

1.47

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
ІВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

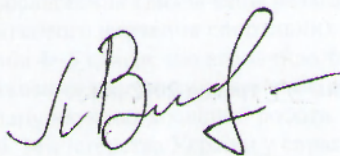
ПРОЗАР МИКОЛА ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК : 796.011.3 : 373] (043.3)

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
УЧНІВ 4–5 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

24.00.02 — фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

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



Івано-Франківськ — 2012

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник — доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Єдинак Геннадій Анатолійович**, Львівський державний університет фізичної культури, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Дутчак Мирослав Васильович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, перший проректор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації;

доктор педагогічних наук, професор **Шиян Богдан Михайлович**, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 13 червня 2012 р. о 10⁰⁰ год. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 20.051.10 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка 79.

З дисертацією можна ознайомитись у науковій бібліотеці ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка 79.

Автореферат розісланий 11 травня 2012 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

З. М. Остап'як

З. М. Остап'як



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Численними дослідженнями доведено, що одним з ефективних засобів фізичного виховання є спортивно-ігрові вправи (С.В. Сембрат, 2003; Л.В. Цюсь, 2005; Т.Є. Віленська, 2006; М.В. Дутчак, 2009), а враховуючи їх частку в структурі навчального матеріалу з фізичної культури вони є також провідними у вирішенні освітньо-виховних та оздоровчих завдань учнів початкової школи. Разом з тим, результати реалізації чинної навчальної програми (Основи здоров'я і фізична культура. Програма 1–11 класів, 2001) засвідчують її недостатню ефективність у вирішенні одного із основних завдань — покращення фізичного стану учнів (Т.В. Глазун, 2006; Л.А. Гуменна, 2006; Н.В. Москаленко, 2009; Я.І. Кравчук, 2010; О.П. Швеш, 2011).

Основними недоліками, що зумовлюють такий результат, є: недостатня рухова активність учнів у позаурочний час (С.В. Трачук, 2011; М.В. Чернявський, 2011); низька моторна щільність уроків, зумовлена методичними особливостями етапу початкового вивчення матеріалу чинної програми взагалі й прийомів спортивних вправ зокрема, що не забезпечує необхідних фізичних навантажень (О.І. Швай, 2000; І.М. Булатова, 2003; О.В. Давиденко, 2003; О.Д. Дубогай, 2005; Л.Я. Івашенко, 2008), а фрагментарне вивчення лише окремих прийомів цих ігор — використовувати їх як цілісну рухову діяльність (Л.Б. Кофман, 1999; Ю.Д. Железняк, 2005; Л. Вієра, 2006; Т.Ю. Осадчая, 2008; В.А. Кунянський, 2009); останнє та неврахування побажань учнів щодо використання певних видів фізичних вправ разом негативно впливають на їхню мотивацію до активності на уроках такого змісту (Б.М. Шиян, 2001; Є.П. Ільїн, 2002; С.М. Сінгаєвський, 2002; Т.Ю. Круцевич, 2003). Крім цього чинна програма (Основи здоров'я і фізична культура. Програма 1–11 класів, 2001) лише частково враховує сприятливий вік для початку занять баскетболом, гандболом і волейболом, — матеріал починають вивчати у 2-му, 4-му і 5-му класах відповідно, хоча сприятливим є вік 8–9, 11–12 і 10–11 років (В.М. Платонов, 2008; В.П. Губа, 2000; В.Н. Селуянов, 2000; Л.В. Волков, 2010).

Розв'язанню означеної проблеми частково можуть сприяти дані про високу ефективність концентрованого (протягом одного навчального року) вивчення всіх основних прийомів певної спортивної гри (Г.З. Максимів, 2007), а також про необхідність урахувувати особливості зміни показників фізичного стану дівчаток і хлопчиків (Л.В. Волков, 2001; С.І. Присяжнюк, 2001; І.І. Хрипко, 2008; В.В. Слюсарук, 2011), формувати зміст уроків фізичної культури з урахуванням положень теорії адаптації (І.М. Бутін, 2002; В.К. Бальсевич, 2009; К.М. Сидорченко, 2009). Проте дотепер відсутні дослідження з визначення педагогічних умов, реалізація яких зредує на етапі початкового вивчення спортивних ігор, сприятиме покращенню фізичного стану учнів 4–5 класів, що визначило тему дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за номером 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів» (номер державної реєстрації 0107U000771). Роль автора полягала у визначенні педагогічних умов використання спортивно-ігрових вправ для покращення фізичного стану учнів 4–5 класів загальноосвітньої школи, враховуючи відповідні положення галузевої науки, загальної педагогіки, прак-

тичний досвід учителів та експериментальну перевірку ефективності сформованої з урахуванням одержаних даних програми зазначеної спрямованості.

Мета дослідження — розробити програму покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор на основі визначених педагогічних умов.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретико-методичні особливості використання спортивних ігор для покращення фізичного стану учнів 4–5 класів.

2. Вивчити динаміку показників фізичного стану учнів 4–5 класів та особливості оволодіння ними матеріалом програми з фізичної культури в частині спортивних ігор.

3. Визначити ефективність оволодіння учнями 4–5 класів основними прийомами певної спортивної гри на уроках фізичної культури протягом навчального року (на матеріалі волейболу і гандболу).

4. Обґрунтувати педагогічні умови покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор та експериментально перевірити ефективність розробленої з урахуванням цих умов програми.

Об'єкт дослідження — фізичне виховання учнів 4–5 класів.

Предмет дослідження — педагогічні умови використання спортивних ігор на етапі початкового вивчення для покращення фізичного стану учнів 4–5 класів у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: загальнонаукові — аналіз, порівняння, узагальнення; біологічні — антропометрія, пульсометрія, динамометрія, спірометрія, сфїгмоманометрія; соціологічні — анкетне опитування, бесіда; педагогічні — спостереження, тестування, експеримент (констатувальний і двоетапний формувальний); математико-статистичні.

Наукова новизна одержаних результатів:

— уперше визначено педагогічні умови покращення фізичного стану учнів 4–5 класів на етапі початкового вивчення спортивних ігор, реалізація яких дозволяє підвищити ефективність фізичного виховання у вирішенні поставлених завдань;

— уперше експериментально доведена спроможність учнів 4-их класів оволодівати прийомами волейболу на рівні, визначеному програмою з фізичної культури для п'ятикласників, що дозволяє оптимізувати зміст їхнього фізичного виховання;

— підтверджено дані про високу ефективність на етапі початкового вивчення спортивних ігор оволодівати протягом одного навчального року прийомами однієї спортивної гри, тобто концентровано, у вирішенні різних за змістом завдань фізичного виховання;

— доповнено дані про особливості зміни показників фізичного стану учнів 4–5 класів при традиційному підході до реалізації змісту програми з фізичної культури;

— дістали подальшого розвитку знання про оптимальну послідовність, ефективні засоби і методи вивчення прийомів спортивних ігор школярами: починаючи з 1-го класу — футболу, 4-го — волейболу, 5-го — гандболу, наступного року — баскетболу та удосконалення техніки в ігровій діяльності у наступні періоди навчання в школі.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні програми, спрямованої на покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортив-

их ігор у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі, на основі науво обгрунтованих педагогічних умов. Запропонована розробка знайшла відображення у методичних рекомендаціях «Покращення фізичного стану учнів 4–5 асів засобами спортивних ігор», впроваджених у навчальний процес загально-вітніх навчальних закладів №№ 5, 9, 12, 14, 15 м. Кам'янець-Подільський. Результати дослідження використано також при підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені асися Стефаника», Кам'янець-Подільському національному університеті імені ана Огієнка, Тернопільському національному педагогічному університеті імені олодимира Гнатюка. Впровадження підтверджено відповідними актами та довідми. Водночас матеріали й отримані результати можуть бути використані також подальших наукових дослідженнях, післядипломній освіті фахівців з фізичного ховання, тренерів з волейболу, гандболу.

Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному розробленні й обгрунтуванні основних ідей і положень дисертаційного дослідження: визначенні актуальності обраної теми; постановці мети й завдань; аналізі й систематизації даних літературних джерел; організації і проведенні констатувального і двоетапного формульного експериментів: експериментальній перевірці ефективності програми, ормованої і реалізованої з урахуванням визначених педагогічних умов для поашення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор; аналізі й агальненні одержаних даних. Внесок у колективну працю «Покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор» полягає у визначенні зміни казників фізичного стану учнів 4–5 класів; обгрунтуванні можливості навчанучнів 4-го класу прийомам гри у волейбол, встановлених програмою з фізичної льтури для п'ятикласників; визначенні педагогічних умов покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор на етапі їх початкового вивення у процесі фізичного виховання; формуванні з урахуванням цих умов відпоідної програми. Вибір методів дослідження й організацію педагогічних експериментів здійснювали спільно з науковим керівником.

Апробація результатів дисертації. Головні результати дослідження викладено й говорено на міжнародних наукових конференціях — «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-ранківськ, 2009–2011), XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Мода спортивна наука України» (Львів, 2010), V Міжнародній науковій конференції Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, перспективи» (Тернопіль, 2010); III і IV науково-практичних конференціях «Формуння здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2009–2010), звітних науково-практичних конференях викладачів факультету фізичного виховання національних університетів: Прирпатського імені Василя Стефаника (2008–2011), Кам'янець-Подільського імені ана Огієнка (2007–2011).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дисертації викладено у 5 укових працях, опублікованих у фахових виданнях України, інші шість робіт датково відображають одержані результати.

Обсяг і структура дисертації. Роботу викладено на 267 сторінках, з яких 158 — основного тексту, що містить 22 таблиці і 1 рисунок. Дисертаційна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку 258 використаних джерел і додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, висвітлено зв'язок роботи з науковими планами і темами, мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, визначено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, подано інформацію про апробацію результатів дисертації, впровадження їх у практику та про кількість публікацій.

У першому розділі «**Теоретико-методичне обґрунтування використання спортивних ігор для покращення фізичного стану учнів 4–5 класів загальноосвітньої школи**» проаналізовано наукові й документальні матеріали для вивчення стану розробленості досліджуваної проблеми. Зокрема встановили, що одним з першочергових завдань фізичного виховання є покращення фізичного стану, оскільки у більшості дітей початкової й основної школи він незадовільний (О.А. Гуменна, 2006; В.Д. Сонькін, 2009; В.В. Слюсарчук, 2011), а традиційна реалізація чинної програми недостатньо ефективна у забезпеченні позитивного результату (Н.В. Москаленко, 2009; Я.І. Кравчук, 2010; О.П. Швець, 2010). Встановлено також, що у психологічному, біологічному і педагогічному аспектах спортивно-ігрові вправи відзначаються настільки широким діапазоном позитивної дії на організм, що створюють великі можливості впливу на всі сфери життєдіяльності дитини на тлі (шо особливо важливо) її емоційного піднесення (Є.Н. Приступа, 1999; О.Д. Бутовський, 2009). Водночас недостатньо розроблені педагогічні умови використання спортивно-ігрових вправ для покращення фізичного стану учнів 4–5 класів, особливо на етапі початкового оволодіння ними, враховуючи вимоги чинних програм з фізичної культури (Програма для 1–11 класів, 2001; Програма для 5–9 класів, 2009). Одним з перспективних є реалізація підходу, що передбачає оволодіння базовими прийомами певної спортивної гри протягом одного навчального року (концентровано), насамперед завдяки створенню передумов для відносно повноцінної ігрової діяльності — провідної умови високої активності учнів під час уроків такого змісту і позаурочної діяльності. Ефективність цього підходу доведена при вивченні баскетболу у 6-му класі (Г.З. Максимів, 2007), він є визначальним у чинній програмі для учнів 1-их класів при вивченні прийомів футболу (Програма. 1–11 класи, 2001). Проте дотепер відсутні дослідження з визначення педагогічних умов, реалізація яких на етапі початкового вивчення волейболу та гандболу у 4-му і 5-му класах сприятиме покращенню фізичного стану учнів.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано та обґрунтовано систему методів дослідження, що є адекватними об'єкту, предмету, меті й завданням роботи. Дослідження здійснили у декілька етапів.

На *першому етапі* (вересень — грудень 2008 р.) із використанням загальнонаукових методів опрацювали наукову літературу і документальні матеріали для вивчення стану досліджуваної проблеми на сучасному етапі. У результаті пошукової діяльності визначили мету, завдання, розробили план дослідження і сформулювали комплекс адекватних методів.

На *другому етапі* (січень 2009 — травень 2010 рр.) проводили констатувальний експеримент за участю 62 дівчаток і 48 хлопчиків, які були учнями 4-их класів, відповідно 46 і 49 — учнями 5-их класів загальноосвітніх навчальних закладів № 9, 12, 14 м. Кам'янець-Подільський, та 150 учителів фізичного виховання цих закладів Хмельницької області. Одержали інформацію від учителів в аспекті досліджуваної проблеми; дані щодо зміни морфофункціональних показників, фізичної підготовленості учнів 4–5 класів, розбіжностей між ними, відповідності вчень існуючим стандартам і нормативним вимогам. Водночас реалізували першу частину двоетапного формувального експерименту, спрямовану на визначення здатності учнів 4-их класів оволодіти прийомами гри у волейбол, визначеними програмою з фізичної культури п'ятикласників. У експерименті взяли участь 31 дівчинка і 33 хлопчики, які були учнями 4-их класів загальноосвітньої школи № 14 м. Кам'янець-Подільський. Результати дослідження сприяли визначенню педагогічних умов покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор, які враховували при формуванні змісту експериментальної програми відповідної спрямованості.

На *третьому етапі* (вересень 2010 — травень 2011 рр.) реалізовували другу частину двоетапного формувального експерименту для перевірки ефективності розробленої програми у вирішенні поставлених завдань. Сформуvalи експериментальні групи $EG_{д-4}$, $EG_{х-4}$ відповідно із 46 дівчаток і 54 хлопчиків, які були учнями 4-их класів, та $EG_{д-5}$, $EG_{х-5}$ — із 31 дівчинки і 33 хлопчиків, які були учнями 5-их класів загальноосвітніх шкіл № 5, 9, 12, 14, 15 м. Кам'янець-Подільський (п'ятикласники на попередньому етапі брали участь у формувальному експерименті). Контрольними ($KG_{д-4}$, $KG_{х-4}$, $KG_{д-5}$, $KG_{х-5}$) були групи учнів 4-их і 5-их класів, які мали участь у констатувальному експерименті. Ефективність запропонованої зробки визначали за змінами тих самих показників, що на попередньому етапі.

На *четвертому етапі* (липень — листопад 2011 р.) узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали дисертаційну роботу.

У третьому розділі «**Особливості оволодіння прийомами волейболу і зміни показників фізичного стану учнів 4–5 класів загальноосвітньої школи**» представлені результати констатувального експерименту. Встановлено, що учні виявляють бажання займатися на уроках фізичної культури спортивними іграми, передусім футболу (96,3 % опитаних), волейболом (62,5 %) і баскетболом (56,3 %). Вивчення чотирьох спортивних ігор протягом одного навчального року має суттєві долені, насамперед в аспекті неспроможності забезпечити високу моторну діяльність таких уроків (75 %), необхідний рівень оволодіння прийомами кожної гри (90,5 %) та в зв'язку з цим знижує бажання використовувати їх у позаурочній діяльності. На переконання вчителів (63,8 %) деякі організаційно-методичні підходи до реалізації змісту чинних програм фізичної культури необхідно вдосконалювати, а один з можливих варіантів — перегляд віку, з якого можна розпочинати вивчення певної із визначених ними у 4–5 класах спортивних ігор, та уточнення ефективності концентрованого вивчення однієї гри протягом одного навчального року у вирішенні вищезазначених завдань.

Водночас виявили, що традиційний підхід до реалізації змісту чинних програм фізичної культури не забезпечує необхідного покращення фізичного стану учнів

4–5 класів. Так згідно вікових стандартів і пропонованих дослідниками нормативів оцінки функціональні показники на початку цих років навчання відповідають, переважно нижчому від середнього, показники фізичної підготовленості — середньому, а нижчому — ще нижчим рівням. Зміна відзначається таким: в 4-му класі у дівчаток покращується тільки вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (5,7 %) і абсолютна м'язова сила (10,2 %), погіршується — загальна витривалість (6,9 %) ($p < 0,05$), у 5-му — на 20,3 % підвищується вияв координації у метаннях на дальність ($p < 0,01$). У хлопчиків в 4-му класі покращується вибухова сила м'язів нижніх кінцівок і абсолютна м'язова сила в межах 5,1–15,5 %, у 5-му класі — частота рухів, швидкісна сила, координація у метаннях на дальність, абсолютна м'язова сила в межах 4,4–16,7 % (від $p < 0,05$ до $p < 0,01$). Зміна функціональних показників дівчаток і хлопчиків відзначається лише тенденцією до різних за спрямованістю змін, тобто засвідчує їх вияв на досягнутому рівні.

Крім цього, під час першого етапу формувального експерименту одержали дані щодо здатності учнів 4-го класу оволодівати прийомами волейболу, визначеними програмою з фізичної культури п'ятикласників. Дані засвідчили, що на початку в дівчаток, які розпочали навчання у 4-му класі, знання й уявлення про базові прийоми волейболу знаходяться на початковому і середньому рівнях, у п'ятикласниць про ті самі прийоми — на середньому, за винятком «розміщення і переходу гравців на майданчику», оціненого балом «3» (початковий рівень). Порівнюючи ці дані виявили: п'ятикласниці порівняно з ученицями 4-го класу відзначаються кращим виконанням стійки волейболіста (оцінка відповідно $5,08 \pm 0,13$ і $4,3 \pm 0,09$ балів; $p < 0,001$), пересувань у стійці ($4,89 \pm 0,13$ і $4,27 \pm 0,12$ балів; $p < 0,01$), передачі м'яча двома руками зверху в парах ($4,44 \pm 0,13$ і $3,52 \pm 0,13$; $p < 0,001$), прийомів-передач м'яча двома руками знизу від стіни ($4,24 \pm 0,12$ і $3,64 \pm 0,12$), після накидання партнером ($5,15 \pm 0,12$ і $5,83 \pm 0,11$) та самостійно ($5,04 \pm 0,12$ і $4,48 \pm 0,11$) ($p < 0,01$).

Аналогічні розбіжності виявили у хлопчиків, які на початку експерименту розпочали навчання у 4-му та 5-му класах. Таку перевагу п'ятикласників пов'язували із кращими знаннями і руховим досвідом, передусім у зв'язку з віком та практикою гри у «піонербол», використанням у попередній рік навчання рухливих ігор з діями, що структурою подібні до визначених прийомів волейболу.

Наприкінці навчального року результати були зовсім інші: у дівчаток, які були ученицями 4-го класу, результати виконання прийомів волейболу зросли, у середньому вдвічі ($p < 0,001$), досягнувши середнього і достатнього рівнів, а найкраще вони оволоділи прийомом-передачею м'яча двома руками знизу при накиданні партнером і самостійно ($9,82 \pm 0,21$ балів і $8,73 \pm 0,2$ балів), пересуванням у стійці волейболіста ($8,15 \pm 0,2$ балів), передачею м'яча двома руками зверху над собою стоячи на місці ($8,21 \pm 0,24$ балів), стійкою волейболіста ($8,3 \pm 0,2$ балів).

У дівчаток, які були ученицями 5-го класу, оцінки також покращилися, досягнувши середнього і достатнього рівнів, а найкращими були за техніку виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу при накиданні партнером і самостійно ($8,83 \pm 0,19$ балів і $7,68 \pm 0,21$ балів), стійки волейболіста ($7,76 \pm 0,22$ балів), пересування у стійці ($7,59 \pm 0,22$ балів).

Порівнюючи ці оцінки виявили, що у більшості випадків вони практично не відрізнялися. Проте, зважаючи на значно нижчі оцінки учениць 4-го класу в пев-

них прийомах на початку, наприкінці це свідчило про кращі показники ніж в учениць 5-го класу у прийомі-передачі м'яча двома руками знизу при накиданні його партнером, накиданні самостійно і після відскоку від стіни, — оцінки склали відповідно $9,82 \pm 0,21$ і $8,83 \pm 0,19$ балів ($p < 0,001$), $8,73 \pm 0,2$ і $7,68 \pm 0,21$ ($p < 0,01$), $7,15 \pm 0,2$ і $6,33 \pm 0,21$ ($p < 0,05$), а також у виконанні «розміщення і пересування гравців на майданчику».

Аналогічними особливостями зміни результатів протягом навчального року та при порівнянні підсумкових досягнень відзначалися хлопчики, які були учнями 4-го та 5-го класів. Ураховуючи одержані дані можна припустити кращі можливості перших в оволодінні визначеними програмою прийомами волейболу, а загалом констатувати, щонайменше однакові можливості дівчаток і хлопчиків обох вікових груп у досягненні зазначеного рівня оволодіння навчальним матеріалом.

Одержані на цьому етапі дані сприяли виявленню недоліків реалізації змісту чинних програм з фізичної культури на уроках у 4–5 класах, способів їх усунення, у тому числі щодо педагогічних умов покращення фізичного стану учнів на етапі початкового вивчення визначених спортивних ігор та вирішення деяких інших завдань фізичного виховання.

У четвертому розділі «Ефективність реалізації обґрунтованих педагогічних умов у покращенні фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор» розкрито означені умови, розроблену з їх урахуванням програму покращення фізичного стану учнів та подано результати її експериментальної перевірки. Зокрема, виходили із того, що кінцевий результат процесу повинен забезпечуватися вирішенням комплексу завдань, насамперед навчального та розвивального змісту. У зв'язку із першим виокремили педагогічні умови, реалізація яких сприятиме ефективному вирішенню завдань із оволодіння прийомами певної спортивної гри на етапі початкового вивчення, використання цих прийомів як цілісної ігрової діяльності й формування інтересу до уроків вивчення такого матеріалу. Цими умовами були: концентроване вивчення у 4-му класі прийомів волейболу, у 5-му — гандболу; забезпечення розвивального характеру процесу навчання прийомам цих спортивних ігор; формування бажання учнів здійснювати рухову активність у позаурочний час. За другим напрямком, пов'язаним з покращенням показників фізичного стану учнів, виокремили педагогічні умови, реалізація яких сприятиме, насамперед посиленню мотивації до рухової активності у позаурочний час і забезпечить кожному оптимальне дозування фізичних вправ визначеного спрямування. Ними були: обов'язковість і систематичність педагогічного контролю; вплив на кожному уроці навчального року на показники фізичного стану, враховуючи визначений алгоритм організаційно-методичного забезпечення.

Із урахуванням цих педагогічних умов розробили експериментальну програму. Під час її формування виходили із необхідності виконати вимоги загальних і методичних принципів фізичного виховання (Б.М. Шиян, 2001; Т.Ю. Круцевич, 2008), чинних програм фізичної культури (Програма для 1–11 класів, 2001; Програма для 5–9 класів, 2009), але, передусім щодо врахування інтересів і побажань учнів, формування потреби систематично використовувати фізичні вправи, а також положення теорії адаптації (В.М. Платонов, 1988), покращення функціональних показників і фізичних якостей (В.К. Бальсевич, 2008; Л.Я. Івашенко, 2008),

вікової особливості розвитку максимальної аеробної й анаеробної потужності дітей (О. Бар-Ор, 2009).

Водночас при визначенні педагогічних умов і формуванні змісту програми враховували таке. *Концентроване вивчення у 4-му класі прийомів волейболу, у 5-му — гандболу.* Спиралися на одержаний експериментально висновок про спроможність учнів 4-го класу досягати не гірших ніж учні 5-го класу результатів у вивченні прийомів волейболу, передбачені програмою останніх (Програма для 5–9 класів, 2009). Ураховували також дані дослідників (Т. Бомпа, 2003; С.В. Сембрат, 2003; Г.З. Максимів, 2007) і практиків (А.В. Беляєв, 2003; Ю.Д. Желєзняк, 2005; Б.Л. Вієра, 2006) про ефективність концентрації зусиль дітей у певному напрямі, оскільки це дозволяє швидше, ніж при одночасному вивченні декількох спортивних ігор, створити передумови для якнайшвидшої ігрової практики учнів, підвищення їх інтересу загальної і моторної щільності уроків такого змісту (Є.Н. Приступа, 1999; Л. Декерс, 2007).

Реалізуючи зазначену умову, у 4-му класі вивчали прийоми нової спортивної гри, але не визначеного програмою фізичної культури (Програма для 1–11 класів, 2001) гандболу, а волейболу, адресованих іншою чинною програмою (Програма для 5–9 класів, 2009) п'ятикласникам; протягом одного навчального року останні вивчали прийоми гандболу, визначені цими програми на четвертий і п'ятий роки навчання.

Забезпечення розвивального характеру процесу вивчення прийомів визначених спортивних ігор. При визначенні цієї умови враховували положення теорії «розвивального навчання» Л.С. Виготського (1983), а саме: визначали складність для учнів кожного прийому спортивної гри, використовували рухливі ігри під час удосконалення й ігрову практику під час закріплення техніки цих прийомів. Необхідність першої зазначеної дії вчителя витікала із одержаних раніше даних про неоднакову результативність виконання прийомів гри у волейбол після їх вивчення. Другою зазначеною дією підвищували інтерес учнів до зазначеного матеріалу, передусім урізноманітненням засобів (Є.Н. Гогунів, 2004) і враховуючи високу ефективність рухливих ігор для вдосконалення вивченого прийому (Б.М. Шиян, 2001).

Закріплення таких прийомів у ігровій діяльності, як і попередню дію, спрямовували на посилення інтересу учнів до оволодіння навчальним матеріалом, а також на усвідомлення необхідності використовувати його у позаурочній діяльності. Для цього до початку вивчення прийомів спортивної гри (у попередній рік навчання) учням пропонували рухливі ігри, зміст яких передбачав дії, схожі за своєю біомеханічною структурою із першими. На початку вивчення волейболу і гандболу всі прийоми за складністю виконання розподіли на навчальні блоки, до кожного підбрали відповідні рухливі ігри, на уроках передбачили ігрову практику. На вивчення найбільш складних прийомів відвели більше часу, до них віднесли: волейбол — розміщення і перехід гравців на майданчику, передача м'яча двома руками зверху від стіни та в парах, прийом-передача м'яча двома руками знизу від стіни; гандбол — пересування у стійці, зупинка подвійним кроком і стрибком, лівіння і передача м'яча зігнутою рукою зверху в русі, у дівчаток додатково передача м'яча на дальність. Щодо ігрової практики, то її спрямовували, передусім на вдосконалення вивчених технічних прийомів, а організація передбачала: зменшення розмірів ігровою майданчика (зменшення висоти розташування сітки), вико-

стання спрощених правил, формування чотирьох команд для участі в грі всіх ігрових, їхню сталість і врахування результатів всіх проведених ігор.

Формування бажання учнів здійснювати рухову активність у позаурочний час. Виокремлюючи цю умову спиралися на одержані раніше дані про інтерес і бажання учнів використовувати різні за змістом рухливі ігри, але насамперед з елементами спортивних. Водночас враховували важливість сформованої мотивації для активної реалізації учнями рухової активності в різних формах і успішного вирішення завдань фізичного виховання (М.Р. Веісс, 2000; С.С. Занюк, 2003; Х. Хекхаузен, 2003). У зв'язку із цим: враховували зазначені побажання учнів; на початку навчального року і наприкінці кожної чверті у вихідний день проводили змагання та оцінки розвитку фізичних якостей, на які впливали у поточний період; долучили батьків до участі у змаганнях як уболівальників; переможців визначали не іше за кращим результатом, але й за приростом; при оцінюванні учнів за навчальні півріччя і рік враховували поточні досягнення, результати змагань і приріст показників фізичного стану.

Обов'язковість і систематичність педагогічного контролю. Виокремлюючи цю умову враховували його важливість, необхідність систематичного здійснення і комплексність використаних заходів (О.В. Давиденко, 2003; А.Г. Рибковський, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2005). Передусім виходили із необхідності коригувати склад і зміст ігрових вправ і їх дозування на певний період навчання в зв'язку із індивідуальними особливостями учнів навіть однорідної за статтю і віком вибірки (М.М. Безруких, 2000; Б.О. Нікітюк, 2000; Р.М. Malina, 2004) та в зв'язку із завданням підвищити показники фізичного стану — забезпечити утворення накопичувальної адаптації, що неможливо без постійного, але поступового підвищення навантаження (Я.С. Вайнбаум, 2003; С. Bouchard, 2007; Л.В. Волков, 2010). Водночас виходили із можливості разом з іншими визначеними заходами підвищувати інтерес учнів виконувати поставлене завдання, оскільки це залежить від спроможності учня його виконати, можливості продемонструвати хороший результат або досягти покращення (В.С. Добринський, 2000; Н.В. Дубровинська, 2000; П. Ільїн, 2003).

У зв'язку із зазначеним зміст експериментальної програми передбачав проведення вихідного, поточного, підсумкового й оперативного контролю. Останній здійснювали на кожному уроці для визначення відповідності запропонованого ігрового навантаження поточним можливостям учня, у випадку невідповідності його коригували (збільшували чи зменшували кількість повторень вправи або час виконання, темп, інтервали відпочинку). Вихідний, підсумковий, поточний контроль здійснювали відповідно на початку, наприкінці навчального року та наприкінці кожної чверті для визначення: під час перших двох — стану вияву досліджуваних показників фізичного стану, під час останнього — показників фізичної підготовленості на які впливали протягом поточної чверті. Як зазначалося раніше ці види контролю відбувались у формі змагань. При цьому, за результатами вихідного контролю кожному учню визначали оптимальне дозування вправ визначеної (залежно від статі року навчання) спрямованості, а також прогнозували досягнення, які наприкінці чверті забезпечать оцінку високого, достатнього, середнього чи початкового рівнів враховуючи, що при різних початкових значеннях приріст буде неоднаковим.

Вплив на кожному уроці навчального року на показники фізичного стану, враховуючи визначений алгоритм організаційно-методичного забезпечення. Виокремлюючи цю умову враховували мету розробленої програми — покращити показники фізичного стану учнів без зниження якості вирішення інших завдань фізичного виховання. Це визначило комплексний характер означеної умови та необхідність алгоритмізації проєктувальних дій учителя. Послідовність їх реалізації і зміст передбачав таке. Змістом першої організаційно-методичної дії (врахування особливостей фізичного стану учнів при визначенні спрямованості впливу) були дані констатувального експерименту і дослідників (Л.В. Волков, 2001; І.М. Бутін, 2003; Т.Є. Віленська, 2006). У 4-му класі об'єктом впливу були абсолютна м'язова сила, гнучкість, координація в акробатичних рухових діях учнів, а також додатково швидкісна сила дівчаток та бистрота, вибухова сила хлопчиків. У 5-му класі протягом навчального року впливали на абсолютну м'язову силу, координацію у метаннях, гнучкість, вибухову силу учнів та додатково на швидкісну силу і бистроту хлопчиків.

Реалізуючи іншу дію організаційно-методичного змісту (підготовка учнів на початку навчального року до високих фізичних навантажень) враховували необхідність забезпечити пристосування організму кожного учня до подальших, більш високих навантажень (Я.С. Вайнбаум, 2003; Т.В. Глазун, 2006; С.В. Трачук, 2010) та розвиток у них гнучкості (М.Дж. Атлер, 2005; К.М. Сидорченко, 2009). У зв'язку із цим: протягом перших 8 уроків фізичної культури використовували біг у повільному темпі та комплекс вправ для покращення гнучкості; у першому випадку з кожним наступним уроком збільшували на 30 с тривалість бігу від 6 хв на перших двох уроках до 9 хв на останньому, у другому — кількість повторень кожної вправи комплексу.

Реалізація організаційно-методичної дії із оптимального розподілу протягом року навчальних завдань і завдань розвивального змісту передбачала виконання установки забезпечити використаними фізичними навантаженнями накопичувальної і термінової адаптації. Останню забезпечували, враховуючи інформацію ряду дослідників (Ю.В. Васьков, 2009; С.М. Дятленко, 2009), власний досвід і учителів щодо послідовності проходження протягом року навчального матеріалу та максимального узгодження зазначених груп завдань, останнє — для позитивного перенесення ефекту попередньої серії уроків певної розвивальної спрямованості на наступну серію, що передбачала вплив на іншу фізичну якість (В.М. Платонов, 1988; Я.С. Вайнбаум, 2003). У зв'язку із цим програмний матеріал 4-го класу розподілили так: I чверть — футбол, легка атлетика; II — гімнастика, баскетбол, волейбол; III — гімнастика, баскетбол, волейбол, лижна (кросова, ковзанярська) підготовка; IV — футбол, волейбол, туризм. У 5-му класі послідовність була такою: I чверть — легка атлетика, футбол; II — гімнастика, баскетбол, гандбол; III — гімнастика, волейбол, гандбол; IV — легка атлетика, баскетбол, гандбол, волейбол. Послідовність використання комплексів вправ при вирішенні завдань розвивального змісту виглядала так: 4-ий клас — для розвитку гнучкості, координації в акробатичних рухових діях, абсолютної м'язової сили; 5-ий клас — для розвитку гнучкості, координації у метаннях на дальність, абсолютної м'язової сили, вибухової сили.

Для досягнення термінової адаптації в умовах дефіциту часу, яким відзначається урок фізичної культури в школі та його низької моторної щільності при вивченні нового матеріалу, враховували дані про мінімальний обсяг навантажень, що при оптимальній інтенсивності забезпечить необхідну адаптацію. Встановили, що таким є: у середньому 10 хв при розвитку абсолютної м'язової сили (J. A. Guy, 2001; В. С. Кузнецов, 2002); 21–23 хв — різних видів координації (В. Й. Лях, 2006), швидкісної сили (І. М. Бутін, 2002), швидкості (В. О. Романенко, 1999); 26–28 хв — вибухової сили (Ю. В. Верхошанський, 1988; Г. П. Шиянов, 1999). Головна умова розвитку гнучкості — велика кількість поворотів кожної вправи (не менше 20–35 у підлітковому віці) загальною тривалістю щонайменше 10 хв (М. Дж. Атлер, 2005; В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак, 2007).

Конкретизували ці обсяги комплексами фізичних вправ та дозуванням навантажень. Так під час розвитку координаційних здібностей використовували фронтальний метод виконання вправ з індивідуально максимальною швидкістю і точністю. Кількість вправ комплексу (одна серія) — 4, тривалість виконання кожної — 10–15 с, відпочинок між ними пасивний 50 с, між серіями активний 2–2,5 хв. Комплекс виконували під час колового тренування, де кожна вправа — окрема станція, проходження одного кола — одна серія, кількість — 2. У серії таких уроків комплекс не змінювали, а поступове збільшення навантажень забезпечували збільшенням часу виконання вправ від 10 с, потім — 12 с, 14 с, на останніх чотирьох уроках — 5 с. На першому і шостому уроках пропонували рухливі ігри аналогічного спрямування, що сприяло досягненню високої моторної щільності, підтриманню інтересу, урізноманітненню рухової діяльності учнів. Використовували два комплекси вправ, кожен — в окремій серії уроків.

Під час розвитку швидкості використовували добре відомі учням вправи із такими параметрами: кількість вправ у комплексі (одна серія) — 3, тривалість виконання кожної — 6–8 с, відпочинок між ними пасивний 90 с, між серіями — 2–2,5 хв. Вправи виконували в ході колового тренування, одна серія відповідала одному колу, кількість — 3. У першій серії таких уроків використовували два комплекси вправ для покращення частоти рухів, у другій серії — два комплекси для покращення швидкості окремого руху. Поступове збільшення навантажень забезпечували підвищенням індивідуального темпу і часу виконання вправ: на перших двох уроках — по 6 с, інших двох — 7 с, після чого комплекс змінювали, а час виконання на перших двох уроках складав 7 с, на наступних трьох — 8 с; на першому, шостому і ванадцятому уроках використовували рухливі ігри аналогічного спрямування.

Для розвитку швидкісної сили використовували вправи із подолання учнем власної маси тіла і залученням груп м'язів верхніх, нижніх кінцівок й тулуба. Кількість вправ у комплексі (одна серія) — 4 (по одній на кожену групу м'язів), тривалість — по 8–10 с, відпочинок між ними пасивний 90 с, серіями — 120 с, виконання — під час колового тренування, де одна серія відповідала одному колу, кількість яких — 2. У серії таких уроків комплекс не змінювали, поступове збільшення навантажень забезпечували підвищенням індивідуального темпу і часу виконання кожної вправи: на перших трьох уроках — 6 с, інших трьох — 7 с, потім — 8 с, під час решти трьох уроків — рухливі ігри аналогічного спрямування.

Для розвитку абсолютної м'язової сили учнів також використовували комплекс із вправ, але виконувались вони у повільному темпі, кількість повторних максимумів

(ПМ) — по 4–6, підходів у кожній — 2–3, відпочинок активний відповідно 60 і 90 с. На перших чотирьох уроках серії кількість ПМ склала по 4, з кожним наступним — на один більше до 6 ПМ. У подальшому останнє було незмінним, а збільшували кількість підходів у кожній вправі з двох до трьох так, що на двох останніх уроках серії всі вправи виконувались у трьох підходах по 6 ПМ; на першому, шостому і дванадцятому уроках такої серії використовували рухливі ігри аналогічного спрямування.

Для розвитку вибухової сили використовували комплекс зі стрибкових вправ і метань, а дозування було таким: кількість вправ — 4 (одна серія), тривалість виконання перших — 10–15 с, других — 15–20 с, відпочинок між повтореннями активний 40–50 с, серіями — 3,5–4 хв, виконання — під час колового тренування, де одна серія відповідала одному колу, їх кількість — 2. У серії таких уроків комплекс не змінювали, поступове збільшення навантажень забезпечували підвищенням темпу і часу виконання кожної вправи: на перших трьох уроках — стрибова вправа 10 с, метання 15 с, на інших трьох — відповідно 12 і 17 с, потім — 15 і 20 с, під час решти трьох уроків — рухливі ігри аналогічного спрямування.

Активну гнучкість розвивали, використовуючи в окремому уроці 4 вправи (по одній для покращення рухливості у суглобах верхніх, нижніх кінцівок, дві — у поперековому відділі хребта). Комплекс використовували під час усіх уроків навчального року, кожну вправу виконували так: по 20 ПМ на першому уроці, з кожним новим ПМ збільшували на один до 30, після цього комплекс замінювали іншим аналогічним і так само збільшували кількість ПМ від 20 до 30 і т.д.

Під час використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей дівчатка і хлопчики в кожній команді виконували однакові завдання у випадку впливу на одну фізичну якість та відмінні — у випадку впливу на різні якості, що досягали використанням комбінованих естафет. Щодо структури експериментальних уроків, то вона була такою: підготовча частина — 5–7 хв, заключна — 4–5, основна — 33–36, у якій тривалість вирішення завдання розвивального змісту залежала від спрямованості комплексу, але знаходилась, переважно у межах 14–15 хв.

Реалізацією наступної організаційно-методичної дії — «систематичне виконання домашніх завдань із змістом, що відтворює кожний останній урок» — забезпечували необхідну рухову активність учнів у позанавчальній діяльності. Ураховуючи, що протягом тижня їх кількість повинна бути, щонайменше 4 по 45 хв (Л.Я. Івашенко, 2008; О. Бар-Ор, 2009), та наявні три уроки фізичної культури в учнів 4-го, два — учнів 5-го класів, орієнтували їх відповідно, щонайменше на одне та два додаткових заняття вдома. Змістом цих занять були завдання останнього уроку, але передусім з розвитку певної фізичної якості. Для цього учні на початку серії таких уроків отримували комплекс вправ з дозуванням, що враховувало індивідуальний стан розвитку цієї фізичної якості, який визначали на початку. Реальність виконання таких завдань забезпечували комплексом дій учителя, пов'язаних з урахуванням побажань учнів, стимулюванням оцінкою, співпрацею із батьками.

Інша організаційно-методична дія — регулярне поточне оцінювання діяльності учнів і акцент тільки на досягненнях, уникаючи покарань — була пов'язана із попередньою дією, а також педагогічною умовою «обов'язковість і систематичність педагогічного контролю». Змістом передбачалося оцінювання: наприкінці кожної чверті (під час змагань) зміни показників, які протягом цього періоду покра-

ували; діяльності учнів на уроках. Результати інтерпретувались учителем, але із сентенс тільки на позитивних моментах і без покарань у випадку невідповідності сценгень можливістю учня; в останньому випадку проводили бесіди із батьками.

Беручи до уваги вищезазначене, відмінності використаного в експериментальних (ЕГ) і контрольних (КГ) групах змісту не були принциповими, а значить суттєво не позначилися на результатах і забезпечили підвищення об'єктивності одержаних даних.

Перевірка ефективності запропонованої програми виявила таке. Дані на потку засвідчили однорідність ЕГ та КГ дівчаток 4-их класів, а також 5-их класів і упу хлопчиків за досліджуваними показниками. Наприкінці експерименту одержли зовсім інші дані. Так у дослідних групах дівчаток 5-их класів із 11 функціональних показників у ЕГ суттєво покращилося 9, у КГ — жоден, із 12 показників зичної підготовленості — відповідно 11 (крім бистроти) та 1, а саме координація метання на дальність непровідною рукою (табл. 1).

За іншим критерієм, а саме кількістю показників, що наприкінці відзначалися йвищими значеннями, одержали такі результати: в ЕГ 9 функціональних позників та 7 показників фізичної підготовленості були значно вищими ніж у КГ, ді як в останніх такої переваги не виявили в жодному випадку. Крім цього, суттєво покращилися результати виконання всіх вивчених прийомів волейболу, але такими особливостями: в ЕГ із 9 таких прийомів 4 вони виконували на високому, інші — достатньому рівнях, тоді як у КГ — жоден на високому, 6 — на достатньому, 3 — середньому рівнях. Результати виконання ними вивчених прийомів ндболу були такими: із 9 прийомів у ЕГ дівчатка виконували 5 на високому, 4 — редньому рівнях, тоді як у КГ — відповідно жодного і 8, а 1 — на середньому вні. Водночас ЕГ дівчаток 5-их класів переважала КГ у ефективності використання вивчених прийомів у грі: результат гри у гандбол склав 6:3, двох партій волейболу — 15:8 і 15:9. Отже запропонована програма, розроблена із урахуванням значених педагогічних умов, дозволяє досягати значних позитивних результатів ирішенні завдання із покращення фізичного стану учнів 4–5 класів та пов'язого з оволодінням прийомами волейболу і гандболу.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» подано підсумт дисертаційної роботи. Результати дослідження підтвердили та доповнили вже учі розробки, а також сприяли отриманню абсолютно нових даних в аспекті юблеми, що вивчалася. Зокрема працями Е.М. Казіна (2000), N. Armstrong (2000), . Eston (2000), Е.В. Бикова (2003), Е.Г. Буліч, І.В. Муравова (2003), О. Бар-Ора 009), М.В. Дутчака (2009) визначено високий зв'язок між руховою активністю та зичним станом учнів початкової і основної школи. Це підтверджено нашим досженням. Водночас підтверджено висновки Е.С. Вільчовського (1998), Н. Приступи (1999), С.В. Сембрата (2003), А.В. Цьося (2005), Т.Є. Віленської 006), О.Д. Бутовського (2009) про провідне місце спортивно-ігрових вправ поміж собів фізичного виховання молодших школярів; висновки Ю.І. Чучи (1996), Л. Сарапкіна (2003), Г.З. Максимів (2007) про високу ефективність концентроного вивчення однієї спортивної гри у вирішенні різних за змістом завдань фізичго виховання школярів, а разом з висновками В.М. Платонова (1988), В.П. Губи 000), В.Н. Селуянова (2000), Л.В. Волкова (2010) — про оптимальні послідовність

**Зміна показників фізичного стану у дівчаток 5-их класів
під час формувального експерименту**

Показник	Група	На початку		Наприкінці		Зміна		Дост. відмін.	
		<i>x</i>	<i>m</i>	<i>x</i>	<i>m</i>	<i>абс. зн.</i>	<i>у %</i>	<i>t₁</i>	<i>t₂</i>
ЖЕЛ, мл	ЕГ	1864.5	21,02	2287.1	25.71	422.6	22.7	12,73***	7.73
	КГ	1858.7	40,72	1928.3	38.66	69.6	3,7	1,24	***
ЧСС у спокої, сх./хв ⁻¹	ЕГ	93,3	0,92	84.1	0,90	-9,2	9,9	7,15***	6,45
	КГ	95.7	1,86	96,9	1,77	1,2	-1,3	0,47	***
ЧСС після доз. нав., сх./хв ⁻¹	ЕГ	139,9	1,18	118,7	0,80	-21,2	15,2	14,87***	9,61
	КГ	143,9	2,12	139,4	2,0	-4,5	3,1	1,54	***
ЧСС на 45 с відп. після нав., сх./хв ⁻¹	ЕГ	106,5	0,88	90,8	0,95	-15,7	14,7	12,12***	7,17
	КГ	108,0	1,87	105,2	1,77	-2,8	2,6	1,09	***
Систолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	103,8	0,76	104,8	0,77	1,0	1,0	0,92	2,43
	КГ	105,5	1,47	108,6	1,36	3,1	2,9	1,55	*
Діастолічний АТ, мм рт. ст	ЕГ	68,7	0,40	69,8	0,55	1,1	1,6	1,62	1,20
	КГ	69,3	1,11	71,2	1,03	1,9	2,7	1,25	
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	ЕГ	50,7	0,54	59,7	0,74	9,0	17,8	9,82***	6,01
	КГ	51,06	1,5	50,03	1,43	-1,0	-2,0	0,50	***
Силовий індекс, %	ЕГ	47,6	0,48	58,5	0,73	10,9	22,9	12,48***	7,60
	КГ	47,39	1,4	47,04	1,32	-0,4	-0,7	0,18	***
Індекс Робінсона, ум. од.	ЕГ	96,9	1,40	88,3	1,37	8,6	8,9	4,39***	6,30
	КГ	100,74	2,33	105,17	2,30	4,4	-4,4	1,35	***
Ваго-зростовий індекс, балів	ЕГ	0	0	0	0	0	0	0	3,35
	КГ	-0,57	0,17	-0,57	0,17	0	0	0	**
Індекс Руф'є, ум. од.	ЕГ	14,0	0,27	9,4	0,21	-4,6	32,9	13,45***	9,10
	КГ	14,76	0,51	14,17	0,48	-0,6	4,0	0,84	***
5-секундний біг на місці, к-ть	ЕГ	16,3	0,29	16,9	0,27	0,6	3,7	1,51	1,79
	КГ	16,46	0,44	16,02	0,41	-0,4	-2,7	0,73	
Біг 20 м з ходу, с	ЕГ	4,1	0,03	3,5	0,03	-0,6	14,6	14,14***	7,72
	КГ	4,0	0,06	3,95	0,05	-0,05	1,3	0,64	***
Метання набивного м'яча сидячи, м	ЕГ	3,48	0,02	3,86	0,02	0,4	10,9	13,44***	1,94
	КГ	3,54	0,09	3,7	0,08	0,2	4,5	1,33	
Стрибок у довжину з місця, м	ЕГ	1,28	0,01	1,65	0,01	0,4	28,9	26,16***	17,9
	КГ	1,26	0,03	1,25	0,02	-0,01	-0,8	0,28	***
Нахил вперед сидячи, см	ЕГ	7,8	0,19	15,2	0,29	7,4	94,9	21,34***	6,83
	КГ	7,43	1,02	8,15	0,99	0,7	9,7	0,51	***
Викрут мірної лінійки за спину, см	ЕГ	67,9	1,01	52,3	1,06	-15,6	23,0	10,65***	4,57
	КГ	65,57	2,88	66,2	2,85	0,6	1,0	0,16	***
Метання на дальн. правідою рукою, м	ЕГ	16,4	0,23	19,1	0,28	2,7	16,5	7,45***	1,97
	КГ	16,25	0,61	17,85	0,57	1,6	9,8	1,92	*
Метання на дальн. неправідою рукою, м	ЕГ	8,9	0,19	12,2	0,21	3,3	37,1	11,65***	1,85
	КГ	9,37	0,40	11,28	0,45	1,9	20,4	3,17**	
Три перекиди вперед, с	ЕГ	5,48	0,02	5,27	0,02	-0,2	3,8	7,42***	1,00
	КГ	5,57	0,20	5,47	0,20	-0,1	1,8	0,35	
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	12,14	0,04	11,9	0,04	-0,2	2,0	4,24*	2,06
	КГ	12,27	0,14	12,2	0,14	-0,1	0,6	0,35	*
Динамометрія правідою рукою, кг	ЕГ	17,5	0,23	22,4	0,27	4,9	28,0	13,82***	7,25
	КГ	17,37	0,50	18,28	0,50	0,9	5,2	1,29	***
6-хв біг на максим. відстань, м	ЕГ	676,0	16,82	864,0	21,10	188,0	27,8	6,97***	6,39
	КГ	658,8	17,66	689,0	17,49	30,2	4,6	1,22	***

Примітка. Позначено: «*» — $p < 0,05$, «**» — $p < 0,01$, «***» — $p < 0,001$, t_1 — достовірність відмінності всередині групи між значеннями на початку і наприкінці, t_2 — достовірність відмінності між значеннями в ЕГ і КГ наприкінці (ЕГ — $n=46$, КГ — $n=62$)

початок вивчення спортивних ігор, визначених програмами фізичної культури в школі.

Результатами нашого дослідження *додовнено* дані В.В. Петровського (1997), Ю. Крушевич (2003), Л.В. Копенкіної (2006), Н.В. Москаленко (2009), В. Слюсарчука (2010) й розробки В.С. Добринського (2000), Т.Є. Віленської (2003), О.В. Давиденка (2003), J.F. McKenzie (2009), пов'язані із формуванням інтересів учнів 4–5 класів до певних видів фізичних вправ й особливостями зміни окремих показників фізичного стану під час занять цими вправами.

Уперше доведено високу ефективність визначених педагогічних умов, що пов'язані з використанням спортивно-ігрових вправ для покращення фізичного стану учнів 4–5 класів на етапі початкового вивчення спортивних ігор, у вирішенні різних завдань з змістом фізичного виховання. Водночас уперше експериментально обґрунтована можливість навчання учнів 4-их класів прийомом волейболу, визначених чинною програмою з фізичної культури для п'ятикласників, що сприяє оптимізації змісту їхнього фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення науково-методичних джерел виявило, що спортивні ігри у психологічному, біологічному і педагогічному аспектах відзначаються настільки широким діапазоном позитивної дії, що створюють великі можливості на тлі позитивного емоційного піднесення впливати на всі сфери життєдіяльності дитини. Водночас недостатньо робіт, спрямованих на вдосконалення змісту фізичного виховання у 4–5 класах в аспекті використання спортивних ігор для покращення фізичного стану учнів. При цьому не визначено відповідні педагогічні умови, що сприяють ефективній реалізації змісту фізичного виховання для успішного вирішення першочергового завдання — покращення фізичного стану учнів, а вже засвічує потребу в спеціальних дослідженнях.

2. Показники фізичного стану і хлопчиків 4–5 класів на початку навчального року не відповідають існуючим статеві-віковим нормам: функціональності ули на нижчому від середнього, фізичної підготовленості — середньому рівнях. Наприкінці навчального року показники відповідають нижчому від середнього рівню, що зумовлено відсутністю їх позитивної зміни, за винятком: 4-ий клас — у хлопчиків покращення вибухової сили м'язів нижніх кінцівок відповідно на 5,7 і 5,1 %, абсолютної м'язової сили — на 10,2 і 15,5 % і зниження у перших загальної витривалості на 6,9 %; 5-ий клас — покращення швидкості (8,9 %), швидкісної (4,4 %), абсолютної м'язової (13,9 %) сили хлопчиків та в усіх на 13,2–20,3 % координатів у метанні на дальність ($p < 0,05$).

3. Учні 4–5 класів виявляють бажання займатися на уроках фізичної культури спортивними іграми: за інформацією вчителів зі стажем понад п'ять років, переважусім футболом (96,3 % опитаних), волейболом (62,5 %) і баскетболом (56,2 %). Водночас досвід більшості цих учителів засвідчує: визначені програмою склад спортивних ігор, прийоми кожної, оволодіння на початковому етапі вивчення прийомом одразу декількох ігор протягом року та досягнутий учнями рівень не забезпечують, передусім необхідну моторну щільність уроків та можливість здійснювати цілісну ігрову діяльність; це не сприяє вирішенню завдань розвиваль-

ного змісту, належного володіння вивченими прийомами, підвищення інтересу учнів до уроків і реалізації означеної діяльності у позаурочний час.

4. Експериментально встановлено, що учні 4-их класів оволодівають прийомами волейболу, визначеними програмою з фізичної культури п'ятикласників, щонайменше на однаковому з останніми рівні: у хлопчиків не відрізняються оцінки за виконання передачі м'яча двома руками зверху після відскоку від стіни, у парях і прийому-передачі двома руками знизу після відскоку від стіни, у дівчаток — стійки волейболіста, пересування у стійці, передачі двома руками зверху над собою на місці та зазначені раніше. У виконанні інших вивчених прийомів учні 4-их класів демонструють значно кращі (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) результати ніж п'ятикласники: з усіх 9 у дівчаток таких 4, у хлопчиків — 6, а їхнє виконання в усіх знаходиться на достатньому і середньому рівнях.

5. Ефективному вирішенню завдання із оволодіння на етапі початкового вивчення прийомами спортивних ігор, що визначені чинними програми з фізичної культури учнів 4–5 класів, їх використання як цілісної ігрової діяльності, формування інтересу до уроків такого змісту сприяє реалізація, передусім таких педагогічних умов: концентроване вивчення у 4-му класі прийомів волейболу, 5-му — гандболу; забезпечення розвивального характеру процесу навчання прийомам цих спортивних ігор; формування в учнів бажання здійснювати рухову активність у позаурочний час, реалізуючи вивчені прийоми у спортивно-ігровій діяльності.

6. Покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання, посилення їх мотивації до рухової активності у позаурочний час, індивідуально оптимальне дозування фізичних вправ визначеної спрямованості забезпечується реалізацією, передусім педагогічних умов, що пов'язані із систематичністю педагогічного контролю і впливом на кожному уроці навчального року на показники фізичного стану, враховуючи визначений алгоритм організаційно-методичного забезпечення, де останній передбачає: врахування особливостей фізичного стану учнів при визначенні спрямованості впливу; підготовку учнів на початку навчального року до високих фізичних навантажень; оптимальний розподіл протягом року навчальних завдань і розвивального змісту; систематичне виконання домашніх завдань, що відтворюють кожний останній урок; регулярне поточне оцінювання діяльності учнів і акцент тільки на досягненнях, уникаючи покарань.

7. Використання програми покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор, розробленої і реалізованої з урахуванням визначених педагогічних умов, забезпечує зростання (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) більшої кількості показників фізичного стану учнів ніж при традиційному підході до реалізації чинного змісту: у 4-му класі — з 12 показників фізичної підготовленості у дівчаток такою зміною відзначаються відповідно всі та 1 показник, але при одночасному зниженні загальної витривалості, у хлопчиків — усі та 2; із 11 функціональних показників — відповідно 8 і жоден, 8 і 1; 5-му класі — із усіх функціональних показників у дівчаток покращилося відповідно 9 і жоден, фізичної підготовленості — 11 і 1, у хлопчиків — відповідно 9 і 1 та 12 і 5. За критерієм кількості показників з найвищими значеннями наприкінці результат такий: 4-ий клас — у експериментальній групі дівчаток і групі хлопчиків по 9 функціональних, відповідно 10 і 9

оказників фізичної підготовленості суттєво вищі ніж у контрольних, у останніх — жоден не відзначається такою перевагою; 5-ий клас — в експериментальній групі і вчачок 9, хлопчиків — 8 функціональних показників, відповідно 7 і 11 показників фізичної підготовленості значно вищі ніж у контрольних групах, у останніх жоден.

8. Результати виконання визначених чинними програмами з фізичної культури і учнів 4–5 класів дев'яти прийомів волейболу, дев'яти — гандболу і використання їх у цілісній ігровій діяльності засвідчують перевагу використаного в розробленій програмі підходу над традиційним до вирішення цих навчальних завдань: априкінці навчання у 5-му класі в експериментальних групах дівчатка і хлопчики виконують відповідно 4 та 6 прийомів волейболу на високому, інші — на достатньому рівнях, у контрольних — жодного на високому, по 6 і 3 — на достатньому середньому рівнях відповідно. Володіння прийомами гандболу таке: дівчатка експериментальної групи — 5 прийомів на оцінку високого, 4 — достатнього рівнів, контрольної — відповідно жодного і 8, а хлопчики — на оцінку середнього рівня; хлопчики експериментальної групи — 7 прийомів на оцінку високого, 2 — достатнього, контрольної — всі 9 на оцінку достатнього рівня. Виявлену перевагу підтвердили також результати двосторонніх ігор: усі команди дівчаток і хлопчиків експериментальних груп виграли у команд контрольних груп з середнім результатом двох партій олейболу відповідно 15:8, 15:9 та 15:7, 15:8, гри у гандбол — 6:3 та 9:3.

Проведені дослідження не розв'язують усіх аспектів порушеної проблеми. одальші дослідження вбачаємо в удосконаленні змісту навчального матеріалу, підходів до вивчення спортивних ігор і покращення фізичного стану учнів наступних класів у процесі їх фізичного виховання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

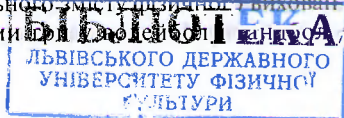
а) наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Прозар М. В. Проблеми і перспективи використання волейболу як засобу покращення фізичного стану учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Прозар // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. — № 5. — С. 113–116.

2. Прозар М. В. Характеристика організаційно-методичних положень навчання п'ятикласників спортивним іграм під час занять фізичної культурою / М. В. Прозар // Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Степанюка. Серія : Фізична культура : зб. наук. пр. — Івано-Франківськ, 2010. — Вип. 2. — С. 148–151.

3. Прозар М. В. Вияв і зміна показників фізичного стану учнів 4–5 класів при реалізації чинного змісту фізичного виховання / М. В. Прозар, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. — № 10. — С. 27–31. — *роль автора полягала в одержанні й математичній обробці емпіричних даних, формулюванні висновків і написанні тексту*.

4. Прозар М. В. Ефективність експериментального змісту фізичного виховання у оволодінні учнями 4–5 класів прийомами волейболу та гандболу.



М. В. Прозар // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. — №12. — С. 85—89.

5. Прозар М. В. Педагогічні умови покращення фізичного стану учнів 4–5 класів на етапі початкового вивчення спортивних ігор / М. В. Прозар // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. — № 2. — С. 96—100.

б) опубліковані праці апробаційного характеру:

6. Прозар М. В. Тенденції розвитку класичного волейболу на сучасному етапі / М. В. Прозар // Матеріалами І наукової конференції молодих вчених КПНУ : зб. наук. пр. — Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. — Вип. 1. — С. 228—231.

7. Прозар М. В. Теоретико-методологічне обґрунтування важливості народних рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку / М. В. Прозар // Вісник КПНУ ім. І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : зб. наук. пр. — Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. — Вип. 2. — С. 228—231.

8. Прозар М. В. Дні здоров'я в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / М. В. Прозар, І. В. Плонський // Вісник КПНУ ім. І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : зб. наук. пр. — Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. — Вип. 3. — С. 127—132.

в) опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:

9. Прозар М. В. Волейбол : навч. посібник / М. В. Прозар, Є. П. Козак. — Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. — 180 с. — *(роль автора полягала в узагальненні даних наукової літератури, власного практичного досвіду, одержаних емпіричних даних, написанні тексту).*

10. Козак Є. П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів : навч.-метод. посібник / Є. П. Козак, М. В. Прозар. — Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. — 152 с. — *(роль автора полягала у написанні двох розділів: «Методичні основи навчально-тренувального процесу волейболістів», «Методика тренування тактичних дій у нападі»).*

11. Прозар М. В. Покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор : метод. посібник / М. В. Прозар, Г. А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. — 148 с. — *(роль автора полягала в одержанні даних, формулюванні висновків і написанні тексту).*

АНОТАЦІЯ

Прозар М. В. Педагогічні умови покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор. — 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. — ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, 2012.

Дисертаційну роботу присвячено проблемі покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор на етапі їх початкового вивчення у загальноосвітній школі. У роботі визначено педагогічні умови покращення означеного стану учнів у процесі фізичного виховання, реалізація яких дозволяє підвищити його

фективність у вирішенні поставлених завдань; встановлена спроможність учнів їх класів оволодівати прийомами волейболу на рівні, визначеному чинною програмою фізичної культури для п'ятикласників, що дозволяє оптимізувати зміст їх ізичного виховання на цьому етапі навчання. Водночас підтверджено дані про високу ефективність на етапі початкового вивчення спортивних ігор оволодівати ротягом одного навчального року прийомами однієї спортивної гри (концентровано) задля вирішення різних за змістом завдань фізичного виховання; доповнено дані про інтереси учнів 4–5 класів щодо виконання певних видів фізичних прав, особливостей зміни показників їх фізичного стану при традиційному використанні змісту чинної програми з фізичної культури; дістали подальшого розвитку знання про оптимальну послідовність, ефективні засоби і методи вивчення прийомів спортивних ігор школярами: починаючи з 1-го класу — футболу, 4-го — олейболу, 5-го — гандболу, 6-го — баскетболу та вдосконалення техніки в ігровій яльності в наступні періоди навчання у школі. Матеріали дослідження можуть ути використані у професійній діяльності вчителів загальноосвітніх навчальних зкладів, тренерів з волейболу і гандболу.

Ключові слова: фізичне виховання, учні 4–5 класів, спортивні ігри, фізичний ган, педагогічні умови.

Прозар М. В. Педагогические условия улучшения физического состояния учащихся 4–5 классов средствами спортивных игр. — 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. — ГВУЗ «Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаныка», Ивано-Франковск, 2012.

Диссертационная работа посвящена проблеме улучшения физического состояния учащихся 4–5 классов средствами спортивных игр на этапе их начального изучения в школе. В работе определены педагогические условия улучшения указанного состояния учащихся в процессе физического воспитания, реализация которых позволяет повысить его эффективность в решении поставленных задач; установлена возможность учеников 4-х классов овладеть приемами волейбола на равне, установленном действующей программой физической культуры для пятиклассников, что позволяет оптимизировать содержание их физического воспитания на этом этапе обучения. В то же время подтверждены данные о высокой эффективности на этапе начального обучения спортивным играм овладеть в течение одного учебного года приемами одной спортивной игры (концентрированно) для решения различных по содержанию задач физического воспитания; ополнены данные об интересах учащихся 4–5 классов касающихся определенных видов физических упражнений, особенности изменения показателей их физического состояния при традиционном использовании содержания действующей программы по физической культуре; получили дальнейшее развитие знания об оптимальной последовательности, эффективных средствах и методах изучения приемов спортивных игр школьниками: начиная с 1-го класса — футболу, 4-го — олейбола, 5-го — гандбола, 6-го — баскетбола и совершенствование техники в игровой деятельности в последующие периоды обучения в школе. Материалы ис-

следования могут быть использованы в профессиональной деятельности учителей общеобразовательных учебных заведений, тренеров по волейболу и гандболу.

Ключевые слова: физическое воспитание, ученики 4–5 классов, спортивные игры, физическое состояние, педагогические условия.

Prozar M. V. Pedagogical conditions to improve the physical condition of students 4–5 classes by means of sports. — Manuscript.

Thesis for the candidate degree in Physical Education and Sport in specialty 24.00.02 — physical culture, physical education of different groups of population. — The State Higher Educational Establishment — The Prycarpathian National University named after V. Stefanyk. — Ivano-Frankivsk, 2012.

The thesis is devoted to the problem of improving the physical condition of student's 4–5 classes of sports facilities during their initial learning in school. *The purpose of the study* — to determine the educational conditions of use sports to improve the condition of the said students. To achieve the goal using a set of *methods*: analysis, comparison, generalization, anthropometry, heart rate monitors, dynamometers, spirometers, sphygmomanometers, questionnaire, interview, observation of teaching, testing, experimentation (stating a two-step and forming), mathematics and statistics. *The composition of the samples*: a survey — 150 respondents, the study of performance — within 31–32 and girls, and boys of every age groups. *Results*. The scientific literature found almost complete absence of effective programs to improve the physical condition of student's 4–5 classes the lessons of physical culture, whose content includes the study of a new sports game in accordance with the instructions of the existing program. In the course of an experiment established that most indicators of the physical condition of girls and boys at the beginning of the academic year following the existing standards, and even down to the end, students are willing to engage in class sports games, but the established order of their programs of study and methods do not contribute to the solution of many problems that are important for success in improving the physical condition of children. During the formative experiment found that students in 4 classes can master the techniques of volleyball at least at a level that demonstrate the fifth graders. The data obtained allowed to determine the pedagogical conditions that will contribute to resolving the problem. They were concentrated (one year) study in the 4-th grade volleyball techniques, 5-th — handball, ensuring the developmental nature of learning tricks of the game, the formation of students desire to implement physical activity after school, teaching a systematic control; impact on each lesson in the performance of physical condition, given the ability to set our organizational methods. The latter includes: accounting of the physical condition of students in determining the direction of impact, and their training at the beginning of the school year to high physical stress, optimal allocation within a year of training assignments and developmental nature; systematic homework with the content, reproducing the last lesson of physical education, a regular current assessment of students and focus only on the achievements of avoiding penalties. Given the above, have developed an experimental program, whose implementation is for one academic year confirmed ins high effectiveness in solving the problems that can recommend it to teachers to implement in practice work.

Key words: physical education, students 4–5 classes, sports, fitness, and educational environment.