

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

СЕРГІЄНКО ВІТАЛІЙ ПЕТРОВИЧ

УДК 796.853.+262.374

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ  
ПОЗАШКІЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

24.00.02 – фізична культура,  
фізичне виховання різних груп населення

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



Київ – 2020

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник**

кандидат педагогічних наук, професор

**Петровська Тетяна Валентинівна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри психології і педагогіки.

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Москаленко Наталія Василівна**, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,

**Пангелова Наталія Євгенівна**, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Захист відбудеться 11 лютого 2021 р. о 14 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 30 грудня 2020 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андрєєва

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Однією з актуальних проблем сьогодення є погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей, що обумовлено зниженням їх рухової активності. В останні роки в закладах загальної середньої освіти спостерігаються негативні тенденції в організації фізичного виховання школярів, зокрема недостатня кількість обов'язкових уроків на тиждень, зменшення часу на фізичну активність, низька моторна щільність та інтенсивність навантажень, переважна зайнятість учнів у гуртках інтелектуального спрямування (О. Андрєєва, М. Чернявський, 2009; О. Дикий, 2019). У зв'язку з цим науковці акцентують увагу на необхідності вдосконалення системи фізичного виховання у школі, пошуку ефективних засобів, інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи, збільшення рухової активності школярів (Н. Гончарова, 2019; Т. Круцевич, 2012; Л. Михно, 2017; Н. Москаленко, 2017; Л. Пащенко, 2010; Д. Пшоник, 2007).

У вирішенні зазначених проблем корисним стане досвід організації змістовного дозвілля дітей, зокрема в закладах позашкільної освіти. Використання рухової активності під час дозвілля у сфері фізичної культури та спорту здійснюється шляхом реалізації спортивних заходів, упровадження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів рекреації (М. Дутчак, Є. Баженов, 2015). Позитивний вплив належної рухової активності на здоров'я дітей підтверджують О. Андрєєва (2014), В. Бальсевич, В. Запорожанов (1987), О. Бар-Ор, Т. Роуланд (2009), Г. Вороніна, Т. Малих (2009), Г. Воскобойнікова (2011), В. Кашуба (2016), О. Коломієць (2005), Т. Круцевич (2012), Н. Пангелова (2012, 2018), О. Сухарєв (1976), С. Футорний (2011).

Вагомого значення набуває організація позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, адже цей віковий період є сензитивним для психофізичного й соціального розвитку дитини. У молодшого школяра відбуваються зміни анатомо-фізіологічних, морфо-функціональних особливостей організму, розвиток психічно-пізнавальних процесів та властивостей, психофізичних якостей (М. Безруких, В. Сонькін, 2008; Т. Дуткевич, 2012; І. Кулагіна, В. Колюцький, 2001; Б. Мандель, 2015; О. Скрипченко, Л. Долинська, 2001). Вплив організованої рухової активності на психофізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені в контексті: розвитку психофізичних якостей засобами легкої атлетики (С. Бублик, 2012); підвищення фізичного стану дітей засобами оздоровчого туризму (Г. Бутенко, 2016); формування потреби займатися фізичними вправами (Л. Гнітецький, 2000); програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом (Г. Жук, 2011); формування фізичних і вольових здібностей молодших школярів (П. Коханець, 2006); використання інноваційних технологій у системі фізичного виховання (Н. Москаленко, 2009, 2014, 2015); підвищення оздоровчої спрямованості фізичного виховання (А. Пятахін, 2009); ігрового спрямування фізичної підготовки (С. Сембрат, 2003); моделювання режимів рухової активності у процесі фізичного виховання (С. Трачук, 2011); впливу програм із традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан (І. Хрипко, 2012); використання рекреаційно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання

(М. Чернявський, 2011); організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів (Н. Пангелова, В. Рубан, 2017, 2018); розвитку їх фізичних якостей у процесі фізичного виховання (О. Швець, 2011); гармонізації фізичного й розумового розвитку у процесі фізкультурної освіти (Л. Пащенко, 2010); формування моторики (В. Кашуба, О. Бондар, Н. Гончарова, Н. Носова, 2016); застосування здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання (Н. Гончарова, 2019); фізичної підготовки в системі занять з фізичної культури (Т. Петровська, 1983); фізичного виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки (Л. Михно, 2017).

Теоретико-методологічні основи розвитку психофізичних якостей заклали Н. Бернштейн (1947, 1966), Є. Ільїн (2003), В. Клименко (1997), І. Когут (2005), Т. Круцевич (2012), В. Озеров (2002), С. Присажнюк (2014), О. Хміляр (2004, 2019), Л. Чхаїдзе (1970), J. Adams (1971).

Водночас не менш важливим є питання соціального розвитку дитини в молодшому шкільному віці. У зв'язку зі вступом до школи змінюється її провідна діяльність, соціальна ситуація розвитку, що впливають на процес соціалізації. Зміна соціальної ролі, соціального середовища вимагає освоєння нових соціальних норм і правил, формування культури поведінки, соціальних умінь та навичок (Т. Герлянд, 2007; Т. Geisler, 2017). Організація змістовного дозвілля дітей здатна забезпечити належні умови їх соціалізації у вільний від навчання час (О. Ващенко, В. Єрмолова, Л. Іванова, 2003; К. Лука, 2015).

Результати теоретичних досліджень вказують на те, що на сьогодні існує обмежена кількість робіт, присвячених вивченню питання соціалізації молодших школярів (Ю. Васьков, 2011; Р. Канатов, 2010; Г. Коберник, 2011; Т. Кравченко, 2010; О. Козаченко, 2017; Т. Лясота, 2012; О. Матвєєва, 2010; Л. Пак, 2004). Педагогічні умови соціалізації й самореалізації особистості в карате розкривають В. Свинарєнко, А. Содиков, О. Похоруков (2016). Водночас варто зауважити про відсутність ґрунтовних досліджень соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання та спорту.

Незважаючи на різноманіття представлених робіт та їх безсумнівну теоретичну і практичну значущість, завдання психофізичного й соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності є відкритими для теоретичного осмислення та експериментального дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до плану НДР НУФВСУ за темою кафедри психології і педагогіки на 2016–2020 роки 2.19 «Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (номер державної реєстрації 0116U001627). Роль автора полягала в науковому обґрунтуванні й розробці моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку та її складової – програми психофізичного і соціального розвитку молодших школярів на основі занять карате.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методичний аналіз проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів.

2. Дослідити особливості психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності.

3. Обґрунтувати та розробити структуру і зміст моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та її складової – програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате.

**Об'єкт дослідження** – рухова активність дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз, синтез, порівняння і систематизація наукових джерел використовувалися з метою вивчення проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Визначено теоретико-методичні засади рухової активності, проаналізовано спеціально організовану рухову активність у системі фізичного виховання молодших школярів, виділено особливості їх психофізичного й соціального розвитку, розкрито значення спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате як засобу психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення фактичного матеріалу, сучасного практичного досвіду дали змогу розкрити актуальність теми дослідження, конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту, розробити зміст комплексної програми дослідження.

Одним з основних методів дослідження був педагогічний експеримент, що передбачав констатувальний, формувальний і контрольний етапи. Констатувальний етап спрямований на дослідження показників та особливостей психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Під час формувального етапу обґрунтовано, розроблено і впроваджено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності та програму психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате як її складову. Контрольний етап експерименту був спрямований на оцінку їх ефективності. Застосування методу педагогічного спостереження дало змогу проаналізувати дії досліджуваних у різноманітних ситуаціях у процесі тренувальних занять із карате, визначити вплив різних смислових завдань експериментатора на ефективність виконання дій школярами під час проведення експерименту. За допомогою педагогічного моделювання було розроблено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості було використано педагогічне тестування, а саме батарею тестів, що характеризує рівень розвитку таких фізичних

якостей: 1) сила – підтягування на перекладині (хлопчики), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка), кількість разів; 2) гнучкість – нахил з положення сидячи (см); 3) координаційні здібності – човниковий біг 4×9 м (с); 4) швидкість – біг 30 м (с). Координація й точність рухів молодших школярів нами оцінювалася за допомогою тестів, що передбачали попадання в мішень після виконання перекидів, обертань, підкидань і ловлі тенісного м'яча, стоячи на одній нозі, також було обрано тести, що характеризують швидкість простої та складної рухової реакції.

Оцінка фізичного стану здійснювалася за допомогою медико-біологічних методів. Антропометричні дослідження молодших школярів проводилися стандартним обладнанням за загальноприйнятими уніфікованими методиками. Під час визначення методик оцінки здоров'я в досліджуваних перевагу надавали найбільш адекватним, інформативним і таким, що дають можливість за короткий проміжок часу охопити досліджувану групу дітей молодшого шкільного віку. Для оцінки фізичної роботоздатності використовувалася функціональна проба Руф'є. Для визначення відповідності маси тіла довжині тіла – індекс Кетле. Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася з визначенням таких параметрів: силового індексу, індексу маси тіла, індексу Робінсона, час відновлення частоти серцевих скорочень після 20 присідань за 30 с.

Соціологічні методи дослідження, зокрема анкетування, використовувалося з метою вивчення поведінки дітей молодшого шкільного віку, їх інтересів і зайнятості в позашкільний час, морально-етичної орієнтації та мотивації до занять, участі в дослідницькій діяльності, конкурсах та олімпіадах, особливостей соціального й психічного розвитку (сприйняття, уваги, зорової та слухової пам'яті, мовлення).

Методи психодіагностики, зокрема 4-хвилинна дозована коректурна проба Анфімова була застосована з метою вимірювання рівня розумової працездатності молодших школярів. За її допомогою визначалися кількісні та якісні показники працездатності учнів, зокрема обсяг роботи (кількість переглянутих знаків за 4 хв.), кількість допущених помилок, коефіцієнт розумової продуктивності.

Для визначення шкільної мотивації та адаптації дітей до занять позашкільною руховою активністю нами використано проєктивну методику «Дерево». Інтерпретація позицій, яким надавав перевагу учень, давала змогу оцінити особистісний адаптаційний потенціал молодшого школяра, його домінуючі мотиваційні чинники, а також співвіднести його реальне й ідеальне положення в середовищі однолітків.

Систематизація матеріалу та математична обробка були виконані за допомогою пакету програмного забезпечення «Microsoft Office Excel 2010» (США) і «Statistica 8.0» (StatSoft). Для оцінки значущості між показниками використовувалися параметричний t-критерій Стюдента та непараметричний критерій Вілкоксона.

**Наукова новизна отриманих результатів дослідження** полягає в тому, що:

– уперше теоретично обґрунтовано й розроблено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, складовими якої визначено мету, завдання, методологічні підходи, педагогічні умови, принципи, етапи та програму психофізичного й соціального розвитку молодших школярів;

– уперше визначено особливості соціального розвитку молодших школярів у процесі фізичного виховання засобами карате, а саме: формування внутрішньої позиції школяра, особливості формування взаємостосунків, формування ставлення до себе та навколишніх, засвоєння нових соціальних ролей, засвоєння соціальних норм і правил, формування соціальної компетентності;

– удосконалено програму психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате, що містить шість блоків (пізнавальний, блок загальної фізичної підготовки, блок спеціальної фізичної підготовки, технічний блок (блок технічної підготовки), соціально-комунікативний блок, блок тестування);

– уточнено поняття «соціальний розвиток молодшого школяра» як становлення та розвиток особистості, що має безперервний характер, відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей і властивостей особистості, опанування нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу;

– розширено уявлення про особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності;

– отримали подальший розвиток дані про позитивний вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності, зокрема занять карате, на показники психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

**Практична значущість роботи** полягає в можливості широкого застосування теоретичних положень і практичних результатів проведеного дослідження в організації процесу фізичного виховання молодших школярів в умовах закладів початкової освіти, позашкільної освіти, організації їх рухової активності. Запропонована модель спеціально організованої позашкільної рухової активності та її складова – програма психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате можуть бути використані педагогами та тренерами позашкільних освітніх організацій. Вона сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичної роботоzдатності молодших школярів, їх соціалізації, задоволенню потреби в руховій активності в позанавчальний час. Позитивний ефект засвідчено відповідними актами.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у практику навчального процесу з фізичної культури середньої загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 126, спеціалізованої школи І–ІІІ ступенів № 87 імені О. Довженка, ДЮСШ «Сузір'я» м. Києва, освітній процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема доповнено навчально-методичні матеріали дисциплін «Педагогіка», «Психологія спорту і фізичного виховання», «Вікова та педагогічна психологія», «Соціальна психологія», «Корекційна педагогіка», що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у спільних публікаціях полягає в обґрунтуванні актуальності досліджуваної проблематики, визначенні напряму дослідження та аналізі наукових даних, визначенні мети, об'єкта, предмета і завдань дослідження,

організації та проведенні педагогічного експерименту, систематизації й інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків. У публікаціях у співавторстві здобувачу належать пріоритети в організації дослідження, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів та їх узагальненні.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні й практичні результати роботи було представлено в доповідях і повідомленнях на науково-практичних конференціях та круглих столах різного рівня: IX–XI Міжнародних науково-практичних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2016–2018); Міжнародній науково-практичній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2017); XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туристсько-краєзнавчої роботи в закладах освіти» (Переяслав-Хмельницький, 2018); XIII Всеукраїнській конференції молодих учених та спеціалістів «Історія освіти, науки і техніки в Україні» (Київ, 2018); VII Всеукраїнському круглому столі з філософії спорту «Філософія спорту як трансдисциплінарна галузь знань» (Київ, 2016); щорічних конференціях кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (2014–2020).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 11 наукових працях, із яких 6 статей представлено у фахових виданнях України, включених до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. За матеріалами дослідження також опубліковано 4 праці апробаційного характеру та 1, що додатково відображає результати дослідження.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (319 найменувань, із них 21 – іноземною мовою), 7 додатків на 13 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 259 сторінок, основний текст роботи подано на 200 сторінках. Дисертація містить 26 таблиць та 32 рисунки.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, ступінь розробленості проблеми, її зв'язок із науковими програмами, планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну отриманих результатів і практичну значущість роботи, подано відомості про апробацію дослідження та впровадження його результатів, публікації, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі **«Теоретико-методичний аналіз проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів»** розкрито теоретико-методичні засади рухової активності дітей молодшого шкільного віку, виокремлено спеціально організовану рухову активність у системі фізичного виховання молодших школярів, визначено особливості їх психофізичного та соціального розвитку, охарактеризовано спеціально організовану рухову активність на основі занять карате як засіб психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.



Визначено, що теоретико-методичні засади рухової активності дітей молодшого шкільного віку становлять вчення про природу психофізичного розвитку та рухову активність П. Анохіна (1971, 1998), М. Бернштейна (1966), Н. Гордєєвої, В. Зінченка (1982, 1995), Є. Ільїна (2003), В. Клименка (1997), Т. Круцевич (2012), Н. Москаленко (2009), В. Озерова (2002), О. Ухтомського (1953), Л. Чхайдзе (1970).

Обґрунтовано роль спеціально організованої позашкільної рухової активності в забезпеченні оптимального психофізичного та соціального розвитку молодших школярів, підвищенні їх фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, забезпеченні виконання норм рухової активності, зміцненні здоров'я, формуванні здорового способу життя, успішності соціалізації особистості (В. Вербицький, Л. Бондар, 2015; В. Кашуба, Н. Гончарова, Г. Бутенко, 2016; П. Коханець, 2006; Т. Круцевич, 2012; Л. Михно, 2017; А. Огністий, К. Огніста, 2018; Н. Ольхова-Марчук, 2010; Н. Пангелова, 2018; Л. Пащенко, 2010; С. Присажнюк, 2014).

На підставі аналізу праць В. Бельца та Ю. Ревякіна (2015), М. Ботерашвілі (2012), З. Варфоломєєвої, В.-Д. Вихман (1986), О. Козаченко (2017), В. Мікрюкова, О. Рибаквої (2013), А. Попової (2016), В. Саєнка і М. Скляра (2012) карате визначено як вид спеціально організованої позашкільної рухової активності, що сприяє не тільки психофізичному та соціальному розвитку молодшого школяра, а й вчить його самостійно та ефективно вирішувати завдання, ставити власні цілі й досягати їх, формує лідерські якості, духовний світ школяра, систему морально-етичних цінностей, естетику дії, мотивацію досягнень, допомагає розкрити унікальні можливості дитини, сприяє соціальній адаптації, самоорганізації, виконує навчальну, виховну та соціалізуючу роль.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано методи, що були використані у процесі дослідження, їх доцільність щодо об'єкта, предмета, мети та завдань роботи, описано організацію дослідження й контингент досліджуваних.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз, синтез, порівняння та систематизація наукових джерел; соціологічні методи (анкетування); педагогічні методи (спостереження, самоспостереження, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи), педагогічне тестування, педагогічне моделювання); медико-біологічні методи (антропометричні вимірювання, фізіологічні методи, проба Руф'є); методи психодіагностики (коректурна проба Анфімова, проєктивна методика «Дерево»); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи І–ІІІ ступенів № 87 імені О. Довженка Голосіївського району м. Києва, середньої загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 126 Дніпровського району м. Києва та дитячо-юнацької спортивної школи «Сузір'я» м. Києва. Дослідження органічно включалось у процес занять із фізичної культури та спортивної секції карате, не змінюючи його структури, а стосуючись лише змісту. Усього до дослідження було залучено 257 школярів віком 9–10 років та 17 класних керівників.

Відповідно до поставлених завдань дисертаційна робота виконувалася протягом 2015–2020 років у чотири етапи.

На першому етапі (вересень 2015 р. – травень 2016 р.) було вивчено проблему

спеціально організованої рухової активності в науковій літературі, теоретичні аспекти психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої рухової активності. Проведено конструктивно-критичний аналіз і вивчення теоретико-методичних засад рухової активності дітей молодшого шкільного віку, спеціально організованої рухової активності в системі фізичного виховання молодших школярів, спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате як засобу їх психофізичного та соціального розвитку, а також дана характеристика соціальному й психофізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку відповідно до вікових норм.

Аналіз літературних джерел за проблематикою дослідження, ретроспективне осмислення власного професійного досвіду дали змогу визначити мету, основні завдання, об'єкт, предмет дослідження. На базі проведеної роботи був розроблений методичний апарат і схема дослідження, обґрунтовано інструментарій, використання якого відповідало меті та завданням роботи, а також сформовано понятійний апарат дослідження.

Другий етап дослідження (червень 2016 р. – грудень 2016 р.) присвячений проведенню констатувального етапу педагогічного експерименту, мета якого полягала у виявленні особливостей психофізичного та соціального розвитку молодших школярів залежно від змісту й організації спеціально організованої позашкільної рухової активності. Нами було розроблено анкети, підбрано діагностичні методики, проведено анкетування класних керівників та учнів, педагогічне тестування дітей молодшого шкільного віку, з'ясовано особливості організації їх рухової активності, здійснено математично-статистичну обробку й аналіз отриманих результатів. Інтерпретація отриманих даних дала змогу обґрунтувати характер і механізми впливу різних форм та змісту спеціально організованої рухової активності на соціалізацію молодших школярів.

На третьому етапі (січень 2017 р. – березень 2018 р.) проведено формувальний етап педагогічного експерименту, сутність якого становили розробка й упровадження моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Серцевину моделі склала програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. До участі у цьому етапі експерименту було залучено 60 осіб, із яких 30 хлопчиків і 30 дівчаток.

Четвертий етап дослідження (квітень 2018 р. – жовтень 2020 р.) присвячено експериментальній перевірці ефективності моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, кількісній та якісній оцінці експериментальних даних, з'ясуванню особливостей, що детермінують психофізичний і соціальний розвиток молодших школярів, які займаються в секції карате, формулюванню висновків та підготовці рукопису дисертації. Дисертаційну роботу було підготовлено до апробації й офіційного захисту.

У третьому розділі **«Дослідження психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої рухової активності»** визначено особливості організації рухової активності дітей молодшого шкільного

віку, оцінено показники їх психофізичного розвитку, виділено особливості психофізичного й соціального розвитку молодших школярів. Розкрито засоби спеціально організованої позашкільної рухової активності для розвитку психофізичної, емоційної, комунікативної та поведінкової сфер дітей молодшого шкільного віку.

На пілотному етапі дослідження було проведено анкетування молодших школярів, за результатами якого їх розподілено на три групи. До першої ввійшли діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня (51,36 % – 132 особи, із них 58 хлопчиків і 74 дівчинки), тобто їх рухова активність обмежується заняттями фізичною культурою на уроках у школі, іграми на перервах, іграми з друзями вдома. Другу групу склали діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер (10,90 % – 28 осіб, із них 14 хлопчиків і 14 дівчаток). Вони віддають перевагу заняттям із малювання, музики, іноземних мов, а також відвідують секції танців, плавання тощо 2 рази на тиждень, але їхні заняття не передбачають змагальної діяльності. До третьої групи ввійшли молодші школярі, які займаються у спортивних секціях 3 рази на тиждень (37,74 % – 97 осіб, із них 67 хлопчиків і 30 дівчаток), їх рухова активність носить цілеспрямований та організований характер.

На основі аналізу соматометричних і фізіометричних показників встановлено в цілому гармонійність фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Проте за даними індексу Кетле та індексу Робінсона їх фізичний розвиток знаходиться на рівні нижче середнього.

Дослідження показників психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засвідчили вищі його показники у хлопчиків і дівчаток, які займаються у спортивних секціях. Зокрема рівень їх фізичної підготовленості є добрий, порівнюючи з молодшими школярами, у яких спеціально організована рухова активність відсутня або носить оздоровчий характер (табл. 1).

Нами було встановлено, що діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, мають переважно задовільний рівень фізичної роботоzдатності (63,8 % хлопчиків та 56,8 % дівчаток), незадовільний рівень фізичної підготовленості, середній рівень (69,0 % хлопчиків і 62,2 % дівчаток) розумової працездатності, психічний розвиток відповідає віковим нормам у 86,3 % хлопчиків та 89,2 % дівчаток.

У дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, спостерігається добрий (42,9 % хлопчиків), середній (42,9 % дівчаток) і задовільний (42,9 % хлопчиків) рівні фізичної роботоzдатності, незадовільний (хлопчики) та задовільний (дівчатка) рівні фізичної підготовленості, середній рівень (64,3 % хлопчиків і 57,1 % дівчаток) розумової працездатності, психічний розвиток у межах вікової норми (92,9 % хлопчиків та 100,0 % дівчаток).

Діти, які займаються у спортивних секціях, мають середній рівень (70,1 % хлопчиків і 66,7 % дівчаток) фізичної роботоzдатності, добрий рівень фізичної підготовленості, високий рівень (65,7 % хлопчиків та 70,0 % дівчаток) розумової працездатності, а психічний розвиток у 100,0 % хлопчиків і 100,0 % дівчаток відповідає віковій нормі.

**Оцінка показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку (9–10 років), які взяли участь у дослідженні, бали**

Показник	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=97)		діти, у яких СОПРА* носить оздоровчий характер (n=28)		діти, у яких СОПРА* відсутня (n=132)	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
Сила	5	5	2	5	2	3
Гнучкість	3	4	2	2	2	2
Координація	4	4	2	3	2	2
Швидкість	4	5	3	3	2	2
Рівень фізичної підготовленості	добрий	добрий	незадовільний	задовільний	незадовільний	незадовільний

Примітка: \* – спеціально організована позашкільна рухова активність

Вивчення особливостей соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку дало змогу встановити позитивний вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності на успішність соціалізації школярів, їх активність у соціальному середовищі.

Діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, мають адекватну самооцінку (79,3 % хлопчиків і 81,1 % дівчаток), легко налагоджують соціальні контакти (51,7 % хлопчиків та 63,5 % дівчаток), дружні взаємовідносини в колективі однолітків (60,3 % хлопчиків і 77,0 % дівчаток), розвинені лідерські якості (13,8 % хлопчиків та 14,9 % дівчаток), сформовану внутрішню позицію (39,7 % хлопчиків і 45,9 % дівчаток), сформовану мотивацію до навчальної діяльності (51,7 % хлопчиків та 47,3 % дівчаток). Позашкільні інтереси мають 19,0 % хлопчиків і 24,3 % дівчаток (різноманітні гуртки), 3,4 % хлопчиків та 5,4 % дівчаток (конкурси, олімпіади тощо).

Серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, адекватну самооцінку виявлено у 64,3 % осіб, легко налагоджують соціальні контакти 92,9 % хлопчиків і 85,7 % дівчаток, дружні взаємовідносини в колективі однолітків мають 92,9 % хлопчиків та 85,7 % дівчаток, розвинені лідерські якості – 28,6 % хлопчиків і 42,9 % дівчаток, сформовану внутрішню позицію – 71,4 % хлопчиків та 78,6 % дівчаток, сформовану мотивацію до навчальної діяльності – 78,6 % осіб. Позашкільні інтереси виявлено у 35,7 % хлопчиків і 28,6 % дівчаток (різноманітні гуртки), 21,4 % хлопчиків та 35,7 % дівчаток (конкурси, олімпіади тощо).

Діти, які займаються у спортивних секціях, мають адекватну самооцінку (82,1 % хлопчиків і 83,3 % дівчаток), легко налагоджують соціальні контакти (91,0 % хлопчиків та 90,0 % дівчаток), дружні взаємовідносини в колективі однолітків (97,0 % хлопчиків і 96,7 % дівчаток), розвинені лідерські якості (74,6 % хлопчиків та 73,3 % дівчаток), сформовану внутрішню позицію (89,6 % хлопчиків і 90,0 % дівчаток), сформовану мотивацію до навчальної діяльності (92,5 % хлопчиків

та 93,0 % дівчаток). Позашкільні інтереси, крім занять спортом, спостерігаються у 22,4 % хлопчиків і 33,3 % дівчаток (різноманітні гуртки), 7,5 % хлопчиків та 26,7 % дівчаток (конкурси, олімпіади тощо).

Результати констатувального етапу експерименту засвідчили нагальну потребу організації змістовного дозвілля дітей молодшого шкільного віку й залучення їх до занять спеціально організованою позашкільною руховою активністю під керівництвом фахівців із фізичної культури та спорту, а також були покладені в основу обґрунтування й розробки моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності молодших школярів.

У четвертому розділі **«Обґрунтування, розроблення та оцінювання ефективності моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку»** обґрунтовано й розкрито структуру та зміст моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, окреслено структуру і зміст програми психофізичного й соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. Оцінено та підтверджено ефективність розробленої моделі й програми як її складової.

Структурними елементами моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку (рис. 1) визначено мету, завдання, методологічні підходи, педагогічні умови, принципи, етапи та програму психофізичного й соціального розвитку молодших школярів.

Метою моделі стало сприяння психофізичному та соціальному розвитку дітей молодшого шкільного віку. Її впровадження здійснювалося у три етапи:

- організаційний, основним завданням якого було залучення молодших школярів до занять спеціально організованою позашкільною руховою активністю, зокрема карате, у позанавчальний час, формування груп на основі показників психофізичного та соціального розвитку;

- діяльнісний – проведення тренувальних занять із використанням засобів, спрямованих на психофізичний і соціальний розвиток молодших школярів;

- контрольно-оціночний, що передбачав оцінку впливу позашкільних занять карате на показники їх психофізичного й соціального розвитку.

Основними педагогічними умовами реалізації моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку нами визначено такі: взаємодія соціальних інститутів (дитячо-юнацька спортивна школа – заклад загальної середньої освіти (школа) – сім'я – спортивна команда (колектив)); мотивування дітей до занять спеціально організованою позашкільною руховою активністю; спрямування змісту тренувальних занять на психофізичний і соціальний розвиток молодших школярів; упровадження програми психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате; використання об'єктивних критеріїв, методів і методик для оцінювання показників психофізичного й соціального розвитку молодших школярів; кваліфікованість тренера з виду спорту.

**Мета** – сприяння психофізичному та соціальному розвитку дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання:**

1. Залучення дітей молодшого шкільного віку до регулярних занять руховою активністю в позанавчальний час.
2. Сприяння розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня фізичної підготовленості молодших школярів.
3. Удосконалення морфологічних та функціональних показників організму дітей молодшого шкільного віку.
4. Підвищення рівня розвитку психофізичних якостей молодших школярів.
5. Сприяння успішній соціалізації дітей молодшого шкільного віку у процесі позашкільних занять спортом.
6. Виховання стійкого інтересу та звички до систематичних занять фізичними вправами у позанавчальний час.

**Методологічні підходи**

--	--	--	--

**Принципи**


**Педагогічні умови**

--	--	--

**Етапи**

--	--	--

**Програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате**


Рис. 1. Модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку

Серцевину моделі склала програма психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. Її завданнями було визначено такі: підвищення фізичної роботоздатності та фізичної підготовленості молодших школярів, розвиток психомоторних якостей і властивостей, уваги, мислення, мовлення, сприймання, пам'яті, відчуттів; удосконалення морфологічних та функціональних показників організму дітей; сприяння інтелектуальному, морально-етичному й емоційно-вольовому розвитку молодших школярів, формування моральних якостей і цінностей, вольових якостей; формування позитивного ставлення до себе та навколишніх; формування внутрішньої позиції; розвиток пізнавальних інтересів; набуття вмінь соціальної взаємодії, побудови міжособистісних стосунків; формування адекватної самооцінки, упевненості в собі, мотивації на досягнення та успіх, подолання перешкод; залучення молодших школярів до занять спортом, формування здорового способу життя; задоволення потреби дітей у руховій активності; формування соціальної компетентності.

Програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате розрахована на 216 год. і містить шість блоків, а саме: пізнавальний, блок загальної фізичної підготовки, блок спеціальної фізичної підготовки, технічний блок (блок технічної підготовки), соціально-комунікативний блок, блок тестування.

*Пізнавальний блок* (15 год.) спрямований на розвиток пізнавальної активності, формування світогляду, морально-етичних якостей та цінностей, загальної культури, спортивної етики, розширення системи знань молодших школярів, пізнання ними світу, виховання позитивного ставлення до занять спортом, формування установки на здоровий спосіб життя. Вивчення основ карате, основних принципів, традицій, етичних норм закладає міцний фундамент духовного розвитку дітей, виховує почуття відповідальності, дисциплінованості, навчає культурі рухових дій, формує повагу один до одного. Знайомство з відомими спортсменами-каратистами формує позитивні установки, мотивацію на успіх та досягнення, подолання труднощів і перешкод.

*Блок загальної фізичної підготовки* (24 год.) має на меті розвиток психофізичних якостей і властивостей дітей молодшого шкільного віку, підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, налагодження комунікативних контактів, розвиток уваги, сприймання. У ньому використовуються різноманітні загальнорозвиваючі вправи з предметами, без предметів, різновиди ходьби й бігу, рухливі ігри, естафети.

*Блок спеціальної фізичної підготовки* (54 год.) спрямований на розвиток фізичної підготовленості, психофізичних якостей, зокрема сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вивчаються спеціальні вправи, що дають змогу юним каратистам побачити повну картину бойового мистецтва, відчути красу рухів і дій, розвинути швидко-силові властивості. Молодші школярі виконують бігові вправи, наприклад, човниковий біг, біг із прискоренням, біг із різних вихідних положень, біг 10–20 м із максимальною

швидкістю; бігові та стрибкові естафети; різні види стрибків, зокрема стрибки в довжину й висоту, стрибки зі скакалкою, стрибки через гімнастичну лавку, стрибки з ноги на ногу вперед і в боки; випаді, пересування в бойовій стійці; вправи на розвиток гнучкості, зокрема різноманітні нахили тулуба, махові та колові рухи ногами й руками, присідання, похитування в бойовій стійці; групові вправи (виконання блоків, ударів у повітря, оволодіння технікою ката), ігри тощо.

*Технічний блок (блок технічної підготовки) (60 год.)* має на меті формування уявлення про техніку прийомів та дій в карате, вивчення молодшими школярами основних технічних прийомів. Діти освоюють базову техніку, що складає фундамент для подальшого вивчення складніших прийомів. Навчання прийомам і діям проходить у полегшених або стандартних умовах, тобто по частинах, фазах, елементах та в цілому за індуктивним або дедуктивним методом. Молодші школярі вивчають різні техніки, наприклад: техніки стійок (musubi-dachi, hachiji-dachi, heisoku-dachi, heiko-dachi, renoji-dachi, teiji-dachi, kiba-dachi, zenkutsu-dachi, kosa-dachi та ін.); пересування (shintai-waza); ударів руками (te-waza, tski-waza, uchi-waza); ударів ногами (keri-waza, mae-geri, yoko-geri-keage, hiza-geri, fumikomi, kansetsu-geri, ura-mawashi-geri та ін.); захисних дій (uke-waza, gedan-barai, age-uke, soto-ude-uke, morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke, mikazuki-geri-uke, sune-uke тощо).

*Соціально-комунікативний блок (54 год.)* спрямований переважно на соціальний і психічний розвиток молодших школярів, передбачає розвиток уміння налагоджувати соціальні контакти, взаємодіяти в команді, пізнання себе, своїх товаришів, розвиток упевненості, формування морально-етичних та емоційно-вольових якостей, а також розвиток психічно-пізнавальних процесів і властивостей, зокрема сприймання, мислення, відчуття, уваги. Реалізується через ігри, зокрема ігри, спрямовані на підвищення впевненості в собі («Піжмурки», «Жучок», «Хоровод», «Турнір», «БП», «Страшні казки», «Нудно так сидіти»); ігри, спрямовані на розвиток уяви та спостережливості, уважності, контролю («Асоціації», «Хлопчик (дівчинка) – навпаки», «Зображення предметів», «Впізнай за голосом», «Зроби так само», «Запам'ятай рух», «У магазині дзеркал»); вправи на розвиток психічно-пізнавальних процесів, зокрема уваги, мислення, пам'яті («Виключення зайвого», «Кого злякався мисливець?», «Відтворення геометричних фігур», «Говори навпаки»); ігри, спрямовані на розвиток командного духу, згуртованості («Плутанина», «Паровозик», «День народження», «Передай по колу», «Дружна сім'я»); ігри, спрямовані на розвиток емоційної сфери («Чунга–Чанга», «Баба–Яга», «Хто краще розбудить», «Щит і меч», «Так буде справедливо»); ігри, спрямовані на розвиток комунікативних умінь («Мовчанка», «Велика розмова», «Дзеркало», «Презентація»); вправи на релаксацію («Внутрішній промінь», «Веселка», «Рефлексія»).

*Блок тестування (9 год.)* спрямований на оперативний, поточний та етапний контроль фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, показників психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз результатів експериментальної роботи довів ефективність запровадженої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку та програми їх психофізичного й соціального



розвитку як її складової, підтвердженням чого є зафіксовані статистично достовірні якісні та кількісні зміни за всіма показниками психофізичного й соціального розвитку молодших школярів ( $p < 0,05$ ).

Виявлено позитивні зміни в показниках фізичної роботоздатності дітей молодшого шкільного віку, зокрема кількість хлопчиків, які мали її задовільний рівень, зменшилася на 13,4 %, а тих, які мали середній і добрий рівні, збільшилася на 10,0 % та 3,4 % відповідно. Більш значущі зміни зафіксовані під час оцінки фізичної роботоздатності дівчаток, серед яких на контрольному етапі експерименту не було виявлено тих, чий рівень фізичної роботоздатності оцінювався як задовільний. Натомість кількість дівчаток із середнім рівнем фізичної роботоздатності збільшилася на 20,0 %, а з добрим – на 10,0 %. Високий рівень констатовано у 23,4 % дівчаток, залучених до дослідження.

Оцінка показників функціонального стану серцево-судинної системи молодших школярів засвідчила зменшення показників ЧССп досліджуваних обох статей. Спостерігалось зниження показників індексу Робінсона у хлопчиків (з  $\bar{x} = 92,81$ ;  $S = 16,87$  у.о. на констатувальному етапі до  $\bar{x} = 91,63$ ;  $S = 15,72$  у.о. на контрольному етапі експерименту) та дівчаток (з  $\bar{x} = 87,86$ ;  $S = 15,12$  у.о. на констатувальному етапі до  $\bar{x} = 86,59$ ;  $S = 14,55$  у.о. на контрольному етапі експерименту) ( $p > 0,05$ ), що свідчить про позитивний вплив фізичних навантажень на організм дітей.

Аналіз показників фізичної підготовленості (табл. 2) показав більш високі оцінки рівня розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, швидкість у хлопчиків та гнучкість і сила в дівчаток. Зафіксована позитивна динаміка рівня фізичної підготовленості в досліджуваних обох статей з незадовільного на добрий рівень.

Установлено статистично достовірне покращення швидкості простої рухової реакції хлопчиків ( $p < 0,05$ ), про що свідчать результати виконання ними рухових тестів. Попри відсутність статистично значущих відмінностей у результатах тестів, що характеризують швидкість складної рухової реакції, координацію й точність рухів молодших школярів обох статей ( $p > 0,05$ ), отримані дані переконливо свідчать про позитивну динаміку оцінених нами якостей. Показники швидкості складної рухової реакції дівчаток зросли з ( $\bar{x}$ ;  $S$ ) 2,77; 1,55 разів до 4,93; 1,14 разів, а хлопчиків з 2,53; 1,80 разів до 4,80; 1,40 разів ( $p < 0,05$ ).

Виявлено позитивні зміни розумової працездатності молодших школярів. Спостерігалось збільшення обсягу обробленої інформації (з  $\bar{x} = 760,7$ ;  $S = 12,9$  у.о. до  $\bar{x} = 779,0$ ;  $S = 13,0$  у.о. у хлопчиків, з  $\bar{x} = 805,4$ ;  $S = 11,3$  у.о. до  $\bar{x} = 817,0$ ;  $S = 12,1$  у.о. в дівчаток) ( $p < 0,05$ ), кількість допущених помилок знизилася, а коефіцієнт розумової продуктивності підвищився як у хлопчиків (з  $\bar{x} = 661,8$ ;  $S = 11,2$  у.о. до  $\bar{x} = 667,7$ ;  $S = 11,3$  у.о.), так і дівчаток (з  $\bar{x} = 724,8$ ;  $S = 10,5$  у.о. до  $\bar{x} = 727,1$ ;  $S = 10,7$  у.о.) ( $p > 0,05$ ).

За результатами проективної методики «Дерево» з'ясовано позитивні зміни в соціальному розвитку дітей. Зокрема кількість хлопчиків, які ототожнюють себе з позицією, що характеризує товарищескість і дружню підтримку в міжособистісних стосунках, збільшилася з 6,7 % на констатувальному до 53,3 % на контрольному

етапі дослідження. Мотивація на розваги знизилася з 30,0 % до 10,0 % відповідно. На контрольному етапі експерименту було виявлено, що завдяки заняттям карате у 3,3 % школярів сформувалася чітка установка на лідерство, яка раніше цим дітям була взагалі не притаманна. До стану комфорту на констатувальному етапі прагнуло 26,7 % хлопчиків, а на контрольному етапі 23,3 % з них засвідчили стан повної адаптованості до соціального середовища. Серед 10,0 % дівчаток, яким була притаманна замкнутість і тривожність, а також 3,3 %, позиція яких характеризувалася відстороненістю, 6,7 % школярок змінили її на стан комфорту та повної адаптованості. Водночас 6,7 % дівчаток проявили установку на лідерство. Домінуючу позицію, що характеризує товариськість і дружню підтримку в міжособистісних стосунках, на контрольному етапі було виявлено в 73,3 % школярок проти 6,7 % на констатувальному етапі експерименту.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості школярів (9–10 років) на констатувальному та контрольному етапах експерименту**

Показник	Контингент обстежуваних							
	хлопчики (n=30)				дівчатка (n=30)			
	констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту		констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Підтягування на перекладині, кількість разів	3,20	1,13	5,93*	1,05	-	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	-	-	-	-	8,07	3,95	12,93	4,40
Нахил з положення сидячи, см	2,57	1,72	4,00	1,49	4,20	1,47	9,07*	1,74
Човниковий біг 4×9 м, с	13,81	0,34	13,52	0,27	13,53	0,25	13,19	0,29
Біг 30 м, с	6,91	0,27	6,60	0,29	6,92	0,19	6,64	0,17

Примітка: \* – різниця статистично достовірна порівняно з попереднім етапом дослідження при  $p < 0,05$

Доведено, що спеціально організована позашкільна рухова активність на основі занять карате не лише сприяє психофізичному та соціальному розвитку молодших школярів, але й позитивно впливає на формування мотиваційних установок, є запорукою швидкої та безболісної адаптації дітей до нового соціального середовища, формує необхідні соціально значущі якості, забезпечує успішність їх соціалізації.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» проведено узагальнення теоретичного аналізу й експериментальних даних, сформовано основні результати дослідження, розкрито теоретичну та практичну значущість роботи. У процесі дослідження було отримано й висвітлено дані, що

підтверджують, доповнюють наявні наукові доробки, та абсолютно нові результати з представленої проблеми. Отже, у результаті дослідження автором:

- розширено дані О. Ажиппо, Т. Дорофєєвої, Т. Руцької (2011), О. Власюк (2006), Г. Вороніна, Т. Малих, М. Авдєєвої (2009), Л. Заєць, Б. Мицкан (2006), О. Головатой (2012), С. Присажнюк (2014) щодо особливостей фізичного розвитку, фізичної підготовленості та роботоздатності дітей молодшого шкільного віку;

- доповнено дані С. Бублик (2012), Ю. Васькова (2011), Т. Герлянд (2007), О. Єфременко (2016), Г. Коберник (2011) про особливості соціального розвитку молодших школярів; підходи Я. Верешко (2016), Т. Віленської (2009, 2011), Н. Гончарової, Г. Бутенко (2016), І. Городинської (2008), О. Нєворової (2007) щодо вдосконалення процесу фізичного виховання молодших школярів;

- подальшого розвитку набули наукові результати М. Авдєєнка, М. Монахова (2016), В. Авраменко, В. Голуб (2009), О. Андрєєвої, М. Чернявського (2009), В. Андріанова, Т. Андріанова, Н. Макаренко (2007), Г. Бутенко (2016), О. Демідова, О. Люльченко (2016) про позитивний вплив спеціально організованої рухової активності, зокрема занять карате, на показники психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Абсолютно новими даними, отриманими автором у процесі дослідження, є такі:

- теоретичне обґрунтування та розробка моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності, складовими якої визначено мету, завдання, методологічні підходи, принципи, етапи реалізації. Серцевину моделі складає програма психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате;

- визначення педагогічних умов, що забезпечують ефективну реалізацію моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку;

- розробка структури та змісту програми позашкільних занять карате, спрямованої на психофізичний і соціальний розвиток молодших школярів;

- визначення особливостей соціального розвитку молодших школярів у процесі фізичного виховання засобами карате;

- уточнення поняття «соціальний розвиток молодшого школяра» як становлення та розвиток особистості, що має безперервний характер, відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей і властивостей особистості, опанування нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу.

## **ВИСНОВКИ**

У дисертаційній роботі запропоновано теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукового завдання психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності. Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність

розв'язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання таких висновків:

1. Здійснено теоретико-методичний аналіз проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів. З'ясовано, що рухова активність є природною біологічною потребою, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності, а також невід'ємною частиною способу життя й поведінки дітей молодшого шкільного віку. Спеціально організована позашкільна рухова активність як головний компонент фізичного виховання молодших школярів покликана забезпечити повноцінний їх фізичний, психічний і соціальний розвиток, охорону та зміцнення фізичного й духовного здоров'я.

Аналіз наукових підходів провідних учених у галузі психофізичної регуляції рухів і дій дітей молодшого шкільного віку показав, що ця тематика є складним багатовимірним явищем і викликає широкий дослідницький інтерес на різних рівнях наукового пізнання: фізіологічному, кінезіологічному, загальнопсихологічному, педагогічному, що вказує на її значущість.

Психофізичний розвиток характеризується кількісними та якісними змінами анатоמו-фізіологічних, морфо-функціональних показників організму, фізичної підготовленості й фізичної роботоздатності, розвитком психофізичних якостей, психічно-пізнавальних процесів і властивостей. Соціальний розвиток молодшого школяра визначено як становлення та розвиток особистості, що має безперервний характер, відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей і властивостей особистості, опанування нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу.

Серед особливостей соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання засобами карате виділено такі: формування внутрішньої позиції школяра, особливості формування взаємостосунків, формування ставлення до себе та навколишніх, засвоєння нових соціальних ролей, засвоєння соціальних норм і правил, формування соціальної компетентності.

2. Досліджено особливості психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності. Результати анкетування дітей молодшого шкільного віку дали змогу з'ясувати особливості організації їх рухової активності та розподілити школярів на три групи: діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня; діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер; діти, які займаються у спортивних секціях.

Виявлено, що значний вплив на психофізичний і соціальний розвиток молодшого школяра, формування його особистості здійснює спеціально організована рухова активність, яка носить системний, цілеспрямований та організований характер. Її ефективність залежить від готовності молодшого школяра до включення в педагогічний процес і його активної участі у ньому.

У процесі констатувального етапу педагогічного експерименту виявлено, що діти молодшого шкільного віку, які займаються у спортивних секціях, мають якісно вищий рівень розвитку фізичних якостей, фізичної підготовленості, розумової

працездатності. Установлено відмінності в рівнях розвитку фізичної роботоздатності. Середньостатистичні значення показників хлопчиків ( $\bar{x}=9,8$ ;  $S=2,5$  у.о.) і дівчаток ( $\bar{x}=10,11$ ;  $S=3,2$  у.о.), у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, відповідають задовільному рівню. Відповідно до середньостатистичних значень рівень фізичної роботоздатності хлопчиків, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, відповідає доброму рівню й становить  $\bar{x}=6,2$ ;  $S=0,28$  у.о., тоді як у дівчаток середньостатистичні значення складають  $\bar{x}=7,27$ ;  $S=2,42$  у.о., що відповідає середньому рівню. Рівень фізичної роботоздатності хлопчиків ( $\bar{x}=7,46$ ;  $S=1,76$  у.о.) та дівчаток ( $\bar{x}=7,67$ ;  $S=2,41$  у.о.), які займаються у спортивних секціях, відповідає середньому рівню.

Результати оцінки психофізичних здібностей досліджуваних осіб вказують на те, що в молодших школярів, які займаються у спортивних секціях, швидкість простої та складної рухової реакції, координація й точність рухів розвинені краще, порівнюючи зі школярами, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер або відсутня.

Установлено, що молодші школярі, які систематично займаються у спортивних секціях, мають вищі показники психічного та соціального розвитку, адекватну самооцінку, розвинені лідерські якості, сформовану мотивацію, внутрішню позицію, легше встановлюють соціальні контакти з однолітками.

3. Обґрунтовано та розроблено структуру і зміст моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, складовими якої є мета, завдання, методологічні підходи, педагогічні умови, принципи, етапи реалізації. Серцевину моделі складає програма психофізичного й соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. Вона містить шість блоків, а саме: пізнавальний, блок загальної фізичної підготовки, блок спеціальної фізичної підготовки, технічний блок (блок технічної підготовки), соціально-комунікативний блок, блок тестування. Упровадження розробленої моделі та програми як її складової здійснювалося у три етапи: організаційний, діяльнісний і контрольньо-оціночний.

4. Експериментально перевірено ефективність розробленої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате, що входить до її складу. Їх упровадження дало змогу досягнути таких результатів:

- підвищення рівня розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, швидкість і координаційні здібності в молодших школярів обох статей, не зважаючи на те, що статистично достовірні ( $p<0,05$ ) відмінності між результатами, отриманими у процесі тестування на констатувальному й контрольному етапах експерименту були виявлені в тестах, які характеризують силу хлопчиків та гнучкість у дівчаток;

- покращення фізичної роботоздатності молодших школярів, а саме зменшення кількості хлопчиків, які мають задовільний рівень фізичної

роботоздатності, на 13,4 %, збільшення тих, які мають середній і добрий рівні, на 10,0 % та 3,4 % відповідно. Серед дівчаток наприкінці експерименту не було виявлено тих, чий рівень фізичної роботоздатності оцінювався як задовільний, натомість кількість дівчаток із середнім рівнем фізичної роботоздатності збільшилася на 20,0 %, добрим – на 10,0 %, а також було виявлено високий рівень фізичної роботоздатності у 23,4 % школярів;

– статистично достовірне покращення швидкості простої рухової реакції хлопчиків ( $p < 0,05$ ), про що свідчать результати виконання рухових тестів. Незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей у результатах тестів, що характеризують швидкість складної рухової реакції, координацію та точність рухів школярів обох статей, отримані дані переконливо свідчать про позитивну динаміку оцінених нами якостей;

– позитивні зміни в соціальному розвитку молодших школярів. Кількість хлопчиків, які ототожнюють себе з позицією, що характеризує товарищівську і дружню підтримку в міжособистісних стосунках, збільшилася з 6,7 % на констатувальному до 53,3 % на контрольному етапі дослідження, дівчаток – з 6,7 % до 73,3 % відповідно. Завдяки заняттям карате у 3,3 % школярів та 6,7 % школярок сформувалася чітка установка на лідерство. Мотивація на розваги у хлопчиків знизилася з 30,0 % до 10,0 %. Із 10,0 % дівчаток, яким була притаманна замкнутість і тривожність, а також 3,3 %, позиція яких характеризувалася відстороненістю, 6,7 % школярок змінили її на стан комфорту й повної адаптованості до соціального середовища. Серед хлопчиків такий стан продемонстрували 23,3 % осіб.

Узагальнення отриманих даних свідчить про ефективність реалізації розробленої нами моделі та її складової – програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате, що підтверджує позитивна динаміка показників розумової працездатності школярів, а також їх адаптації та мотивації у процесі позашкільних занять карате.

Дослідження не вичерпало всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективи подальшого наукового пошуку можливі щодо питань, пов'язаних із вдосконаленням процесу соціалізації особистості учня на подальших вікових етапах розвитку, розширення спектру програм щодо спеціально організованої рухової активності, дослідження можливостей упровадження занять карате у процес фізичного виховання школярів основної школи.

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

### ***Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Негатуров АВ, Петровская ТВ, Сергиенко ВП. Исследования мотивации родителей к занятию спортом детей дошкольного и младшего школьного возраста на примере каратэ. Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;5(75):88-92. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у*

*проведенні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

2. Сергієнко В. Проблема соціалізації школярів засобами фізичного виховання та спорту у позанавчальний час. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;12(94):102-5. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Петровська Т, Імас Є, Сергієнко В. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:83-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

4. Сергієнко ВП. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;5(99):150-3. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Сергієнко ВП. Особливості фізичної підготовленості та роботоздатності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;6(100):67-70. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

1. Сергієнко ВП. Вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності на соціалізацію та розвиток молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 147-8. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

2. Сергієнко ВП. Позашкільна рухова активність молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ; 2017. с. 313-4. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

3. Сергієнко ВП. Значення позакласних занять фізичною культурою і спортом у процесі соціалізації молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 11-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ; 2018. с. 368-9. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

4. Сергієнко ВП. Історія становлення й розвитку спеціально організованої позашкільної освіти молодших школярів (до 100-річчя від дня заснування). В: Вергунов ВА, редактор. Історія освіти, науки і техніки в Україні. Матеріали 13-ї Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та спеціалістів, присвяч. 100-річчю від

часу утворення у складі М-ва зем. справ комітетів – вченого і с.-г. освіти (нині – Нац. акад. аграр. наук України) та 80-річчю від дня народж. акад. НААН, заслуженого діяча науки і техніки України, Героя України, Президента НААН (1996-2011) М.В. Зубця (1938-2014); 2018 Трав 18; Київ. Вінниця: ФОП Корзун; 2018. с. 291-2.

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Сергієнко ВП. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті спеціально організованої позашкільної рухової активності. *Virtus: Scientific Journal*. 2018;22(1):132-4. Видання, яке включено до міжнародних наукометричних баз Scientific Indexing Services, Citefactor, International Innovative Journal Impact Factor.

**АНОТАЦІЇ**

**Сергієнко В. П. Особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020.

У дисертації розглянуто особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності. Теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Головною її складовою визначено програму психофізичного й соціального розвитку молодших школярів на основі занять карате. Модель і програма спрямовані на успішну соціалізацію молодших школярів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та фізичної роботоздатності, розвиток психомоторних якостей і властивостей, уваги, мислення, мовлення, сприймання, сприяння інтелектуальному, морально-етичному та емоційно-вольовому розвитку, набуття вмінь соціальної взаємодії, побудови міжособистісних стосунків, формування соціальної компетентності, залучення молодших школярів до занять спортом, формування здорового способу життя.

Доведено ефективність експериментальної роботи з впровадження моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку та програми їх психофізичного й соціального розвитку як її складової.

**Ключові слова:** спеціально організована позашкільна рухова активність, психофізичний розвиток, соціальний розвиток, соціалізація, молодший шкільний вік.



**Sergienko V. P. Psychophysical and sociological peculiarities of primary school age pupils in conditions of specially organized extracurricular motor activity. – Manuscript.**

Thesis for a Candidate of Science Degree in Physical Education and Sport by specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups, the National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, 2020.

In the dissertation it is considered the peculiarities of psychophysical and social development of primary school children, their socialization in the conditions of specially organized extracurricular motor activity. Specially organized motor activity in the system of physical education of junior schoolchildren is allocated. The means of specially organized extracurricular motor activity for the development of psychophysical, emotional, communicative and behavioral spheres of children of primary school age are revealed. Specially organized extracurricular motor activity based on karate classes as a means of psychophysical and social development of primary school children is characterized.

The concept of «social development of junior schoolchildren» as the formation and development of personality, which has a continuous character, occurs in the process of socialization and results in quantitative and qualitative newly formed structures in the form of social knowledge, skills, qualities and personality traits, acquisition of new social roles, acquisition of social experience and achievement of social status.

The features of junior children social development while providing their physical education by means of karaté are determined, namely: formation of internal position of schoolchild, features of formation of mutual relations, formation of attitude to oneself and others, mastering of new social roles, mastering of social norms and rules, formation of social competence.

The model of specially organized extracurricular motor activity of children of primary school age, the purpose of which is to promote their psychophysical and social development, is theoretically substantiated, developed and experimentally tested. The components of the model define the purpose, tasks, methodological approaches, pedagogical conditions, principles, stages and program of psychophysical and social development of junior schoolchildren.

It is determined that specially organized extracurricular motor activity of primary school children is based on methodological approaches (socially adaptive, value-motivated, personality-oriented, personality-active) with observance of the principles (science, consciousness and activity, regularity, consistency, personal touch, accessibility, ostensiveness, emotionality, strength, humanism, diversity, increasing the level of complexity, creating situations of success).

It was highlighted the main pedagogical conditions for the implementation of the model of specially organized extracurricular motor activity of primary school children, in particular the interaction of social institutions (children's and youth sports school - general secondary education (school) - family - sports team (team)); motivating children to engage in specially organized extracurricular physical activity; focusing the content of training sessions on the psychophysical and social development of primary school children; introduction of the program of psychophysical and social development of children of primary school age in the conditions of specially organized out-of-school

motor activity on the basis of karate classes; use of objective criteria, methods and techniques for assessing the indicators of psychophysical and social development of primary school children; qualification of a sports coach.

The main component of the model of specially organized extracurricular motor activity is the program of psychophysical and social development of primary school children based on karate classes, which contains six blocks (cognitive, general physical training unit, special physical training unit, technical unit (technical training unit), social communication unit, testing unit).

The model and program are aimed at successful socialization of primary school children, improving their physical fitness and physical performance, development of psychomotor qualities and properties, attention, thinking, speech, perception, sensations, improving morphological and functional indicators of children, promoting intellectual, moral, ethical, emotional and volitional development of primary school children, acquisition of social interaction skills, building interpersonal relationships, formation of social competence, involvement of primary school children in regular physical activity in extracurricular activities, including sports, healthy lifestyle and health promotion.

The conducted pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the proposed model and program as its component on the psychophysical and social development of primary school children, which contributed to the effective solution of the tasks.

The practical significance of the work lies in the possibility of wide application of theoretical provisions and practical results of the study in the organization of the process of physical education of primary school children in primary education, out-of-school education, organization of their physical activity.

**Keywords:** specially organized extracurricular motor activity, psychophysical development, social development, socialization, junior school age.

Підписано до друку 28.12.2020 р. Зам. № 1290  
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Друк – цифровий.  
Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 1,9. Обл. вид. арк. 1,99.  
Друк ЦП «КОМПРИНТ». Свідоцтво ДК №4131 від 04.08.2011 р.  
м. Київ, вул. Предславинська, 28  
095-941-84-99, 067-209-54-30  
email: komprint@ukr.net