

ЗМІСТ “ГОДИН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ” В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ З УРАХУВАННЯМ ДИНАМІКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Андрій ГАВРИЛЮК

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Анотація. В статті висвітлена проблема оптимізації “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня на основі врахування особливостей динаміки фізичної працездатності молодших школярів протягом тижня в різні періоди року.

Ключові слова: учні молодшого шкільного віку, фізична працездатність, тижнева динаміка, періоди року, “Година фізичної культури” в групі продовженого дня.

Постановка проблеми. Важливим завданням при організації фізкультурно-оздоровчих занять є не лише знання розумової втоми та забезпечення активного відпочинку учнів, а й, актуальне на сучасному етапі, поліпшення фізичного стану школярів. Враховуючи те, що учні початкової школи відвідують групи продовженого дня, можна використовувати цей час для оптимізації рухової активності школярів і, таким чином, поліпшувати їх фізичний стан.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед низки вітчизняних робіт останніх років з проблеми фізичного виховання в групах продовженого дня відомі роботи Голубенко М. [1], Борисенко А. [3], Шуль Я.М. [6], Дремель Г.Ф. з співавт. [7], Мар'євої О. [8], Співак О.Л. [9], Богуславської Л.О. з співавт. [10], Охрімчук Р.М. [11]. В роботах названих авторів висвітлюється значення та організаційно-методичні основи проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня. Однак, недостатньо розкрито питання підбору змісту занять для поліпшення фізичного стану школярів. Це завдання можливо реалізувати через спрямований підбір засобів фізичного виховання відповідно до фізичних можливостей учнів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.2.7.1 п “Фізична працездатність та її соматовегетативне і моторне забезпечення у різних контингентів дітей і підлітків” (номер держреєстрації 0107U001186).

Метою нашого дослідження було розробити зміст “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня з врахуванням динаміки працездатності учнів молодшого шкільного віку та експериментально перевірити його ефективність.

Завдання дослідження: 1) Проаналізувати сучасний стан фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня; 2) Дослідити тижневу динаміку фізичної працездатності молодших школярів в різні періоди року; 3) Обґрунтувати зміст “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня з врахуванням тижневої і сезонної динамік працездатності учнів молодшого шкільного віку; 4) Експериментально перевірити вплив розробленого змісту “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня на фізичний стан учнів.

Для вирішення завдань нами були використані такі **методи дослідження:** 1) Теоретичний аналіз літературних джерел; 2) Опитування вихователів груп продовженого дня; 4) Тестування фізичної працездатності та фізичної підготовленості; 5) Антропометричні вимірювання; 6) Теоретичне моделювання; 7) Педагогічний експеримент; 8) Математична обробка результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В результаті вирішення першого завдання роботи, встановлено, що в сучасних умовах групи продовженого дня являються складовою частиною навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах України.

Аналіз даних управління статистики України [5] свідчить, що групи продовженого дня відвідують 33,5 % школярів. Основними формами фізкультурно-оздоровчих заходів в цих групах нині продовжують залишатися: “Години фізичної культури”, фізкультурні паузи, прогулянки на свіжому повітрі. Результати опитування, проведеного нами серед вихователів (всього 74 особи) свідчать, що найчастіше з них проводяться прогулянки на свіжому повітрі – у 96,0 % груп продовженого дня, фізкультурні паузи – у 77,0 % груп, “Години фізичної культури” у – 72,0 % з них.

Враховуючи те, що за останні роки науковими дослідженнями мало вивчалось питання удосконалення процесу фізичного виховання в групах продовженого дня, пошук і розробка нових підходів, засобів і методів проведення фізкультурно-оздоровчих занять у групах продовженого дня є актуальним.

Відомо, що фізична працездатність дітей має свої особливості динаміки як в різні дні тижня, так і в різні періоди року. Однак аналіз літературних джерел не дозволив нам встановити характер цих особливостей у дітей різного віку молодших класів. Тому нами проведено дослідження з вивчення змін працездатності дітей 1-4 класів протягом тижня і в різні сезони окремо за паралелями. У ньому взяли участь 521 молодших школярів гімназій № 4 та № 14 м. Луцька (268 хлопчиків, 253 дівчинки).

Оцінка фізичної працездатності здійснювалася за методикою Гарвардського степ-тесту.

Аналіз проведених досліджень свідчить, що фізична працездатність молодших школярів в різні дні тижня і різні сезони року має відчутну відмінність (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники індексу Гарвардського степ-тесту (ум.од.)
за днями тижня учнів 6-10 років у різні періоди року**

Період року	Вік у роках	Дні тижня				
		понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця
Осінь	6-7 (n=26)	41,1 ± 1,7	39,0 ± 1,0	38,4 ± 1,0	37,8 ± 0,8	38,9 ± 0,9
	7-8 (n=29)	43,3 ± 1,0	42,1 ± 1,2	42,1 ± 1,5	38,2 ± 1,1	41,1 ± 1,1
	8-9 (n=26)	40,8 ± 0,8	39,0 ± 1,2	39,3 ± 1,0	38,8 ± 0,9	39,8 ± 1,2
	9-10 (n=26)	44,3 ± 1,3	42,1 ± 1,1	38,6 ± 0,9	45,5 ± 1,1	46,1 ± 1,4
Зима	6-7 (n=26)	37,0 ± 1,1	39,9 ± 0,8	39,1 ± 0,8	36,4 ± 0,8	36,3 ± 0,5
	7-8 (n=29)	42,2 ± 0,9	43,3 ± 1,1	39,9 ± 0,9	39,5 ± 0,6	41,4 ± 0,7
	8-9 (n=26)	38,9 ± 1,0	38,3 ± 0,9	41,2 ± 1,1	37,6 ± 0,5	43,8 ± 1,1
	9-10 (n=26)	39,6 ± 1,0	39,8 ± 0,9	46,1 ± 1,0	45,0 ± 1,7	41,6 ± 1,3
Весна	6-7 (n=26)	40,7 ± 0,8	42,0 ± 1,1	40,6 ± 0,8	39,2 ± 0,8	39,2 ± 0,9
	7-8 (n=29)	37,9 ± 1,1	37,6 ± 0,9	40,2 ± 1,2	37,6 ± 0,8	38,9 ± 1,0
	8-9 (n=26)	40,4 ± 1,4	44,6 ± 1,6	44,5 ± 1,2	43,2 ± 1,2	43,5 ± 1,1
	9-10 (n=26)	39,0 ± 0,9	40,8 ± 1,5	44,9 ± 1,2	43,0 ± 1,3	42,5 ± 1,3

Зокрема, встановлено, що в учнів 6-7 років (1-й клас) працездатність статистично значимо ($P < 0,05$) зростає взимку з понеділка на вівторок та знижується у четвер-п'ятницю відносно вівторка; у весняний період картина динаміки подібна – статистично достовірне ($P < 0,05$) зниження працездатності від вівторка до четверга і п'ятниці, на тлі підвищення з понеділка по вівторок. В осінній період коливання працездатності першокласників протягом тижня незначне.

У дітей 7-8 років (2-й клас) встановлено значиме ($P < 0,05$) зниження працездатності від понеділка до четверга в осінній та з вівторка по четвер в зимовий періоди. Навесні спостерігається її зростання з вівторка по середу, а з середи по четвер – аналогічної величини зниження.

Для тижневої працездатності дітей 8-9 років (3-й клас) характерним є не значимі її коливання в осінній період, достовірне ($P < 0,05$) зростання у п'ятницю зимового періоду віднос-

но четверга та протилежна зимовій весняна картина, коли з понеділка по вівторок-середу відбувається статистично значиме ($P < 0,05$) її зростання.

Фізична працездатність дітей 9-10 років (4-й клас) протягом тижня різних періодів року має найбільше відмінностей. А саме: достовірні ($P < 0,05$) зниження від понеділка до середи та зростання з середи до п'ятниці восени, зростання з вівторка до середи та зниження відносно середи у п'ятницю зимового періоду, зростання від понеділка до середи навесні.

Власні результати дослідження динаміки фізичної працездатності дітей за паралелями 1-4 класів в різні періоди року (осінь, зима, весна) мають відмінність від літературних даних інших науковців про загальну картину змін працездатності молодших школярів (певна подібність динаміки працездатності спостерігається лише у дітей 1-го класу в зимовий період).

Тобто, отримані результати підтвердили необхідність врахування відмінності працездатності школярів при плануванні змісту фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня.

Цей аспект був покладений нами в основу експериментальної програми занять “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня. При розробці змісту занять враховувалася динаміка фізичної працездатності школярів протягом тижня і в різні сезони року.

Для експериментальної перевірки була розроблена програма для учнів 3-го класу, тривалістю 60 хвилин, кожне з яких містить 2 компоненти – рекомендований та вільний. Рекомендований компонент, для якого розроблявся зміст заняття, тривав 45 хвилин (67,0 % часу). Рекомендований компонент передбачав врахування пульсової вартості навантаження відповідно до працездатності учнів цього віку в певні дні тижня та сезону року.

Розрахунок пульсових величин занять здійснювався наступним чином: спочатку вираховувалася максимальна пульсова вартість навантаження оздоровчого заняття для учнів цього віку. За даними Абросімової Л.І. (2003) [4], середня інтенсивність занять для молодших школярів становить від 125 до 139 уд/хв. Відповідно максимальне пульсове навантаження, вираховане шляхом множення ЧСС занять і його тривалості [2], становить 6255 ударів ($139 \text{ ЧСС} \times 45 \text{ хвилин} = 6255 \text{ ударів}$).

Далі за аналізом отриманих нами результатів Гарвардського степ-тесту було визначено найбільше значення його індексу і день, в який воно було отримано та присвоєно йому найвищий показник пульсової вартості заняття, тобто 6255 ударів.

В інші дні навантаження регулювалося відсотковим відношенням зростання чи спадання показників індексу Гарвардського степ-тесту конкретного дня тижня і сезону відносно максимального індексу цього тесту.

Друга частина експериментального заняття – вільний компонент тривалістю 15 хв (33,0 % часу) і стосувався довільної діяльності учнів (вправи чи ігри до “вподооби”, зниження рухової активності тощо).

Перевірка ефективності експериментальної програми відбувалася на базі груп продовженого дня гімназії № 4 м. Луцька. У педагогічному експерименті взяли участь 50 учнів 3-х класів, з яких було сформовано експериментальну та контрольну групи (по 25 кожна).

На початок та кінець експерименту, який тривав протягом 2007/08 навчального року було досліджено фізичний розвиток, рівень розвитку рухових якостей та рівень фізичної працездатності.

Порівняння свідчить, що після проведення експерименту 64,0 % дітей експериментальної групи підвищили свій рівень досягнення фізичної підготовленості, тоді як в контрольній групі таких учнів лише 36,0 %. Тобто, експериментальна методика забезпечила підвищення рівнів фізичної підготовленості учнів 8-9 років у 1,78 разів більше ніж при стандартних умовах.

Аналіз приросту показників розвитку фізичних якостей дівчаток після експерименту встановив, що за всіма показниками динаміка приросту дітей експериментальної групи значно краща, ніж у дітей контрольної (Експериментальна група: гнучкість – приріст 62,3 % ($P < 0,05$) (до експерименту $6,1 \pm 0,8$ см – після експерименту $9,8 \pm 1,4$ см), сила – приріст 52,1 % ($P < 0,05$) (до експерименту $10,0 \pm 0,9$ р. – після експерименту $15,2 \pm 1,3$ р.), витривалість – приріст 35,6 % ($P > 0,05$) (до експерименту $460,7 \pm 82,3$ м – після експерименту $625,0 \pm 86,2$ м),

швидкісно-силова якість – приріст 16,2 % ($P < 0,05$) (до експерименту 112,5±3,5 см – після експерименту 130,7±5,5 см), спритність – приріст 12,8 % ($P < 0,05$) (до експерименту 13,5±0,2 с – після експерименту 12,0±0,2 с), швидкість – приріст 5,0 % ($P < 0,05$) (до експерименту 6,8±0,1 с – після експерименту 6,5±0,1 с); Контрольна група: сила – приріст 24,8 % ($P > 0,05$) (до експерименту 9,9±1,3 р. – після експерименту 12,4±1,3 р.), гнучкість – приріст 20,9 % ($P > 0,05$) (до експерименту 10,0±1,7 см – після експерименту 12,1±1,6 см), швидкісно-силова якість – приріст 6,0 % ($P > 0,05$) (до експерименту 120,9±3,8 см – після експерименту 128,2±3,8 см), витривалість – приріст 2,5 % ($P > 0,05$) (до експерименту 545,4±66,6 м – після експерименту 559,1±42,8 м), швидкість – приріст 2,4 % ($P > 0,05$) (до експерименту 6,6±0,1 с – після експерименту 6,4±0,1 с), спритність – приріст 1,5 % ($P > 0,05$) (до експерименту 11,8±0,1 с – після експерименту 11,6±0,1 с).

Порівнюючи динаміку приросту показників розвитку фізичних якостей хлопчиків під впливом експерименту, виявлено, що за всіма показниками краща динаміка спостерігається у дітей експериментальної групи (Експериментальна група: сила – приріст 171,4 % ($P > 0,05$) (до експерименту 0,6±0,3 р. – після експерименту 1,7±1,0 р.), гнучкість – приріст 106,4 % ($P < 0,05$) (до експерименту 2,8±0,8 см – після експерименту 5,8±1,0 см), витривалість – приріст 18,5 % ($P > 0,05$) (до експерименту 881,8±114,1 м – після експерименту 1045,4±114,1 м), швидкісно-силова якість – приріст 13,3 % ($P < 0,05$) (до експерименту 123,2±3,8 см – після експерименту 139,5±5,7 см), спритність – приріст 10,9 % ($P < 0,05$) (до експерименту 13,0±0,2 с – після експерименту 11,7±0,3 с), швидкість – приріст 6,5 % ($P < 0,05$) (до експерименту 6,7±0,1 с – після експерименту 6,3±0,1 с); Контрольна група: сила – приріст 122,2 % ($P > 0,05$) (до експерименту 0,6±0,3 р. – після експерименту 1,4±0,5 р.), гнучкість – приріст 17,9 % ($P > 0,05$) (до експерименту 6,8±1,1 см – після експерименту 8,0±1,1 см), витривалість – приріст 8,1 % ($P > 0,05$) (до експерименту 485,7±54,9 м – після експерименту 525,0±58,8 м), швидкісно-силова якість – приріст 6,3 % ($P > 0,05$) (до експерименту 129,3±3,1 см – після експерименту 137,5±3,1 см), швидкість – приріст 2,8 % ($P > 0,05$) (до експерименту 6,4±0,1 с – після експерименту 6,2±0,1 с), спритність – приріст 1,1 % ($P > 0,05$) (до експерименту 11,5±0,1 с – після експерименту 11,4±0,1 с).

Слід також відмітити, що після проведення педагогічного експерименту динаміка приросту показників фізичного розвитку як у дівчаток (Експериментальна група: обвід грудної клітки – приріст 2,8 % ($P > 0,05$) (до експерименту 58,6±1,5 см – після експерименту 60,3±1,6 см), зріст – приріст 2,6 % ($P > 0,05$) (до експерименту 128,1±1,6 см – після експерименту 131,4±1,6 см), вага – приріст 7,1 % ($P > 0,05$) (до експерименту 26,2±1,2 кг – після експерименту 28,1±1,2 кг); Контрольна група: обвід грудної клітки – приріст 2,2 % ($P > 0,05$) (до експерименту 61,8±1,4 см – після експерименту 63,2±1,5 см), зріст – приріст 3,1 % ($P > 0,05$) (до експерименту 127,4±1,7 см – після експерименту 131,3±1,9 см), вага – приріст 7,2 % ($P > 0,05$) (до експерименту 27,6±1,6 кг – після експерименту 29,6±1,9 кг)), так і у хлопчиків (Експериментальна група: зріст – приріст 3,3 % ($P > 0,05$) (до експерименту 133,1±1,9 см – після експерименту 137,5±1,9 см), обвід грудної клітки – приріст 1,9 % ($P > 0,05$) (до експерименту 62,2±0,8 см – після експерименту 63,8±0,8 см), вага – приріст 7,0 % ($P > 0,05$) (до експерименту 28,5±1,3 кг – після експерименту 30,5±1,4 кг); Контрольна група: зріст – приріст 2,8 % ($P < 0,05$) (до експерименту 130,7±1,1 см – після експерименту 134,4±1,2 см), обвід грудної клітки – приріст 2,3 % ($P > 0,05$) (до експерименту 60,6±0,9 см – після експерименту 62,1±0,9 см), вага – приріст 6,9 % ($P > 0,05$) (до експерименту 26,8±0,9 кг – після експерименту 28,7±1,1 кг)) була приблизно однаковою, тоді як динаміка приросту показників фізичної працездатності (табл. 2) була у 1,9 разів кращою у дітей з експериментальної групи.

Таблиця 2

**Динаміка фізичної працездатності школярів 8-9 років
в ході експерименту**

Показники	До експерименту	P	Після експерименту	Приріст у %
Фізична працездатність (ум.од.) дітей контрольної групи (n=25)	38,4±1,0	P > 0,05	40,9±1,1	6,0 %
Фізична працездатність (ум.од.) дітей експериментальної групи (n=25)	36,4±0,6	P < 0,05	41,2±0,9	11,6 %

Висновки

1. Аналіз літературних джерел, вивчення практичного досвіду роботи вчителів та результати спеціально проведених досліджень показали, що групи продовженого дня являються важливою частиною навчально-виховного процесу у сучасних загальноосвітніх закладах України. Їх відвідують 33,5 % школярів. Основними формами фізкультурно-оздоровчих заходів в цих групах нині продовжують залишатися “Години фізичної культури”, фізкультурні паузи та прогулянки на свіжому повітрі.

2. Експериментальними дослідженнями встановлено значну розбіжність розгортання фізичної працездатності протягом тижня між учнями 3 (8-9 років) та 4 (9-10 років) класів в усі періоди року, між учнями 1-2 (6-8 років) й 3-4 класів (8-10 років) в осінній та зимовий час.

Значні розбіжності картин тижневої фізичної працездатності спостерігаються в межах однієї паралелі класів у різні періоди року.

Це підтверджує необхідність складання окремих програм занять для учнів різних класів молодшого шкільного віку.

3. Аналіз літературних джерел та результатів власних досліджень дозволили здійснити наукове обґрунтування та розробити експериментальну програму “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня для учнів 3-х класів (8-9 років), в основу якої були покладені розрахунки сумарної пульсової вартості занять залежно від тижневої і сезонної динамік фізичної працездатності учнів.

4. Методичною особливістю експериментальних занять є те, що кожне з них містить два компоненти – рекомендований та вільний. Рекомендований компонент триває 75,0 % часу заняття (45 хв) і для нього розроблений зміст і тривалість вправ, ігор, пульсова сума навантажень яких відповідає рекомендованій величині для цього дня тижня і сезону. Вільний компонент складає 25,0 % часу (15 хв) і стосується довільної діяльності учнів (вправи чи ігри “до вподоби”, зниження рухової активності тощо).

5. Експериментальна перевірка ефективності розробленого змісту “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня встановила підвищення рівнів фізичної підготовленості учнів експериментальної групи у 1,8 разів більше ніж в учнів контрольної групи. Зокрема, в експериментальній групі рівень досягнення фізичної підготовленості підвищили 64,0 % дітей, тоді як в контрольній групі таких учнів – 36,0 %.

Слід також відмітити, що в експериментальній групі порівняно з контрольною спостерігалось достовірне (**P<0,05**) покращення розвитку майже усіх фізичних якостей як в хлопчиків так і дівчаток.

6. Встановлено, що у дітей експериментальної групи, відбувся у 1,9 разів кращий і достовірно відмінний (**P<0,05**) приріст фізичної працездатності, ніж в учнів контрольної групи.

7. Таким чином, експериментально доведено, що авторська програма “Годин фізичної культури” для груп продовженого дня, розроблена на основі врахування сезонних особливостей тижневої динаміки фізичної працездатності школярів 8-9 років є ефективною для під-

вищення фізичної працездатності та фізичної підготовленості і може рекомендуватись для практичного застосування.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку стосуються розробки змісту і навантажень годин фізичної культури для інших класів молодшого шкільного віку, дослідження тижневої фізичної працездатності школярів середнього та старшого шкільного віку тощо.

Список літератури

1. Абетка вихователя ГПД / [упоряд. М. Голубенко]. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128 с.
2. *Бондарев Д.* Дозирование физических нагрузок при построении учебно-тренировочных программ студентов, занимающихся футболом / Д. Бондарев, В. Гальчинський // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 293 – 295.
3. *Борисенко А.* У режимі продовженого дня / А. Борисенко // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 1. – С. 31 – 35.
4. *Вайнбаум Я. С.* Гигиена физического воспитания / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, В. И. Родионова. – М. : АCADEMIA, 2003. – 240 с.
5. Загальноосвітні навчальні заклади України на початок 2007/2008 навчального року // Статистичний бюлетень. – К., 2008. – 91 с.
6. Зошит вихователя групи продовженого дня / [упоряд. Я. М. Шуль]. – Т. : Астон, 2004. – 142 с.
7. Книга вчителя початкової школи : довід.-метод. вид. / [упоряд. Г. Ф. Дремель, А. М. Заїка]. – Вид. 2-ге, допов. – Х. в: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 464 с.
8. Мар’єва О. Передумови та особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в групі продовженого дня / О. Мар’єва // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне, 2003. – Ч. 1. – С. 54 – 59.
9. Навчально-виховні заняття в групі продовженого дня / [упоряд. О. Л. Співак]. – Х. : Ранок-НТ, 2007. – 176 с.
10. Навчання і виховання учнів 1 класу : метод. посіб. для вчителів / [упоряд. О. Я. Савченко]. – К. : Початкова школа, 2002. – 464 с.
11. Навчання і виховання учнів 3 класу : метод. посіб. для вчителів / [упоряд. О. Я. Савченко]. – К. : Початкова школа, 2004. – 512 с.

**СОДЕРЖАНИЕ “ЧАСОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ”
В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ С УЧЕТОМ ДИНАМИКИ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧЕНИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Андрей ГАВРИЛЮК

Волынский национальный университет имени Леси Украинки

Аннотация. В статье освещена проблема оптимизации “Часов физической культуры” в группах продленного дня на основе учета особенностей динамики физической работоспособности младших школьников в течение недели в разные периоды года.

Ключевые слова: ученики младшего школьного возраста, физическая работоспособность, недельная динамика, периоды года, “Час физической культуры” в группе продленного дня.

**THE CONTENT OF “PHYSICAL CULTURE CLASSES”
WITH EXTRACLASSES GROUPS TAKING INTO ACCOUNT THE DYNAMICS
OF JUNIOR PUPILS CAPACITY**

Andrei GAVRULYK

Lesya Ukrainka Volyn' National University

Abstract. The problem of optimization of “Physical culture classes” is lighted up in the article in the extraclasses groups on the basis of taking into account the dynamics features of junior pupils physical capacity for a week in different periods of the year.

Key words: junior pupils, physical capacity, a week's dynamics, periods of year, “The physical culture hour” in the group of the prolonged day.