

УДК 796.370.37  
М-753

ВОЛИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

**Молнар Михайло Васильович**

УДК 796.370.37

**ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МОЛОДШІЙ ШКОЛІ З УРАХУВАННЯМ  
РЕГІОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТУ ОСВІТИ  
( НА ПРИКЛАДІ ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСТІ )**

24.00.02. - Фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

*ММ Молнар*  
АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Луцьк - 2000

■

*Дисертацією є рукопис*

Робота виконана у Львівському державному інституті фізичного виховання,  
Державний комітет молодіжної політики, спорту та туризму України

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент  
**Сфімов Анатолій Олександрович,**  
Національний університет фізичного виховання і  
спорту України, заступник декана факультету  
олімпійського і професіонального спорту  
з науково-методичної роботи

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор,  
**Вільчковський Едуард Станіславович,**  
Інститут проблем виховання АНН України,  
провідний науковий співробітник  
лабораторії фізичного виховання.

кандидат педагогічних наук, професор  
**Ареф'юв Валерій Ігорінович,**  
Національний педагогічний університет  
ім. М. П. Драгоманова, професор кафедри  
фізичного виховання та спорту

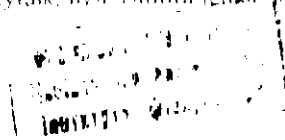
**Протиша установа** Державний науково-дослідний інститут фізичного  
виховання та спорту, Державний комітет молодіжної  
політики, спорту та туризму України, м. Київ

Заявка відбудеться 4 липня 2000 р. о 13.00 годні на засіданні  
спеціалізованої вченої ради К 32.051.02 Волинського державного університету  
імені Лесі Українки (43021, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30)

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Волинського державного  
університету імені Лесі Українки (43021, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30)

Автореферат розіслано 3 червня 2000 р.

Вченій секретар спеціалізованої вченої ради  
кандидат педагогічних наук, доцент



Проць А.В.

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ У ФК

**Актуальність.** Концепція розвитку соціально-економічного потенціалу нашого суспільства, реформи загальноосвітньої школи висунули нові вимоги до всебічного вдосконалення особистості школяра, до шляхів та методів вирішення соціально-педагогічних завдань.

Загально відомим є те, що ефективність системи фізичного виховання визначається рівнем її наукового, організаційного та програмно-нормативного забезпечення. Один із шляхів підвищення ефективності цієї системи полягає у розробці науково обґрунтованих програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл. Дослідники висловлюють думку про недоцільність створення єдиної програми з фізичної культури (Є.П. Сівков, 1986; В.М. Крамських, 1994), адже державні програми з фізичної культури школярів хоч і націлені на виховання досконалого підростаючого покоління, не в стані урахувати всього різноманіття умов різних регіонів країни, що обумовлюють особливості фізичного стану дітей.

Проте, за останній час з'явилося багато різних шкільних програм з фізичної культури, що не мають під собою необхідного наукового підґрунтя, відзначаються вкрай неузгодженими і необґрунтованими підходами щодо змісту предмету "Фізична культура", його призначення, форм реалізації тощо.

Проблемі програмного забезпечення фізичного виховання в загальноосвітній школі присвячено численні дослідження (Б.М. Шиян, 1987, 1997; А.Ф. Борисенко, 1997; Г.В. Воробей, 1993; В.Г. Ареф'єв, В.Р. Столітенко, 1997 та ін.). Дослідженнями були охоплені Київська, Тернопільська, Вінницька, Івано-Франківська та інші області.

Незважаючи на такий великий інтерес до зазначеної проблеми з боку фахівців одним з не досліджених регіонів України є Закарпаття, зі своїми екологічними, біологічними, соціальними особливостями та місцевими умовами. Саме ці особливості в значній мірі визначають морфофункціональний та психічний статус людини, його фізичну підготовленість та працездатність, фізичний розвиток та стан здоров'я (О.В. Соломонко, 1989; Б.З. Сагіян, 1990; Ц.Х. Ханкельдісв, 1990; Л.П. Сергієнко, 1993; Є.Н. Приступа, 1994; В.І. Завацький, 1995; Донзо Діарра, 1997 та ін.). Адже морфофункціональний, психічний і фізичний статус в значній мірі визначає рухові можливості людини (Г.П. Сальнікова, 1977; Г.С. Туманян, Е.Г.

Мартіросов, 1976). На думку групи авторів (І.В. Петровська, 1983; Крусе Серон Хайме, 1986; В.А. Леонова, 1991; О.С. Кен, 1991; І.С. Вільчковський, 1997; О.Д. Дубогай, 1998), та й не врахування рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я впливає на розробку програм з фізичної культури для окремих регіонів призводить до зниження ефективності процесу фізичного виховання.

Психолого-педагогічна і методична значущість даної проблеми та її недостатня теоретична і методична розробка зумовили вибір теми дисертаційного дослідження, визначення об'єкту і предмету, мети, формулювання гіпотези дослідження, завдань наукового пошуку, повноти, теоретичної та практичної значущості.

#### **Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами.**

Дисертацію виконано за зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 1998-2000 роки - тема 1.4. "Програмно-нормативні, статистичні дослідження, соціально-економічне та правове оформлення фізичного виховання різних груп населення та оздоровчої фізичної культури", відповідає напрямкові 1.4 у "Методичній довідці фізичного виховання в державній системі освіти" розробленому у Львівському державному інституті фізичної освіти.

**Мета дослідження** - з'ясувати вплив програмно-методичного оформлення фізичного виховання на рівняння фізичного стану учнів молодшого шкільного віку в Закарпатській області з метою запропонованою розробкою регіонального компоненту освіти.

#### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити умови, в яких відбувається процес фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл І ступеня Закарпатської області;
2. Дослідити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та здоров'я учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області;
3. Визначити зміст навчальної програми та обґрунтувати нормативи фізичного виховання в початковій школі Закарпатської області з реалізацією регіонального компоненту освіти.

#### **Наукова новизна дослідження** полягає:

- у виявленні нових даних про рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стан здоров'я учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області;

- обґрунтуванні засобів фізичного виховання, розробці та експериментальній апробації регіональної програми з фізичної культури для учнів початкових класів Закарпатської області;

- розробці регіональних таблиць оцінки фізичної підготовленості та фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку Закарпатської області.

**Практичне значення роботи** полягає у розробці структури і змісту регіональної програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл I ступеня Закарпатської області з урахуванням клімато-географічних, етнічних, популяційних та місцевих умов, мотивів та інтересів учнів і їх батьків; розробці середньовікових нормативів фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 7-10 років Закарпатської області, що використовуються для контролю за динамікою зазначених показників вчителями фізичної культури і працівниками фізкультурних диспансерів області; розробці ефективних засобів фізичного виховання з метою здійснення диференційованого фізичного виховання та покращення рівня фізичного стану учнів початкових класів. Основні положення і результати дисертаційного дослідження використовуються у навчальному процесі для студентів Львівського державного інституту фізичної культури у шкільних заняттях, що висвітлюють проблеми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

**Особистий внесок автора** полягає у визначенні напрямку, мети, конкретних завдань дослідження; накопиченні теоретичного та експериментального матеріалу, його обробці та аналізі; розробці змісту регіональної програми з фізичної культури для учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл та апробації дисертаційних розробок у навчальному процесі з учнями початкових класів загальноосвітніх шкіл Закарпатської області.

**Апробація результатів дисертації.** Результати досліджень представлені публікаціями науково-методичних статей, тез та читанням лекцій. За матеріалами досліджень зроблено доповіді на міжнародних, республіканських, регіональних та інститутських науково-практичних конференціях.

**Публікації.** За темою дисертації опубліковано 8 робіт: з них 5 статей у фахових наукових виданнях, а також публікації у збірниках тез і матеріалів міжнародних та всеукраїнських конференцій.

**Структура і обсяг роботи.** Дисертація складається з вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури, додатків. Роботу викладено на 175 сторінках комп'ютерної верстки, текст ілюстровано 22 таблицями і 5 рисунками, використано 264 джерел (з них 21 іноземне).

### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету і задачі дослідження, сформульовано наукову новизну та практичне значення роботи, особистий внесок автора, вказується сфера апробації основних результатів дослідження.

У першому розділі **«Теоретичні основи програмно-методичного забезпечення системи фізичного виховання»** подається обґрунтування концепції дослідження, порівняльний огляд наукової та педагогічної літератури з проблеми програмно-нормативного та методичного забезпечення фізичного виховання школярів. Розкрито вплив особливостей тієї молодшого шкільного віку як обов'язних передумов організації процесу фізичного виховання, розглянуто поняття фізичного стану, здоров'я та методи їх оцінки. Проаналізовано основи методики формування рухових вмінь та навичок і розвитку рухових якостей учнів молодшого шкільного віку. Вивчено вплив екологічних, біологічних та соціальних факторів на організм дитини.

У другому розділі **«Методи і організація дослідження»** характеризуються методи, що використовувались для вирішення завдань дослідження, зокрема: теоретичне дослідження, соціологічні методи досліджень, соматометричні методи досліджень, педагогічні методи досліджень, фізіологічні методи досліджень, методи визначення фізичної працездатності, методи визначення показників захворювань, методи статистичної обробки отриманих даних.

Дослідження проводилось у три етапи в період з 1995 по 1999 рік. На першому етапі проводився аналіз літературних джерел та документальних матеріалів для визначення стану організації процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку та особливостей умов Закарпатського регіону (екологічних, біологічних, соціальних та місцевих).

На другому етапі визначався рівень фізичного стану за даними морфофункціонального статусу, фізичної працездатності, фізичної підготовленості та показниками захворюваності учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області. Проводилась статистична обробка та аналіз отриманих даних.

Третій етап - обґрунтовували зміст регіональної програми з фізичної культури для учнів початкових класів, здійснювали її апробацію та проводили аналіз отриманих результатів.

У третьому розділі "**Особливості фізичного стану учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області**" досліджувались стан зростання, фізичний розвиток, фізична підготовленість та фізична працездатність учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області як характеристики рівня фізичного стану. Вивчались мотиви та інтереси учнів і їх батьків до різних видів фізичних вправ.

Отримані результати вимірювань антропометричних характеристик морфологічного статусу досліджуваних дітей та їх аналіз дозволяють констатувати, що контингент досліджуваних за своїм фізичним розвитком не відповідає даним для школярів Києва, Вінниці, Чернівова і є наближеним до відповідних даних для школярів Львова, Луцька, Тернополя.

Дослідження показали, що 61,3 % обстежених дітей мають дисгармонійний фізичний розвиток. Серед дівчаток таких було 60,5 %, серед хлопчиків - 62,1 % від загальної кількості обстежених; 16,5 % дітей мали нижче середнього і низький рівні фізичного розвитку.

Для виявлення якісних особливостей морфологічного статусу обстежуваних дітей використовували ваго-зростовий індекс, а також вимірювання шкірно-жирових складок.

У відповідності з методикою визначення ваго-зростового індексу - до легистивного типу тілобудови було віднесено 30,3 % обстежених дітей, до м'язевого - 28,8 %, до торакального - 28,6 %, до астеничного - 12,3 %.

Стандарти фізичного розвитку молодших школярів, що отримані в результаті наших досліджень, є вихідними для розробки оціночних таблиць, які характеризують фізичний розвиток учнів у досліджуваному регіоні.

Фізична підготовленість досліджуваних визначалась за результатами педагогічного тестування, що констатує рівень прояву основних рухових якостей людини (табл. 1 і 2).

Стівставлення результатів між хлопчиками і школярями одного віку і школярями однієї статі, але різного віку, показало відсутність достовірних відмінностей у результатах рухових тестів. Це обумовлено значними коливаннями величин, що вивчалися у кожній віко-статевій групі, що може бути пов'язане з гетерохронністю розвитку рухової функції організму дітей у віці 7-10 років.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники, що характеризують рівень фізичної підготовленості хлопчиків ( $Mx \pm Sx$ ).

| Тести  | Вік, років |            |            |            |
|--|------------|------------|------------|------------|
|  | 7          | 8          | 9          | 10         |
| <b>Витривалість</b>                                |            |            |            |            |
| Біг 1000 м, хв                                     | 6,54±0,58  | 6,08±0,43  | 5,52±0,48  | 5,33±0,49  |
| Піднімання тулуба в сід<br>положення лежачи, разів | 14,3±2,6   | 16,1±2,7   | 15,4±2,8   | 18,7±2,3   |
| <b>Швидкість</b>                                   |            |            |            |            |
| Біг 30 м, с  | 7,03±0,16  | 6,78±0,23  | 6,65±0,17  | 6,60±0,14  |
| "Рухайся руками", разів                            | 20,4±2,3   | 21,3±2,6   | 21,9±2,8   | 22,4±2,3   |
| <b>Сила</b>  |            |            |            |            |
| Підтягування на<br>дерев'яний стовп                | 2,1±1,4    | 2,4±1,7    | 3,0±1,3    | 2,9±1,6    |
| Середньовисота<br>м'яча, см                        | 136,6±12,4 | 131,5±11,7 | 113,1±12,8 | 148,3±10,4 |
| Квадрат лінійометри<br>спрямокутний                | 10,2±2,8   | 11,8±2,3   | 14,4±3,2   | 16,7±3,1   |
| Квадрат лінійометри<br>прямокутний                 | 9,2±2,1    | 11,4±2,6   | 12,9±1,9   | 14,7±2,5   |
| <b>Спритність</b>                                  |            |            |            |            |
| Човниковий біг 10×5 м, с                           | 22,0±1,6   | 21,9±1,9   | 21,7±2,2   | 21,4±1,5   |
| Човниковий біг 3×10 м, с                           | 10,8±0,3   | 10,3±0,4   | 9,7±0,3    | 9,3±0,6    |
| <b>Гнучкість</b>                                   |            |            |            |            |
| Нахил тулуба з положення<br>стоячи, см             | 4,1±3,2    | 4,3±2,8    | 3,1±2,3    | 2,6±2,5    |
| <b>Рівновага</b>                                   |            |            |            |            |
| "Фламінго", с                                      | 6,7±1,8    | 6,7±2,3    | 6,1±1,7    | 8,2±1,9    |



Таблиця 2  
Середньостатистичні показники, що характеризують рівень фізичної підготовленості дівчаток ( $Mx \pm Sx$ )

| Тести   | Вік, років |            |            |            |
|---|------------|------------|------------|------------|
|   | 7          | 8          | 9          | 10         |
| <b>Витривалість</b>                             |            |            |            |            |
| Біг 1000 м, хв                                  | 7,14±0,56  | 6,59±0,35  | 6,41±0,55  | 6,25±0,37  |
| Повімання гудуби в сиді положення лежачи, разів | 10,4±2,6   | 10,9±3,2   | 12,7±2,6   | 12,5±3,1   |
| <b>Швидкість</b>                                |            |            |            |            |
| Біг 30 м, с                                     | 7,31±0,24  | 7,27±0,19  | 6,82±0,27  | 6,64±0,31  |
| "Рухання руками", разів                         | 18,4±2,2   | 19,7±2,3   | 20,0±1,9   | 20,1±2,2   |
| <b>Сила</b>                                     |            |            |            |            |
| Вис на перекладині, с                           | 5,6±2,7    | 7,3±3,4    | 8,2±3,2    | 8,6±3,6    |
| Стрибок в довжину з місця, см                   | 120,4±9,6  | 131,3±10,8 | 134,2±12,3 | 140,7±10,6 |
| Кистьва динамометрія (правої руки), кг          | 8,9±2,5    | 10,7±2,3   | 12,9±2,7   | 13,2±2,8   |
| Кистьва динамометрія (лівої руки), кг           | 8,1±1,9    | 9,3±2,7    | 12,2±2,8   | 12,4±3,2   |
| <b>Спритність</b>                               |            |            |            |            |
| Човниковий біг 10×5 м, с                        | 23,5±1,7   | 23,6±2,0   | 23,2±1,9   | 22,7±2,3   |
| Човниковий біг 3×10 м, с                        | 11,2±0,3   | 10,9±0,5   | 10,4±0,4   | 9,7±0,6    |
| <b>Гнучкість</b>                                |            |            |            |            |
| Панік гудуба з воложення сидачи, см             | 5,8±2,7    | 6,4±2,4    | 5,9±3,3    | 5,2±2,6    |
| <b>Рівновага</b>                                |            |            |            |            |
| "Фламініго", с                                  | 6,1±2,1    | 6,0±2,3    | 5,2±2,5    | 4,7±1,2    |

Якісний аналіз стану фізичної підготовленості за центильними шкалами оцінок у кожній віковій групі продемонстрував неоднорідність цих вікових груп у виявленні рівня розвитку рухових якостей. Аналіз результатів у віковому аспекті дозволяє визначити, що з віком практично у всіх тестах результати зростають, проте, темпи приросту показників не є однаковими.

Однак, і у хлопчиків, і у дівчаток тест на гнучкість кистей, що прирієт результатів зазначеної якості відбувається лише у період 7-8 років, а у подальшому результати не тільки стабілізуються, а й набувають тенденцію до погіршення: у чоловічому бігу 10х5 м прирієт результатів значно зменшується з віком (у хлопчиків – на 0,6 а у дівчаток – на 0,8 с з 7 до 10 років), аналогічна динаміка результатів з бігу на 30 м у хлопчиків; результати тесту “віднімання тулуба в сід з положення лежачи” характеризуються незначним зниженням результатів у хлопчиків у період з 8 до 9, а у дівчаток – з 9 до 10 років.

Зважаючи на те, що досліджуваний нами віковий період є сприятливим для розвитку швидкості, спритності, гнучкості, отримані нами результати динаміки розвитку зазначених рухових якостей, дають підставу вбачати одну з найвагоміших причин такої невідповідності у неефективній організації та методичній фізичного виховання дітей.

Для отримання достовірнішої інформації щодо характеру прояву рухових якостей нами здійснено диференційовану оцінку результатів тестування учнів. При порівнянні середньостатистичних даних результатів тестування з нормативними диференційованими оцінками необхідно відзначити, що найскладнішими для досліджуваного контингенту виявились тести з прояву швидкісних якостей та гнучкості.

Окрім того, подальший аналіз диференційованих оцінок за зазначеними тестами дозволив констатувати, що найслабшими за фізичною підготовленістю виявились групи 10-річних дітей, а яких переважали оцінки “задовільно” і “погано” у порівнянні з іншими віко-статевими групами. Найслабшими виявились групи 9-річних школярів.

Для вікового періоду 7-10 років характерною є значна неоднорідність в результатах фізичної підготовленості, що має об’єктивне пояснення з точки зору природнього гетерохронного розвитку організму в молодшому шкільному віці. Природній розвиток дитячого організму все ще знає значного впливу генетичних факторів, проте з віком середовищні фактори вносять чимраз більші поправки.

Існуючий стан організації режиму навчально-виховного процесу в сучасній школі, інтенсифікація навчання, наростаюче збільшення навчальної інформації вимагає від школярів все більшого напруження фізіологічних систем організму, посилюючи нервово-емоційну напруженість. Динаміка отриманих у дослідженні результатів захворюваності підтверджує, що

найвідсутнішим негативний вплив нерационального рухового режиму на організм дітей є у період адаптації до навчального режиму – у першому класі. Саме у цьому віці відзначено найбільші показники кількості захворювань гострими респіраторними захворюваннями, кількості навчальних днів і уроків фізичної культури, що пропущені у зв'язку з захворюванням.

У дітей 8-річного віку зазначені показники знижуються і, як свідчать дані дослідження, переважно за рахунок зменшення кількості гострих респіраторних захворювань. Проте, з віком у школярів набувають поширення хронічні, інфекційні і неінфекційні захворювання дихальної, серцево-судинної системи та інші. Актуальним це є вже і для учнів молодших класів. Кількість цих захворювань від 7 до 10 років зростає.

Виявлено значимі кореляційні зв'язки між основними функціональними характеристиками організму і показниками захворюваності учнів.

За рівнями соматичного здоров'я весь континент досліджуваних був розподілений на п'ять груп: з низьким – I рівнем, нижче середнього – II рівнем, середнім - III рівнем, вище середнього – IV рівнем і високим - V рівнем. Високий рівень соматичного здоров'я мали 3,8 % від загальної кількості досліджуваних, вище середнього – 6,3 %, середній – 48,4 %, нижче середнього – 23,4 %, низький – 13,6 %. Особливу увагу привертає те, що вже у молодшому шкільному віці понад третини дітей мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я.

Рівень фізичної працездатності визначався нами за результатами відновлення за пробою Руф'є. Незважаючи на те, що тест Руф'є є рекомендованим для дитячого континенту, його виконання виявилось доволі складним для учнів 8-10 років у зв'язку з віковими особливостями розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та стану соматичного здоров'я. В наших дослідженнях тест Руф'є на оцінку, що характеризує високу і вище середньої фізичну працездатність, не виконав жоден школяр. Середній рівень фізичної працездатності зафіксовано у 8,3 % випадків, нижче середнього – у 90,4 %, а низький – у 1,3 % випадків.

Для отримання об'єктивнішої інформації щодо стану фізичної працездатності у школярів, з числа досліджуваних, провели велоергометричний тест для визначення аеробного компоненту фізичної працездатності за методикою, що рекомендує система Єврофіт. Початкове велоергометричне

навантаження встановлювалось у залежності від рівня працездатності за тестом Руф'є. Аналіз отриманих результатів, в основному, підтвердив отримані у тесті Руф'є дані. Виявлено тісний кореляційний взаємозв'язок індексу Руф'є і даних велоергометричного тесту в усіх віково-статевих групах досліджуваного когнітиву з показниками соматичного здоров'я.

Для визначення мотивів та інтересів дітей до занять різними видами фізичних вправ ми вважали за необхідне врахувати в нашому дослідженні показники якісного характеру. Дані показники визначались через думку учнів та їх батьків щодо змісту та організації фізичного виховання у школі та шляхів його покращення. З цією метою нами було проведено анонімне анкетування молодших школярів та їх батьків.

Цікавими, на нашу думку, виявились відповіді на запитання про те, яким саме видом спорту хочуть займатись діти: близько 6% дітей не змогли конкретизувати своє бажання, не вказавши жоден з видів фізичних вправ. Аналіз подальших відповідей дає підстави для ствердження, що не всі діти молодшого шкільного віку готові чітко окреслити шляхи реалізації своїх мрій. Так, близько 94% з тих дітей, які не вказали виду спорту, зазначили, що хочуть займатись спортом для того, щоб стати сильними (переважно хлопчиків) і гарними (переважно дівчатка). Отже, вони знають якими хочуть бути, але, з різних причин, ще не знають який вид фізичних вправ сприятиме цьому.

Комплексний аналіз відповідей на групу запитань визначає вагомий вплив на ставлення дітей до занять фізичними вправами фактор сім'ї і вчителів фізичної культури.

Аналіз відповідей на запитання щодо улюблених рухових ігор взагалі і улюблених національних ігор, зокрема, засвідчив, що дітьми широко використовуються елементи народних рухових ігор та забав. Проте, у більшості випадків, вони не спроможні взагалі чітко визначити їх назву (підмінюючи її описом дій), а тим більше, визначити їх приналежність до засобів народної фізичної культури.

100% опитаних батьків визнають як недостатню існуючу кількість уроків фізичної культури, з 86,9% оптимальним вважають чотириразові, 13,1% - щоденні обов'язкові заняття фізичними вправами.

На запитання "Який спортивний інвентар є у Вас вдома?" ми отримали доволі обмежений у кількісному і, особливо, у якісному плані

перспек. Особливості забезпеченості спортивним інвентарем опитаних мешканців сільської і міської місцевості представлено на рисунку 1.

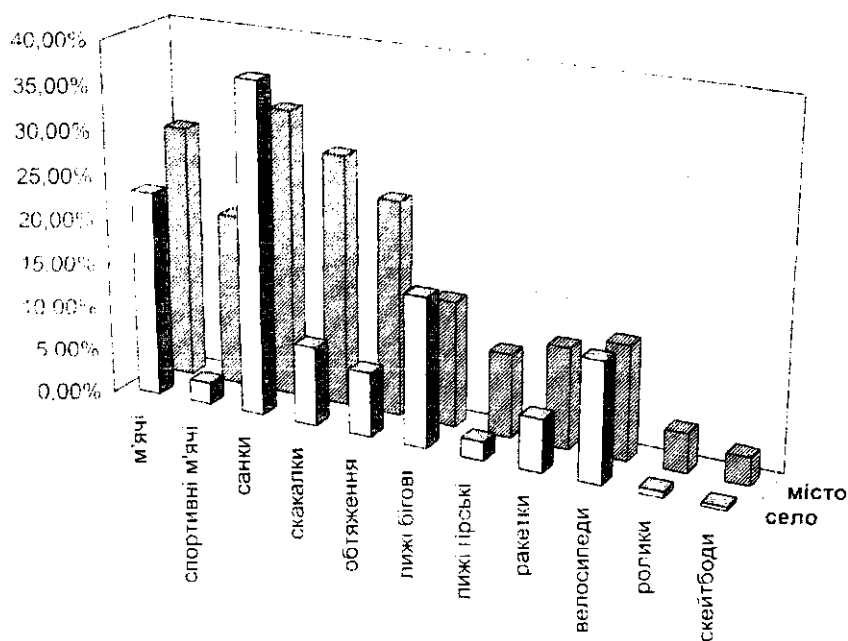


Рис. 1. Стівідношення забезпеченості спортивним інвентарем сімей учнів молодших класів Закарпатської області, які проживають у сільській і міській місцевості

95,8 % батьків зазначили, що їх матеріальне становище не дозволяє їм придбати для своїх дітей весь спортивний інвентар, яким хотіли б користуватись їх діти.

Дослідження показало, що мотивація учнів носить диференційований характер в різних класах і в різних школах. Вона залежить від багатьох факторів: матеріально-технічної бази школи, особистості вчителя фізичної культури, його педагогічної та методичної майстерності, клімато-географічних умов, особливостей виховної роботи в класі, сім'ї, від соціального оточення, фізичної і технічної підготовленості самих учнів.

У четвертому розділі "Теоретико-методичні підходи до обґрунтування регіональної програми з фізичної культури для учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл Закарпатської області" - розроблено програми та нормативні вимоги з фізичного виховання для учнів початкових класів загальноосвітньої школи, висвітлено основні результати педагогічного експерименту.

Навчальний матеріал з фізичної культури зазнав логічного розподілу за окремими розділами в годинах за роками навчання (табл. 3).

Таблиця 3

Умовний розподіл навчального часу на різні види програмного матеріалу (в годинах)

| Розділи програмного матеріалу             | Класи            |    |    |    |
|---|------------------|----|----|----|
|   | 1                | 2  | 3  | 4  |
| Основи знань                              | На кожному уроці |    |    |    |
| Гімнастика                                | 10               | 10 | 10 | 10 |
| Рухові ігри                               | 10               | 8  | 5  | 3  |
| Легка атлетика                            | 4                | 4  | 4  | 4  |
| Спортивні ігри:                           |                  |    |    |    |
| Ручний м'яч                               | 2                | 3  | 3  | 4  |
| Футбол                                    | 2                | 3  | 3  | 4  |
| Волейбол                                  | 1                | 1  | 2  | 2  |
| Баскетбол                                 | 1                | 1  | 2  | 2  |
| Сезонні види фізичних вправ:              |                  |    |    |    |
| Туризм                                    | 2                | 2  | 3  | 3  |
| Лижна підготовка                          | 8                | 8  | 8  | 8  |
| Ковзанярська підготовка                   | 4*               | 4* | 4* | 4* |
| Катання на лижах і санчатах з гірок       | 6                | 6  | 6  | 6  |
| Засоби народної фізичної культури         | 4                | 4  | 4  | 4  |
| Плавання                                  | 4*               | 4* | 4* | 4* |
| Комплексний тест фізичної підготовленості | 10               | 10 | 10 | 10 |
| Разом:                                    | 68               | 68 | 68 | 68 |

Примітка: \* - позначено навчальний матеріал, що рекомендований для використання за наявності в школі відповідних умов.

- Програми з фізичної культури складено на основі:
- принципу природовідповідності - нами враховані виявлені у ході констатуючого дослідження особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності та стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області;
  - комплексного підходу у розвитку рухових координацій;
  - урахування мотивів та інтересів учнів та їх батьків.

Під час розробки комплексу тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів молодшої школи ми керувались загально прийнятими та рекомендованими літературою положеннями, дотримання яких є обов'язковим. Тести, що були відібрані нами, є доступними для досліджуваного контингенту, кожний тест дає можливість проводити вимірювання об'єктивних показників, результати тестування є наочними для молодших школярів.

Під час педагогічного тестування учні виконали 12 контрольних вправ, які мали найбільшу кількість значимих зв'язків з більшістю показників морфофункціонального статусу і фізичною підготовленістю за результатами кореляційного аналізу, були відібрані нами як контрольні вправи навчальних нормативних вимог для учнів початкових класів. Зокрема, для визначення рівня розвитку загальної витривалості - біг на 1000 м; силової витривалості - тест піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с; рівня розвитку швидкісної витривалості та спритності - човниковий біг 10,5 м та 3x10 м; рівня розвитку швидкості - біг на 30 м з високого старту і тест "рухання руками"; активної гнучкості хребта і кульшових суглобів - тест "нахил тулуба вперед з положення сидячи"; сили - підтягування на перекладині (хлопчики) та вису на перекладині (дівчатка), стрибок в довжину з місця і кітської динамометрії; рівноваги - балансування на одній нозі на опорі (тест "Фламінго").

Під час математичної обробки результатів наших досліджень ми використовували метод перцентилів, як метод непараметричного аналізу. Цей метод використовується за будь якого характеру розподілу і дозволяє розрахувати результат, який відповідає будь-якій частці вибірки.

За допомогою отриманих таблиць перцентильних шкал результатів тестових випробувань нами були розроблені оціночні таблиці фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статичного здоров'я учнів 7-10 років.

Розроблені середньовіскові нормативи дають можливість скоректувати навчальну програму з метою досягнення кращих результатів.

У п'ятому розділі **“Обговорення результатів власних досліджень”** підсумовуються результати дослідження.

В роботі підтвержені дані літератури про:

- вплив екологічних, біологічних та соціальних факторів на морфофункціональний та психічний статус людини, його фізичну підготовленість та працездатність, фізичний розвиток та стан здоров'я;
- відсутність достовірних відмінностей між величинами основних антропометричних показників у вікових групах хлопчиків і дівчаток 7-10 років у цьому віковому періоді розвитку дитячого організму;
- вагомий вплив сім'ї у створенні оптимальних передумов для реалізації фізичного виховання молодших школярів;
- гетерохронність розвитку морфофункціональних показників;
- неоднозначність оцінок рівня фізичного стану за діагностичними системами різних авторів, через вибір різних оціночних зон, діапазонів їх ємності і математичного апарату обробки даних.

До групи даних, що доповнюють існуючі розробки, відносяться дані про:

- наукові підходи щодо розвитку фізичної культури, фундаментального обґрунтування норм фізичного виховання;
- можливості використання методики експрес-оцінки рівня фізичного стану за Г.Л.Апанасенком;
- кореляційний зв'язок між основними функціональними характеристиками організму і показниками захворюваності учнів.

Абсолютно новими є:

- результати антропометричних характеристик морфологічного статусу, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області;
- виявлені достовірні відмінності у показниках фізичного стану серед дітей Закарпатської області, які проживають у гірських і рівнинних районах, у сільській і міській місцевості;
- розроблені структура та зміст програми з фізичної культури у початковій школі, а також диференційовані нормативи фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області;



- розроблені оціночні таблиці фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статичного здоров'я учнів 7-10 років Закарпатської області.

### ВИСНОВКИ

1. В ході дослідження встановлено, що головним напрямом наукових досліджень в області регіональних проблем фізичного виховання є визначення найефективніших варіантів розподілу засобів, методів та форм фізичного виховання у загальному педагогічному процесі та виявлення науково обґрунтованих факторів, що впливають на постановку фізичного виховання у різних регіонах України.

2. Об'єктивними умовами, що визначають специфіку реалізації фізичного виховання у Закарпатській області, є наявність Карпатських гір, що розділені повздовжніми долинами - це створює необхідні передумови для широкого впровадження занять зимовими видами фізичних вправ. Висока середньорічна температура повітря дозволяє збільшувати кількість занять фізичними вправами на відкритих місцевостях. Етична специфіка умовності півострівності і необхідність якнайширшого використання у процесі фізичного виховання елементів національних фізичних вправ.

3. В результаті визначення морфологічного статусу учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області виявлені такі закономірності:

- зафіксовано виражені відмінності у конституційному типі дітей - нижчими є показники довжини і маси тіла, окружності та екскурсії грудної клітки; проте, відношення ваго-зростових показників за регіонами практично не відрізняється;

- до дегистивного типу тілобудови було віднесено 30,3% обстежених дітей, до м'язевого - 28,8%, до торакального - 28,6%, до астеничного - 12,3%;

- найбільші темпи приросту тіла в довжину у дівчаток спостерігаються у віці від 8 до 9, у хлопчиків - від 9 до 10 років; маси тіла у дівчаток від 9 до 10, а у хлопчиків від 7 до 8 років; окружності грудної клітки у дівчаток та хлопчиків - від 9 до 10 років; відносною маси тіла у дівчаток від 9 до 10, а у хлопчиків від 8 до 9 років.

4. Якісний аналіз стану фізичної підготовленості за центральними показниками оцінок у кожній віковій групі дозволив визначити, що з віком практично у всіх тестах результати зростають, проте, темпи приросту показників не є однаковими; тест на гнучкість засвідчив, що приріст

результатів зазначеної якості відбувається лише у період 7-8 років, а у подальшому результати не тільки стабілізуються, а й набувають тенденцію до погіршення: у човниковому бігу 10x5 м - приріст результатів значно зменшується з віком (у хлопчиків - на 0,6 а у дівчаток - на 0,8 с з 7 до 10 років), аналогічною є динаміка результатів з бігу на 30 м у хлопчиків, результати тесту "пішінгання тулуба в сід з положення лежачи" характеризуються незначним зниженням результатів у хлопчиків у період з 8 до 9, а у дівчаток - з 9 до 10 років.

5. Встановлено тісні кореляційні зв'язки показників захворюваності з основними характеристиками функціонального статусу учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області.

6. Розраховано середньовікові показники фізичного стану дітей 7-10 років, що можуть служити порівняльними нормами для зазначених вікових груп даного регіону і виконувати роль нормативної основи регіональної навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітньої школи I ступеня.

7. Результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що програми, які були розроблені з урахуванням вікових закономірностей морфофункціонального і психічного розвитку дітей, їх фізичної працездатності і здоров'я, мотивів та інтересів, а також зовнішньосередовищних факторів регіону, були визнані ефективними у практиці роботи молодших класів загальноосвітніх шкіл Закарпатської області.

#### **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Молнар М.В. Регіональні особливості фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку Закарпаття // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІІ, 1998. - № 2. - С. 12-13.
2. Молнар М.В. Основні напрямки програмно-нормативного та методичного забезпечення фізичного виховання школярів в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІІ, 1999. - № 9. - С. 3-7.
3. Молнар М.В. Характеристика рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку Закарпатської області як критерій

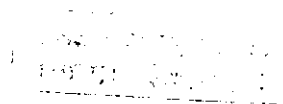
- обґрунтування нормативних зв'язів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІ, 2000. - № 5. - С. 12-15.
4. Молнар Михайло. Проблема нормативної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл Закарпаття // Матеріали другої Всеукр. наук. конф. аспірантів галузі фізична культура і спорт «Молода спортивна наука України». - Львів: ЛДДФК. - 1997. - С. 59-60.
  5. Молнар Михайло. До проблеми створення регіональної програми з фізичної культури загальноосвітніх шкіл Закарпаття // Матеріали другої Всеукр. наук. конф. Аспірантів «Молода спортивна наука України». - Львів: ЛДДФК. - 1998. - С. 51-54.
  6. Молнар Михайло. Оцінка морфофункціонального статусу учнів молодшого шкільного віку Закарпаття // "Молода спортивна наука України". Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Вып. 3. - Львів, 1999. - С. 131-134.
  7. Молнар Михайло. Оцінка статусу здоров'я учнів початкових класів загальноосвітніх шкіл Закарпатської області // "Молода спортивна наука України". Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Вып. 4. - Львів, 2000. - С. 139-141.
  8. Молнар М. Вироби та ігри з української народної фізичної культури у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції "Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття". - Київ. - 1998. - С. 22-23.

#### АНОТАЦІЇ

Молнар М.В. Формування програмно-методичного забезпечення фізичного виховання у молодшій школі з урахуванням регіонального компоненту освіти (на прикладі Закарпатської області). - 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. - Волинський державний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2000.

Дисертацію присвячено питанням програмно-методичного забезпечення фізичного виховання в загальноосвітній школі. В дисертації встановлено



головний напрямок оптимізації фізичного виховання у різних регіонах України, розкрито об'єктивні умови, що визначають специфіку реалізації фізичного виховання у Закарпатській області. Розроблено навчальні програми з фізичної культури для учнів молодших класів з урахуванням вікових закономірностей морфофункціонального і психічного розвитку дітей, їх фізичної працездатності і здоров'я, мотивів та інтересів, а також зовнішньосередовищних факторів регіону.

Запропоновано використовувати зазначені навчальні програми у фізичному вихованні молодших школярів Закарпатської області, висока ефективність яких обґрунтована теоретично і підтверджена практично.

Основні результати праці знайшли впровадження у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл I ступеня Закарпатської області.

Ключові слова: фізичний стан, програмно-методичне забезпечення, фізичне виховання, регіональні особливості, учні молодшого шкільного віку, Закарпатська область.

Молнар М.В. Формирование программно-методического обеспечения физического воспитания в младшей школе с учетом регионального компонента образования (на примере Закарпатской области). - 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. - Волынский государственный университет имени Леси Украинки. Луцк, 2000.

Диссертация посвящена вопросам программно-методического обеспечения физического воспитания в общеобразовательной школе. В диссертации установлено главное направление оптимизации физического воспитания в разных регионах Украины, раскрыты объективные условия, определяющие специфику реализации физического воспитания в Закарпатской области. Разработаны учебные программы по физической культуре для учеников младших классов с учетом возрастных закономерностей морфофункционального и психического развития детей, их физической работоспособности и здоровья, мотивов и интересов, а также внешнесредовых факторов региона.

Предложено использовать разработанные учебные программы в физическом воспитании младших школьников Закарпатской области,

высокая эффективность которых обоснована теоретически и подтверждена практически.

Основные результаты работы внедрены в учебно-воспитательный процесс общеобразовательных школ I ступени Закарпатской области.

Ключевые слова: физическое состояние, программно-методическое обеспечение, физическое воспитание, региональные особенности, ученики младшего школьного возраста, Закарпатская область.

Molnar M.V. Formation of program and methods support of physical education in junior school taking into consideration regional component of education (on the example of Zakarpation region). - Manuscript.

Dissertation for the academic degree of the Candidate of sciences in physical education and sport in the speciality 24.00.02 - Physical Education of different groups of population - Volyn State University named after Lesya Ukrainka Lutsk, 2000

Dissertation is dedicated to problems of program and methods support of physical education in general education school. Dissertation defines guidelines for optimization of physical education in various regions of Ukraine, describes objective conditions which determine specific peculiarities of carrying out physical education in Zakarpation region. In particular, location of the Carpathian mountains created necessary prerequisites for conducting winter kind of physical exercises; high mean annual temperature permits to increase quantity of outdoor physical lessons; ethnical character determines expediency and need for wider application in the process of physical education of the elements of national folk physical exercises.

In the results of determination of morphological status of junior grade students of Zakarpation region some expressed differences in the constitutional type of children have been detected. Qualitative analysis of the state of physical development using centile scales of grades in each age group permitted to determine dynamics and tendencies of their development for junior grade students of the region in question.

The existing state of organization of educational-learning process in present-day school, intensification of learning, continuously growing volume of educational information requires from school students ever increasing strain on physiological systems of their organism, causing nervous and emotionqal tension. Dynamics of the results of investigation of morbidity rate among school students

confirms, that the most negative effect of irrational movement regime on the child's organism occurs during the process of adaptation to the educational process - in the first grade. It is at this age that the highest indices have been observed with respect to the number of cases of acute respiratory diseases, number of school days and physical training lessons missed due to such diseases.

Close correlational links of morbidity rate indices with principal characteristics of functional status of junior grade students of Zakarpation region have been established. Investigations have shown, that motivation of school students has a rather differentiated character in different grades and in different schools. It depends on numerous factors: material and technical facilities of the school, personality of physical training teacher, his/her pedagogical and professional competence, climatic and geographical conditions, features of educational work in class-room, family, social environment, physical and technical preparedness of school students.

Educational physical culture programs for junior grade students have been elaborated for junior grade students taking into account developmental regularities of morphofunctional and mental development of children, their physical working capacity and health, motives and interests as well as environmental factors of the region.

Average age indices have been calculated of physical state of students of junior school age, which can be used as comparative standards for the said age groups in the given region and serve as a standard basis for the regional educational program of physical culture for I-st stage general education school.

The elaborated educational programs are proposed for application in physical education of junior grade students of Zakarpation region, whose high effectiveness is substantiated theoretically and proved practically.

The results of pedagogical experiment allow to maintain, that the programs designed with developmental regularities of morphofunctional and mental development of children, their physical working ability and health, motivations and interests and environmental factors of the region taken into account, have been recognized to be effective in the practice of work in junior grades of general education schools of Zakarpation region.

Main results of the work have been introduced in educational-tutorial process of general education schools of I stage in Zakarpation region.

Key-words: physical state, program and methods support, physical education, regional peculiarities, junior grade students, Zakarpation region.