МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: **ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ’Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

|  |
| --- |
| Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-2ф |
| спеціальності 017 Фізична культура і спорт. |
| освітньої програми фізичне виховання . |
| В.С. Ярошко |
| Керівник: доцент, к.філос.н. Товстоп'ятко Ф.Ф. |
| Рецензент: доцент, к.пед. наук Сидорук А.В. |

Запоріжжя 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

# Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

# Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

 (код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

 (код та назва)

#

#  ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

**Ярошко Владиславу Сергійовичу**

1. Тема роботи (проекту) **«**﻿Вплив фізкультурно-оздоровчої роботи на показники здоров’я дітей молодшого шкільного віку»

керівник роботи (проекту) Товстоп'ятко Федір Федорович, к.філос.н., доцент, затверджено наказом ЗНУ від 01 травня 2023 року № 1425-c.

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 20 жовтня 2023 року.

3. Вихідні дані до роботи (проекту)

Приріст показників рухових і функціональних проб у дітей експериментальної групи був вищим, ніж у дітей контрольної групи. Найбільший приріст показників рухових якостей дітей дослідної групи спостерігався в тестах на швидкісно-силову витривалість м'язів-згиначів тулуба та активну гнучкість хребта і тазостегнових суглобів.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1. Проаналізувати організаційно-методичні особливості фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня.

2. Оцінити показники соматичного здоров’я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку.

3. Оцінити вплив фізкультурно-оздоровчої роботи на показники соматичного здоров’я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу 8 таблиць, 5рисунки.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| завданнявидав | завданняприйняв |
| Вступ | Товстоп’ятко Ф.Ф. доцент |  |  |
| Літературний огляд | Товстоп’ятко Ф.Ф. доцент |  |  |
| Визначення завданьта методів дослідження | Товстоп’ятко Ф.Ф. доцент |  |  |
| Проведення власних досліджень | Товстоп’ятко Ф.Ф. доцент |  |  |
| Результатита висновки роботи | Товстоп’ятко Ф.Ф. доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 14 жовтня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів дипломногопроекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту(роботи) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | жовтень 2022 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | жовтень 2022 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень 2022 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2022 –травень 2023 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2023 – серпень 2023 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень 2023 – жовтень 2023 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної робот на екзаменаційній комісії | Згідно графіку | виконано |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С. Ярошко

 (підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_доцент, к.філос.н. Ф.Ф.Товстоп’ятко

 (підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено \_\_\_\_\_\_\_ доцент, к.п.н. Г.А.Омельяненко

 (підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст...............................................................................................................Реферат...........................................................................................................Abstract...........................................................................................................Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів………………………………………………………….................. | 4567 |
| Вступ….…………………………………………………………….....….... | 8 |
| 1 Огляд літературних джерел....................……………….….................... | 10 |
| * 1. Фізична активність дитини як ефективний немедичний продукт

збереження та зміцнення здоров’я………………………………. 1.2 Показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку…………… | 1018 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження..............………….….... | 30 |
|  2.1 Завдання дослідження............……………………….……..………. | 30 |
|  2.2 Методи дослідження ........……………………….……..…………... | 30 |
|  2.3 Організація дослідження ..........…………………….………..…...... | 34 |
|  3 Результати дослідження.........................................……………...……... | 36 |
|  Висновки…………………………………………………………...…........ | 53 |
|  Перелік посилань..........…………………………………………..…….....  | 55 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 61 сторінки, 8 таблиць, 5 рисунки, 57 літературних джерел.

 Метою дослідження – виявити ступінь впливу фізкультурно-оздоровчої роботи в групах продовженого дня на організм дітей молодшого шкільного віку на основі динаміки показників соматичного здоров’я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Об’єкт дослідження – фізкультурно-оздоровча робота в групах продовженого дня.

Предмет дослідження – показників соматичного здоров’я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку.

Суб’єкт дослідження – діти молодшого шкільного віку.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної літератури, інформації в мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Вибір виду засобів і педагогічних технологій, запропонованих у групі подовженого дня, дозволив підвищити кондиційно-функціональні показники дітей молодшого шкільного віку. У дітей експериментальної групи спостерігалося достовірне підвищення показників дітей за всіма руховими пробами. Приріст значень показників усіх рухових проб був вищим, ніж у дітей контрольної групи, які займалися за традиційною програмою. У дітей контрольної групи значення показників достовірно підвищилися лише у двох рухових тестах (сила м’язів нижніх кінцівок та м’язів-згиначів тулуба).

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ЗАСОБИ НАВЧАННЯ, ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА

ABSTRACT

Thesis consists of 61pages, 8 tables, 5 figures, 57 references.

The purpose of the study is to reveal the degree of influence of physical culture and health work in extended day groups on the body of children of primary school age based on the dynamics of indicators of somatic health, physical fitness and physical capacity.

The object of the research is physical culture and health work in extended day groups.

The subject of the study is indicators of somatic health, physical fitness and physical capacity of children of primary school age.

The subject of the study is children of primary school age.

Research methods – theoretical analysis, synthesis, generalization of scientific and methodical literature, information on the Internet; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

The choice of the type of means and pedagogical technologies offered in the extended day group made it possible to increase the conditioning and functional indicators of children of primary school age. In the children of the experimental group, a significant increase in the children's indicators was observed in all motor tests. The increase in the values of indicators of all movement tests was higher than in the children of the control group who were engaged in the traditional program. In children of the control group, the values of indicators increased significantly only in two motor tests (strength of the muscles of the lower limbs and flexor muscles of the trunk).

PRIMARY SCHOOL AGE, TEACHING TOOLS, PHYSICAL AND HEALTH WORK

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

ЗОШ – загальноосвітня школа

МОН – Міністерство освіти і науки України

МОЗ – Міністерство охорони здоров’я

ФК – фізична культура

МТ – маса тіла

с – секунда

раз – разів

хв – хвилина

см – сантиметр

ВСТУП

Зважаючи на особливості дітей молодшого шкільного віку, існують додаткові поради та рекомендації для успішної організації фізичних занять в групах продовженого дня. Таки як різноманітні фізичні активності та ігри, щоб діти не нудьгували і не втомлювалися від одноманітності; види занять і формати, щоб зберегти їхній інтерес. Необхідним є й конструктивне використання енергії. Діти молодшого віку мають багато енергії, яку потрібно спрямовувати в конструктивне русло. Фізичні заняття допомагають вивести надмірну енергію та зосередити їхню увагу.

Також слушно й сприяння творчому розвитку дітей через фізичні вправи. Наприклад, дозволити їм вигадувати власні ігри та вправи для розвитку фантазії. Навчання дітей приймати виклики та подолання труднощів через фізичні заняття, допомагати їм ставити перед собою цілі та досягати їх. Також звертати увагу до індивідуальних потреб, можливостей кожної дитини. Деякі діти можуть мати особливі фізичні потреби або обмеження, і їм потрібно надавати належну підтримку та адаптувати заняття для них.

**Привертають увагу в аспекті проблематики нашого дослідження в**ажливість активного способу життя. Розповідати дітям про важливість активного способу життя та як він впливає на їхнє здоров'я. Сприяти формуванню позитивних звичок щодо фізичної активності. Залучення батьків до фізичних занять або організації спортивних заходів для всієї родини, щоб підтримати активний спосіб життя вдома.

Загальною метою фізичних занять для дітей молодшого шкільного віку є створення сприятливого середовища для їхнього розвитку, фізичного здоров'я та радості від руху. Дотримуючись цих рекомендацій можна забезпечити ефективну та цікаву фізичну активність для дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. Робота з дітьми молодшого шкільного віку є терпіння, креативності та індивідуального підходу. Важливо враховувати, що фізичні заняття для дітей цього віку повинні бути веселими та заохочувати їх до активності. З цим підходом можна допомогти молодшим школярам розвивати фізичні навички, здоровий спосіб життя та позитивні взаємини з однолітками.

Загальною ідеєю є створення сприятливого та захоплюючого середовища, де діти можуть з задоволенням займатися фізичною активністю, розвивати свої навички та зберігати здоров'я. Фізичні заняття в молодшому віці не лише сприяють фізичному розвитку, але і формують основи здорового способу життя, соціальної адаптації та позитивного емоційного ставлення до фізичної активності, надати їм можливість розвиватися фізично, інтелектуально та емоційно, створити основу для активного та здорового життя та позитивних соціальних взаємин.

 Метою дослідження – виявити ступінь впливу фізкультурно-оздоровчої роботи в групах продовженого дня на організм дітей молодшого шкільного віку на основі динаміки показників соматичного здоров’я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Об’єкт дослідження – фізкультурно-оздоровча робота в групах продовженого дня.

Предмет дослідження – показників соматичного здоров’я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку.

Суб’єкт дослідження – діти молодшого шкільного віку Запорізької гімназії № 1 імені Т.Г. Шевченка.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Фізична активність дитини як ефективний немедичний продукт збереження та зміцнення здоров’я

Фізична активність людини є ефективним немедичним продуктом для збереження та зміцнення здоров’я. Формування основ фізичного здоров’я людини особливо інтенсивно відбувається в дошкільному віці [32, 45]. У цей віковий період розвитку дитини велике значення має фізкультурно-оздоровче виховання в дитячих навчальних закладах.

Потенціал здоров'я дитини залежить від її фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, швидкості, гнучкості), які визначають морфофункціональний розвиток організму дитини.

Аналіз літератури свідчить, що багато дітей, які відвідують дошкільні навчальні заклади, мають низьку фізичну підготовленість [7, 52]. У літературі є матеріали про те, що недостатня фізична активність людини [10, 49], може бути причиною деяких неінфекційних захворювань [42, 51].

У молодшій школі зростає рівень гіподинамії дітей. Учні 6-11 років відвідують початкову школу шкільні класи в Україні мають низьку фізичну активність, відзначають відсутність розвиваючого та навчального ефекту на уроках фізкультури [14, 47].

Останніми роками спостерігається зниження інтересу дітей, підлітків та молоді до загальноприйнятих форм занять фізкультурою (Kuśnierz et. al., 2020).

Одним із таких напрямів покращення фізичної підготовленості дітей та профілактики різноманітних захворювань є заняття фітбол-аеробікою [17, 32]. Результати дослідження авторів свідчать про необхідність вдосконалення фізичного виховання дітей ще до вступу до школи. Інноваційний підхід. до змісту та технології проведення занять з фізичної культури є перспективним напрямком модернізації системи фізичного виховання в навчальних закладах [9, 21].

Дослідженнями багатьох учених доведено, що вправи з м’ячем позитивно впливають на фізичний розвиток і працездатність дитини, сприяють її зоровій оцінці, зосередженості, спритності, ритму, координації рухів і орієнтуванню в просторі. Вправи з м'ячами різної ваги, об'єму і текстури розвивають не тільки великі, а й дрібні м'язи обох рук; збільшити рухливість суглобів пальців і рук. Ігри з м’ячем також розвивають фізичні якості дитини: швидкість, стрибучість і силу [1, 17, 33].

Розвиток фізичних якостей І. д. сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність корелює із загальним ростом і розвитком організму, морфологічним і функціональним дозріванням центральної нервової системи, опорно-рухового апарату і вегетативної систем.

Удосконалюються процеси внутрішньом'язової координації у зв'язку з диференціюванням рухових нервових закінчень у м'язах до 6-7 років, що підвищує силові прояви [36, 41]. Діти відрізняються вираженою гнучкістю в період першого дитинства. Ця якість поступово оборотна без навчання в онтогенезі.

При проведенні тренувального процесу з дітьми 6-7 років необхідно враховувати такі моменти: несвоєчасне окостеніння окремих частин скелета; непропорційність відповідно до окремих елементів серцево-судинної та дихальної систем; часте невідповідність реакцій організму значенню, величині і силі подразника; слабкість гальмівних і переважання процесів збудження [15, 27, 33].

У шестирічному віці у більшості дітей порівняно з їхніми попередниками спостерігається помітна морфофункціональна перебудова організму. До цього віку дитина помітно підростає, маса його тіла збільшується, рухи стають більш скоординованими. У дітей 6-7 років ще слабо розвинена мускулатура, особливо м’язи спини і живота, прискорюється ріст нижніх і верхніх кінцівок, змінюється загальна конфігурація тулуба, особливо грудної клітки.

У шестирічних і старших дітей під час рухів значно збільшується споживання кисню, а надалі показники їх аеробних можливостей зростають до 10-12 років, що значною мірою залежить від рухливості дитини. Діти в цей період дуже чутливі до впливу деформуючих факторів, особливо хребетного відділу хребта [27, 46].

В іграх 6-7-річних дітей не бажані надмірні повороти або нахили голови, оскільки це може призвести до сильного пошкодження шийних хребців. Їм не рекомендуються ігри, що вимагають сильного напруження хребта (види перетягування канату). Такі ігри можливі з дітьми з дев'яти років. Опорно-руховий апарат у дітей цього віку пристосований переважно до динамічних навантажень.

Статичні навантаження, навіть невеликі (підтримка тулуба при сидінні в класі або стоячи) важко переносяться дітьми, особливо у віці 6-7 років. Ігри повинні бути короткими за часом і супроводжуватися частими перервами. Крім того, вченими доведено, що недостатня фізична активність негативно впливає на інтелектуальний та розумовий розвиток дитини [20, 30].

Сила нервових процесів у цьому віковому періоді ще недостатньо розвинена. У цьому випадку процеси збудження переважають над процесами гальмування. Діти в цьому віці неспокійні, дратівливі і неуважні. Їм важко виконувати монотонні завдання. Їхні рухи часто спонтанні, хаотичні та нераціональні.

Вони витрачають багато енергії на виконання завдання, оскільки одночасно задіюють різні групи м’язів. Надмірні фізичні навантаження призводять до підвищеної збудливості нервової системи дитини. У дітей стомлюваність відбувається набагато швидше, ніж у дорослих. Це пояснюється тим, що у дітей 6-7 років (як у літніх) при великому навантаженні не відбувається накопичення молочної кислоти в крові. Завдяки цьому енергетичні ресурси молодших школярів, витрачені під час праці, досить швидко відновлюються [27, 34, 51].

Причина швидкої стомлюваності дитини полягає в особливостях серцево-судинної системи. Швидкість кровообігу у дитини вище, ніж у дорослих. Це пов'язано з тим, що судини у дітей більш широкі. Об’єм крові відносно маси тіла більший, діапазон кровотоку менший i. д. все це призводить до невеликого порушення серцевого ритму, особливо при тривалих фізичних навантаженнях.

Серцево-судинна система розвинена слабо: в нормі ЧСС становить 90-100 уд/хв, а після фізичного навантаження нерідко досягає 200 уд/хв. Наприкінці першого року навчання спорт, зокрема ігри, знижують цю різницю в ЧСС до нормального рівня. Це свідчить про те, що діти 6-7 років відносно швидко адаптуються до ігор.

Завдяки фізичній активності зміцнюються серцево-судинна та нервова системи, позитивно впливає на дихальну та опорно-руховий апарат, покращується обмін речовин в організмі [11, 22]. Гра позитивно впливає на психічний розвиток дітей [11, 22, 53]. Виконуючи дії з предметами, дитина починає оперувати в уявному, умовному просторі. Поступово ігрова діяльність скорочується, і дитина починає діяти внутрішньо і розумово. Дитина звертається до мислення образами та уявленнями [22, 44, 55].

В даний час питання раціонального підбору засобів фізичного виховання і спорту в молодшому шкільному віці набуває особливого значення, оскільки встановлено, що існують значні функціональні резерви в організмі дітей цього вікового періоду.

Проте ці вікові можливості використовуються недостатньо, внаслідок чого рівень фізичної підготовленості є низьким. Також необхідно враховувати величину навантаження і чергувати інтенсивні вправи з менш активними вправами, які були б корисні під час тренування і виступали в якості відпочинку.

Дуже важливо на початковому етапі занять не завдати шкоди здоров’ю дитини та контролювати її фізичний стан під час занять, змінюючи величину навантаження (збільшуючи та зменшуючи, що відповідатиме специфіці виду спорту, коли є «активні навантаження». » і «пасивні» фази гри). Тому важливо з великою відповідальністю підходити до планування структури і змісту навчально-виховного процесу.

Відповідно до сучасних уявлень про оздоровчу дію фізичних вправ в рамках одного тренування, максимальне дозування кожного навантаження є відповіддю організму:

-максимальна частота серцевих скорочень 160-170 уд./хв, а мінімальні параметри тренувального заняття 30-35 хвилин. Значення пульсу фізичних вправ для окремих компонентів фізичного потенціалу мають бути такими:

- вправа на швидкісний компонент – 150-160 уд.хв., координаційний компонент – 140 уд.хв; 1 силовий компонент – 130-140 уд.хв; швидкісно-силовий компонент, швидкість і швидкісно-силовий компонент; витривалість – 170-190 уд/хв, загальна витривалість – 130-140 уд/хв [16].

Дитина вчиться орієнтуватися і стає розумнішою. У процесі спортивної гри дитина вчиться швидко аналізувати ситуацію, а отже, активізує мислення та пам'ять.

Спортивна гра має велике значення для морального виховання дитини. Діти вчаться діяти колективно, дотримуючись загальних вимог. Правила гри сприймаються як закон, а свідоме виконання цих правил формує волю, витримку, самовладання та майстерність власної поведінки.

Командні спортивні ігри сприяють зближенню дітей, виникненню між ними дружби [17, 48]. Тому планування рухової активності під час тренувальних занять у групах подовженого дня необхідно здійснювати з урахуванням вікових особливостей дітей.

Вправи на великих гімнастичних м'ячах викликають емоційно-оздоровчий ефект, що підтверджено досвідом роботи в спеціалізованих корекційно-реабілітаційних медичних центрах. Застосування фітболів у фізичному вихованні забезпечує всебічний розвиток вестибулярного, слухового, зорового, тактильного і нюхового аналізаторів.

Фізична активність формує правильну поставу, збільшує рухливість суглобів і хребта, зміцнює серцево-судинну систему, активізує сенсорні системи, нормалізує психоемоційний стан дитини і викликає у дітей неабиякий інтерес, виховує у дітей силу, спритність, швидкість, гнучкість, витривалість. та координаційні здібності. Ефективність фізичної активності підтверджена науковими дослідженнями [20, 42].

Повідомляється, що низька рухова активність є причиною поганого фізичного розвитку сучасних дітей та підлітків [9, 33, 41], погіршення фізичного та соматичного здоров’я [6] та зниження резервні можливості організму [17].

Актуальним і важливим питанням автори вважають розробку інноваційних технологій у методиці проведення занять з фізичної культури в організованих групах для покращення фізичного стану дітей [11, 47]. У літературі є відомості про ефективну апробацію фітнес-програм фізичного виховання в покращенні фізичного здоров’я [15, 21]. Наявний досвід підвищення фізичних якостей дітей шляхом додаткових занять фізкультурою [50].

Робота з дітьми молодшого шкільного віку в групах продовженого дня з акцентом на фізичну активність має свої особливості. Для цього важливо враховувати психологічні, фізіологічні та вікові характеристики цієї категорії дітей. Діти молодшого шкільного віку зазвичай мають коротший термін концентрації, тому важливо включати в програму короткі та цікаві фізичні вправи та ігри.

Діти цього віку найкраще вчаться через гру та рух. Фізичні заняття повинні бути цікавими та задоволенням для них. Розваги та ігри під час фізичних занять допомагають зберегти мотивацію та інтерес дітей. Важливо створювати позитивну та підтримуючу атмосферу, щоб діти відчували себе комфортно та сприймали фізичну активність як веселу ігру. Діти молодшого шкільного віку ростуть і розвиваються швидко, тому їм потрібна достатньо велика кількість фізичної активності.

Вправи та ігри повинні враховувати фізичні можливості дітей цього віку та бути безпечними для їхнього здоров'я.Розминка та розтяжка перед фізичними навчаннями допомагають у запобіганні травм. Діти молодшого шкільного віку найбільш вразливі до засвоєння навичок та формування звичок, включаючи звички щодо фізичної активності.

Важливо надавати дітям можливість спробовати різні види спорту та фізичних активностей, щоб вони могли вибрати той, який їм найбільше подобається. Фізичні заняття повинні бути диференційованими, враховуючи індивідуальні особливості дітей.

Загалом, робота з дітьми молодшого шкільного віку в групах продовженого дня з фокусом на фізичну активність може бути дуже корисною для їхнього фізичного розвитку, соціальної взаємодії та загального благополуччя. Важливо створити стимулююче та дружнє середовище, в якому діти можуть з радістю займатися спортом та фізичними іграми.

Зважаючи на специфічні особливості дітей молодшого шкільного віку, особливий акцент слід робити на наступних аспектах фізичної активності в групах продовженого дня.

Розваги та ігри: Використання цікавих та рухливих ігор є ключовим аспектом фізичних занять для молодших дітей. Це можуть бути ігри вдома, навколо школи чи на спортивних майданчиках. Такі ігри створюють сприятливу атмосферу для розвитку фізичних навичок та соціальної взаємодії.

Диференційована підготовка. Кожна дитина розвивається індивідуально. Важливо мати увагу до особистих можливостей і потреб кожного учня та пристосовувати фізичні навчання відповідно до цього.

Сприяння соціальній взаємодії. Робота в команді та взаємодія з однолітками є важливою частиною фізичних занять для молодших школярів. Вони вчаться спільній грі, роботі в парах та дружбі.

Збереження мотивації. Підтримка внутрішньої мотивації дітей дуже важлива. Робіть акцент на радості від руху та досягненнях, а не лише на результаті. Завжди дотримуйтесь правил безпеки та забезпечуйте належний нагляд над дітьми під час фізичних занять. Пам'ятайте, що діти цього віку можуть бути енергійними та не завжди усвідомлювати потенційні ризики.

Робота над руховими навичками, такими як біг, стрибки, розвиток моторики, допомагає покращити фізичний розвиток дітей та підготувати їх до подальших видів спорту. Важливо забезпечувати регулярні фізичні заняття та стабільний розпорядок дня для дітей, щоб сформувати звичку до фізичної активності.

Сприяння активному способу життя: Закликайте дітей бути активними поза заняттями та підтримуйте їхні інтереси в спорті чи фізичних заняттях за межами школи.

Робота з молодшими школярами в групах продовженого дня з фокусом на фізичній активності може стати важливою складовою їхнього розвитку та підготовки до активного та здорового життя.

1.2 Показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку

Динаміка показників здоров'я дітей молодшого шкільного віку є важливою для оцінки їхнього фізичного стану і визначення ефективності програм та заходів, спрямованих на покращення їхнього здоров'я. Показники здоров'я дітей можуть включати в себе різні аспекти, такі як фізичний розвиток, психологічне становище, соціальну адаптацію та інші.

Для вивчення динаміки показників здоров'я дітей молодшого шкільного віку, проводять регулярні обстеження та оцінку цих показників з плином часу. Ось кілька ключових показників та способи їхньої оцінки:

Фізичний розвиток:

Довжина і маса тіла: Вимірюйте довжину тіла (зріст) та масу тіла дітей регулярно і порівнюйте з нормативами для їхнього віку та статі.

Індекс маси тіла (ІМТ): Розраховуйте ІМТ дітей для визначення, чи є надлишок чи дефіцит маси тіла.

Здоров'я серцево-судинної системи:

Пульс і артеріальний тиск: Моніторте пульс та артеріальний тиск у спокої і під час фізичних навантажень для оцінки функціонування серцево-судинної системи.

Фізична активність:

Час фізичної активності: Визначайте, скільки часу діти проводять у фізичних вправах і спортивних заняттях, і спостерігайте за змінами в цьому показнику з часом.

Здоров'я опорно-рухової системи:

Гнучкість та сила м'язів: Вимірюйте рівень гнучкості і сили м'язів та слідкуйте за їхніми змінами.

Споживання їжі та харчування:

Дієта: Оцінюйте, які продукти споживають діти і чи дотримуються вони здорового харчування.

Психологічне становище:

Психологічні тести і опитування: Використовуйте психологічні методики для визначення рівня стресу, тривожності, депресії та інших психологічних параметрів.

Соціальна адаптація:

Соціальні опитування: Оцінюйте, як діти адаптувалися до соціального середовища, їхні відносини з однолітками, комунікацію та співпрацю.

Здоров'я загалом:

Медичні огляди: Проводьте регулярні медичні огляди для визначення загального стану здоров'я та виявлення можливих проблем.

Після збору даних за цими показниками проводьте аналіз, порівнюючи їх з початковими значеннями або нормативами. Якщо ви помічаєте будь-які відхилення або зміни у показниках здоров'я дітей, розгляньте можливі причини та розробіть програми та заходи для покращення їхнього здоров'я і фізичного розвитку. Регулярний моніторинг і оцінка динаміки допомагають підтримувати та покращувати здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Ширше вивчення динаміки показників здоров'я дітей молодшого шкільного віку включає в себе не лише спостереження та оцінку окремих фізичних параметрів, але і ретельний аналіз всіх аспектів їхнього фізичного, психологічного, соціального та емоційного стану. Ось деякі аспекти, які можна розглядати в контексті динаміки здоров'я дітей:

Фізичний розвиток:

Спостереження за змінами в рості та масі тіла дітей з роками, їхньою гнучкістю, силовими показниками, координацією рухів тощо.

Аналіз даних щодо показників розвитку опорно-рухової системи, включаючи стан м'язів, кісток і суглобів.

Серцево-судинна система:

Спостереження за змінами в серцевому ритмі та артеріальному тиску, зокрема в реакції на фізичні навантаження.

Моніторинг стану судин, аналіз ризиків серцево-судинних захворювань.

Фізична активність та спорт:

Слідкування за змінами в рівні фізичної активності дітей, їхніми спортивними захопленнями та досягненнями.

Оцінка рівня фізичної підготовки та здатності до зайнять спортом.

Харчування та дієта:

Вивчення звичок харчування дітей, включаючи раціон, споживання фруктів і овочів, води, шкідливих продуктів.

Аналіз дієти та виявлення можливих недоліків чи перекреслень.

Психологічний стан:

Визначення рівня емоційного стану, стресу, тривожності та депресії.

Аналіз психологічних особливостей, розвитку особистості та психосоціального благополуччя.

Соціальна адаптація:

Спостереження за соціальними відносинами дітей у школі, вдома та в спільноті.

Оцінка рівня соціальної адаптації та здатності до співпраці та комунікації з однолітками та дорослими.

Здоров'я загалом:

Медичні обстеження та аналіз результатів, щоб виявити потенційні медичні проблеми та недоліки.

Оцінка загального стану здоров'я та виявлення показників, що можуть вказувати на ризики для здоров'я.

Динаміка ц их аспектів допомагає відстежувати розвиток та зміни в здоров'ї дітей з часом. Це важливо для:

Оцінки ефективності програм і заходів: Динаміка показників дозволяє визначити, наскільки успішно програми та заходи впливають на фізичний, психологічний і соціальний розвиток дітей.

Своєчасного виявлення проблем: Якщо будь-який з показників здоров'я дітей погіршується з часом, це може служити сигналом для вчасного втручання та корекції. Наприклад, якщо збільшується рівень тривожності або зменшується фізична активність, це може вказувати на потребу в психологічній підтримці або більшій фізичній активності.

Планування подальших заходів: Аналіз динаміки показників дозволяє планувати подальші заходи та програми з урахуванням знайдених питань та потреб дітей.

Моніторингу рівня здоров'я популяції: Це важливо для системи загального охорони здоров'я та для оцінки тенденцій здоров'я серед дітей в цілому.

Динаміка показників здоров'я дітей може слугувати важливим інструментом для вдосконалення програм та підтримки здорового розвитку молодого покоління. Вона дозволяє виявити тенденції та потреби та допомагає приймати інформовані рішення щодо організації освіти та заходів у групах продовженого дня.

За допомогою подальшого розширення аналізу динаміки показників здоров'я дітей молодшого шкільного віку можна проводити більш глибоке і детальне дослідження, спрямоване на забезпечення їхнього фізичного, психологічного і соціального благополуччя. Ось додаткові аспекти та показники, які можна розглядати:

Розвиток когнітивних навичок: Слідкуйте за рівнем розвитку когнітивних навичок, таких як увага, концентрація, пам'ять та креативність.

Інтелектуальний розвиток: Аналізуйте зміни в інтелектуальному розвитку дітей, спостерігаючи за їхніми досягненнями в навчанні та розвитку критичного мислення.

Емоційний розвиток: Визначайте, як змінюється емоційний стан дітей, включаючи виявлення емоційних навичок та здатності керувати емоціями.

Співробітництво та комунікація: Спостерігайте за розвитком навичок співробітництва, комунікації та взаємодії з однолітками та дорослими.

Здатність до рішень та самостійності: Вивчайте, як змінюється здатність дітей приймати рішення, вирішувати завдання та долати труднощі.

Здоровий спосіб життя: Оцінюйте здатність дітей до прийняття здорових життєвих стилів, включаючи здорове харчування, відмову від шкідливих звичок та фізичну активність.

Засвоєння цінностей і етики: Аналізуйте, як формуються цінності та моральні норми у дітей, та їхні відносини до моральних питань.

Здатність до праці в групі: Оцінюйте, як діти взаємодіють у групових проектах, їхню співпрацю, лідерські навички та здатність до колективної роботи.

Здоров'я дихальної та гігієнічної системи: Моніторте стан дихальної системи та дотримання гігієнічних норм.

Загальний аналіз цих показників дозволяє отримати глибше розуміння загального стану здоров'я та розвитку дітей, виявити важливі тенденції та ризики. Ця інформація може бути використана для покращення програм та заходів, спрямованих на гармонійний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Група продовженого дня в школі - це педагогічна і організаційна форма роботи, спрямована на надання додаткових можливостей для розвитку, відпочинку та навчання учнів поза звичайним шкільним графіком. Ця форма роботи може бути організована як в позашкільний період (після закінчення звичайних уроків), так і у форматі літнього або зимового табору. Основні характеристики групи продовженого дня в школі включають:

Додаткове навчання: Учні мають можливість отримати додаткові уроки з різних предметів або поглибити знання з конкретної галузі. Це може бути особливо корисним для підготовки до іспитів або олімпіад.

Розвиток творчості: Група продовженого дня може пропонувати різні творчі заняття, такі як малювання, музика, танці, театр тощо. Це сприяє розвитку творчих навичок учнів.

Фізична активність: Важливою складовою роботи групи продовженого дня є фізична активність. Учні можуть брати участь у спортивних заняттях, іграх та фізкультурних вправах.

Соціальна взаємодія: Група продовженого дня створює можливості для соціальної взаємодії та розвитку соціальних навичок. Учні вивчають, як спілкуватися, працювати в команді та розв'язувати конфлікти.

Відпочинок та гра: Націленість на відпочинок і гру допомагає зменшити стрес, сприяє психофізичному відновленню та покращує загальний настрій дітей.

Підтримка домашнього завдання: В групі продовженого дня можуть працювати вчителі, які надають допомогу з домашніми завданнями та відповідають на питання учнів.

Харчування: Деякі групи продовженого дня можуть забезпечувати харчування для дітей, що допомагає їм отримати належну живлення під час навчання.

Моніторинг та оцінка: Важливим елементом роботи групи продовженого дня є моніторинг та оцінка успішності та розвитку кожного учня.

Група продовженого дня в школі може бути корисною для дітей та їхніх батьків з різних причин. Звертаємо увагу не некількох. Отже, підвищення успішності: Додаткове навчання та підтримка допомагають дітям засвоювати матеріал більш ефективно і підвищувати успішність в навчанні.

Розвиток навичок і талантів: Група продовженого дня може стати місцем для розвитку різних навичок та талантів учнів, включаючи творчість, спорт, музику тощо.

Соціальна інтеграція: Участь у групі продовженого дня сприяє зміцненню соціальних зв'язків та дружби між дітьми.

Зменшення часу перед комп'ютером або телевізором: Відвідування групи продовженого дня може допомогти зменшити час, який діти проводять перед екранами, та сприяти активному способу життя.

Підтримка для батьків: Для батьків група продовженого дня може бути зручним рішенням для організації робочого графіку, оскільки діти будуть на нагляді та навчанні в цей час.

Психологічна підтримка: Деякі групи продовженого дня також надають психологічну підтримку для дітей, що допомагає їм вирішувати питання, пов'язані з емоціями і взаєминами.

Важливою складовою успішної роботи групи продовженого дня є грамотне планування та організація програми, а також забезпечення безпеки та комфорту для учнів. Групи продовженого дня можуть сприяти гармонійному розвитку та розвитку навичок, які корисні для життя, і вони є важливою складовою системи освіти та виховання дітей.

Додатково до переваг і характеристик груп продовженого дня в школі, можна враховувати такі аспекти:

Індивідуальний підхід: Групи продовженого дня можуть створювати індивідуальні навчальні програми для дітей з різними особливостями та потребами. Це дозволяє враховувати рівень знань та інтереси кожного учня.

Підготовка до життя: Програми роботи груп продовженого дня можуть включати навички, які корисні для підготовки дітей до дорослого життя, такі як фінансова грамотність, навички управління часом та вирішення проблем.

Сприяння батькам: Групи продовженого дня допомагають батькам з ефективнішим об'єднанням роботи та сімейного життя, оскільки діти проводять час у нагляді та навчанні.

Розвиток креативності: Творчі заняття в групах продовженого дня сприяють розвитку креативних навичок, що може бути корисним у подальшому житті та кар'єрі.

Розширення можливостей: Групи продовженого дня можуть надавати доступ до можливостей та ресурсів, до яких діти можуть не мати доступу в інший час.

Підготовка до школи: Для дітей до шкільного віку групи продовженого дня можуть надавати можливість підготовки до шкільного навчання та соціалізації.

Підтримка батьківства: Групи продовженого дня можуть надавати батькам поради та ресурси щодо виховання та підтримки дітей.

Загалом, групи продовженого дня в школі відіграють важливу роль у розвитку та вихованні дітей, допомагають покращити їхнє здоров'я, навчання та загальний розвиток. Вони можуть бути важливою частиною освітньої системи.

Група продовженого дня в школі з акцентом на фізичну активність є чудовою можливістю для підвищення фізичної активності дітей та підтримки їх здоров'я. Така група може мати кілька важливих характеристик і переваг:

Спортивні заняття: Основною частиною програми такої групи будуть спортивні заняття, включаючи футбол, баскетбол, волейбол, легку атлетику тощо. Це сприяє розвитку фізичних навичок та спортивної підготовки учнів.

Фізичні вправи і відпочинок: Група продовженого дня може включати фізичні вправи для підтримки загального здоров'я та фізичного розвитку, а також час для активного відпочинку, гри на свіжому повітрі та рухливість.

Організовані змагання і турніри: Для мотивації учнів можна проводити спортивні змагання та турніри в рамках групи продовженого дня. Це допомагає розвивати змагальний дух, командну роботу та спортивну дисципліну.

Навчання правилам і здоровому способу життя: Група може включати уроки про здоровий спосіб життя, правильне харчування та важливість фізичної активності для здоров'я.

Педагогічний нагляд та безпека: Важливо мати кваліфікованих і досвідчених вчителів та інструкторів, які ведуть заняття та дотримуються правил безпеки під час фізичних навчань.

Розвиток спортивних навичок: Для бажаючих можливість розвивати спеціалізовані спортивні навички у конкретних видах спорту, таких як футбол, баскетбол, теніс тощо.

Здоровий спосіб життя: Навчання дітей важливості фізичної активності та її впливу на здоров'я, що може стати підґрунтям для усвідомлення значення здорового способу життя.

Вплив на соціальну взаємодію: Спортивні заняття сприяють спілкуванню та формуванню дружніх стосунків серед учнів.

Розвиток фізичної підготовки: Підтримка фізичної активності допомагає дітям розвивати спортивну витривалість, міць та координацію рухів. Така група продовженого дня може відігравати важливу роль у фізичному розвитку та здоров'ї ді ти, а також у сприянні загальному фізичному та психологічному благополуччю дітей. Ось дещо більше інформації про переваги та можливості групи продовженого дня в школі з акцентом на фізичну активність. Група продовженого дня сприяє підтримці фізичного здоров'я дітей. Регулярна фізична активність допомагає зміцнювати м'язи, підвищувати витривалість та покращувати загальну фізичну форму.

Діти вчаться важливості фізичної активності та її впливу на здоров'я. Вони розвивають навички здорового способу життя, що можуть залишитися з ними на все життя.

Участь в спортивних змаганнях та тренуваннях сприяє розвитку спортивної дисципліни, цілеспрямованості та командного духу.

Соціальна взаємодія:

Групи продовженого дня створюють сприятливий середовище для соціальної взаємодії. Діти взаємодіють між собою, розвивають дружні стосунки та навчаються спільно працювати у команді.

Змагання та спортивні ігри сприяють розвитку навичок співпраці та вивченню важливості взаємодії в групі.

Діти вчаться поважати правила та рішення тренерів та інструкторів, що сприяє розвитку в них відповідальності та дисципліни.

Розвиток талантів і навичок:

Група продовженого дня може дати дітям можливість розвивати свої таланти та навички в конкретних видів спорту або фізичних активностях.

Діти можуть виявити свій інтерес та потенціал у певних видів спорту, що може відкрити перед ними нові можливості та інтереси.

Підготовка до змагань та спортивних досягнень:

Для дітей, які мріють про участь у спортивних змаганнях або розвиток в обраному виді спорту, група продовженого дня може бути підготовчим етапом.

Тренери та інструктори можуть надавати підтримку та допомогу у розвитку необхідних навичок та підготовці до змагань.

Групи продовженого дня в школі з акцентом на фізичну активність сприяють здоров'ю, соціальній взаємодії та розвитку фізичних навичок діт ей. Вони створюють можливості для дітей вдосконалювати свої фізичні здібності, розвивати спортивний потенціал та насолоджуватися активним способом життя.

Загальний розвиток:

Фізичні заняття сприяють розвитку координації рухів, збільшенню м'язової сили та спритності.

Діти вчаться управляти своїм тілом, покращують баланс і витривалість.

Активність сприяє загальному фізичному розвитку, включаючи здоров'я серця та легень.

Здоровий спосіб життя:

Діти навчаються важливості регулярної фізичної активності для здоров'я.

Вони отримують навички правильного харчування та гігієни.

Проведення більше часу на свіжому повітрі та в русі сприяє загальному фізичному та психологічному благополуччю.

Ментальний розвиток:

Фізична активність сприяє поліпшенню концентрації та пам'яті.

Діти вчаться розв'язувати завдання, вирішувати проблеми та приймати рішення.

Заняття спортом підвищують самодисципліну та цілеспрямованість.

Спільнота та дружба:

Групи продовженого дня створюють сприятливе середовище для взаємодії та дружби між дітьми.

Змагання та спільні досягнення у спорті сприяють формуванню позитивних відносин.

Діти вчаться командній роботі та взаємопідтримці.

Збереження часу для батьків:

Групи продовженого дня дозволяють батькам забезпечити своїм дітям якісний і активний відпочинок після школи та під час канікул.

Батьки мають можливість працювати без турбот про дитину під час післяшкільного часу.

Враховуючи ці переваги, групи продовженого дня з фокусом на фізичній активності можуть стати важливим елементом виховання та розвитку дітей, сприяючи їхньому фізичному, ментальному та соціальному розвитку, а також сприяючи здоровому способу життя.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою дослідження було виявити ступінь впливу фізкультурно-оздоровчої роботи в групах продовженого дня на організм дітей молодшого шкільного віку на основі динаміки показників соматичного здоров’я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

У відповідності до мети дослідження в роботі були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати організаційно-методичні особливості фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня.
2. Оцінити показники соматичного здоров’я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку.
3. Оцінити вплив фізкультурно-оздоровчої роботи на показники соматичного здоров’я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку.

2.2 Методи дослідження

Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення науково-методич­ної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних методів дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням дітей молодшого шкільного віку.
3. Оцінка функціонального стану організму дітей молодшого шкільного віку.
4. Тестування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
5. Методи математичної статистики.

За методикою Г.Л. Апанасенка, загальна оцінка соматичного здоров’я визначалася сумою балів п’яти показників [5].

Тестування показників фізичної підготовленості проводилося за наступними тестами:

– згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів;

– стрибок у довжину з місця, см;

– біг на 30 м, с;

– нахил тулубу вперед із положення сидячі, см;

– човниковий біг 4x9 м, с [28].

Оцінка функціонального стану організму проводилася на основі показника фізичної працездатності за методикою Гарвардського степ-тесту (розраховувався індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ)) та пробою Руф’є [29].

Під час використання Гарвардського степ-тесту реципієнту пропонується упродовж 5 хвилин виконати сходження на сходинку в ритмі 30 кроків за хвилину. Темп сходжень задається метрономом, який встановлюється на 120 уд/хв. Після виконання роботи у обстежуваних 3 рази (упродовж перших 30 секунд 2-й, 3-й і 4-й хвилин) реєструється величина ЧСС (уд/за 30с). У випадку, коли реципієнт у процесі сходжень через утомленість починає відставати від заданого метрономом темпу, через 15-20 секунд після перших ознак даної “аритмії” тест припиняють і фіксують фактичний час роботи в секундах. Тест необхідно припинити і при появі зовнішніх ознак надмірного стомлення: блідості, спотикань тощо.

Індекс Гарвардського степ-тестурозраховують за такою формулою:

де t – фактичний час сходження, реципієнта в секундах; f1, f2 і f3 – частота серцевих скорочень за 30 с відповідно на 2-й, 3-їй і 4-ої хвилинах відновлення [29].

Показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) визначали пальпаторно, шляхом підрахунку кількості ударів за 10 секунд і з подальшим збільшенням в 6 разів. Визначення показників частоти серцевих скорочень проводилося до фізкультурно-оздоровчого заходу і після його проведення наприкінці відновної фази (через 20-30 хвилин).

Проба Руф'є-Діксона – тест для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні. Проте, він широко використовується для розподілу школярів за трьома групами на уроці фізкультури: спеціальна, підготовча, основна (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Критерії зарахування учнів до групи за пробою Руф'є**



Тест може давати значну похибку, зокрема попри високі показники кардіолог і ЕКГ серця можуть не виявити жодних порушень.

При обстеженні людина спочатку проводить 5 хв у спокійному стані сидячи або лежачи. Після цього підраховується пульс за 15 секунд (P1). Потім здійснюється 30 присідань за 45 секунд (може використовуватися метроном). Зразу ж після цього підраховується у стані спокою пульс за перші 15 секунд (P2) і останні 15 секунд (P3) першої хвилини після закінчення навантаження.

Індекс Руф’є визначали за формулою:

ІР = 4x(Р1+Р2+Р3)–200/10.

Рівні визначалися наступним чином: висока – менше 3, добра – 4-6, середня – 7-9, задовільна – 10-14, погана – 15 і вище.

Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в групах продовженого дня.

Тому, врахування динаміки фізичної працездатності при організації фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів в групах продовженого дня допоможе підвищити їх оздоровчий ефект.

За зрушеннями показників здоров’я, фізичної підготовленості і фізичної працездатності оцінено вплив фізкультурно-оздоровчої роботи, які проводилися в групі продовженого дня, на організм учнів 3 класу.

При обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки. Розраховувалися середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, критерій вірогідності Ст’юдента.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось з вересня 2022 року по травень 2023 року. Відповідно до мети і завдань, дослідження було розділено на декілька етапів.

На першому етапі вивчалася і систематизувалася науково-методична література щодо структури, змісту і завдань фізкультурно-оздоровчих заходів в групі продовженого дня.

На другому етапі для визначення впливу на організм учнів групи продовженого дня і оцінці ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів у групи подовженого дня, нами були сформовані контрольна і експериментальна групи. До контрольної групи увійшли учні 3 класу, які не відвідували групу продовженого дня Запорізької гімназії № 1 імені Т.Г.Шевченка у кількості 24 школяра (11 хлопчиків і 13 дівчаток). Експериментальну групу склали учні 3 класу групи, які відвідували групу продовженого дня, у кількості 25 школярів (12 хлопчиків і 13 дівчаток).

Метою програми є створення умов для формування в учасників освітнього процесу установки на відповідальне та активне ставлення до свого здоров’я шляхом організації цілеспрямованої діяльності, спрямованої на формування здорового та безпечного способу життя на основі здоров’язформуючих технологій.

Завданнями програми є: посилення оздоровчої складової діяльності навчальних закладів освіти, створення умов для корекції здоров'я, реабілітації та оздоровлення; продовження та розширення роботи із забезпечення оздоровчої спрямованості навчально-виховного процесу: організація рухового режиму учнів групах подовженого дня, фізкультурно-оздоровча робота; створення умов для підвищення рівня культури здорового способу життя; підвищення рівня компетентності вчителів школи щодо організації їх діяльності з формування здорового та безпечного способу життя учнів; розширення соціального партнерства школи для створення здоров’язберігаючого середовища.



Рис. 2.1 Класифікація ігор за правилами

Програма проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у групі подовженого дня з використанням дидактичних рухливих ігор та естафет представлена у додатку А.

1. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Стійка мотивація до рухової активності та формування здоров’я сьогодні розглядається як один із пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Порівняння даних щодо довжини і маси тіла учнів зі стандартами, які розроблені на основі даних Т.Ю. Круцевич, може допомогти визначити, чи перебувають учні в нормі відповідно до фізичного розвитку.

Ми робили це наступним чином. Так, за довжиною тіла порівнювалися середні значення довжини тіла учнів нашої вибірки зі стандартами, які розроблені на основі даних Т.Ю. Круцевич. Якщо середня довжина тіла наших дітей молодшого шкільного віку відповідає середній нормі зі стандартів, то це свідчило про нормальний фізичний розвиток.

За масою тіла, порівнювали середні значення маси тіла учнів вашої вибірки зі стандартами, які розроблені на основі вищезгаданих даних. Якщо середня маса тіла у наших дітей молодшого шкільного віку відповідала середній нормі зі стандартів, то це свідчило про нормальний фізичний розвиток.

Аналіз розподілу відбувався так. Нами вивчався розподіл даних щодо довжини і маси тіла серед учнів нашої вибірки, що допомогло визначити, чи є відмінності в фізичному розвитку серед учнів.

Потім перевірялося, чи є велика кількість учнів, які виходять за межі норми в сторону недостатньої або зайвої довжини тіла або маси, що могло вказати на потребу у вжитті заходів для корекції фізичного розвитку.

Порівнюючи дані щодо довжини і маси тіла учнів зі стандартами, ми були взмозі отримати краще розуміння їхнього фізичного розвитку і виявити потенційні проблеми, які вимагають уваги і корекції.

Таким чином, у відповідності до завдань дослідження, нами були визначені показники фізичного розвитку в досліджуваних групах.

Аналізуючи отримані дані, відповідно таблиці 3.1 і рисунку 3.1, встановлено, що достовірних розбіжностей між показниками довжини і маси тіла, як у дівчат, так і хлопців досліджуваних груп, не виявлено. Проте майже всі досліджувані показники фізичного розвитку учнів контрольної групи виявилися дещо вищими, аніж учнів експериментальної.

Наступним кроком було здійснити порівняння отриманих даних за статтю та віком. Деякі стандарти можуть різнитися для хлопців і дівчат або для різних вікових груп.

Якщо помічалось щодо відмінностей або проблем у фізичному розвитку учнів, зверталися до фахівців, таких як лікарі чи тренери, для отримання додаткових порад і рекомендацій.

Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку в досліджуваних групах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Групи | Маса тіла, кг | Довжина тіла, см |
| дівчата | хлопці | дівчата | хлопці |
| ЕГ | 25,43±1,04 | 25,75±0,73 | 129,21±1,78 | 128,64±2,79 |
| КГ | 28,43±1,04 | 26,90±1,12 | 129,90±1,56 | 129,58±1,45 |

Порівняння отриманих даних довжини і маси тіла учнів зі стандартами дозволяє оцінити, чи перебувають учні у нормі відповідно до фізичного розвитку та здоров'я. Для учнів, які перебувають за межами норми, необхідно розробляти індивідуальні плани фізичного розвитку та здоров'я. Врахування фізичної активності, спеціального харчування та інші заходи можуть покращити їхній фізичний стан.

Регулярний моніторинг фізичного розвитку учнів і перевірка ефективності розроблених індивідуальних планів допоможе підвищити рівень фізичного розвитку літей молодшого шкільного віку.

При порівнянні отриманих даних довжини і маси тіла учнів зі стандартами (за даними Т.Ю.Круцевич), то показники обох груп виявилися значно нижчими за них (особливо в хлопців).

Рис.3.1 Показники фізичного розвитку в досліджуваних групах

Аналіз рівня соматичного (фізичного) здоров'я проводиться з метою оцінки фізичного стану людини, виявлення можливих аномалій чи проблем зі здоров'ям та прийняття рішень щодо його покращення. Аналіз соматичного здоров'я може включати в себе як одноразові вимірювання, так і довготривалі спостереження для визначення змін у фізичному стані з часом.

Результати аналізу допомагають виявити проблеми зі здоров'ям і приймати рішення щодо покращення фізичного стану та здоров'я. Важливо консультуватися з лікарем або фахівцем у сфері фізичного здоров'я для інтерпретації результатів та розробки плану покращення фізичного стану, якщо це необхідно.

Аналіз рівня соматичного здоров’я протягом дослідження показав зміни, що відбулись під впливом фізкультурно-оздоровчої роботи протягом дослідження (табл. 3.2, рис. 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка рівня соматичного здоров’я в досліджуваних групах

протягом дослідження, %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Групи | Час дослідження | Рівень соматичного здоров’я |
| Низький | Нижче середнього | Середній | Вище середнього | Високий |
| КГ | ПД | 6,9 | 27,6 | 62,1 | 3,4 | – |
| КД | 9,2 | 23,4 | 63,7 | 3,7 | – |
| ЕГ | ПД | 8,3 | 32,5 | 55,4 | 3,8 | – |
| КД | 4,2 | 28,1 | 60,2 | 7,5 | – |

Отже, на початку дослідження в школярів контрольної групи рівень соматичного здоров’я становив: низький – 6,9 %; нижче середнього – 27, 6 %; середній – 62,1 %; вище середнього – 3,4 %. Наприкінці дослідження показники дещо змінилися: низький – 9,2 %; нижче середнього – 23, 4 %; середній – 63,7 %; вище середнього – 3,7 % (табл.3.2, рис.3.2).

У школярів експериментальної групи засвідчено таки рівні соматичного здоров’я. На початку дослідження отримано: низький – 8,3 %; нижче середнього – 32, 5 %; середній – 55,4 %; вище середнього – 3,8 %. Але наприкінці нашого дослідження зафіксовані суттєві зрушення у позитивну сторону: низький – 4,2 %; нижче середнього – 28, 1 %; середній – 60,2 %; вище середнього – 7,5 % (табл.3.2, рис.3.2).

Рис.3.2 Динаміка рівня соматичного здоров’я в досліджуваних групах, %

У відповідності до завдань дослідження, нами були визначені початкові і кінцеві значення показників фізичних якостей контрольної і експериментальної групи.

На початку дослідження не були виявлені статистично вірогідні відмінності між показниками фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи. Виключення склали результати тесту біг на 30 м, с у хлопчиків (t=2,82), і тесту нахил тулубу вперед із положення сидячі, см і у хлопчиків і у дівчаток (t=2,05 і t=2,07, відповідно).

Протягом дослідження у учнів контрольної групи спостерігалося покращення показників фізичної підготовленості, але статистично вірогідні зміни не були виявлені (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка показників фізичної підготовленості контрольної групи (Х±m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тести | Стать | Етапи експерименту | t | p |
| Початок | Кінець |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | Х | 13,5±0,8 | 15,3±0,9 | 1,49 | P>0,05 |
| Д | 6,3±0,9 | 8,1±0,6 | 1,66 | P>0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | Х | 130,3±3,1 | 137,5±3,1 | 1,64 | P>0,05 |
| Д | 120,1±3,8 | 128,3±3,8 | 1,53 | P>0,05 |
| Біг на 30м, с | Х | 6,3±0,1 | 6,2±0,1 | 0,71 | P>0,05 |
| Д | 6,6±0,1 | 6,4±0,1 | 1,41 | P>0,05 |
| Човниковий біг4x9 м, с | Х | 12,5±0,3 | 11,6±0,5 | 1,54 | P>0,05 |
| Д | 12,5±0,3 | 12,1±0,5 | 0,69 | P>0,05 |
| Нахил тулубу вперед із положення сидячі, см | Х | 6,8±1,1 | 9±1,1 | 1,41 | P>0,05 |
| Д | 10±1,7 | 12,1±1,6 | 0,90 | P>0,05 |

В експериментальній групі в кінці дослідження, також як і в контрольній, відзначається покращення показників фізичної підготовленості. Але на відміну від контрольної, статистично достовірні відмінності між початковими і кінцевими значеннями були виявлені за результатами всіх тестів (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка показників фізичної підготовленості школярів

експериментальної групи в ході дослідження (Х±m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тести | Стать | Етапи експерименту | t | p |
| Початок | Кінець |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | Х | 12,1±0,8 | 15,2±0,7 | 2,92 | P<0,05 |
| Д | 5,8±0,9 | 8,5±0,5 | 2,62 | P<0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | Х | 124,2±3,8 | 139,3±5,7 | 2,20 | P<0,05 |
| Д | 113,7±3,5 | 129,2±5,5 | 2,38 | P<0,05 |
| Біг на 30м, с | Х | 6,7±0,1 | 6,3±0,1 | 2,83 | P<0,05 |
| Д | 6,8±0,1 | 6,5±0,1 | 2,12 | P<0,05 |
| Човниковий біг 4x9 м, с | Х | 13,2±0,4 | 11,8±0,3 | 2,80 | P<0,05 |
| Д | 13,6±0,4 | 12,2±0,5 | 2,19 | P<0,05 |
| Нахил тулубу вперед із положення сидячі, см | Х | 4,0±0,8 | 7,5±1,0 | 2,73 | P<0,05 |
| Д | 6,1±0,8 | 9,8±1,4 | 2,29 | P<0,05 |

У дітей експериментальної групи спостерігалося достовірне підвищення показників дітей за всіма руховими пробами.

У дітей контрольної групи значення показників достовірно підвищилися лише у двох рухових тестах (сила м’язів нижніх кінцівок та м’язів-згиначів тулуба). У дітей, які займалися за експериментальною програмою, приріст значень показників усіх рухових проб був вищим, ніж у дітей контрольної групи, які займалися за традиційною програмою. Приріст показників рухових проб був вищим у дітей експериментальної групи.

У дівчаток експериментальної групи зареєстровано достовірне підвищення всіх показників функціональних проб.

Але слід відзначити, що між значеннями показників фізичних якостей контрольної і експериментальної групи в кінці дослідження статистично вірогідні відмінності не були виявлені.

Тому, для більш детального аналізу і виявлення впливу фізкультурно-оздоровчих заходів в групі продовженого дня на показники фізичної підготовленості нами були розраховані відносні прирости показників фізичних якостей контрольної і експериментальної групи.

Виявилося, що статистично вірогідні відмінності між відносними приростами показників фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи були виявлені за результатами всіх тестів (див. табл. 3.5).

Так в контрольній групі відносний приріст показників фізичної підготовленості у хлопчиків склав від 1,59±0,10 до 32,35±8,16 %, а в експериментальній групі – від 5,97±0,80 до 87,50±11,73 %.

У дівчат контрольної групи відносний приріст показників фізичної підготовленості коливався від 3,03±0,10 до 21,00±2,35 %.

У дівчат експериментальної групи, на відміну від контрольної групи, відносний приріст показників фізичних мав значення від 4,41±0,12 до 60,66±8,47 % (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Порівняння відносного приросту показників фізичних якостей

контрольної і експериментальної групи (Х±m),%

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тести | Стать | Групи | t | p |
| Контрольна | Експериментальна |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | Х | 13,33±1,80 | 25,62±2,31 | 4,20 | P<0,001 |
| Д | 28,57±2,10 | 46,55±5,80 | 2,91 | P<0,01 |
| Стрибок у довжину з місця, см | Х | 5,53±0,81 | 12,16±2,18 | 2,85 | P<0,01 |
| Д | 6,83±1,63 | 13,63±1,84 | 2,77 | P<0,05 |
| Біг на 30м, с | Х | -1,59±0,10 | -5,97±0,80 | 5,44 | P<0,001 |
| Д | -3,03±0,10 | -4,41±0,12 | 8,84 | P<0,001 |
| Човниковий біг4x9 м, с | Х | -7,20±0,93 | -10,61±1,25 | 2,19 | P<0,05 |
| Д | -3,20±0,34 | -10,29±0,67 | 9,44 | P<0,001 |
| Нахил тулубу вперед із положення сидячі, см | Х | 32,35±8,16 | 87,50±11,73 | 3,86 | P<0,001 |
| Д | 21,00±2,35 | 60,66±8,47 | 4,51 | P<0,001 |

При порівнянні показників фізичної працездатності учнів контрольної і експериментальної групи, як на початку, так і в кінці дослідження нами не були виявлені статистично вірогідні відмінності, але динаміка приросту показників фізичної працездатності була більш ніж у 3 рази кращою у школярів з експериментальної групи (табл. 3.6, рис.3.3).

У дітей, які займалися за експериментальною програмою, приріст значень усіх показників функціональних проб був вищим, ніж у дітей контрольної групи, які займалися за традиційною програмою.

Таблиця 3.6

Динаміка фізичної працездатності школярів 3 класу в ході дослідження

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початокдослідження | Кінецьдослідження | t | p | Приріст, % |
| Фізична працездатність (ум.од.) дітей контрольної групи (n=24) | 41,12±1,3 | 42,48±1,1 | 0,8 | р>0,05 | 3,3±1,1 |
| Фізична працездатність (ум.од.) дітей експериментальної групи (n=25) | 40,52±1,2 | 45,14±1,3 | 2,6 | р<0,05 | 11,3±1,2 |

Так у контрольній групі на початку дослідження ІГСТ дорівнював 41,12±1,3 ум.од., а в кінці дослідження – 42,48±1,1 ум.од. (p>0,05). На початку дослідження ІГСТ в експериментальній групі склав 40,52±1,2 ум.од., а в кінці дослідження – 45,14±1,3 ум.од. (p<0,05).

Приріст фізичної працездатності школярів експериментальної групи склав 11,3±1,2 %, а контрольної 3,3±1,1 % (табл. 3.6, рис.3.3). Встановлено, що приріст показника фізичної працездатності учнів експериментальної і контрольної групи має достовірні відмінності і достовірність розбіжностей склала 4,91.

Рис.3.3 Динаміка фізичної працездатності школярів 3 класу протягом

 дослідження

 За індексом Руф’є в школярів контрольної групи протягом дослідження нами отримані наступні дані (табл. 3.7, рис.3.4).

 Отже, на початку дослідження розподіл дітей за рівнями працездатності за індексом Руф’є склав: висока працездатність – 3,2 %, добра працездатність – 6,4 %, середня працездатність – 43,1 %, задовільна працездатність – 22,6 %, погана працездатність – 24,7 %.

 У кінці дослідження розподіл дітей за рівнями працездатності за індексом Руф’є склав: висока працездатність – 3,8 %, добра працездатність – 7,2 %, середня працездатність – 46,4 %, задовільна працездатність – 24,8 %, погана працездатність – 17,8 %. Відносний приріст у школярів контрольної групи зафіксовано: висока працездатність – 18,75 %, добра працездатність – 12,50 %, середня працездатність – 7,66 %, задовільна працездатність – 9,73 %, погана працездатність – -27,94 % (табл. 3.7, рис. 3.4).

Таблиця 3.7

Динаміка показників за індексом Руф’є школярів контрольної групи протягом дослідження, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початокдослідження | Кінецьдослідження | Приріст |
| Висока працездатність | 3,2 | 3,8 | 18,75 |
| Добра працездатність | 6,4 | 7,2 | 12,50 |
| Середняпрацездатність | 43,1 | 46,4 | 7,66 |
| Задовільнапрацездатність | 22,6 | 24,8 | 9,73 |
| Поганапрацездатність | 24,7 | 17,8 | -27,94 |

 За індексом Руф’є в школярів експериментальної групи протягом дослідження нами отримані наступні дані (табл. 3.8, рис. 3.5). На початку дослідження розподіл дітей за рівнями працездатності за індексом Руф’є склав: висока працездатність – 4,1 %, добра працездатність – 8,2 %, середня працездатність – 48,2 %, задовільна працездатність – 23,3 %, погана працездатність – 16,2 %. Наприкінці дослідження розподіл дітей за рівнями працездатності за індексом Руф’є школярів експериментальної групи склав: висока працездатність – 12,6 %, добра працездатність – 14,5 %, середня працездатність – 50,4 %, задовільна працездатність – 17,2 %, погана працездатність – 5,3 %.

Рис.3.4 Динаміка показників за індексом Руф’є школярів контрольної групи

 протягом дослідження, %

 Індекс Руф'є (або індекс Руф'є-Джанссена) використовується для оцінки фізичної працездатності та фізичного розвитку осіб, включаючи школярів. Даний індекс розроблений для оцінки загального фізичного стану та функціонального потенціалу серцево-судинної системи.

 Індекс Руф'є дозволяє оцінити фізичну працездатність та розвиток школярів, і його результати можуть бути корисними для планування фізичного навчання та здорового способу життя для дітей і молоді. Індекс Руф'є може бути особливо корисним для дітей і підлітків, оскільки він дозволяє визначити, наскільки ефективно працює їхня серцево-судинна система та якість їхнього фізичного розвитку.

Таблиця 3.8

Динаміка показників за індексом Руф’є школярів експериментальної групи протягом дослідження, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початокдослідження | Кінецьдослідження | Приріст, % |
| Висока працездатність | 4,1 | 12,6 | 215,00 |
| Добра працездатність | 8,2 | 14,5 | 81,25 |
| Середняпрацездатність | 48,2 | 50,4 | 5,00 |
| Задовільнапрацездатність | 23,3 | 17,2 | -28,33 |
| Поганапрацездатність | 16,2 | 5,3 | -66,88 |

 Відносний приріст у школярів контрольної групи зафіксовано: висока працездатність – 215,00 %, добра працездатність – 81,25 %, середня працездатність – 5,00 %, задовільна працездатність – -28,33 %, погана працездатність – -66,88 (табл. 3.8, рис. 3.5).

Таким чином, можна зробити висновок, що організація фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня, з врахуванням динаміки фізичної працездатності учнів 3 класу, сприяла статистично вірогідному покращенню показників фізичної підготовленості.

Організація фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня є важливою складовою забезпечення фізичного розвитку та загального здоров'я дітей. Такі заходи сприяють підтримці активного способу життя, розвитку фізичних навичок і соціальної взаємодії. Для організації фізкультурно-оздоровчих заходів у групах продовженого дня необхідні наступні кроки.

Рис. 3.5 Динаміка показників за індексом Руф’є школярів експериментальної групи протягом дослідження, %

Розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять, яка враховує вікові особливості і інтереси дітей. Програма повинна включати різні види фізичних вправ і ігор.

 Створити графік проведення фізкультурних занять так, щоб вони відбувалися регулярно, наприклад, кілька разів на тиждень із врахуванням режиму дня дітей та часи, коли вони найбільше активні.

Підготовка необхідного обладнання для проведення занять, таке як м'ячі, обручі, стрічки, скакалки тощо, що забезпечить безпечне і комфортне середовище для занять.

Визначити конкретні цілі фізкультурно-оздоровчих занять. Наприклад, покращення фізичного розвитку, розвиток спортивних навичок, підтримка загального здоров'я та збільшення активності.

Забезпечити різноманітність фізкультурних занять, щоб діти мали можливість випробовувати різні види фізичної активності. Це може включати ігри, спортивні змагання, вправи для розвитку гнучкості і сили.

Здійснення моніторингу та оцінки прогресу. Ведення записей про участь дітей у заняттях та вимірювати їхній фізичний розвиток, щоб відстежувати прогрес і вносити корективи до програми, якщо це необхідно.

Залучення батьків до процесу організації та підтримки фізкультурно-оздоровчих занять. Вони можуть надавати додаткову підтримку та ідеї для програми, а також допомагати з організацією заходів, наприклад, за допомогою фінансування чи наданням обладнання.

Ретельно дотримка правил безпеки під час проведення фізкультурних занять. Переконання в тому, що діти користуються захисними засобами, якщо це необхідно, і дотримуються правил поведінки на спортивних майданчиках.

Створення позитивної та сприяючої співпраці атмосфери під час фізкультурних занять. Сприяння командній роботі, підтримці та позитивній мотивації.

Вираховування індивідуальних особливостей. Діти можуть мати різний рівень фізичної підготовки і індивідуальні особливості. Створення можливості для адаптації занять до потреб кожного учасника.

Регулярна оцінка результатів фізкультурно-оздоровчих заходів. Це дозволить зрозуміти, як ефективно програма діє на здоров'я та фізичний розвиток учнів.

Співпраця зі шкільною адміністрацією та вчителями, щоб забезпечити підтримку та ресурси для проведення фізкультурних заходів.

Поширення інформації батькам та учням щодо розклад та програми фізкультурних занять, щоб всі мали можливість брати участь і вносити свої пропозиції.

Заохочення та висловлення вдячності дітям за їхню участь у фізкультурних заходах. Сприяння їхній мотивації до здорового способу життя.

За допомогою цих кроків та уважного планування можна успішно організувати фізкультурно-оздоровчі заходи у групах продовженого дня, задля фізичного розвитку та загального здоров'я дітей.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз навчально-методичної літератури є важливим кроком у створенні ефективної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в групах продовженого дня. Він допомагає підготувати якісну та цільову програму, яка сприятиме фізичному розвитку та загальному здоров'ю дітей.

Встановлено, що групи продовженого дня займають важливе місце в системі навчання і виховання школярів. Особливістю роботи цих груп є те, що діти перебувають у школі протягом тривалого часу, що вимагає підвищених вимог до навчально-виховної роботи та правильної організації добового режиму. Тому, фізкультурно-оздоровчі заходи в умовах групи продовженого дня є обов’язковим і необхідним компонентом раціональної побудови навчального процесу молодших школярів.

2. Достовірних розбіжностей між показниками довжини і маси тіла, як у дівчат, так і хлопців досліджуваних груп, не виявлено на початку дослідження.

3. Аналіз рівня соматичного здоров’я протягом дослідження показав зміни, що відбулись під впливом фізкультурно-оздоровчої роботи в групі продовженого дня протягом дослідження. У школярів експериментальної групи зафіксовані суттєві зрушення у позитивну сторону за рівнями низький – з 8,3 % до 4,2 %; з нижче середнього – 32, 5 % до 28, 1 %; з середнього – з 55,4 % до 60,2 %; вище середнього – з 3,8 % до 7,5 %.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в групі продовженого дня позитивно вплинули на показники фізичної підготовленості учнів 3 класу. В учнів контрольної групи спостерігалося покращення показників фізичної підготовленості, але статистично вірогідні зміни не були виявлені. В експериментальній групі статистично достовірні відмінності між початковими і кінцевими значеннями були виявлені за результатами всіх тестів.

4. За оцінкою функціонального стану організму учнів контрольної і експериментальної групи як на початку, так і в кінці дослідження, нами не були виявлені статистично вірогідні відмінності. Динаміка приросту показників фізичної працездатності була більш ніж у 3 рази кращою в школярів із експериментальної групи.

5. Наприкінці експерименту у дівчаток і хлопчиків експериментальної групи спостерігалося достовірне підвищення вказаних показників за всіма руховими пробами та за всіма функціональними. Приріст показників рухових і функціональних проб у дітей експериментальної групи був вищим, ніж у дітей контрольної групи. Найбільший приріст показників рухових якостей дітей дослідної групи спостерігався в тестах на швидкісно-силову витривалість м'язів-згиначів тулуба та активну гнучкість хребта і тазостегнових суглобів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. Тернопіль: “Підручники і посібники”, 1998. 112 с.
2. Борисенко А.Ф. Руховий режим учнів початкових класів / А.Ф. Борисенко, С.Ф. Цвек. Київ: Рад. шк., 1989. – 190 с.
3. Вільчковський Е. С., Система фізичного виховання молодших школярів: Навчально-методичний посібник. Київ: ІЗМН, 1998. 232 с.
4. Волков Л. В. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. Київ: Освіта України, 2007. 152 с.
5. Гаврилюк А. Зміст “Годин фізичної культури” в групах продовженого дня з урахуванням динаміки працездатності учнів молодшого шкільного віку // зб. наук. праць [Молода спортивна наука України] / А. Гаврилюк. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2019. Вип. 13. Т. 2. С. 35-41.
6. Гаврилюк А.П. Фізичне виховання в групах продовженого дня: навчально-методичний посібник. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2020. 194 с.
7. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2010. 20 с.
8. Гвоздецька, С. В., Рибалко, П. Ф., Прокопова, Л. І., Дубинська, О. Я., & Красілов, А. Д. (2021). Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка*. 2021. № 2 (340), ч. 1. С. 168–178.
9. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: „Відлуння-Плюс”, 2013. С 351.
10. Гнітецька Т. Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з урахуванням динаміки тижневої працездатності : зб. наук. праць [”Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві”] / Т. Гнітецька, А. Гаврилюк. Луцьк, 2015. С. 205-209.
11. Горкавий В.К., Ярова В.В. Математична статистика: навч. Посібник. Київ : ВД Професіонал, 2004. 384 с.
12. Дробот К.В., Тищенко В.О. Предиктори ефективності навчання плавання дітей молодшого шкільного віку (огляд літератури). *Фізичне виховання та спорт*. 2021. Т. 3. C. 12-18.
13. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час. Здоров’я та фізична культура. 2006. № 28. С. 1-7.
14. Дубогай О. Д., Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г., Бережна Т. І. Забезпечення здоров’язбережувальної рухової активності учнів молодших класів в умовах Нової української школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. Вип. 3К(123). С. 143–146.
15. Зошит вихователя групи продовженого дня / [упорядник Я. М. Шуль]. Тернопіль: Астон, 2004. 142 с.
16. Калиниченко І. Оцінка здоров’я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров’я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2018. Т. 2С. 128-131.
17. Книга вчителя початкової школи : довідково-методичне видання / [упоряд. Г.Ф. Древель, А. М. Заїка]. Вид. 2-ге, доповн. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2016. 464 с.
18. Коваленко І. Стан здоров’я молодших школярів і особливості взаємозв’язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр*. Львів, 2021. вип. 15. т. 2. С. 90-94.
19. Кругляк О.Я. Від гри до здоров’я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури: Методичний посібник. Тернопіль: “Підручники і посібники”, 2020. 80 с.
20. Кругляк О. Я. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. Тернопіль: Підручники і посібники, 2020.64 с.
21. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.
22. Леськів А. Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. 132 с.
23. Мар’єва О. Передумови та особливості проведення фізкультурно оздоровчої роботи в групі продовжного дня. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* зб. наук. праць. Рівне, 2013. Ч. 1. С. 54-59.
24. Мелега К. Вікові і статеві особливості рівня соматичного здоров’я та адаптаційного потенціалу школярів. *Спортивний вісник Придніпров’я*. Дніпропетровськ, 2019.т. 2. С. 31-34.
25. Михайлюк О. Рівень соматичного здоров’я школярів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту, здоров’я людини. Львів, 2021. т. 2. С. 164-168.
26. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпро : Вид-во “Інновація”, 2007.252 с.
27. Мудрик С. Сучасний стан здоров’я дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров’я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. т. 2 С. 183-187.
28. Навчально-виховні заняття в групі подовженого дня / [упоряд. О.Л.Співак]. Харків: Ранок-НТ, 2017. 176 с.
29. Навчання і виховання учнів 1 класу: методичний посібник для вчителів / [упоряд. О. Я. Савченко]. Київ: Початкова школа, 2012. 464 с.
30. Навчання і виховання учнів 3 класу: методичний посібник для вчителів [упор. О. Я. Савченко]. Київ : Видавництво “Початкова школа”, 2004. 512 с.
31. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Розвиток спритності учнів молодших класів ігровими засобами з елементами єдиноборства. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2015. № 1. С. 73–75.
32. Огнистий А. В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Тернопіль: ТДПУ, 2001. 24 с.
33. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль: ТДПУ, 2011. 60 с.
34. Основи здоров’я і фізичної культури. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. Київ : Початкова школа, 2011. 112 с.
35. Павлова Т. В., Діденко Т. В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку в позаурочних заняттях. *Науковий часопис Національного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. Вип. 5. С. 74–78.
36. Петрук Л. Втома і працездатність дітей молодшої школи. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*: зб. наук. праць. Рівне, 2013. Ч. 1. С. 204-207.
37. Рибалко П. Ф., Лоза Т. О. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. *Conference Proceedings of the 3nd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World* (November 17-18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). Bratislava, 2020. 393 p., illus., tabs., bibls. С. 273–282.
38. Сергiенко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
39. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення. 382 с.
40. Тищенко В.А. Особливості психофізичного розвитку школярів молодшого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : Зб.наукових праць / За ред. Г.М.Арзютова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5К (61)15. С. 243-246.
41. Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 1(7). С. 112–119.
42. Шамардина Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання /. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. С. 266-286.
43. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруя, 2000. С. 142-154.
44. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль, 2001. 248 с.
45. Alcaraz-Muñoz, V., Roque, J. I. A., & Lucas, J. L. Y. (2023). How do Girls and Boys Feel Emotions? Gender Differences in Physical Education in Primary School. *Physical Culture and Sport*, *100*(1), 25-33.
46. Buchanan, D., Hargreaves, E., & Quick, L. (2023). Schools closed during the pandemic: revelations about the well-being of ‘lower-attaining’primary-school children. *Education* 3-13, 51(7), 1077-1090.
47. Collado-Soler, R., Alférez-Pastor, M., Torres, F. L., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., & Navarro, N. (2023). A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education. *Nutrients*, *15*(3), 541.
48. Esposito, F., Sanmarchi, F., Marini, S., Masini, A., Scrimaglia, S., Adorno, E., ... & Sacchetti, R. (2022). Weekday and weekend differences in eating habits, physical activity and screen time behavior among a sample of primary school children: the “seven days for my health” project. *International journal of environmental research and public health*, *19*(7), 4215.
49. Ganotz, T., Schwab, S., & Lehofer, M. (2023). Bullying among primary school-*aged students: which factors could strengthen their tendency towards resilience?. International Journal of Inclusive Education*, 27(8), 890-903.
50. Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people’s engagement with physical activity: A systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *28*(1), 94-108.
51. Jalolov, S., & Abdiolimova, I. (2022). Methods of teaching physical education in elementary school. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *12*(5), 758-763.
52. Jalolov, S., & Ilyasova, M. (2022). Resistant to the development of physical education in the lessons. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *12*(5), 870-874.
53. Lekše, R., Godec, D., & Prosen, M. (2023). Determining the Impact of Lifestyle on the Health of Primary School Children in Slovenia Through Mixed Membership Focus Groups. *Journal of Community Health*, 1-13.
54. Roser, M. (2023). Access to basic education: Almost 60 million children of primary school age are not in school. *Our World in Data*. 27(8), 890-903.
55. Rahimjan, U. (2022). Territorial peculiarities of diffirential assessment of physical fitness of rural schoolchildren. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 9, 58-66.
56. Sabirovna, S. G. (2022, November). Features of the development of physical qualities in primary school age. In *E Conference Zone* (pp. 71-84).
57. Tashpulatov, F. A. (2022). The effektiveness of work with children of preschool and primary school age on the basis of a special program of physical education. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, *3*(4), 1208-1213.