

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий Інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Мосьпан Альберт

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ
ОДНОБОРСТВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З
УЧНЯМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ С.В. Черідніченко,

доцент, ст. викладач кафедри ТМФК

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

_____ А. Мосьпан

« ____ » _____ 20__ року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОДНОБОРСТВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	9
1.1. Характеристика та аналіз організації фізкультурно- оздоровчої роботи у системі фізичного виховання молодших школярів.....	9
1.2. Динаміка розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання.....	15
1.3. Одноборств – як засіб фізичного виховання молодших школярів.....	21
Висновки до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	46
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	41
3.1. Визначення мотиваційних основ до фізкультурно- оздоровчої діяльності молодших школярів у групах продовженого дня.....	41
3.2. Обґрунтування експериментальної методики фізкультурно- оздоровчих занять для дітей молодшого шкільного віку...	48
3.3. Зміни показників фізичного стану молодших школярів під впливом фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств.....	57
3.4. Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів після педагогічного експерименту.....	61
Висновки до розділу 3.....	62

	3
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	66
ДОДАТКИ.....	79

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТдист – артеріальний тиск діастолічний

АТсист – артеріальний тиск систолічний

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

ІР – індекс Руф'є

РСЗ – рівень соматичного здоров'я

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЗНЗ – загальноосвітній навчальний заклад

ГПД – група продовженого дня

ЕГ – експериментальна мгрупа

КГ – контрольна група

РФП – рівень фізичної підготовленості

ФП – фізична підготовленість

ЖІ – життєвий індекс

І. Робінсона – індекс Робінсона

СІ – силовий індекс

І. Руф'є – індекс Руф'є

ВСТУП

Актуальність теми. Фізичне виховання – цінний скарб національної культури Українського народу. Одне з головних завдань фізичного виховання школярів – зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку й підготовленості школярів. Розумове перевантаження, гіподинамія, комп'ютеризація, екологічна проблема – все це призводить до того, що дуже різко падає рівень здоров'я дітей. Розумове і фізичне вдосконалення учнів у групах з подовженим днем – важлива складова частина навчально-виховного процесу в початковій школі.

Молодший шкільний вік – особливо важливий період розвитку основних фізичних якостей, удосконалення рухових умінь та навичок. З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і водночас відчутно обмежується їхня рухова активність. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є необхідною умовою нормального розвитку всього організму. Саме тому, перед школою постає одне з найважливіших завдань – не допустити різкого зниження рухової активності, що може призвести до різноманітних порушень у фізичному розвитку (Л. Іващенко 1994, Н. Карачевська 2007).

Необхідність оздоровчої спрямованості фізичного виховання в умовах сучасної школи викликана погіршенням здоров'я учнів: захворюваність дітей шкільного віку за останні 10 років зросла на 26,8%, уже в першому класі навчання 30% дітей із хронічними захворюваннями (МОЗ України, 04.12.2008), рухова активність залишається на досить низькому рівні. (Л. Сущенко, М. Зуболій, В. Мудрік 2009). Незадовільний стан фізичної підготовки і рівень здоров'я підростаючого покоління викликає необхідність у вдосконаленні фізкультурно-оздоровчих занять і ліквідації дефіциту рухової активності за рахунок використання більш широкого кола засобів в процесі фізичного виховання молодших школярів, отже підвищення рівня здоров'я.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що в теорії і практиці фізичної

культури накопичено певний досвід, який може стати основою модернізації ефективних змін у фізичній підготовці школярів:

- визначено значення та організаційно-методичні основи проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня (М. Голубенко 2004, А. Борисенко 1997, Я. Шуль 2004, Г. Дремель 2006, О. Мар'євої 2003, О. Співак 2007).

- здійснено аналіз досліджень з фізичного здоров'я дітей шкільного віку (І.Вовченко 2003, В. Семененко 2005, І. Когут 2007, В. Білецька 2008, Г. Максименко 2004, Т. Круцевич 2007, Н. Москаленко 2007).

- розроблено методику проведення фізкультурно-оздоровчих занять (Г.Заїкіна, І.Іваній 2005, В.Кинль 1988, С. Баранцев, Г. Береунцев, Г. Довгаль, И. Столяк 1988, О. Аксьонової, В. Бакуша, А.Черниша 2009, В. Кузнецов, Ю. Коджаспиров 2007).

Однак, у доступній нам літературі не було виявлено досліджень, пов'язаних з застосуванням елементів одноборств у фізкультурно-оздоровчій роботі. Не можна не брати до уваги той факт, що програмно-методичного забезпечення з проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для дітей I-IV класів не існує. І це не зважаючи на те, що спортивні види боротьби набули особливо велику популярність у школярів в останні роки.

Заняття з одноборств є одним з чудових засобів фізичної підготовки дітей. Боротьба загартовує тіло і виховує характер лідера, що, безперечно знадобиться дитині у дорослому житті. Але на жаль, в наш час в фізичному вихованні відсутні методики і практичні рекомендації по організації та проведенню фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств, які на нашу думку, являються одним з перспективних та цікавих видів спорту та рухової активності школярів. Тому, у зв'язку з недостатнім вивченням деяких аспектів оздоровчих занять, велике значення має теоретична розробка та експериментальне обґрунтування оздоровчих методик, за допомогою яких школярі досягнуть належного стану здоров'я, в залежності від рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Тому, вважаємо дане дослідження

актуальним та необхідним.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заняття молодших школярів.

Предмет дослідження – методика фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для молодших школярів у групах продовженого дня.

Мета дослідження розробити і обґрунтувати програму фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств в групах продовженого дня для покращення рівня здоров'я і підвищення фізичної підготовленості молодших школярів.

Завдання:

1. Виявити та проаналізувати досвід організації фізкультурно-оздоровчих занять в початковій школі та визначити умови його реалізації під час позакласної роботи.

2. Визначити фізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

3. Обґрунтувати зміст та розробити методичку, перевірити ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для дітей молодшого шкільного віку у групах продовженого дня.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань будуть використовуватися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення практичного досвіду вчителів фізичної культури 1-4 класів; опитування, анкетування; антропометричні та фізіологічні методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики; метод оцінки рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенко.

Елементи наукової новизни роботи полягатиме в тому що, уперше буде розроблено й науково обґрунтовано методичку побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів одноборств для дітей молодшого шкільного віку відповідно до рівня їх фізичного стану, що дозволяє оптимізувати процес фізичного тренування; буде доказано, що фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами одноборств роблять позитивний вплив на організм школярів.

Практична значимість роботи полягатиме в тому, що в практику

фізичного виховання молодших школярів у групах продовженого дня загальноосвітніх шкіл буде впроваджено розроблену автором методику фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств, що дозволить достовірно покращити рівень здоров'я дітей, результати можуть бути використані в якості ефективних додаткових засобів для корекції здоров'я і фізичного розвитку молодших школярів; результати проведеного комплексного дослідження можуть бути використані в подальших наукових розробках для організації навчально-виховного процесу у шкільній практиці; розробка фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств сприятиме підвищенню інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Характеристика та аналіз організації фізкультурно-оздоровчої роботи у системі фізичного виховання молодших школярів

Мало хто зараз заперечуватиме, що підвищення ефективності фізичного виховання молодого покоління – найголовніше завдання сучасного суспільства. Вирішити це завдання намагалися і намагаються багато вчених, учителів, педагогів і вихователів самих різних категорій в багатьох країнах світу і, звісно, в нашій країні.

Питаннями методики проведення профілактико-оздоровчих занять, спрямованих на усунення поширених захворювань, займалися такі вчені: С.І. Марченко [75], О.М. Ващенко [22]. Вплив гармонійного розвитку всіх рухових якостей, для досягнення нормативного рівня фізичної підготовки, вивчали [2, 6, 13]. Однак до цих пір рішення найскладнішого завдання, такого як досягнення належного рівня фізичного стану, що забезпечить високий рівень здоров'я, розглянуто не достатньо. Але дослідження в цьому напрямку проводились і проводяться [13, 34, 87].

Систематичне використання фізичних вправ забезпечує оптимальний об'єм фізичних навантажень, зміцнює серцево-судинну систему і покращує нервово-психічну діяльність. М'язова діяльність активізує процес обміну, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем, збільшує захисні реакції, покращує роботу травної системи, збільшує працездатність [23, 45]. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ [11], тому для оптимального фізичного

розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів [67].

Розгляд літературних джерел [30; 50; 85] з даної проблеми і вивчення практики дозволяє зробити висновок про те, що терміново необхідний пошук і експериментальна апробація інноваційних засобів фізичної активності, які б дозволили досягнути оптимального стану фізичного здоров'я, обумовленого відповідним рівнем функціонування систем організму. Звісно, велика кількість заходів вживається у системі фізичного виховання дітей та молоді щодо покращення їх стану здоров'я, однак, як показують результати ряду досліджень, прийняті заходи не підвищили фізичне здоров'я дітей та підлітків [60; 67, 69].

Рухова діяльність дітей молодшого шкільного віку дуже різноманітна. Через це фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі повинна бути побудована таким чином, щоб планування оздоровчих занять для школярів базувалось не тільки на вікових, а й на індивідуальних особливостях розвитку.

На сучасному етапі шкільне фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Існує багато форм фізичного виховання, та урок фізичної культури є традиційно основним. Зміст уроку достатньо різноманітний і за характером фізичних вправ і за напрямом дії на розвиток фізичних якостей [34, 35].

Час, відведений на урок, дозволяє задати фізичне навантаження, яке ставить значні вимоги до функціональних можливостей систем організму, планомірно підвищує показники його працездатності. Отже, урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системно утворюючий фактор. У ньому, з одного боку, в діалектичній єдності виступають мета, завдання, засоби і методи навчання, а з іншого – урок об'єднує в єдине ціле всі форми фізичного виховання школярів [28].

У залежності від типу уроку можна вирішувати завдання і з відносно цілеспрямованої дії на активність тих чи інших органів і структур організму

школярів і відповідно психічних процесів [14]. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. При цьому виявляються значні резерви часу для фізичного виховання школярів в порівнянні з трьома уроками фізичної культури, які складають менше ніж половину часу, необхідного для тижневої активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів.

Л.П. Матвєєв [76] пропонує їх організувати і наповнювати змістом у відповідності з наступними основними ознаками: відносно вузька спрямованість діяльності школярів з специфічним впливом на функціональний стан їх організму; на проведення відводиться невелика кількість часу; відносно «умовне» виділення частин занять; невисокий рівень функціональних навантажень та певна послідовність форм занять в режимі навчального дня.

На даний момент школярі виховуються в умовах недостатньої рухової активності, але з віком кількість часу, відведених на заняття фізичними вправами, зменшується, а не навпаки, що призводить до зниження потреби у русі та порушенні взаємодії ряду функцій і систем дитячого організму, що потім відбивається на рівні розвитку всієї нації [15; 19]. Це можна надолужити тільки адекватним для кожного організму дитини фізичним навантаженням. Тому батькам і вчителям необхідно постійно дбати про поєднання розумової праці з фізичною та раціонально будувати режим дня учня [73].

Для вирішення цих завдань рекомендовано проводити фізкультхвилинки і фізкультпаузи. Науковці стверджують [16; 20], що особливу увагу слід приділяти тим видам рухової активності, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушення постави і деформації будови тіла, сприяння більшому насиченню організму киснем). Це зокрема такі вправи, як потягування; нахили голови вперед-назад, вправо-вліво; обертання кистей рук; відведення зігнутих в ліктях рук вперед-назад; нахили тулуба вправо-вліво; дихальні вправи, вправи на розслаблення [17].

Велику увагу в школі слід приділяти фізкультурним паузам. Фізкультпауза, проведена в середині четвертого уроку, позитивно впливає на працездатність школярів і на наступних уроках, що проводяться в другій половині (групи продовженого дня).

Роль рухливих ігор в розвитку дітей стверджує Ю. Васьков [21], І. Марченко [75]. Рухливі ігри в останній час почали використовувати як ефективний засіб не лише у тренувальному процесі, але і фізкультурно-оздоровчій роботі. Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання в оздоровчому тренуванні, в якому рухливі ігри займають велику роль [19; 22].

На заняттях фізичною культурою використання ігрового методу незамінне для емоційної стимуляції учнів. Але слід пам'ятати, що дана методика має деякі недоліки, такі, як неможливість точного дозування навантаження та обліку тренувального навантаження. Наприклад, фізичне навантаження, яке дає гра, залежить від загального навантаження на уроці фізичної культури чи фізкультурно-оздоровчому занятті, від характеру роботи на занятті і активності гравців. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей і вони не відчують втоми [23, 56, 67]. У зв'язку з цим, щоб уникнути перевтомлення учнів, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Одночасно з щоденними фізкультурними заняттями в групах продовженого дня вони сприяють організації здорового відпочинку, формуванню позитивного відношення до колективних дій, розвитку творчої ініціативи та самостійності [10; 52].

Аналіз літератури показав [76; 86], що найбільший об'єм рухової активності у молодших школярів досягається під час проведення рухливих ігор на перерві та правильної організації позакласної роботи з фізичного виховання.

При організації таких перерв для учнів 1–2 класів бажано використовувати прості командні рухливі ігри з наявністю сюжету, а для учнів 3-4 класів можна поєднати ігри та естафети. За 3–5 хв. до закінчення перерви

діти шикуються, а вчитель оцінює якість і результативність дій команд, окремих учнів, пропонує дітям виконати декілька заспокійливих вправ. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі і взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно [11].

Рухливі ігри мають велике значення у рішенні завдань фізичного виховання учнів, вони надають можливість дітям застосовувати знання і рухливі вміння в більш складних обставинах. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості [10, 73, 74].

Багато дослідників [76, 81,] вважають, що запропонований зміст і режими навантажень є оптимальними для учнів молодших класів. Потрібно пам'ятати, що під час великих перерв пропонується добирати фізичні вправи у відповідності з віковими можливостями школярів (виконання вправ не повинно потребувати значних психічних, координаційних чи фізичних навантажень).

Серед усіх форм занять фізичною культурою одне із місць займає година здоров'я. У основу змісту години здоров'я пропонують включати загально розвиваючі вправи, рухливі ігри і рухові дії навчального матеріалу шкільної програми з фізичної культури, а також спеціальні вправи на розвиток сили, швидкості рухів і координації. Година здоров'я повинна проводитись щоденно після 2–3 уроку і тривати 45 хвилин, для чого потрібно спеціально вивільнити час, за звичай, за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хвилин [17].

Але, на жаль, ця форма роботи не знайшла свого застосування через складності організації занять чи недостатньої кваліфікованої підготовки вчителів та класних керівників, які відповідно з нормативними документами повинні проводити ці заняття [76].

Спортивна година проводиться, як правило, у другій половині дня під час занять у групі продовженого дня. Спортивні години проводяться у групах

продовженого дня, які мають на меті закріплення рухових умінь і навичок учнів, набутих під час інших занять з фізичного виховання. Зважаючи на те, що групи продовженого дня – дуже цінна форма виховання учнів, також слід зазначити, що система продовженого дня початкової школи дозволяє побудувати оздоровчу роботу як довготривалий і цілісний виховний процес, в якому вихователі продовженого дня співпрацюють і діють під керівництвом вчителів фізичної культури, що дає можливість учням оволодіти новими руховими вміннями і навичками [18; 71].

Доцільно організована діяльність груп продовженого дня створює сприятливі умови для проведення позакласних заходів, що сприяють збільшенню рухової активності молодших школярів і, таким чином, якісної організації дозвілля відповідно до інтересів і побажань кожної дитини, що відповідно покращує їх фізичний стан. На цей час з проблеми фізичного виховання в групах продовженого дня відомі роботи: О.М. Ващенко, 2013; В.О. Гаврилук, 2019; О.Д. Дубогай, 2011, де в роботах названих авторів розглядається організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня. Однак досліджень, пов'язаних із застосуванням елементів одноборств в фізкультурно-оздоровчій роботі, не існує.

Зміст спортивної години визначається: педагогічними завданнями; віковими особливостями; станом здоров'я і фізичної підготовленості учнів; змістом програми з фізичної культури; умовами її проведення; бажанням дітей. Такі фізичні заняття проводяться щоденно 60–70 хв. На організаційну частину занять відводиться 20–45 хв. Час, який залишився, використовують для самостійного виконання фізичних вправ, спілкування в процесі самостійної ігрової діяльності, виконання домашніх завдань з фізичної культури [18; 24].

За оптимальної організації спортивної години її ефективність виявляється на наступному суттєвому підвищенні активності нервових і психічних процесів. Крім цього, у учнів молодшого шкільного віку досягається високий рівень працездатності, яка зберігається і в наступні дні навчального тижня. Але варто пам'ятати, що під час організації спортивної години необхідно прагнути до

урізноманітнення змісту занять у різні дні тижневого циклу. Ця форма занять, з одного боку, сприяє максимальному оздоровленню учнів, а з другого – приносить їм якомога більше задоволення [19].

Серед різноманітних форм проведення оздоровчої роботи у групах продовженого дня дуже важливе значення мають фізкультурно-художні свята, дні здоров'я, які проводяться вихователями груп продовженого дня спільно з вчителями фізичного виховання. Їх завдання полягає в залученні всіх учнів молодшого шкільного віку до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи для оздоровлення учнів, підвищення їх працездатності [23; 25; 28].

Спортивна діяльність школи тому успішна, що постійно розширюються рамки співробітництва. Так активна співпраця з громадськими спортивними організаціями призводить до якісної організації та всебічного сприяння розвитку фізичної культури. Особливою популярністю серед фізкультурних заходів користуються сімейні змагання «Мама, тато, я – спортивна сім'я». Вони залучають найбільшу кількість вболівальників, дозволяють пропагувати форму активного і корисного дозвілля всієї родини [31, 46, 74].

1.2. Врахування вікових закономірностей розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання

В Україні склалась тривожна ситуація зі станом здоров'я учнівської та студентської молоді, низький рівень якого несе велику загрозу національній безпеці передусім у соціальній і демографічних сферах. Тому, підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, формування навичок здорового способу життя, нині визнано найактуальнішим напрямком удосконалення фізичного виховання [76]. На думку багатьох вчених (Ю. Желєзняк, Л. Волков, В. Бальсевич, О. Дубогай, М. Кондратьєва, О. Куц) вийти з ситуації, яка склалась можливо за допомогою оптимізації фізкультурно-оздоровчих форм роботи в загальноосвітніх навчальних закладах .

Даний напрямок фізичного виховання сприяє нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні та вдосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я та формує такі якості особистості як витривалість, ціле спрямованість, рішучість. Під впливом занять фізичними вправами, які є складовою всіх оздоровчих форм роботи, розширюються функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату. Також, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окисно-відбудовних процесів у тканинах, підсилюється резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, здійснюється сприятливий вплив на функціональний стан нервової та ендокринної систем; поліпшується пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон [38, 39].

Не тільки характер м'язової діяльності впливає на ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з школярами, але і розвиток адаптаційних механізмів і можливостей основних систем організму має велике значення. Ця залежність визначається рівнем онтогенезу організму і ступенем його підготовленості до цього навантаження [73]. Пізнання законів вікового розвитку фізичних здібностей – основний фундамент, на якому базується фізична підготовка школярів. Під час навчання в школі важливо одночасно розвивати всі рухливі якості, акцентувати увагу ціле направленої дії на них в так звані сенситивні періоди [21].

Організм дітей характеризується рядом особливостей, які мають велике значення для практики фізкультурно-оздоровчої роботи, так як ефективність занять залежить від відповідності фізичних навантажень функціональним можливостям організму.

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається бурхливе зростання тіла в довжину. Окостеніння хребта, грудної клітки, тазу і кінцівок в цьому віці не закінчується. Тому слід дуже обережно застосовувати вправи для розвитку сили і гнучкості, щоб не перешкодити зростанню кісток. У той же час велика еластичність зв'язкового апарату сприяє розвитку у дітей гнучкості і рухливості

в суглобах. Застосовувати вправи на розвиток сили і витривалості потрібно в певній послідовності, поступово нарощуючи навантаження [43; 55; 83].

На заняттях з дітьми необхідно також враховувати особливості їх серцево-судинної системи. Зокрема, в цьому віці спостерігається відносно сповільнене збільшення просвіту артерій, діяльність серця і судин недостатньо регулюється з боку головного мозку. Збільшення еритроцитів підвищує кисневу ємність крові. При надмірному навантаженні у дітей можуть з'явитися серцева аритмія і запаморочення. Дитячий організм не володіє здатністю підтримувати високий рівень працездатності протягом довгого часу [55; 83]. Це необхідно враховувати під час організації фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами.

Встановлено, рухова активність дівчат і хлопців молодшого шкільного віку має переважно періодичний характер. Середня тривалість рухової активності з інтенсивністю нижче середнього і середнього рівня складає 6 с. Більша частина інтервалів рухової активності високої інтенсивності триває не більше 3 с, а в цілому 95 % інтервалів рухової активності по тривалості коротше 15 с. Тому можна визначити, що діти швидко стомлюються, але і швидко відновлюють свої сили. При цьому відновлення сил відбувається лише тоді, коли школярі одержують малі або оптимальні навантаження. Таким чином для підтримки працездатності протягом всього заняття необхідні часті перерви для відпочинку [34, 45, 67].

Аналіз літератури [17, 29, 49] показав, що молодші школярі схильні переоцінювати свої сили, братися за виконання вправ, які не відповідають їх фізичному розвитку. Отже вся їх діяльність потребує суворого контролю. Урахування вікових особливостей дітей дозволить викладачу краще організувати навчально-виховний процес.

Деякі вчителі недооцінюють значення швидко-силової підготовки дітей, вважаючи доцільно підтримувати оптимальний рівень швидкості і сили, досягнутої в процесі життєдіяльності. Але аналіз літературних джерел [13; 19] свідчить про те, що у віці 7–9 років відзначається нарощування кількості та

якості моторної активності учнів. Тому саме у ці періоди можна досягнути найбільш швидкого, повного та стійкого ефекту навчання руховим діям та розвитку фізичних здібностей.

У цьому віці найбільший темп приросту показників, що характеризують швидкісно-силові здібності. У дівчаток 9–10 років суттєво зростає сила згиначів кисті і м'язів спини, а збільшення вибухової сили зафіксовано у 8–10 років. У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили поліпшуються з кожним роком. Взагалі у віці 8–9 років приріст показників збільшується на 22 %, а в 10 років – на 18 % [27, 32].

Інший обсяг навантаження планується при вихованні швидкісних здібностей. Темпи вікового приросту швидкості свідчать про те, що в молодшому шкільному віці є всі передумови для використання значної кількості засобів, спрямованих на виховання швидкісних здібностей [39; 58]. Даний віковий період найбільш благо приємний для виборчого розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів. За три роки темпи їх приросту у хлопчиків становлять 10 %, а у дівчаток – 15 %. Порівнюючи дані про темпи приросту швидкісно-силових здібностей, фахівці дійшли висновку, що вправи цього характеру у молодшому шкільному віці повинні займати одне з головних місць. Обсяг їх як у хлопчиків, так і у дівчаток, може бути однаковий для всіх вікових груп [21, 57, 67].

При плануванні обсягу фізичних вправ слід використовувати засоби виховання швидкості у дівчаток віком від 8 до 9 років більше, ніж у хлопчиків, бо в цей час у хлопчиків знижується віковий темп приросту швидкості. Це зменшення незначне й тимчасове. Вже у віці від 9 до 10 років, незалежно від статі, обсяг навантаження однаковий як для хлопчиків, так і для дівчаток. Отже, найкращим періодом розвитку швидкості є вік від 7-8 років [39, 79].

Вікові періоди розвитку силових якостей характеризуються високими або низькими темпами їх приросту (сенситивні періоди). Розвиток сили окремих м'язів і розвиток різних видів силових якостей в онтогенезі людини мають гетерохронний характер. У зв'язку з цим розвиток окремих функцій і якісних

особливостей мають місце деякі відмінності у прояві можливостей учнів в різні вікові періоди [36; 58; 63]. При включенні швидкісно-силових вправ у фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми молодшого шкільного віку необхідно враховувати їх переважний вплив на розвиток окремих силових здібностей, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування величини навантаження [82; 91].

Вправи з навантаженням маси власного тіла ефективні при розвитку максимальної сили, стрибкові вправи ефективні для розвитку вибухової і швидкісної сили. Відповідно розрізняють три методи виховання силових здібностей: повторювальних, максимальних та динамічних зусиль, які при використанні в практиці фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку мають свої особливості. Проте зазначено, що вікові здібності дітей молодшого шкільного віку обмежені у використанні силових вправ. Засоби фізичного виховання для розвитку сили у молодших школярів повинні бути динамічними, які потребують короткочасної швидкісно-силової напруги, помірної при навантаженні. Даний метод застосовується для розвитку швидкісно-силових зусиль. Передбачає виконання вправ з відносно невеликим навантаженням (30% від максимуму) з максимальною швидкістю. Кількість повторень вправ в одному підході 15–20 разів. Вправи виконуються по 3–6 серій, з відпочинком між серіями по 5–8 хвилин [15; 17].

Але слід звернути увагу на те, що спеціалісти з фізичного виховання, особливо в молодшому шкільному віці, не рекомендують використовувати навантаження з граничним та близько граничним опором, так як це може негативно вплинути на формування скелету, викликати попереднє окостеніння росткових зон хряща в довгих кістках тіла і тим самим сповільнити ріст, викликати травми суглобів, м'язів [41, 42; 45].

Вивчення закономірностей розвитку гнучкості в молодшому шкільному віці показало, що у дівчаток ця здібність збільшується неоднаково. З 7 до 10 років приріст невеликий, а у хлопчиків у цьому віці спостерігається найбільший

приріст. Розвиток гнучкості залежить також від індивідуальних особливостей, зумовлених рівнем фізичного розвитку [6; 27], саме це підкреслює необхідність застосування вправ на розвиток гнучкості в молодшому шкільному віці, тому що їх виконання сприяє зміцненню суглобів, міцності та еластичності м'язів та зв'язок, уникненню травм ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, удосконаленню координації.

Багаторічний досвід провідних учених у сфері фізичного виховання [9, 40] вказує на те, що фізична витривалість відіграє велике значення в житті дитини, тому що це здатність протистояти втомі; критерієм її є час, протягом якого молодші школярі здатні підтримувати задану інтенсивність. Загальна витривалість у хлопчиків молодшого шкільного віку розвивається інтенсивно. У дівчаток з 8 до 10 років цей показник невпинно збільшується.

Витривалість до статичних зусиль різних груп м'язів з віком змінюється, найбільш зростає витривалість до статичних зусиль згиначів кисті у молодшому шкільному віці. Така закономірність характерна і для м'язів передпліччя й тулуба; у хлопчиків витривалість останніх, до статичних зусиль, помітно збільшується з 8 років [42].

Безперервний, і в той же час нерівномірний, ріст показників витривалості, підтверджує, що значні вимоги, які пред'являють вправи на витривалість, не виключають можливості і необхідності їхнього використання в фізичному вихованні молодших школярів [18]. Вивчення вікових індивідуальних особливостей організму школярів дає підстави для створення оптимальних оздоровчих програм з фізичного виховання в режимі груп продовженого дня.

Дані дослідження окремих авторів [41; 58] вказують на те, що для розвитку витривалості потрібно використовувати фізичні навантаження помірної інтенсивності, тому що вони є оптимальними для дитячого організму. Оскільки виконання роботи відбувається при найкращому співвідношенні між надходженням кисню в легені, транспортування його кров'ю і споживанням тканинами.

Одним з показників розвитку фізичних здібностей є спритність, вікові темпи приросту цієї здібності у дівчаток і хлопчиків різні, що пояснюється різними термінами формування систем, які забезпечують виконання координаційно складних рухів. Спритність посідає особливе місце внаслідок різноманітних зв'язків з рештою фізичних здібностей. Найбільший обсяг засобів для розвитку спритності, як у хлопчиків, так і дівчаток, використовується у віці від 8 до 9 років [41; 42].

Отже, система фізкультурно-оздоровчих заходів повинна бути побудована таким чином, щоб планування фізичної підготовки школярів базувалось не тільки на вікових, а й на індивідуальних особливостях розвитку. Фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в режимі шкільного дня, сприяють зміцненню здоров'я учнів, розвитку їх фізичних здібностей. Поряд з цим вони допомагають відновлювати фізичну і розумову працездатність, яка знижується в процесі навчальної роботи.

1.3. Одноборств – як засіб фізичного виховання молодших школярів

За останнє десятиліття з проблеми фізичного виховання молодших школярів : О. Мар'євої 2003, А. В. Віндюк 2002, Д. Р. Хайбулина 2004. В роботах названих авторів розглядається організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в початковій школі. Однак, досліджень пов'язаних з застосуванням елементів одноборств в фізкультурно-оздоровчій роботі не існує. Не можна не брати до уваги той факт, що боротьба одноборств набула особливо велику популярність у школярів у останні роки [5].

Заняття одноборств є одним з чудових засобів фізичної підготовки дітей. Одноборств загартовує тіло і виховує характер лідера, що, безперечно знадобиться дитині у дорослому житті. Стосовно травматизму одноборств стоїть на п'ятнадцятому місці серед всіх видів спорту (на першому – ігрові види). На думку російського вченого та педагога П.Ф. Лесгафта, боротьба - це один з найефективніших засобів фізичного виховання молоді. Боротьба - "є вправа, - говорив Лесгафт, - із зростаючою напругою, полягає в прояві сили

відповідно до прояву її іншою особою, при вмінні стійко управляти своїм тілом на певній опорі..." (Богдан І.Г., Дубовіс М.С. 1994).

І тому сьогодні виникає потреба в актуалізації знань про розвиток та інтереси дитини і побудова на основі цих знань навчально виховного процесу. За результатами наукових досліджень [13, 17], заняття боротьбою одноборств розглядаються, як один із прекрасних засобів збільшення рівня рухової активності, підвищення опірності організму школярів дитячого і підліткового віку проти захворювань.

З точки зору медицини, у дитини виробляється та шліфуються такі якості, як швидка реакція, витривалість, спритність. Високий розвиток фізичних якостей та фізичної підготовки викликає у школярів впевненість у власних силах. Більшість спеціалістів [23, 34], підтверджують прямо пропорційну залежність рівня здоров'я учнів від рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки.

Доволі часто лікарі пропонують розсіяним і нервовим дітям займатись фізичними вправами з включенням елементів боротьби. Тому, що у процесі занять можна навчитись керувати своєю енергією. Що ж стосовно падіння, то вони не такі вже і страшні. Батьки не повинні керуватись тільки своїми помилковими думками про боротьбу одноборств. Факти говорять, що учні шкіл одноборств ніколи не зловживають прийомами цієї боротьби ні в дома, ні в колі друзів і знайомих [17].

В середніх загальноосвітніх закладах України кількість уроків фізичної культури не перевищує 3-х разів на тиждень [34], це висуває згубну на людину, як біологічну істоту, проблему століття – гіподинамію. Звична до незначних навантажень людина не перенесе не очікувані функціональні навантаження на серцево-судинну систему, нейрогуморальну систему організму, у тому разі і перевантажень мозку, які виявляться для нього дистресійним (Г. Сельє, 1979) і через це – пагубним. Завдання забезпечення учнів руховими вміннями загального плану повинен брати на себе вихователь групи подовженого дня чи тренер, який веде секційну роботу.

На сьогодні в загальноосвітній сфері фізичної культури можна прослідкувати тенденцію на спортивно-видову орієнтацію шкільного уроку фізичного виховання [12]. Велика кількість робіт спрямована на покращення фізичного розвитку та підготовки молодших школярів засобами рухливих ігор [23] і пріоритетним використанням різних видів спорту [23, 39]. Але можливість розширити практичний розділ шкільної програми за рахунок введення в годину учбового матеріалу за видами спорту відсутня. Дослідження [11], дозволяють говорити про те, що розділ боротьби в шкільній програмі повинен пронизувати весь процес фізичного виховання, починаючи з початкових класів.

Боротьба – складова частина фізичного виховання в японських загальноосвітніх школах, і спрямована вона насамперед на зміцнення здоров'я, розвиток сили й рухових функцій [45]. Основне завдання - навчити школярів системі оздоровлення засобами одноборств і підготувати їх до ситуацій, коли володіння елементами одноборств стає доречним.

Численні відхилення у стані здоров'я, слабкий фізичний розвиток та значне омолодження контингенту школярів, які приймаються до спортивних секцій в останні роки (5-6 років і навіть більш раннього віку) негативно позначається на стані здоров'я дітей нашої країни [23]. Все це, склало передумови для обов'язкового формування фізкультурно-оздоровчих груп з пріоритетним використанням елементів боротьби. У процесі роботи мета та завдання в загальних рисах наступні:

- адаптація організму школярів до фізичних навантажень;
 - підвищення інтересу до занять фізичними вправами, спортом та активної участі в житті колективу;
 - формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне вдосконалення особистості;
 - всебічний розвиток особистості та виховання здорового покоління;
- Спеціалісти з фізичної культури та спорту вказують, що починати

займатись одноборств можна з 8-10 річного віку на цьому етапі здійснюється фізкультурно-оздоровча та виховна робота, спрямована на різносторонню фізичну підготовку та зміцнення здоров'я дітей [22]. Крім того, така робота у загальноосвітніх закладах слугуватиме не лише засобом оздоровлення дітей, а й виконуватиме функцію соціального контролю. Займатиме вільний час учнів, відволікатиме від непотрібних роздумів і сумнівів.

Як вважають спеціалісти [45, 49] боротьба справляє сильний фізіологічний вплив на організм учнів. Заняття зі спортивної боротьби проходять у порівнянні з іншими оздоровчими заходами більш щільно, пульсова крива учнів правильно і безупинно наростає і в другій половині основної частини дорівнює приблизно 140 ударам на хвилину. Заняття з елементами боротьби звичайно емоційно насичені і викликають в учнів інтерес і прагнення займатися боротьбою також і в позаурочний час. А створення оптимального настрою, позитивних емоцій є важливою умовою підвищення оздоровчого значення занять фізичними вправами [73].

1.4. Особливості методики проведення занять з одноборств з дітьми молодшого шкільного віку.

Виходячи з вище зазначеного, коротко викладемо особливості проведення оздоровчого заняття з елементами одноборств. Відсутність татами не повинна бути на перешкоді для проведення занять з елементами одноборств. Ряд вправ можна проводити на маленьких килимах або на гімнастичних матах, причому у цьому випадку виконуються лише вправи і прийоми у партері. Вправи і прийоми у стійці можна вивчати без опору партнера. А для молодших школярів головним засобом на заняттях можуть бути рухливі ігри з елементами одноборств, які взагалі проводяться у залі або на вулиці [12].

При плануванні фізичних навантажень на занятті з боротьби одноборств слід виходити, перш за все, з оптимальних індивідуальних норм, які забезпечували б різносторонній, гармонійний розвиток дитини, а не досягнення спортивних результатів. Оптимальний об'єм фізичних вправ на заняттях з

даного виду одноборств сприятливо впливає на розвиток кісткового апарату. Але, слід пам'ятати, що неадекватне виконання фізичного навантаження може призвести до передчасного окостеніння і припинення зростання трубчастих кісток організму [11, 29]. Через це дозувати навантаження потрібно дуже обережно. Особливо це відноситься до вправ з обтяженням. Так, дітям 7-10 років доступні вправи з масою, рівним біля 20% їх власної маси [21]. Вправи швидко-силового характеру потрібно давати не великими дозами (по 5-8 хв.), з чергуванням проміжків активного відпочинку.

На заняттях у фізкультурно-оздоровчих групах з орієнтацією на одноборства велику увагу слід приділяти акробатиці, направленої, з однієї сторони, на координаційні, специфічні вимоги виконання технічних дій, з іншої на забезпечення певних вмінь самострахування при вивченні і виконанні технічних дій в боротьбі одноборств. Навчання техніці боротьби у фізичному вихованні молодших школярів повинен нести ознайомлювальний характер і здійснюватись на основі виконання базових елементів: виведення з рівноваги, формам і засобам захоплення суперника, ведучим елементам технічних дій.

Застосування названих засобів, з пріоритетним використанням вправ спрямованих на розвиток швидкості (50 %) основної частини заняття, дозволить досягти більш високого рівня фізичної підготовки []. Навчання здійснюється на основі загальних методичних принципів. Використовується наочний метод, методи вправ ігровий і змагальний. При вивченні загально розвиваючих вправ, комплексів і ігор показ повинен бути цілісним і зразковим, а пояснення елементарним і простим.

Під час проведення оздоровчих занять чи уроків фізичного виховання з пріоритетним використання елементів одноборств вчитель фізичної культури зобов'язаний домагатися від учнів дисципліни і дотримання гігієнічних вимог, щоб уникнути насамперед травм і нещасливих випадків.

Без сумніву, головне завдання спеціалістів фізичного виховання – забезпечити хороше здоров'я, добре самопочуття, високу працездатність їх учням та вихованцям. Заняття одноборств можна рекомендувати і хлопчикам і

дівчаткам. Вивчення одноборств дає дітям, що займаються декілька унікальних переваг у фізичній підготовці.

При підборі засобів і методів удосконалення процесу фізичного виховання більшість спеціалістів використовують спеціалізовані рухливі ігри [15; 90; 95]. Ігри, до змісту яких входять елементи різних видів спорту та формуються необхідні йому фізичні якості, отримали назву спеціалізовані рухливі ігри. Потреба в їх використанні викликана тим, що в деяких випадках рухлива гра поєднується з дидактичною. Автори [48; 56] дидактичні ігри розглядають як метод навчання, вказують, що використання рухливих ігор в навчальних цілях знаходять свою паралель з дидактичними іграми.

Для молодших школярів головним засобом на заняттях можуть бути рухливі ігри-борця, які проводяться у залі або на вулиці. Аналіз літератури [27; 22] вказує на те, що застосування ігор-борця в процесі фізичного виховання не тільки максимально впливає на виховання фізичних якостей, а й одночасно підвищує рівень фізичного здоров'я.

В процесі використання самих різних рухливих ігор долаються значні швидко-силові труднощі, їх можна використовувати в якості засобу виховання швидко-силових здібностей. Традиційні методи не можуть успішно вирішити питання розвитку даних здібностей у молодшому шкільному віці [18], а ось за допомогою ігрових методів це можливо зробити. Ігрові методи навчання і тренування у оздоровчій фізичній культурі отримують все більшого розповсюдження.

Щодо розвитку рухових якостей учнів засобами рухливих ігор-одноборств, спеціалісти або вчителі мають керуватись тим, що найголовніше їх завдання є забезпечення такої загальної фізичної підготовки, яка б зумовила підвищення рівня функціональних можливостей організму. І.Г. Богдан, М.С. Дубовіс [43] наголошують на те, що пропонуючи учням відповідні ігри, можна істотно впливати на загальний фізичний розвиток та розвиток окремих рухових здібностей. Вправи в подоланні опору партнера, які входять до складу спеціальних рухливих ігор-одноборств (ігри в доторкання, виштовхування один

одного з кола, перетягування в парах, боротьба грудьми, наздожени суперника) є одним з ефективних засобів розвитку швидкості та сили [68; 69].

Крім цього, ігри з елементами одноборств або ігри борця є потужним утримуючим фактором у зацікавленні дитячого контингенту, за рахунок високого емоційного фону, але без характерних для протиборств жорстоких конфліктних ситуацій. В. М. Ігуменов [56], Ю.Г Коджаспиров [62] стверджують, що для зацікавлення великих верств населення до фізичної культури з успіхом можна використовувати ігри з елементами одноборств, а також вправи борця, оскільки емоційний фон на заняттях краще всього забезпечується за рахунок контакту з партнером в умовах протиборства.

Існує велика кількість завдань різної спрямованості у формі ігор-одноборств, які сприяють розвитку необхідних якостей. Але для розвитку швидкісно-силових здібностей спеціалісти радять використовувати ігри в атакуючі захвати. Ці ігри супроводжуються значною м'язовою напругою, що й дозволяє використовувати їх в якості засобу швидкісно-силової підготовки. У період засвоєння ігор складність завдань для партнерів поступово зростає: захват однієї (правої чи лівої) руки зсередини, захват тулуба двома (спереду і збоку) [56, 67].

Умови гри в залежності від ступеня дій повинні передбачати два варіанти маневрування, тобто під час гри «можна відступати» та «відступати не можна». За умови «відступати можна» пропонується збільшення часу рішення поставленої задачі, так як з'являється можливість необмеженого маневрування по майданчику. Якщо умови «відступати не можна», то суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке рішення задачі, а саме розвитку швидкісно-силових здібностей [68; 69].

Комплекси силових вправ, які входять до складу спеціалізованих рухливих ігор-одноборств, треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп учнів. Їх дозування має залежати від попереднього навантаження, складності самих ігор та індивідуальних можливостей учнів. Характер перерв між іграми – активний: вправи на розслаблення та відновлення

дихання, помірне розтягування м'язів, які брали участь в основному навантаженні. Ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Всі дії учнів під час гри обумовлюються певними правилами, які також послідовно і поступово ускладнюються [69; 99].

Дослідження Р. Кетельхух [60], Б.М. Шияна [104] показують, що на початковому етапі розвитку загальної швидкості реагування гарний ефект надають рухливі ігри різної спрямованості. Належні їм швидкісні дії на фоні підвищеного емоційного стану сприяють розвитку швидкості руху та швидкості реакції. Під час використання ігор-однборств для виховання швидкісно-силових здібностей рекомендується використовувати декілька методичних порад:

- силу слід розвивати регулярно і поступово;
- вправи з виховання швидкості по можливості виконувати з граничною або біля граничною швидкістю;
- ігри повинні бути відносно простими по координації роботи нервово-м'язового апарату;
- включати ігрові комплекси, як до підготовчої, так і до основної частини оздоровчих занять.

При системному і цілеспрямованому використанні спеціалізованих рухливих ігор з елементами єдиноборств найбільш повноцінно відбувається процес освоєння та удосконалення всіх необхідних якостей, що забезпечить поліпшення здоров'я учнів. Всім відомо не пояснене на перший погляд прагнення до протиборства в дитячому віці. Лише тільки перед дітьми з'являється можливість зрівнятися силами з однолітками, як вони одразу забувають про все на світі і з не прихованим задоволенням віддаються цьому заняттю, не жалкуючи ні часу, ні сили. Застосування спеціалізованих рухливих ігор-однборств змагальним методом є однією з форм, що дозволяє реалізувати інстинкт протиборства [14].

Висновки до розділу 1

1. У останній час багато вчених та науковців розглядають питання підвищення ефективності організації та застосування фізкультурно-оздоровчих занять в практиці фізичного виховання школярів. Доведено, що регулярні фізкультурно-оздоровчі заняття, які у комплексі з іграми, прогулянками, екскурсіями утворюють тижневий цикл загально розвиваючих занять та слугують кращою формою організації оздоровчої роботи з молодшими школярами.

Розробка методичних рекомендацій фізкультурно-оздоровчих занять для загальноосвітніх закладів, підвищення зацікавленості учнів до використання різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи – питання, які є першочерговими для дослідження науковців у галузі фізичної культури і спорту. Так, як фізкультурно-оздоровчі заняття обов'язково повинні проводитися, і в школі, і поза її межами для підвищення зацікавленості школярів до здорового способу життя.

2. Аналіз сучасної науково-методичної літератури, узагальнення досвіду провідних вчених свідчать про те, що наявні загальноприйняті форми фізкультурно-оздоровчих занять в загальноосвітніх навчальних закладах потребують подальшої розробки. Очевидно, що вирішення даної проблеми полягає у більш детальному розгляді питання програмування фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами. Так при розв'язанні питання програмування викладач фізичної культури повинен урахувати загальні закономірності навчання руховим діям, індивідуальні особливості та особливості методики фізичного виховання з молодшими школярами.

Так як в спеціальній літературі не достатньо висвітлені питання щодо визначення раціональних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом, що в значній мірі ускладнює здійснювати диференційний підхід до програмування занять з дитячим контингентом Тому

виникає проблема пошуку нових підходів, засобів, методів до програмування занять з учнями молодшого шкільного віку..

3. Відсутність у спеціальній літературі даних про застосування елементів різних видів спорту (а саме одноборств) під час організації фізкультурно-оздоровчих занять в режимі навчального та продовженого дня вимагають подальшого дослідження. Використання ігор-одноборств під час фізкультурно-оздоровчих занять сприяє розвитку фізичних здібностей, а відповідний рівень їх розвитку слугує покращенню соматичного здоров'я і функціональних можливостей дитячого організму. Тому при розв'язанні питань з організації фізкультурно-оздоровчих занять вчитель з фізичної культури повинен це знати та враховувати.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, серед яких:

2.1.1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів.

2.1.2. Емпіричні методи педагогічного дослідження.

2.1.3. Антропометричні методи дослідження.

2.1.4. Функціональні методи дослідження.

2.1.5. Метод оцінки рівня соматичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком).

2.1.6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів

У відповідності з напрямом дослідження була проаналізована науково-методична та спеціальна література вітчизняних і закордонних авторів загальною кількістю 122 джерела. Вивчення наукової літератури з досліджуваної нами проблеми дозволило виділити протиріччя, суть яких складається в значимості роботи з підвищення рівня здоров'я дітей в молодшому шкільному віці та не достатньої кількості педагогічних технологій та методичних розробок, що вирішують дану проблему в практиці шкільного навчального закладу.

Для вивчення ступеня актуальності питань, які будуть вирішуватись у процесі дослідження, було проаналізовано відомі роботи з оздоровчої фізичної культури І.І. Вовченко, 2013, Т.В. Герасимова, 2019, Г. Жук, 2020, та роботи, в

яких розглянуто нові підходи до програмування змісту занять оздоровчої спрямованості з пріоритетним використанням різних видів спорту: У.С. Шевців, 2019, Н.Я. Сенькова, Л.С. Вовканич, 2018, С.В. Кузьміна, 2011, О.О. Харитоновна, 2019.

Особливу увагу приділили публікаціям і дослідженням з проблеми фізичного виховання в позашкільний час О. Почтар, 2019, Т.С. Єрмакова, 2016. У результаті аналізу можна констатувати, що існує достатньо матеріалу з питань організації фізичного виховання школярів, але разом з цим відсутні науково-обґрунтовані підходи до розробки змісту занять оздоровчої спрямованості з використанням елементів одноборств.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити актуальність проведення даного дослідження, уточнити мету, сформулювати робочу гіпотезу і визначити задачі дослідження, обрати методи дослідження для розв'язання проблеми, що вивчається.

2.1.2. Емпіричні методи педагогічного дослідження: опитування, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Опитування проводилось серед вихователів груп продовженого дня з метою виявлення і узагальнення фактів, пов'язаних із станом фізкультурно-оздоровчої діяльності в початковій школі на основі вербальної комунікації.

Педагогічні спостереження проводилось систематично протягом навчального 2019-2020 року. Даний педагогічний метод використовували у комплексі з іншими методами дослідження для: одержання інформації про організацію фізкультурно-оздоровчих занять у групах продовженого дня; збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження; підготовки рекомендацій із методики та організації фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами.

Педагогічне спостереження здійснювалися у процесі фізкультурно-оздоровчих занять в режимі дня молодших школярів, у ході якого в учнів

фіксували зацікавленість до різних оздоровчих форм занять, а також брали до уваги показники оперативного контролю.

Тестування рухових якостей проводилось протягом усього періоду проведення дослідження для підтвердження гіпотези дисертаційної роботи.

У процесі педагогічного тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися наступні вправи (тести), що входять до програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи» [112, 113].

Було підібрано спеціальні вправи-тести, за їх допомогою визначено рівень функціонування окремих систем організму, від яких залежить результат у фізичній вправі.

Тестування проводили за загально прийнятою методикою [86].

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент – науковий метод, який тісно пов'язаний з педагогічним спостереженням.

Методика реалізації педагогічного експерименту складалась з чотирьох етапів.

Аналітико-констатувальний (жовтень 2019 н.р.) спрямований на встановлення рівня фізичного здоров'я, фізичного розвитку, оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, фізичної підготовленості молодших школярів і фізичної працездатності. На цьому етапі було сформовано дві групи учасників: основну групу та контрольну групу.

Аналітико-пошуковий (листопад 2019 н.р.) проводився з метою пошуку ефективних та інноваційних форм роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Проведено констатувальний етап експерименту, результати якого сприяли розробленню змісту фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств, що використовувались в подальшому у позаурочних і позашкільних формах, у тому числі в групах продовженого дня.

Дослідно-експериментальний (листопад 2019- листопад 2020 н.р.) був спрямований на організацію формувального експерименту. На цьому етапі

дослідження беруть участь обидві групи учасників (основна та контрольна); метою дослідження є порівняльний аналіз ефективності розроблених засобів і методів педагогічного впливу, спрямованого на вирішення завдань, поставлених перед дослідженням. Показники контрольної вибірки виступали еталоном порівняння для встановлення формуючого ефекту, досягнутого в роботі з основною групою.

Узагальнюючий (листопад-грудень 2020 н.р.) передбачав підведення підсумків експерименту, а саме: опис результатів реалізації експериментальної системи заходів та характеристики умов, за яких експеримент дав позитивні результати.

Експериментальним дослідженням передбачалось з'ясування ступеня результативності запропонованих рекомендацій, що відобразились у формуванні якісного рівня фізичної підготовленості та високого рівня здоров'я. Отримані дані дозволили обґрунтувати зміст методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для молодших школярів, яку впроваджено у оздоровчо-виховний процес груп продовженого дня.

2.1.4. Антропометричні методи дослідження використовувались для вивчення форми тіла і окремих його частин (соматометрію), за допомогою вимірювань довжини тіла (см) і маси тіла (кг), окружності грудної клітки, (см).

Вимірювання здійснювали за допомогою спеціальних інструментів:

- *масу тіла* визначали на медичних вагах під час лікарсько-педагогічного контролю на початку навчального року та самоконтролю протягом року;

Одиниці вимірювання – кг; точність методу не перевищує 0,5 кг.

- *довжину тіла стоячи* вимірювали стандартним ростоміром, одиниці вимірювання – см; точність методу не перевищує 1 см.

- *об'єм грудної клітки* визначали в трьох станах: максимального вдиху, під час паузи та максимального видиху, звичайною сантиметровою стрічкою. При вимірі окружності грудної клітки вимірювальну стрічку на спині накладають під кутами лопаток і попереду над грудною залозою. Одиниці вимірювання – см; точність методу не перевищує 1 см.

Аналіз антропометричних показників надав інформацію про відповідність фізичного розвитку віковим нормативам.

Метод кистьової *динамометрії*, який застосовували для виміру статичної сили м'язів - згиначів пальців кисті, є досить інформативним для оцінки фізичної працездатності. Силу м'язів вимірюють за допомогою дитячого медичного динамометру. Школяр відводив пряму руку з динамометром убік і стискав його з максимальною силою. Виконувалось дві спроби, у протоколі фіксувався кращий результат, окремо для правої й лівої кистей.

Отримані показники входять до комплексу параметрів, по яких оцінювали рівень фізичного розвитку дітей.

Одиниці вимірювання – кг; точність методу не перевищує 1 кг.

Додаткову оцінку фізичного розвитку проводили шляхом порівняння індивідуальних антропометричних величин з нормативними відповідно до віку та статі дитини [94]. При використанні таблиць, складених за методом центильних стандартів, визначили центильний інтервал, якому відповідає фактична величина ознаки, якщо всі досліджувані антропометричні показники відповідають одному і тому ж центильному ряду, або допускається відхилення їх між собою в межах сусіднього центиля – гармонійний фізичний розвиток. Велика різниця свідчить про дисгармонійний розвиток: низька або висока довжина тіла, дефіцит або надлишок маси тіла.

2.1.5. Функціональні методи дослідження

Оцінку стійкості організму до гіпоксії, а також для визначення достатності кровообігу (серця, серцево-судинної системи) та стану дихальної системи, проводили за допомогою проб із затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генча), а також визначення життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ).

Проба Штанге проводилась під час вимірювання максимального часу затримки дихання після кількох глибоких дихальних циклів. При проведенні проби Штанге мінімальна тривалість затримки дихання становить 30 с.

Проба Генчі проводилася за рахунок вимірювання максимального часу затримки дихання після видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів робить повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Показник затримки дихання на видиху становить від 25 до 35 с.

Отримані показники гіпоксичних проб з затримкою дихання використовували для характеристики загального рівня тренуваності та оцінки кисневого забезпечення організму дітей.

Показники даних проб вимірюються у с; точність методу не перевищує 1 с.

Життєва ємкість легенів (ЖЄЛ) – один з основних показників стану апарату зовнішнього дихання. ЖЄЛ визначали за допомогою механічного спірометра ССП в положенні стоячи, випробуваному пропонують вдихнути максимальну кількість повітря, а потім – зробити рівномірний, максимально глибокий видих у спірометр. Фіксували максимальний показник з двох-трьох вимірювань з паузами 15–20 с. Отримані показники ЖЄЛ при дослідженні стану дихальної системи, використовували в якості функціональної проби легенів, а також з метою визначення ступеня фізичної працездатності. Показники даної проби вимірюється у мл.; точність методу не перевищує 50 мл.

У тісному зв'язку з дихальною системою функціонують органи кровообігу. Охарактеризувати стан системи кровообігу можна за допомогою методу пульсометрії, а також вимірювання артеріального кров'яного тиску.

Артеріальний пульс (АП) досліджувати пальпаторно, визначаючи пульс на променевої артерії одночасно на обох руках. За пульсом оцінювали: частоту серцевих скорочень (ЧСС).

Показники АП вимірюються у с; точність методу не перевищує 1 с.

Артеріальний тиск (АТ) відображає силу скорочення серця, прилив крові в артеріальну систему, опір і еластичність периферичних судин. Визначається за допомогою спеціального приладу – тонометра. В нормі у здорових дітей до 7–8 років артеріальний тиск дорівнює 99/64 мм рт. ст., до 9–12 років – 105/70 мм рт. ст. Вимірявши артеріальний тиск визначили діастолічний АТ та

систоличний АТ. Показники АТ вимірюються у мм рт. ст.; точність методу не перевищує 1 мм рт. ст.

Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи є показники індексу Руф'є. Аналіз даного індексу дозволив провести інтегральну оцінку загальних ресурсів основних систем життєзабезпечення. Індекс Руф'є розраховували за формулою 2.1.

$$IP = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (2.1)$$

де:

IP – індекс Руф'є, ум.од;

P_1 – вихідний пульс, с.;

P_2 – пульс після навантаження, с.;

P_3 – в кінці 1-ї хвилини відновлення, с.

При показниках індексу Руф'є менш 0 – спортивне серце;

0-5 – «відмінно» (дуже добре серце);

6-10 – «добре» (добре серце);

11-15 – «задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня);

16 і більше – «погано» (серцева недостатність сильного ступеня).

Отримані показники використовували для оцінки адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дітей. Показники IP оцінюються в балах; точність методу не перевищує 1 бал.

Один з найважливіших показників стану серцево-судинної системи – „подвійний добуток" (індекс Робінсона), який охарактеризовує систолічну роботу серця:

$$\frac{ПД = ЧСС \text{ (уд./хв.)} \times АТ_{\text{сист.}} \text{ (мм. рт. ст.)}}{100}, \text{ ум.од.} \quad (2.2).$$

де:

ПД – подвійний добуток (індекс Робінсона), ум.од.;

ЧСС – частота серцевих скорочень, с.;

АТ – систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст.

Визначення даного індексу дає змогу констатувати факт про високу чи низьку можливість використання кисню міокардом. Показники ПД оцінюються в ум.од; точність методу не перевищує 1 ум.од.

2.1.6. Методи математичної статистики

Статистичне опрацювання результатів проводили із використанням пакетів статистичних програм Statistica 6.0., SPSS, excel for windows. Визначалися такі статистичні характеристики: середнє арифметичне (\bar{X}), стандартне відхилення ($\pm S$), найменше значення (X_{\min}), найбільше значення (X_{\max}), медіану (Me), розмах варіації (R), асиметрію (A) розподілу стосовно старшого, коефіцієнт варіації ($V, \%$)

Для статистичної перевірки гіпотез про достовірність відмінностей використали t -критерій Стьюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок. Достовірними вважали відмінності при рівні значимості не нижче 95 % ($p < 0,05$). Ступінь узгодженості відповідей експертів оцінювали за градацією рівнів надійності тестів:

<i>значення коефіцієнтів</i>	<i>надійність</i>
0,95 - 1,00	відмінна
0,90 - 0,94	добра
0,80 - 0,89	середня
0,50 - 0,69	середня
0,02 - 0,49	слабка
<0,09–0,019	дуже слабка.

2.2. Організація дослідження

Дослідження здійснювалося в три етапи на базі ЗНЗ №1. м. Тростянець у дослідженні взяли участь учні молодшого шкільного віку.

У КГ виховний процес проводився згідно з базовою навчальною програмою, затвердженою Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України для загальноосвітніх шкіл. Додатково учні займалася фізичними

вправами і різними оздоровчими процедурами під час спортивної години в групах продовженого дня, на які виділявся час згідно положенню про групу продовженого дня загальноосвітнього навчального закладу, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України [117].

Учні ЕГ під час занять в групах продовженого дня займались за розробленою програмою фізкультурно-оздоровчих занять. Інтенсивність, обсяг і спрямованість навантаження під час реалізації занять в кожному конкретному випадку визначали в залежності від індивідуальних можливостей учнів.

Заняття в ЕГ проходили три рази на тиждень, кожне з яких складалось з трьох частин: підготовчої, основної (яка включала в себе спеціальні вправи борця-початківця та ігровий підрозділ з елементами одноборств) та заключної. Заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості з пріоритетним використанням елементів одноборств проводились у поза навчальний час, а саме під час навчання школярів у групах продовженого дня.

На першому етапі (вересень-жовтень 2019 н.р.) було проведено детальний аналіз літературних джерел, вивчено науково-методичні аспекти фізичного виховання в загальноосвітній школі; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, підібрані доступні і інформативні методи дослідження, розроблено методикау дослідження; проведений аналіз показників захворюваності молодших школярів, шляхом вкопіювання даних з медичних карт дитини (ф.026/о) та класних журналів (у експерименті взяли участь учні у кількості $n = 49$ молодших школярів)

Другий етап (жовтень 2019 - листопад 2020 р.) дослідження включив у себе проведення констатуючого дослідження у якому участь взяли 29 школярів віком 7–10 років (19 хлопчиків і 10 дівчаток). Його мета полягала у вивченні показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей, рівня здоров'я, захворюваності дітей. На цьому етапі проведено математичну обробку даних дослідження. На основі даних констатувального експерименту було розроблено методикау фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств.

Третій етап (листопад 2019 – травень 2020 р.) Формуючий експеримент проводився в період з листопада 2019 по листопад 2020 (в період карантину молодші школярі виконували самостійні домашні завдання за розробленим комплексом фізичних вправ та опануванням спеціальних вправ для вивчення навичок самострахування). Головною метою педагогічного експерименту була перевірка ефективності розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств в групах продовженого дня; порівняльний аналіз функціональних показників, фізичної підготовленості, індивідуального рівня соматичного здоров'я до й після педагогічного експерименту в основній групі і групі порівняння, а також оброблення отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап (вересень 2020 - листопад 2020 р.) передбачав узагальнення експериментальних даних, формування висновків і практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури і вихователів груп продовженого дня, оформлення та редагування тексту кваліфікаційної роботи, підготовка до захисту на державних іспитах.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Визначення мотиваційних основ до фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів у групах продовженого дня

О. Харитонова [102] вказує на те, що спеціаліст, який має справу з дітьми і прагне впливати на них, має орієнтуватися в питаннях мотивації. Для покращення ефективності фізичного виховання молодших школярів необхідне глибоке розуміння чинників формування інтересу тими чи іншими формами занять фізичною культурою, умов формування мотивів фізкультурної діяльності школярів у позаурочний час.

Відомо, що до діяльності дитину спонукають декілька мотивів, які мають різну спонукальну силу. Отже, вивчення та аналіз видів мотивів, які спонукають учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, мають велике практичне значення, через те, що внесок кожного з виду мотивів у загальну мотивацію діяльності, може бути різним як у кількісному вимірі, так і в якісному [13].

Дані анкетування, що проводилось з учнями початкової школи, дозволили виявити фізкультурно-оздоровчі мотиви та інтереси, а також види рухової активності, яким учні віддають перевагу в процесі навчальних занять та занять в групах продовженого дня (Додаток А). За результатами дослідження виявили позитивне ставлення молодших школярів до занять у групах продовженого дня, де 52,5 % опитуваних дівчаток та 53,1 % хлопчиків відповіли, що їм подобається залишатись у групі продовженого дня.

Відповіді респондентів на запитання анкет показали, що під час навчання у групі продовженого дня 33,3 % молодших школярів із задоволенням займаються оздоровчою фізичною культурою (різноманітні фізичні вправи,

ігри), 22,2 % учнів додатково займаються вивченням домашнього завдання. Зацікавленість до прогулянок на свіжому повітрі виявили 40,1 % школярів і лише 5,4 % учнів віддають перевагу малюванню, ліпленню та ін.

У результаті дослідження виявлено збільшення зацікавленості молодших школярів до різних видів спорту та фізкультурно-оздоровчих заходів під час навчального та продовженого дня. Більшість учнів початкових класів (82,7 %) хлопчиків і 82,4 % дівчаток вважають за необхідне виконувати фізкультурні хвилини, паузи або грати в рухливі ігри на перерві.

У ході аналізу анкетних даних було встановлено, що 70 % як хлопчиків, так і дівчаток відвідують заняття у шкільних спортивних секціях. Більшість хлопчиків віддають перевагу заняттям з футболу та одноборствам (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Спортивні уподобання учнів початкових класів

Вид спорту	Стать			
	Хлопчики		Дівчатка	
	абсолютна кількість	відносна кількість, %	абсолютна кількість	відносна кількість, %
Футбол	10	52,6	0	
Аеробіка	0		2	20,0
Спортивні танці	0		3	30,0
Гімнастика	2	10,5	2	20,0
Боротьба	5	26,3	2	20,0
Легка атлетика	1	5,3	0	
Плавання	0		0	
Інші види	1	5,3	1	10,0

Уподобання учнів до різних видів спорту залежить від їх статі, так в секції одноборств найбільший відсоток хлопчиків (52,6%), а дівчаток – 30,0 %. Також аналіз анкетних даних дозволив з'ясувати найбільший відсоток учениць, які займаються в секції художньої гімнастики (20,0 %) та спортивними танцями (30,0 %) (табл. 3.1). Результати нашого дослідження підтверджують дані Н. Москаленко, 2016, І. Коваленко, 2012.

Інтерес молодших школярів до занять одноборств ми намагалися з'ясувати, аналізуючи відповіді на запитання: «Чи хотіли б Ви займатись

фізкультурно-оздоровчими заняттями з елементами одноборств у групі продовженого дня?» Кількість респондентів, які дали позитивну відповідь, дуже велика, де 20,0 % дівчаток і 23,6 % хлопчиків з задоволенням відвідуватимуть заняття. Тому саме включення в систему оздоровчих занять елементів різних видів одноборств підвищить рівень мотивації учнів до занять, так як дані заняття емоційні та містять елементи розваг.

Аналіз даних свідчить про те, що всі опитувані (100 %), під час навчального дня у початковій школі та групі продовженого дня, займаються фізкультурно-оздоровчими видами рухової активності. Відповіді за рейтингом видів занять оздоровчої спрямованості наведені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Рейтинг видів фізкультурно-оздоровчих заходів

Вид рухової активності	хлопчики (n=29)	місце	дівчатка (n=20)	місце
	відносна кількість, %		відносна кількість, %	
Спортивна година	26,1	II	10,6	II
Фізкультурна пауза	10,9	V	10,2	VI
Рухливі ігри	33,7	I	45,4	I
Фізкультурна хвилинка	15,9	III	12,1	V
Ранкова гімнастика	6,6	IV	11,7	III
Пішохідні прогулянки	6,7	VI	9,9	IV

Великою популярністю користуються рухливі ігри, вони за рейтингом на I місці у хлопців – 33,7 % та дівчаток – 45,4 %. Другий ранг займає «Спортивна година», її відвідує 26,1 % хлопців і 10,6 % дівчат. На III місці у дівчаток заняття ранковою гімнастикою (11,7 %), а у хлопців – виконання фізкультурної хвилинки (15,9 %).

Мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори тобто вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації. Тому наступним завданням дослідження було вивчення особливостей мотивів та факторів, що вплинули на залучення учнів до занять фізичною культурою.

Визначили провідні ситуативні фактори, що впливають на залучення учнів до фізкультурно-оздоровчих занять. У результаті інтерпретації даних виявлено бажання бути здоровим за допомогою оздоровчих заходів в режимі навчального дня у 55,8 % дівчаток і 74,8 % хлопчиків. Нижчий відсоток учнів, які вважають, що відвідування цих занять допоможе здобути перемогу, їх всього 22,4 % хлопців і 28,1 % дівчат(рис. 3.1).

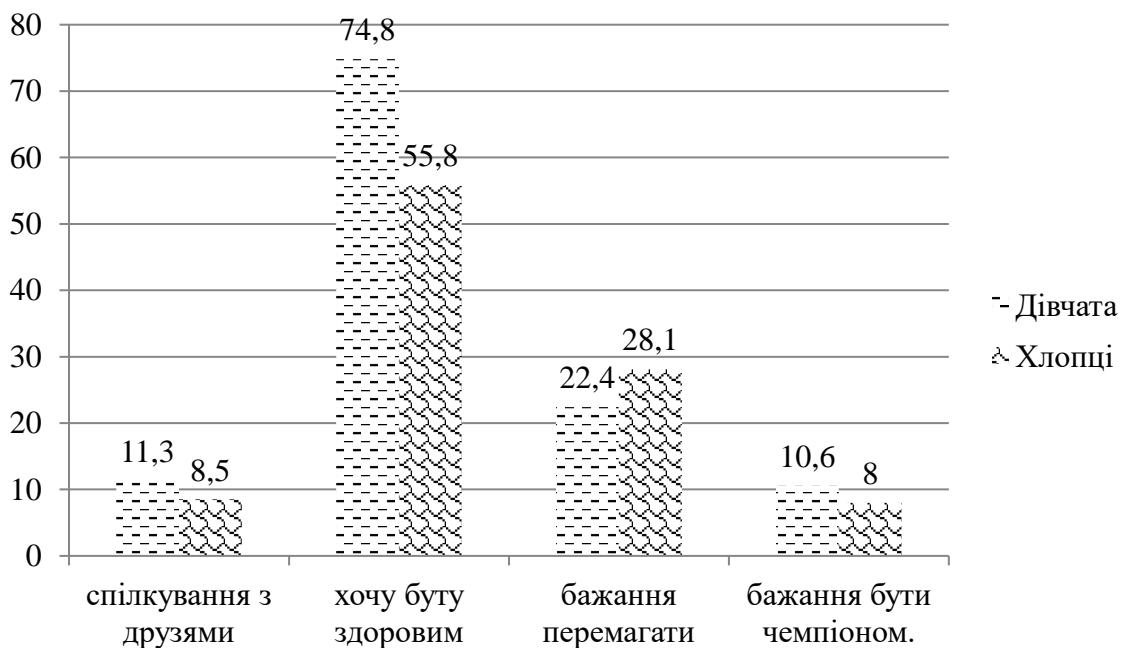


Рис. 3.1. Ситуативні фактори, що вплинули на залучення учнів початкових класів до фізкультурно-оздоровчих занять:

Мала кількість учнів обрала мотив спілкування з друзями, так лише 11,3 % хлопчиків і 8,5 % дівчаток обрала варіант даної відповіді. Мета самоствердження шляхом занять у фізкультурно-оздоровчих групах і бажання бути Чемпіоном більшою мірою виявляється у хлопчиків – 10,6 %, у дівчаток на 2,6 % менше.

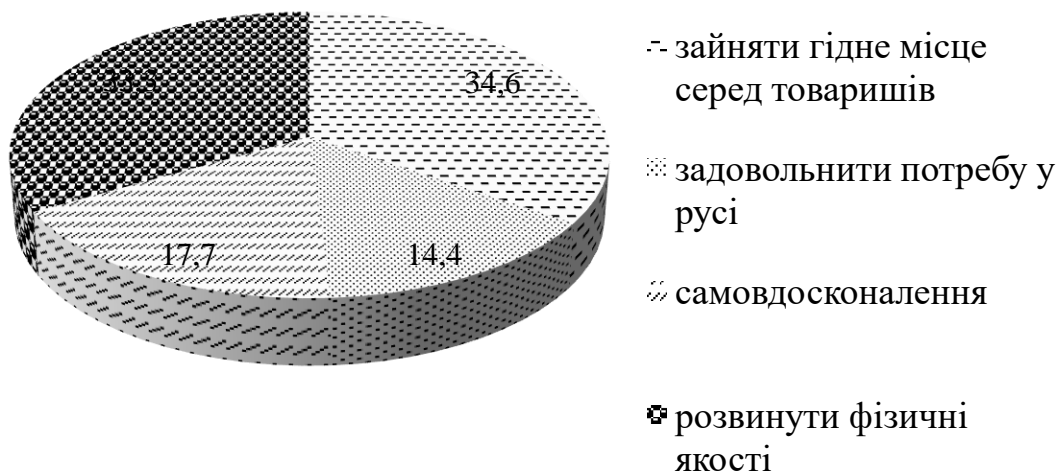


Рис. 3.2. Мотиви хлопчиків молодшого шкільного віку до фізкультурно-оздоровчих занять:

Необхідно відзначити, що мотив заняття фізичною культурою для розвитку фізичних якостей фактично однаковий у хлопців, його назвали 21,7 %, близько 11,9 % дівчат (див. рис. 3.1, 3.2).

В результаті навчання в школі на організм дитини негативно впливає зменшення кількості часу, що витрачається на рухову активність. Аналіз отриманих результатів дає можливість стверджувати, що руховий режим молодших школярів не відповідає нормі. Так, з'ясовано, що серед молодших школярів значною популярністю користуються пасивні види діяльності, у 20,6 % – гра в комп'ютерні ігри, а 11,4 % учнів проводять час за переглядом телепередач. Із збільшенням тривалості навчання відбувається поступове зниження кількості часу, витраченого на рухову активність, що може призводити до зниження адаптаційних можливостей та погіршення стану здоров'я школярів.

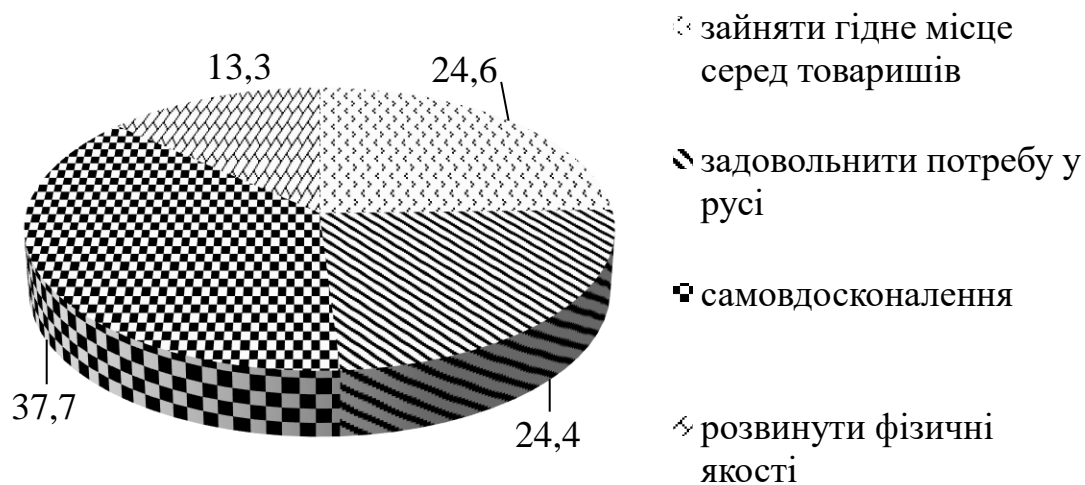


Рис. 3.3. Мотиви дівчаток молодшого шкільного віку до фізкультурно-оздоровчих занять:

Отже, отримані результати свідчать про те, що в основному сучасні школярі живуть та навчаються в умовах гіподинамії, тому створення певних умов та урахування мотивів молодших школярів при організації фізкультурно-оздоровчих занять обов'язкова.

У останній час дуже важливо в шкільний період своєчасно виявити дітей з відхиленнями в стані здоров'я, які ще не мають не зворотного характеру, однак, в той же час, знижують функції і працездатність дитячого організму, затримують його оптимальний розвиток. З різних причин кількість хворих дітей в нашій державі зростає, велике значення, звісно, відіграє несприятлива соціально-економічна та екологічна ситуація, тому для всіх вікових періодів життя характерне зниження здоров'я [50, 63].

Кількість захворювань неухильно зростає серед дітей молодшого шкільного віку [45], що викликає тривогу у спеціалістів тому, що саме це в значній мірі визначає тривалість збереження працездатності та стан здоров'я

учнів. Саме це зумовило розглянути наступні ознаки, які визначають здоров'я: наявність або відсутність хронічних захворювань (рис 3.4.)

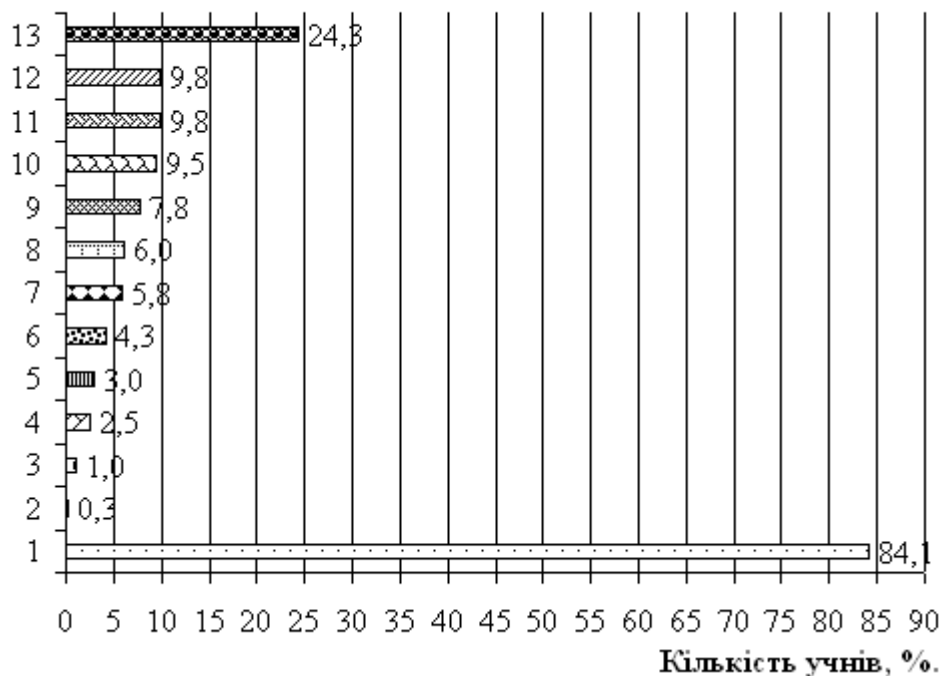


Рис. 3.4. Захворюваність молодших школярів за 2009-2010 навчальний рік:

- | | |
|--|---|
| □ – загальна кількість днів, пропущених через хворобу. | ▣ – хвороби системи кровообігу; |
| □ – новоутворення злоякісні, доброякісні; | ▣ – хвороби сечовивідної системи; |
| ▣ – хвороби шкіри; | ▣ – хвороби нервової системи і органів чуття; |
| ▣ – хвороби ендокринної системи; | ▣ – хвороби органів дихання; |
| ▣ – Захворювання шлунково-кишкового тракту; | ▣ – інфекційні хвороби; |
| ▣ – порушення зору; | ▣ – захворювання ССС; |
| ▣ – хвороби кістково-м'язової системи. | |

За допомогою контент-аналізу виявлено, що у структурі хронічних захворювань, серед дітей молодшого шкільного віку, переважають

захворювання кістково-м'язової системи (24,3%), а саме сколіотична постава, деформація грудної клітки та ін. (рис. 3.4). Далі у структурі хронічної патології відзначились такі види хвороб, як захворювання ССС (9,8%), хвороби органів зору (9,8%) та ін.

Дотепер не вирішена більша частина принципів питань щодо боротьби з респіраторними інфекціями в науковому, методичному та практичному плані. На сьогодні відома значна кількість збудників (понад 250 типів), які належать до 9 різних нозологічних груп вірусної природи, що тісно пов'язані з захворюваннями респіраторного тракту людини, спричиняючи розвиток ГРВІ [38, 46]. Захворювання верхніх дихальних шляхів за своєю питомою вагою займають провідне місце в структурі захворювань молодших школярів (6%) рис 3.4..

3.2. Обґрунтування експериментальної методики фізкультурно-оздоровчих занять для дітей молодшого шкільного віку

Ефективність фізичного виховання в значній мірі обумовлено можливістю визначати і корегувати засоби і методи педагогічного впливу на тих, хто займається, за допомогою об'єктивної інформації про стан їх фізичного здоров'я і функціональних систем організму.

До уваги потрібно взяти і те, що при програмуванні фізкультурно-оздоровчих занять для дітей молодшого шкільного віку головне завдання передусім складається у розвитку та зміцненні найважливіших фізіологічних систем. Саме тому у фізкультурно-оздоровчих заняттях необхідно розрізняти такі компоненти, що визначають ефективність тренування, як тип навантаження, його величину, тривалість та інтенсивність, періодичність занять, тривалість відпочинку між заняттями.

Ситуація, яка склалась в наш час, свідчить, що об'єм фізичних навантажень, які отримують школярі на уроці фізичної культури, недостатні для суттєвого підвищення функціонального стану організму [27; 77].

В результаті нашого дослідження крім встановлення раціонального співвідношення фізичного навантаження різної спрямованості, визначили мінімальний обсяг фізичних навантажень в певному періоді фізкультурно-оздоровчих занять, що забезпечить оздоровчий, підтримуючий та розвивальний ефект. Фізичне навантаження описували не тільки в абсолютних значеннях, а й охарактеризували його у взаємовідношенні до рівня соматичного здоров'я.

Розрахунок пульсових величин занять здійснювався наступним чином: спочатку вираховувалася максимальна пульсова вартість навантаження оздоровчого заняття для учнів цього віку. За даними спеціальної літератури підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи дітей сприяє навантаження при ЧСС від 125 до 139 уд/хв, а максимальне – 160–170 уд/хв [16]. Вправи, спрямовані на загальну витривалість, оптимальна інтенсивність яких для школярів знаходиться в межах 140–160 уд/хв.

Експериментальна методика розрахована на 30 тижнів навчального року і розділена на три етапи, які визначаються залежно від періодів: підготовчий, основний і підтримуючий, кожен з яких має свою мету та вирішує певні завдання (рис. 4.1). Перший етап продовжувався протягом 7 навчальних тижнів по 3 заняття в другій половині дня «Груп продовженого дня», другий етап – 15 навчальних тижнів по 3 заняття і третій етап – підтримуючий протягом всього навчання. *Під час карантинних заходів учні виконували загально розвивальні вправи у домашніх умовах та контролювались за допомогою відео зв'язку.*

Головним завданням першого етапу оздоровчих занять з елементами одноборств була підготовка організму молодших школярів до фізичних навантажень, які використовуються у основному етапі. А саме, підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, удосконалити фізичні якості, підійняти рівень розвитку основних функціональних систем та навчити правилам самоконтролю, страхування і самострахування.

На першому етапі занять використовували вправи в основному для всіх м'язових груп, дихальні вправи і т.п. В розминці застосовували вправи, які впливають на великі групи м'язів та вправи на розтягування з невеликою

амплітудою, виключаючи різкі махові рухи.

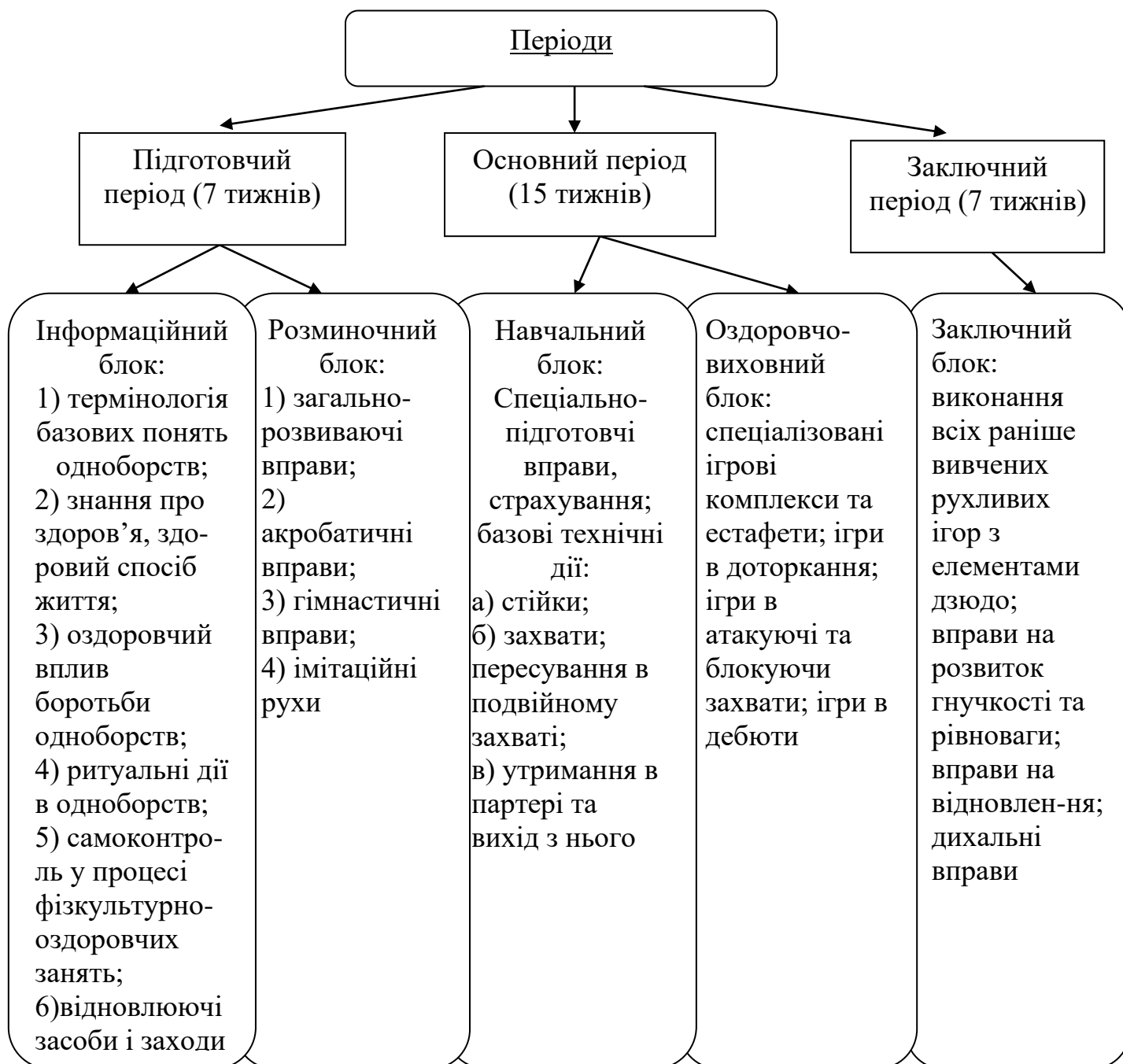


Рис. 3.5 Структура методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами однборств за періодами навчання протягом року

Основний етап фізкультурно-оздоровчих занять складався з двох блоків. Це так званий навчальний блок, у якому вивчаються та використовуються спеціально-підготовчі вправи, страхування; базові технічні дії з боротьби однборств. Наступний блок – оздоровчо-виховний, що включає використання

рухливих ігор з елементами одноборств. Одна із основних задач даного етапу є формування у учнів рухових умінь і навичок, освоєння технічних прийомів, що становлять основу одноборств. Формування основ ведення єдиноборства та формування базової техніки закладають фундамент майбутніх техніко-тактичної майстерності.

Навчання на етапі базової техніко-тактичної підготовки, то техніка виконання рухів, що вивчаються, для всіх учнів стандартна. Початкова базова підготовка учнів, починаючи з вивчення основ ведення єдиноборства до освоєння елементарних технічних дій спрямована на позитивне ставлення до одноборств та формування специфічних рухових навичок. Кожен етап освоєння базової техніки в основному періоді фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств відповідає рівню фізичної та технічної підготовленості учнів. У міру оволодіння базовими технічними діями в процесі багатократних повторень у варіативних умовах на основі індивідуальних особливостей у учнів виробляється певні рухові навички щодо виконання початкових елементарних технічних дій, а саме: виведення та ведення супротивника, захвати з різних положень та ін..

Серед основних засобів технічної підготовки учнів в процесі занять значне місце займають рухливі ігри. У навчанні техніці, як відомо, повинна бути витримана міра оптимального і доступного. Рухливі ігри передбачають найбільш адекватний віковому розвитку засіб дії. Спеціалізовані ігрові комплекси створюють у молодших школярів уявлення про основи єдиноборства, знайомлять з діями, що несуть перевагу одного супротивника над іншим. Під час ігор з елементарними формами одноборств учні апробовують технічний арсенал. Застосування координаційних ігор, в які входять ігри в торкання, ігри з атакуючими захопленнями, ігри на зрив захоплення, ігри в дебют і ігри на тиснення цілеспрямовано формують елементарні навички і елементи техніки. Вони допомагають сформувати цілий блок базової техніки, що складається з пересувань, захоплення і стійок [20].

Система завдань в методиці навчання базовій техніці була побудована з

урахуванням посилення опору супротивника, скорочення часу відпочинку, збільшення тривалості і об'єму одноборств, ускладнення вихідних і проміжних позицій учнів, заміни статичних положень динамічними ситуаціями, підбору партнерів з різними анатомо-морфологічними і психологічними особливостями, що обумовлюють зміну стійки, дистанції, напряму маневрування, способів виведення з рівноваги, рівня і точності виконання захоплення, ступеня розслаблення і напруги і т.д.

Третій період фізкультурно-оздоровчих занять – підтримуючий, починається з 23 тижня і триває протягом навчання. Завдання періоду – підтримання та збільшення фізичної підготовленості та досягнутого РСЗ. При організації занять з елементами одноборств застосовано рекомендації спеціальної фахової літератури щодо використання різних рухових режимів у процесі занять фізичними вправами із учнями молодшого шкільного віку, а саме: аеробно-анаеробному режимі для удосконалення механізму саморегуляції.

Під час фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств, враховували рівень соматичного здоров'я кожної дитини. Перехід до нового функціонального класу відбувався після підвищення рівня соматичного здоров'я, який визначається за допомогою педагогічного контролю. Для забезпечення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять представлено інструкції щодо використання вправ, об'єму та спрямованості навантаження (табл 3.3).

Для застосування методики на практиці необхідно розглянути кожне заняття окремо, так фізкультурно-оздоровчі заняття проводились тричі на тиждень, кожне з яких складалось з трьох частин: підготовчої, основної (яка включала в себе спеціальні вправи борця-початківця та ігровий підрозділ з елементами одноборств) та заключної.

Таблиця 3.3

Рекомендації щодо формування програм фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для молодших школярів

РФЗ	Спрямованість	Зміст занять	Максимальна допустима інтенсивність фізичного навантаження	Кількість занять на тиждень	Тривалість, хв.	Методичні рекомендації
Низький	аеробна	Виконання нескладних вправ силової та швидкісно-силової спрямованості у полегшеному варіанті та повільному темпі, без стрибків, і підскоків, швидких рухів.	110-125 уд/хв..	2-3	25-30	50 % часу відводиться на ЗРВ виконання яких проходить в аеробному режимі енергозабезпечення. 30 % на рухливі ігри та 20 % на вправи для відновлення.
Нижче середнього	аеробна	Вправи з невеликим обтяженням та невеликою кількістю повторень, чергування вправ для розвитку різних груп м'язів. Рухливі ігри з елементами боротьби.	125-135 уд/хв.	2-3	25-30	70 % загального часу заняття відводиться на вправи аеробного характеру. Вправи з великою інтенсивністю виключаються
Середній	Аеробна/швидкісно-силова	Страхування, вправи та рухливі ігри для вивчення базових технічних дій, вправи для розвитку окремих м'язових груп, вправи швидкісно-силового характеру.	135-150 уд/хв..	2-3	30-50	40 % часу заняття відводиться на виконання вправ анаеробної інтенсивності, 60% на вправи швидкісно-силового характеру (не аеробних)
Вище середнього, високий	Аеробно-анаеробна	Інтенсивні швидкісно-силові вправи, більш складні ігри з елементами одноборств.	151-170 уд/хв.	2	50-60	Інтенсивність навантажень можлива до максимальних зусиль, але коротко тривала

Загалом, фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами одноборств, які відвідували учні груп продовженого дня, було побудовано за типовою структурою заняття для спортсменів-початківців розроблених М. Кулагою,

2013, В. Платоновим, 2017, і складалося з трьох частин: підготовчої, основної (яка включала в себе спеціальні вправи борця-початківця та ігровий підрозділ з елементами одноборств) та заключної, кожна з яких була розділена на блоки і виконувала певні функції та завдання. Кожна частина представляла логічно завершений вид навчально-тренувальної діяльності. Типова структура фізкультурно-оздоровчого заняття зображена на рис. 3.5.

Підготовча частина складалася з інформаційного та розминочного блоків. Теоретична підготовка, яка входила до «Інформаційного блоку» використовувались для виховання культури поведінки, почуття власної гідності, повідомлення про завдання, яке необхідно виконувати, вивчення фізіолого-гігієнічних основ режиму дня школяра, правил безпеки життєдіяльності на заняттях тощо. Завдання «Розминочного блоку» полягало в підготовці учнів до виконання основного навантаження, даний блок складався з вправ ЗФП, СФП тощо.

Основна частина була представлена навчально-виховним і оздоровчим блоками. У навчально-виховному блоці за допомогою ігрових вправ вивчались елементи найпростіших технічних дій одноборств, а також формувались знання з акробатики та самострахування, що, в свою чергу, підвищувало рівень фізичних якостей молодших школярів. Переважно використовували фронтальний та груповий метод. Основні методи виконання вправ у навчальному блоці: ігровий; коловий; повторний; змагальний.

У оздоровчо-виховний блок входять основні завдання, вирішення яких можливо тільки при виконанні певних умов: навчання повинно бути змістовним та цікавим для забезпечення збереження контингенту. Оздоровчо-виховний блок складався з комплексу вправ, рівень складності яких визначався рівнем фізичної підготовленості і містив вправи для вивчення базових початкових технічних дій, що виконувались з регламентованою інтенсивністю, характеризувались поступовим збільшенням об'єму та інтенсивності.

У заключній частині відбувається поступове зниження процесів обміну в організмі та показників ЧСС, близьких до норми в стані спокою. Виконувались

вправи для зниження збудження функціональних систем організму, зменшення напруження в м'язах. Використовували повільний дозований біг, різновиди ходьби, вправи на правильну поставу та дихальні вправи.

Під час проведення занять використовувались наступні методи організації: групові, індивідуальні, змагальні інколи колові тренування [2, 12]. Серед різних методів розвитку фізичних якостей при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств ми приділяли увагу ігровому методу та методу колового тренування. Колове тренування – це система спеціально дібраних фізичних вправ, методичних прийомів для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку й удосконалення рухових здібностей людини. На заняттях із застосуванням цього методу є можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання. Суворо регламентована кількість вправ що виконуються під час колового тренування дозволили об'єктивно оцінити працездатність учнів під час фізкультурно-оздоровчих занять. Основу такого тренування складало поточне, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку й удосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості, швидкісної сили (Додаток М). Комплекси колового тренування склалися в більшості випадків з технічно нескладних рухів. Простота рухів дозволила повторювати їх багато разів і виконувати вправи як одну цілісну роботу.

Зміст колового тренування відображається в наступному: підбираються, як правило, 8– 12 вправ (відповідно 8– 12 місць – «станцій»), щоб забезпечити послідовний вплив на всі основні групи м'язів і в той же час забезпечити оптимальне навантаження на серцево-судинну та дихальну системи. Учнів необхідно рівномірно розподілити по всім «станціям» і за сигналом викладача всі вони повинні одночасно почати виконувати вправу [2, 12].

При плануванні фізичного навантаження з молодшими школярами на фізкультурно-оздоровчих заняттях з елементами одноборств ми керувалися і брали до уваги наступні показники: рівень індивідуального соматичного

здоров'я. За допомогою результатів факторного аналізу визначили спрямованість фізичного навантаження, що надало виключно оздоровчий ефект.

Під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств застосовували загальноприйняті вправи, які використовуються у практиці фізичного виховання та спортивній практиці кожного виду спорту. Це бігова, акробатична підготовка, вправи на гнучкість, витривалість, на розвиток силових та швидкісних якостей, вправи на відновлення тощо. Виключення складала тільки спеціальна фізична підготовка, яка включала: вправи для зміцнення м'язів шиї, нахили голови то до правого, то до лівого плеча з допомогою партнера (долаючи опір його рук), «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» від підлоги, вправи для вивчення страховки тощо..

До комплексу вправ у варіативному блоці були підібрані комплекси рухливих ігор-борця, які надали можливість в ігровій формі більш детально ознайомитись з основними базовими технічними діями одноборств.

Таким чином, кожне проведене заняття було спрямоване на покращення показників соматичного здоров'я та підвищення рівня розвитку фізичних якостей, а разом з цим покращення фізичної підготовленості молодших школярів. Під час занять спеціальна фізична підготовка носила вибіркового характеру і була орієнтована на покращення показників витривалості, гнучкості, швидкості, на розвиток серцево-судинної та м'язової систем учнів. На кожному занятті з елементами одноборств обов'язково враховувався контроль адекватності навантажень, який проводився за ЧСС і суб'єктивним відчуттям самого школяра.

3.3. Зміни показників фізичного стану молодших школярів під впливом фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств

Про ефективність фізкультурно-оздоровчих занять свідчить покращення життєвого, силового індексів, індексу Руф'є, індексу Робінсона у учнів ЕГ на відміну від учнів КГ (табл. 3.4, 3.5).

У дівчаток ЕГ під впливом фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств, що проводились в групах продовженого дня виявлено позитивну динаміку показників життєвого і силового індексів та Індексу Руф'є, порівняно з дівчатками КГ на основі критерію Ст'юдента ($p < 0,05$). На нашу думку відбулось за рахунок покращення антропометричних показників (зменшення ваги тіла, збільшення ЖЄЛ, зростання результатів динамометрії кисті) та функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Таблиця 3.4

Динаміка складових соматичного здоров'я хлопчиків ЕГ та КГ на початку та в кінці експерименту

Група	Періоди експерименту	Параметри							
		Життєвий індекс		Силовий індекс		Індекс Робінсона		Індекс Руф'є	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
ЕГ	I	51,6	1,80	31,9	2,41	85,3	2,40	11,8	0,35
ЕГ	II	57,3	1,42	41,8	1,11	74,0	0,92	8,8	0,20
КГ	I	54,1	1,91	37,6	1,22	80,4	1,51	9,5	0,44
КГ	II	52,9	1,41	36,4	0,93	82,6	1,22	9,8	0,51
t	ОГ	2,21		2,42		-5,74		-2,69	

Як показують результати нашого дослідження, у хлопчиків ЕГ спостерігається достовірне підвищення життєвого та силового індексів у порівнянні з КГ ($p < 0,05$) (табл. 3.4). На нашу думку, дані дослідження в чергове підтверджують висунуту нами гіпотезу про необхідність пошуку та організації інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи серед учнів початкової школи під час навчального та продовженого дня. На початку експерименту у хлопчиків ЕГ життєвий індекс становив $51,6 \pm 1,82$ ум. од, а в кінці – $57,3 \pm 1,4$ ум. од. (збільшився на 11,0 %), у хлопчиків КГ спостерігаються статистично вірогідне зменшення даного індексу, порівняно з початковими результатами дослідженнями ($p < 0,05$).

Слід відмітити, що середньостатистичні показники проби Руф'є у

школярів ЕГ після експерименту значно відрізнялись від показників КГ. Наприкінці експерименту у хлопчиків КГ показник індексу Руф'є істотно не змінився, тоді як у учнів ЕГ, які займалися за розробленою експериментальною методикою, цей показник покращується, у дівчат на 24,5 %, у хлопців на 34,9 %. Що вказує на кращу адаптацію кардіореспіраторної системи до фізичного навантаження та покращення процесів відновлення у школярів ЕГ (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка складових соматичного здоров'я дівчаток ЕГ та КГ на початку та в кінці експерименту

Група	Періоди експерименту	Параметри							
		Життєвий індекс		Силовий індекс		Індекс Робінсона		Індекс Руф'є	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
ЕГ	I	46,5	1,63	27,5	1,50	87,0	1,45	11,7	0,62
ЕГ	II	55,4	1,22	34,6	1,62	76,7	0,99	9,4	0,54
КГ	I	45,1	1,70	26,4	1,28	86,1	1,75	12,1	0,41
КГ	II	44,4	1,89	29,5	1,36	83,6	1,46	10,9	0,43
Різниця (%)		-3,61		16,5		-1,4		-10,8	

Силовий індекс у дівчаток ЕГ зріс на 25,8% , що на 14,8 % більше у порівнянні з дівчатками КГ. У дівчаток і хлопчиків ЕГ, які займалися фізкультурно-оздоровчими заняттями у відповідності до вимог запропонованої методики, істотні зміни відбулись у показнику індексу Робінсона (хлопчики $t=-5,74$, дівчатка $t=-4,58$) порівняно з учнями КГ (табл. 3.4, 3.5).

При дослідженні фізіометричних показників молодших школярів, а саме: ЖЄЛ та сили кисті провідної руки, після проведення експерименту виявлено вірогідні відмінності між учнями обох груп. Показник ЖЄЛ у учнів ЕГ від початку експерименту значно поліпшився на відміну від школярів КГ. Так, ЖЄЛ за період занять у хлопчиків ЕГ збільшилась на 14,2 %, у дівчаток ЕГ

також спостерігається достовірне підвищення даного показника від $1276,0 \pm 34,2$ мл. до $1576,0 \pm 37,7$ мл. (табл. 3.5).

Встановлено, до експерименту в представників обох груп показник сили кисті суттєво не відрізнявся (хлопчики $t=0,38$ $p>0,05$, дівчатка $t=0,36$ ($p>0,05$)). У результаті застосування розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств відбулись достовірні зміни в показнику, що охарактеризував силу кисті провідної руки. Так, середня величина сили кисті провідної руки у дівчаток ЕГ достовірно збільшилась на 37,8 % ($t=2,07$; $p<0,05$), у хлопчиків ЕГ на – 20,4 % ($t=2,02$; $p<0,05$) у порівнянні з хлопчиками та дівчатками КГ.

Таблиця 3.6

Результати тестування молодших школярів за основними параметрами фізичного розвитку, $\bar{x} \pm \sigma$

Показники	Група	Хлопчики		Дівчатка	
		до	після	до	після
ЖЄЛ, мл	ЕГ	$1547,7 \pm 35,2$	$1768,5 \pm 33,8^{*,**}$	$1276,0 \pm 34,2$	$1576,0 \pm 33,7^{*,**}$
	КГ	$1474,7 \pm 29,3$	$1638,3 \pm 29,4^*$	$1369,5 \pm 33,8$	$1455,8 \pm 34,9^*$
Сила кисті, кг	ЕГ	$10,5 \pm 0,3$	$12,6 \pm 0,3^{*,**}$	$6,5 \pm 0,3$	$9,4 \pm 0,2^{*,**}$
	КГ	$10,4 \pm 0,3$	$11,9 \pm 0,3^*$	$6,6 \pm 0,2$	$7,6 \pm 0,4^*$

Примітки: * – відмінність між показниками порівняно з первинним обстеженням статистично достовірна при $p<0,05$; ** – статистично достовірна різниця після експерименту показника ОГ порівняно з показником ГП відповідно ($p<0,05$).

Показники ортостатичних проб характеризуються вірогідною різницею у учнів ЕГ та КП після експерименту. Збільшення показників проби Штанге, проби Генчі та ЖЄЛ пояснюється тим, що у процесі оздоровчих занять з учнями ОГ використовували навантаження з аеробною та анаеробно-аеробною спрямованістю (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.7

**Динаміка основних функціональних показників молодших школярів
до та після експерименту, $\bar{x} \pm \sigma$**

Показники	Група	Хлопчики		Дівчатка	
		до	після	до	після
Проба Генче, с	ЕГ	24,0±0,9	36,5±1,0*,**	21,4±1,1	36,2±0,8*,**
	КГ	23,8±0,8	31,3±0,9*	22,3±0,9	29,5±0,8*
Проба Штанге, с	ЕГ	11,4±0,4	20,4±0,7*,**	10,6±0,6	19,2±0,6*,**
	КГ	11,8±0,6	14,6±0,6*	10,7±0,6	16,3±0,7*

Примітки: * – відмінність між показниками порівняно з первинним обстеженням статистично достовірна при $p < 0,05$; ** – статистично достовірна різниця після експерименту показника ОГ порівняно з показником ГП відповідно ($p < 0,05$).

У результаті аналізу показників, що характеризують діяльність дихальної системи, визначили суттєві розбіжності між школярами ЕГ та КГ. Так час затримки дихання на вдиху у дівчаток ЕГ склав $36,2 \pm 0,8$ с, а до початку експерименту $21,4 \pm 1,1$ с. Результат затримки дихання на вдиху після експерименту у хлопчиків ЕГ – $36,5 \pm 2,0$ с, що достовірно більше порівняно з хлопчиками КГ ($t=4,20$; $p < 0,05$).

Після експерименту у хлопчиків ЕГ показник затримки дихання на видиху збільшився на 9,0 с, що суттєво відрізняється від показників ЕП ($t=5,42$; $p < 0,05$). Аналогічні зміни спостерігались у дівчаток ЕГ час затримки дихання на видиху збільшився на 9,4 с, що вказує на істотну різницю порівняно з дівчатками ГП ($t=2,02$; $p < 0,05$) (див. табл. 3.7).

У результаті покращення роботи дихальної системи школярів ЕГ відбулись позитивні зміни у функціонуванні серцево-судинної системи. Так як, збільшення ЖЄЛ забезпечую більш високе споживання кисню і більше накопичення вуглекислоти в крові.

3.4. Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів після педагогічного експерименту

Взагалі молодші школярі, які займались за експериментальною програмою в групах продовженого дня, мали підвищення загального РФП порівняно учнями кг. Для контролю динаміки фізичної підготовленості школярів застосовували індекси фізичної підготовленості так, як це пропонується у програмі з «Фізична культура» [112] та практикується в загальноосвітніх школах.

Узагальнені результати аналізу матеріалів одержаних нами протягом усього експериментального дослідження. За даними рисунку кількість учнів з достатнім рівнем фізичної підготовленості до експерименту в досліджуваних групах школярів дорівнювала близько 4%. Після експерименту ми спостерігаємо приріст за достатнім рівнем фізичної підготовленості у школярів ЕГ на 14,6 %, а у КГ кількість учнів з достатнім РФП не змінилась (2,4%). У ОГ після закінчення експерименту ми виявили зменшення учнів з низьким РФП на 35,5 %, а у ГП – лише на 11,9 %.

Таблиця 3.8

Рівень фізичної підготовленості учнів ЕГ та КГ з різним рівнем фізичного здоров'я до та після експерименту, %

Рівень соматичного здоров'я												
РФП	Низький				Нижче середнього				Середній			
	До		Після		До		Після		До		Після	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Низький	26,4	17,2	-	16,2	14,5	18,5	-	18,6	10,9	7,5	37,5	4,3
Середній	2,9	6,3	2,4	8,4	16,4	21,9	-	23,9	27	26,2	46,4	26,5
Достатній	-	-	-	-	2,5	-	2,9	-	-	2,2	10,6	2,0
Високий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Після експерименту кількість учнів ЕГ з низьким рівнем здоров'я вірогідно зменшилось, тому кількість якісних оцінок з фізичної підготовленості збільшилась. З підвищенням РСЗ спостерігаємо появу у учнів ЕГ високого

рівня ФП (10,3%) та збільшення кількості школярів з достатнім рівнем ФП на 12,8%, що представлено в таблиці 3.8.

Визначені дані підтверджують те, що високий РСЗ дітей можливий лише за умови достатнього розвитку у них фізичних якостей і відповідно фізичної підготовленості. Диференціювання рівня нормативних вимог і фізичних навантажень для конкретного стану фізичного здоров'я дітей, які займалися за експериментальною методикою фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств, сприяло появі суттєвих відмінностей у результатах тестування ФП після експерименту на відміну від учнів, які відвідували традиційні оздоровчі заняття, а саме «Години здоров'я».

Висновок до розділу 3

1. Для якісної організації та сприяння залучення молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального та продовженого дня нами було розроблено методичку фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств, метою якої було зміцнення здоров'я та фізичної підготовленості учнів, організація корисного та цікавого дозвілля, підвищення опору організму до захворювань.

2. При розробці та реалізації методички фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств увагу приділили деяким аспектам, пов'язаних з підвищенням якості фізичного виховання молодших школярів під час навчання у групах продовженого дня; урахування і рівень розвитку у дітей мотиваційних пріоритетів, а саме зацікавленість молодших школярів до одноборств; урахування рівня сформованості та розвитку фізичної підготовленості; визначення допустимих норм інтенсивності фізичного навантаження в залежності; вибір співвідношення засобів різної спрямованості на фізкультурно-оздоровчих заняттях з елементами одноборств з молодшими школярами.

3. Під впливом фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств відбулося вірогідне підвищення рівня соматичного здоров'я у

учнів основної групи, порівняно з учнями групи порівняння. Після експерименту у хлопчиків ЕГ показник затримки дихання на видиху збільшився на 9,0 с, що суттєво відрізняється від показників ЕГ ($t=5,42$; $p<0,05$). Аналогічні зміни спостерігались у дівчаток ЕГ час затримки дихання на видиху збільшився на 9,4 с, що вказує на істотну різницю порівняно з дівчатками ГП ($t=2,02$; $p<0,05$). У результаті покращення роботи дихальної системи школярів ЕГ відбулись позитивні зміни у функціонуванні серцево-судинної системи. Так як, збільшення ЖЄЛ забезпечують більш високе споживання кисню і більше накопичення вуглекислоти в крові.

4. Ефективність запропонованої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для дітей молодшого шкільного віку успішно апробована у формульованому експерименті. Так, після впровадження експериментальної методики у школярів ЕГ спостерігається статистично вірогідне покращення загального рівня фізичної підготовленості. Про це свідчать результати рухових тестів, так суттєві відмінності спостерігаються за показниками сили, гнучкості, швидкісно-силових і швидкісних якостей. У школярів КГ середні показники у результатах аналогічних рухових завдань після закінчення навчального року у порівнянні з учнями ЕГ, мають статистично незначний приріст результатів ($p>0,05$).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. На сьогоднішній день представлено достатньо велику кількість робіт з програмування фізкультурно-оздоровчих занять для школярів різного віку і різного рівня підготовленості, але питання стосовно занять з пріоритетним використанням елементів одноборств для молодших школярів вивчалось не достатньо саме тому, дана проблема набуває значної актуальності.

У кваліфікаційній роботі розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність впливу розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств для молодших школярів у групах продовженого дня. Експериментальна методика розрахована на 30 тижнів навчального року і розділена на три етапи, які визначаються залежно від періодів: підготовчий, основний і підтримуючий, кожен з яких мав свою мету та вирішував певні завдання.

– «Підготовчий період», складався з двох блоків: інформаційного і розминочного. Основна мета – підвищення функціональних можливостей, загальної фізичної підготовленості молодших школярів. У розминочному блоці подано комплекс вправ для розвитку фізичних якостей, а також вправи з інших видів спорту: акробатики, гімнастики, легкої атлетики. Інформаційний блок містив знання про оздоровчий вплив боротьби одноборств, самоконтроль у процесі фізкультурно-оздоровчих занять, знання про здоров'я, здоровий спосіб життя в цілому.

– «Основний період», розподілений на навчально-виховний та оздоровчий блоки. У першому блоці застосовували спеціально-підготовчі вправи, вправи для вивчення навичок страхування, базові технічні дії одноборств. У оздоровчо-виховному боці подано спеціалізовані ігрові комплекси та естафети для розвитку рухових якостей, ігри в доторкання, ігри в

атакуючі та блокуючі захвати, ігри в дебюти, ігри з елементарними формами боротьби.

– «Підтримуючий період» під час якого виконували всі раніше вивчені фізичні вправи, базові технічні дії, а також використовували ігри з елементарними формами боротьби, ігри для розвитку фізичних якостей, а також вправи на відновлення.

2. За результатами дослідження виявили позитивне ставлення молодших школярів до занять у групах продовженого дня, де 52,5 % опитуваних дівчаток та 53,1 % хлопчиків відповіли, що їм подобається залишатись у групі продовженого дня. Відповіді респондентів на запитання анкет показали, що під час навчання у групі продовженого дня 33,3 % молодших школярів із задоволенням займаються оздоровчою фізичною культурою (різноманітні фізичні вправи, ігри), 22,2 % учнів додатково займаються вивченням домашнього завдання. Зацікавленість до прогулянок на свіжому повітрі виявили 40,1 % школярів і лише 5,4 % учнів віддають перевагу малюванню, ліпленню та ін.

3. Було обґрунтовано та експериментально доведено ефективність розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств в умовах навчання в групах продовженого дня, що відображено в покращенні соматичного здоров'я, збільшення обсягів занять фізичними вправами. Так, зміна показників фізичної підготовленості учнів ЕГ, по відношенню до учнів КГ, характеризується високим рівнем статистичної вірогідності у діапазоні від тестової вправи. Результати тестування в ЕГ виявились вищими, ніж результати тестування в КГ, за всіма видами вправ ($p < 0,05$).

Таким чином, в результаті проведених нами досліджень три групи даних тісно взаємопов'язані та доповнюють одна одну. Отже, підсумовуючи результати роботи, можна констатувати, що наше дослідження є завершеним, а мету досягнутою.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ажиппо О. Ю. Розвиток системи фізичного виховання в умовах безперервної освіти / О. Ю. Ажиппо, К. В. Бутенко, Б. П. Лукін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х., 2019. – № 9. – С. 3-7.

2. Аксьонова О. П. Технологічні аспекти конструювання особистісно зорієнтованого змісту системи фізичного виховання дітей і учнів в умовах навчального закладу школи сприяння здоров'ю / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2017. – № 1. – С. 13-16.

3. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер – К.: Олимпийская лит., 2001. – 424 с.

4. Альошина А. І. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навчальний посібник / А. І. Альошина, В. С. Добринський, Н. Б. Грейда. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2015. – 192 с.

5. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для дівчат 12-13 років: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. В. Андреева; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2002. – 187 с.

6. Андреева О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому таборі / Андреева О. В // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 216-219.

7. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.

8. Апанасенко Г. Л. Экспрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. реком. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. - К.: КМАПО, 2000. - 12 с..

9. Арэф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів II-IV рівня акредитації. – 3-є вид.

перероб. і доп / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – К-П.: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.

10. Бальсевич В. К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ / В. К. Бальсевич, В. Г. Большенко, Ф. П. Рябинцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 13-19.

11. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М.: Сов. спорт, 2009. – 218 с.

12. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность. От физиологических основ до практического применения: пер. с англ. И. Андреев. / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.: табл., ил.

13. Бенідіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі / Л. Бенідіктова. – К.: Шк. світ, 2006. – 128 с.

14. Билецкая В. В. Особенности проявления физических способностей у детей младшего школьного возраста с различным уровнем здоровья. / В. В. Билецкая // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практич. конференции. – Минск, 2009. – Т. 3. – Ч.2. – С. 32-36.

15. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Вікторія Вікторівна Білецька; НУФВСУ. – К., 2008. – 20 с.

16. Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі: посібник для вчителя / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис. – К: Рад. школа, 1990. – 108 с.

17. Богданов Г. П. Школьникам здоровый образ жизни (внеурочные занятия с учащимися по физической культуре). / Г. П. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.

18. Бондарчук Олена. Ставлення учнів перших класів до уроків фізичної культури / Бондарчук Олена. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2011. – Вип. 15: у 4-х т.; т. 2. – С. 21-26.

19. Боровиков В. П. Прогнозирование в системе Statistica в среде Windows. Основы теории и интенсивная практика на компьютере: учеб. пособие / В. П. Боровиков. – М.: Финансы и статистика, 2000. – 384 с.

20. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум. – Москва: АСADEMIA, 2003. – 240 с.

21. Васьков Ю. В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. / Ю. В. Васьков // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Х., 2010. – № 06 (56). – С. 47-49.

22. Ващенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник / О. М. Ващенко. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. – 192 с.

23. Верхошанский Ю. В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1989. – 120 с.

24. Вільчковський Є. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. / Є. С. Вільчковський. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.

25. Власов В. И. Экспериментальные исследования методики быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего возраста: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Власов. – М., 1971. – 30 с.

26. Волков Л. В. Виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков – К.: Радянська школа, 1980. – 104 с.

27. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків: навч. посібник / Л. В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.

28. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів: навчальний посібник / Л. В. Волков. – К.: Освіта України, 2010. – 390 с.

29. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская лит., 2002. – 294 с.

30. Волков Л. В. Тренеру о подростках / Л. В. Волков. – М.: ФиС, 1973. – 76 с.

31. Гаврилюк В. О. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня / автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / В. О. Гаврилюк; Волинський НУ ім. Лесі Українки Міністерства освіти і науки України. – Луцьк, 2010. – 20 с.

32. Гаврилюк В. О. Специфічність бойових мистецтв у забезпеченні всебічного розвитку особистості / В.О. Гаврилюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко: зб. наук. пр. – Чернігів, 2011. – Вип. 64. – С. 284-288.

33. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів: дис. ... канд наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ігор Леонідович Гасюк; Кам'янець-Подільський держ. ун-т. – Кам'янець-Подільський, 2003. – 254 с.

34. Герасимова Т. В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури / Герасимова Т.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х., 2009. – № 10. – С. 25-28.

35. Гнітецька Т. В. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня / Гнітецька Т. В. // Здоров'язбережувальні технології проектування розвитку обдарованості в контексті інтеграції України до європейського освітнього простору: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Луцьк, 2010. – С. 74-84.

36. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. – М.: СпортАкадемПрес, 2005. – 120 с.

37. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: монография / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

38. Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – С. 32-34.

39. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. А. Гужаловский. – Минск, 1979. – 324 с.

40. Демінська Л. О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х., 2006. – № 10. – С. 90-92.

41. Детская спортивная медицина: учеб. пособие / авт.-сост. Т. Г. Авдеева [и др.]. – 4-е изд., исправ. и доп. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 320 с.

42. Одноборств: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / сост. А. О. Акопян, В. В. Кащавцев, Т. П. Клименко; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – Москва: Советский спорт, 2009. – 96 с.

43. Одноборств. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо; общ. ред. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев; худож.-оформ. А. П. Киричек. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.: ил.

44. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів [Текст] / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – Київ, 2001. – 151 с.

45. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

46. Еремина О. Л. Социально-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в школе полного дня: дис. ... кан. пед. наук: 13.00. 02 / О. Л. Еремина. – Кострома, 2006. – 211 с.

47. Жук Ганна. Підвищення рівня фізичної підготовленості у дітей 9-10 років засобами аквафітнесу // Теорія і методика фізичної культури і спорту. – К., 2011. – № 1 – С. 44-46.

48. Журавлева С. Б. Развитие быстроты силы и выносливости у детей 9-13 лет средствами общей физической подготовки: автореф. дис. ... кан. пед. наук.: 13.00. / С. Б. Журавлева. – М., 1971. – 30 с.

49. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. / С. С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.

50. Захаров. С. И. Совершенствование содержания национально регионального компонента учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе Республика Саха (Якутия): дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 /Сергей Иннокентьевич Захаров; Якутский Государственный ун-т. – Якутск, 2005. – 145 с.

51. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

52. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: підручник для студ., магістр., асп. галузі фіз. вих. і сп. / І. І. Земцова. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 208 с.

53. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И. А. Зимняя. – М.: Логос, 2004. – 384 с.

54. Иванченко Л. П. Структура педагогічної технології формування в учнів загальноосвітньої школи мотивації до систематичних занять фізичною культурою /Л. П. Иванченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х., 2008 – № 6. – С. 25 – 29.

55. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.

56. Ігуменов В. М. Спортивна боротьба. / В. М. Ігуменов, Б. А. Подливаев. – М.: Просвітництво, 1993. – 240 с.

57. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.

58. Калініченко І. О. Фізичний розвиток дітей і підлітків шкільного віку м. Суми (2000-2002 рр.) / І. О. Калініченко, М. Ю. Антонов, О. О. Єжова, О. К. Микитенко, Т. В. Палєєва // Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (випуск 2, міські дошкільники). – Київ: Укрмедкнига, 2003. – 232 с.

59.

60. Кетельхут Р. Одноборств для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков / Р. Кетельхут. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил.

61. Кинль В. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи у групах продовженого дня молодших школярів: посібник для вчителя / В. М. Кинль. – К.: Рад. шк., 1988. – 160 с.

62. Коджаспиров Ю. Г. Игровые элементы борьбы / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 3. – С. 30-33.

63. Кожин А. А. Здоровый человек и его окружение: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / А. А. Кожин, В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 400 с.

64. Коляденко Г. І. Анатомія людини: підручник. / Г. І. Коляденко. – К.: Либідь, 2001. – 384 с.

65. Коробко С. Л. Робота психолога з молодшими школярами: метод. посібник. / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с.

66. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Петро Петрович Коханець; Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди. –

Переяслав-Хмельницький, 2006. – 191с.

67. Коцур Н. І. Фізичне здоров'я молодших школярів і його корекція засобами фізичного виховання / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш, Л. П. Товкун // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова: зб. наук. праць. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 419-423.

68. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей и подростков / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: ТОВ Поліграф – Експрес, 2005. – 195 с.

69. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская лит., 1999. – 232 с.

70. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л.: ЛДУФК, 2010. – Вип. 14: у 4 т.; т. 2. – С. 124-130.

71. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2006. – 208 с.

72. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2008. – 244 с.

73. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 192 с.

74. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Курс лекцій: навч. посібник. / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – К.: ВД. «Професіонал», 2004. – 480 с.

75. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор: дис. ... канд. наук з фіз.

виховання та спорту: 24.00.02 / С. І. Марченко; Харківська ДАФК. – Х., 2008. – 201 с.

76. Матвеев Л. П. Формы построения занятий в физическом воспитании: методические разработки / Л. П. Матвеев. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 71 с.

77. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація програми економічних реформ на 2010-2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава». – МОЗ України, 2011. – 104 с.

78. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: вид-во «Іновація», 2007. – С. 46-51.

79. Мотилянская Р. Е. Выносливость юных спортсменов / Р. Е. Мотилянская. – М.: ФиС, 1969. – 131 с.

80. Музика В. Фізичне виховання школярів: сучасний стан, аспекти, проблеми / В. Музика // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченко: зб. наук. пр. – Чернігів, 2009. – Вип. 64. – С. 320 -322.

81. Набатниковой М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов // Под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 180 с.

82. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 256 с.

83. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учебной литературы, 2008. – 504 с.

84. Продленный день в школе / сост. К. В. Агафонова. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с.

85. Прокопова Л. И. Двигательная активность детей школьного возраста / Л. И. Прокопова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: междунар. науч.-

практич. конф. (8-10 апр. 2009 г.). – Минск, 2009. Т. – 3. Ч. 2, – С. 86 -87.

86. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів./ Л. П. Сергієнко – К.: «Олімпійська л-ра». – 2001. – 439 с.

87. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

88. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

89. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя школярів у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: теорія, методологія, практика: монографія / Д. М. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. – 176 с.

90. Сосонка І. Фізичний розвиток та рівень здоров'я дітей середнього шкільного віку з урахуванням урбанізації / І. Сосонка, Х. Гурінович // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2008. – Т. 4. – С. 209-213.

91. Спирин В. К. Индивидуальный подход к оценке состояния здоровья детей среднего школьного возраста / В. К. Спирин: материалы международного симпозиума «Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии и формирование здоровья. – Гродно, 2005. – С. 380-383.

92. Сутула В. О. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4 – С. 204-207.

93. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку у режимі навчального дня / А. А. Тітаренко // Слобожанський національний спортивний вісник. – Харків, 2005. – № 8. – С. 29 -32.

94. Тиговицкий К. Г. Одноборств, горящие по-японски / К. Г. Тиговицкий. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.

95. Томенко О. Зміст та особливості фізкультурної освіти учнівської молоді різних вікових груп / О. Томенко, А. Старченко // Теорія і методика фізичної культури і спорту. – 2011. – № 2. – С. 86-91.

96.

97. Фіцула М. М. Педагогіка: навч. посібник / М. М. Фіцула // [2-ге вид., випр. і доп.]. – К.: Академвидав, 2007. – 560 с.

98. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник. / М. М. Фіцула. – К.: Вид. Центр «Академія», 2000. – 544 с.

99. Чиженюк Т. Обґрунтування дозування фізичного навантаження учнів з різним розвитком фізичних здібностей / Т. Чиженюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту.. – Л.: ЛДУФК, 2011. – Вип. 15: у 4-х т.; т. 2. – С. 268-272.

100. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00. 02 / М. В.Чернявський; НУФВС – Київ, 2010. – 204 с.

101. Характерні особливості підготовки в спортивній боротьбі: методичні вказівки. / уклад. М. А. Гончерюк, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: ЧНУ, 2010. – 32 с.

102. Харитоновна О. О. Технология оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. О. Харитоновна; РГУФКСИТ. – М., 2009 – 24 с.

103. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. - 2-е видання, випр. і доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академія; майстерність; Вища школа, 2000. – 155 с

104. Шиян Б. М Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / Б. М. Шиян, О. М. Зваричук // Фізичне виховання в школі. – 2005. –№ 1. – С. 41-46.

105. Шулика Ю. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства Ю. А. Шулика, В. А.Самойленко, А. А Саликов / – Краснодар: Краснодарские

известия, 2002. – 119 с.

106. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // ред. М. Д. Зубалій. – 2-е видання, перероблене і доповнене. – Київ, 1997. – 36 с.

107. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки: Затвердж. постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. N 1594

108. Загальноосвітні навчальні заклади України на початок 2007/2008 навчального року // Статистичний бюлетень. – К., 2008. – 91 с.

109. Конституція України: Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996р. -К. : Преса України, 1997. - 80с. на 1 с.

110. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки: Затвердж. рішенням Колегії Міністерства освіти і науки України від 31 серпня 2011 р. N 828-р

111. Основи здоров'я і фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи / ред. М. Д. Зубалій: Початкова школа, 2001. – 154 с.

112. Фізична культура Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. / авт. Круцевич Т.Ю. та ін. – Київ: Видавничий дім «Освіта», 2012.

113. Фізична культура. Програма для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. / М. Зубалій, В. Дерев'янка, О. Лакіза, В. Шегімага, В. Майєр. – Харків: «Ранок», 2006.

114. Постанова Кабінету Міністрів України № 1594 від 15 листопада 2006 року «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1594-2006-%EF>.

115. Про внесення змін до статті 29 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" : закон України від 15 трав. 2007 р. № 1021-V // Відомості Верховної Ради України. – 2007. – № 34 (24 серпня). – С. 1105.

116. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні : указ Президента України від 21 липня 2008 р. № 640/2008 // Спорт. газета. – 2008. – № 57, 25-28 липня. – С. 3.

117. Положення про групу продовженого дня загальноосвітнього навчального закладу: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 5 жовтня 2009 р., № 1121

118. Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту : указ Президента України від 2 серпня 2006 року № 667/2006 // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/4792.html?PrintVersion>.

119. Про національну доктрину розвитку освіти : указ Президента України від 17 квітня 2002 р., № 347/2002 // Офіційний вісник України. – 2002. – № 16. – ст. 860. – С. 11–24.

120. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : указ Президента України від 28 вересня 2004 р., № 1148 // Урядовий кур'єр. – 2004. – 6 жовтня – С. 5–7.

121. Про освіту: закон України від 23 травня 1991 р., № 1060-ХІІ // Збірник основних нормативних актів про вищу освіту, наукову діяльність, підготовку та атестацію наукових кадрів. – Х., 2003. – С. 6-35.

122. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 22 червня 1994 р., №334/94 // Спортивна газета. 1994. – 29 січня. – С. 3-5.

ДОДАТКИ

Практичні рекомендації

Рекомендації призначені для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, фахівців з фізичного виховання і вихователів груп продовженого дня.

Використання цих рекомендацій передбачає вирішення наступних завдань:

1. Покращення рівня розвитку фізичної підготовленості та рівня фізичного здоров'я учнів;
2. Підвищення мотивації молодших школярів до одноборств та різних видів рухової діяльності;
3. Зменшення захворюваності молодших школярів протягом навчального року.

Рекомендації передбачають таку послідовність дій фахівців з фізичного виховання:

- визначення фактичного вихідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- визначення гранично дозволених та оптимальних параметрів фізичних навантажень на заняттях та ін.
- застосування програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств з урахуванням рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Результати проведених досліджень дозволяють рекомендувати використання в процесі оздоровчого виховання експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко, 1992) (див. табл. 2.1, 2.2, 2.3).

Аналіз захворюваності учнів молодших класів показують, що кількість пропущених днів збільшується з жовтня по січень місяць, але найбільш критичним періодом в навчальному році є грудень-січень. Тому, в залежності від критичних періодів спалахів захворюваності у навчальному році рекомендуємо призначення щадно-оздоровчого режиму як вдома, так і в шкільному закладі, під час якого дитина на фізкультурно-оздоровчих заняттях

повинна отримувати індивідуальне фізичне навантаження з урахуванням вихідного стану здоров'я.

Терміни дотримання щадного режиму залежать від перенесеного захворювання: гострі респіраторні вірусні інфекції, гострий бронхіт, ангіна, загострення хронічного тонзиліту – 20-25 днів; грип, гострий отит, загострення хронічного отиту, бронхіальна астма після загострення – 25-30 днів; пневмонія гостра, гострі дитячі інфекційні захворювання, у тому числі кишкові, що протікають в середньотяжкій та тяжкій формі, загострення екземи, гострий апендицит (після операції); струс мозку середньої тяжкості, стан після порожнинних операцій, стан після тонзилектомії – 2 міс, часто до 6 міс; гострий нефрит, менінгіт - більше 2 міс, часто постійно [65; 96].

З метою визначення вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів пропонуємо використовувати тести, контрольні випробування, що визначають рівень підготовленості дітей:

1. Швидкість – біг до 30 м;
2. Витривалість – біг, спортивна ходьба або змішане пересування на довгі дистанції (залежно від віку і статі);
3. Гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи ;
4. Сила – згинання розгинання рук в упорі лежачі від підлоги;
5. Спритність – “човниковий” біг 4x9 м з перенесенням предмета;
6. Швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця.

Для забезпечення оптимальних фізичних, психічних, та емоційних навантажень для учнів з різним рівне підготовленості, проводиться раціональне чергування ігор з різним навантаженням, масових – з іграми підгруп, колективних, індивідуальних. Для більш підготовлених дітей можуть переважати вправи та ігри в більш ускладнених умовах. Фізичне навантаження – визначається величиною впливу фізичних вправ, які виконуються під час занять на функціональну діяльність усіх органів дитини. Пік таких навантажень повинен припадати в час проведення рухливих ігор з елементами одноборств в основній частині занять. Для регулювання величини фізичних навантажень до

змісту занять для учнів з різним рівнем фізичного здоров'я та підготовленості можна включати вправи різної складності, змінювати кількість амплітуду та темп. Під час занять рекомендовано стежити за ступенем напруження м'язів при виконанні вправ, регулювати час їх проведення та пауз між ними, а також за зовнішніми ознаками реакції дітей на загальні навантаження: колір обличчя, шкіри, спітнілість чола, щік, спини, спосіб і ритмічність дихання, якість виконання вправ, дисципліна, рівень інтересу та уваги дитини, млявість чи надмірна рухливість.

Також, за допомогою формули (див. формулу. 1.1) визначили ефективний рівень робочої ЧСС для конкретного школяра з відповідним рівнем фізичного здоров'я. За даними спеціальної літератури підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи дітей сприяє навантаження при ЧСС від 125 до 139 уд/хв, а максимальне – 160-170 уд/хв [16]. Вправи, спрямовані на загальну витривалість, оптимальна інтенсивність яких для школярів знаходиться в межах 140-160 уд/хв.

З вище викладеного визначено, що для учнів з низьким РФЗ інтенсивність фізичного навантаження при виконанні циклічних навантажень аеробного характеру на фізкультурно-оздоровчих з елементами одноборств буде оптимальним при ЧСС 110-125 уд/хв, для учнів з РФЗ нижче за середній ефективний рівень ЧСС при виконанні циклічних навантажень аеробного характеру знаходиться в діапазоні від 125-135 уд/хв, для середнього РФЗ – 135-150 уд/хв, для учнів з вище за середній та високому РФЗ – 151-170 уд/хв.

Виходячи з аналізу спеціальної літератури та існуючої практики (Ю. В. Васьков, 2010; Л. В. Волков, 2010), щоб заняття фізичними вправами, у нашому випадку – фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами одноборств приносили користь, потрібно дотримуватися ряду основних педагогічних принципів:

- 1) послідовність. Виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного; від невідомого до відомого, що забезпечить доступність в навчанні.

2) регулярність. Заняття слід відвідувати регулярно, без тривалих пропусків не більше 7-10 днів;

3) «не нашкодь». Не слід займатися до перевтоми;

4) свідомості та активності. Обов'язковою умовою організації ефективних фізкультурно-оздоровчих занять є інтерес тих, хто займається;

5) індивідуальності. Обсяг і інтенсивність навантажень повинні бути оптимальними, тобто відповідати рівню підготовленості (здоров'я) дитини.

На фізкультурно-оздоровчих заняттях, обов'язково необхідно враховувати, які способи організації дітей використовуються. На етапі первинного розучування руху, не вимагає підстрахування від травматизму, проводити заняття рекомендується фронтальним способом, при якому всі діти одночасно виконують однакові завдання.

Груповий (кругової) спосіб організації дітей молодшого шкільного віку на заняттях з елементами одноборств використовується для поглибленого вивчення руху однієї підгрупою, в цей час інші підгрупи виконують раніше вивчені руху для їх закріплення.

Індивідуальний спосіб проведення фізкультурно-оздоровчих занять направляється на індивідуальні можливості одного учня.

При організації фізкультурно-оздоровчих занять з елементами одноборств застосовуються у взаємозв'язку на всіх етапах навчання словесні, наочні і практичні методи. Останні відіграють вирішальну роль у формуванні рухових навичок, наприклад, ігровий метод представлений вправами в ігровій формі, естафетами і власне самими іграми використовується для формування необхідних рухових навичок у процесі гри. Завдання закріплення і вдосконалення рухів в процесі фізкультурно-оздоровчих занятті можливо за допомогою застосування цього методу навчання, який передбачає чітку логічну послідовність виконання фізичних вправ один за одним, переходячи від одних (простих рухів) до інших (більш складним). Об'єднання між собою раніше вивчених елементів в один технічний прийом можливо при застосуванні методу блоків.

- Спортивна година
- Фізкультпауза
- Рухливі ігри
- Ранкова гімнастика
- Фізкультхвилини
- Пішохідні прогулянки

8. Чому Ви займаєтесь спортом або фізкультурно-оздоровчими заняттями?

- Приклад батьків, вчителів
- Бажаю перемагати
- Хочу бути здоровим
- Бажаю бути першим

9. Чи хотіли б Ви займатись фізкультурно-оздоровчими заняттями з елементами одноборств у групі подовженого дня?

Так

Ні

10. Ви займаєтесь фізичними вправами, щоб...

- спілкуватись з друзями
- задовольнити потребу у русі
- розвинути фізичні якості
- зміцнити здоров'я
- само вдосконалитися
- зайняти гідне місце серед товаришів

11. Як Ви звичайно проводите свій вільний час?

- Дивлюсь телевізор
- Займаюсь фізичною культурою
- Граю в комп'ютерні ігри
- Читаю книги
- Граю на вулиці