені такі способи рухової діяльності: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики; вправи у пересуванні; вправи з м'ячем; стрибкові вправи; ігри для активного відпочинку; вправи для розвитку фізичних якостей; вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

До вправ для формування культури рухів увійшли вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, корегувальні вправи і такі, що пов'язані з незвичними положеннями тіла у просторі.

Вправи для оволодіння навичками пересувань забезпечують формування життєзабезпечувальних засобів пересування: ходьби, бігу, танцювальних кроків, лазіння, пересування на лижах та ковзанах, плавання.

Вправи для опанування навичками володіння м'ячем включають вправи з малим і великим м'ячем. Вони надають змогу школярам у подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор.

Стрибкові вправи об'єднують види стрибків зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні стрибки.

Ігри для активного відпочинку систематизовані за відповідними видами рухової діяльності. Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних видів рухової діяльності. Крім того, цей розділ містить основи туризму (4 клас). Всі компоненти цього розділу спрямовані на формування в учнів умінь і навичок, які вони можуть застосовувати під час активного відпочинку.

Вправи для розвитку фізичних здібностей систематизовані за ознаками

функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей [84]. Це дає змогу вчителю добирати необхідні вправи, розробляти на їхній основі різноманітні комплекси, використання яких дасть змогу планувати навантаження і забезпечувати наступність у розвитку основних фізичних якостей.



Рис. 3.2. Зміст фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи

Використання вправ для формування постави і профілактики плоскостопості досягає позитивного ефекту за умови багаторазового повторення правильного положення тіла з різних вихідних позицій та під час пересування. До цього розділу увійшли вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів. Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма надає можливість планувати комплексні уроки, залучати до них різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість та сприяють позитивному психо-емоційному стану учнів.

Як вже відмічалось, удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи передбачало застосування не тільки традиційних засобів фізичного виховання, але й елементів інноваційних авторських педагогічних та оздоровчих технологій (рис. 3.2).

Удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи молодших школярів відбувалось у декількох напрямках, а саме:

- *Впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу авторських, інноваційних технологій і методик.*

У контексті проблематики нашого дослідження особливу зацікавленість викликає запропонована Н.В. Москаленко інноваційна програма фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами, головною відмінною рисою якої є здійснення міжпредметних зв'язків [59, 62]. Автор наголошує, що їх реалізація повинна відбуватися не тільки в системі уроків фізичної культури, але й в процесі проведення всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Що стосується інноваційних підходів до проведення урочних форм, то Н.В. Москаленко

пропонує застосування сюжетних, інтегрованих уроків фізичної культури [59]: Підготовка до сюжетного уроку фізичної культури починається з визначення теми і мети заняття. Цікаву тематику занять пропонує М.М. Єфіменко, автор системи «Театр фізичного виховання і оздоровлення дітей» [33], а саме – «Африка, Африка!», «Цирк запалює вогні», «У світі казок і пригод», «У джунглях Амазонки» та ін. Сюжетна лінія може бути запланована на одне або кілька занять. Вибір теми уроку залежить від інтересів і мотивації, рівня розвитку пізнавальних процесів дітей їх фізичної і рухової підготовленості. В аспекті нашого дослідження ця технологія цікава тим, що в процесі тематичних сюжетних уроків можливо не тільки забезпечити дітям максимальне емоційне задоволення, що буде стимулювати їх до рухової активності, збагачувати руховий досвід, але й сприяти особистісному розвитку молодших школярів. Автор системи вважає, що основою кожного уроку має бути ігрове дійство з ненав'язливо вплетеними в нього елементами навчання, розвитку, корекції, оздоровлення, виховання. Кожен урок являє собою ситуаційну міні-гру (СМГ) в якій діти вступають в етап рольової або «наслідувальної» імітації гри, виконуючи роль тварин чи птахів, комах або наслідуючи казкових героїв.

Отже, сюжетні уроки фізичної культури здійснюють соціальний вплив (перш за все, це усвідомлення кожного учня себе як особистості), сприяють формуванню морально-вольових якостей (самостійності, активності, наполегливості), розвитку інтелекту молодшого школяра.

Підвищення ефективності оздоровчого аспекту занять фізичними вправами з учнями початкових класів у дослідженні передбачало використання елементів технології максимального розвитку дитини, мобілізації її активності й самостійності під час рухової діяльності, яка була розроблена М.О. Руновою [73] і адаптована нами до використання в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи молодших школярів в умовах соціуму.

Автор слушно наголошує на тому, що здоров'я дитини залежить від низки біологічних, екологічних, педагогічних, соціальних чинників. Серед них одне з найважливіших місць посідає рухова активність, тобто природна потреба в русі, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку і виховання дитини. В основу розробки раціонального рухового режиму дітей повинні бути покладені принципи оздоровчої спрямованості, природного стимулювання рухової та інтелектуальної активності, урахування наступності й своєрідності педагогічних впливів у певний віковий період. Важливе місце тут посідає дотримання індивідуально-диференційованого підходу, що дозволяє забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізації її активності та самостійності.

Оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами сприяло також впровадження модифікованих нами до умов ЗОШ елементів технології комплексного розвитку особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання, яка була обґрунтована Н.Є. Пангеловою [66]. Авторкою розроблено організаційно-методичне підґрунтя реалізації концепції формування особистості дитини в процесі рухової діяльності в умовах дошкільних навчальних закладів, яке містить: планування змісту і засобів програми поєднаного розвитку рухових, розумових і моральних якостей особистості дошкільнят у процесі фізичного виховання; методичні основи організації й проведення занять фізичними вправами комплексної спрямованості; зміст і форми взаємодії сім'ї та дошкільного закладу в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Орієнтовний план-конспект сюжетного уроку наведено у додатку Б.

- *Впровадження у фізкультурно-оздоровчу діяльність методик психопрофілактичної роботи.*

Методики психопрофілактичної роботи (казкотерапія, музикотерапія, сміхотерапія та ін.) можна об'єднати у загальну назву – психогімнастика. Сутність її полягає у тому, що будь-який рух висловлює якийсь образ фантазії, що насичена емоційним змістом. Тим самим об'єднується діяльність психічних

функцій (мислення, емоції, рухи), а за допомогою коментарів ведучою приєднується ще й внутрішня увага дітей до цих процесів. Таким чином, психогімнастичні вправи «запускають» механізм психофізіологічного функційного єднання.

Ігровий психогімнастичний зміст вправ не повинен бути випадковим, а відображати процес оволодіння навичками контролю рухової та емоційної сфери. У послідовності психогімнастичних вправ особливо важливим є чергування у виконанні протилежних за характером рухів: напруження та розслаблення; різких і плавних рухів; швидких і повільних; локальних і загальних; помітних коливань тіла і повної непорушності; махових рухів і стрибків; вільного просування у просторі та його обмеження. Таке чергування рухів рефлекторно впливає на гармонізацію психічної діяльності мозку, впорядковується психічна й рухова активність дитини, покращується її настрій, нівелюється. Завдання психогімнастики – збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у молодших школярів через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Оволодіння виразними рухами, що закріпилися в процесі еволюції за будь-якими відчуттями і станами людини, дає змогу молодшим школярам не тільки більш адекватно спілкуватись, глибше розуміти почуття інших, але і створює умови для формування власної емоційної сфери: виховання емоцій та вищих почуттів. Це зумовлено тим, що вплив психогімнастики на емоційно-особистісну сферу дитини забезпечується цілою низкою як формувальних, так і корекційних механізмів. Складовими психогімнастики є [1]: імітаційні вправи; вправи вираження уваги та зосередженості; ігрові вправи вираження емоційних станів; ігрові вправи у вираженні моральних почуттів та окремих рис характеру.

Орієнтовний зміст цих вправ та ігрових завдань представлені у додатку В.

Одним із напрямів психогімнастики є казкотерапія, яка сьогодні

знаходить широке використання у системі комплексного виховання молодших школярів, а саме: у системі соціальної адаптації, системі фізичного, інтелектуального, етичного виховання [33, 68, 89].

Казкотерапію можна використовувати у багатьох формах роботи з фізичного виховання (урок, фізкультхвилинка, динамічна перерва, спортивна година у групах продовженого дня та ін.). У процесі проведення занять фізичними вправами використання казкотерапії дозволяє здійснювати процес виховання дітей молодшого шкільного віку більш цілісно, сприяє розширенню меж морального, духовного, патріотичного, екологічного, естетичного і розумового виховання. Використання матеріалу народних казок дозволяє: активізувати рухову активність дітей; формувати у дитячому колективі взаєморозуміння, довіру; здійснювати аналіз конфліктних ситуацій; керіати рольовою взаємодією дітей у грі, позитивно стимулювання їх поведінку.

Орієнтовний зразок сюжетного уроку фізичної культури за казкою наведено у додатку Г.

Серед допоміжних засобів психопрофілактичної роботи є музикотерапія (використання музики з профілактичною і лікувальною метою (лікування заїкання, деяких психоневрологічних захворювань) або для психолого-педагогічної корекції поведінки дитини, її емоційних станів [72]). Сприймання музики не потребує попередньої підготовки і доступне навіть дітям грудного віку, але музичні образи і музична мова мають відповідати віку дитини.

Ритмічні вправи під музику позитивно впливають на дітей, розвивають у них пізнавальні процеси. Музичні ігри усувають психоемоційні напруження в групі, виховують навички адекватної групової поведінки. Музичний супровід широко використовується у багатьох формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Музикотерапія в процесі занять фізичними вправами є потужним засобом активізації емоцій і діяльності мозку.

Для корекції психічного та емоційного стану молодших школярів доцільно надавати перевагу народній, камерній та симфонічній музиці, оскільки вона пропонує широкі можливості для стимуляції асоціативних зв'язків у

суб'єктивних переживаннях. Програми класичної музики для музикотерапії надані у додатку Д.

Заслуговує на увагу і такий напрям психопрофілактичної роботи в процесі фізичного виховання, як евритмічна гімнастика, основні положення якої були розроблені О. Скворчук [79]. Евритмічна гімнастика – це вид оздоровчо-розвивальної гімнастики, що заснована на ритмічних закономірностях мовлення, музики, загально розвиваючих вправ, базових кроків та елементів аеробіки.

Заняття евритмічною гімнастикою включали елементи аеробіки, художньої, спортивної гімнастики і акробатики, а також – ритмічної імпровізації. Музика на заняттях стимулює проявлення фантазії і створює настрій, надає танцювальним рухам темп, силу і динаміку.

Орієнтовний зміст заняття евритмічною гімнастикою надано у додатку Ж.

Складовою частиною психопрофілактичної роботи з дітьми є дихальна гімнастика. Відомо чимало методик дихальної гімнастики, але механічно наслідувати будь-яку з них не є доцільним [29].

Від дихання багато у чому залежить здоров'я людини, її фізична та розумова діяльність, а також, певною мірою, поведінка. Тренованість дихальної мускулатури визначає фізичну працездатність і рівень розвитку витривалості.

При розробці комплексів дихальної гімнастики, які застосовувалися під час різних видів рухової діяльності (фізкультурно-оздоровчої, сімейної форми дозвілля; фізкультурно-рекреаційної у шкільному таборі) ми враховували наступне: ефективність кожної вправи для загартування і оздоровлення дітей в умовах ЗОШ; доступність вправ для дітей; ступінь впливу вправ на зміцнення дихальної мускулатури, вентиляцію всіх відділів легень, розвиток верхніх дихальних шляхів та ін. (Додаток З).

- *Впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів туристсько-краєзнавчої діяльності.*

Туристсько-краєзнавча діяльність є важливою складовою навчально-виховного процесу сучасної школи. Вона виконує три основні функції: виховно-

розвивальну, освітньо-пізнавальну й оздоровчо-спортивну [65].

Мета виховно-розвивальної функції туристсько-краєзнавчої діяльності: виховання альтруїстичної життєвої позиції; стійкості до різних життєвих негараздів; виховання позитивних морально-вольових якостей.

Освітньо-пізнавальна функція реалізується в процесі пізнання молодшими школярами природного і соціального середовища. Різновиди маршрутів та районів подорожей (прогулянок) сприяють задоволенню потреб дітей у новизні вражень, пізнанні навколишнього світу. Безпосереднє сприйняття оточуючого середовища в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності конкретизує, доповнює й систематизує знання учнів з навчальних дисциплін, дозволяє їм самим встановлювати міжпредметні зв'язки.

Оздоровчо-спортивна функція туристсько-краєзнавчої діяльності навантаження під час прогулянок, походів, екскурсій рівномірно розподілене у часі, його чергування з відпочинком сприяють підвищенню адаптаційних можливостей організму. Перебування у природному середовищі сприяє гартуванню зростаючого організму. Заняття туризмом сприяють формуванню мотивації до ведення здорового способу життя, систематичної рухової активності, оволодінню прикладними вміннями й навичками.

Таким чином, дитячий туризм як засіб і форма фізкультурно-оздоровчої роботи складається з трьох важливих аспектів: оздоровчого, виховного і пізнавального [65, 66, 71].

У своїй роботі застосовували розроблену нами програму туристсько-краєзнавчої діяльності молодших школярів «Юні мандрівники», яка враховувала специфіку функціонування загальноосвітньої школи. Мета програми – сприяння фізичному, інтелектуальному, моральному розвитку молодших школярів, підвищення рівня їх фізичного стану.

Формування особистісних якостей, дружніх стосунків між дітьми за допомогою засобів туризму відбувалось в процесі проведення бесід «Спілкування – основа здоров'я», «Поняття дружби», «Значення взаємо-допомоги в умовах походів»; демонстрації фотоальбомів, фільмів про життя туристів.

У процесі проведення рухливих ігор, анімаційних заходів в ході туристсько-краєзнавчої діяльності формувались навички діяти спільно на основі взаєморозуміння і підтримки, вміння домовлятися, поважати думку і бажання інших дітей.

Під час проведення прогулянок-походів постійно змінювались туристські посади з метою підтримання інтересу до спільної ігрової діяльності і на цій основі – формування позитивного відношення до праці, наполегливості, активності, організаційних умінь.

Моделювання різноманітних педагогічних ситуацій сприяло формуванню взаємодопомоги, взаєморозумінню, піклуванню дітей про інших. Для дітей, які не користувалися популярністю у класі, створювали ситуацію успіху, що дозволяло нормалізувати відношення з однолітками.

Зміст програми туристсько-краєзнавчої діяльності учнів початкових класів ЗОШ «Юні мандрівники» наведений у додатку К.

- *Впровадження елементів здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання.* Засновуючись на передовому досвіді вітчизняної [9, 19, 20] та зарубіжної практики [56, 80] можна відмітити, що одним з найбільш ефективних методів організації занять фізичними вправами молодших школярів є ігровий і спортивно-ігровий (змагальний), правильна організація яких сприяє удосконаленню набутих рухових умінь і навичок, підвищенню рівня фізичної підготовленості, оптимізації рухової активності, а також – формуванню мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Спортивно-ігровий метод організації занять передбачає використання у навчально-виховному процесі різноманітних засобів і методів виконання фізичних вправ, а також – участь дітей у змагальній діяльності. Змістом занять спортивно-орієнтованого фізичного виховання можуть бути системи вправ, різні способи рухової діяльності.

Елементи спортивно-ігрового методу використовували як в процесі урочних форм занять фізичними вправами, так і в процесі позаурочної

фізкультурно-оздоровчої діяльності. Планування роботи з використанням цього методу здійснювалось з врахуванням вікових особливостей молодших школярів.

Також необхідно зауважити, що наявність аналогічних тенденцій у структурі рухової діяльності хлопчиків і дівчаток дозволяє здійснювати спільне планування і проведення уроків фізичної культури, а також – фізкультурно-оздоровчих заходів.

Отже, удосконалення змісту організаційних форм занять фізичними вправами з урахуванням особливостей соціуму дозволить оптимізувати систему фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами.

3.4. Оцінка ефективності педагогічних умов оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи

Розроблена технологія була експериментально апробована в процесі проведення як урочних, так і позаурочних організаційних форм фізичного виховання.

В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі розроблених педагогічних умов оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в умовах загальноосвітньої школи (рис. 3.1., табл. 3.2). Об'єднання суміжних класів дозволило підвищити кратність проведення уроків до 4 на тиждень, переважно – на відкритому повітрі. Диференційований підхід здійснювався за рахунок розподілу класу згідно вікових груп – 1, 2, 3, 4 класи. У кожній віковій групі добиралися адекватні засоби і методи виконання фізичних вправ з урахуванням способу рухової діяльності, які визначені у навчальній програмі з фізичної культури для 1-4 класів. Елементи оздоровчих та інноваційних технологій фізичного виховання, які сприяють підвищенню рівню рухової активності дітей у поєднанні з програмним матеріалом предмету «Фізична культура» для учнів початкових класів включали до всіх організаційних форм роботи з фізичного виховання. Зміст позаурочних форм доповнювався методиками

психопрофілактичної роботи, елементами туристично-краєзнавчої та анімаційної діяльності, здоров'я формувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання. У контрольних групах всі організаційні форми занять фізичними вправами проводились згідно із загальноприйнятою методикою [19, 84]. У контрольних групах проводились: уроки фізичної культури (3 рази на тиждень); фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня – фізкультхвилинки (на III уроці), спортивна година у групі подовженого дня (3 рази на тиждень); спортивно-масова робота – шкільні змагання (3-4 на рік).

Критеріями запропонованої технології модернізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи слугували: динаміка показників морфофункціонального стану; динаміка показників фізичної підготовленості; динаміка показників стану здоров'я; динаміка показників рухової активності.

Морфофункціональний стан дітей оцінювали за допомогою антропометрії, спірометрії, пульсометрії, методів індексів і проби Руф'є (табл. 3.3, 3.4, 3.5, 3.6). У процесі аналізу результатів педагогічного експерименту було виявлено, що показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла) дітей 7-10 років досліджуваних груп були приблизно однаковими.

Також для оцінки фізичного розвитку дітей застосовували масо-зростовий індекс Кетле, показники якого були використані при оцінюванні фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка [5]. Порівняння середньостатистичних значень антропометричних параметрів виявило, що суттєвої різниці між ними у дітей контрольних та експериментальних груп немає. За показниками масо-зростового індексу Кетле діти досліджуваних груп мають переважно нижче за середній і середній рівень фізичного розвитку.

Що стосується функціональних спроможностей досліджуваних груп молодших школярів, то можна зазначити, що в експериментальних групах дітей 7, 8, 9 і 10 років, як у хлопчиків, так і у дівчаток показники спірометрії, пульсометрії, індексів фізичного розвитку (життєвого, силового, Робінсона), проби Руф'є були вищими, при достовірному розходженні з контрольними групами ($p < 0,05$). Це дозволяє зробити висновок про те, що розроблена технологія модернізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів у загальноосвітньої соціумі позитивно вплинула на вдосконалення адаптаційних механізмів організму школярів до фізичних навантажень.

Фізична підготовленість дітей 7-10 років після завершення педагогічного експерименту визначалась за допомогою наступних тестів: біг 30 м; стрибок у довжину з місця; «човниковий» біг 4×9 м; підтягування у висі; нахил вперед сидячи, ноги нарізно; чергування ходьби і бігу (додаток Л, табл. 1, 2, 3, 4).

Таблиця 3.3

Показники морфофункціонального стану дівчаток і хлопчиків 7 років
контрольних та експериментальних груп ЗОШ

Показники	До експерименту				Після експерименту									
	Дівчатка (n=18)		Хлопчики (n=15)		Дівчатка (n=18)				P	Хлопчики (n=15)				P
					Контрольна (n=9)		Експериментальна (n=9)			Контрольна (n=7)		Експериментальна (n=8)		
	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$		\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	
Довжина тіла, см	122,4	0,91	122,1	1,49	124,9	0,87	125,1	0,89	>0,05	125,1	1,21	126,3	1,15	>0,05
Маса тіла, кг	23,3	0,65	25,6	1,71	24,7	0,71	24,5	0,69	>0,05	26,3	0,89	26,9	0,71	>0,05
Індекс Кетле, г • см ⁻¹	190,4	5,49	209,0	13,33	203,2	5,38	205,7	6,11	>0,05	211,2	14,01	214,2	15,03	>0,05
Життєвий індекс, мл • кг ⁻¹	51,78	1,65	51,78	1,80	52,87	1,31	55,91	1,27	>0,05	52,31	1,21	56,81	1,15	<0,05
Силовий індекс, %	43,55	1,46	46,28	1,60	43,67	1,22	47,81	1,15	<0,05	47,21	1,23	51,83	1,11	<0,05
ЧСС дійсного спокою, уд./хв.	96	1,67	98	3,28	94	1,01	90	0,53	<0,05	97	1,71	92	0,61	<0,05
Індекс Робінсона, у.о.	93	1,60	94	1,60	92	1,31	87	1,21	<0,05	93	1,21	86	1,17	<0,05
ЖЄЛ, мл	1192	12,96	1340	22,33	1203	11,3	1357	10,5	<0,05	1360	20,11	1420	10,2	<0,05
Індекс Руф'є, бали	10,7	0,64	10,2	0,41	9,2	0,41	6,9	0,31	<0,05	9,1	0,31	6,8	0,34	<0,05

Показники морфофункціонального стану дівчаток і хлопчиків 8 років
контрольних та експериментальних груп ЗОШ

Показники	До експерименту				Після експерименту									
	Дівчатка (n=16)		Хлопчики (n=13)		Дівчатка (n=16)				P	Хлопчики (n=15)				P
					Контрольна (n=7)		Експериментальна (n=9)			Контрольна (n=7)		Експериментальна (n=6)		
	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$		\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	
Довжина тіла, см	129,9	1,20	131,4	1,99	132,3	1,21	133,1	1,27	>0,05	133,7	1,51	133,5	1,33	>0,05
Маса тіла, кг	29,0	1,27	28,2	1,33	29,8	1,41	29,5	1,37	>0,05	29,5	1,41	30,6	1,52	>0,05
Індекс Кетле, г • см ⁻¹	206,9	9,42	218,4	7,60	211,3	8,37	217,4	9,51	>0,05	220,6	7,41	227,1	8,53	>0,05
Життєвий індекс, мл • кг ⁻¹	44,16	2,22	46,22	2,47	45,81	1,71	51,3	1,11	<0,05	47,91	1,71	55,27	1,17	<0,05
Силовий індекс, %	33,06	1,63	44,48	1,82	34,21	1,41	41,32	1,21	<0,05	45,21	1,57	52,31	1,21	<0,05
ЧСС дійсного спокою, уд./хв.	91	2,27	92	3,22	90	1,83	86	1,02	>0,05	91	1,23	86	1,04	<0,05
Індекс Робінсона, у.о.	89	1,57	91	1,97	88	1,23	83	0,92	<0,05	90	1,15	84	0,87	<0,05
ЖЄЛ, мл	1256	28,32	1308	41,61	1275	23,11	1371	9,71	<0,05	1341	27,31	1441	18,2	<0,05
Індекс Руф'є, бали	6,8	0,96	5,7	0,63	6,7	0,51	4,6	0,21	<0,05	5,6	0,51	4,3	0,32	<0,05

Таблиця 3.5

Показники морфофункціонального стану дівчаток і хлопчиків 9 років
контрольних та експериментальних груп ЗОШ

Показники	До експерименту				Після експерименту									
	Дівчатка (n=21)		Хлопчики (n=16)		Дівчатка (n=21)				P	Хлопчики (n=16)				P
					Контрольна (n=10)		Експериментальна (n=11)			Контрольна (n=8)		Експериментальна (n=8)		
	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$		\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	
Довжина тіла, см	137,0	1,04	135,3	1,34	138,1	1,02	138,5	0,97	>0,05	136,7	1,27	137,1	1,04	>0,05
Маса тіла, кг	29,8	1,17	31,7	1,16	30,6	1,12	30,9	1,42	>0,05	32,3	1,21	33,1	1,41	>0,05
Індекс Кетле, $г \cdot см^{-1}$	217,6	7,15	234,0	7,86	221,3	8,31	228,7	8,52	>0,05	236,7	7,35	238,2	7,53	>0,05
Життєвий індекс, $мл \cdot кг^{-1}$	45,77	1,20	47,95	2,30	46,91	1,32	52,72	1,05	<0,05	49,31	1,51	54,71	1,21	<0,05
Силовий індекс, %	36,55	1,34	47,24	2,94	38,61	1,11	46,57	1,21	<0,05	48,31	1,82	56,27	1,97	<0,05
ЧСС дійсного спокою, уд./хв.	87	2,21	90	1,5	86	1,21	81	1,02	<0,05	90	1,31	83	1,07	<0,05
Індекс Робінсона, у.о.	88	1,64	87	1,30	86	1,31	81	0,97	<0,05	86	1,27	80	1,13	<0,05
ЖЄЛ, мл	1338	17,33	1481	56,65	1357	15,11	1411	10,07	<0,05	1497	18,12	1583	10,21	<0,05
Індекс Руф'є, бали	8,2	0,83	7,1	0,70	8,1	0,78	5,1	0,96	<0,05	7,0	0,72	5,2	0,98	<0,05

Таблиця 3.6

Показники морфофункціонального стану дівчаток і хлопчиків 10 років
контрольних та експериментальних груп ЗОШ

Показники	До експерименту				Після експерименту									
	Дівчатка (n=01)		Хлопчики (n=18)		Дівчатка (n=20)				P	Хлопчики (n=18)				P
					Контрольна (n=11)		Експериментальна (n=9)			Контрольна (n=9)		Експериментальна (n=9)		
	x	±m	x	±m	x	±m	x	±m		x	±m	x	±m	
Довжина тіла, см	139,0	1,49	138,0	0,84	139,7	1,51	140,1	1,23	>0,05	139,9	0,79	141,2	1,37	>0,05
Маса тіла, кг	31,7	0,81	36,3	1,55	32,3	0,63	32,5	0,91	>0,05	37,1	1,61	36,9	1,21	>0,05
Індекс Кетле, г • см ⁻¹	227,1	5,02	262,8	10,41	232,3	4,78	236,2	5,17	>0,05	264,3	10,71	266,7	5,31	>0,05
Життєвий індекс, мл • кг ⁻¹	45,46	1,09	43,42	1,44	46,21	0,92	51,2	0,73	<0,05	44,22	0,93	51,72	0,88	<0,05
Силовий індекс, %	42,14	1,7	51,82	1,97	43,72	1,12	46,82	0,51	<0,05	51,92	1,23	56,31	0,47	<0,05
ЧСС дійсного спокою, уд./хв.	86	2,03	88	1,42	86	1,02	81	0,93	<0,05	87	1,01	81	0,85	<0,05
Індекс Робінсона, у.о.	86	1,83	85	1,51	85	0,93	79	1,02	<0,05	84	1,32	78	1,08	<0,05
ЖЄЛ, мл	1430	29,91	1533	32,39	1442	17,21	1509	12,21	<0,05	1547	15,12	1637	11,25	<0,05
Індекс Руф'є, бали	9,0	0,57	5,0	0,69	8,8	0,41	4,7	0,72	<0,05	5,0	0,57	4,1	0,37	<0,05

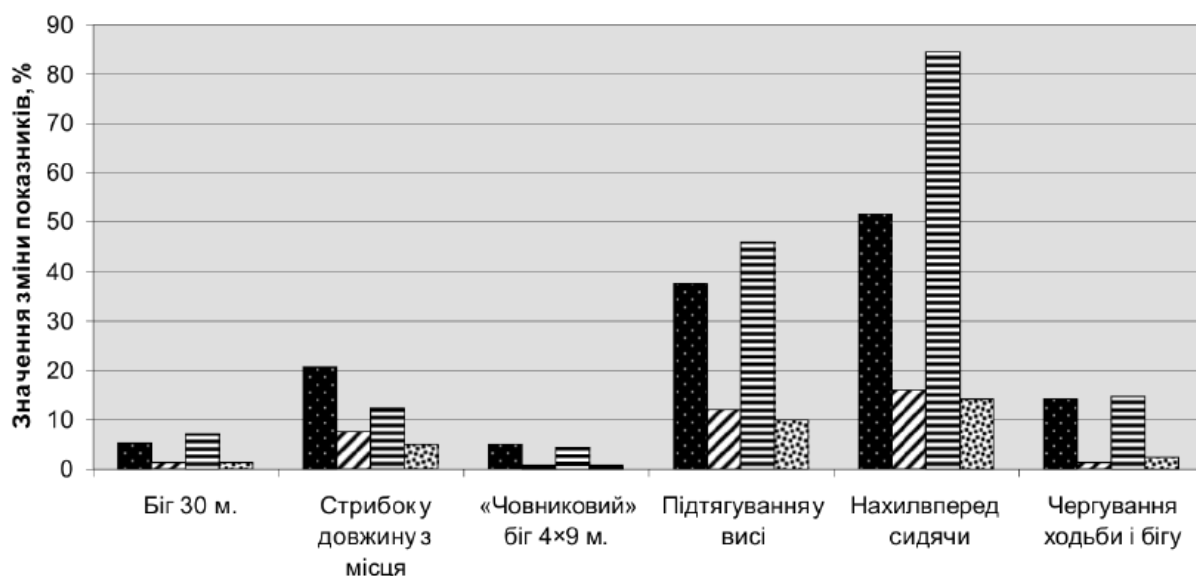
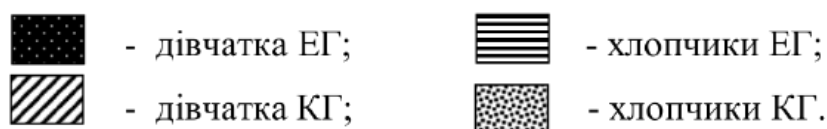


Рис. 3.3. Зміни показників фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 7-річного віку досліджуваних груп після експерименту:



Проведений розрахунок t – критерію Стьюдента свідчить про значну перевагу дітей експериментальних груп над своїми однолітками у результатах тестування фізичної підготовленості. Це чітко прослідковується у дівчаток і хлопчиків 7-10 років у показниках гнучкості, швидкісно-силових здібностей, сили м'язів рук, динамічної витривалості, швидкості й координації.

Аналізуючи результати досліджень учнів 1-4 класів слід відзначити, що за всіма показниками відбулись позитивні зміни в усіх групах, як у дівчаток, так і у хлопчиків, але з різними темпами їх приросту (рис. 3.3, 3.4, 3.5, 3.6).

Найбільший відсоток приросту виявлено у показниках тесту «нахил вперед сидячи», який характеризує рівень розвитку гнучкості. Найбільш інтенсивно ця здібність розвивається у дітей 7-8 років. В експериментальних групах темп приросту становить: у 7-річних дівчаток – 51,6%, а у хлопчиків – 84,4%; у 8-річних дівчаток – 73,7%, у хлопчиків – 98,4%. В контрольних групах цієї вікової групи також високі темпи приросту у 7-річних дівчаток – 16,0%, у хлопчиків – 14,2%; у 8-річних – 8,0% і 27% відповідно.

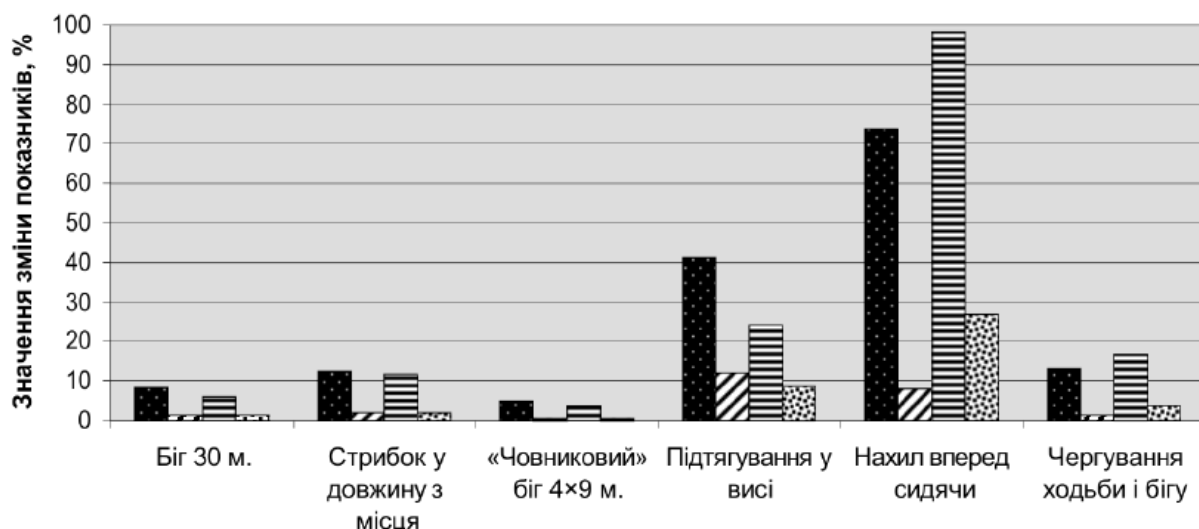


Рис. 3.4. Зміни показників фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 8-річного віку досліджуваних груп:



У дітей 9-10 років показники рухливості хребта також мають високі темпи приросту. В ЕГ отримано такі результати: 9 років – дівчатка – 49,5%, хлопчики – 82,6%; 10 років – відповідно 48,8% та 17,4%. У КГ також спостерігалось покращення результатів – у 9-річних дівчаток і хлопчиків 21,2% і 42,6% відповідно. У 10-річних учнів темпи приросту дещо уповільнюються – у дівчаток – 27,0%, а у хлопчиків покращення результату не є достовірним ($p > 0,05$) – 4,6%.

Відзначимо високі темпи приросту у показниках сили м'язів рук дітей експериментальних груп 7-8 років (7 років – дівчатка – 37,6%, хлопчики – 45,9%; 8 років – 41,2% та 24,0% відповідно), а у контрольних групах – у дітей 7 років – 12,2% і 10%, у 8-річних – 12,1% і 8,6% відповідно. У дітей 9-10-річного віку інтенсивні темпи приросту сили м'язів рук спостерігались в експериментальних групах (9 років – дівчатка – 28,9%, хлопчики – 24,6%; 10 років – 26,2% і 16,1% відповідно).

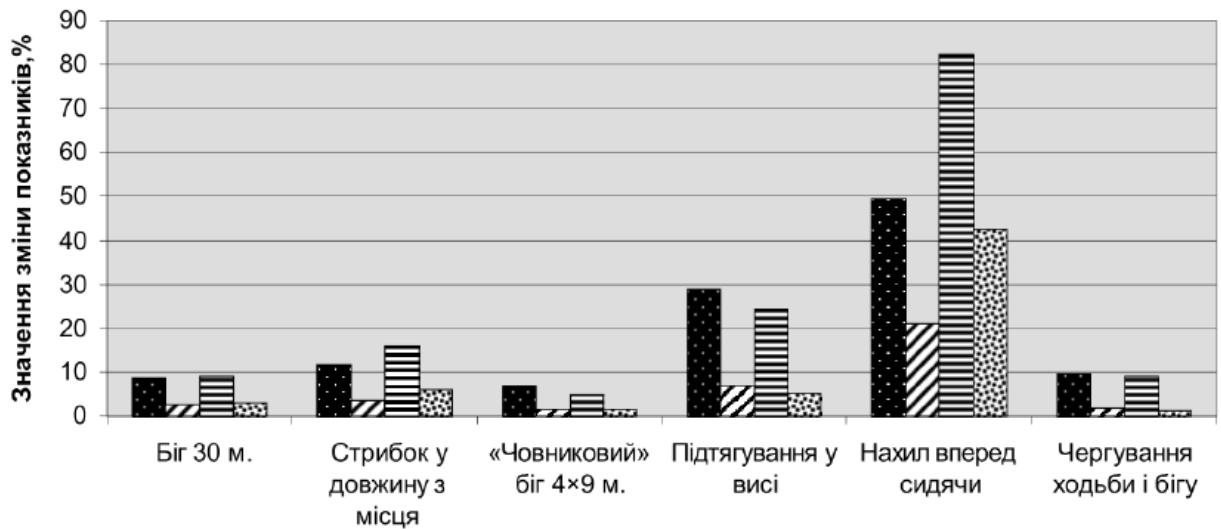


Рис. 3.5. Зміни показників фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 9-річного віку досліджуваних груп:



Позитивні зміни у тестуванні дітей контрольних груп цього віку були недостовірними ($p > 0,05$): 6,8% та 2,5%. Відзначимо також високі темпи приросту у показниках сили м'язів рук дітей експериментальних груп 7-8-річного віку (7 років – дівчатка – 37,6%, хлопчики – 45,9%; 8 років – дівчатка – 41,2%, хлопчики – 24,0%), а у контрольних групах – у дітей 7 років – 12,2% і 10%, у 8-річних – 12,1% і 8,6% відповідно. У дітей 9-10-річного віку інтенсивні темпи приросту сили м'язів рук спостерігались у дівчаток і хлопчиків експериментальних груп (9 років – дівчатка – 28,9%, хлопчики – 24,6%; 10 років – 26,2% і 16,1% відповідно). Позитивні зміни у тестуванні дітей контрольних груп цього віку були недостовірними ($p > 0,05$) – 6,8% – 2,5%.

Зросли також показники тесту «стрибок у довжину з місця», який характеризує швидко-силові здібності. Можна говорити про найбільш інтенсивну динаміку у дітей 7 років. В експериментальних групах були отримані такі дані: дівчатка – 20,6%, хлопчики – 12,4%. У дітей 8, 9 і 10 років також спостерігалась позитивна динаміка: 8 років – дівчатка – 12,4%, хлопчики – 11,7%; 9 років – 11,7% і 16%; 10 років – 10,9% і 11,0% відповідно.

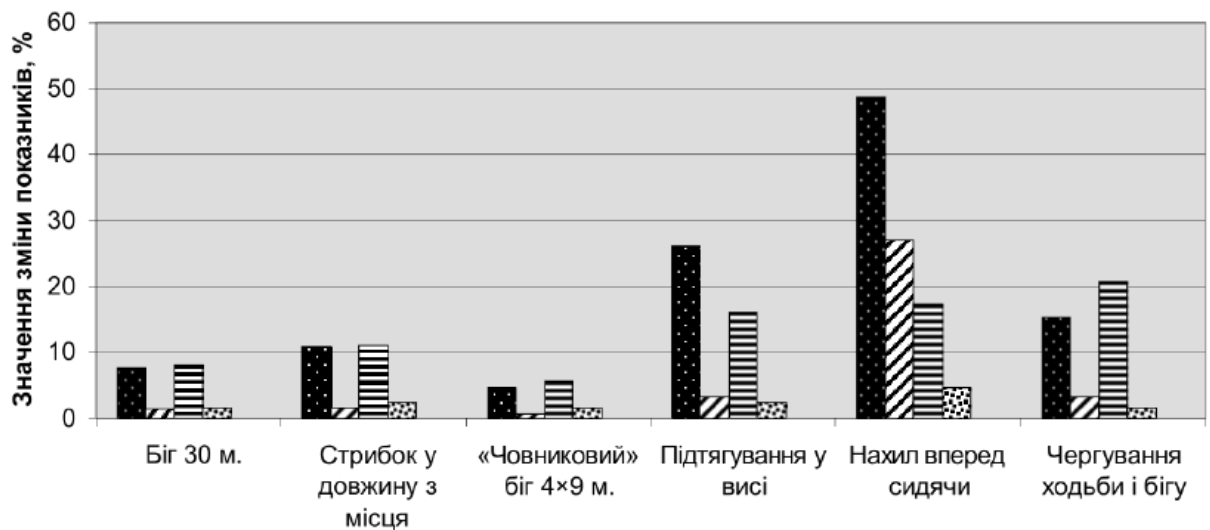


Рис. 3.6. Зміни показників фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 10-річного віку досліджуваних груп:



Необхідно відмітити також значне покращення у дітей експериментальних груп (особливо школярів 10 років) у показниках динамічної витривалості. Були отримані такі дані: 7 років – дівчатка – 14,2%, хлопчики – 14,6%; 8 років – 13,2% і 16,7%; 9 років – 9,7% і 9,1%; 10 років – 15,4% і 20,8% відповідно. У дітей контрольних груп також відзначено зростання у результатах тесту «чергування ходьби і бігу», але темпи розвитку тут нижчі (3,6% - 1,2%).

Зросли також результати у рухових тестах, які характеризують рівень проявлення швидкісних і координаційних здібностей дітей експериментальних груп (біг 30 м – дівчатка – 8,7%-5,3%, хлопчики – 9,2%-6,0%; «човниковий» біг 4×9м. – 6,8%-4,7%, 5,7%-3,7% відповідно). У контрольних групах покращення результатів не було достовірним ($p > 0,05$) – 2,9%-0,7%.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив технології модернізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи на фізичну підготовленість дітей 7-10 років. З метою визначення впливу запропонованих підходів модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи на фізичне здоров'я молодших школярів упродовж

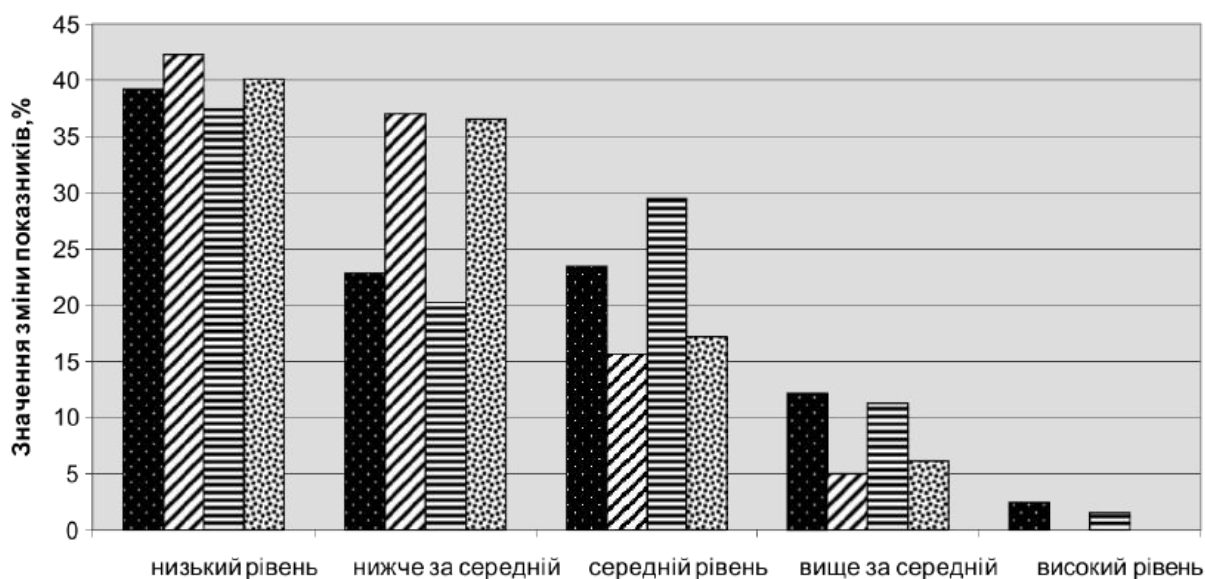


Рис. 3.7. Розподіл дівчаток 7-8 років за рівнем здоров'я:

- ЕГ – дівчатка 7 років; - ЕГ – дівчатка 8 років;
- КГ – дівчатка 7 років; - КГ – дівчатка 8 років.

експерименту була проведена оцінка фізичного здоров'я учнів за експрес-методикою Г.Л. Апанасенко [49]. Отримані дані показали, що на початку експерименту за показниками фізичного здоров'я вікові групи учнів були однорідними – переважна кількість дітей мали низький рівень фізичного здоров'я. Так, до експерименту більша частина дівчаток мали низький рівень соматичного здоров'я (7 років – 72,8%, 8 років – 65,7%, 9 років – 50,3%, 10 років 45,5%). Впродовж дослідження цей показник в експериментальних групах суттєво зменшився і на цьому рівні залишилися лише: дівчаток 7 років – 39,2%, 8 років – 37,4%, 9 років – 33,2%, 10 років – 32,1%.

Змінилася кількість дівчаток, які до експерименту мали рівень здоров'я нижче за середній (на початку дослідження від 12,2% до 20%, а після експерименту – 17,2%-22,8%). До експерименту на середньому рівні здоров'я була менша частина дівчаток (7,2%-20,1%), а після експерименту цей рівень зайняла порівняно більша кількість дівчат (23,4%-29,5%).

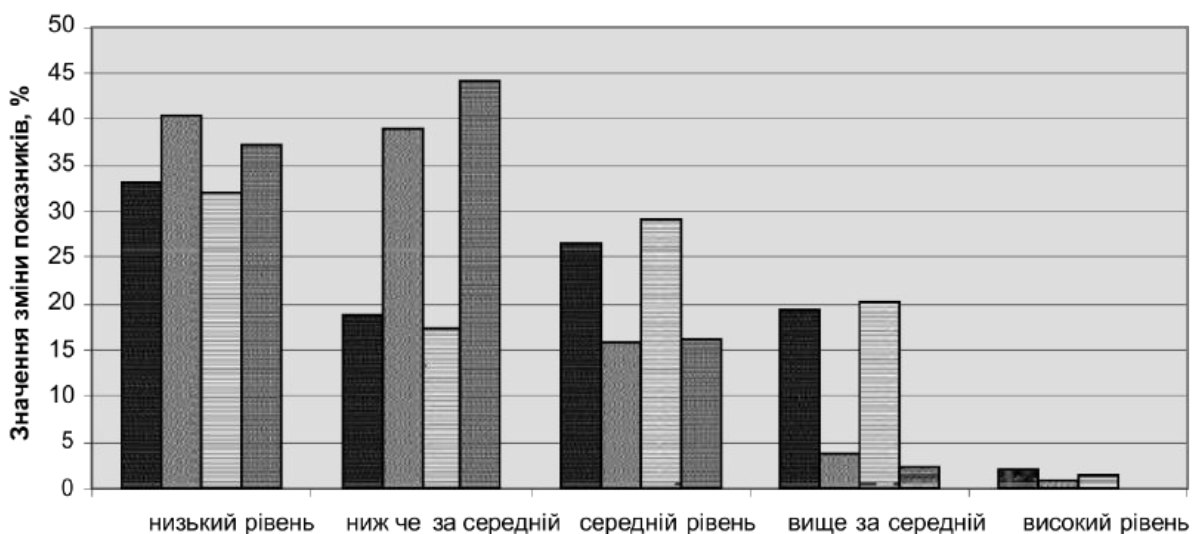


Рис. 3.8. Розподіл дівчаток 9-10 років експериментальних та контрольних груп за рівнем здоров'я:

- - ЕГ – дівчатка 9 років; ▨ - ЕГ – дівчатка 10 років;
- ▩ - КГ – дівчатка 9 років; ▤ - КГ – дівчатка 10 років.

Після експерименту значно зріс відсоток дівчаток 7-10 років з вище за середній рівнем фізичного здоров'я (7 років – 12,2%, 8 років – 11,3%, 9 років – 19,3%, 10 років – 20,1%), тоді як до експерименту було таке співвідношення – 7,8%, 9%, 12,3% і 14,5% відповідно. Особливо значущим є факт виявлення дівчаток з високим рівнем здоров'я (7 років – 2,4%, 8 років – 11,3%, 9 років – 19,3%, 10 років – 20,1%), а до експерименту жодна дівчинка не знаходилася на цьому рівні. В контрольних групах істотного підвищення рівня фізичного здоров'я не відбулося. На рисунках 3.7 і 3.8 представлені зміни рівнів фізичного здоров'я дівчат досліджуваних груп в ході експерименту.

На рисунку 3.9 представлені зміни рівнів фізичного здоров'я хлопчиків 7-8 років експериментальних і контрольних груп після експерименту. Так, до експерименту 75,7% 7-річних хлопчиків і 68,3% 8-річних мали низький рівень фізичного здоров'я. В експериментальних групах цей показник зменшився до 35,1% (у 7 років) і 33,2% (у 8 років), а в контрольних тільки до 45,5% і 48,2% відповідно.

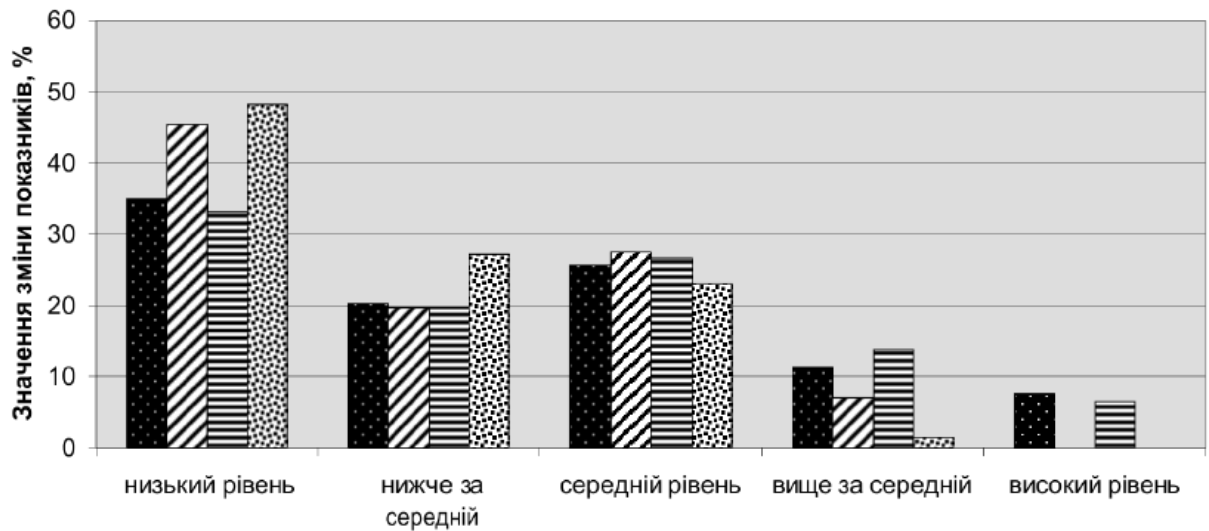


Рис. 3.9. Розподіл хлопчиків 7-8 років експериментальних і контрольних груп за рівнем здоров'я, % :

- ЕГ – хлопчики 7 років;
 - ЕГ – хлопчики 8 років;
 - КГ – хлопчики 7 років;
 - КГ – хлопчики 8 років.

Нижче за середній рівень фізичного здоров'я спостерігався ЕГ хлопчиків 7 років - 20,3%, а 8-річних – 19,8%. Аналогічні показники були у хлопчиків КГ – 19,8% і 27,2% відповідно. Приблизно однаковий розподіл між хлопчиками 7-8 років ЕГ і КГ на середньому рівні (25,7% і 26,7% – ЕГ; 27,6% і 23,1% – КГ).

Суттєва різниця спостерігалась у розподілі хлопчиків ЕГ та КГ на рівні здоров'я вище за середній і високому. В ЕГ 11,3% 7-річних хлопчиків й у 13,8% - 8-річних був зафіксований рівень фізичного здоров'я вище за середній, а у КГ – 7,1% і 1,5% відповідно. Високий рівень здоров'я був виявлений тільки у хлопчиків експериментальних груп (7 років 7,6%, 8 років – 6,5%).

У групах хлопчиків 9-10 років також відбулися зміни у розподілі за рівнем здоров'я (рис. 3.10). До експерименту 58,2% хлопчиків 9-річного віку і 40,2% 10-річних мали низький рівень соматичного здоров'я. За період впровадження запропонованих підходів в ЕГ цей показник зменшився до 31,7% (9 років) і 28,2% (10 років), а у контрольних – у 9-річних хлопчиків відбулось незначне зменшення на цьому рівні – до 46,1%, а у 10-річних навіть відбулися деструктивні зміни – збільшення відсотку дітей до 42,1%.

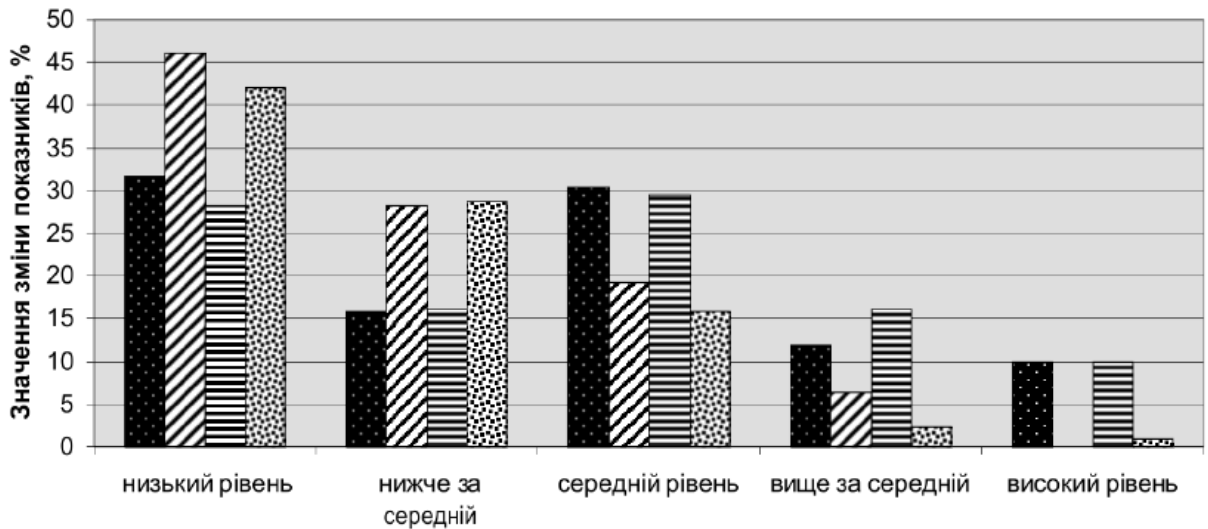


Рис. 3.10. Розподіл хлопчиків 9-10 років експериментальних і контрольних груп за рівнями здоров'я, %:

- КГ – хлопчики 9 років;
 - КГ – хлопчики 10 років;
 - ЕГ – хлопчики 9 років;
 - ЕГ – хлопчики 10 років.

На рівні нижче за середній після експерименту знаходились: ЕГ (9 років) – 15,8%, КГ (9 років) – 28,3%; ЕГ (10 років) – 16,1%, КГ (10 років) – 28,7%. Значна різниця між показниками соматичного здоров'я спостерігається між ЕГ і КГ хлопчиків 9-10 років на рівнях: середньому – ЕГ (9) – 30,5%, КГ (9) – 19,2%; ЕГ (10) – 29,5%, КГ (10) – 25,8%, КГ (10) – 25,8%; вище за середній – ЕГ (9) – 12%, КГ (9) – 6,4%; ЕГ (10) – 16,2%, КГ (10) – 2,4%; високий ЕГ (9) і ЕГ (10) по 10%, а у КГ, тільки один хлопчик 10 років знаходився на цьому рівні.

Говорячи про вплив розроблених підходів до оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки загальноосвітньої школи на стан здоров'я учнів 7-10 років, можна вважати його ефективним, оскільки після їх впровадження в експериментальних групах статистично достовірна більшість дітей опинилась на безпечному середньому рівні (дівчатка – 27,2%, хлопчики – 28,1%) У контрольних групах спостерігались такі показники рівня здоров'я дітей: дівчатка – 16,2%, хлопчики – 21,4%. Особлива різниця за показником соматичного здоров'я між дітьми ЕГ та КГ відмічалася на рівні вище середнього і високому.

Серед дівчаток експериментальних груп на рівні вище середнього знаходиться приблизно 16,0%, а на високому – 2,0%, а в контрольних – 4,3% та 1,0% відповідно. Аналогічна тенденція прослідковується у хлопчиків молодшого шкільного віку: рівень вище середнього в ЕГ мають 13,3%, у КГ – 4,3%; високий рівень в ЕГ – 8,5%, у КГ – 1,0%.

Окрім кількісних показників здоров'я досліджуваних груп дітей в процесі проведення експерименту оцінювали рівень опірності організму негативним чинникам довкілля. На початку експерименту показники захворюваності у дітей контрольних та експериментальних груп суттєво не відрізнялись.

Аналізуючи у подальшому захворюваність у КГ та ЕГ було виявлено, що кількість дітей, які мають хронічні захворювання не змінилась (ЕГ – 36,3%, КГ – 37,2%), але індекс захворюваності ГРЗ в експериментальних групах зменшився, порівняно з контрольними. Так, в експериментальних групах кількість дітей, що не хворіли протягом року жодного разу – 26, а у контрольних – 14; до II-ої групи (1-2 захворювання на рік) увійшли в експериментальних групах дітей – 28, контрольних – 22 учня; до III-ої групи (діти, які хворіли 4 рази і більше) – відповідно 16 і 32 учня.

Отже, проведений аналіз захворюваності учнів 7-10 років загальноосвітньої шкіл свідчить про значне його покращення у дітей експериментальних груп відносно контрольних, що дозволяє констатувати ефективність запропонованих організаційно-методичних підходів щодо побудови фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням специфіки функціонування школи у соціумі.

Особливості рухової активності молодших школярів досліджували за Фремінгемською методикою хронометражу [49]. Аналіз рухової активності показує, що після впровадження технології оптимізації рухової активності молодших школярів у соціумі відбулись значні зміни у співвідношенні у її рівнях.

Аналізуючи показники рухової активності дівчаток молодшого шкільного віку досліджуваних груп, можна простежити, що співвідношення базового рівня рухової активності до та наприкінці експерименту майже не змінилося:

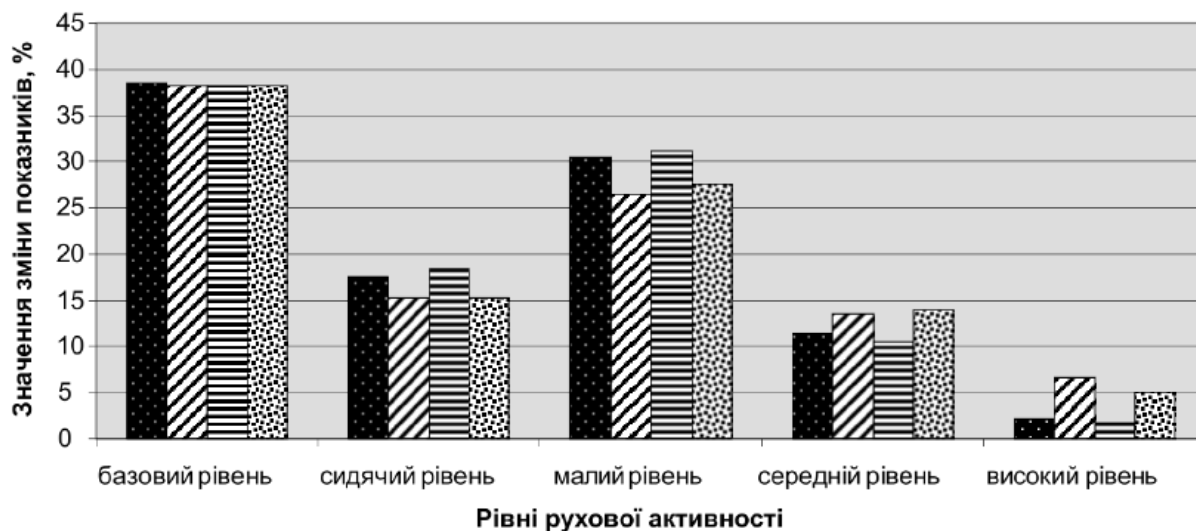


Рис. 3.11. Співвідношення рівнів рухової активності дівчаток 7-8 років контрольних та експериментальних груп, %:

- КГ – дівчатка 7 років; - КГ – дівчатка 8 років;
 - ЕГ – дівчатка 7 років; - ЕГ – дівчатка 8 років.

до експерименту цей показник складав 35,8%-38,3% (8 год. 35 хв. – 9 год. 15 хв.), після експерименту в КГ – 35,8%- 38,2%, а в ЕГ – 35,7% -38,2% доби. Кількість часу, витраченого на сидячий рівень зазнала змін: в експериментальних групах вона знизилась і складала 15,2%-15,3%, в той час як до експерименту складала 17,7%-19,6% доби. В контрольних групах, кількість часу, який витрачався на малорухливі заняття (читання, малювання, комп'ютерні ігри) не змінилася – 17,5%-19,6% (Додаток Л, табл. 5; рис. 3.11, 3.12).

Значно підвищилися витрати часу на середній рівень рухової активності дівчаток 1-4 класів експериментальних груп з 13,5% до 14,2%, тоді як в контрольних групах показники майже не змінилися і склали 10,4%-11,3% добового часу. Це пояснюється тим, що в експериментальних групах були впроваджені фізкультхвилинки на кожному уроці, динамічні перерви, елементи туризму під час спортивної години у групі подовженого дня (рис. 3.11, 3.12).

Суттєве збільшення кількості часу на високому рівні спостерігається у дівчаток ЕГ (до експерименту 1,4%-2,5%, а після експерименту – 5,0%-7,0%

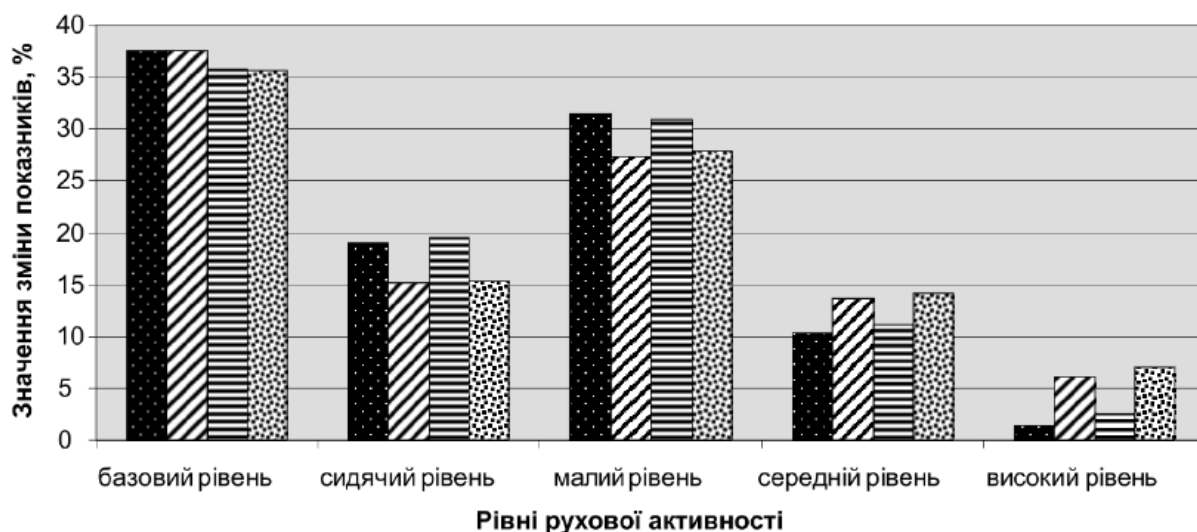


Рис. 3.12. Співвідношення рівнів рухової активності дівчаток 9-10 років контрольних та експериментальних груп, %:

- КГ – дівчатка 9 років; - КГ – дівчатка 10 років;
 - ЕГ – дівчатка 9 років; - ЕГ – дівчатка 10 років.

добової кількості часу), що свідчить про збільшення часу, який відводився на спеціально організовану рухову активність. В КГ добові витрати на рухову активність високого рівня не змінилися (1,4%-2,6%). У хлопчиків 7-10 років досліджуваних груп також відбулись зміни у розподілі часу на різні види рухової активності (Додаток Л, табл. 6; рис. 3.13, 3.14). Показники базового рівня практично не змінилися, ані в контрольних (36,0%-38,5%), ані в експериментальних (36,1%-38,4%) групах. Це є зрозумілим, оскільки потреба у сні й відпочинку залишається у молодших школярів досить значною.

Аналізуючи показники рухової активності хлопчиків досліджуваних груп, необхідно зазначити, що на сидячому рівні відбулися зміни у співвідношенні контрольних та експериментальних груп. В ЕГ зменшилася кількість часу порівняно з показниками до експерименту. Початкові дані були такі – від 4 год. 10 хв. до 4 год. 35 хв. (17,4%-18,4%), а після впровадження запропонованих підходів – від 3 год. 35 хв. до 3 год. 41 хв. (14,9%-15,2% добового часу). В КГ показники не змінилися, що свідчить про значну частку малорухливих занять.

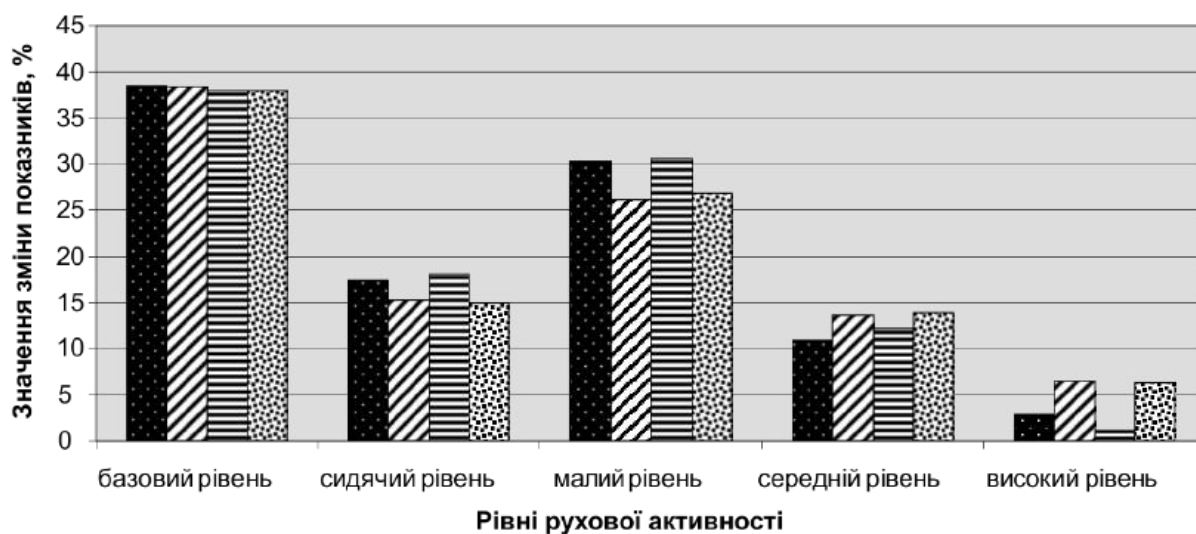


Рис. 3.13. Співвідношення рівнів рухової активності хлопчиків 7-8 років контрольних та експериментальних груп, % :

- КГ – хлопчики 7 років;
 - КГ – хлопчики 8 років;
 - ЕГ – хлопчики 7 років;
 - ЕГ – хлопчики 8 років.

Витрати часу на малий рівень рухової активності в експериментальних групах знизилися (26,2%-27,0%), а у контрольних – залишилися на початковому рівні (30,3%-31,5% добового часу).

Значно підвищилися витрати часу на середній рівень рухової активності (з 10,3%-12,0% до 13,7%-13,9%) у хлопчиків ЕГ порівняно з КГ (10,2%-12,2%). Це свідчить, що хлопчики ЕГ почали більше часу приділяти прогулянкам, малим формам фізичного виховання. Особливо значними були зміни у часі, який витрачався хлопчиками ЕГ на інтенсивну рухову діяльність – 6,3%-8,1% всього добового часу, у КГ він залишився без змін (1,2%-4,2%).

Головними мотивами рухової діяльності для хлопчиків є: активний відпочинок – I місце (66,5%); II місце – спілкування з друзями (55,4%); III місце – покращення фізичної підготовленості (51,1%); IV місце – спортивна діяльність (37,8%); V місце – покращення здоров'я (22,1%). У дівчаток спостерігалась інша тенденція: I місце – спілкування з друзями (64,8%); II місце – активний відпочинок (47,8%); III місце – покращення здоров'я (45,0%); IV місце – покращення фізичної підготовленості (36,8%); V місце – участь у змаганнях (22,1%).

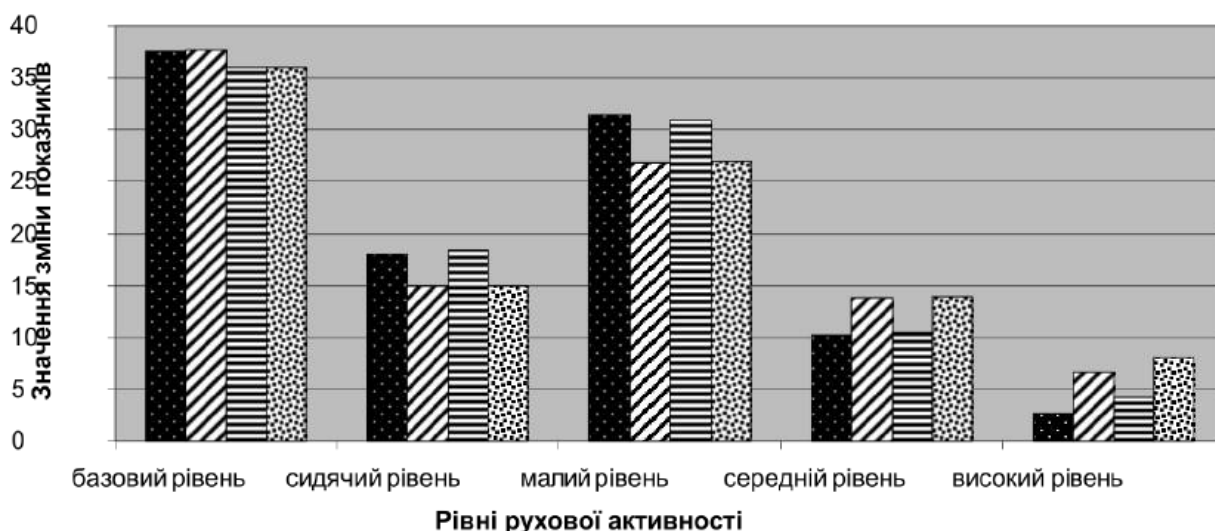
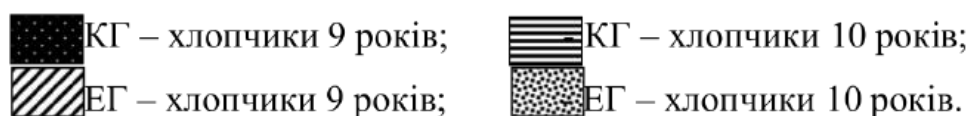


Рис. 3.14. Співвідношення рівнів рухової активності хлопчиків 9-10 років контрольних та експериментальних груп, % :



Найбільш популярними видами рухової активності, як у хлопчиків, так і дівчаток за результатами анкетування є рухливі ігри – I місце у рейтингу (28,3% і 26,9% відповідно). Далі уподобання хлопчиків і дівчаток мають різницю. Так, серед хлопчиків популярними видами фізичних вправ є біг, стрибки, метання, спортивні ігри, туризм, єдиноборства. Серед дівчаток – танці, звичайні види дитячої рухової активності (біг, стрибки), туризм, різні види фітнесу.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Таким чином, з огляду на вищевикладене можна констатувати, що отримані результати досліджень підтверджують ефективність запропонованої технології модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років в умовах загальноосвітньої школи. Це обумовлено тим, що впровадження зазначеної технології мало безпосередній позитивний вплив на стан здоров'я школярів, рівень їх фізичної підготовленості, функціонального стану, рухової активності, а також – формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами.

РОЗДІЛ 4

ОХОРОНА ПРАЦІ

4.1. Правила безпеки з проведення занять вуличної фізкультурно-спортивної роботи

За даними до проведення кожного масового заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню в найбільш повній мірі. Кожен масовий спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинен проводитися у відповідності з наступними основними організаційними принципами:

1. Відповідність організації завданням.
2. Доступність заходу за часом і місцем проведення.
3. Доступність змагальних вправ.
4. Безпека учасників, глядачів і суддів.
5. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати фізкультурно-спортивні можливості, інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного інвентарю й необхідних спортивних споруд, кліматичні умови, забезпеченість спортивними судьями, організаторами, матеріальними та фінансовими ресурсами). Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань.

Для організації масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно завчасно створити підготовчу комісію або оргкомітет, який складає план підготовки заходу із урахуванням його мети, особливостей

передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів.

У плані бажано передбачити наступні питання.

1. Розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу.
2. Складання кошторису витрат
3. Підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, який включає церемоніали відкриття, проведення, закриття, нагородження, підйому та спуску прапора тощо.
4. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі.
5. Підготовка місць проведення змагань. Оформлення їх засобами наочної агітації, пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установленнягороджень, вказівників.
6. Підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів.
7. Виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо.
8. Організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту.
9. Організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

За даними головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є положення про змагання. Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями, учасниками.

Положення складається таким чином, щоб уникнути різного тлумачення тих чи інших його пунктів. У ньому повинні міститися конкретні настанови зусіх найбільш важливих ситуацій, які можуть виникнути під час проведення. Разом з тим положення має бути стислим, чітко сформульованим. У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності доволі часто

проводять змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення.

За даними положення про змагання складається з назви та восьми основних розділів. Назва заходу повинна відображати інформацію про вид змагання, його зміст, учасників, приналежність до певної організації. Наведемо коротку інформацію щодо змісту розділів положення.

1. Мета змагань. Окрім основної мети, у розділі зазначаються додаткові завдання, які можуть бути розв'язані в процесі проведення заходу.

2. Організатори змагань. У розділі повідомляється про керівників змагань організації, на які покладено підготовку місць змагань та їх безпосереднє проведення.

3. Час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло.

4. Учасники змагань. У розділі зазначається, хто допускається до змагань, кількісний склад команд, вимоги до учасників та умови, яких вони повинні дотримуватися.

5. Програма змагань. Висвітлюються змагальні вправи, які будуть проведені для всіх груп учасників.

6. Порядок визначення переможців. Правило визначення переможців за кращими особистими результатами не завжди підходить для фізкультурно-спортивних заходів. Для підсумкової оцінки результатів виступів осіб різної статі віку, фізичного стану застосовуються зрівнювальні коефіцієнти, заохочувальні бали. Окрім зазначеної інформації, у розділі повідомляється про кількість учасників заліку, порядок визначення командної першості.

7. Нагородження переможців. Зміст розділу залежить від фінансових можливостей організаторів змагань. При проведенні фізкультурно-спортивних заходів бажаною є велика кількість недорогих призів, які є свідченням успіхів, запорукою доброї настрою та подальшої участі в оздоровчих заняттях.

8. Заявки та порядок репрезентації команд. У розділі зазначаються терміни, місце та форма подання заявок, а також місце та час проведення

засідань суддівської колегії разом із представниками

Оргкомітет змагань за даними складає підготовку і проведення змагань, розв'язує питання медобслуговування, суддівської колегії, агітаційно-пропагандистських заходів, фінансового і господарського забезпечення.

Суддівська колегія. Заздалегідь затверджується склад Головної суддівської колегії (ГСК): директор змагання, менеджер (головний суддя), технічний менеджер, головний секретар, помічник секретаря, старші судді (рефері), судді-хронометристи, судді при учасниках, суддя-інформатор. Залежно від кваліфікації судді поділяються на категорії: суддя зі спорту, суддя I категорії, національної та міжнародної категорії. Для суддів проводиться нарада, де розглядається положення про змагання з визначенням одного з пунктів, основних розділів правил змагання, план розташування суддів.

Агітаційне забезпечення змагань:

- висвітлення періоду підготовки до друку – випуск афіш, програм, запрошень, листівок, фотостендів, інформаційних оголошень;
- своєчасне заповнення підсумкових таблиць, вручення грамот, дипломів;
- оформлення місць змагання.

4.2. Гігієна на заняттях з вуличної фізкультурно-спортивної роботи

Дотримуватися правил особистої гігієни виключно важливо і в процесі активної фізкультурно-спортивної діяльності. Суворе їх виконання сприяє підвищенню ефективності впливів навчально-тренувальних і оздоровчих занять, збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню навичок культурного поведінки. Розробкою таких правил займається спеціальний напрямок гігієнічної науки – гігієна фізичних вправ.

Основне завдання даного напрямку – вивчення впливу різних факторів зовнішнього середовища на займаються фізичними вправами. На підставі одержуваних в дослідженнях даних розробляються гігієнічні правила, нормативи, організуються заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення

працездатності учнів, а також на створення оптимальних умов для здійснення найбільшефективного процесу фізичного виховання і спортивного тренування у учнів під час занять вуличною фізкультурно-спортивною роботою.

Результати досліджень за даними, сформулював наступні основні санітарно-гігієнічні вимоги, виконання яких необхідно при організації занять фізичними вправами:

- гігієнічно допустимий стан місць, де організуються заняття;
- наявність необхідного справного і спеціально підготовленого інвентарю та спортивного обладнання;
- дотримання займаються правил особистої гігієни;
- відповідність погодних умов основним гігієнічним вимогам (температура повітря, вологість, вітер, опади та ін.);
- облік екологічної обстановки в районі місця занять фізичними вправами (неприпустимість проведення занять поблизу сміттєзвалищ, очисних споруд, екологічно шкідливих виробництв);
- наявність у займаються відповідної умовам занять спеціального спортивного одягу та взуття;
- прийняття водних процедур після занять фізичними вправами .

Займатися фізичними вправами можна тільки в спеціальнопризначених для цього місцях. Не можна займатися на запилених майданчиках, поблизу забруднених територій. Спеціальні фізкультурно-спортивні приміщення завжди повинні бути чистими і добре провітреними. Підлоги в них після кожного заняття слід протирати вологими ганчірками. Температура в таких приміщеннях повинна відповідати гігієнічним вимогам.

Вкрай важливо перед заняттями, на заняттях і після них дотримуватися правил особистої гігієни. На заняття або змагання слід приходити з добре вимитим тілом і ногами. Особливо суворі вимоги в цьому відношенні пред'являються при організації занять спортивними єдиноборствами і плаванням.

Спортивний одяг і взуття завжди повинні міститися в чистому і охайному вигляді. Їх необхідно регулярно, значно частіше, ніж повсякденний одяг і взуття, прати і чистити. Одягати їх слід тільки для проведення занять фізичними вправами та участі в змаганнях. Неприпустимо Спортивний одяг і взуття використовувати в якості повсякденного.

4.3. Пожежна безпека на заняттях з вуличної фізкультурно-спортивної роботи

За даними вогонь здавна супроводжує людину, дає тепло, допомагає зберігати від псування продукти харчування, очищати поля від бур'янів, отримувати метал. Вміння користуватися вогнем дало людині почуття незалежності від циклічної зміни тепла та холоду, світла і темряви.

Вогонь є важливим емоційним символом, соціальним згуртовуючим чинником. Однак вогонь, що вийшов з-під контролю, здатний спричинити значні руйнівні і навіть смертоносні наслідки.

Пожежа – процес неконтрольованого горіння поза визначеним для цього місцем, що поширюється у часі і просторі.

Пожежна безпека – стан об'єкта, за якого з регламентованою ймовірністю унеможливаються виникнення і розвиток пожежі та вплив на людей її небезпечних чинників, а також забезпечується захист матеріальних цінностей.

Основними напрямками забезпечення пожежної безпеки є усунення умов виникнення пожежі та мінімізація її наслідків.

За даними Про затвердження Правил пожежної безпеки для спортивних будинків та споруд.

Вимоги пожежної безпеки перед проведенням спортивних заходів

- Підготовка до спортивних заходів міжнародного, державного та регіонального рівнів здійснюється у порядку, передбаченому постановою

Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 "Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів".

- Власник спортивної споруди (будинку) напередодні проведення спортивного заходу проводить інструктажі щодо дотримання вимог пожежної безпеки та порядку дій у випадку надзвичайної ситуації з працівниками спортивної споруди (будинку), а організатор спортивного заходу - із обслуговувальним персоналом спортивного заходу.

- Усі підтрибунні приміщення, за винятком приміщень обслуговування глядачів та спортсменів, до початку проведення заходу повинні бути закритими.

- У зимовий період року шляхи евакуації і сходи трибун відкритих спортивних будинків та споруд, прилегла до стадіону територія та територія стадіону повинні бути очищені від снігу перед проведенням спортивного заходу.

Вимоги пожежної безпеки під час проведення спортивних заходів

- Під час проведення спортивних заходів обов'язково повинна бути присутня особа, відповідальна за пожежну безпеку спортивного будинку та споруди.

- Необхідність залучення підрозділів МНС України для забезпечення пожежної безпеки під час проведення спортивних заходів (інших масових заходів, що проводяться у спортивних будинках та спорудах) визначається організаторами спортивних заходів.

Залучення підрозділів МНС України до проведення спортивних заходів здійснюється на договірній основі в порядку, передбаченому чинним законодавством України.

У разі залучення під час спортивного заходу підрозділів МНС України повинні бути виділені відповідні приміщення або майданчики для їх розташування.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз проблеми оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів на сучасному етапі розвитку суспільства в Україні свідчить, що її головною метою є створення умов для формування гармонійно розвиненої особистості дитини. Українські дослідники ведуть активний пошук шляхів подолання кризових явищ у фізичному вихованні молодших школярів. Проте, інноваційний досвід оптимізації системи фізичного виховання учнів початкових класів не знайшов застосування в умовах загальноосвітньої школи. В останнє десятиліття відтік кваліфікованих вчителів фізичної культури в інші сфери, зниження якості викладання шкільної фізичної культури, реструктуризація мережі освітніх закладів зумовили кризисні явища у системі фізичного виховання загальноосвітньої школи.

У цьому зв'язку постала необхідність в обґрунтуванні й розробці організаційно-методичних засад оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітніх шкіл, що обумовлює актуальність даного дослідження.

2. Організація і проведення різноманітних форм занять фізичними вправами з учнями з урахуванням регіону проживання набуває великого значення.

Було з'ясовано, що сільське соціально-природне середовище з позиції еколого-оздоровчого та психо-емоційного комфорту життєзабезпечення людини відрізняється від міського у сенсі збереження та зміцнення здоров'я індивідуума і має низку беззаперечних переваг і суттєвих недоліків. Позитивними факторами у цьому сенсі є: життя у безпосередній близькості до природи, що дозволяє нівелювати стреси й нервові перевантаження; спосіб життя, пов'язаний з підвищеною руховою активністю; віддаленість від транспортної завантаженості, агресивної реклами міст; можливість широкого використання оздоровчих сил природи; невелика наповнюваність класів та ін.

З іншого боку, сільське середовище має і несприятливі для здоров'я дитини фактори. Серед них: відсутність оперативної кваліфікованої медичної допомоги; надзвичайна зайнятість батьків по домашньому господарству, що обмежує їх виховний вплив на дитину; зниження реальних прибутків сімей; слабка матеріальна база шкіл, відсутність позашкільних і фізкультурно-оздоровчих закладів.

Враховання цих факторів обумовлює доцільність застосування соціально-педагогічного підходу до побудови цілісної системи фізичного виховання та оздоровлення учнів у соціумі.

3. В процесі дослідження була розроблена структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів загальноосвітньої школи. Вона включає мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я у навчальний і позаурочний час, а також критерії визначення ефективності запропонованої технології.

Особливістю організаційно-методичних умов проведення урочних форм занять в малокомплектній школі було об'єднання учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури з використанням диференційованого підходу до кожної вікової групи, що дало змогу підвищити руховий режим високої інтенсивності до 4 годин на тиждень.

4. Удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи ЗОШ передбачало застосування як традиційних засобів фізичного виховання молодших школярів згідно діючої навчальної програми (способи рухової діяльності), так і елементів інноваційно-оздоровчих технологій (сюжетні, інтегровані уроки, система «Вільне фізичне виховання», технологія комплексного розвитку особистості дитини в процесі фізичного виховання; психогімнастика; елементи туристсько-краєзнавчої діяльності; здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання).

Ці підходи реалізовувались у наступних урочних і позаурочних формах організації фізичного виховання: уроках фізичної культури; заходах в режимі

шкільного дня; туристсько-краєзнавчій діяльності; сімейних формах активного дозвілля; самостійних занять фізичними вправами; фізкультурно- рекреаційних заходах у шкільному таборі; рухливих формах домашньої роботи.

5. Проведений аналіз результатів педагогічних експериментів свідчить, що запропонована технологія оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в умовах соціуму сприяла значному підвищенню рівня їх фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності. Критеріями ефективності розробленої технології слугували: динаміка показників морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я, параметрів рухової активності.

Порівнялий аналіз результатів педагогічного експерименту свідчить, що в експериментальних групах дітей 7-10 років загальноосвітніх шкіл спостерігаються значно вищі результати ($p < 0,05$) у показниках фізичного стану і рухової активності, що підтверджує доцільність та ефективність використання запропонованих організаційно-методичних підходів щодо модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки загальноосвітньої школи в умовах соціуму.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку проблеми вдосконалення організаційно-методичних засад процесу фізичного виховання учнів 11-15 років загальноосвітньої школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Москва: Сфера, 2014. 215 с.
2. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграф-сервіс, 2014. 280 с.
3. Антипец В. Творчі здібності зберігають життя і здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2013. № 4. С. 16–19.
4. Антонік В.І., Антонік І.П., Андрианов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посіб. Київ: Професіонал, Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
5. Апанасенко Г.Л., Попова Л.Л., Мальований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
6. Арефьев В.Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: монографія. Київ: Обереги, 2015. 335 с.
7. Астранд Р.О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 1. С.43–46.
8. Бакіко І.В., Панасюк О.О. Порівняльний аналіз орієнтованих комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2011. Т. 2. С. 9–13.
9. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: метод. пособие. СПб.: Питер, 2012. 72 с.
10. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимпийская литература, 2009. 528 с.

11. Безруких М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников. *Классный руководитель*. 2013. № 5. С. 5–18.
12. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: физиология развития ребенка. Москва: Академия, 2011. 416 с.
13. Билецкая В.В. Обоснование тестов для оценки уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста: монография. Киев: Здоровье, 2008. 198 с.
14. Бобрицька В.І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна: навчально-метод. посіб. Київ: Професіонал, 2014. 180 с.
15. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні на основі використання комп'ютерних технологій. Дніпропетровськ: Ранок, 2009. 263 с.
16. Булатова М.М., Литвин А.Т. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. 2013. № 14. С. 57–70.
17. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку: збірник наук. праць. Кіровоград: Ексклюзив-Систем, 2013. 344 с.
18. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-е вид., переробл. і допов. Суми: Університет книг, 2014. 428 с.
19. Волков Л.В. Фізичне виховання школярів у режимі навчального дня: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2012. 160 с.
20. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е переробл. і допов. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
21. Вострухина Т. Оздоровительная функция музыки как составляющая музыкального воспитания дошкольников. *Дошкольное воспитание*. 2013. № 3. С. 100–114.
22. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка. Москва: Эксмо, 2012. 507 с.

23. Ганонг Ф. Вільям Фізіологія людини / перекл. з англ.; наук. ред. перекл.: М. Бісєгацький, В. Шевчук, О. Заячківська. Львів: БАК, 2012. 784 с.
24. Герасимова И.М., Хасамутдинова О.Г. Нетрадиционные системы в укреплении здоровья. *Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий: сборник статей VI Междунар. научной конф. (Харьков – Белгород). ХГАФК, 2013. С. 34–46.*
25. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: ВЛАДОС, 2010. 176 с.
26. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: монографія. Київ: Здоров'я, 2014. 320 с.
27. Гордійчук В.І. Структура вільного часу сільських та міських школярів. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології*. 2015. № 5. С. 126-130.
28. Грицишина Т.І. Маленькі туристи. Краєзнавство і туризм у дошкільному закладі / упоряд. Т. Вороніна. Київ: Ред. загальнопед. газети, 2009. 128 с. (Бібліотека «Шкільного світу»).
29. Денисенко Н.Ф. Особливості формування здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл сільської місцевості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 10. С. 34–37.
30. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Медицина. 2011. 560 с.
31. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Шкільний світ, 2006. 128 с.
32. Єрмолова В.М. Іванова Л.І., Дерев'янка В.В. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2012. 208 с.
33. Єфіменко М.М. Фізкультурні казки, або Як подарувати дітям радість пізнання руху, осягнення. Харків: Веста; Ранок, 2015. 64 с.

34. Жук А.О. Применение игровых упражнений в воде с детьми младшего школьного возраста. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 129–133.
35. Закон України «Про освіту». Редакція від 19.01.2019 р. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#n1235>
36. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Редакція від 03.07.2018 р. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
37. Захарова Т., Сатмарова Р. Театрализованная деятельность как средство эмоционального развития. *Дошкольное воспитание*. 2012. № 3. С. 31–37.
38. Зациорский В.М. Спортивная метрология. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
39. Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя. Режим доступу: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/215433/Health2020-Short-Rus.pdf?ua=1
40. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2012. 508 с.
41. Ипполитова Н.В. Анализ понятия «педагогические условия». *General and Professional Edukation*. 2012. № 1. С. 8–14.
42. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей дошкольного возраста. Минск: Народная асвета, 2009. 224 с.
43. Казарян Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рационально-силовой подготовки в школьном возрасте: монография. Ереван: Филин, 2005. 308 с.
44. Калашник В., Курлянцева О. Екологічна стежина для розвитку дитини. *Дошкільне виховання*. 2014. № 4. С. 27–29.
45. Когут І.О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
46. Коцур Н.І. Основи педіатрії і гігієни дітей раннього та дошкільного віку: навч. посіб. Чернівці: Книги XXI, 2014. 576 с.

47. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів. *Молода спортивна наука України*. 2015. Вип. 16. Т. 2. С. 108–111.
48. Кравченко Т.П. Формування позитивного ставлення зростаючої особистості до власного здоров'я у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць*. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. С. 29–36.
49. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
50. Круцевич Т.Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 72–80.
51. Кузнецова З.И. «Когда и чему?». Критические периоды развития двигательных качеств школьников. *Физическая культура в школе*. 2009. № 1. С. 7–11.
52. Купчишин О.Ю., Рябуха О.І. Смерть учнів на уроках фізичного виховання: постановка проблеми. *Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей*. Львів, 2011. Вип. 59. С. 21–25.
53. Лавникович В.С., Новицкий П. П. Возрастная динамика показателей физической подготовленности младших школьников сельской местности. *Физическое воспитание и школьная гигиена: тезисы VII Всероссийской конференции*. Москва, 2011. Ч. 1. С. 86–91.
54. Леонтьев А.Н. Деятельность и личность. *Психология личности: хрестоматия*. Самара: Бахрах, 2009. Т. 2. С. 165–188.
55. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2007. 208 с.

56. Лубышева Л.И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности. *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 6. С. 96–99.
57. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 2009. 160 с.
58. Лях В.И. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы – немецкий взгляд. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2010. № 1. С. 27–50.
59. Москаленко Н.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
60. Москаленко Н.В., Лаврова Л.В., Савченко В.А. Фізкультуркін у спортивній країні: навч. посіб. для учнів 3-х класів. Дніпропетровськ: Інновація, 2012. 40 с.
61. Москаленко Н.В., Лаврова Л.В., Савченко В.А. Разом з Фізкультуркіним: навч. посіб. для учнів 2-х класів. Дніпропетровськ: Інновація, 2012. 47 с.
62. Москаленко Н.В., Лаврова Л.В., Савченко В.А. Спортивна Абетка: навч. посіб. для учнів 1-х класів. Дніпропетровськ: Інновація, 2012. 45 с.
63. Москаленко Н.В., Лаврова Л.В., Савченко В.А. Спортивний клуб Фізкультуркіна: навч. посіб. для учнів 4-х класів. Дніпропетровськ: Інновація, 2012. 49 с.
64. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
65. Обозний В. Краєзнавство і дитячо-юнацький туризм як основа появи нових видів самодіяльного туризму. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. С. 239–245.
66. Пангелова Н., Рубан В. Основні тенденції модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 146–152.

67. Пангелова Н., Рубан В.Ю. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 93–97.
68. Панфилова М.А. «Лесная школа»: коррекционные сказки и настольные игры для дошкольников и младших школьников. Москва: Сфера, 2014. 96 с.
69. Педагогічні технології: теорія і практика: навчально-метод. посіб. / за ред. проф. М.В. Гриньової. Полтава: АСМУ, 2014. 232 с.
70. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
71. Поліщук В. Особливості туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітній школі. *Туризм і краєзнавство*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2014. С. 141–146.
72. Психогімнастика у початковій школі / упоряд. О.А. Атемасова. Харків: Ранок, 2010. 160 с.
73. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошк. закл., викладачів і студентів пед. вузів і коледжів / перекл. з рос. мови. Харків: Ранок, 2010. 192 с. (Серія «Програми розвитку»).
74. Савченко В.А. Педагогічні умови застосування інноваційних технологій з фізичного виховання у післядипломній підготовці вчителів початкових класів: монографія. Переяслав-Хмельницький: Обрії, 2012. 246 с.
75. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. 2-ге вид., допов. Київ: Академвидав, 2011. 384 с.
76. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 438 с.
77. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 62 с.
78. Сидорчук, Т. Решетилова В., Анастасьева З. Аналіз показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей 7 років, які мешкають в різних

соціально-економічних і екологічних умовах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 151–155.

79. Скворчук Е. Эвритмическая гимнастика (старшая группа). *Дошкольное воспитание*. 2013. № 5. С. 16–19.

80. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. Киев: Олимпийская литература, 2015. 704 с.

81. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2011. 18 с.

82. Троценко Т.Ю. Формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2009. 20 с.

83. Фарфель В. С. Двигательные способности. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 12. С. 27–30.

84. Фізична культура в школі: 1-9 класи: метод. посіб. / за заг. ред. С.М. Дятленко. Київ: Літера ЛТД, 2013. 352 с.

85. Хахуля В. Культура здоров'я школярів 5-6 класів сільської місцевості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 37–39.

86. Храмцов П.И. Технологии формирования здоровьесберегающей сферы в сельской школе. Москва: Рота-принт ИСПС, 2008. 147 с.

87. Хрипко І.В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів: монографія. Київ: Олімпійська література, 2012. 321 с.

88. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2011. 196 с.

89. Чистякова М.И. Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова. Москва: Просвещение, 2010. 128 с.

90. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. Ч. 1. 271 с.
91. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.
92. Borsdorf L., Boeyin L. Physical Best Activity Guide. 3rd edition: Elementary level. By Shape America. Society of Health and Physical Educator, 2011. 288 p.
93. Dougherty N. Physical activity & sports for the secondary school students. *Journal of Human Kinetics*. 2010. P. 180-195.
94. Graham G.M., Holt S.A., Parker M.A. Children moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education with Movement Analysis Wheel. 9 th ed. Nev York: McGraw-Hill, 2013. 700 p.
95. Krasilshikov O., Krutsevych T., Smolins G. Physical Education and Health: Global Perspectives and best Practice. Physical Education Practices in Ukraine: Transition From Past to the Future. Sagamore Publining LIC, 2014. – P. 503–517.
96. Rokita A., Rzepa T. Bawiac-ucze sie. Wroclaw, 2010. – 42 s.
97. Rowland T. On beind a metabolic nonspecialist. *Pediatr Eysers Sci* 14:315. 2012. – P. 320-329.
98. Schieken R.M., Clark W.R., Laner R.M. The cardiovascular responses to exercise in children across the blood pressure distribution. The muscatine study. *Hypertension*. 2003. Vol. 5, № 1. P. 71–78.
99. Tlaskal P. Evaluation of the nutririon status of infants in hospital practice (anthropometric). *Cesk. Pediatr*. 2008. Vol. 43, № 8. P. 462–468.

ДОДАТКИ

АНКЕТА ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

1. Чи займаєтесь Ви якимось із видів спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями у позаурочний час?
 - 1.1. Так
 - 1.2. Ні
2. Якщо займаєтесь, то яким саме?
 - 2.1. Легка атлетика
 - 2.2. Спортивні ігри
 - 2.3. Футбол
 - 2.4. Гімнастика
 - 2.5. Баскетбол
 - 2.6. Інше
3. Якщо не займаєтесь, то чи хотіли б Ви займатися якимось із видів спорту чи фізкультурно-оздоровчих занять?
 - 3.1. Так
 - 3.2. Ні
4. Якщо так, то який із перелічених видів фізкультурно-оздоровчих занять Ви обрали б?
 - 4.1. Заняття різними видами гімнастики
 - 4.2. Легка атлетика
 - 4.3. Зимові види спорту
 - 4.4. Ігрові види спорту
 - 4.5. Інше
5. З якою метою Ви хотіли б займатися фізичними вправами?
 - 5.1. Спілкування з друзями
 - 5.2. Досягнення високих спортивних результатів
 - 5.3. Активний відпочинок, розваги
 - 5.4. Інше

6. Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?
 - 6.1. Поради вчителя фізкультури
 - 6.2. Поради батьків
 - 6.3. Знання про користь занять фізкультурними вправами
 - 6.4. Інше
7. Які з форм занять Ви обрали?
 - 7.1. Індивідуальні
 - 7.2. Групові
 - 7.3. Самостійні
8. Назвіть причини, які заважають займатися спортом чи фізичною культурою?
 - 8.1. Брак часу
 - 8.2. Відсутність бажання
 - 8.3. Немає зручного і красивого одягу
 - 8.4. Немає друзів із якими відвідували б заняття
 - 8.5. Інше
9. Як Ви зазвичай проводите вільний час?
 - 9.1. Спілкуюсь із друзями
 - 9.2. Читаю
 - 9.3. Граю у комп'ютерні ігри
 - 9.4. Нема вільного часу
 - 9.5. Займаюсь фізичною культурою
 - 9.6. Інше
10. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?
 - 10.1. Так
 - 10.2. Ні
 - 10.3. Все одно

11. Як часто Ви пропускаєте уроки фізкультури?
 - 11.1. Постійно
 - 11.2. Іноді
 - 11.3. Звільнений через хворобу
 - 11.4. Прагну не пропускати
 - 11.5. Ніколи не пропускаю
12. Що Вас не влаштовує на уроках?
 - 12.1. Великі фізичні навантаження
 - 12.2. Недостатні навантаження
 - 12.3. Нецікаво
 - 12.4. Мало ігор
 - 12.5. Мало змагальних моментів
 - 12.6. Інше
13. Ваша стать?
 - 13.1. Чоловіча
 - 13.2. Жіноча
14. Ваш вік?

План-конспект сюжетного уроку «Альпіністи» для дітей 1-4 класів

№ з/п		Зміст уроку	Дозування	Організація і управління з методикою навчання
1	«Друзі!» Чи бували ви у горах?» Відповіді дітей. «Що ви бачили?» Сьогодні ви станете підкорювачами гірських вершин. Тому, хто подолає семитисячник, буде присвоєне почесне звання «Снігового барса». Тож вперед!	Підготовча частина Шикування Повідомлення завдань	10 хв.	Звернути увагу на розміщення в строю, зовнішній вигляд.
2	«На шляху до базового табору починаються перші труднощі: вузькі стежки, каміння під ногами»	Ходьба – ліва рука на пояс, права на плече попереднього учня. Ходьба – руки в попередньому положенні, 1-4 навшпиньках, 5-8 на п'ятах. Ходьба з перекатом на п'яти навшпиньки	15 с. 30 с. 15 с.	Слідкувати за поставою. Дотримуватися дистанції. Темп середній
3		Ходьба в напівприсяді. Приставним – правим боком	15 с.	Слідкувати за поставою.
		Те ж саме – лівим боком	10 с.	Дотримуватися дистанції.

	«Всім відомо, що у горах всі ідуть в одній зв'язці». «А тепер ви отримаєте одяг, взуття, спорядження альпініста: рюкзаки (обручі), льодоруби (гімнастичні палиці).	Ходьба, перешикування по двоє в колону	10 с.	Учні, чергуючись, беруть обручі і гімнастичні палиці.
4	«Перш, ніж іти в гори, необхідно пройти курс підготовки юного альпініста»	Загальні розвиваючі вправи з обручами		
	В.п. – стоячи спиною один до одного всередині обруча, ноги нарізно, руки догори. 2 – В.п. 3-4. Те ж саме		1-2 кл. - 6-8 р. 3-4 кл.- 8-10 р.	Навшпиньки підніматися якнайшвидше, спину тримати рівно.
	3. В.п. – те ж саме, руки з обручем вгорі. 1. Почергове відведення рук з обручем вперед		1-2 кл.- 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р.	Слідкувати за поставою. Руки в ліктьових суглобах не згинати
5	2. В.п. 3-4. Те ж саме в бік іншого партнера		1-2 кл.- 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р.	
	3. В.п. – те ж саме 1. Крок вперед лівою. Прогинання в спині		1-2 кл.- 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р.	
	2. В.п. 3-4. Те ж саме правою 4. В.п. – те ж саме		1-2 кл. 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р	
	1-2. Присід ноги разом. Руки біля плеч. 3. В.п.		1-2 кл. 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р	Прогнутися в грудному відділі хребта. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Слідкувати за поставою
	5. В.п. – те ж саме, руки вгору. 1. Нахил вліво 2. В.п. – ноги нарізно. 3-4. Те ж саме в інший бік.		1-2 кл. 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р	Нахил виконувати в боковій площині.

6	Перешикуння в коло по двоє З.Р.В. з гімнастичними палицями І. В.п. обличчям один до одного, руки вниз, широкий хват руками за краї палиці. 1-4. Обертання на 360° до центру кола		1-2 кл. 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р	Руки в ліктях не згинати. Прогинатися в грудному відділі хребта.
	2. В.п. – широка стійка ноги нарізно 1-2 випад до центру кола 3-4. В.п. 5-8. Те ж саме в інший бік		1-2 кл. 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р	Слідкувати за поставою.
	3. В.п. – сід обличчям один до одного, ноги рівні, палиця в руках одного з партнерів в горі. 1. Нахил вперед, передати палицю іншому учневі. 2. В.п. 3-4. Те ж саме.		1-2 кл. 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р	Ноги в колінних суглобах не згинати.
	4. В.п. – лежачи на животі обличчям один до одного, хватом за нижній край вертикальної палиці. 1-4. Почерговий перехват руками палиці вгору. 5-8. Те ж саме вниз.		1-2 кл. 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р	Максимально прогинати спину в поперековому відділі хребта
	5. В.п. – сід спиною один до одного, палиця за плечима її. Підтягнути коліна до грудей, руки вгору 2. В.п. 3-4. Те ж саме		1-2 кл. 6-8 р. 3-4 кл. 8-10 р	
	5. В.п. – обличчям один до одного, руки		Перешикуння в колону по 3. «А	1-2 кл. 6-8 р.
	внизу. 1. Стрибок, ноги нарізно, руки вгору 2. В.п. 3-4. Те ж саме	тепер ми вирушаємо в гори. На шляху на вас чекає багато перешкод, та всі впевнені, що ви їх здолаєте»	3-4 кл. 8-10 р 30 с.	

ОСНОВНА ЧАСТИНА				
7	«Перше випробування – гірський струмок, через який ми перейдемо по зрубленій деревині»	Робота на станціях Станція № 1 Ходіння по низькій гімнастичній колоді приставним кроком, правим і лівим боком.	25 хв.	Кроки дрібні, ступню ставити поперек колоди 1-2 кл.- руки в сторону 3-4 кл.-зміна положень рук (в сторону, вгору, вперед).
	«Струмок перетворився на швидку річку. Долаємо її, тримаючись за страхуючий канат»	Станція № 2 Пересування в висі на гімнастичній стінці без допомоги ніг.	1-2 кл. 3 р. 3-4 кл.- 5 р.	Хват руками виконувати по чергово.
	«Перед вами спуск з гірського перевалу, вкритого льодом»	Станція № 3 Пересування в упорі лежачи спиною вперед між двома гімнастичними лавами, ноги нарізно.	1-2 кл. 3 р. 3-4 кл.- 5 р.	Не прогинатися в поясничному відділі хребта
	«Нова перешкода – вузька ущелина, з боків якої є дві стежини»	Станція № 4 Пересування в упорі лежачи приставним кроком, ноги на гімнастичній лаві.	1-2 кл. 3 р. 3-4 кл.- 4 р.	Рухи виконувати одночасно руками і ногами
	«А через цю печеру можна пробратися тільки лежачи на животі»	Станція № 5 Пересування дугоподібною драбиною з підповзанням на животі під нею.	1-2 кл. 3 р. 3-4 кл.- 4 р.	Руками триматися за шаблі

	«Печеру ми здолали та вихід із неї завалений камінням, треба розібрати завал».	Станція № 6 Виконувати кидки та ловлю м'яча в стіну в положенні лежачи на животі.	1-2 кл. 3 р. по 10 кидків 3-4 кл.- 3 р. по 15 кидків	Плечі під час кидків відривати від підлоги максимально
	«Попереду чагарники, через які можна перестрибнути тільки за допомогою товаришів».	Станція № 7 Стрибки через довгу скакалку (двоє обертають скакалку, третій стрибає).	1-2 кл. 10 р. 3-4-кл. 15 р.	Стрибки виконувати у довільному темпі
	«На шляху ще кілька товстих гілок та звалених деревин. Переступаємо через них».	Станція № 8 Переступання через гімнастичну палицю вперед-назад	1-2 кл. 10 р. 3-4-кл. 15 р	Палицю тримати за краї
8	«Хто знає, що таке привал? Тому спробуємо на відпочинку пограти» (Назву команд визначають діти – це назва гір).	Перешикунання в 3 колони Естафета 1. «Граємо в сніжки» Перший номер пересувається бігом, котячи кожною рукою по одному малому м'ячу. Назад повертається, тримаючи м'ячі в руках.	30 с 1 30 с.	З колін не вставати, слідкувати за м'ячем. Колони складаються з дітей різних класів.
	«А ще ми можемо зліпити снігову бабу».	2. «Снігова баба» Пересуватися в упорі на колінах котячи м'яч лобом, назад повертається бігом з м'ячем у руках.	1 30 с.	З колін не вставати, слідкувати за м'ячем. Колони складаються з дітей різних класів.

<p>«Та чи зможете ви допомогти товаришу в разі потреби? Як це можна зробити?»</p>	<p>3. «Допоможи другу» Перший номер тягне на мішку №2 до поворотної стінки, де міняються місцями.</p>	<p>1 30 с.</p>	<p>1 і 2 номер повинні бути одного віку.</p>
	<p>4. «Стрибунці» Учасники знаходяться в положенні присід боком до лінії старту, взявшись за руки. За сигналом останній номер піднімається і стрибає через зціплені руки, просунувшись «змійкою», сідає попереду і бере за руку ближнього товариша, піднімає вільну руку. Це сигнал наступному учаснику. Так команда просувається до стінки.</p>		<p>«Ще раз варто нагадати, що в горах всі йдуть у зв'язці». Команди складаються з учнів різних класів.</p>
<p>«Нарешті вершина! Вперед – і ви переможці!» Останній прикріплює на вершині прапор України</p>	<p>5. «Сходження» Учасник біжить по лаві, що стоїть похило, до гімнастичної стійки залазить за допомогою рук і злазить по стінці</p>	<p>1 30 с.</p>	<p>Слідкувати за рівновагою</p>

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА				
9	«Піднімати голову. Над вами блакитне небо, підніміть руки і ви доторкнетесь до нього!»	Перешикуння в коло. Учні беруться за краї голубого полотна, що символізує небо.	5 хв.	Дихання рівномірне.
	«Ви підкоряли свою Вершину. Але не будемо казати горам – прощайте. Скажемо їм – до побачення, до нових зустрічей!»	1-2. крок вперед, Руки вгору (видих) 2. В.п. (видих) Шикування. Підведення підсумків уроку. Оцінки. Домашнє завдання.		

Психогімнастика для дітей молодшого шкільного віку

ТЕМА: «Прогулянка в зимовий ліс».

- Формувати вміння зображати окремі емоційні стани (емоції радості, подиву, засмучення і образи);
- Знайомити молодших школярів з елементами невербального спілкування (мімікою, жестами, позою, ходою);
- Коригувати настрій і окремі риси характеру дитини (корекція хвастощів);
- Вчити дітей розуміти свої і чужі емоції;
- Привернути увагу дітей до спільного заняття;
- Дати дітям можливість випробувати різноманітні м'язові навантаження;
- Вчити знімати психоемоційне напруження.

1) Комуникативна гра «ток».

(Діти стають в коло, тримаючись за руки і передають по колу «ток»; по ланцюжку, один за одним тиснуть руку тому, хто стоїть праворуч, вітаються)

- Ще привітаємося, голосно!
- А тепер очима!

2) Сьогодні ми вирушимо в зимовий ліс!

- На чому можна поїхати? Ось поїзд наш йде, колеса стукають. А в поїзді це хлопці сидять. «Чу-чу-чу, чу-чу-чу», - гуде паровоз. Далеко, далеко хлопців він повіз.

- Стоп! Приїхали! Подивіться навколо. Яка краса! (Емоції радісного захоплення)

- А скільки дерев! Які дерева ростуть у лісі?
- Покажіть, які вони високі?

- А під ними ростуть кущі. Вони не такі високі. А які? Покажіть. А під кущами росте трава, мох. Покажіть, яка низька трава, а мох ще нижче.

- Ще в лісі багато різних тварин, вони видають різні звуки, так вони розмовляють між собою. Покажіть тварин, кожен - своє, а ми спробуємо вгадати, кого ви показали.

- Ми вирушимо в глибину лісу. Сніг в зимовому лісі глибокий, ми можемо провалитися. Одягнемо лижі, на руки рукавиці, візьмемо в руки палиці і поїдемо по одній лижні, щоб не заблукати і не налетіти на дерево.

- Спочатку кроком, а потім відштовхуючись двома руками. (Руки «козирком», «біноклем», вдивляються).

- Хто там перекидається? Це маленькі зайчики, які тікали від мами-зайчихи. Стрибаємо швидко-швидко, як м'ячики, легко. Стрибки невеликі адже у зайчиків ще маленькі ніжки. Радіємо, що втекли.

- А ось і мама-зайчиха. Вона стрибає по галявині, шукає своїх зайчат. Ми, як мама-зайчиха, стрибаємо повільно, великими стрибками. Ноги у неї великі, сильні. Уважно дивиться на всі боки, де зайчата?

- Ах, ось вони! (Емоція радості зустрічі).

Інструкція педагога: Ляжте в зручне положення, розслабтеся, закрийте очі і слухайте мене. Уявіть собі чудове сонячний ранок на березі моря. Літо. Небо блакитне, сонце яскраво світить. Ви відчуваєте, як сонячні промені зігрівають вас. М'які хвилі докочуються до ваших ніг, і ви відчуваєте приємну свіжість морської води.

Ви абсолютно спокійні. Ви лежите і дивіться вгору. На небі з'явилося біле-біле, пухнасте хмару. Воно повільно пропливає над вами і розчиняється на блакитний гладі неба.

Дихається легко і вільно. Настрій стає бадьорим і життєрадісним, хочеться встати і рухатися. Відкриваємо очі і повертаємося в наш зимовий ліс.

- Що бачили уві сні?

- Ой, хто це видить на гілці? Кар-кар-кар! Це цікава ворона прилетіла.

Сіла на гілку дерева і дивиться на всі боки, раптом побачить щось цікаве! Присядьте, обхопіть лапками гілочку. Шию витягніть, то в одну, то в іншу. Подивіться вгору, а тепер вниз. Шия напружена, дивиться з цікавістю: що ж там такого цікавого?

- Крутила головою ворона, так втомилася, що заснула на гілці. Опустила голову на груди, голова важка, ніяк її не підняти.

- Щось стало холоднішати. Щось став мороз міцнішати!

- Покажіть, як нам холодно, ми гріємо руки. Як подув Дід Мороз – у повітрі морозному.

Сюжетний урок за казкою «Троє поросят» для дітей 1-4 класів**Завдання:**

1. *Освітні:* вдосконалення навичок метання і стрибків у довжину з місця.
2. *Оздоровчі:* сприяти розвитку швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей.
3. *Виховні:* виховання любові до праці, взаємодопомоги.

Обладнання: ребриста дошка, маленькі м'ячі для метання, маска вовка, мотузка для позначення «річки».

Хід заняття*Підготовча частина.*

Діти входять до спортивного залу. Вчитель:

- Діти, сьогодні ми опинимось у казці «Троє поросят». Уявіть, що всі ви – поросятка, які прибігли на лісову галявину. Світить яскраве сонечко.

Підемо йому назустріч.

- *(Ходьба на носках, руки вгору – 30 с).*

- Всім стало радісно і поросята розбіглись по галявині.

- *(Біг врозтіч - 30- 40 с).*

- Потім вони пішли по стежині. На шляху у них – річка. Переходимо її по містечку.

- *(Ходьба по ребристій дошці – 30 с).*

- Діти зупиняються, перешикуються у коло. Вчитель:

- Діти, у казці поросята побудували собі будинки – ось зараз вони їх

будуть будувати, спочатку із соломи.

- Комплекс загально-розвивальних вправ «Поросята – будівельники».

1. Махи руками, імітація рухів косаря – 1-2 кл. – 5-6 р. – 3-4 кл. – 6-8 р. («косимо траву»). Повороти вправо і вліво, руки в сторони долонями до гори – 1-2 кл. – 6- 8 р. – 3-4 клас – 8-10 р. («сушимо траву на сонечку»).

2. Нахили до правої і лівої ноги по черзі – 1-2 кл. – 6-8 р. – 3-4 кл. – 8-10 р. («складаємо солону до купи»).

3. Нахили тулубу в сторони – 1-2 кл. – 6-8 р. – 3-4 кл. – 8-10 р. («подув

вітер і дерева загойдались»).

4. Нахили тулубу вперед, прогнутись, руки вперед – 1-2 кл. – 5-6 р. – 3-4 кл. 6-8 р. («збираємо гілки і складаємо їх до купи»).

- Вчитель: «Дім із гілок готовий, а зараз допоможемо третьому поросяті побудувати кам'яний дім».

5. Махи руками вперед-назад – 1-2 кл. – 8-10 р. – 3-4 кл. 10-12 р. («піднімаємо цеглини»).

6. Переступання з ноги на ногу, похитуючись – 1-2 кл. – 10-12 р. 3-4 кл. 16-18 р. («милуємось будинком»).

7. Стрибки на місці на двох ногах – 1-2 кл. – 12-15 р. – 3-4 кл. – 16-18 р. («поросята радіють»).

Основна частина

На галявині поросята знайшли шишки і почали кидати їх через річку.

- Метання м'ячів через «річку» – 5-6 р. лівою і правою рукою.

Поросята знайшли вузьке місце у річці і почали через неї перестрибувати.

- Стрибки у довжину з місця 1-2 кл. – 6-8 р. – 3-4 кл. – 8-10 р.

На іншому березі вони зібрали шишки і повернулись на галявину по місточку.

- Діти збирають м'ячі.

- Ходьба по ребристій дошці (30-35 с).

- Рухлива гра «Троє поросят» – 8-10 хв.

Діти (по три дитини різного віку) стоять у обручах (будиночки поросяти).

Умова: коли поросят троє і вони знаходяться у будиночку, вовк не може їх чіпати. Лунає весела музика, і всі поросята вибігають на галявину: «Ми маленькі поросятка, у гаю гуляємо, квіточки збираємо!». Вихователь оголошує про небезпеку: «Раптом вийшов вовк, він зубами – цок!». Всі поросята повинні зайняти свої будиночки. Закінчується гра хороводом «Не страшний нам сірий вовк!».

Заключна частина

- Шиккування у шеренгу, виконання дихальних вправ. Вчитель дякує дітям за їх спритність, працелюбність, кмітливість і старанність.

Програми класичної музики для музикотерапії

№	Призначення програми	Музичні твори
1	Для зменшення роздратованості, розчарування й підвищення почуття належності до великого життя природи, частиною якої ти є	Й.-С. Бах. Кантата № 2, Л. Бетховен. «Місячна соната», С. Прокоф'єв. Соната ре мінор
2	Для зменшення почуття тривоги, невпевненості в собі	Л. Бетховен. Мазурки та прелюдії, Й. Штраус. Вальси, С. Рубинштейн. «Мелодія»
3	Для загального заспокоєння, умиротворення та злагоди з життям, яким воно є	Л. Бетховен. Шоста симфонія, 2-га частина, Й. Брамс. «Колискова», Ф. Шуберт. «Аве Марія», Ф. Шуберт. Анданте з квартету, Ф. Шопен. Ноктюрн соль мінор, К. Дебюссі. «Місячне світло»
4	Для зменшення озлобленості, заздрості до успіхів інших людей.	Й.-С. Бах. «Італійський концерт», Й. Гайдн. Симфонія №93, ре мажор («Лондонська»), Я. Сібеліус. Симфонічна п'єса «Фінляндія»
5	Для зняття емоційних симптомів, напруги в стосунках з іншими людьми	Й.-С. Бах. Концерт ре мінор для скрипки, Б. Барток. Соната для фортепіано, А. Брукнер. Меса мі мінор, Й.-С. Бах. Кантата № 21, Б. Барток. Квартет № 5
6	Для зменшення головного болю, пов'язаного з емоційним перенапруженням	Л. Бетховен. «Фіделіо», В. А. Моцарт, «Дон Жуан», Ф. Ліст. «Угорська рапсодія № 1», А. Хачатурян. Сюїта «Маскарад», Дж. Гершвін. «Американець у Парижі»
7	Для підвищення загального життєвого тону, покращення самопочуття	Й.-С. Бах. Прелюдія і фуга ре мінор, Л. Бетховен. "Увертюра. «Егмонт», П. Чайковський. Шоста симфонія, 3-я частина, Ф. Шопен. Прелюдія, Ор. 28, № 1, Ф. Ліст. «Угорська рапсодія № 2»

Орієнтовний зміст заняття еврихмічною гімнастикою

Підготовча частина – 10-12 хв.

- Ходьба довільна, врозтіч, але намагаючись не зіштовхнутись один з одним. Для концентрації уваги і зібраності слухають музику помірною темпу, але з чітким ритмом – 1 хв.
- Шикування в коло, потім сідають на підлогу. Кожна дитина по черзі називає своє ім'я, повторює його ще раз, акцентуючи склади, намагаючись його «проплескати». Обравши декілька імен, діти «проплескують» їх: тихо, голосно, маленькими групами – 2 хв.
- Виконання загальнорозвивальних ігрових вправ «Мультишки» – 8-10 хв.
 1. Незнайка. В.п. – руки на поясі. 1- праве плече вгору; 2- в.п; 3 – ліве плече вгору; 4 в.п.; 5-6 – підняти на носки, плечі вгору; 7-8 – в.п. (4- 5р.).
 2. Чебурашка. В.п. – о.с. 1 – приставний крок вправо; 2 – напівприсід з поворотом тулуба вправо, руки зігнути вперед долонями, пальці разом, великий палець до ушей; 3-4 – в.п.; 5-8 – те ж саме вліво (3-4р.).
 3. Крокодил Гена. В.п. – руки вперед, пальці в кулак. 1 – крок вправо, руки в сторони; 2 – приставити ліву ногу, руки вперед; 3 – крок вліво, права рука вгору – вперед, ліва рука – вниз – вперед, пальці нарізно; 4 – приставити праву ногу, сплеснути – (4 рази).
 4. Миші . В.п. – стійка, ноги нарізно. 1 – з нахилом вперед, прогнувшись, випад вправо, руки на стегнах; 2 – ноги нарізно, руки перед обличчям, пальці – в кулак, лікоть лівої руки вниз, вказівний і середній пальці нарізно; 3 – лівий лікоть назад; 4 – в.п. (4 рази).
 5. Черепашка. В.п. – упор стоячи на колінах. 1- сісти на п'яти; 2 – в.п.; 3-4 – повтори (4 рази).
 6. Левеня. («Я на сонечку лежу»). В.п. – упор лежачи на передпліччях. 1 – зігнути праву ногу; 2 – в.п.; 3 – зігнути ліву ногу; 4 – в.п. (4 р).
 7. Заєць. В.п. – о.с. 1 – стрибок, коліна вправо, руки перед грудьми, кисті вниз; 2 – стрибок, коліна вліво, руки вперед; 3- 4 – повторити (4 рази).

8. Вовк. В.п. – о.с. 1-3 – три кроки вперед; 4 – стійка на носках, руки вгору- вперед, кисті вниз, пальці нарізно, видих «У!» (4 рази).

Основна частина – 15-20 хв.

В основній частині на перших заняттях розучування танцювальної композиції або комплексу вправ ритмічної гімнастики (аеробіки) відбувається наступним чином:

Після прослуховування музичного твору діти разом з педагогом визначають характер музики (темп, настрій, жанр), намагаються відтворити його ритм (оплески, притопи).

Потім виконують рухи, які є характерними для даного твору (дітям показують деякі «па» танцю, звертають увагу на їх відповідність за стилем і за характером з музичним твором).

На подальших заняттях дітям пропонують самостійно «знайти» рухи, які відповідають темпу і характеру певного музичного твору.

Аеробіку (комбінацію базових кроків) вводять через місяць після початку занять. Коли діти засвоять основи ритмічної гімнастики та аеробіки, пропонується завдання для розвитку фантазії. Дітей поділяють на підгрупи і вони самі намагаються скласти невеликі комплекси-зв'язки на 8-16 рахунків.

Пропонуємо приблизний комплекс ритмічної гімнастики з обручами.
Музичний супровід – пісня «Антошка» – 10-12 хв.

Вправа 1. В.п. – стоячи, п'яти разом, носки нарізно. Обруч у правій руці із захватом пальцями; ліва рука вільна. 1-4 напівприсід, рука з обручем – вперед-вгору, ліва – в сторону (4 рази); 5-8 – перекласти обруч у ліву руку і повторити 4 рази.

Вправа 2. В.п. – широка стійка, обруч у двох руках внизу. 1 – ритмічний напівприсід, обруч – вправо-назад; 2 – ритмічний напівприсід, обруч вперед; 3 – ритмічний напівприсід, обруч вліво-назад; 4 – ритмічний напівприсід, обруч вниз (4 рази).

Вправа 3. В.п. – о.с, обруч у двох руках над головою. 1-3 – переступання з ноги на ногу, без відриву носка від підлоги з нахилами в сторони; 4 – в.п. (4 рази).

Вправа 4. В.п. – п’яти разом, носки нарізно; обруч вперед. 1 – нахил вправо, носок правої ноги – вправо, обертання обруча над головою (права рука внизу – вліво, ліва рука – вгору над головою); 2 – в.п.; 3 – те ж саме – у ліву сторону; 4 – в.п. (4 рази у кожную сторону).

Вправа 5. В.п. – те саме. 1 – нахил вперед, носок правої – вперед, напівприсід на лівій; права рука – вниз, зігнути у лікті, ліва рука – вперед (обертання обруча); 2 – в.п.; 3 – те саме з лівої ноги; 4 – в.п. (4 рази);

Вправа 6. В.п. – п’яти разом, носки нарізно: обруч вперед (захват руками із зовнішньої сторони). 1 – «випад» правої вперед, обруч над головою; 2 – в.п.; 3 – «випад» лівої вперед, обруч над головою; 4 – в.п. (4 рази).

Вправа 7. В.п. – те саме. 1 – «ластівка» на правій нозі, обруч над головою; 2 – в.п.; 3 – «ластівка» на лівій нозі, обруч над головою; 4 – в.п. (4 рази).

Вправа 8. В.п. – обруч внизу. Стрибки на двох ногах через обруч – 8-10 разів.

Після розучування гімнастичних вправ, танцювальних композицій дітям пропонують вільне фантазування на задану тему (передача характеру рухів тварини) або довільні рухи під музику. Ритмічна імпровізація надає відчуття свободи, дитина отримує можливість виразити свою неповторність, що важливо для виховання внутрішньої стійкості, послідовності у діях.

Заключна частина - 3-5 хв.

Передача ритму від педагога дітям: оплески ритму музики, співання пісень, прослуховування музики, яку діти повинні відтворити рухами тіла (пантоміми).

Використання ігор на увагу та ігор-перетворень: «ляльки-маріонетки», «дерев’яні руки» або «стоп-вправи».

Ігри для розвитку дрібної моторики рук: «зроби кігті», «вимити руки», «надіти печатки».

Основні вимоги до занять еврихмічною гімнастикою.

Враховувати вікові та індивідуальні психологічні особливості дитини.

У приміщенні для занять повинні бути: добра вентиляція, температура повітря – 15-21°C; покриття, яке здатне амортизувати удари стоп у стрибках; наявність дзеркал, щоб діти могли бачити свої рухи; необхідне обладнання (магнітофон, гімнастичні мати, скакалки, м'ячі, обручі).

На заняттях необхідно створювати ситуацію успіху для підсилення позитивної мотивації до занять еврихмічною гімнастикою.

Зміст занять повинен бути наближеним до тих природних явищ, котрі оточують дитину у даний час: зима – ковзання по льодовим стежкам, ходьба по кучугурах снігу; весна – перестрибування через струмки; літо – біг по траві, дихальні вправи («кульбаба», «запах півонії», «посади і доглянь»); осінь – збір врожаю і т.ін.

Сюжети не повинні часто повторюватися. Особливе місце займають «Сюрпризні моменти».

Добираючи темп і ритм музичного супроводу необхідно враховувати характер вправ, їх специфіку.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

Універсальним є навчання чотирифазових дихальних вправ, що містять однакові за тривалістю етапи: вдих – затримка – видих – затримка. Спочатку кожний з них може тривати 2–3 с із поступовим збільшенням до 7 с, при цьому необхідна фіксація педагогом рук дитини, що значно полегшує навчання. Педагог повинен також уголос відраховувати зазначені часові інтервали з поступовим переходом до самостійного виконання вправ дитиною. Правильне дихання – це повільне, глибоке, діафрагмове дихання, за якого легені заповнюються від найнижчих відділів до верхніх, що складається з таких чотирьох етапів:

1. вдих: розслабити м'язи живота, почати вдих, опустити діафрагму вниз, випинаючи живіт уперед; наповнити середню частину легенів, розширюючи грудну клітку за допомогою міжреберних м'язів; підняти грудину й ключиці, наповнити повітрям верхівки легенів;
2. пауза;
3. видих: підняти діафрагму вгору і втягти живіт; опустити ребра, використовуючи групу міжреберних м'язів; опустити грудину й ключиці, випускаючи повітря з верхівок легенів;
4. пауза.

Відпрацювання дихальних вправ найкраще починати зі стадії видиху, після чого, витримавши природну паузу й дочекавшись моменту, коли з'явиться бажання вдихнути, зробити приємний, глибокий, без напруження вдих ротом або носом. Потрібно уважно стежити затим, щоб рухалася діафрагма та залишалися спокійними плечі. Під час виконання вправи в положенні сидячи або стоячи не нагинатися вперед. Всі вправи виконуються по 3–5 разів.

1. Зробити повний видих, набрати повітря повільно через ніс, стежачи за тим, щоб передня черевна стінка усе більше видавалася вперед (набирати повітря вільно, не напружуючись). При цьому діафрагма сплющується,

збільшуючи обсяг легенів, грудна клітка розширюється. На 2–5 с затримати повітря, потім почати видих ротом з підтягуванням черевної стінки; наприкінці видиху опускаються груди. Вдихати й видихати плавно, уникаючи поштовхів.

2. Праву руку покласти на область руху діафрагми. Зробити видих і, коли з'явиться бажання вдихнути, із закритим ротом зробити глибокий, без напруження вдих носом. Потім – пауза (затримати грудну клітку в розширеному стані). Зробити повний видих, повільно й плавно випускаючи повітря через ніс. Пауза.

3. Після видиху почати вдих через ніс, стежачи, чи правильно працюють діафрагма, нижні ребра й м'язи живота, чи спокійні плечі. Витримавши паузу, почати поступовий, плавний видих через вузький отвір, утворений губами. При цьому має виникнути відчуття, начебто струмінь повітря є продовженням повітряного потоку, що йде від діафрагми. Необхідно стежити за тим, щоб не було напруження у верхній частині грудної клітки та шиї. При відчутті напруження треба, розслабившись, повільно покачати головою вправо, вліво, назад, по колу.

4. «Кулька». Підвищення ефективності виконання дихальних вправ досягається завдяки використанню образного подання, залученню уяви, так добре розвиненої в дітей. Наприклад, можливий образ жовтої або жовтогарячої теплої кульки, розташованої в животі. Дитині також пропонується вокалізувати на видиху, приспівуючи окремі звуки ([a], [o], [y], [щ], [x]) та їх сполучення ([з] переходить у [с], [o] – в [y] тощо).

5. «Вітер». На повільному видиху пальцем або всією долонею переривати повітряний струмінь так, щоб вийшов звук вітру, клич індіанця, свист птаха.

Програма туристсько-краєзнавчої діяльності молодших школярів

Мета і завдання програми.

Мета – сприяння фізичному, інтелектуальному, моральному розвитку дитини.

Досягнення мети передбачає вирішення наступних **завдань**:

- розширювати адаптаційні й функціональні можливості дітей шляхом розвитку основних систем організму в процесі виконання фізичних вправ;
- вдосконалювати природні (життєво важливі) види рухів і збагачувати руховий досвід (вчитись найпростішим вправам туристського багатоборства, виконувати рухові завдання педагога на орієнтування у просторі);
- розвивати координаційні здібності і витривалість як основу фізичної підготовленості дитини;
- сприяти розвитку психічних процесів і збільшувати обсяг знань у галузі фізичної культури, туризму і краєзнавства;
- формувати міжособистісні, зокрема дружні, відносини школярів в процесі ігрової туристської діяльності, адаптованої до їх можливостей.

Вік дітей і форми занять

Програма призначена для дітей молодшого шкільного віку, які віднесені до основної групи здоров'я. Програмний матеріал реалізовується у таких видах діяльності і фізкультурно-оздоровчій (спортивна година у групі подовженого дня), туристсько-краєзнавча діяльність (прогулянки, походи та ін.), сумісна рухова діяльність з батьками (походи вихідного дня за участю батьків), фізкультурно-рекреаційна діяльність у шкільному таборі.

Навчальна робота передбачає пізнавальні (бесіди, дидактичні ігри, конкурсні завдання) і фізкультурно-оздоровчі заняття. Рекомендується проведення практичних занять за типом природознавчих прогулянок, прогулянок-розвідок, прогулянок-пошуків, занять-тренувань, сюжетно-рольових занять, колових тренувань, занять-змагань тощо. Засвоєнню програми відводиться 36 практичних і 36 пізнавальних занять на рік.

Туристсько-красознавча діяльність: руховий і пізнавальний матеріал програми закріплюється і вдосконалюється на уроках фізичної культури, прогулянок-походів, занять-тренувань, сюжетно-рольових занять, рольових тренувань, за допомогою рухливих ігор пошукового характеру, фізичних вправ туристської спрямованості. Час на виконання не регламентується. Однак педагог повинен враховувати діяльність дітей, яка передувала заняттю і знати припустимі для цього віку фізичні навантаження. В процесі апробації програми були визначені варіанти фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами туризму:

- спортивна година у групі подовженого дня (вправи у невимушеній формі з врахуванням інтересів дітей);
- прогулянки, походи, екскурсії;
- туристські свята проводяться у змагальній формі не менше двох разів на рік (тривалість – 1 година).

Тривалість занять – 45-50 хв., кількість на тиждень – не менше одного-двох. Їх доцільно планувати у ті дні, коли проводяться пізнавальні заняття з використанням засобів туризму.

Фізкультурно-рекреаційна діяльність у шкільному таборі. (проводиться у період літніх канікул (червень)). Програмний матеріал передбачає різноманітні форми туристичних розваг (не рідше 2-3 разів на тиждень) як на території школи, так і у природньому середовищі, заняття-змагання, походи, туристські змагання.

Сумісна рухова діяльність з батьками проводилась також у формі походів вихідного дня (1-2 рази на місяць залежно від сезону).

Зміст рухової діяльності з використанням засобів туризму в роботі з молодшими школярами 7-10 років.

При розробці програми ми виходили із змісту загальної підготовки туриста, яка включає теоретичну, фізичну, технічну і тактичну підготовку, а також формування особистісних якостей.

Теоретична підготовка

Формування уявлень про здоров'я як цінності, яку необхідно берегти з дитинства

Здоровий спосіб життя у режимі дня; значення фізичних вправ; види спорту; рух – основа здоров'я; значення загартування; особиста гігієна; харчування і здоров'я; режим дня – основа здорового способу життя; піклування про поставу; дихання і здоров'я; піклування про очі; догляд за зубами; самоконтроль; людина – природа – здоров'я.

Формування уявлень про туризм як засіб оздоровлення і пізнання світу.

Хто такі туристи? На чому і як вони подорожують? Користь від екскурсій, прогулянок, походів (зміцнення свого здоров'я, нові знання і враження, набуття цінних життєвих вмінь). Народні прикмети (передбачення погоди).

Формування початкових туристських знань, умінь, навичок.

Правильно і швидко одягнутись і взутись (згідно погоди, пори року) на фізкультурне заняття у залі, на екскурсію, прогулянку. Правила безпечної поведінки на прогулянці, у транспорті. Відомості про групове і особисте спорядження у пішому і лижному походах. Вимоги до спорядження, догляд за ним. Правила складання рюкзака. Набір для пішої прогулянки-походу. Похідний рух.

Формування знань про особисту гігієну туриста і запобігання можливих небезпек у лісі.

Вимоги до зовнішнього вигляду, одягу, взуття, посуду туриста. Надання долікарської допомоги при забитті, порізі, забрудненні ока. Небезпеки у лісі: якщо застудився, заблукав, зустрілись отруйні рослини, попав під дощ із грозою.

Формування намагання до пізнання навколишнього світу, яке починається з вивчення рідного краю.

Село, в якому я живу. Моя школа, її розташування. Вивчення природних і соціальних об'єктів, розташованих неподалік школи. Закріплення і

розширення знань про птахів, тварин і рослин рідного краю. Відвідування садів, луків, лісів розташованих у найближчих околицях села.

Формування знань про турботливе відношення до природи.

Природа – джерело перших конкретних знань. Об'єкти живої і неживої природи. Відпочинок і туризм повинні так організовуватись, щоб не заподіяти шкоди природі. Екологічні порушення у найближчому природному оточенні і околицях села. Формування практичних умінь турботливого природокористування: ліквідація відходів, рух на маршруті.

Формування навичок роботи з найпростішими схемами, планами.

Призначення карти. Види карт: загальні, географічні, топографічні, спортивні. Найпростіші топографічні позначки. Находження їх на карті. Умовні заборонні і дозвільні знаки.

Складання плану школи, села, плану маршрутів, які дозволяють школярам виконувати обов'язки «штурмана» на прогулянках і екскурсіях, які мають пошуковий характер.

Формування умінь орієнтуватись у предметно-просторовому оточенні.

Збагачення досвіду орієнтації з врахуванням основних і проміжних просторових напрямків. Визначення місцезнаходження предметів відносно себе, а також власного місцезнаходження у просторі в процесі ігрових рухових завдань, рухових ігор, прогулянок. Формування умінь запам'ятовувати пройдений шлях, знаходити дорогу додому, знаходити різні об'єкти за легендою, (спрощений варіант), знайомство з компасом, сторонами світу.

Фізична підготовка

Вдосконалення природних видів рухів. Розвиток основних фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, гнучкість) і загальних координаційних здібностей (ЗКЗ)

Значення фізичної підготовки для туриста. Провідна фізична якість мандрівника – загальна витривалість. *Розвиток витривалості:* циклічні вправи – ходьба, біг, ходьба на лижах; ходьба у чергуванні з бігом; стрибки; рухливі ігри. *Розвиток сили:* вправи динамічного характеру швидко- силової

спрямованості з обмеженням статичних компонентів – лазіння; прості виси; метання; стрибки через перешкоди; вправи з партнером; загально розвиваючі вправи з предметами. *Розвиток швидкості:* добре засвоєні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю, - біг на короткі дистанції, «човниковий» біг, ігрові вправи з елементами змагання. *Розвиток гнучкості:* вправи із збільшеною амплітудою рухів, махові рухи, стрибки, метання, лазіння. *Розвиток ЗКЗ:* вправи у шикуванні, перешикуванні, рухливі ігри, естафети з подоланням перешкод, ЗРВ із різних вихідних положень з елементами новизни, спортивні вправи.

Розвиток фізичних якостей засобами туризму

Розвиток спеціальної витривалості: тривала ходьба; ходьба на лижах з врахуванням вікових особливостей дітей 7-10 років; орієнтування на місцевості – виконання ігрових завдань щодо пошуку різних об'єктів на екскурсіях, прогулянках, прогулянках-походах. *Розвиток спеціальної сили:* вправи з рюкзаком; подолання трав'янистих, земляних, снігових схилів невеликої висоти; ходьба по глибокому снігу, піску; метання сніжків, шишок та ін.; перелазіння через перешкоди. *Розвиток спеціальних швидкісних здібностей:* туристські вправи прикладного багатоборства (в'язання вузлів, встановлення намету, робота з особистим спорядженням на швидкість); рухливі ігри естафетного характеру; ходьба; біг на швидкість з метою знаходження природних і соціальних об'єктів. *Розвиток спеціальних координаційних здібностей:* ходьба, біг за легендою (спрощений варіант); подолання різноманітних комплексів перешкод (як природних, так і спеціально облаштованих); ходьба, біг з виконанням завдань на визначення напрямів; ходьба «слід в слід», рухливі ігри пошукового характеру; естафети туристської спрямованості.

Технічна і тактична підготовка

Формування знань і умінь, які забезпечують безпеку у піших і лижних прогулянках-походах.

Спеціальні вправи для засвоєння технічних прийомів і подолання

природних перешкод (струмок, колода, невисокі схили). Рух по стежкам з відпрацюванням раціональної техніки ходьби, ходьба по земляним, засніженим схилам з відпрацюванням підйомів і спусків. Те ж саме у лижних прогулянках. Правила безпеки на дорогах міста, села і у транспортних засобах.

Формування здатності здійснювати цілеспрямовані дії, які дозволяють успішно вирішувати завдання пішихідних і лижних прогулянок-походів.

Розподіл сил у подорожі. Раціональний відпочинок на маршруті, привалі. Раціональний рух на маршруті. Вибір місця для привалу, створення його зручності і безпеки за допомогою дорослих.

Показники фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 7 років контрольних та експериментальних груп
сільських ЗОШ

Показники	До експерименту				Після експерименту									
	Дівчата (n=18)		Хлопчики (n=15)		Дівчата (n=18)				P	Хлопчики (n=15)				P
					Контрольна (n=9)		Експериментальна (n=9)			Контрольна (n=7)		Експериментальна (n=9)		
	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$
Біг 30 м,с	7,7	0,1	7,3	0,09	7,6	0,09	7,3	0,08	<0,05	7,2	0,10	6,8	0,09	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	87,0	1,29	98,0	2,23	94,0	1,53	107,0	1,71	<0,05	103,0	1,47	111,0	1,32	<0,05
«Човниковий» біг 4x9 м, с	14,6	0,10	14,0	0,16	14,5	0,11	13,9	0,13	<0,05	13,9	0,12	13,4	0,13	<0,05
Підтягування у висі, к-ть разів	5,4	0,32	5,7	0,74	6,1	0,57	7,9	0,32	<0,05	6,3	0,41	9,1	0,31	<0,05
Нахил тулубу вперед сидячи, см	2,3	0,26	1,3	0,29	2,7	0,21	3,9	0,18	<0,05	1,5	0,27	3,2	0,11	<0,05
Чергування ходьби і бігу, м	827,8	25,92	926,6	22,33	837,2	26,71	953,8	15,32	<0,05	941,3	18,71	1072,3	22,31	<0,05

Показники фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 8 років контрольних та експериментальних груп
сільських ЗОШ

Показники	До експерименту				Після експерименту									
	Дівчата (n=16)		Хлопчики (n=13)		Дівчата (n=16)				P	Хлопчики (n=13)				P
					Контрольна (n=7)		Експериментальна (n=9)			Контрольна (n=7)		Експериментальна (n=6)		
	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$
Біг 30 м, с	7,4	0,06	6,9	0,09	7,3	0,07	6,8	0,09	<0,05	6,8	0,08	6,5	0,06	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	99,0	2,44	105,0	2,08	101,0	2,11	112,0	2,23	<0,05	107,0	2,05	118,0	2,13	<0,05
«Човниковий» біг 4x9 м, с	14,4	0,07	13,6	0,12	14,3	0,06	13,7	0,07	<0,05	13,5	0,11	13,1	0,08	<0,05
Підтягування у висі, к-ть разів	5,4	0,34	8,8	0,58	6,1	0,27	8,2	0,38	<0,05	9,6	0,41	11,2	0,28	<0,05
Нахил вперед сидячи, см	2,4	0,21	1,6	0,32	2,6	0,27	5,2	0,32	<0,05	2,1	0,33	4,7	0,21	<0,05
Чергування ходьби і бігу, м	843,8	20,87	984,6	16,63	856,7	19,71	963,5	15,73	<0,05	1021,1	16,51	1163,7	15,21	<0,05

Показники фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 9 років контрольних та експериментальних груп
сільських ЗОШ

Показники	До експерименту				Після експерименту									
	Дівчата (n=21)		Хлопчики (n=16)		Дівчата (n=21)				P	Хлопчики (n=16)				P
					Контрольна (n=10)		Експеримен- тальна (n=11)			Контрольна (n=8)		Експеримен- тальна (n=8)		
	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$		\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	
Біг 30 м,с	7,2	0,08	6,8	0,07	7,0	0,07	6,6	0,09	<0,05	6,6	0,06	6,2	0,07	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	105,0	1,98	115,0	1,55	109,0	1,71	118,0	1,51	<0,05	122,0	1,31	135,0	1,21	<0,05
«Човниковий» біг 4x9 м, с	13,7	0,10	13,1	0,11	13,5	0,11	12,8	0,08	<0,05	12,9	0,10	12,5	0,11	<0,05
Підтягування у висі, к-ть разів	7,1	0,53	9,6	0,69	7,6	0,51	9,5	0,41	<0,05	10,1	0,37	12,3	0,21	<0,05
Нахил вперед сидячи, см	3,8	0,33	2,4	0,31	4,7	0,31	6,3	0,28	<0,05	3,7	0,25	5,8	0,31	<0,05
Чергування ходьби і бігу, м	1023,8	19,84	1087,5	7,74	1041,2	17,53	1128,5	15,31	<0,05	1102,1	8,51	1191,2	8,37	<0,05

Показники фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 10 років контрольних та експериментальних груп
сільських ЗОШ

Показники	До експерименту				Після експерименту									
	Дівчата (n=20)		Хлопчики (n=18)		Дівчата (n=20)				P	Хлопчики (n=18)				P
					Контрольна (n=11)		Експеримен- тальна (n=9)			Контрольна (n=9)		Експеримен- тальна (n=9)		
	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$		\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	
Біг 30 м,с	6,8	0,12	6,4	0,10	6,7	0,11	6,3	0,09	<0,05	6,3	0,07	5,9	0,09	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	113,0	1,67	120,0	1,91	115,0	1,51	126,0	1,38	<0,05	123,0	1,67	134,0	1,53	<0,05
«Човниковий» біг 4x9 м, с	13,2	0,11	12,6	0,08	13,1	0,11	12,6	0,09	<0,05	12,4	0,09	11,9	0,08	<0,05
Підтягування у висі, к-ть разів	9,3	0,47	12,0	0,76	9,6	0,38	12,1	0,41	<0,05	12,3	0,51	14,1	0,31	<0,05
Нахил вперед сидячи, см	3,1	0,27	4,2	0,61	4,3	0,31	5,1	0,71	<0,05	4,4	0,58	5,0	0,63	<0,05
Чергування ходьби і бігу, м	1100,0	20,05	1166,7	15,26	1135,7	17,01	1283,5	15,14	<0,05	1185,9	17,51	1321,2	16,33	<0,05

Співвідношення тривалості рухової активності дівчаток 7-10 років контрольних та експериментальних груп
у відповідності до їх рівня у режимі дня, n=75

Рівні рухової активності	Показники рухової активності	До експерименту				Після експерименту							
		7 років (n=18)	8 років (n=16)	9 років (n=21)	10 років (n=20)	7 років (n=18)		8 років (n=16)		9 років (n=21)		10 років (n=20)	
						КГ (n=9)	ЕГ (n=9)	КГ (n=7)	ЕГ (n=9)	КГ (n=10)	ЕГ (n=11)	КГ (n=11)	ЕГ (n=9)
Базовий	Тривалість (хв., год.)	9 год. 15 хв.	9 год. 10 хв.	9 год. 1 хв.	8 год. 35 хв.	9 год. 14 хв.	9 год. 11 хв.	9 год. 10 хв.	9 год. 11 хв.	9 год. 2 хв.	9 год. 1 хв.	8 год. 36 хв.	8 год. 34 хв.
	Обсяг (%)	38,3	38,2	37,6	35,8	38,5	38,2	38,2	38,2	37,6	37,6	35,8	35,7
Сидячий	Тривалість (хв., год.)	4 год. 15 хв.	4 год. 23 хв.	4 год. 37 хв.	4 год. 42 хв.	4 год. 12 хв.	3 год. 40 хв.	4 год. 25 хв.	3 год. 39 хв.	4 год. 35 хв.	3 год. 38 хв.	4 год. 41 хв.	3 год. 41 хв.
	Обсяг (%)	17,7	18,3	19,2	19,6	17,5	15,2	18,4	15,2	19,1	15,2	19,6	15,3
Малий	Тривалість (хв., год.)	7 год. 18 хв.	7 год. 27 хв.	7 год. 31 хв.	7 год. 25 хв.	7 год. 19 хв.	6 год. 23 хв.	7 год. 29 хв.	6 год. 37 хв.	7 год. 33 хв.	6 год. 35 хв.	7 год. 26 хв.	6 год. 41 хв.
	Обсяг (%)	30,4	31,3	31,3	30,9	30,5	26,5	31,2	27,6	31,5	27,4	30,9	27,8
Середній	Тривалість (хв., год.)	2 год. 42 хв.	2 год. 30 хв.	2 год. 28 хв.	2 год. 39 хв.	2 год. 43 хв.	3 год. 15 хв.	2 год. 31 хв.	3 год. 21 хв.	2 год. 30 хв.	3 год. 17 хв.	2 год. 40 хв.	3 год. 24 хв.
	Обсяг (%)	11,2	10,6	10,3	11,2	11,3	13,5	10,5	14,0	10,4	13,7	11,1	14,2
Високий	Тривалість (хв., год.)	36 хв.	20 хв.	22 хв.	36 хв.	32 хв.	1 год. 35 хв.	25 хв.	1 год. 13 хв.	20 хв.	1 год. 28 хв.	38 хв.	1 год. 42 хв.
	Обсяг (%)	2,5	1,4	1,6	2,5	2,2	6,6	1,7	5,0	1,4	6,1	2,6	7,0

Співвідношення тривалості рухової активності хлопчиків 7-10 років контрольних та експериментальних груп
у відповідності до їх рівня у режимі дня, n=62

Рівні рухової активності	Показники рухової активності	До експерименту				Після експерименту							
		7 років (n=15)	8 років (n=13)	9 років (n=16)	10 років (n=18)	7 років (n=15)		8 років (n=13)		9 років (n=16)		10 років (n=18)	
						КГ (n=7)	ЕГ (n=8)	КГ (n=7)	ЕГ (n=6)	КГ (n=7)	ЕГ (n=8)	КГ (n=7)	ЕГ (n=6)
Базовий	Тривалість (хв., год.)	9 год. 15 хв.	9 год. 5 хв.	9 год. 3 хв.	8 год. 41 хв.	9 год. 14 хв.	9 год. 13 хв.	9 год. 6 хв.	9 год. 7 хв.	9 год. 2 хв.	9 год. 3 хв.	8 год. 39 хв.	8 год. 40 хв.
	Обсяг (%)	38,6	37,9	37,7	36,2	38,5	38,4	37,9	38,0	37,6	37,7	36,0	36,1
Сидячий	Тривалість (хв., год.)	4 год. 10 хв.	4 год. 21 хв.	4 год. 18 хв.	4 год. 35 хв.	4 год. 11 хв.	3 год. 41 хв.	4 год. 20 хв.	3 год. 35 хв.	4 год. 19 хв.	3 год. 36 хв.	4 год. 34 хв.	3 год. 35 хв.
	Обсяг (%)	17,4	18,1	17,9	18,4	17,4	15,2	18,1	14,9	18,0	14,9	18,4	14,9
Малий	Тривалість (хв., год.)	7 год. 15 хв.	7 год. 21 хв.	7 год. 27 хв.	7 год. 23 хв.	7 год. 16 хв.	6 год. 18 хв.	7 год. 22 хв.	6 год. 28 хв.	7 год. 27 хв.	6 год. 27 хв.	7 год. 26 хв.	6 год. 29 хв.
	Обсяг (%)	30,2	30,6	31,5	30,7	30,3	26,2	30,6	26,9	31,5	26,9	30,9	27,0
Середній	Тривалість (хв., год.)	2 год. 40 хв.	2 год. 53 хв.	2 год. 28 хв.	2 год. 30 хв.	2 год. 37 хв.	3 год. 18 хв.	2 год. 55 хв.	3 год. 20 хв.	2 год. 26 хв.	3 год. 19 хв.	2 год. 31 хв.	3 год. 21 хв.
	Обсяг (%)	11,5	12,0	10,3	10,5	10,9	13,7	12,2	13,9	10,2	13,8	10,5	13,9
Високий	Тривалість (хв., год.)	33 хв.	20 хв.	37 хв.	36 хв.	42 хв.	1 год. 33 хв.	18 хв.	1 год. 31 хв.	39 хв.	1 год. 36 хв.	36 хв.	1 год. 57 хв.
	Обсяг (%)	2,3	1,4	2,6	4,2	2,9	6,5	1,2	6,3	2,7	6,7	4,2	8,1

