

У 511.47

В 58

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

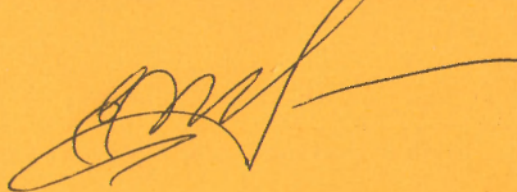
**ВЛАСЮК ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА**

УДК: 796.011.3:371

**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп  
населення

**АВТОРЕФЕРАТ**  
на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Львів – 2006

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі олімпійського і професійного спорту та теорії фізичного виховання Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту Міністерства України у сферах сім'ї, молоді та спорту.

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент  
**МОСКАЛЕНКО НАТАЛІЯ ВАСИЛІВНА**,  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової роботи.

**Офіційні опоненти:** доктор наук з фізичного виховання, професор  
**КРУЦЕВИЧ ТЕТЯНА ЮРІВНА**,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент **ГНІТЕЦЬКА ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА**, Волинський державний університет ім. Лесі Українки, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання;

**Провідна установа** – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання, Міністерство освіти і науки України, м. Тернопіль.

Захист відбудеться 1 липня 2006 року об 11 годині під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат роздрукований 25 липня 2006 року.

**БІБЛІОТЕКА**  
Львівського державного  
інституту фізичної  
культури

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

О.М. Вацеба

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності (Ж.К.Холодов, 2000; Б.М.Шиян, 2001)

Тому не випадково різні аспекти розв'язання проблеми підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків розглядаються в роботах багатьох авторів. Удосконаленню системи фізичного виховання школярів присвятили свої дослідження Л.В. Волков, 1988; О.Д. Дубогай, 1991; Т.Ю. Круцевич, 2000; О.С. Куц, 1997; Б.М. Шиян, 1999; диференційованому фізичному вихованню – Т.В.Гнітецька, 2001; Т.В.Петровська, 1983; Н.В.Москаленко, 1992; В.В. Веселова, 2001 та інші; самостійним заняттям учнів молодших класів – Б.В. Сермеєв, 1970; А.Г. Сухарев, 1991; С. М. Козацька, 2000; Н.А. Симон, 2000; Д.Р. Хайбулліна, 2002.

2327/2  
Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дошкільниками наполовину, а старшокласники 75% усього часу діяльності малорухливі. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму. Рухову активність школярів протягом дня можна підвищувати за допомогою фізкультхвилинок, рухливих перерв, виконання домашніх завдань з фізичної культури. Проте ці форми роботи є недостатніми для забезпечення необхідного обсягу рухової активності школярів молодшого шкільного віку (Н.В. Москаленко, 2003).

Вищенаведені обставини актуалізують проблему пошуку ефективних форм підвищення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами.

У пошуках підходів до організації самостійних занять фізичними вправами дітей варто враховувати особливе значення й привабливість для них ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань фізичного виховання учнів: задовольняти їхню потребу в русі, навчати володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості (В.Бігун, 1999; Т.В.Осадчук, 1999; Є.В.Столітенко, 2003; Л.Л. Харченко, 2001; А.В. Цьось, 1994).

Проте до цього часу проблема розробки та впровадження науково-обґрунтованої системи самостійних занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини залишається не розкритою, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2000 – 2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України у межах теми 2.1.6



„Науково-методичні підходи до побудови системи фізичного виховання дітей шкільного віку”, номер державної реєстрації 0101U001887.

Роль автора у виконанні цієї теми полягала у вивченні фізичного стану і рухової активності школярів 7 років та створенні системи самостійних занять фізичними вправами на основі сюжетно-образного підходу.

**Об'єкт дослідження** – самостійні заняття в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – обґрунтувати науково-методичні підходи до організації самостійних занять фізичними вправами дітей 7 років для підвищення ефективності системи фізичного виховання в період початкового навчання у школі.

У процесі дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Дослідити проблему зниження рухової активності дітей молодшого шкільного віку.
2. Визначити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та обсягу рухової активності дітей 7 років.
3. Визначити наявність взаємозв'язку між рівнем рухової активності та показниками фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.
4. Обґрунтувати та перевірити ефективність організаційно-методичних умов, які сприяють самостійним заняттям фізичними вправами молодших школярів у вільний час.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел; хронометрування; методика оцінки фізичного здоров'я; антропометричні методи; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** одержаних результатів:

- уперше експериментально обґрунтовано зміст самостійних занять на основі сюжетно-образного підходу, які сприяють формуванню психологічної мотивації школярів до занять фізичною культурою у вільний час;
- уперше визначено педагогічні умови побудови системи самостійних занять для підвищення інтересу школярів до фізичної культури і спорту, а саме: розвивальне навчання, яке поєднане з розвитком фізичних якостей, диференційований підхід до учнів, створення тематичних сюжетів, система самоконтролю;
- уперше розроблено систему самоконтролю з визначенням приросту показників фізичної підготовленості, яка сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою;
- доповнено відомості про взаємозв'язок показників рухової активності з показниками фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що дає можливість цілеспрямовано

впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що на підставі результатів дослідження розроблено та впроваджено у практику фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку НВК №66 та НВК №28 м. Дніпропетровська систему самостійних занять фізичними вправами з використанням спеціального посібника для дітей “Вперед, до джерела здоров'я!”. Було розроблено тренувальні програми самостійних занять для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я дітей.

Основні положення дисертації використано для вдосконалення навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” та представлені у курсі лекцій для студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Про впровадження результатів досліджень свідчать відповідні акти.

**Особистий внесок дисертанта** полягає у виборі напряму досліджень, формуванні завдань та виборі адекватних методів для їх вирішення; аналізі спеціальної літератури з проблеми, що досліджується; проведенні педагогічних і функціональних досліджень; статистичній обробці, аналізі та теоретичному узагальненні отриманих результатів; розробці й науковому обґрунтуванні методики самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

**Апробація результатів дисертації.** Результати досліджень були представлені у доповідях на наукових конференціях Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (2001 – 2006), на III Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів, викладачів вищих навчальних закладів „Фізична культура, спорт та здоров'я” (Харків, 2001), на VII Міжнародній науковій конференції „Молода спортивна наука України” (Львів, 2003), на всеукраїнській науковій конференції “Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації” (Дніпропетровськ, 2004), на міжнародній науково-практичній конференції “Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації” (Дніпропетровськ, 2005).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи відображено у посібнику, 7 статтях, 4 з яких опубліковано у спеціалізованих виданнях, ВАК України. 1 робота опублікована у співавторстві.

**Структура та обсяг дисертаційної роботи.** Текст дисертаційної роботи викладений на 305 сторінках комп'ютерного набору і складається зі змісту, переліку умовних скорочень, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та 4 додатків. Цифрові дані подано у 27 таблицях, проілюстровано 38 рисунками. У роботі використано 267 літературних джерел, з яких 20 – іноземних авторів.



### **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У вступі подано обґрунтування актуальності обраної теми, мету і завдання роботи, предмет та об'єкт дослідження, наукову новизну і практичну значущість його результатів.

У першому розділі **“Теоретико-методичні передумови організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку”** представлено аналіз науково-методичної літератури з проблем здоров'я та рухової активності дітей молодшого шкільного віку. За результатами проведеного аналізу встановлено, що попри наявності великої кількості досліджень, присвячених пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів, основною проблемою залишається пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. У проаналізованих дослідженнях відсутній комплексний розгляд структури і специфічного змісту самостійних занять. Не представлено чітких умов навчання, не визначено його послідовності, не систематизовано основні засоби формування вмінь самостійно займатися.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** розкрито суть використання методів дослідження, подано загальні відомості про контингент досліджуваних, описано організацію етапів дослідження.

Дослідження були проведені в середній загальноосвітній школі № 35 і навчально-виховному комплексі № 66 м.Дніпропетровська. У дослідженнях брали участь 265 учнів 1-3 класу: 1 клас – разом 157 учнів (77 хлопчиків і 80 дівчаток), 2 клас – 47 учнів (26 хлопчиків і 21 дівчаток), 3 клас – 61 учнів (29 хлопчиків і 32 дівчаток).

Дисертаційне дослідження здійснювалося чотирма етапами.

Перший етап (листопад 2000 р. – вересень 2001 р.) передбачав аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, побудову програми досліджень.

Другий етап (жовтень 2001 р. – травень 2002 р.) був націлений на вивчення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, роботоздатності, визначення обсягу рухової активності і рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Для цього було проведено констатуючий експеримент з обстеженням школярів 7-9 років міста Дніпропетровська (разом 265 учнів).

Третій етап (червень 2002 р. – серпень 2003 р.) передбачав обробку експериментальних даних, виявлення показників, що визначають стабільний рівень здоров'я, розробку й обґрунтування нормативів фізичної підготовленості, що відповідають цьому рівню здоров'я. Визначено, що діти 7 років мають нижчі показники здоров'я та фізичної підготовленості, ніж діти 8-9 років. Було розроблено науково обґрунтовану систему самостійних занять фізичними вправами, що сприяє підвищенню рівня рухової активності, фізичної підготовленості і здоров'я дітей 7 років.

На четвертому етапі (вересень 2003 р. – жовтень 2005 р.) було проведено педагогічний експеримент з дітьми 7 років. Після педагогічного експерименту

було визначено ефективність експериментальної методики шляхом порівняння показників фізичного стану організму дітей на початку експерименту з показниками, одержаними після експерименту (разом 47 дітей). Потім було проведено узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення роботи.

У контрольній групі щоденні самостійні заняття включали комплекси з 10 вправ, які вчитель фізичного виховання НВК №66 м. Дніпропетровська розробив на кожну чверть згідно зі змістом державної програми.

В експериментальній групі ми запропонували систему самостійних занять фізичними вправами, що сприяє підвищенню рівня рухової активності, фізичної підготовленості і здоров'я. Заняття проводилися щоденно.

Системи самостійних занять, запроваджені в експериментальній та контрольній групах, мають спільні і відмінні ознаки.

Спільні ознаки: системи самостійних занять в обох групах були спрямовані на розвиток таких фізичних якостей, як гнучкість, сила рук, ніг і тулуба, швидкісно-силові якості та координація.

Відмінні ознаки: в експериментальній групі комплекси вправ подано у вигляді казкових сюжетів у зошиті "Вперед, до джерела здоров'я!" з використанням розробленої системи самоконтролю на основі приросту показників.

У третьому розділі "**Особливості фізичного стану дітей молодшого шкільного віку**" викладено результати досліджень фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Порівняння середньостатистичних значень антропометричних параметрів виявило, що хлопчики 9 років мають вищий від середнього рівень фізичного розвитку за індексом Кетле. В інших віково-статевих групах випробуваних величини середніх значень маси тіла залежно від зросту були на середньому рівні. Водночас за показниками індекса ОГК/зріст хлопчики 9 років і дівчата 8-9 років знаходяться на нижчому за середній рівні. Це вказує на диспропорційність у будові тіла обстежуваних (вузькогрудість).

Рівень здоров'я школярів ми оцінювали за методикою Г.Л. Апанасенка.

Результати статистичної обробки показників фізичного здоров'я обстежуваних наведено на рис. 1.

Проведені дослідження свідчать, що більшість хлопчиків і дівчат 7 – 9 років мають низький рівень фізичного здоров'я. Відсоткове співвідношення хлопчиків, які належать до групи з низьким рівнем фізичного здоров'я, становить 87, 61,5, 44,8% (відповідно 7, 8, 9 років); дівчаток – 83,8, 57,1, 31,3% відповідно. Разом з тим зафіксовано тенденцію зменшення проценту дітей, які належать до групи з низьким рівнем фізичного здоров'я у віковому аспекті. Необхідно також підкреслити, що серед хлопчиків та дівчаток 7 років не було виявлено дітей із середнім рівнем фізичного здоров'я. Наші дані щодо якісної характеристики здоров'я незначно відрізняються від результатів досліджень деяких авторів, які спостерігали серед дітей 7 років осіб з середнім і високим

рівнем здоров'я. Цей факт ми пояснюємо тим, що наші дослідження проводились з учнями Дніпропетровської області, яка є зоною екологічного забруднення. Процент досліджуваних дітей віком 8 та 9 років, які належать до середньої групи, є таким: серед хлопчиків та дівчаток 8 років він складає 3,8 і 19% відповідно, 9 років – 27,6 і 31,35% відповідно.

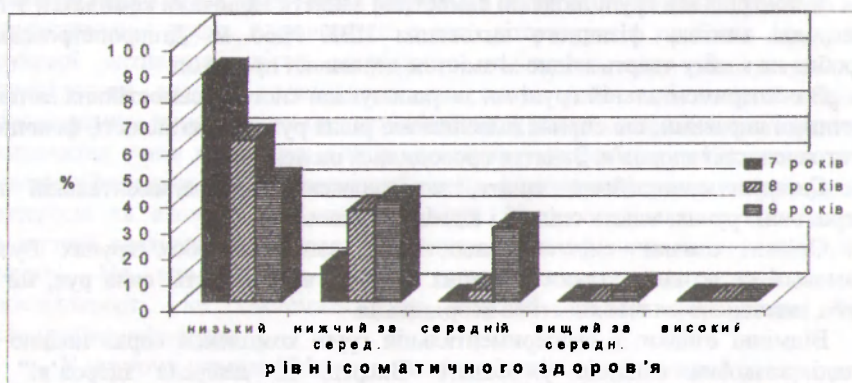


Рис. 1. Відсоткове співвідношення рівнів здоров'я хлопчиків 7-9 років

Оцінюючи рівень фізичної робото здатності, ми виявили, що більшість школярів (до 67,5%) мають задовільну оцінку. На оцінку, яка характеризує високу робото здатність, тест Руф'є не виконав жоден школяр. Незначна кількість дітей (до 6%) одержали добру оцінку робото здатності.

Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості, показав, що найменш розвиненими є сила м'язів черевного пресу, гнучкість у хлопчиків і у дівчаток, сила м'язів рук у хлопчиків і дівчаток 7 років.

Виявлено, що діти 7 років мають нижчі показники здоров'я та фізичної підготовленості, ніж діти 8 та 9 років. Тому найбільшу увагу необхідно приділити фізичному стану дітей 7 років. Саме для дітей цього віку, за нашими даними, необхідно запроваджувати додаткові оздоровчі заходи.

Для вивчення особливостей рухового режиму дітей 7 років ми здійснили хронометраж їхньої діяльності протягом дня за Фремінгемською методикою. Таким чином ми визначили кількість часу, яка припадає на кожний рівень фізичної активності. На сон та відпочинок діти витрачали  $9,5 \pm 0,5$  год., на пасивні ігри, перегляд телепередач, читання, малювання –  $4,9 \pm 0,4$  год, на пересування пішки, стан з невеликою рухливістю –  $7,6 \pm 0,2$  год, на прогулянки, роботу по господарству –  $1,7 \pm 0,2$  год, на рухливі ігри, заняття у спортивних секціях –  $0,3 \pm 0,1$  год. За результатами хронометражу встановлено, що діти ведуть малорухливий спосіб життя і це, ймовірно, може бути однією з причин низького рівня здоров'я.

Аналіз взаємодії рівня фізичного здоров'я хлопчиків і дівчаток 7 років та показників фізичної підготовленості з урахуванням рівня фізичного здоров'я



показав підвищення, у більшості випадків, коефіцієнтів кореляції між показниками від низького до нижче середнього РФЗ обстежених.

Провідними компонентами фізичної підготовленості щодо оцінки їх взаємодії з компонентами фізичного здоров'я у хлопчиків є показники сили м'язів червонного пресу. У дівчаток провідними компонентами є показники сили м'язів рук, швидкісно-силової витривалості. Далі йдуть показники швидкісно-силових якостей, сила м'язів червонного пресу.

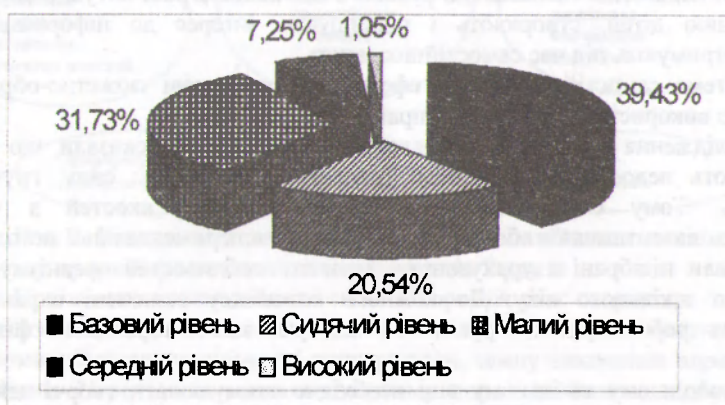


Рис. 2. Кількісна характеристика рівня рухової активності у добовому бюджеті дітей 7 років

Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та стану здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток рухових якостей та опосередковано на підвищення показників фізичного здоров'я.

Четвертий розділ **“Методика організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку”** присвячений експериментальному обґрунтуванню і розробці системи самостійних занять фізичними вправами для дітей 7 років.

У державній програмі з фізичного виховання (2001) зазначається, що головними аспектами організаційно-методичного ходу сучасного уроку фізичної культури є формування навичок самостійних занять фізичними вправами, здійснення міжпредметних зв'язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів. З урахуванням цих рекомендацій ми розробили комплекси фізичних вправ у системі самостійних занять, яка представлена у зошиті **“Вперед, до джерела здоров'я!”**. Зошити використовували учні експериментальної групи.

Експериментальна методика самостійних занять фізичними вправами орієнтована не тільки на розвиток рухових навичок дітей, вона враховує також

можливість рухової діяльності в процесі формування пізнавальних процесів, творчих здібностей, що є великим резервом розвитку індивідуальності дитини.

Психологи вважають, що інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не тільки чує, але й бачить, образно уявляє те, що вона почула на тлі ігрової діяльності або будь-яких рухових дій, які сприяють певному емоційному фону та настрою.

Система самостійних занять фізичними вправами створена на основі оздоровчої педагогіки пізнавально-рухового навчання. Ігрові ситуації сприяють зацікавленню дітей, створюють і підвищують інтерес до інформації, яку школярі отримують під час самостійних занять.

Система самостійних занять сформована на основі сюжетно-образного підходу до використання фізичних вправ.

Дослідження фізичної підготовленості дітей 7 років показали, що багато учнів мають недостатньо розвинені головні рухові якості: силу, гнучкість, швидкість. Тому систематичний розвиток фізичних якостей з чітким дозуванням навантажень є обов'язковою умовою експериментальної методики.

Вправи підібрані з урахуванням вікових особливостей організму дітей молодшого шкільного віку. До кожного комплексу включені вправи, що потребують роботи різних груп м'язів і спрямовані на розвиток фізичних якостей.

У молодшому шкільному віці необхідно стимулювати творчі здібності дитини, надати їй допомогу в пробудженні інтересу до самоосвіти, в набутті стійкої потреби у творчому мисленні. Для цього система комплексів фізичних вправ представлена у вигляді казкових подорожей. Сюжети пригод подані у віршах. Після кожного вірша запропоновано вправу, яку треба виконувати. Вправи імітують дію у пригоді.

Після кожного комплексу вправ подано таблицю з тестами, які пропонується виконати дитині. Навпроти кожного тесту учасник експерименту записує свої показники після першого, другого та третього тижня тренування.

Це надає можливість дитині спостерігати зміни результатів свого тестування і оцінки розвитку фізичних якостей протягом усього циклу самостійних занять фізичними вправами.

Педагогічні умови реалізації системи самостійних занять представлено на рис. 3.

Враховуючи вік учасників експерименту, ми вважали за доцільне на початку експерименту залучити до контролю за виконанням завдань батьків. Психолого-педагогічний розвиток у процесі фізичного виховання відбувається у процесі діяльності. Тому підхід, при якому формування здоров'я школяра є не тільки метою, але й одночасно процесом та результатом цілеспрямованої взаємодії вчителів, батьків та учнів, є виправданим.

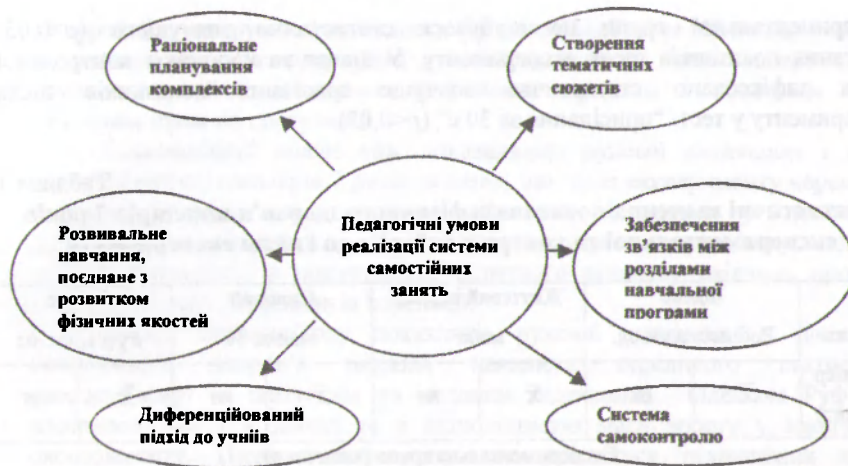


Рис. 3. Комплекс педагогічних умов реалізації системи самостійних занять у процесі фізичного виховання учнів 7 років

Причиною адаптаційних змін в організмі є характер та величина навантаження. Для зміни величини навантаження ми використовували такі прийоми: збільшення кількості повторювань, темпу виконання вправ, вихідних положень. Перехід від одного комплексу вправ до іншого відбувався через кожні 3 тижні.

Для перевірки ефективності авторської системи самостійних занять фізичними вправами ми провели педагогічний експеримент, завдання якого полягало у з'ясуванні змін показників фізичного стану учнів 7 років – учасників експерименту.

Аналіз результатів дослідження (табл. 1) показує статистично значуще підвищення показників силового індексу, зниження показників індексу Робінсона та Руф'є після експерименту у школярів експериментальної групи як у хлопчиків, так і у дівчаток ( $p < 0,01$ ) порівняно з показниками контрольної групи. У показниках життєвого індексу відзначено невірогідні зміни як в експериментальній, так і в контрольній групах.

Підсумкова оцінка рівня фізичного здоров'я обстежених свідчить про ефективність розробленої методики. Після експерименту в експериментальній групі середній рівень здоров'я мали 11% хлопчиків та 16% дівчаток 7 років.

Необхідно також підкреслити значне зменшення кількості дітей 7 років з низьким рівнем фізичного здоров'я в експериментальній групі порівняно з контрольною після експерименту. В експериментальній групі відсоткове співвідношення таке: до експерименту 100% хлопчиків та 79% дівчаток мали низький рівень здоров'я, після – 50,0 та 47% відповідно.

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів показав, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) зміни порівняно з показниками контрольної групи. Тільки у тесті "біг 30 м" у хлопчиків і дівчат



експериментальної групи не відбулося статистично значущого ( $p > 0,05$ ) зростання показників після експерименту. У дівчат та хлопчиків контрольної групи зафіксовано статистично значуще зростання показників після експерименту у тесті “присідання за 30 с” ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 1  
Статистичні значення показників фізичного здоров'я школярів 7 років експериментальної та контрольної груп до і після експерименту

| Етап експерименту                 | Індекс Робінсона, ум.од. |       | Життєвий індекс, мл/кг |      | Силовий індекс, % |        | Індекс Руф'є, ум. од. |        |
|-----------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|------|-------------------|--------|-----------------------|--------|
|                                   | $\bar{x}$                | $m$   | $\bar{x}$              | $m$  | $\bar{x}$         | $m$    | $\bar{x}$             | $m$    |
| Експериментальна група (хлопчики) |                          |       |                        |      |                   |        |                       |        |
| До                                | 86,67                    | 1,20  | 55,43                  | 1,30 | 49,03             | 1,30   | 13,31                 | 0,40   |
| Після                             | 82,61                    | 1,0** | 58,40                  | 1,40 | 57,70             | 1,40** | 11,36                 | 0,30** |
| Контрольна група (хлопчики)       |                          |       |                        |      |                   |        |                       |        |
| До                                | 87,80                    | 1,30  | 54,35                  | 1,90 | 46,87             | 1,90   | 13,76                 | 0,50   |
| Після                             | 86,10                    | 0,98  | 54,70                  | 1,80 | 48,97             | 1,70   | 13,18                 | 0,40   |
| Експериментальна група (дівчатка) |                          |       |                        |      |                   |        |                       |        |
| До                                | 91,10                    | 0,99  | 56,45                  | 1,90 | 48,30             | 1,50   | 14,17                 | 0,30   |
| Після                             | 85,55                    | 1,0** | 55,30                  | 1,70 | 53,65             | 1,60** | 12,33                 | 0,40** |
| Контрольна група (дівчатка)       |                          |       |                        |      |                   |        |                       |        |
| До                                | 90,29                    | 1,30  | 54,10                  | 1,60 | 44,43             | 1,80   | 14,58                 | 0,40   |
| Після                             | 87,31                    | 1,16  | 52,0                   | 1,40 | 46,70             | 1,60   | 14,01                 | 0,40   |

Примітка.

Відмінності між показниками здоров'я до та після експерименту вірогідні при:  
\*\* –  $p < 0,01$ .

Аналізуючи результати досліджень, необхідно відзначити, що за всіма показниками фізичної підготовленості відбулися позитивні зміни. Проте виявлені різні величини приросту показників розвитку фізичних якостей. В експериментальній та контрольній групах найбільші зміни відбулися у розвитку таких фізичних якостей, як сила м'язів рук і тулуба, гнучкість.

У контрольній групі величини приросту результатів тестування фізичної підготовленості школярів 7 років були значно нижчими.

Аналіз показників рухової активності показав, що після експерименту відбулося зменшення кількості часу, який діти витрачали на базовий, сидячий

та середній рівні рухової активності. Водночас відбулося збільшення часу, який витрачався на високому рівні рухової активності. Діти експериментальної групи самостійно займалися фізичними вправами і віддавали перевагу рухливим іграм на прогулянці.

Кореляційний аналіз між показниками рухової активності і фізичної підготовленості школярів 7 років показав, що після експерименту кореляційний взаємозв'язок між цими групами показників збільшився у хлопчиків і у дівчаток за всіма тестами. Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової активності з показниками фізичного розвитку свідчить про велике число значущих коефіцієнтів кореляції.

Аналіз взаємозв'язку показників рухової активності з показниками соматичного здоров'я показав наявність середнього статистичного взаємозв'язку з життєвим та силовим індексами, індексом Руф'є як у хлопчиків, так і у дівчат та з відповідністю маси зросту у хлопчиків до експерименту. Після експерименту спостерігається підвищення значення коефіцієнту кореляції за всіма показниками. Так, існує тісний взаємозв'язок рухової активності з показниками силового індексу ( $r = 0,72$ ) та індексом Руф'є у хлопчиків ( $r = -0,71$ ), а у дівчаток після експерименту відзначається такий же зв'язок з показниками життєвого індексу ( $r = 0,72$ ). Необхідно підкреслити, що після експерименту спостерігається значне підвищення коефіцієнту кореляції з показниками рівня соматичного здоров'я: у хлопчиків – з  $r=0,78$  до  $r=0,95$ ; у дівчаток – з  $r=0,59$  до  $r=0,82$ .

Для того, щоб визначити вплив експериментальної методики самостійних занять фізичними вправами на організм дітей залежно від рівня фізичної підготовленості, після експерименту ми поділили експериментальну групу на 3 підгрупи в залежності від фізичного стану досліджуваних. ЕГ – 1 склали діти, які за результатами тестування мали високий та вищий за середній рівень фізичної підготовленості – 25% хлопчиків і 11% дівчаток. До ЕГ – 2 були включені діти із середнім рівнем фізичної підготовленості – 36% хлопчиків і 42% дівчаток. ЕГ – 3 склали діти з нижчим за середній та низьким рівнем фізичної підготовленості – 39% хлопчиків і 47% дівчаток. Усі діти до експерименту мали нижчий за середній та низький рівні здоров'я.

Аналіз показує, що найбільші зміни в результатах випробувань фізичної підготовленості відбулися в групах ЕГ – 2 та ЕГ – 3. В обох групах, як у хлопчиків, так і у дівчат, спостерігається вірогідний приріст результатів практично за всіма тестами ( $p < 0,01$ ).

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність авторської методики самостійних занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю для учнів молодших класів.

У п'ятому розділі **“Обговорення результатів дослідження”** подано підсумки дисертаційного дослідження і показано, що система самостійних занять фізичними вправами може застосовуватися у загальноосвітніх школах для дітей молодшого шкільного віку і дозволяє покращити їхню фізичну підготовленість, сприяє підвищенню рівня рухової активності та рівня здоров'я.

Підтверджено результати досліджень О.В.Андрєєвої (2001), М.Чопик (2003), О.В.Шиян (2003), що свідчать про відсутність у дітей високого рівня здоров'я.

Підтверджено та частково доповнено результати досліджень Т.Ю.Круцевич (2000), О.В.Андрєєвої (2001), С.Г.Приймака (2003), у яких встановлено значущий рівень взаємозв'язку показників соматичного здоров'я дітей та підлітків з результатами в рухових тестах.

У дослідженні отримано три групи результатів.

Підтверджено, що діти молодшого шкільного віку мають фізичне здоров'я переважно від низького до середнього рівня, а ефективним засобом поліпшення фізичного стану є виконання фізичних вправ, що значною мірою впливає на стан здоров'я.

Результати нашого дослідження доповнюють і розширюють висновки досліджень інших вчених відомостями про взаємозв'язок показників рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що дає можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.

Уперше в нашому дослідженні: експериментально обгрунтовано зміст самостійних занять на основі сюжетно-образного підходу, які сприяють створенню психологічної мотивації школярів до занять фізичною культурою у вільний час; визначені педагогічні умови до побудови системи самостійних занять для підвищення інтересу школярів до фізичної культури і спорту, а саме: розвивальне навчання, яке поєднане з розвитком фізичних якостей, диференційований підхід до учнів, створення тематичних сюжетів, система самоконтролю; розроблено систему самоконтролю з визначенням приросту показників фізичної підготовленості, яка сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

## ВИСНОВКИ

1. На сучасному етапі розвитку країни основними пріоритетами, які керують фізичним вихованням молоді, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, орієнтування на здоровий спосіб життя. Необхідно шукати шляхи підвищення мотивації молодших школярів до самостійних занять, виховання звички до систематичних занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості дитини пов'язане з мотивацією, на яку впливає безліч факторів, як позитивних, так і негативних. За результатами проведеного аналізу літератури встановлено, що попри наявності значної кількості досліджень, спрямованих пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. У проаналізованих дослідженнях відсутній комплексний



розгляд структури і специфічного змісту самостійних занять. Не представлено чітких умов навчання, не визначено його послідовності, не систематизовано основні засоби формування вмінь самостійно займатися.

До числа маловивчених аспектів цієї проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров'я.

2. Результати дослідження фізичного розвитку учнів свідчать, що показники індексу Кетле у хлопчиків 9 років знаходяться на вищому від середнього рівні. В інших віково-статевих групах величини середніх значень маси тіла залежно від росту були на середньому рівні як у хлопчиків, так і у дівчаток 7 – 8 років і дівчат 9 років. Водночас хлопчики 9 років і дівчатка 8-9 років мали нижчий від середнього рівень за показниками індекса ОГК/зріст. Хлопчики 7-8 років і дівчатка 7 років мали середній рівень показників індексу ОГК/зріст. Зіставлення показників фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток за індексами показало, що більшість обстежуваних учнів 7-8 років мала середній рівень фізичного розвитку.

Життєвий індекс в обстежуваних дівчаток 7 та 9 років знаходився на середньому рівні, а у хлопчиків 7 та 9 років – на нижчому від середнього рівні. Лише хлопчики 8 років мали середній рівень життєвого індексу, а дівчатка 8 років – вищий від середнього.

Зіставлення показників сили кисті сильнішої руки дітей 7 – 8 років, визначеної за допомогою динамометра, свідчить, що в цих вікових групах діти мали низький рівень силового індексу. Однак відзначається тенденція підвищення сили м'язів кисті з віком як у хлопчиків, так і у дівчаток. Хлопчики та дівчатка 9 років мають середній та вищий від середнього рівні.

3. Результати дослідження фізичного розвитку учнів 7-9 років свідчать, що динаміка його показників відповідає віковим закономірностям. Проте серед цих показників можна виділити такі, що мають досить високі коефіцієнти варіації, зокрема: масу тіла ( $V = 9 - 16\%$ ), життєву ємність легень ( $V = 7 - 14\%$ ), силу кістякової мускулатури ( $V = 14 - 24\%$ ), що свідчить про неоднорідність контингенту дітей за темпами фізичного розвитку і підкреслює необхідність диференційованої оцінки показників за якісними ознаками у кожному віковому періоді.

4. Дослідження показників стану фізичного здоров'я досліджуваної групи учнів показало, що серед обстежуваних більшість мають низький рівень соматичного здоров'я (хлопчики 7 років – 87,0%, 8 років – 61,5%, 9 років – 44,8%, дівчатка відповідно – 83,8, 57,1, 31,3%). Проте виявлено тенденцію зменшення відсотка дітей, які належать до групи з низьким рівнем фізичного здоров'я, у віковому аспекті. Середній рівень мають тільки діти 8-9 років. Цей факт підкреслює необхідність запровадження додаткових оздоровчих заходів у процес фізичного виховання дітей 7 років. Результати дослідження показують необхідність більш поглибленого вивчення обсягу рухової активності та

фізичного стану дітей для наукового обґрунтування системи самостійних занять у режимі дня.

5. Результати дослідження рівня рухової активності за Фремінгемською методикою показали, що високий рівень фізичної активності дітей 7 років складає лише 1,05% у добовому бюджеті часу, що свідчить про те, що обстежені діти 7 років ведуть малорухливий спосіб життя, і це може бути однією з причин низького рівня фізичного здоров'я дітей цього віку.

6. Рівень показників фізичного здоров'я обстежуваних статистично зумовлений станом їхньої фізичної підготовленості. Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості, показав, що найменш розвиненими є такі якості, як сила м'язів черевного пресу, гнучкість, як у хлопчиків, так і у дівчаток 7-9 років і сила м'язів рук у хлопчиків і дівчат 7 років. Аналіз взаємодії показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я (на прикладі учнів 7 років) з урахуванням рівня фізичного здоров'я показує велику кількість значущих взаємозв'язків.

7. Ми з'ясували значущий рівень взаємозв'язку (коефіцієнти кореляції у дівчаток – від 0,502 до 0,729, у хлопчиків – від 0,514 до 0,658) показників фізичного здоров'я дітей з результатами рухових тестів, які характеризують у хлопчиків та дівчаток силу м'язів рук і тулуба, швидкість, швидкісно-силову витривалість і гнучкість. Результати аналізу взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та стану здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток рухових якостей для підвищення показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я.

8. Експериментальна система самостійних занять фізичними вправами містить такі педагогічні умови: раціональне планування комплексів вправ, створення тематичних сюжетів; розвивальне навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей; забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми; диференційований підхід до учнів; система самоконтролю. Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання таких педагогічних принципів: свідомості та активності; наочності; доступності; оздоровчої спрямованості; систематичності; міцності.

9. Визначені науково-методичні підходи до організації самостійних занять фізичними вправами дітей 7 років. Експериментальна система розроблена з урахуванням схильності дітей молодшого шкільного віку до образного мислення. Вона передбачає використання зошитів з сюжетними пригодами, де вправи імітують дію у сюжеті. Рекомендується щоденне виконання вправ. Розроблено систему самоконтролю з визначенням приросту показників фізичної підготовленості, яка сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

10. Результати проведеного експерименту показали ефективність розробленої системи самостійних занять фізичними вправами.

Підвищився рівень фізичного здоров'я обстежуваних школярів (11,0% хлопчиків та 16,0% дівчаток експериментальної групи досягли середнього рівня фізичного здоров'я порівняно з 0% контрольної групи).

Результати досліджень свідчать про статистично значуще ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) збільшення значень показників кистьової динамометрії та зменшення ЧСС, індексу Робінсона та індексу Руф'є після експерименту у школярів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.

Підвищення рівня здоров'я відбулося у хлопчиків всіх експериментальних підгруп (ЕГ-1, ЕГ-2, ЕГ-3). Значне підвищення показників фізичного здоров'я відбулося у дівчаток із середнім, нижчим від середнього та низьким рівнем фізичної підготовленості (ЕГ-2 і ЕГ-3).

11. Рівень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи значно підвищився, і після експерименту більша кількість показників мали статистично значущі ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) зміни порівняно з результатами тестування контрольної групи.

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики за всіма тестами забезпечило досягнення найвищих нормативів фізичної підготовленості. Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидкісно-силові, координаційні, сила м'язів рук і тулуба та гнучкість.

Найбільші зміни в результатах випробувань фізичної підготовленості відбулися в підгрупах дітей із середнім, нижчим від середнього та низьким рівнем фізичної підготовленості.

12. Після експерименту відбулося зменшення кількості часу, який діти витрачали на базовий, сидячий та середній рівень рухової активності. Водночас відбулося збільшення відсотку високого рівня рухової активності протягом дня.

13. Після експерименту спостерігається підвищення кореляційного взаємозв'язку між показниками рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та фізичного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень проблеми пов'язані з розробкою науково обґрунтованої системи самостійних занять фізичними вправами для дітей 8, 9 та 10 років; вивченням особливостей адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом самостійних занять фізичними вправами для досягнення високого рівня здоров'я дітей, які проживають у різних регіонах України; подальшим вивченням проблеми особистісно-орієнтованого підходу в фізичному вихованні, спрямованого на розвиток фізичних якостей, з метою впливу на розширення функціональних можливостей дитячого організму.



### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Власюк О.О. Вперед, до джерела здоров'я! – Посібник для самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку. – Дніпропетровськ, 2003. – 103 с.
2. Власюк О.О. Дослідження рівня здоров'я молодших школярів та способи його покращення // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т.І. – С.178 – 180.
3. Власюк О.О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3 т. – Л., 2003. – Т.2. – С. 44 – 46.
4. Власюк О.О. Обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості дітей молодшого шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. - № 2. – С. 99 – 102.
5. Власюк О.О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення фізичної підготовленості дітей 7 років // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. - № 2. – С. 74 – 78.
6. Власюк О.О. Обґрунтування використання фізичних вправ в системі самостійних занять дітей молодшого шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2001. – С.76 – 79.
7. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичною культурою з оздоровчою спрямованістю для дітей молодшого шкільного віку // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів і аспірантів фізкультурних навч. Закл. – Х., 2001. – С.138.
8. Москаленко Н.В., Власюк О.О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. – Рівне, 2003. – Ч.ІІ. – С. 64 – 68. (Внесок автора полягає у тестуванні та математичному обчислюванні результатів тестування рухової активності дітей молодшого шкільного віку).

### АНОТАЦІЇ

**Власюк Олена Олександрівна. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку. Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2006.

Однією з проблем, які постають перед дослідниками, є пошук форм збільшення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. У зв'язку з цим дисертаційна робота присвячена розробці системи самостійних занять фізичними вправами для дітей 7 років.

2307/2

Об'єкт дослідження – самостійні заняття в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Предмет дослідження – вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Мета дослідження – обґрунтувати науково-методичні підходи до організації самостійних занять фізичними вправами дітей 7 років для підвищення ефективності системи фізичного виховання в період початкового навчання у школі.

У роботі визначені фізичний розвиток, фізична роботоздатність, фізична підготовленість та фізичне здоров'я дітей 7-9 років. Досліджується обсяг рухової активності дітей 7 років.

Доповнені та розширені результати досліджень інших учених інформацією про кореляційний взаємозв'язок фізичної підготовленості і фізичного здоров'я; про взаємозв'язок показників рухової активності з показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що дає можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.

У дисертації вперше пропонується система самостійних занять фізичними вправами для дітей 7 років на основі сюжетно-образного підходу до використання фізичних вправ, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я з урахуванням індивідуального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

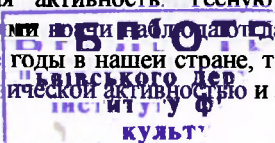
**Ключові слова:** фізична активність, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, діти молодшого шкільного віку, самостійні заняття, фізичні вправи.

**Власюк Елена Александровна. Научно-педагогические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями детей младшего школьного возраста. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный институт физической культуры. – Львов, 2006.

Одной из проблем, которые стоят перед исследователями, является поиск увеличения двигательной активности детей младшего школьного возраста. В связи с этим диссертационная работа посвящена разработке системы самостоятельных занятий физическими упражнениями для детей 7 лет.

Основы здоровья закладываются в детском и подростковом возрасте. В сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность подрастающего поколения, большое значение имеет физическая активность. Тесную связь между этими медико-социальными показателями почти никто не наблюдал от давно. Научные исследования, проведенные за последние годы в нашей стране, также свидетельствуют об определенной связи между физической активностью и здоровьем.



Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в процессе формирования личности ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Именно в этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развитие физических качеств, необходимых для эффективного участия в разных формах двигательной активности.

Исследованиями ученых установлено, что объем двигательной активности большинства детей ниже возрастной нормы. Двигательная активность младших школьников в течение дня дополняется физкультурминутками, подвижными переменами, домашними заданиями по физическому воспитанию. Однако эти формы работы недостаточны для обеспечения необходимого объема двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Поэтому перед исследователями в области физического воспитания актуальной становится проблема поиска форм увеличения физической активности детей младшего школьного возраста. Одной из таких форм является организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объект исследования – самостоятельные занятия в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на физическое состояние детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – обосновать научно-педагогические подходы к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями детей 7 лет для повышения эффективности системы физического воспитания в период начального обучения в школе.

В работе определены физическое развитие, физическая работоспособность, физическая подготовленность и физическое здоровье детей 7-9 лет. Исследуется объем двигательной активности детей 7 лет.

Исследования физического развития детей 7-9 лет показали, что рост, масса и окружность грудной клетки с возрастом имеют тенденцию к увеличению. У мальчиков эти показатели выше, чем у девочек.

Проведенные исследования свидетельствуют, что большинство мальчиков и девочек имеют низкий уровень физического здоровья. Однако выявлена тенденция уменьшения процента детей, входящих в группу низкого уровня здоровья в возрастном аспекте.

Анализ результатов тестов, характеризующих физические качества, показал, что наиболее отстающими являются такие качества, как сила мышц брюшного пресса, гибкость, как у мальчиков, так и у девочек, сила мышц рук у мальчиков и девочек 7 лет.

Установлено, что дети 7 лет имеют достаточно низкие показатели здоровья и физической подготовленности по сравнению с показателями детей 8 и 9 лет. Поэтому наибольшее внимание следует уделить физическому



состоянию детей 7 лет. Именно для детей этого возраста, по нашим данным, необходимо внедрение дополнительных оздоровительных мероприятий.

Дополнены и расширены результаты исследований других ученых информацией о корреляционной взаимосвязи физической подготовленности и физического здоровья; о взаимосвязи показателей двигательной активности с показателями физического развития, физической подготовленности и физического здоровья детей младшего школьного возраста, что дает возможность целенаправленно воздействовать физическими упражнениями на развитие отдельных двигательных качеств для получения оздоровительного эффекта.

В диссертации впервые предлагается система самостоятельных занятий физическими упражнениями для детей 7 лет на основе сюжетно-образного подхода к использованию физических упражнений, которая направлена на повышение уровня физической подготовленности и физического здоровья с учетом индивидуального развития детей младшего школьного возраста.

Система самостоятельных занятий физическими упражнениями предусматривала: комплексный подход к развитию двигательных качеств; рациональное построение комплексов упражнений, которое позволяет всесторонне воздействовать на организм ребенка; использование игрового метода для повышения мотивации детей к занятиям физическими упражнениями; использование системы самоконтроля; тесную связь программы самостоятельных занятий с программным материалом физического воспитания школьников.

Определены педагогические условия выполнения физических упражнений в системе самостоятельных занятий.

Экспериментальная методика самостоятельных занятий физическими упражнениями ориентирована не только на развитие двигательных качеств детей, она учитывает также возможность двигательной деятельности в процессе формирования познавательных процессов, творческих способностей, что является большим резервом повышения индивидуальности ребенка.

Полученные результаты исследований свидетельствуют об эффективности разработанной нами системы самостоятельных занятий физическими упражнениями для детей 7 лет.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическая подготовленность, физическое здоровье, дети младшего школьного возраста, самостоятельные занятия, физические упражнения.

**Vlasyuk Olena Oleksandrivna. Scientific and pedagogical principles of junior pupils individual physical exercises organization. – Manuscript.**

Thesis for obtaining scientific degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sport in specialty 24.00.02 - physical culture, physical education of different population groups. – Lviv, State Institute of Physical Culture. – Lviv, 2006.

One of problems faced the researchers is to find some ways of increasing of junior pupils physical activity. In this connection the dissertation is devoted to working out of the individual physical exercises system for children at 7 years.

The research object is individual classes in the system of junior pupils physical education.

The research subject is the influence individual physical experiences on junior pupils fitness.

The research purpose is to substantiate the scientific and methodical approaches to organization of individual physical exercises for children at 7 to increase the effectiveness of primary physical education system.

Fitness level, physical capacity, physical preparedness and somatic health of children at 7-9 have been determined.

It is stated more information about correlation of physical preparedness and somatic health; interrelation of motor activity and fitness level indices of junior pupils. It gives an opportunity to influence some physical characteristics by motor exercises to gain health-related effect.

**Key words:** physical activity, physical preparedness, somatic health, junior pupils, individual physical experiences, physical exercises.