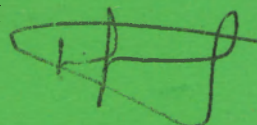


511.47
12

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ГАВРИЛЮК АНДРІЙ ПАВЛОВИЧ



УДК 796.011.3-057.87

**ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Волинському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
ГНІТЕЦЬКА Тетяна Володимирівна,
Волинський національний університет імені Лесі
Українки, доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
ДУБОГАЙ Олександра Дмитрівна,
Національний педагогічний університет імені
М. П. Драгоманова, завідувач кафедри фізичного
виховання і здоров'я;

кандидат педагогічних наук, доцент
ПЕТРИШИН Юрій Володимирович,
Львівський державний університет фізичної культури,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного
виховання.

Захист відбудеться **22 жовтня 2010 року** о 10 годині 00 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 Волинського національного університету імені Лесі Українки за адресою: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Волинського національного університету імені Лесі Українки (43021, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30а).

Автореферат розісланий 20 вересня 2010 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

С. П. Козібровська

6/1071

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Значне погіршення здоров'я підростаючого покоління зумовлює пошук ефективних методик фізичної культури для зниження гостроти проблеми.

На сьогодні пропонуються нові методики, форми та засоби фізичної культури, а також коригуються й удосконалюються наявні. На думку науковців (Л. В. Волков, 2002; О. Д. Дубогай, 2008; О. С. Куц, 1997; Б. М. Шиян, 2007), особливого значення набувають питання добору засобів та методів фізичної культури, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою в молодшому шкільному віці.

Ураховуючи те, що учні початкової школи відвідують групи продовженого дня, можна використовувати цей час для оптимізації рухової активності школярів і, отже, покращувати їхній фізичний стан.

Проблемі оптимізації фізичної культури у групах продовженого дня присвячена значна частина дисертаційних досліджень (В. В. Черняєв, 1982; В. Н. Амалін, 1987; А. А. Крапотін, 1987; Л. В. Шукевич, 1988; М. П. Горобей, 1994). Однак майже всі ці роботи виконані за часів функціонування радянської системи освіти, тому їхні рекомендації потребують коригування відповідно до сучасних умов роботи українських шкіл.

Серед низки робіт останнього часу з проблем фізичної культури в групах продовженого дня заслуговує уваги значна частина робіт вітчизняних учених (О. С. Куц, 1995; Е. С. Вільчковський, 1998; Л. О. Богуславська, 2002; О. М. Ващенко, 2003; О. Дубогай, 2006; Б. М. Шиян, 2006; Н. В. Москаленко, 2007). Названі автори висвітлюють значення й організаційно-методичні основи проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у групах продовженого дня. Однак недостатньо розкрито питання добору змісту занять для покращення фізичного стану школярів. Це завдання можна реалізувати шляхом спрямованого добору засобів фізичного виховання відповідно до фізичних можливостей учнів.

Одним із важливих важелів удосконалення фізичного стану дітей є спрямована організація занять фізичною культурою відповідно до вікових фізичних можливостей. Як свідчать наукові дослідження (О. Дубогай, 2001; О. Ващенко, 2003; Л. Петрук, 2003) психофізіологічні особливості дітей 6–10 років перебувають у тісному взаємозв'язку з біоритмом їхнього організму, рівнем фізичної працездатності організму залежно від дня тижня або сезону року.

Цей факт має велике значення під час визначення рівня оптимальних фізичних навантажень та спрямованості програм занять фізичними вправами в режимі продовженого дня для молодших школярів відповідно до фізичних можливостей їхнього організму в кожний конкретний день тижня.

Актуальність проблеми та недостатнє дослідження питання організації змісту занять у групах продовженого дня для покращення фізичного стану школярів зумовили вибір теми дослідження – *Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня.*

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Дисертацію виконано відповідно до теми 3.2.7.1п “Фізична працездатність та її соматовегетативне і моторне забезпечення у різних контингентів дітей і підлітків” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту з номером державної реєстрації 0107U001186. Тема дисертаційного дослідження узгоджена рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол №4 від 26.05.2009р.).

Роль і завдання автора у виконанні цієї теми полягала у розробці та реалізації програми “Годин фізичної культури” в групі продовженого дня з урахуванням сезонних особливостей тижневої динаміки фізичної працездатності учнів у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл.

Мета дослідження – обґрунтувати методику організації й особливостей проведення “Годин фізичної культури” в системі оздоровчої роботи груп продовженого дня з урахуванням динаміки тижневої та сезонної працездатності учнів молодшого шкільного віку для покращення їхнього фізичного стану.

Досягнення поставленої мети провадилося вирішенням таких **завдань дослідження:**

1. Вивчити організаційно-методичні особливості фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня.

2. Дослідити тижневу динаміку фізичної працездатності молодших школярів різних вікових груп в динаміці днів тижня та сезонних біоритмів.

3. Обґрунтувати методику організації та проведення “Годин фізичної культури” в системі оздоровчої роботи груп продовженого дня з урахуванням тижневої та сезонної динаміки працездатності учнів молодшого шкільного віку.

4. Визначити ефективність впливу експериментальної програми “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня на динаміку фізичного стану учнів.

Об’єкт дослідження – процес оздоровчого впливу занять фізичними вправами на організм школярів на “Години фізичної культури” в групах продовженого дня.

Предмет дослідження – засоби й методи фізичної культури відповідно до динаміки тижневої та сезонної працездатності молодших школярів у режимі продовженого дня.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних та документальних джерел; опитування; тестування фізичної працездатності; тестування фізичної підготовленості; антропометричні вимірювання; теоретичне моделювання; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в розробці та впровадженні в режим продовженого дня молодших школярів використання форм, засобів і методів фізичної культури на основі зміни функціонального стану серцево-судинної системи та фізичної працездатності молодших школярів відповідно до тижневих та сезонних біоритмів.

Уперше теоретично й експериментально обґрунтовано зміст, спрямування, обсяг й інтенсивність фізичних навантажень “Години фізичної культури” в групах

продовженого дня згідно зі змінами рівня фізичної працездатності за днями тижня та сезонами року.

Розширено та поглиблено теоретичні дані про динаміку зміни фізичної працездатності дітей відповідно до тижневого й сезонного біоритмів.

Уточнено форми та зміст фізкультурно-оздоровчих заходів і спрямованість використання фізичних вправ в умовах груп продовженого дня. Висвітлено організаційні особливості функціонування ГПД в загальноосвітніх навчальних закладах України.

Практичне значення одержаних результатів. Основні положення дисертації можуть бути використані для проведення засідань методичних об'єднань, курсів підвищення кваліфікації та перепідготовки вчителів і вихователів груп продовженого дня загальноосвітніх шкіл, а також для доповнення та уточнення матеріалу до викладання курсів “Теорія і методика фізичного виховання” для студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів фізкультурного профілю.

Результати дослідження впроваджені в навчально-виховний процес молодших школярів груп продовженого дня шкіл м. Луцька та в навчальний процес студентів інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Розроблено програму проведення “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня, яка відображена в навчально-методичному посібнику “Фізичне виховання у групах продовженого дня” (2009).

Особистий внесок дисертанта у виконання роботи полягає в самостійній організації та проведенні досліджень, обробці, аналізі й узагальненні отриманих результатів, розробці змісту експериментальної програми, упровадженні результатів досліджень.

У спільних публікаціях авторіві належать експериментальні дані, їх статистична обробка й аналіз.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень оприлюднені в доповідях на восьми міжнародних науково-практичних конференціях “Молода спортивна наука України” (Львів, 2006, 2007, 2009); “Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє” (Луцьк, 2007, 2008); “Фізична культура, спорт і здоров'я” (Харків, 2007); “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2008); “Сприяння здоров'ю дітей та молоді: теоретико-методичні аспекти” (Луцьк, 2009), Всеукраїнській науково-практичній конференції “Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі” (Чернігів, 2007), семінарі-практикумі вчителів фізичної культури “Здоров'яформуючі технології на уроках фізичної культури” (Луцьк, 2007) та Днях і Фестивалях науки Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, 2006–2010).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження висвітлені в 13 публікаціях, з них: 1 навчально-методичний посібник “Фізичне виховання у групах продовженого дня” (2009), 5 статей надруковано у наукових фахових виданнях ВАК України, 11 публікацій виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та 3 додатків. Робота містить 26 таблиць і 33 рисунки. Текст дисертації викладено на 159 сторінках, повний обсяг роботи – 187 сторінок.

Перелік використаних джерел налічує 253 найменування, у тому числі 34 праці зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, висвітлено особистий внесок дисертанта, описано сферу апробації результатів дослідження, подано інформацію про публікації, представлено структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **“Організаційно-методичні особливості фізкультурно-оздоровчих занять у режимі навчального дня з учнями молодшого шкільного віку”** проаналізовано основні форми фізкультурно-оздоровчих занять із молодшими школярами в режимах навчального та продовженого дня, визначено організаційно-методичні особливості проведення цих заходів.

У системі навчання та виховання дітей у школі важливе місце займають групи продовженого дня (М. П. Горобей, 1994). Особливістю роботи цих груп є те, що діти у школі перебувають у режимі розумових та переважно статичних фізичних навантажень протягом тривалого часу, що вимагає підвищених вимог до оздоровчо-виховної роботи та правильної організації добового рухового режиму (С. І. Операйло, 2004). Рационально організований руховий режим учнів стимулює підвищення розумової та фізичної працездатності, якості виконання домашніх навчальних завдань, компенсує дефіцит добової рухової активності тощо. Тому фізкультурно-оздоровчі заходи в умовах груп продовженого дня є обов'язковим і необхідним компонентом оптимальної побудови навчального процесу молодших школярів.

Основною формою фізичного виховання в групах продовженого дня є **“Година фізичної культури”**. Згідно з регламентом проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України 21.07.2003 № 486) **“Години фізичної культури”** в групах продовженого дня повинні проводитися щоденно.

Мета цих занять – вчасне зняття розумової перевтоми, забезпечивши активний руховий відпочинок учнів, сприяти зміцненню їх здоров'я та гармонійного фізичного розвитку, удосконаленню рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей та підвищенню фізичної працездатності організму.

Як свідчать наукові розробки (Ю. Й. Волинець, 1999; Ю. М. Васьков, І. М. Пашків, 2006) місце **“Годин фізичної культури”** в режимі групи продовженого дня визначається закономірностями змін добової працездатності молодших школярів. Визначено, що підвищення працездатності школярів спостерігається з 8-ї до 11-ї години ранку, а надалі відбувається її зниження (А. Г. Хрипкова.

М. В. Антропова, Д. А. Фарбер, 1990). Найбільш оптимальним часом для проведення “годин фізичної культури” є період активного зниження працездатності – 12–14-та година (В. П. Бенедь, Н. М. Ковальчук, В. І. Завацький, 1996). Крім того, організацію “годин фізичної культури” вчені розглядають у тісному взаємозв’язку з іншими формами режиму навчального дня, з урахуванням часу прийому їжі, прогулянок на свіжому повітрі тощо (Р. З. Поташнюк, 1996).

При розробці змісту “Годин фізичної культури” визначальним фактором є спрямованість на розв’язання оздоровчих і виховних завдань. Освітні завдання (навчання вправам) на “годинах фізичної культури” реалізуються меншою мірою (О. І. Бузюн, Л. А. Завацька, В. І. Завацький, 1994). Водночас встановлено, що засоби “годин фізичної культури” повинні мати тісний зв’язок зі змістом уроків фізичної культури (К. Романенко, 2007).

Основу занять “Годин фізичної культури” складають такі засоби, як рухливі, спортивні та народні ігри, ходьба, біг, стрибки, метання, виси, упори, вправи на рівновагу, вправи з предметами, загальнорозвивальні вправи, лазіння, естафети. На одному занятті бажано використовувати від 3 до 6 видів фізичних вправ, які здійснюють різносторонній вплив на організм учнів. Крім того, для підвищення цікавості заняття, спрямованість використання фізичних вправ має носити ігровий характер або містити елементи змагань (С. М. Корнієнко, 2004; К. М. Огніста, А. В. Огністий, 2004; О. Дубогай, 2006; М. Дякун, 2006; В. Татарченко, 2006; Л. Беретна, 2007).

За своєю структурою та тривалістю “години фізичної культури” не регламентуються так суворо, як уроки фізичної культури (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2003). Водночас, трьохетапність структури урочної форми (підготовчий, основний, заключний), яка продиктована мотивами психофізіологічного та педагогічного характеру, залишається обов’язковою й для “годин фізичної культури” (Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек, 1998). Так, середня тривалість заняття для першого класу має становити 35–45 хв, для других–четвертих 45–60 хв і залежить від утоми учнів, характеру попереднього й наступного видів навчальної або рухової діяльності, погодних умов тощо.

Проведення “Годин фізичної культури” вимагає системного та конкретного планування.

Важливою формою фізкультурно-оздоровчих занять у ГПД є фізкультурна пауза. Необхідність її використання зумовлено попередженням розумової втоми, яка виникає в процесі кількогодинної підготовки домашніх завдань (самопідготовки) (Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, 2000; О. Мар’єва, 2003).

Проводяться фізкультурні паузи після 45–60 хв навчальної роботи і тривають 5–10 хв. До їх змісту входять загальнорозвивальні вправи, рекомендуються також повільний біг, стрибки, рухливі ігри, естафети, метання (О. С. Куц, 1995; Є. Н. Приступа, 1996; Ю. В. Петришин, 2003).

Умовно виділяють два типи фізкультурних пауз: 1) активна: з достатньо високим темпом їх виконання, різноманітністю вправ, широкою амплітудою; 2) пасивна: з обмеженими переміщеннями й рухами розслаблювального характеру

(А. В. Менхін, 2002). Вибір того чи іншого варіанту зумовлений особливостями діяльності та станом учнів на певний момент.

Ще однією з форм фізкультурно-оздоровчих занять у групах продовженого дня є прогулянки на свіжому повітрі. Їх не можна ототожнювати з “Годинами фізичної культури”.

Особливістю цієї форми занять є пішохідні переміщення тематичної спрямованості з метою ознайомлення з навколишньою природою, з визначними місцями рідного краю, активного й пізнавального відпочинку (Е. Проскуріна, 2005). Прогулянки – ефективний засіб загартування й оздоровлення, розвитку самостійності та творчої ініціативи дітей, вихованню колективізму, любові до рідного краю.

Для учнів початкових класів вони тривають 1-2 години. Маршрут в обидва кінці не повинен перевищувати 2-3 кілометри. Найкраще їх проводити після виконання домашніх завдань або у передвихідні дні. В останньому випадку тривалість заходу можна збільшувати до 2-3 годин, а маршрут походу збільшити до 3-4 кілометрів. У процесі прогулянки можна проводити рухливі ігри й ігри на місцевості з військово-прикладними елементами.

Отож, аналіз науково-методичної літератури встановив, що фізична культура молодших школярів охоплює складну систему занять протягом шкільного дня, позакласну та позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність. Важливе місце в цій системі займають фізкультурно-оздоровчі заходи в групах продовженого дня, які використовуються з метою всебічного розвитку дітей, підвищення рівня їхньої рухової активності та зміцнення здоров'я, корисної організації відпочинку, формуванню у школярів інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Визначені завдання реалізуються через такі форми фізкультурно-оздоровчих заходів в ГПД, як “Години фізичної культури”, фізкультурні паузи, прогулянки на свіжому повітрі.

Однак на сьогодні існує невідповідність між завданнями фізичної культури в групах продовженого дня та науковим обґрунтуванням організаційно-методичних умов їх розв'язання. Зокрема, малодослідженими залишаються питання організації фізкультурно-оздоровчих занять із урахуванням особливостей вікової динаміки й працездатності школярів.

У другому розділі “Організація “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня з урахуванням динаміки фізичної працездатності учнів молодшого шкільного віку” розкрито суть використання методів дослідження. наведено загальні відомості про контингент досліджуваних, описано організацію етапів дослідження; досліджено особливості фізичного виховання в ГПД в сучасних умовах; проаналізовано результати дослідження тижневої фізичної працездатності учнів 1–4 класів в осінній, зимовий, весняний періоди року; обґрунтовано зміст експериментальної програми з урахуванням тижневої працездатності молодших школярів.

Дослідження проведено на базі гімназій № 4 та № 14 м. Луцька в період із 2005-го до 2009 року і проводилось чотирма етапами.

На першому етапі (листопад 2005 – серпень 2006 року) було здійснено георетичний аналіз літературних джерел, документів статистики, документів планування й обліку роботи в групах продовженого дня, опитування вчителів та вихователів груп, вивчення й вибір методів та методик дослідження, їх апробацію.

Під час другого етапу (вересень 2006 – серпень 2007 року) було проведено констатуюче дослідження особливостей динаміки фізичної працездатності учнів молодшого шкільного віку протягом днів тижня та різних сезонних періодів року. У ньому взяли участь 521 учень, із них 253 дівчинки та 268 хлопчиків 6–10 років (1–4 класів) із гімназій № 4 та № 14 м. Луцька.

Для визначення фізичної працездатності молодших школярів застосовувалася методика Гарвардського степ-тесту.

На основі даних констатуючого дослідження була розроблена експериментальна програма “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня.

Мета третього етапу (вересень 2007 – червень 2008 року) – проведення педагогічного експерименту. Педагогічний експеримент полягав у перевірці ефективності експериментальної програми “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня.

До експерименту було залучено 50 учнів 3-х класів груп продовженого дня гімназії № 4 м. Луцька. Контрольну й експериментальну групи склали по 25 чоловік кожна. Контрольна група працювала за звичайною програмою, у зміст якої входили загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри, естафети. В експериментальній ж групі заняття проводилися за розробленою нами експериментальною програмою “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня в якій зміст (загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри, естафети), спрямування, обсяг й інтенсивність фізичних навантажень підбирались згідно зі змінами рівня фізичної працездатності за днями тижня та сезонами року.

На початок та на завершення експерименту в дітей було досліджено рівень фізичної працездатності, показники фізичного розвитку (зріст, вага, обвід грудної клітки) та виявлені показники фізичної підготовленості й рівні досягнення фізичної підготовленості учнів за методикою орієнтовних комплексних тестів.

Четвертий етап (червень 2008 – червень 2009 року) передбачав аналіз та узагальнення одержаних результатів дослідження; опрацювання матеріалів педагогічного експерименту; літературне оформлення дисертації, а також упровадження результатів дослідження в навчальний процес учнів, студентів, про що свідчать відповідні акти.

Нами встановлено (згідно даних управління статистики України, 2009 р.), що групи продовженого дня відвідують 33,5 % дітей початкової школи. Аналіз анкетувального опитування, який проводився серед вчителів та вихователів груп продовженого дня Волинської області (загалом опитано 74 респонденти) з метою виявлення стану фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня в сучасних умовах виявив, що найчастіше проводяться прогулянки на свіжому повітрі – у 96,0 % груп продовженого дня, фізкультурні паузи – у 77,0 % груп, “Години фізичної культури” – у 72,0 %. Потребу в необхідності методичних розробок

проведення фізкультурних заходів у групах продовженого дня висловило 97,2 % анкетованих респондентів.

Водночас, для забезпечення ефективного процесу фізичного виховання школярів окрім вікових психофізіологічних особливостей, слід ураховувати зміни тижневих та сезонних коливань їхньої працездатності. У науковій літературі нами не виявлено даних про особливості динаміки фізичної працездатності учнів молодшого шкільного віку протягом днів тижня та різних сезонних періодів року окремо за паралелями класів (1-4). Цей факт підтверджує наукову потребу таких досліджень.

Експериментальними дослідженнями встановлено значну відмінність зміни рівня фізичної працездатності молодших школярів протягом днів тижня між учнями різних класів та різних періодів навчального року.

Отже, ми можемо констатувати, що (табл. 1) 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 й п'ятниці, на тлі підвищення з понеділка до вівторка. В осінній період коливання працездатності першокласників протягом тижня незначне.

Таблиця 1

Показники індексу Гарвардського степ-тесту (ум. од.) за днями тижня учнів 6-7 років (1-х класів) у різні періоди року (n=26)

Період року	День тижня				
	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця
1 Осінь	41,1 ± 1,7	39,0 ± 1,0	38,4 ± 1,0	37,8 ± 0,8	38,9 ± 0,9
2 Зима	37,0 ± 1,1	39,9 ± 0,8	39,1 ± 0,8	36,4 ± 0,8	36,3 ± 0,5
3 Весна	40,7 ± 0,8	42,0 ± 1,1	40,6 ± 0,8	39,2 ± 0,8	39,2 ± 0,9
P 1-2	P < 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P < 0,05
P 2-3	P < 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05
P 1-3	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05

У дітей 7-8 років (2-й клас) (табл. 2) встановлено значиме ($P < 0,05$) зниження працездатності від понеділка до четверга в осінній та з вівторка до четверга в

Таблиця 2

Показники індексу Гарвардського степ-тесту (ум. од.) за днями тижня учнів 7-8 років (2-х класів) у різні періоди року (n=29)

Період року	День тижня				
	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця
1 Осінь	43,3 ± 1,0	42,1 ± 1,2	42,1 ± 1,5	38,2 ± 1,1	41,1 ± 1,1
2 Зима	42,2 ± 0,9	43,3 ± 1,1	39,9 ± 0,9	39,5 ± 0,6	41,4 ± 0,7
3 Весна	37,9 ± 1,1	37,6 ± 0,9	40,2 ± 1,2	37,6 ± 0,8	38,9 ± 1,0
P 1-2	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
P 2-3	P < 0,05	P < 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P < 0,05
P 1-3	P < 0,05	P < 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05

зимовий періоди. Навесні відзначається її зростання з вівторка до середи, а з середи до четверга – аналогічної величини зниження.

Для тижневої працездатності дітей 8-9 років (3-й клас) (табл. 3) характерним є незначимі її коливання в осінній період, достовірне ($P < 0,05$) зростання в п'ятницю зимового періоду відносно четверга та протилежна зимовій весняна картина, коли з понеділка до вівторка-середи відбувається статистично значиме ($P < 0,05$) зростання.

Таблиця 3

Показники індексу Гарвардського степ-тесту (ум. од.) за днями тижня учнів 8-9 років (3-х класів) у різні періоди року (n=26)

Період року	День тижня				
	понеділок	вівторок	серeda	четвер	П'ятниця
1 Осінь	40,8 ± 0,8	39,0 ± 1,2	39,3 ± 1,0	38,8 ± 0,9	39,8 ± 1,2
2 Зима	38,9 ± 1,0	38,3 ± 0,9	41,2 ± 1,1	37,6 ± 0,5	43,8 ± 1,1
3 Весна	40,4 ± 1,4	44,6 ± 1,6	44,5 ± 1,2	43,2 ± 1,2	43,5 ± 1,1
P 1-2	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P < 0,05
P 2-3	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P > 0,05
P 1-3	P > 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05

Фізична працездатність дітей 9-10 років (4-й клас) (табл. 4) 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 в п'ятницю зимового періоду, зростання від понеділка до середи навесні.

Таблиця 4

Показники індексу Гарвардського степ-тесту (ум. од.) за днями тижня учнів 9-10 років (4-х класів) у різні періоди року (n=26)

Період року	День тижня				
	понеділок	вівторок	серeda	четвер	п'ятниця
1 Осінь	44,3 ± 1,3	42,1 ± 1,1	38,6 ± 0,9	45,5 ± 1,1	46,1 ± 1,4
2 Зима	39,6 ± 1,0	39,8 ± 0,9	46,1 ± 1,0	45,0 ± 1,7	41,6 ± 1,3
3 Весна	39,0 ± 0,9	40,8 ± 1,5	44,9 ± 1,2	43,0 ± 1,3	42,5 ± 1,3
P 1-2	P < 0,05	P > 0,05	P < 0,05	P > 0,05	P < 0,05
P 2-3	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
P 1-3	P < 0,05	P > 0,05	P < 0,05	P > 0,05	P > 0,05

Певна схожість зміни фізичної працездатності протягом тижня виявлена між учнями 6-7 й 7-8 років (1-х та 2-х класів) в осінній й зимовий періоди та 6-7 й 8-9 років (1-й і 3-й класи) у весняний період.

Найбільша розбіжність відзначається між учнями 8-9 та 9-10 років (3-ті і 4-ті класи) в усі періоди року та 6-8 й 8-10 років (1-2-ті та 3-4-ті класи) в осінній та зимовий час.

Потрібно зазначити, що показники фізичної працездатності дітей 6-7 років (1 класу) у зимовий період достовірно ($P < 0,05$) нижчі, ніж восени та навесні.

Зокрема, восени середньостатистичні результати працездатності – $39,0 \pm 0,6$ ум. од.; зимику – $37,7 \pm 0,7$ ум. од.; навесні – $40,3 \pm 0,5$ ум. од.

У школярів 7-8 років (2 клас) наближено однакові середні показники фізичної працездатності в осінній й зимовий періоди ($41,4 \pm 1,0$ ум. од. та $41,3 \pm 0,7$ ум. од. відповідно) та достовірно ($P < 0,05$) нижчі навесні ($38,4 \pm 0,5$ ум. од.).

Загальний рівень фізичної працездатності дітей 8-9 років (3 клас) достовірно ($P < 0,05$) вищий навесні ($43,2 \pm 0,8$ ум. од.) відносно осіннього ($39,5 \pm 0,4$ ум. од.) та зимового ($40,0 \pm 1,2$ ум. од.) періодів року.

Водночас загальнотижневий індекс фізичної працездатності дітей 9-10 років (4 клас) протягом року змінюється незначно ($P > 0,05$). Восени він становить $43,3 \pm 1,4$ ум. од.; узимку – $42,4 \pm 1,2$ ум. од.; навесні – $42,0 \pm 1,1$ ум. од.

Отже, динаміка фізичної працездатності протягом тижня відрізняється в ожній паралелі 1–4-х класів, а також має свої характерні особливості в осінній, имовий та весняний періоди року. Ці відмінності слід урахувувати під час розробки місту занять із фізичної культури, що дасть змогу оптимізувати процес фізичного иховання учнів молодшого шкільного віку.

Аналіз літературних джерел та власних результатів досліджень щодо тижневої инаміки фізичної працездатності молодших школярів дали змогу здійснити аукове обґрунтування та розробити експериментальну програму “Годин фізичної ультури” в групах продовженого дня.

Зміст програми складали рухливі ігри сюжетно-рольових та несюжетних видів (ігрові вправи, ігри з елементами змагань, з елементами спортивних ігор), які, згідно осліджень О. Дубогай (2006), Н. В. Москаленко (2007), рекомендовані для дітей олодшого шкільного віку.

Обчислення фізичних навантажень експериментальних занять здійснювався аступним чином: спочатку вираховувалася максимальна пульсова вартість авантаження оздоровчого заняття для учнів початкових класів. За даними Л. І. Абросімової (2003), середня інтенсивність занять для учнів цього віку становить від 125 до 139 уд./хв. Відповідно, пульсове навантаження, яке обчислене за рекомендаціями Д. Бондарева (2004) і яке передбачас виведення шляхом множення середньої ЧСС людини під час заняття та його тривалості, становить 6255 скорочень ($139 \text{ ЧСС} \times 45 \text{ хвилин} = 6255 \text{ скорочень}$). Це значення (6255 скорочень) ягло в основу розробки навантажень експериментальних занять “Годин фізичної культури” в ГПД.

Під час розробки величин пульсового навантаження окремого враховувалися особливості динаміки (ріст чи спад) фізичної працездатності дітей у певний день ижня. Це відбувалося так: за аналізом отриманих нами результатів Гарвардського степ-тесту було визначено найбільше значення індексу й день тижня, у який воно було отримано та присвоєно йому найвищий показник пульсової вартості заняття, тобто 6255 скорочень.

В інші дні навантаження регулювалося відсотковим співвідношенням показників працездатності конкретного дня тижня та сезону й максимального індексу Гарвардського степ-тесту.

Таким способом було розраховано сумарні пульсові навантаження для кожного дня тижня в різні періоди навчального року залежно від рівня фізичної працездатності молодших школярів 3-х класів: *осінь*: понеділок – 5672 скорочень; вівторок – 5410 скорочень; середа – 5451 скорочень; четвер – 5381 скорочень; п'ятниця – 5520 скорочень; *зима*: понеділок – 5338 скорочень; вівторок – 5254 скорочень; середа – 5652 скорочень; четвер – 5111 скорочень; п'ятниця – 5953 скорочень; *весна*: понеділок – 5604 скорочень; вівторок – 6255 скорочень; середа – 5240 скорочень; четвер – 6053 скорочень; п'ятниця – 6095 скорочень.

Крім того, була розроблена спрямованість рухливих ігор щодо розвитку фізичних якостей, співвідношення рухливих ігор за інтенсивністю (табл. 5) відповідно до отриманих рівнів фізичної працездатності дітей. Інтенсивність проведення рухливих ігор (табл. 6) проводилася відповідно до рівня фізичної працездатності.

Таблиця 5

Ступінь навантаження та спрямованість рухливих ігор “Годин фізичної культури” в групі продовженого дня для школярів 8-9 років

День тижня	Орієнтовна величина фізичного навантаження	Співвідношення кількості використання рухливих ігор із їх інтенсивністю виконання	Орієнтовна спрямованість на розвиток рухових якостей
Осінній період			
Понеділок	Середня	2 – низької, 1 – середньої, 2 – високої	Витривалість, Гнучкість, Швидкість, Спритність, Сила, Швидкісно-силові якості
Вівторок	Низька	2 – низької, 2 – середньої, 1 – високої	Витривалість, Гнучкість, Сила, Швидкісно-силові якості, Спритність, Швидкість
Середа	Низька	2 – низької, 2 – середньої, 1 – високої	Витривалість, Гнучкість, Сила, Швидкісно-силові якості, Спритність, Швидкість
Четвер	Низька	2 – низької, 3 – середньої	Витривалість, Гнучкість, Швидкісно-силові якості, Сила
П'ятниця	Низька	1 – низької, 4 – середньої	Витривалість, Гнучкість, Швидкісно-силові якості, Сила
Зимовий період			
Понеділок	Низька	2 – низької, 3 – середньої	Витривалість, Гнучкість, Сила, Швидкісно-силові якості
Вівторок	Низька	3 – низької, 2 – середньої	Витривалість, Гнучкість, Сила, Швидкісно-силові якості
Середа	Середня	2 – низької, 1 – середньої, 2 – високої	Витривалість, Гнучкість, Швидкісно-силові якості, Сила, Швидкість, Спритність
Четвер	Низька	3 – низької, 2 – середньої	Витривалість, Гнучкість, Сила, Швидкісно-силові якості
П'ятниця	Висока	1 – низької, 2 – середньої, 2 – високої	Витривалість, Гнучкість, Швидкість, Спритність, Сила, Швидкісно-силові якості
Весняний період			
Понеділок	Середня	2 – низької, 1 – середньої, 2 – високої	Витривалість, Гнучкість, Швидкість, Спритність
Вівторок	Висока	3 – середньої, 2 – високої	Швидкість, Спритність, Швидкісно-силові якості, Сила
Середа	Висока	3 – середньої, 2 – високої	Швидкісно-силові якості, Сила, Швидкість, Спритність
Четвер	Висока	4 – середньої, 1 – високої	Швидкісно-силові якості, Сила, Швидкість, Спритність
П'ятниця	Висока	4 – середньої, 1 – високої	Швидкісно-силові якості, Сила, Швидкість, Спритність

Орієнтовна величина фізичного навантаження за днями тижня визначалася так: було проаналізовано всі значення фізичної працездатності дітей за методикою

Гарвардського степ-тесту та визначено його максимальний (44,6 ум. од.) і мінімальний (37,6 ум. од.) показники. Різниця (7,0 ум. од.), яка виникає між цими показниками, була розділена на три умовні зони фізичного навантаження. Низьку зону складали показники від 37,6 ум. од. до 39,93 ум. од.; середню – від 39,94 ум. од. до 42,27 ум. од.; високу – від 42,28 ум. од. до 44,6 ум. од.

Для розробки співвідношення інтенсивності ігор для занять ми виходили від отриманих сумарних пульсових навантажень, які розроблені на основі досліджень фізичної працездатності дітей. Наприклад, якщо в осінній період у понеділок сумарне пульсове навантаження становить 5672 удари, то співвідношення інтенсивності ігор для отримання такого навантаження має бути наступним – 2 гри низької інтенсивності, 1 гра середньої інтенсивності й 2 гри високої інтенсивності тривалістю по 8 хв., тобто саме за таких співвідношень інтенсивності рухливих ігор можна отримати загальне пульсове навантаження, що відповідатиме розробленим нами величинам.

Таблиця 6

Перелік та розподіл рухливих ігор за орієнтовними зонами інтенсивності за даними ЧСС

Орієнтовна зона інтенсивності рухових ігор		
Низька	Середня	Висока
<p>Абетка. А ми просо сіяли, сіяли Вітер і флєктері. Влуч у ціль. Два цапки. Бій г'явіні Дзвінок на урок. Жучок Заборснений рух. Зайчик Захисники фортеці. Збір кавуни в Земля, вода, погонь, повітря. Зівака Золото. Карлики і велетні. Клас, струнко. Класи. Колова гілка. Котики М'ясляви і качки. Мишоловка. Море хвилюється. М'яч капітану. М'яч середньому. Панаас. Пасування волейболістів. Перепілочка. Переправа через річку. Піджмурки. Подоляночка. Поле чудес у спорті. Попади в ціль. Пошта йде у всі міста. Пташка у клітці. Світлофор. Слухай сигнал. Снайпери. Снайперська ходьба. Совонька. Спритний м'яч. Стоп, стоп музика. Ти да. Уважні сусіди. У річку гоп. Фарби. Хто де живе. Хто далі кине. Члї віночок кращій Цурки. Човник Швидко по місяцях. Ячірка або влуч в останнього. Штандер. Будівничі слів. Футбольні пенальті. Естафета футбольна. Естафета швидко передай</p>	<p>Баранець Бузьки. Виклик номерів. Бездомний заєць. Білки, жолуді, горіхи. Влуч у мішень Вовк у рові. Ворота. Всі до своїх прапорців. Вудочка. Вужі. Гонка м'яча Голак. Гороби-стрибунці. Горіхи. Горюдуб. Гречка. Гривеньки. Два Морози. День і ніч. Десять паличок. Дід. Діти і вовк Довга лоза. Запорожець на Січі. Збирання грибів. Злови комарика. Злови м'яч. Іжак Карасі і шука. Квочка. Кіт і мишка. Кіт і миші. Коники. Космонавти. Ластівка. Львівський трамвай. Падаюча палиця. Пеханка (жмурки). Передай-бол. Передай далі. Перекинй швидше. Потримай м'яч. Птахи. Птахи і зозуля. Ріпка. Роксолана у полоні. Спалчі. Сильніше і швидше. Тягачі. Тягни бука. У зайчика. У зоопарку. Зайц, сторож і жучка. Циган Два дотики. Спритні стрибунці. Кривенька качечка. Естафета передача м'яча над головою. Естафета математична. Естафета альпіністи. Естафета раків. Комбінована естафета. Індійська естафета. Естафета листоноші. Естафета футбольний слалом. Естафета пінгвіни. Естафета жабка. Естафета баскетбольна</p>	<p>Вище землі. Влуч м'ячем. Дід-Мороз. Доганій за сигналом. Квач. Квач парами. Квач зі стрічками. Квач маршем. Латка. Маринка. Ми веселі діти. Останній вибуває. Потяг. Садіння і збір картоплі. Третій зайчаві. Трійки. Фізкультура. Хлібчик. Щуки нападають. Наступ. Швидкі раки. Естафета звичайна. Естафета з кеглями. Естафета з паличками. Зустрічна естафета. Зустрічна естафета з перешкодами. Естафета з обміном. Естафета парами. Естафета з веденням м'яча. Естафета скакалка під ногами. Човникова естафета. Естафета кентуру. Хто спритніший. Трекові гонки. Естафета біатлон. Естафета старті звірат. Естафета рятувальник. Естафета закрутилась голова. Естафета скакуни. Тріатлон</p>

Стосовно орієнтовної спрямованості ігор, то ми виходили з рекомендації М. М. Борейка (2002), що пульсові значення на окремі компоненти фізичного потенціалу повинні бути такими: вправи на швидкісний компонент – 150–160 уд./хв; координаційний компонент – 140 уд./хв; силовий 130–140 уд./хв, швидкісно-силовий, швидкісний і швидкісно-силову витривалість – 170–190 уд./хв., загальну витривалість – 130–140 уд./хв.

Гнучкість переважно розвивають при навантаженнях в зонах низької інтенсивності.

Тому й спрямованість ігор будуватиметься залежно від співвідношення їх інтенсивності за даними ЧСС. Отже, якщо співвідношення інтенсивності складає 2 гри низької, 1 середньої та 2 високої інтенсивності, то спрямованість буде відбуватися на розвиток гнучкості, витривалості, швидкісно-силових якостей, сили, швидкості, спритності.

Враховуючи вище викладене нами був змодельований зміст експериментальних занять (табл. 7). Однією з особливостей запропонованої методики під час проведення цих занять було те, що заняття розподілялось на два компоненти: рекомендований та вільний. Тривалість рекомендованого компоненту становила 45 хв (75,0 %). Це та частина заняття, яка піддавалася керуванню, тобто її зміст був змодельований відповідно до пульсових величин навантаження, які враховують тижневу й сезонну динаміку фізичної працездатності школярів цього віку. Вільний компонент становив 15 хв (25,0 %). Він передбачав довільну рухову діяльність дітей, під час якої вони відпочивали або виконували вправи й ігри за бажанням. Уведення вільного компонента здійснено з метою зацікавлення дітей до занять та певної корекції величини навантаження рекомендованого компоненту відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

Таблиця 7

**Модель змісту “Годин фізичної культури” в групі продовженого дня
для школярів 3-х класів із урахуванням сумарного
пульсового навантаження**

Умовна зона фізичної працездатності	Зміст заняття	Дозування		Сумарне пульсове навантаження	Величина навантаження
		Час	ЧСС		
Середня	Рекомендований компонент	45 хв			Середня
	1. Біг по вузьких доріжках (завширшки 15–20 см)	3 хв	120–130	360–390	
	2. Перелізання	5 хв	120–130	600–650	
	3. Гра “Панас”	10 хв	120–130	1200–1300	
	4. Акробатичні вправи	8 хв	140–150	1120–1200	
	5. Метання м'яча на дальність	9 хв	130–140	1170–1260	
	6. Уважні сусіди	10 хв	100–110	1000–1100	
	Вільний компонент	15 хв			
	Рухливі ігри та вправи за вибором учнів				
Сума				5450–5900 5675	

Таким чином, нами була розроблена експериментальна програма “Годин фізичної культури” в ГПД для школярів 3-х класів на 170 занять.

У третьому розділі “Вплив експериментальних “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня на фізичний стан дітей” представлено результати формуючого експерименту й узагальнено результати досліджень.

Слід відмітити, що на початку педагогічного експерименту рівень фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичних якостей був приблизно однаковим в обох групах, тобто достовірної відмінності результатів не було виявлено ($P > 0,05$).

Після проведення педагогічного експерименту динаміка приросту показників фізичного розвитку школярів була майже однаковою, а динаміка приросту показників фізичної працездатності та фізичних якостей виявилась значно кращою у дітей експериментальної групи (табл. 8).

Таблиця 8

Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів контрольної (n=25) та експериментальної (n=25) груп на початок та кінець експерименту

	Зріст (см)	Вага (кг)	Об'єм грудної клітки (см)	Біг 30 м (с)	Біг на витривалість (м)	"Човниковий біг" 4 по 9 м (с)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Підтягування на високій (сл.) та низькій (дів.) перекладні (р)	Стрибок у довжину з місця (см)
Хлопчиків контрольної групи									
на поч. експер.	130,7±1,1	26,8±0,9	60,6±0,9	6,4±0,1	485,7±54,9	11,5±0,1	6,8±1,1	0,6±0,3	129,3±3,1
на кін. експер.	134,4±1,2	28,7±1,1	62,1±0,9	6,2±0,1	525,0±58,8	11,4±0,1	8,0±1,1	1,4±0,5	137,5±3,1
P	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Дівчаток контрольної групи									
на поч. експер.	127,4±1,7	27,6±1,6	61,8±1,4	6,6±0,1	545,4±66,6	11,8±0,1	10,0±1,7	9,9±1,3	120,9±3,8
на кін. експер.	131,3±1,9	29,6±1,9	63,2±1,5	6,4±0,1	559,1±42,8	11,6±0,1	12,1±1,6	12,4±1,3	128,2±3,8
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Хлопчиків експериментальної групи									
на поч. експер.	133,1±1,9	28,3±1,3	62,6±0,8	6,7±0,1	881,8±114,1	13,0±0,2	2,8±0,8	0,6±0,3	123,2±3,8
на кін. експер.	137,5±1,9	30,5±1,4	63,8±0,8	6,3±0,1	1045,4±114,1	11,7±0,3	5,8±1,0	1,7±1,0	139,5±5,7
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Дівчаток експериментальної групи									
на поч. експер.	128,1±1,6	26,2±1,2	58,6±1,5	6,8±0,1	460,7±82,3	13,5±0,2	6,1±0,8	10,0±0,9	112,5±3,5
на кін. експер.	131,4±1,6	28,1±1,2	60,3±1,6	6,5±0,1	625,0±86,2	12,0±0,2	9,8±1,4	15,2±1,3	130,7±5,5
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Отже, експериментально перевірено, що програма "Годин фізичної культури" для учнів 3-х класів, зміст якої ми розробили на основі врахування сезонних особливостей тижневої фізичної працездатності школярів є ефективною для підвищення фізичної працездатності та фізичної підготовленості дітей і може рекомендуватися для практичного застосування.

Порівняння свідчить, що 64,0 % дітей експериментальної групи підвищили свій рівень фізичної підготовленості, а в контрольній групі таких учнів лише 36,0 %.

Експериментальна методика забезпечила підвищення рівнів фізичної підготовленості учнів 8-9 років у 1,8 раз більше, ніж за звичайних умов.

Результати нашого дослідження *підтверджують* необхідність урахування зміни фізичної працездатності дітей (О. Ващенко, 2003; Л. Петрук, 2003; Ж. Холодов, 2003) відповідно до тижневого й сезонного біоритмів, що сприяє

оптимізації організаційних заходів під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять у групах продовженого дня.

Проведені дослідження також *уточнюють* форми та зміст фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня в сучасних умовах (М. Горобей, 1994; А. Борисенко, 1997; О. Мар'єва, 2003; М. Голубенко, 2004; Я. Шуль, 2004; Г. Дремель, А. Заїка, 2006; О. Співак, 2007).

До результатів досліджень, які *доповнюють* попередні напрацювання інших науковців (М. Антропова, 1982; А. Хрипкова, 1990; Р. Поташнюк, 1996), належать дані тижневої динаміки фізичної працездатності молодших школярів в осінній, зимовий та весняний періоди року.

Новими є дані про пульсові навантаження фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до особливостей тижневої динаміки фізичної працездатності учнів молодшого шкільного віку в різні періоди року. Уперше передбачено розподіл “Годин фізичної культури” на два компоненти – рекомендований та вільний – з метою корекції величин навантаження відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

ВИСНОВКИ

1. За аналізом літературних джерел та результатами спеціально проведених досліджень встановлено, що:

– групи продовженого дня являються складовою частиною навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах України, у яких навчається 33,5 % молодших школярів;

– основними формами фізкультурно-оздоровчих заходів у групах продовженого дня на сьогодні є прогулянки, фізкультурні паузи, “Години фізичної культури”;

– 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;

– завданнями фізкультурних пауз, “Годин фізичної культури”, прогулянок на свіжому повітрі як форм фізичного виховання в групах продовженого дня є: сприяння зміцненню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку; удосконалення рухових умінь і навичок; розвиток фізичних якостей; підвищення працездатності, забезпечення активного відпочинку учнів.

Разом з тим, у сучасних умовах існує невідповідність між завданнями фізичного виховання в групах продовженого дня та науковим обґрунтуванням організаційно-методичних умов їх розв'язання. Зокрема, недостатньо дослідженими і сьогодні є питання організації фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням особливостей віку школярів, динаміки їх працездатності тощо.

2. Досліджено, що характер тижневих та сезонних коливань фізичної працездатності молодших школярів різних паралелей класів має такі відмінності:

– в 6–7-річних учнів (1 клас) працездатність статистично значимо ($P < 0,05$) зростає взимку з понеділка на вівторок та знижується в четвер–п'ятницю відносно

івторка; у весняний період картина динаміки подібна – статистично достовірне ($P < 0,05$) зниження працездатності від вівторка до четверга й п'ятниці, на тлі підвищення з понеділка до вівторка. В осінній період коливання працездатності ершколасників протягом тижня незначне;

- у 7–8-річних дітей (2 клас) установлено значиме ($P < 0,05$) зниження працездатності від понеділка до четверга в осінній та з вівторка до четверга в зимовий періоди. Навесні відзначається її зростання з вівторка до середи, а із середи до четверга – аналогічної величини зниження;

- для 8–9-річних дітей (3 клас) характерним є незначимі її коливання в осінній період, достовірне ($P < 0,05$) зростання в п'ятницю зимового періоду відносно четверга та протилежна зимовій весняна картина, коли з понеділка до вівторка – ереди відбувається статистично значиме ($P < 0,05$) її зростання;

- в 9–10-річних дітей (4 клас) протягом тижня різних періодів року становлено достовірне ($P < 0,05$) зниження від понеділка до середи та зростання з середи до п'ятниці восени, зростання з вівторка до середи та зниження відносно середи в п'ятницю зимового періоду, зростання від понеділка до середи навесні.

3. Методика організації та проведення "Години фізичної культури" в системі здоровчої роботи груп продовженого дня передбачає: використання ігрового та магального методів; зміст заняття складала рухливі ігри та естафети, доповнені правами з ходьби, бігу, стрибків, метань, висів, упорів, вправ на рівновагу, вправ з редметами, загальнорозвиваючих вправ, лазінь; тривалість заняття складала 60 хв; озподіл заняття на два компоненти – рекомендований (75,0 % часу) та вільний (25,0 % часу).

4. Підбір змісту та дозування навантаження рекомендованого компонента здійснювався з урахуванням пульсових величин, розроблених відповідно до особливостей тижневої і сезонної динаміки працездатності учнів даного віку, а саме ули розроблені спрямованість рухливих ігор щодо розвитку фізичних якостей, піввідношення рухливих ігор за інтенсивністю відповідно до отриманих рівнів ізичної працездатності учнів.

5. Уведення вільного компоненту, який передбачав довільну рухову діяльність ітей, під час якої вони могли відпочивати або виконувати вправи й ігри за ажанням, дало змогу зацікавити дітей до занять та коригувати величину авантаження рекомендованого компонента відповідно до індивідуальних ожливостей учнів.

6. Після проведення експерименту рівні досягнення фізичної підготовленості чнів значно покращилися в школярів експериментальної групи.

Зокрема, 64,0 % дітей експериментальної групи підвищили свій рівень осягнення фізичної підготовленості, а в контрольній таких учнів лише 36,0 %.

Отож експериментальна методика забезпечила підвищення рівнів фізичної ідготовленості 8–9-річних учнів у 1,8 раза більше, ніж за звичайних умов.

7. Експериментально визначено, що програма "Години фізичної культури" в зупах продовженого дня, розроблена на основі врахування сезонних особливостей іжневої динаміки фізичної працездатності 8–9-річних школярів. мала значний

вплив на показники фізичної працездатності та фізичної підготовленості. У дітей експериментальної групи, на відміну від контрольної, відзначався в 1,9 раза кращий і достовірно відмінний ($P < 0,05$) приріст фізичної працездатності та показників фізичної підготовленості.

8. Отримані результати засвідчують ефективність авторської програми змісту “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня для учнів 3-х класів і можуть рекомендуватися для практичного застосування.

Перспективи подальших досліджень стосуються розробки змісту “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня для учнів іншого віку, дослідження тижневої фізичної працездатності школярів середнього та старшого шкільного віку тощо.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Гаврилюк А. П. Фізичне виховання в групах продовженого дня : навч.-метод. посіб. / Гаврилюк А. П. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2009. – 194 с.
2. Гаврилюк А. П. Проблеми організації фізичного виховання в групах продовженого дня / А. П. Гаврилюк // Педагогічний пошук : наук.-метод. вісн. – Луцьк, 2010. – № 1. – С. 53–55.
3. Гаврилюк А. П. Організація фізичного виховання в групах продовженого дня з врахуванням працездатності школярів / А. П. Гаврилюк // Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. із фіз. культ. і спорту. – Харків, 2010. – № 1 – С. 39–42.
4. Гаврилюк А. П. Обґрунтування навантажень “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня з врахуванням динаміки працездатності учнів 8–9 років / А. П. Гаврилюк // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки : Сер. : Педагогічні науки. – Луцьк, 2009. – № 21. – С. 8–11.
5. Гаврилюк А. П. Особливості “годин фізичної культури” в групах продовженого дня з врахуванням динаміки працездатності учнів молодшого шкільного віку / А. П. Гаврилюк // Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. із фіз. культ. і спорту. – Харків, 2009. – № 12. – С. 44–47.
6. Гаврилюк А. П. Сезонні особливості тижневої динаміки фізичної працездатності молодших школярів 4-го класу / А. П. Гаврилюк // “Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі” / Вісник Чернігівського державного педагогічного університету : Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 164–166.
7. Гаврилюк А. Порівняльний аналіз індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька / А. Гаврилюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ “Укр. технології”, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 54–58.
8. Гаврилюк А. Тижнева динаміка фізичної працездатності молодших школярів / А. Гаврилюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ “Укр. технології”, 2007. – Вип. 11. – Т. 1. – С. 12.

- Гаврилюк А. П. Особливості тижневої динаміки фізичної працездатності молодших школярів у весняний період року / А. П. Гаврилюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2007. – Вип. 12. – С. 55–57.
10. Гаврилюк А. Проблеми тестування фізичної працездатності дітей 6–8 років / А. Гаврилюк // Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє : матеріали I міжнар. наук.-практ. конф. аспірантів і студентів. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – Т. 1. – С. 176–178.
11. Гаврилюк А. П. Особливості тижневої динаміки фізичної працездатності школярів 8-9 років в різні сезони року / А. П. Гаврилюк // Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. аспірантів і студентів. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 330–331.
12. Гнітецька Т. Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з урахуванням динаміки тижневої працездатності / Т. Гнітецька, А. Гаврилюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2005. – С. 205–209. *(Внесок автора полягає в тестуванні та математичному обчисленні результатів дослідження).*
13. Гаврилюк А. Особливості тижневої динаміки фізичної працездатності молодших школярів у зимовий період року / А. Гаврилюк, Т. Гнітецька // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 49–51. *(Внесок автора полягає у тестуванні та математичному обчисленні результатів дослідження).*

АНОТАЦІЇ

Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2010 рік.

Дисертація присвячена проблемі оптимізації “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня на основі врахування динаміки фізичної працездатності молодших школярів протягом тижня в різні періоди року.

Об'єкт дослідження – процес оздоровчого впливу занять фізичними вправами на організм школярів на “Години фізичної культури” в групах продовженого дня.

Предмет дослідження – засоби й методи фізичної культури відповідно до динаміки тижневої та сезонної працездатності молодших школярів у режимі продовженого дня.

Мета дослідження – обґрунтувати методику організації й особливостей проведення “Годин фізичної культури” в системі оздоровчої роботи груп продовженого дня з урахуванням динаміки тижневої та сезонної працездатності учнів молодшого шкільного віку для покращення їхнього фізичного стану.

Обґрунтовано зміст, спрямування, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень програми “Години фізичної культури” в групах продовженого дня.

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

Гаврилюк А. П. Организация физической культуры учеников младшего школьного возраста в группах продленного дня. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук за специальностью 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Волынский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2010 год.

Диссертация посвящена проблеме оптимизации “Часов физической культуры” в группах продленного дня на основе учета динамики физической работоспособности младших школьников в течение недели в разные периоды года.

Объект исследования – процесс оздоровительного влияния занятий физическими упражнениями на организм школьников на “Часах физической культуры” в группах продленного дня.

Предмет исследования – средства и методы физической культуры соответственно динамике недельной и сезонной работоспособности младших школьников в режиме продленного дня.

Цель исследования – обосновать методику организации и особенностей проведения “Часов физической культуры” в системе оздоровительной работы групп продленного дня с учетом динамики недельной и сезонной работоспособности учеников младшего школьного возраста для улучшения их физического состояния.

В работе уточнены формы и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях групп продленного дня, освещены организационные особенности их функционирования в общеобразовательных учебных заведениях Украины.

Расширена и углублена информация о недельной динамике физической работоспособности младших школьников в осенний, зимний и весенний периоды года. Подтверждено, что учет динамики физической работоспособности детей при организации и проведении “Часов физической культуры” в группах продленного дня совершенствует их физическое состояние.

Теоретически и экспериментально обоснованно эффективность программы “Часов физической культуры” в группах продленного дня, содержание и нагрузки которой основываются на учете сезонных особенностей недельной динамики физической работоспособности учеников младшего школьного возраста. Впервые предусмотрено распределение “Часов физической культуры” на два компонента – рекомендованный и свободный с целью коррекции величины нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями учеников.

В первом разделе “Организационно методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного дня с учениками младшего школьного

возраста” проанализированы основные формы физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в режимах учебного и продолженного дня, определенно организационно методические особенности проведения этих мероприятий.

Во втором разделе “Организация “Часов физической культуры” в группах продленного дня с учетом динамики физической работоспособности учеников младшего школьного возраста” раскрыта суть использования методов исследования, приведены общие сведения о контингенте исследуемых, описанная организация этапов исследования; исследованы особенности физического воспитания в ГПД в современных условиях; проанализированы результаты исследования недельной физической работоспособности учеников 1-4 классов в осенний, холодный, весенний периоды года; обоснованно содержание экспериментальной программы с учетом недельной работоспособности младших школьников.

В третьем разделе “Влияние экспериментальных “Часов физической культуры” в группах продленного дня на физическое состояние детей” представлено результаты формирующего эксперимента и обобщенно результаты исследований.

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

Havryliuk A. P. Organization of the Physical Culture Trainings for the Junior School Students at the After Classes Group Lessons. – Manuscript.

Thesis for the Scholarly Degree of the Pedagogical Science Candidate (Kandidat Nauk) in the sphere of physical culture and health care basics, speciality 13.00.02 - theory and methods of education. – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2010.

The thesis deals with the optimization of the physical culture trainings hours at the after-classes group lessons with consideration of physical abilities of the junior school students that vary during the week days and seasons.

The object of investigation is the process of the recreational influence of the physical training lessons on the bodies of junior students at the after-classes group lessons.

The subject of investigation is physical culture means and methods chosen according to the dynamics of week and season work potential of the junior students that stay at the after-classes groups.

The purpose of investigation is to justify the methods of organizing and conducting lessons of physical culture trainings within the frames of the health care work that is carried out in the after-classes groups with consideration of the pupils’ week and season work abilities dynamics and in order to improve their physical conditions.

The effectiveness of the physical culture trainings syllabus was justified theoretically and experimentally. The division of the physical culture trainings hours into two parts – recommended and optional (with consideration of the pupils’ individual abilities) – was suggested for the first time.

Key words: junior school students, pupils, after-classes group, a physical culture training lesson/hour, physical ability, week dynamics, seasons.