

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ
У ГРУПАХ ПОДОВЖЕНОГО ДНЯ НА РОЗУМОВУ
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
УЧНІВ 3 КЛАСУ**

Виконав: студент II курсу,
групи 8.0178-1ф-з
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
освітньої програми
«Фізичне виховання»
Аблякімов Б.Р.
Керівник: к.фіз.вих., доцент
Соколова О.В.
Рецензент: д.пед.наук,
Професор Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Відділення заочне

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Спеціальність 017 “Фізична культура і спорт”

Освітньої програми “Фізичне виховання”

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри ТМФКіС

_____ А.П. Конох
“ ___ ” _____ 2019 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
АБЛЯКІМОВ БЕКІР РУСЛАНОВИЧ

1. Тема проекту (роботи) «Вплив фізкультурно-оздоровчих заходів у групах подовженого дня на розумову працездатність і фізичну підготовленість учнів 3 класу»

керівник проекту (роботи) Соколова Ольга Валентинівна, к.фіз.вих., доцент, затверджені наказом вищого навчального закладу №831-с від “31” травня 2019 року.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 17 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи). Статистично-ймовірнісний аналіз результатів розумової працездатності і фізичної підготовленості дітей експериментальної групи під впливом фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня вказав на високу статистичну значущість отриманих показників та достовірну різницю між їх значеннями. Характер позитивних змін показників розумової працездатності і фізичної підготовленості дітей контрольної групи був виключно тенденційним – без достовірних змін.

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

1. Вивчити організаційно-методичні особливості фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в групах подовженого дня.

2. Оцінити вплив фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня на розумову працездатність учнів 3 класу.

3. Оцінити вплив фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня на фізичну підготовленість учнів 3 класу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 9 таблиць, 3 рисунки.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Вступ | Соколова О.В., к.фіз.вих., доц. | | |
| Літературний огляд | Соколова О.В., к.фіз.вих., доц. | | |
| Визначення завдань та методів дослідження | Соколова О.В., к.фіз.вих., доц. | | |
| Проведення власних досліджень | Соколова О.В., к.фіз.вих., доц. | | |
| Результати та висновки роботи | Соколова О.В., к.фіз.вих., доц. | | |

7. Дата видачі завдання 12.09.2018 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломного проекту (роботи) | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--|-------------------------------|----------|
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2018 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень 2018 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | вересень 2018 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2018-березень 2019 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | березень – квітень 2019 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень – листопад 2019 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної роботи на ДЕК | Згідно графіку | виконано |

Студент _____ Аблякімов Б.Р.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) _____ к.фіз.вих., доцент Соколова О.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено _____ к.п.н., доцент Омеляненко Г.А.
(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Реферат..... | 4 |
| Abstract..... | 5 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів..... | 6 |
| Вступ..... | 7 |
| 1 Огляд літературних джерел..... | 9 |
| 1.1 Основні завдання фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня..... | 9 |
| 1.2 Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школярі..... | 14 |
| 1.3 Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку..... | 28 |
| 1.4 Особливості організаційно-педагогічної і фізкультурно-оздоровчої діяльності групи подовженого дня..... | 33 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження..... | 39 |
| 2.1 Завдання дослідження..... | 39 |
| 2.2 Методи дослідження | 39 |
| 2.3 Організація дослідження | 44 |
| 3 Результати дослідження..... | 46 |
| Висновки..... | 56 |
| Перелік посилань..... | 57 |

РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 61 сторінка, 10 таблиць, 3 рисунки, 57 літературних джерела.

Мета роботи – визначити вплив на організм школярів фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заходи в групах подовженого дня.

Суб'єкт дослідження – діти молодшого шкільного віку.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження; методи визначення розумової працездатності; тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Аналіз навчально-методичної літератури з теми дослідження дозволив встановити, що фізкультурно-оздоровчі заходи в умовах групи подовженого дня є обов'язковим і необхідним компонентом раціональної побудови навчального процесу молодших школярів. Характер позитивних змін показників розумової працездатності і фізичної підготовленості дітей контрольної групи був виключно тенденційним – без достовірних змін.

Статистично-ймовірнісний аналіз результатів розумової працездатності і фізичної підготовленості дітей експериментальної групи під впливом фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня вказав на високу статистичну значущість отриманих показників та достовірну різницю між їх значеннями.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ, ГРУПА ПОДОВЖЕНОГО ДНЯ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ, РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

Thesis consists of 61 pages, 9 tables, 3 figures, 57 references.

The aim of the study – to determine the effect of sports and recreation activities on the student's body during the afterschool program.

The object of the study – sports and recreational activities in the group of afterschool program.

Methods of the research – analysis and generalization of scientific and methodical literature on the research topic; methods of determining the mental and physical performance; the testing of physical fitness; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

During the study, it was determined that under the influence of sports and recreation activities in group of the afterschool program students of the 3rd grade, their is getting reduced, approaching the average of age norms, reflecting the stabilization of the cardiovascular system. Sports and recreational activities in a group of afterschool program have a positive effect on mental performance indicators on 3rd grade students. Outcomes analysis for weekly and seasonal dynamics of the physical performance 3rd grade students of indicates the presence of differences of this indicator, depending on day of week and time of year.

Organization of sports and recreational activities in a group of after school program, taking into the account the dynamics of the physical health of the students and contributes to the improvement of growth indicators of physical fitness and physical activity of elementary school students.

The outcomes confirm the necessity to incorporate features of weekly and seasonal changes in performance due to the planning and conducting the training for pupils of elementary school age in order to improve their health influence.

SPORT AND RECREATIONAL ACTIVITIES, GROUP OF
AFTERSCHOOL PROGRAM, ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS,
MENTAL CAPACITY, PHYSICAL CAPACITY

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ГПД – група подовженого дня

Д – дівчата

див. табл. – дивись таблицю

ЗОШ – загальноосвітня школа

кг – кілограм

м – метр

с – секунда

ум.од. – умовні одиниці

Х – хлопчики

m – помилка репрезентативності

\bar{X} – середнє арифметичне значення

% – відсоток

ВСТУП

В останні роки в організації та змісті навчального процесу загальноосвітньої школи відбулися значні зміни: навчання дітей починається з 6-тирічного віку, переглядаються і змінюються навчальні плани та програми, широко використовуються технічні засоби та програмування навчання. Все це призводить до інтенсифікації навчальної діяльності школярів. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі дня школярів став реальною загрозою їх здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Нажаль, щоденні уроки фізичної культури у школах поки не реальні. Тому слід шукати інші шляхи збільшення обсягу та інтенсивності рухової активності школярів. Одним з таких шляхів є організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Фізкультурно-оздоровча робота є не лише засобом відпочинку й зміцнення здоров'я дітей, але й підвищує якість навчання [1].

У системі навчання і виховання школярів важливе місце займають групи подовженого дня (ГПД). Оскільки діти залишаються у школі після напруженої навчальної праці й перебувають у ній протягом тривалого часу, то завдання керівників ГПД саме й полягає у тому, щоб створити раціональні умови для подальшої навчально-виховної роботи та активного відпочинку учнів. Правильно організований руховий режим школярів стимулює підвищення розумової і фізичної працездатності, якості виконання домашнього завдання, компенсує дефіцит рухів, який спостерігається у зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу тощо [21, 38].

Однак, на сьогоднішній день проблема організації в ГПД спеціальних фізкультурно-оздоровчих занять, які забезпечували б підвищення працездатності, зміцнювали здоров'я та вдосконалювали рухові навички школярів залишається актуальною [35]. На сьогоднішній день набір форм та засобів фізичного виховання, зокрема, у групах подовженого дня, потребує корекції. Для підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом необхідно зробити систему фізичного виховання у

навчальних закладах більш привабливою, впроваджуючи доступні, популярні й ефективні види рухової діяльності, як аеробіка, спортивні ігри, оздоровчі системи [25, 30]. Саме тому дослідження та вивчення особливостей організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку у групі подовженого дня, пошук шляхів її оптимізації є актуальним завданням, що надає можливість корисно для здоров'я організувати відпочинок, зміцнити здоров'я, відновити порушені функції організму, підтримати працездатність дітей протягом дня [11, 32].

Тому метою дослідження було визначити вплив на організм школярів фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заходи в групах подовженого дня.

Суб'єкт дослідження – учні 3-х класів групи подовженого дня.

Предмет дослідження – показники розумової працездатності, фізичної підготовленості учнів 3-х класів групи подовженого дня.

Теоретична значимість дослідження полягала в систематизації наукових даних в галузі досліджень впливу на організм дітей молодшого шкільного віку фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня.

Практична значимість роботи – результати, які були отримані в ході дослідження, впроваджено у навчально-виховний процес учнів Запорізької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 1 імені Т.Г. Шевченка і Запорізької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 5.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Основні завдання фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня

Різноманітні форми зайняття фізичними вправами в режимі дня дітей школярів сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку і різнобічній фізичній підготовці учнів. Оскільки найважливішим завданням нашого суспільства є підготовка фізично здійсненого, усебічно і гармонійно розвиненого молодого покоління, то в рішенні цієї задачі первинну роль грає правильно організовані зайняття фізичною культурою і спортом, які повинні супроводжувати життя молоді вже з самого раннього віку. Під впливом цього зайняття зміцнюються і розвиваються нервова, дихальна, серцево-судинна і м'язова системи, удосконалюється діяльність центральної нервової системи, поглиблюється дихання, збільшується життєва ємність легенів, більш економічно працює серце і зміцнюється руховий апарат дитини [4, 7]

Ми часто чуємо про гіподинамію, як про пониження м'язових зусиль, коли рухи здійснюються, але при укрій малих навантаженнях на м'язовий апарат людини. В результаті цього виникає величезний дефіцит біологічної потреби в рухах, що різко знижує функціональний стан і працездатність організму. Малорухома дитина володіє меншим об'ємом рухових навичок, йому притаманний нижчий рівень рухових якостей. Діти з дефіцитом рухів мають меншу силу і витривалість, менш загартовані, часто хворіють і швидко втомлюються. Тому неприпустимо обмеження фізичної активності учнів тільки на уроках фізичної культури [2, 12, 13].

Змінити наслідки гіподинамії, підвищити природні захисні властивості організму можливо тільки за допомогою рухової діяльності, що є основним регулятором її біологічної активності. Рухова діяльність і її спрямоване використання забезпечує високу ефективність роботи органів, систем і

функцій організму, і тим самим визначають створення оптимальних умов соціальної діяльності людини [30, 50].

В умовах школи гіподинамію можна ліквідувати тими видами фізичного виховання, які є щоденними, масовими і обов'язковими для всіх здорових дітей. У школах, де фізкультурно-оздоровча робота є обов'язковою для всіх здорових дітей, не виникає проблема "рухового голодування" з усіма витікаючими наслідками. Тому з перших днів треба вчити школярів строго дотримуватися режиму. Недотримання режиму, невміння планомірно розподіляти час негативно позначається на зростаючому організмі дитини. Важлива роль в залученні школярів до щоденного зайняття фізичними вправами належить фізкультурно-оздоровчій роботі в режимі учбового дня. До неї відносяться наступні різновиди зайняття : 1. Ранкова гімнастика до навчального заняття; 2. Фізкультхвилинки на загальноосвітніх уроках і фізкультпаузи на уроках праці; 3. Ігри і фізичні вправи на подовжених перервах; 4. Щоденні фізкультурні зайняття в групах подовженого дня [10, 11, 37].

Перераховані форми роботи з фізичного виховання в режимі дня дозволяють дітям проявити більше 60% потрібного для них добового числа рухів. Інша ж частина середньодобової потреби в рухах задовольняється за рахунок учбових занять з фізичної культури і побутових форм рухової діяльності.

За правильну постановку роботи з фізичного виховання в режимі дня школи несе відповідальність директор школи і організатор з позашкільної і позакласної роботи. Вони направляють і контролюють роботу, що проводиться учителем фізкультури, класними керівниками і педагогічним колективом школи. Учителі фізичної культури забезпечують також загальне організаційно-методичне керівництво.

Правильно організована робота з фізичного виховання в режимі дня школяра є однією з важливих форм активного відпочинку і культурного дозвілля, допомагає виховувати і зміцнювати дитячий колектив, сприяє

міцному впровадженню зайняття фізичною культурою і спортом в побут учнів.

До основних завдань фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня відносяться: активізація рухового режиму впродовж учбового дня; впровадження фізичної культури в повсякденний побут школярів; підтримка оптимального рівня працездатності в учбовій діяльності; зміцнення здоров'я; вдосконалення рухової культури рухів; сприяння поліпшенню фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів; оволодіння навичками самостійного зайняття фізичною культурою [31, 34, 41].

Активізація рухового режиму впродовж учбового дня. Впродовж учбового дня дітей дуже велику роль грає активізація їх рухового режиму. Для нормального фізичного розвитку і вдосконалення рухових якостей окрім цілеспрямованих рухів (уроки фізичної культури), дітям необхідно задовольняти добову потребу в рухах за рахунок позаурочних форм фізичної культури. Добова потреба зазвичай виражається у вигляді кількості рухів в добу. Так, в 7-9 років норматив – 12-16 тис. рухів/добу. Якщо об'єм рухів знижується в 2-3 рази – розвивається гіподинамія, формується руховий голод. У таких дітей знижується інтенсивність обміну, погіршується рухова підготовка, слабшає імунітет, падає фізична працездатність, можливі зміни з боку опорно-рухового апарату: деформація міжхребетних дисків, порушення постави, зміни в суглобах.

Потрапляючи в школу, у дитини відбувається зниження рухової активності в 2 рази. Уроки фізичної культури компенсують до 20% рухового голоду, але окрім цього потрібні організовані форми рухової активності : гімнастика до учбового заняття, фізкультхвилинки, прогулянки, позакласні форми заняття і так далі. При проведенні цих заходів, вони компенсують до 40% рухового голоду [16, 38].

Таким чином, якщо включати до освітнього процесу засоби активізації рухового режиму, то учбовий день стає різноманітним, що призводить до

більш заохоченого зайняття тих, що вчать на занятті і зміцненню їх здоров'я.

Впровадження фізичної культури в повсякденний побут школярів є основним завданням в плані підготовки учнів до подальшої життєдіяльності. Займаючись фізичною культурою, підлітки опановують необхідні знання для здійснення простих дій, подолання труднощів, пов'язаних із застосуванням яких-небудь фізичних якостей.

Так, використання простих фізичних вправ під час шкільного заняття сприяє поліпшенню функціонального стану учнів. У позашкільний час (зайняття в спортивних секціях та ін.) зайняття з фізичної культури мають, в першу чергу, оздоровчу спрямованість, що сприяє постійному укріпленню імунної системи підлітків, покращує сон та ін. [23, 25].

Таким чином, можна сказати, що впровадження фізичної культури в повсякденний побут учнів впливає на функціональний стан органів і систем школярів, покращує їх моральні якості. Але, завжди треба пам'ятати про нормування навантажень в процесі зайняття з фізичної культури для того, щоб це зайняття не нанесло негативний ефект фізичних вправ – перевтому.

Підтримка оптимального рівня працездатності в учбовій діяльності. Працездатність – здатність організму розвинути максимальну енергію і, економно витрачаючи її, досягти поставленої мети при її якісному виконанні. Це забезпечується оптимальним станом фізіологічних систем і інтеграційної діяльності. Зниження працездатності є характерною ознакою розвитку стомлення. Швидкість розвитку стомлення залежить від стану центральної нервової системи, ритму і частоти роботи, величини навантаження. Нецікава робота на уроці, тривале сидіння за партою, монотонний голос учителя – усе це викликає швидкий розвиток стомлення. Біологічне значення стомлення для дитячого організму велике. Це захисна реакція на надмірне виснаження функціонального потенціалу. Тому стомлення є однією з головних причин, із-за якої слід проводити фізкультхвилинки і фізкультпаузи на уроках [14].

Зміцнення здоров'я. Учбова робота з фізичної культури є найважливішою частиною в плані зміцнення здоров'я, і оскільки здоров'я – поняття комплексне, необхідно переходити від акценту на фізичну підготовку до виховання звичок здорового побуту засобами і методами фізичної культури. Завдання з гарантування здоров'я вирішуються на основі властивих кожній людині фізичних якостей і похідних від них рухових здібностей, особливо тих, розвиток яких веде до підйому загального рівня функціональних і адаптаційних можливостей організму [23].

На формування здоров'я людини впливають різні чинники, знання і управління якими дає можливість зменшити їх негативний вплив. На 50-52% здоров'я визначається способом життя, на 20-25% – генетичними чинниками, на 10-15% – залежить від охорони здоров'я. При всій приблизності цих цифр безперечно одно: соціальні чинники мають провідне значення в детермінації здоров'я. Це положення, дуже важливе для розуміння того, що в першу чергу є вирішальним в зміцненні здоров'я дитини і що вимагає першочергового рішення [25, 26].

Вдосконалення рухової культури рухів, сприяння поліпшенню фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів. У вдосконаленні рухової культури рухів впродовж учбового дня дітей і підлітків дуже велику роль грає активізація їх рухового режиму. Сприяння поліпшенню фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів дуже важливо. Адже, опанувавши необхідні уміння і навички учні пристосовуються до подальшого життя, здатні уникнути травм та ін. [15, 16].

Самим кращим засобом для цього є фізичні вправи. Школярам необхідно прищеплювати любов до рухової діяльності починаючи з перших років навчання. Краще всього цьому сприяють різні динамічні перерви, які включають різноманітні комплекси вправ. Для залучення найбільшого інтересу з боку учнів вправи мають бути з позитивним емоційним забарвленням, добре, якщо вони супроводжуватимуться музичним супроводом. Ще одним не менш важливим засобом є гра. Гра, розвиваючи

рухові здібності дітей і підлітків, одночасно є відмінним відпочинком. Для досягнення найбільшого ефекту гру необхідно проводити в атмосфері змагання.

Таким чином, включаючи в освітній процес засоби активізації рухового режиму, навчальний день стає різноманітним, що призводить до більше зацікавленого заняття тих, що вчаться на занятті і зміцненню їх здоров'я [27].

1.2 Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школярів

До фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня відносяться наступні різновиди зайняття :

1. Ранкова гімнастика до навчального заняття;
2. Фізкультхвилинки на загальноосвітніх уроках і фізкультпаузи на уроках праці;
3. Ігри і фізичні вправи на подовжених перервах;
4. Щоденні фізкультурні заняття в групах подовженого дня [14, 39, 54].

Ранкова гімнастика до навчального заняття. Кожен шкільний день треба розпочинати з виконання комплексів гімнастичних вправ, які є одним з обов'язкових елементів фізкультурно-оздоровчих заходів. Ранкова гімнастика вдома не звільняє учнів від гімнастики до зайняття, оскільки вона є важливим доповненням до зарядки. Гімнастика до зайняття сприяє організованому початку учбового дня, поліпшенню самопочуття і настрою, а також працездатності на перших уроках шляхом активізації основних функцій організму учнів. Гімнастика, що систематично проводиться, до зайняття виховує у дітей звичку до регулярного зайняття фізичними вправами, а колективне виконання рухів дисциплінує і організовує учнів. Гімнастика до зайняття допомагає організовано почати учбовий день, оскільки, закінчивши

вправи, діти не розходяться, а у складі своїх класів вирушають на уроки [29, 30].

У практиці школи зустрічаються найрізноманітніші способи організації цього режимного компонента. Таку різноманітність, з одного боку, можна розглядати як позитивний чинник: тут враховуються конкретні можливості кожної школи. З іншого боку, відсутність чітких принципів проведення гімнастики обумовлює не завжди правильний підбір вправ, їх дозування і послідовність виконання. Введенню гімнастики передують підготовка інструкторів школи з числа кращих фізкультурників школи, а так само бесіда з батьками про значення і роль заходу і в результаті цього про необхідність дітей приходити на заняття на 15-20 хвилин раніше [30, 31].

Загальну організацію і керівництво гімнастикою до заняття здійснює учитель фізкультури. Проведення вправ гімнастики до заняття з учнями I-III класів покладається на учителів цих класів. В середньому і старшому шкільному віці гімнастику проводять спеціально виділені організатори (по 2-3 учні з числа учнів класу). Обов'язком учителя фізичної культури є інструктаж учителів і окремо учнів, виділених для проведення гімнастики до заняття. Зайняття гімнастикою до уроків має бути обов'язковим для усіх учнів класу (за винятком школярів, що перенесли простудне захворювання або віднесених лікарем до спеціальної медичної групи), тому класні керівники повинні вести облік відвідуваності. Гімнастика до навчального заняття проводиться обов'язково в усіх учбових закладах незалежно від наявних умов. Тому заняття необхідно намагатися проводити на відкритому повітрі, при несприятливій погоді – в добре провітрюваних приміщеннях при температурі повітря 16-17 °С, і у виняткових випадках – в класах [32, 33, 34].

Залежно від площі приміщення, призначеного для проведення заняття, вправи можна виконувати при побудові дітей по колу, в 2-3 шеренги, в колону по 2 і по 3 людини. Оскільки гімнастика до заняття виконується в повсякденному одязі, потрібна, щоб дівчатка у строю розташовувалися за хлопчиками.

При проведенні гімнастики до зайняття на відкритому повітрі, комплекс вправ слід розпочинати з невеликої пробіжки (до 100 м.) в спокійному, помірному темпі. При проведенні гімнастики в приміщенні школи її слід розпочинати з ходьби на місці [16, 17].

Зміст гімнастики повинен відповідати наступним вимогам: різнобічно впливати на м'язову систему і помірно активізувати дихальну і серцево-судинну системи; надмірно не збуджувати і не стомлювати дітей; позитивно впливати на поставу; складатися з вправ і ігор, вже знайомих школярам і легко сприйманих з першого показу; відповідати місцю проведення.

В гімнастику до зайняття входять в основному комплекси фізичних вправ, що складаються з вправ динамічного характеру, м'язів, що впливають на різні групи. У комплекси включаються прості вправи, які не вимагають складної координації рухів і не викликають великого навантаження на організм.

Проведення вправ з предметами більш істотніше і цікавіше дітям. Тому в гімнастиці для проведення зайняття слід використати середні, малі гумові м'ячі, малі пластикові обручі, палиці яскравого і різноколірного забарвлення та ін. Перераховані предмети і маніпуляції з ними доставляють дітям велике задоволення і такі рухи виконуються ними охоче [9, 10, 16, 17].

Незалежно від того, де проходить гімнастика : в приміщеннях школи або на відкритому повітрі, учитель, що проводить перший урок, повинен знаходитися в цей час біля класу, спостерігати за порядком, правильним виконанням вправ і при необхідності надавати допомогу, акцентувати увагу дітей на дотриманні правильної постави і робити методичні вказівки (спина пряма, плечі відведені, підборіддя підведене). Недбале, в'яле виконання вправ виключає необхідну м'язову напругу і, отже, знижує ефективність гімнастики. Слід пам'ятати, що гімнастика до заняття буде ефективна лише у тому випадку, якщо учні розумітимуть її сенс і відноситимуться до неї серйозно [30].

Загальна тривалість гімнастики до зайняття: 1-4 класи – 5-6 хвилин; 5-6 класів – 5-7 хвилин; 7-12 класів – 6-8 хвилин [35].

При дозуванні навантаження при занятті на відкритому повітрі слід враховувати особливості погоди. У теплі дні навантаження збільшується поступово від вправи до вправи, а до кінця поступово зменшується. У холодну погоду навантаження поступово збільшується від першої і до останньої вправи в комплексі [16].

Для підвищення інтересу учнів до гімнастики можна проводити до заняття змагання між класами. Протягом тижня перевіряючі ставлять оцінки кожному класу за дисципліну, правильність виконання вправ і так далі, що надалі стимулюватиме активність дітей. У результаті оцінки підсумовуються, і визначається переможець [[32, 33, 34].

Фізкультхвилинки і фізкультпаузи на уроках. Навчальна діяльність вимагає від дітей великої нервової напруги, отже, в клітинах кори головного мозку відбуваються зміни, що знижують їх функціональні можливості і працездатність. Значне навантаження під час уроку випробовують органи зору і слуху, м'язи спини і шиї, а так само м'язи руки, що пише. З'являється тенденція до сутулості, викривлення і порушення рухливості хребетного стовпа. Обмеження амплітуди рухів на уроках призводить до погіршення рухливості плечових, тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів, обмежується рухливість грудної клітки, що у свою чергу змінює частоту і глибину дихальних рухів. Внаслідок цього порушується вступ кисню до органів, передусім в головний мозок, що призводить до передчасного стомлення [14, 16]. Нецікава робота, монотонний голос учителя, тривала статична поза (сидіння) викликають швидкий розвиток стомлення. Перевтома у школярів виникає як результат неправильно організованої учбової і позакласної роботи. У початковій фазі стомлення відбувається збільшення кількості відволікань: діти відволікаються, не уважно слухають вчителя. Подібні перемикання уваги дітей на інші види діяльності під час уроку є захисною реакцією організму. Якщо учням не запропонувати

динамічне навантаження – настане процес гальмування, і в результаті їх активність зміниться млявістю. Ознаки стомлення можуть відступити, якщо дати учням можливість відпочити.

Для усього цього і рекомендується проводити фізкультхвилинки. Вони є активним відпочинком, який проводиться на загальноосвітніх уроках і на самопідготовках, щоб зменшити стомлення учнів, зняти негативні явища статичного навантаження, активізувати їх увагу і підвищити працездатність до сприйняття учбового матеріалу [39, 49].

Фізкультхвилини в I-III класах слід проводити 2-3 рази на день, починаючи з 2 уроку [8, 16]. Щоб вчасно попередити різке зниження працездатності дітей, вправи необхідно проводити на 15-17-й хвилині заняття. Не всі уроки вимагають проведення фізкультхвилини. Так, наприклад, уроки співу, малювання не потребують проведення цього заходу, оскільки вони не викликають напруженої розумової роботи і діти можуть на них рухатися [36].

Час початку проведення динамічного відпочинку визначає учитель. Для молодших школярів найбільш доцільне проведення комплексів вправ між 15-ою і 20-ою, а з учнями V-IX класів – між 20-ою і 25-ою хвилинами. При організації цього виду активного відпочинку у вказані проміжки часу відзначається сприятлива динаміка розумової працездатності впродовж уроку, учбового і подовженого дня. Під час контрольних робіт, творів і тому подібне фізкультурну хвилину можна не проводити [9]. Учитель може проводити фізкультурну хвилину як самостійно, так і доручити проведення заздалегідь підготовленим учням класу. Перед початком фізкультхвилинки учитель пропонує дітям закінчити роботу і приготуватися до виконання вправ: розстібнути гудзики на комірці сорочки, сукні, випрямитися, встати за партою або біля неї залежно від того в якому положенні виконуватимуться вправи, і чекати команди почати заняття. До початку проведення фізкультхвилинки слід відкрити кватирку або вікна. Переконавшись, що всі діти готові, вчитель включає магнітофон (якщо фізкультхвилинка

проводиться з музичним супроводом) і подає команду почати виконання 1-ої вправи, потім 2-ої, 3-ої і так далі при цьому викладач разом з дітьми робить по одному-два рази кожна вправа, а потім стежить, як вони виконуються учнями [36].

При складанні комплексів фізкультхвилинок, необхідно звертатися до вимог щодо їх проведення:

- комплекси підбираються залежно від виду заняття, його змісту, мають бути різноманітні, оскільки одноманітність знижує інтерес дітей до них, а, отже, їх результативність;

- фізкультхвилинка проводиться на початковому етапі стомлення, на позитивному емоційному фоні, оскільки більше пізніше їх проведення не дає бажаного результату;

- перевагу треба віддавати вправам для стомлених груп м'язів [9, 37].

Вправи слід проводити одну за іншим без зупинок. Після закінчення виконання вправ рекомендується прийняти положення правильної постави і утримувати його впродовж 5-6 секунд. Це дозволить створити установку на збереження правильної постави в процесі учбового зайняття.

При проведенні фізкультхвилинки можливі наступні помилки: підбір вправ без урахування виду діяльності на цьому уроці; збільшення або зменшення тривалості вправ (не враховується міра стомлення дітей); виконання вправ з недостатньою амплітудою рухів.

Якщо вправи виконуються в проходах між партами, то амплітуда рухів має бути невеликою, щоб учні не заважали один одному. Комплекси проводяться з великою інтенсивністю і з малими інтервалами для відпочинку. Тривалість виконання комплексу 1-2 хвилини. Комплекс вправ повинен виконуватися упродовж 2-3 тижнів, після чого він змінюється новим. Розучування комплексів вправ проводиться на уроках фізичної культури, після уроків, або в інший вільний час під керівництвом учителя фізкультури або класного керівника. Бажано, щоб впродовж кожного тижня застосовувалися два комплекси, оскільки залежно від характеру роботи

виконуватиметься той або інший набір вправ. Наступного тижня використовуються нові комплекси або старі, але під нову музику, можна застосувати колишній комплекс, але з частковою заміною одної-двох вправ новими або запропонувати ті ж вправи, але з іншими початковими положеннями. Це сприяє підвищенню інтересу учнів до цього виду фізкультурно-оздоровчої роботи [17, 37].

У старших класах фізкультпаузи під час зайняття проводяться, як правило, в учбово-виробничих майстернях (на уроках праці). Тривалість такого зайняття складає 4-5 хвилин. Проводяться фізкультпаузи під керівництвом фізорга або учителя праці [16].

Для того, щоб діти не лише розуміли значення фізкультхвилини і фізкультпаузи, але і добре, старанно робили вправи, потрібна роз'яснювальна робота. У бесіді, організованій на початку навчального року, учитель повинен розповісти школярам, чому потрібні вправи, що виконуються на уроках. Крім того, варто проводити фізкультхвилини вдома під час приготування уроків [38, 39].

Рухливі ігри і фізичні вправи на подовжених перервах. Організація рухової діяльності учнів на перервах є хорошим засобом активного відпочинку, укріплення здоров'я і відновлення працездатності впродовж учбового дня, а перемикання з учбової діяльності на рухову, ще і сприяє підвищенню продуктивності роботи на подальшому занятті. Активний відпочинок учнів на змінах може бути найрізноманітнішим. Проте практика показує, що ефективність його виявляється вище, а учні проводять перерви з великим інтересом, якщо включаються рухливі ігри, естафети, а так само фізичні вправи з бігу, стрибків, метання і т. п., що проводяться по можливості у вигляді змагань на швидкість, дальність, точність і т. п. Найбільшу оздоровчу цінність мають перерви, під час яких діти перебувають на свіжому повітрі, оскільки це сприяє гартуванню організму дитини і зміцненню його здоров'я [40, 41]. Найбільш бажаними іграми на перерві є ігри малої і середньої інтенсивності, де будуть допускатися зміни складу і

швидко виявлятися результати. Проте досвід і спеціальні дослідження показують недоцільність проведення рухливих ігор великої інтенсивності, оскільки відновлення функцій серцево-судинної і дихальної систем, емоційного тону дітей відбувається не на перерві, а на подальшому уроці. При цьому перші 5-7 хвилин бувають малоефективними для учбової роботи. Діти відволікаються на уроці так само як і після пасивного відпочинку на зміні.

Інтереси і фізичні можливості хлопчиків і дівчаток V-IX класів вже значно розрізняються. Тому разом із спільними рекомендується проводити ігри окремо з хлопчиками і дівчатками [42].

У теплу і суху погоду бажано проводити активний відпочинок на відкритому повітрі, оскільки таке заняття задовольнятиме до 10% добових потреб дітей в рухах [36]. Можна використати ігри з м'ячами, кеглями, обручами. За несприятливих умов погоди гри і вправи на подовжених перервах повинні проводитися в ігрових кімнатах, або коридорах. Умови приміщення визначають вибір ігор і їх організацію, тому небажано використати ігри з предметами (м'ячі, обручи та ін.); причина – близькість вікон, недостатня площа [17, 43].

Для успішного проведення фізичних вправ і ігор необхідно враховувати вікові особливості дітей і підлітків. Так, для учнів I-II класів використовуються групові і прості командні рухливі ігри. У III-IV класах проводяться командні ігри і естафети, ефективними є сюжетні ігри. Важливо пам'ятати, що молодші школярі більш охоче беруть участь в іграх з невеликою кількістю учасників. При великій кількості тих, що займаються інтерес до вправ і ігор у дітей швидко знижується. Тому для проведення ігор на перерві слід виділити місце для зайняття кожному класу [9].

У організації рухливої перерви беруть участь усі вчителі, директор школи і його заступник, а так само медичні працівники. Матеріал, який пропонується учням має бути пов'язаний з програмою по фізичній культурі. Тому при підготовці керуються відповідним матеріалом комплексної

програми фізичного виховання учнів і документами планування (як правило, робочими планами на чверть), розроблених учителем фізичної культури для відповідного класу або паралелі класів [39, 44].

Фізичні вправи в план фізкультурних заходів на великій перерві вчитель включає у міру освоєння учнями на уроках фізкультури. Ігри, естафети і конкурси можуть за своїм змістом виходити за рамки шкільної програми. Планування змісту матеріалу здійснюється потижнево. Зміст матеріалу може бути доповнено включенням в нього широкого кола схожих з програмою за спрямованістю фізичних вправ і ігор. При цьому слід брати до уваги склад групи учнів, вік, підготовленість, зацікавленість у виконанні тих або інших завдань, пору року. Слід дотримуватися правильних норм наростання і зниження навантаження під час рухливої перерви. Окрім основного плану обов'язково складають ще 1-2 запасні варіанти на випадок поганої погоди. Вони повинні включати матеріал, що відповідає за своїм характером умовам проведення рухливої перерви в приміщенні (спортивний зал, коридор, класна кімната) [39].

Для ігор і фізичних вправ повинні відводитися 30-хвилинні перерви. Перші 5-10 хвилин – це особистий час дитини (прибирання і підготовка робочого місця до наступного зайняття, туалет) наступні 10-15 хвилин діти грають. За 5 хвилин до закінчення перерви подається команда до закінчення заняття, і школярі спокійно покидають ігрові майданчики. Перша гра має бути середньої інтенсивності, а друга – малої інтенсивності, з тим, щоб діти змогли отримати фізичне і емоційне навантаження і встигли заспокоїтися до початку наступного уроку.

Оскільки учнів не змушують до обов'язкового виконання ігор і вправ, то вони самі вибирають останні. Тільки в цьому випадку рухлива перерва виправдає своє значення [16]. Спілкування учителів з дітьми на перерві має бути спокійним, веселим, без нотацій, наказів, команд.

Учитель має бути знайомий з іграми, уміти їх організувати, керувати ними, об'єктивно підводити підсумки. Дітей завжди цікавить, хто виграв, хто

грав краще, чия команда дружніша, хто допомагав товаришам в грі, хто менше допускав порушень в правилах. Діти грають охоче, емоційно реагують на все, що пов'язано з грою, особливо якщо за ними зацікавлено спостерігає старший, вносить поправки, усуває конфлікти, підбадьорює тих, що грають. Успішно і цікаво проходять ігри, якщо їх організують старші школярі. Класний керівник і вихователь при цьому повинні здійснювати загальний контроль за проведенням важливого для здоров'я дітей фізкультурно-оздоровчого заходу [17].

При проведенні рухливих перерв можливі наступні помилки:

- відсутність індивідуальних знань, що враховують відмінність інтересів дітей до рухової активності;
- відсутність диференційованого підходу до хлопчиків і дівчаток;
- використання ігор і вправ, що розвивають тільки одну рухову якість [36].

Важлива умова організації і проведення рухливих ігор і фізичних вправ – наявність добре підготовлених заздалегідь місць заняття, достатня кількість інвентарю і устаткування. Кожен клас повинен мати свій інвентар (набивні м'ячі, м'ячі для спортивних ігор, кольорові прапорці, кольорові стрічки, довгі і короткі скакалки, гімнастичні палиці, естафетні палички). У зимовий час використовується наступний інвентар: лижі, лижні палиці, ковзани, санчата, ключки і т. п. на пришкільних майданчиках доцільно зробити розмітки для проведення ігор і естафет. Це сприяє більше організованому проведенню зайняття і підвищує до них інтерес школярів [42, 43].

Форма одягу учнів під час спортивних розваг на перервах залежить від температури повітря і пори року. У теплу погоду учні можуть бути в повсякденному одязі, а в холодний час – в теплих спортивних костюмах, шапках.

Щоденні фізкультурні заняття в групах подовженого дня (спортивна година). "Година фізичних вправ" в школах і групах подовженого дня була введена в 1974 році [16, 35]. Для учнів підготовчих класів він є важливим

компонентом рухового режиму. Спортивна година – щоденні, тривалістю, до години зайняття фізичними вправами, рухливі ігри, спортивні розваги: катання на велосипедах, самокатах, лижах, ковзанах, санчатах і т. п. Це заняття спрямоване переважно на рішення наступних завдань: зміцнення здоров'я учнів; гартування організму; підвищення рівня фізичної і розумової працездатності; підтримка її стійкості впродовж усього навчального року; вдосконалення рухових умінь і навичок, вивчених на уроках фізичної культури; формування умінь і виховання звички самостійне займатися фізичними вправами; формування уміння організовано грати в колективі однолітків.

У зв'язку з відсутністю офіційних програм особливо гостро стоїть питання змісту заняття. Заняття не регламентується так строго за структурою і часом, як уроки фізичної культури. Організація фізкультурного заняття покладається на вихователів груп подовженого дня під загальним методичним керівництвом учителя фізкультури [16, 35, 45].

Можна умовно виділити 3 частини рухливого заняття, т. е. визначити структуру заняття, яка припускає фізіологічно виправдані, логічно обгрунтовані чергування різних видів діяльності.

1. Підготовча частина (10-15 хвилин). Починається відразу ж після приходу дітей на ігровий майданчик. Проводиться шикування і організаційні вказівки викладача. З метою підготовки організму школярів до майбутнього фізичного навантаження на початку кожного заняття проводяться ходьба з різними положеннями рук, біг в середньому темпі, загальнорозвиваючі вправи [10]. Біг в середньому темпі є важливою частиною спортивної години. Він сприяє активізації функцій організму школярів, які закономірно знижуються в результаті учбової діяльності. Крім того, біг із швидкістю 2,5-3 м/с використовується як основний засіб розвитку витривалості. Для підтримки у учнів постійного інтересу до бігу в середньому темпі необхідно чергувати його з ходьбою, з вправами на відновлення дихання, використати біг зі змінами напрямку, "змійкою", з подоланням перешкод і т. п.

З метою ефективнішого підведення організму школярів до майбутніх навантажень вправи слід підбирати відповідно до характеру майбутньої роботи. Комплекси вправ виконуються під час ходьби відразу після закінчення бігу. Спочатку слідує вправи, сприяючі відновленню нормального дихання, потім – вправи, що включають в роботу великі групи м'язів. У кінці комплексу використовуються вправи, за характером виконання близькі тим, які плануються в основній частині заняття. Бажано при проведенні вправ менше часу відводити на показ і пояснення, вправи комплексу виконувати потоково (без зупинки). Це стане можливим, якщо учні розучать комплекси на уроках фізичної культури. Для підтримки стійкого інтересу до заняття слід періодично міняти умови виконання вправ: змінювати вихідні положення, вводити додаткові завдання, видозмінювати цільові установки [29, 33].

2. Основна частина (30-60 хвилин). Ця частина заняття призначена для активного відпочинку дітей. На початку тижня організм школярів після відпочинку знаходиться на відносно високому функціональному рівні, тому в ці дні вправи мають бути спрямовані переважно на розвиток швидкості і витривалості. В середині тижня, в період високої працездатності, застосовуються ігри і вправи, спрямовані головним чином на розвиток швидко-силових якостей і спритності. В кінця тижня на фоні виникаючих ознак стомлення застосовуються ігри і естафети, що розвивають переважно витривалість.

Основна частина містить різні рухливі ігри з побудовами і перестроюваннями, із загальнорозвиваючими вправами, бігом, стрибками, подоланням перешкод, естафети з бігом, стрибками, просуванням на санчатах, лижах, спортивні розваги, а також інші вправи: вправи з великими і малими м'ячами; біг з різною швидкістю і подоланням нескладних перешкод; стрибки із скакалкою; стрибки в довжину: з місця і з розгону; метання малого м'яча (сніжку) в ціль, на дальність; лазіння, перелазіння, підлазіння, пролізання через обручі (можна використати сходи, огорожі і інші

конструкції на ігровому майданчику); упори на дитячих перекладинах, огорожах і інших конструкціях; вправи в рівновазі, ходьба по вузькій лінії, колоді, без предметів і з предметами: з м'ячами, обручами (катання і вертикальне кручення обручів); вправи з кеглями, з серсо (накидання кілець на палицю); спортивні розваги типу катання на самокатах, велосипедах, взимку – на ковзанах, санчатах, лижах, катання з гірок, на крижаних доріжках; плавання [12, 21].

При проведенні ігор і естафет впродовж заняття повинна дотримуватися певна послідовність. Спочатку проводяться ігри, спрямовані на закріплення і вдосконалення рухових навичок, коли учні можуть краще виконувати і аналізувати складні рухові дії. Потім слідує ігри, естафети і вправи, спрямовані на виховання фізичних якостей. Самостійні ігри і розваги проводяться з метою задоволення індивідуальних рухових потреб школярів, формування у них навичок самостійного заняття фізичними вправами. Для учнів початкових класів на самостійні ігри і розваги рекомендується відводити 35-50% часу заняття. При цьому керівна і контролююча роль вчителя залишається обов'язковою [10, 16].

3. Завершальна частина (5-7 хвилин). Цей етап спрямований на організоване закінчення заняття. Вона припускає загальне шиккування з підведенням підсумків заняття, спокійну ходьбу по майданчику або проведення декількох вправ на увагу з тим, щоб привести організм дітей у відносно спокійний стан. Діти повинні приходити на ігровий майданчик і йти після закінчення заняття в школу обов'язково організовано. Структура тривалого активного відпочинку, як і будь-якого заняття фізичними вправами (урок, секція, фізкультурний гурток), обумовлена психофізіологічними особливостями дітей і педагогічними завданнями школи, тому абсолютно недопустима підміна активного відпочинку уроком фізичної культури або пасивною прогулянкою.

На одному занятті не слід проводити більше 2-3 ігор. Корисно включати в спортивну годину і прості змагання, наприклад з бігу на 25-30 м.,

зі стрибків з місця, метання малого м'яча в ціль і т. д. Зрозуміло, усі ці види простих змагань проводяться в ігровій формі і не повинні вимагати спеціальної підготовки [30, 34]. Деякі організаційні моменти активного відпочинку (наприклад, обов'язкова ходьба і біг для всіх здорових дітей, загальні для всіх учасників рухливі ігри, естафети, заняття на конструкціях і т. д., колективний прихід і вихід з ігрового майданчика) пов'язані з тим, що учні цих класів ще не мають достатніх знань і умінь для самостійного заняття фізичними вправами, навичок проведення рухливих ігор. На цьому етапі діти потребують керівництва і контролю дорослих [37, 43].

Зміст заняття має бути погоджений з учбовим матеріалом програми по фізичному культурі, доповнювати його і сприяти кращому засвоєнню і закріпленню рухових навичок, збільшувати руховий досвід дітей і в цілому удосконалювати моторний розвиток учнів.

При проведенні спортивної години важливо правильно дозувати фізичні навантаження. Занадто малі навантаження не дають фізичного ефекту, і цінність активного відпочинку знижується. В той же час надмірно великі навантаження викликають стомлення, що негативно позначається на подальшій учбовій діяльності [1, 38]

Враховуючи різний рівень рухової підготовленості учнів, слід пам'ятати, що при появі у окремих учнів, таких зовнішніх ознак стомлення, як поверхнєве часте дихання, почервоніння обличчя, значне потовиділення, інтенсивність навантаження для них слід понизити і запропонувати виконати вправу на відновлення дихання (наприклад, 4 кроки – вдих, 4 кроки – видих, повторити 4-6 разів).

Точніше фізичне навантаження оцінюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС визначається вибірково у 3-4 учнів з різним рівнем рухової підготовленості. У школярів після 3-4 хвилин бігу ЧСС повинна складати 140-170 ударів в хвилину [39, 48].

Матеріальна база грає не меншу роль, ніж методична підготовка вихователя. За відсутності спортивного майданчика, стадіону або

розташованих поблизу парків неможливо проводити в повному об'ємі фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми молодшого шкільного віку. Тому організація навчання припускає добре обладнані місця для активного відпочинку під час зайняття і прогулянок. Найбільш зручними є ігрові майданчики із спеціальним покриттям або асфальтовані, які придатні для заняття навіть після сильного дощу, оскільки вони добре вбирають воду, або висихають. На асфальті зручно робити розмітку для організованого проведення ігор, естафет (лінії, кола, стрілки, кути, "класи" і т. д.). Для кращої орієнтації розмітку рекомендується робити різного кольору. Яскраві, приємні для ока фарби прикрашають ігровий майданчик і викликають позитивні емоції у дітей [45, 54].

На майданчику мають бути зручно розміщені дитячі конструкції для лазіння, перелазіння, висів, упорів, подолання перешкод, для вправ в рівновазі, метань в ціль: драбини, гірки, сходи (вертикальні, паралельні, зігнуті), огорожі, гімнастичні низькі колоди, стойки з кільцями різної висоти. Конструкції необхідно обладнати в одному місці за типом гімнастичного містечка.

У зимовий час необхідно обладнати 2-3 гірки для скачування дітей на санчатах; каток для катання на ковзанах; прокласти лижню для катання на лижах, залити крижані доріжки для катання на ногах [44].

1.3 Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Всі фактори, що характеризують розвиток організму, перебувають між собою в тісному взаємозв'язку та взаємозалежності [20].

Фактор росту характеризується як кількісний процес безперервного збільшення числа клітин або їхніх розмірів, що приводить до збільшення маси організму. У процесі росту, крім збільшення числа клітин і маси тіла, збільшуються значення інших антропометричних показників. Кістки та

легені ростуть переважно за рахунок збільшення числа клітин, а м'язи і нервова тканина – переважно за рахунок процесу збільшення розмірів клітин. Більш точний показник росту організму – підвищення в ньому загальної кількості білка та збільшення розмірів кісток [23, 46].

Характерна риса процесу росту дитячого організму – нерівномірність і хвилеподібність [20, 23, 46].

Психологічний розвиток в онтогенезі – послідовний перехід від одного щабля розвитку до якісно іншого. Головне значення при цьому має вікове сприйняття навколишнього світу. Неоднаковість вікового сприйняття в різні періоди дитинства, тимчасове підвищення його рівня та зміна спрямованості виділяють закономірно наступаючі сенситивні періоди в міру дозрівання організму, коли виникають сприятливі умови для розвитку психіки в тих або інших напрямках. Потім ці можливості поступово і різко слабшають. На одних вікових етапах є передумови розвитку сприйнятливості до одних сторін дійсності, на інших – до інших.

Молодший шкільний вік є сенситивним до навчальної діяльності. Майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Однак діяльність нервової системи характеризується перевагою процесів збудження. Висока реактивність і збудливість, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок. Рухи дітей у цьому віці досить швидкі, але не відрізняються точністю [46, 50, 51].

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарата, але інтенсивність росту окремих розмірних ознак його різна.

Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язочний апарат еластичний, кісткова тканина містить велику кількість хрящів. Хребет зберігає велику рухливість до 8-9 років. Дослідження показують, що молодший шкільний вік

є найбільш сприятливим для спрямованого росту рухливості у всіх основних суглобах.

Посилено розвивається і зміцнюється м'язова система. До 9-11 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, що підвищує координаційні можливості дітей. Великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні. Хребет зберігає велику рухливість [9, 41].

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Однак функціонування нервової системи характеризується перевагою процесів збудження.

До кінця періоду молодшого шкільного віку об'єм легенів становить половину об'єму легенів дорослого. Хвилиний об'єм подиху зростає з 3500 мл/хв у 7-річних дітей до 4400 мл/хв у дітей у віці 11 років. Життєва ємність легенів зростає з 1200 мл в 7-річному віці до 2000 мл в 10-річному.

У дітей у віці від 7 до 11-12 років морфофункціональні перебудови системи кровообігу визначаються у збільшенні об'єму серця і хвилиного об'єму крові. Високі (на 1 кг ваги) значення ХОК у дітей забезпечуються не приростом систолічного викиду, а збільшенням ЧСС внаслідок переваги симпатичної регуляції. Змінюється і рідке середовище організму. Збільшення еритроцитів і гемоглобіну підвищує кисневу ємність крові. Однак ці показники в них нижче в порівнянні з підлітками та дорослими [17, 55]. Удосконалюється дихальна система: частота дихання знижується з 23 у семирічних до 19-ти в одинадцятирічних, об'єм дихання збільшується з 163 мл до 254 мл. Остання закономірність поширюється і на хвилиний об'єм дихання (ХОД), життєву ємність легенів (ЖЕЛ) і максимальну вентиляцію легенів (МВС). Удосконалення апарату дихання і кровообігу йде в напрямку «економізації» функцій у стані спокою і підвищення їхньої реактивності при напруженій м'язовій діяльності. До 10-11 років аеробні можливості дітей досягають свого максимуму. М'язи у дітей цього віку складаються в основному з волокон, що наближаються по своїх властивостях до аеробного.

Ні в більше ранньому, ні в більше пізньому віці мітохондрії кістякових м'язів не бувають такі численні і такі великі за своїми розмірами. Ефективність окисних процесів у мітохондріях забезпечується високою дифузійною здатністю легенів, збільшеною швидкістю кровообігу і підвищеною концентрацією окисних ферментів. Завдяки цим механізмам у дітей 10-11 років у дуже широкому діапазоні навантажень енергозабезпечення циклічної роботи йде за рахунок аеробного ресинтезу АТФ, у зв'язку із чим вони здатні виконати дуже великий обсяг роботи помірної і великої потужності. За рік тренування першокласники можуть підвищити аеробну витривалість вдвічі, причому без істотних морфологічних перебудов, тільки за рахунок синхронізації систем енергозабезпечення [14, 52].

Анаеробні енергетичні процеси активізуються у дітей 7-11 років при частоті серцевих скорочень 170-180 уд/хв. Навантаження понад критичної потужності порога анаеробного обміну доступні дітям молодшого шкільного віку в межах 15-20 с. Далі настає втома. При такій роботі ЧСС у них досягає 200 уд/хв, частота подиху – 60-70 цикл/хв, кисневий борг – 800-1200 мл. Обмежені можливості дітей молодшого шкільного віку до утворення максимального кисневого боргу регламентує незначний обсяг вправ на анаеробну витривалість в їхній підготовці [16, 19].

Для практики фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм.

Для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба у високій руховій активності. Під руховою активністю розуміють сумарну кількість рухових дій, виконуваних людиною в процесі повсякденного життя. При вільному режимі в літню пору за добу діти 7-10 років роблять від 12 до 16 тис. рухів. Природна добова активність дівчинок на 16-30% нижче, ніж хлопчиків. Дівчата в меншій мірі проявляють рухову активність самотійно і мають потребу в більшій частці організованих форм фізичного виховання.

У порівнянні з весняним і осіннім періодами року взимку рухова активність дітей падає на 30-45%.

З переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі у дітей 6-7 років обсяг рухової активності скорочується на 50%.

У період навчальних занять рухова активність школярів не тільки не збільшується при переході із класу в клас, а навпаки, усе більше зменшується. Тому надто важливо забезпечити дітям відповідно до їх віку і стану здоров'я достатній обсяг добової рухової діяльності.

Вчені встановили, який обсяг добової рухової активності необхідно забезпечити дітям при виконанні ними різних видів фізичних вправ [24, 26].

Після навчальних занять у школі діти повинні не менш 1,5-2,0 години провести на повітрі в рухливих іграх і спортивних розвагах. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних здібностей (швидкісні і координаційні здібності, здатність довгостроково виконувати циклічні дії в режимах помірної та великої інтенсивності).

У віці 7-10 років починають формуватися інтереси та схильності до певних видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, схильність до тих або інших видів спорту. А це створює умови, що сприяють успішної фізкультурно-спортивної орієнтації дітей шкільного віку, визначенню для кожного з них оптимального шляху фізичного вдосконалювання [29, 34].

Без знання вікових особливостей дітей не можна правильно здійснювати фізичне виховання.

До 7-9 років у дівчат настає перепубертатний період. Це перший критичний період постнатального розвитку жіночого організму. Несприятливі впливи середовища можуть вплинути на становлення жіночої репродуктивної системи і негативно позначитися на функції статевої системи в майбутньому.

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму служать основним критерієм при виборі

фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм. Для молодших школярів природна потреба у високій руховій активності. Тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку і індивідуальному стану здоров'я.

Надмірні навантаження прискорюють процес окостеніння і можуть сповільнити ріст трубчастих кісток у довжину. Швидкими темпами розвивається м'язова система. Організація оптимального режиму життя, особливо рухового, у цей віковий період може забезпечити гармонічний розвиток організму [36, 41].

1.4 Особливості організаційно-педагогічної і фізкультурно-оздоровчої діяльності групи подовженого дня

Група подовженого дня щодня стає однією з провідних форм організації життєдіяльності молодших школярів. Батьки все менше часу приділяють дітям і все більше – своїй професійній діяльності, а це призводить до того, що багато учнів молодших класів після уроків залишаються сам на сам зі своїми проблемами. Виникає порожнина, що може заповнитися негативом. Допомогти дитині сформувати та реалізувати свій пізнавальний і творчий потенціал, соціально адаптуватися, навчитися плідно використовувати свій вільний час – є одним із головних завдань школи, що розв'язується за допомогою групи подовженого дня (ГПД). ГПД є однією із форм виховання дітей і допомагає організувати найсприятливіші умови для їх відпочинку, навчання і виховання, поєднання навчально-виховної роботи на уроках і в позаурочний час. Вона забезпечує, урахувавши вікові особливості, їх розумовий, моральний, естетичний, фізичний, духовний розвиток, створює умови для організації продуктивної праці, надає можливості для всебічного виявлення і розвитку індивідуальних, здібностей, запитів та інтересів дітей [32, 49]. Практика доводить, що ГПД стає

необхіднішою умовою в успішній роботі навчального закладу. Наявність групи дедалі частіше стає для батьків визначальним критерієм у виборі навчального закладу для навчання їх дітей. Успішна робота ГПД залежить від багатьох чинників, і дотримання нормативно-правових вимог у цій справі допоможе побудувати її з урахуванням усіх особливостей. Так, основним документом є «Про затвердження порядку створення груп подовженого дня у державних і комунальних закладах загальної середньої освіти» (далі – «Положення»), що затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 25 червня 2018р. № 865/32317 [27]. Згідно із цим документом, основними завданнями групи подовженого дня є: організація самостійної роботи учнів із закріплення та поглиблення знань, умінь та навичок, набутих на уроках; створення сприятливих умов для формування учнівського колективу та надання кваліфікованої допомоги учням у підготовці до уроків і виконанні домашніх завдань; організація індивідуальної, групової та колективної роботи учнів; організація дозвілля учнів; формування в учнів ціннісних орієнтацій; здійснення заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів, їх психічний та фізичний розвиток, набуття навичок здорового способу життя; виховання позитивного ставлення до суспільно-корисної праці; надання допомоги батькам або особам, які їх замінюють, у вихованні учнів [27].

Рішення про створення та роботу груп подовженого дня приймають засновники шкіл за письмовими зверненнями батьків чи інших законних представників учнів. Для цього в школі також має бути відповідна матеріально-технічна база та умови для харчування. Для першокласників можуть створювати умови для сну.

Зараховувати дітей до груп можна протягом всього навчального року.

Перебувати в групі подовженого дня учні мають не більш як 6 годин на день. Режим їх роботи повинен включати: прогулянки на відкритому повітрі тривалістю не менш як півтори години для учнів початкових класів; харчування тривалістю не менш як 30 хвилин; виконання домашніх завдань

(за наявності) тривалістю не більше 1 години; проведення спортивно-оздоровчих занять тривалістю не менше 1 години; фізкультхвилинки та гімнастику для очей через кожні 15 хвилин заняття для учнів початкових класів.

Наповнюваність групи подовженого дня не повинна перевищувати 30 дітей. Меншу граничну кількість учнів в групі може встановити керівник школи, погодивши це рішення з засновником [27].

Таким чином під час діяльності групи подовженого дня вихователь повинен створити всі умови, щоб не тільки врахувати всі завдання, що поставлені «Положенням», а й зуміти організувати і зацікавити дітей. Утілення вихователем у життя цих завдань буде успішним за умови впровадження ним гуманістичної педагогіки, яка спрямована на такі форми, методи та засоби навчання і виховання, що забезпечують ефективне розкриття індивідуальності дитини – її пізнавальних процесів і особистісних якостей; створення умов, за яких кожна дитина буде зацікавлена у тому, щоб сприймати педагогічний вплив [27].

Кожен з етапів організації роботи ГПД дуже важливий, тому вимагає особливих методичних підходів. Режим ГПД як головний засіб здоров'язбереження повинен поєднувати у собі: фізичне виховання (забезпечувати рухову активність, перехід за перших ознак стомлення від розумової діяльності до активного відпочинку та ін.); педагогічну ефективність (частково вільний від навчальних занять день у середині тижня, чергування занять, що різняться за видами діяльності та ін.); гігієнічні вимоги [32,37, 38].

Вирішення завдань фізичного виховання у ГПД реалізується через цілісну систему фізичних вправ і рухів, що організовані у такі форми занять: 1) фізкультурні паузи під час виконання домашніх навчальних завдань; 2) прогулянки; 3) години фізичної культури [13, 25].

При проведенні занять варто враховувати той факт, що психофізіологічні особливості дітей 6-10 років мають значний вплив на

коливання їх фізичної працездатності як протягом дня, так і тижня [7, 16]. Тому, врахування динаміки фізичної працездатності при організації фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів в групах подовженого дня допоможе підвищити їх оздоровчий ефект.

Правильно організований руховий режим учнів стимулює підвищення розумової та фізичної працездатності, якості виконання домашнього завдання, компенсує дефіцит рухів, що спостерігається через інтенсифікацію навчального процесу [18, 49]. Крім того, рух є біологічною потребою дитячого організму і тісно пов'язаний перш за все з діяльністю центральної нервової системи. Завдяки м'язовому напруженню, що чергуються з розслабленням, вища нервова діяльність дітей не тільки нормалізується, але й помітно активізується. Одночасно підвищується здатність школярів до концентрації й активізації уваги. Діти, які достатньою мірою рухаються, як правило, мають високу розумову працездатність, гарну успішність, гармонійний фізичний розвиток, низьку захворюваність. Такі діти здатні швидко й ефективно засвоїти навички, потрібні для успішного навчання [5, 23, 56].

Правильне чергування в режимі дня праці і відпочинку в свою чергу сприяє збереженню в дітей найвищої працездатності [1, 11, 20].

При розумовій праці діяльність організму змінюється: частішає дихання, збільшується ЧСС, підвищується АТ, збільшується кровонаповнення судин головного мозку і зменшується кровонаповнення судин кінцівок, черевної порожнини, порушується рівновага між процесами збудження і гальмування. У молодших школярів розумове стомлення настає досить швидко, тому навчальні навантаження для них обмежуються і в школі, і вдома [24]. Є заходи, що сприяють поліпшенню розумової працездатності. Розумовій праці сприяють достатньо провітрене приміщення, оптимальні умови мікроклімату, тиша, раціональна освітленість. При цьому мається на увазі, що добра освітленість потрібна не тільки для нормального функціонування органа зору, вона також поліпшує функціональний стан

ЦНС, функцію інших аналізаторів і сприяє, таким чином, підвищенню продуктивності та якості праці, віддаляє стомленість, сприяє зменшенню травматизму.

Інтенсивність розумової праці залежить від емоційного стану. Позитивні (але не надмірні) емоції сприятливо впливають на роботу, негативні – навпаки. Тому дуже важливий добрий психологічний мікроклімат у колективі, доброзичливе ставлення працюючих (або тих, хто навчається) одного до одного, позитивна словесна оцінка праці навколишніми людьми, впевненість у корисності виконуваної роботи. Позитивні психологічні фактори мобілізують резерви працездатності. Негативна оцінка виконуваної роботи навколишніми людьми і така ж самооцінка деморалізують, знижують працездатність [23, 25].

Установлено, що легка м'язова робота стимулює розумову діяльність, а інтенсивна – погіршує її. Тому під час 10-хвилинних перерв, що влаштовуються через кожні 45 хв роботи, роблять кілька легких фізичних вправ. Систематичні фізичні вправи за певною програмою значно підвищують розумову працездатність.

Прогулянки особливо корисні, коли поєднуються з рухливими іграми, спортивними розвагами. Вони сприяють фізичному розвитку, поліпшують обмін речовин, удосконалюють діяльність серцево-судинної системи, підвищують стійкість проти інфекційних і простудних захворювань [12].

Як вже було відмічено, значення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня школярів дуже велике, оскільки вони є важливим компонентом зміцнення здоров'я школярів разом з уроками фізичної культури.

Щоденні фізкультурні заняття в групах подовженого дня спрямовані на рішення ряду завдань, основними з яких є: зміцнення здоров'я і гартування організму учнів, підвищення розумової і фізичної працездатності учнів, а також формування умінь і виховання звички самостійно займатися фізичними вправами.

Таким чином, в системі навчання і вихованні школярів важливе місце займають групи подовженого дня (ГПД). Оскільки діти залишаються у школі після напруженої навчальної праці й перебувають у ній протягом тривалого часу, то завдання керівників ГПД саме й полягає у тому, щоб створити раціональні умови для подальшої навчально-виховної роботи та активного відпочинку учнів. Правильно організований руховий режим школярів стимулює підвищення розумової і фізичної працездатності, якості виконання домашнього завдання, компенсує дефіцит рухів, який спостерігається у зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу тощо [7, 38, 51]. Однак, на сьогоднішній день проблема організації в ГПД спеціальних фізкультурно-оздоровчих занять, які забезпечували б підвищення працездатності, зміцнювали здоров'я та вдосконалювали рухові навички школярів залишається актуальною.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

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

1. Вивчити організаційно-методичні особливості фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в групах подовженого дня.
2. Оцінити вплив фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня на розумову працездатність учнів 3 класу.
3. Оцінити вплив фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня на фізичну підготовленість учнів 3 класу.

2.2 Методи дослідження

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження.
2. Методи визначення розумової працездатності.
3. Тестування фізичної підготовленості.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

За визначенням, розумова працездатність залежить, перш за все, від енергетичного забезпечення психічної діяльності. Найвиразніше достатність (дефіцитарність) енергетичного забезпечення психічної діяльності виявляється в процесах пам'яті та уваги. Тому використано методики, що спрямовані на оцінку стану цих функцій: «6 слів», «6 фігур», «10 слів» (за Семенович А.В.) [42], «Методика коректурна проба Бурдона-Анфімова»,

сила нервової системи та її здатність витримувати інтенсивність роботи (стомлюваність) вивчалася за допомогою «Теппінг-тесту».

«Методика 6 фігур» (зорова пам'ять). Перед дитиною на 10-15 с викладалося набір із 6 фігур. Необхідно подивитися уважно на ці фігурки і постаратися їх запам'ятати якомога точніше, тобто відтворити його в пам'яті.

Зразок забирався і дитина малювала те, що запам'ятала. При помилковому відтворенні зразок пред'являлося ще, але не більше п'яти разів. При повторному відтворенні весь ряд елементів малювався заново, тобто забирався зразок і закривалося те, що намалювала дитина в попередній раз. Міцність зберігання в пам'яті досліджувалася через 20-25 хв, після виконання інших завдань.

Оцінка результатів:

5 балів – відтворення всіх фігур із першого пред'явлення зразка;

4 бали – всі фігури відтворені, але порушена їх послідовність або всі фігури з 2-го разу;

3 бали – відтворення всіх фігур із третього пред'явлення зразка або з однією помилкою;

2 бали – відтворення фігур із двома помилками;

1 бали – часткове відтворення фігур.

«Методика 6 слів» (слухомовна пам'ять). Необхідно сказати кілька слів, дитина повинна постаратися їх запам'ятати в тому ж порядку. Наприклад: «риба, папір, дрова, рука, вулкан, сніг». Дитина повторювала. При невдалому відтворенні (порушений порядок, неповне відтворення за обсягом, вживання інших слів і т.п.) тест повторюється не більше п'яти разів. Потім проводиться гетерогенна інтерференція (3-5 хв.). Для цього використовується серійний рахунок, почергове віднімання з 30 або 1, або 2. Після цього дитину просять відтворити слова без додаткового пред'явлення.

Оцінка результатів:

5 балів – відтворення всіх фігур з першого пред'явлення;

4 балів – всі фігури відтворені, але порушена їх послідовність;

3 бали – відтворення всіх фігур з третього пред'явлення з однією помилкою;

2 бали – відтворення фігур з двома помилками;

1 бали – часткове відтворення фігур.

«Методика 10 слів» (визначення обсягу і рівня слухомовної пам'яті, стійкості запам'ятовування). Дитині зачитувалося 10 слів, потім вона називала їх в будь-якому порядку; через годину дитину просили повторити слова. Всі відповіді заносилися до бланку. Наприклад: «Зараз ми перевіримо твою пам'ять. Я назву тобі слова, ти прослухаєш їх, а потім повториш, скільки зможеш, в будь-якому порядку». Слова зачитувалися дитині чітко, не поспішаючи. Через годину: «Зараз я знову назву ті ж самі слова, ти їх прослухаєш і повториш – і ті, які вже називав, і ті, які запам'ятаєш зараз. Називати слова можеш у будь-якому порядку».

Таблиця 2.1

Зразок бланку відповідей «Методика 10 слів»

| П-ник | ліс | хліб | вікно | стіл | вода | брат | кінь | мед | гриб | голка |
|-----------|-----|------|-------|------|------|------|------|-----|------|-------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| За годину | | | | | | | | | | |

Оцінка:

5 балів – 10 слів, через годину називає 8;

4 балів – 8 слів, через годину називає 6;

3 бали – 6-7 слів, через годину називає 6;

2 бали – до 6 слів, через годину називає не менше 5;

1 бал – менше 5 слів. Через годину називає поодинокі слова.

«Методика коректурна проба Бурдона-Анфімова» (визначення швидкості розподілу і переключення уваги, її обсягу і стійкості) за допомогою коректурних таблиць із літер, яка нараховує 400 знаків. Учні виконували завдання протягом 1 хвилини. Підраховувалась кількість переглянутих знаків і кількість допущених помилок до та після фізкультурно-оздоровчого заходу.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| А | Р | Г | Т | С | И | Х | А | К | Г | О | Н | Е | Т | У | К | С | М | О |
| Ф | А | О | Р | П | П | Е | К | С | О | К | Ь | П | Е | Ш | О | И | Е | Н |
| Э | Г | Ч | Е | Р | Е | А | Н | А | Т | А | П | О | М | Л | О | К | Х | Р |
| О | Р | Е | З | И | Г | Л | О | Ж | Н | А | Ч | М | И | А | М | К | И | Е |
| В | А | Б | А | К | Е | М | К | Е | Р | Я | У | Н | Т | Н | О | Н | Т | |
| Р | Й | Ф | Т | А | Н | И | С | С | М | Т | Н | Д | А | Ь | А | С | Т | О |
| О | Г | У | Ь | А | П | Е | Д | О | К | Ь | И | Л | К | И | Т | Г | И | Р |
| В | Ш | К | О | Л | Л | И | П | Ф | У | Р | Р | О | П | Л | Д | Р | О | Б |
| Н | О | Р | Р | Е | О | Ч | С | И | Х | О | И | Л | О | И | А | Ь | Т | И |
| Ь | Л | И | Н | П | Т | А | Н | Л | О | П | И | О | Р | С | З | Р | Ы | С |
| Ш | О | Р | Г | А | Ь | И | Д | И | О | Л | О | М | Я | С | О | А | Р | Е |
| А | М | А | Н | Ы | М | С | Ь | О | Х | Н | Ч | К | А | И | Г | Р | А | В |
| В | И | Ш | У | С | Л | Л | Т | Р | И | А | И | Л | Н | А | Ч | Л | К | |
| И | Ч | И | И | Т | Р | О | Ь | П | Е | Д | В | П | З | Н | К | К | О | О |
| Ф | Я | Е | Л | И | Г | И | Л | А | Л | А | Р | Л | Е | Ь | И | Ш | Е | Ж |
| А | Н | Р | А | К | И | Б | О | Л | Ь | Д | Б | О | Л | Й | П | К | Ч | Р |
| Ц | А | Т | С | Е | Я | Р | Е | Д | В | Д | Ы | Л | В | А | Р | И | Ь | Й |
| М | К | И | И | М | Н | Е | К | Р | О | Л | Е | Д | А | Х | А | Н | А | К |
| У | С | А | Н | Ц | Е | П | О | Р | К | А | Х | Е | М | У | П | О | Р | О |
| Р | О | Т | А | Ч | Л | И | О | Н | А | Р | А | Р | Т | Щ | Е | Ц | Е | Н |

Рисунок 2.1 Бланк коректурної проби Бурдона-Анфімова

«Методика Тетнінг-тесту». Психічний темп є досить інформативним показником функціонального стану кори головного мозку. Індивідуальний рівень психічного темпу понижується при втомі і зростає при активації і збудженні нервової системи. Існує пряма залежність між лабільністю нервової системи і психічним темпом: чим вищі показники лабільності нервової системи, тим вищий психічний темп людини, тим швидші її психічні і психомоторні реакції. Ці показники можуть використовуватися для виміру властивостей сили нервової системи, її витривалості, працездатності при тривалому навантаженні. Чим менші відмінності у показниках на початку і в кінці дослідження, тим сильнішою є нервова система. І навпаки,

чим більші відмінності у початкових і кінцевих показниках досліду, тим більше нервова система є слабшою і податливою до втоми.

Теплінг-тест застосовується з метою діагностики настання ранньої втоми і переходу його в хронічну втому. Тест заснований на оцінці функціонального стану центральної нервової системи за коефіцієнтом моторної частоти руки. Дитина протягом 40 секунд (по 10 секунд на кожен із чотирьох квадратів) ставить олівцем максимально можливу кількість крапок. Низька величина першого результату в порівнянні з наступними вказує на недостатню рухливість нервових процесів. Зниження значень третього і четвертого результатів свідчить про розвиток втоми і недостатню стійкість нервової системи.

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 [43].

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

За зрушеннями фізичної підготовленості і розумової працездатності робили оцінку впливу фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводилися в групі подовженого 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, абсолютний і відносний приріст, помилка репрезентативності, критерій вірогідності Ст'юдента [9, 43].

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось з вересня 2018 року по травень 2019 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 подовженого дня.

На другому етапі для визначення впливу на організм учнів групи подовженого дня і оцінці ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів в ГПД [27], нами були сформовані контрольна і експериментальна групи. До контрольної групи увійшли учні 3 класу, які не відвідували групи подовженого дня Запорізької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 1 імені Т.Г. Шевченка м. Запоріжжя у кількості 24 школяра (11 хлопчиків і 13 дівчаток). Експериментальну групу склали учні 3 класу групи подовженого дня Запорізької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 5 м. Запоріжжя у кількості 25 школярів (12 хлопчиків і 13 дівчаток).

Спортивний годину в групах продовженого дня складався з традиційних трьох частин. Зміст підготовчої частини (8-10 хвилин) включало ігрові та стройові вправи; різновиди ходьби і бігу; загально-розвиваючі вправи; ігрові завдання, що сприяють активізації мовленнєвої діяльності школярів.

В основній частині фізкультурно-оздоровчого заняття (40-50 хвилин) збільшена частка рухливих ігор з акцентом на розвиток загальної витривалості, елементів рухливих і спортивних ігор, а також динамічних вправ аеробного спрямованості, які підвищують функціональні можливості кардіореспіраторної системи дітей, регулюють вегетативний гомеостаз і емоційний тонус.

Фізкультурно-оздоровчий заняття закінчувалося виконанням вправ на розтягування і м'язової релаксацією (2-3 хвилини), малорухомими іграми на увагу і поставу.

На початку дослідження були визначені показники фізичної підготовленості і проведена оцінка впливу фізкультурно-оздоровчих заходів (спортивної години і фізкультхвилинки) на показники розумової працездатності учнів 3-х класів групи подовженого дня контрольної і експериментальної групи.

В кінці дослідження були визначені зрушення показників розумової працездатності і фізичної підготовленості.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для визначення впливу фізкультурно-оздоровчих заходів групи подовженого дня на розумову працездатність і фізичну підготовленість дітей 3 класу нам необхідно було провести порівняльний аналіз і відносні зсуви відповідних показників. Для цього необхідно, щоб на початку дослідження показники всіх школярів не мали статистично вірогідної різниці. При доборі для проведення дослідження ми дотримувались саме цих вимог.

У відповідності до завдань дослідження спочатку було визначено вплив фізкультурно-оздоровчих заходів групи подовженого дня на показники розумової працездатності. Отже аналіз виявив наступне. Після проведеного дослідження в учнів 3 класу контрольної і експериментальної групи спостерігається покращення розумової працездатності (табл. 3.1-3.6).

Так за методиками «6 слів», «6 фігур», «10 слів» (за Семенович А.В.) [42] не засвідчено статистично достовірних змін в учнів контрольної групи між початковими і кінцевими даними (табл. 3.1, рис. 3.1). Хоча покращення зареєстровано.

Таблиця 3.1

Динаміка показників розумової працездатності за методиками «6 слів», «6 фігур», «10 слів» учнів контрольної групи протягом дослідження

| Показники | Етапи експерименту | | t | p |
|-----------|--------------------|----------|------|--------|
| | Початок | Кінець | | |
| 6 фігур | 3,3±0,24 | 3,6±0,2 | 0,96 | p>0,05 |
| 6 слів | 3,6±0,22 | 3,9±0,2 | 1,01 | p>0,05 |
| 10 слів | 3,5±0,2 | 3,9±0,18 | 1,49 | p>0,05 |

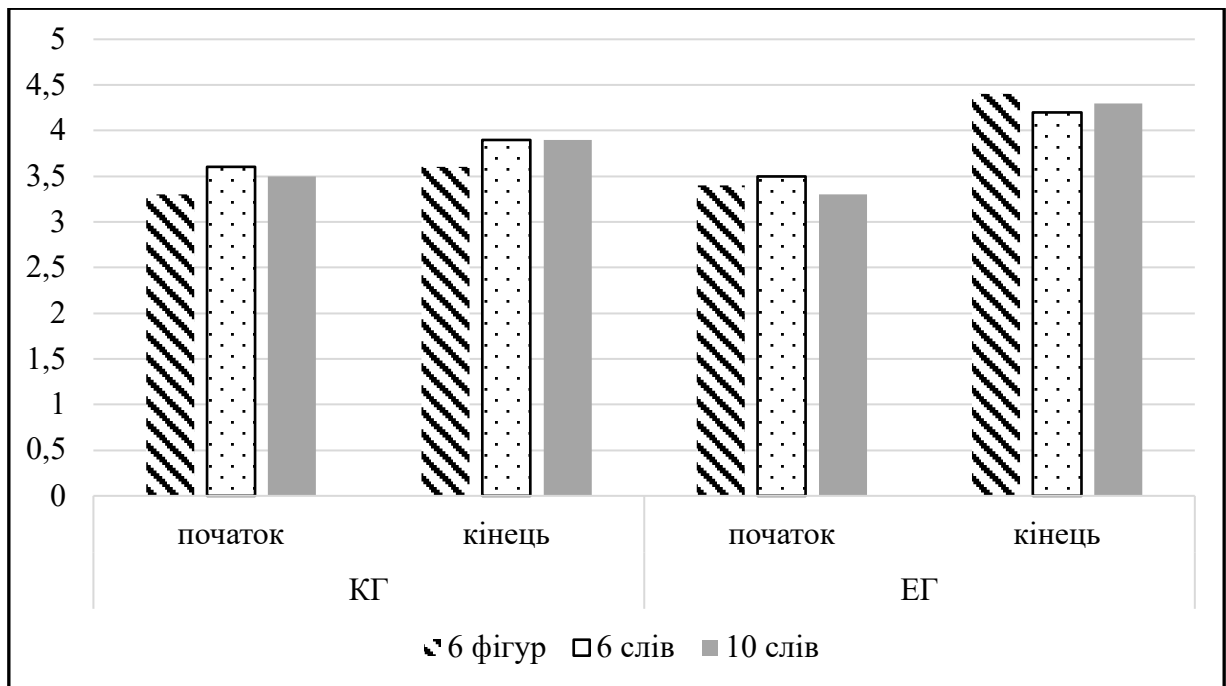


Рисунок 3.1 Порівняння показників розумової працездатності учнів обох груп протягом дослідження

Статистично-ймовірнісний аналіз результатів за методикою «10 слів» що характеризує обсяг і рівень слухомовної пам'яті та стійкість запам'ятовування в дітей експериментальної групи (табл. 3.2, рис. 3.1), вказав на високу статистичну значущість ($p < 0,001$) отриманих показників ($3,3 \pm 0,21 - 4,3 \pm 0,05$) та достовірну різницю між їх значеннями.

Таблиця 3.2

Динаміка показників розумової працездатності за методиками «6 слів», «6 фігур», «10 слів» учнів експериментальної групи протягом дослідження

| Показники | Етапи експерименту | | t | p |
|-----------|--------------------|----------------|------|-------------|
| | Початок | Кінець | | |
| 6 фігур | $3,4 \pm 0,26$ | $4,4 \pm 0,2$ | 3,05 | $p < 0,01$ |
| 6 слів | $3,5 \pm 0,24$ | $4,2 \pm 0,2$ | 2,24 | $p < 0,05$ |
| 10 слів | $3,3 \pm 0,21$ | $4,3 \pm 0,05$ | 4,63 | $p < 0,001$ |

Зафіксовано значні позитивні зміни у показниках за методикою «6 фігур», зокрема їх достовірне поліпшення ($p < 0,01$). Відносний приріст за обома тестами склав 30% від вихідного рівня. Також покращився й показник за методикою «6 слів», зокрема достовірне ($p < 0,05$) поліпшення на 20% від вихідного рівня (табл. 3.2, рис. 3.1).

За методикою «Коректурна проба Бурдона-Анфімова», що спрямована на визначення швидкості розподілу і переключення уваги, її обсягу і стійкості в учнів контрольної групи протягом дослідження до та після експерименту після фізкультхвилинки і після спортивної години виявлено покращення (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка показників розумової працездатності за методикою «Коректурна проба Бурдона-Анфімова» учнів контрольної групи протягом дослідження

| Показники | Стать | Початок | | Кінець | | Абс. приріст | Відн. приріст, % | t |
|-------------------------------|-------|---------|------|--------|------|--------------|------------------|------|
| | | X | m | X | m | | | |
| Фізкультхвилинка | | | | | | | | |
| Кількість переглянутих знаків | X | 293 | 4,8 | 305 | 5,3 | 12 | 4,10 | 1,68 |
| | Д | 301 | 4,9 | 312 | 5,1 | 11 | 3,65 | 1,56 |
| Кількість помилок | X | 8 | 0,81 | 5 | 0,73 | -3 | -37,50 | 1,83 |
| | Д | 7 | 0,84 | 4 | 0,86 | -3 | -42,86 | 1,66 |
| Спортивно-оздоровче заняття | | | | | | | | |
| Кількість переглянутих знаків | X | 291 | 5,3 | 310 | 7,8 | 19 | 6,53 | 2,1 |
| | Д | 299 | 7,2 | 312 | 7,1 | 13 | 4,35 | 1,29 |
| Кількість помилок | X | 8 | 0,81 | 6 | 0,77 | -2 | -25,00 | 1,79 |
| | Д | 7 | 0,84 | 5 | 0,81 | -2 | -28,57 | 1,71 |

Хоча достовірної різниці за всіма показниками, крім хлопців за кількістю переглянутих знаків після спортивно-оздоровчого заняття – з

291±5,3 до 310±7,8 при $t=2,1$ і $p<0,05$, не отримано. Кількість помилок зменшується після проведення обох заходів (табл. 3.3). Показано, що характер позитивних змін показників був виключно тенденційним, тобто з відсутністю статистично достовірних відмінностей. Кількість переглянутих знаків покращується на 4,10% – 6,53% у хлопів. У дівчат зафіксовані трохи менші зсуви: від 3,65% до 4,35%.

Динаміка показників розумової працездатності за методикою «Коректурна проба Бурдона-Анфімова» учнів експериментальної групи протягом дослідження вказала на позитивні зміни у значеннях (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка показників розумової працездатності за методикою «Коректурна проба Бурдона-Анфімова» учнів експериментальної групи протягом дослідження

| Показники | Стать | Початок | | Кінець | | Абс. приріст | Відн. приріст, % | t |
|-------------------------------|-------|---------|------|--------|------|--------------|------------------|------|
| | | X | m | X | m | | | |
| Фізкультхвилинка | | | | | | | | |
| Кількість переглянутих знаків | Х | 298 | 5,5 | 324 | 4,7 | 26 | 8,72 | 3,6 |
| | Д | 300 | 6,7 | 321 | 2,8 | 21 | 7,00 | 2,9 |
| Кількість помилок | Х | 8 | 0,71 | 5 | 0,73 | -3 | -37,50 | 2,94 |
| | Д | 7 | 0,72 | 4 | 0,74 | -3 | -42,86 | 2,91 |
| Спортивно-оздоровче заняття | | | | | | | | |
| Кількість переглянутих знаків | Х | 295 | 6,1 | 321 | 5,6 | 26 | 8,81 | 3,14 |
| | Д | 300 | 7,4 | 329 | 6,8 | 29 | 9,67 | 2,89 |
| Кількість помилок | Х | 7 | 0,72 | 4 | 0,73 | -3 | -42,86 | 2,93 |
| | Д | 6 | 0,74 | 3 | 0,78 | -3 | -50,00 | 2,79 |

Так кількість переглянутих знаків у хлопців за коректурною таблицею Анфімова після фізкультхвилинки достовірно збільшується з $298 \pm 5,5$ до $324 \pm 4,7$ знаків/хв, що складає 8,72%, а кількість помилок зменшується в середньому на 40%. Після спортивної години кількість переглянутих знаків збільшується з $295 \pm 6,1$ до $321 \pm 5,6$ знаків/хв, тобто практично на 9% при зменшенні кількості помилок на 42,86% (табл. 3.4).

Аналогічна ситуація прослідковується й в дівчат. Після фізкультхвилинки достовірно ($p < 0,01$) поліпшення на 7% від вихідного рівня кількості переглянутих знаків та достовірно ($p < 0,01$) зменшення на 3% від вихідного рівня кількості помилок.

Результати показників розумової працездатності за теппінг-тестом учнів контрольної групи протягом дослідження можна спостерігати у таблиці 3.5, рис. 3.2. При виконанні тесту до та після експерименту не відбулося статистично достовірних змін. Можна говорити тільки про тенденцію до покращення за всіма результатами.

Таблиця 3.5

Динаміка показників розумової працездатності за теппінг-тестом учнів контрольної групи протягом дослідження

| Показники | Етапи експерименту | | t | p |
|-------------|--------------------|-----------------|------|------------|
| | Початок | Кінець | | |
| 1 результат | $62,24 \pm 5,26$ | $65,2 \pm 2,5$ | 0,51 | $p > 0,05$ |
| 2 результат | $57,68 \pm 2,72$ | $59,5 \pm 2,7$ | 0,47 | $p > 0,05$ |
| 3 результат | $52,86 \pm 2,33$ | $56,4 \pm 2,1$ | 1,16 | $p > 0,05$ |
| 4 результат | $50,75 \pm 3,38$ | $53,75 \pm 1,8$ | 0,78 | $p > 0,05$ |

Низька величина першого результату в порівнянні з наступними вказує на недостатню рухливість нервових процесів. Зниження значень третього і

четвертого результатів свідчить про розвиток втоми і недостатню стійкість нервової системи.

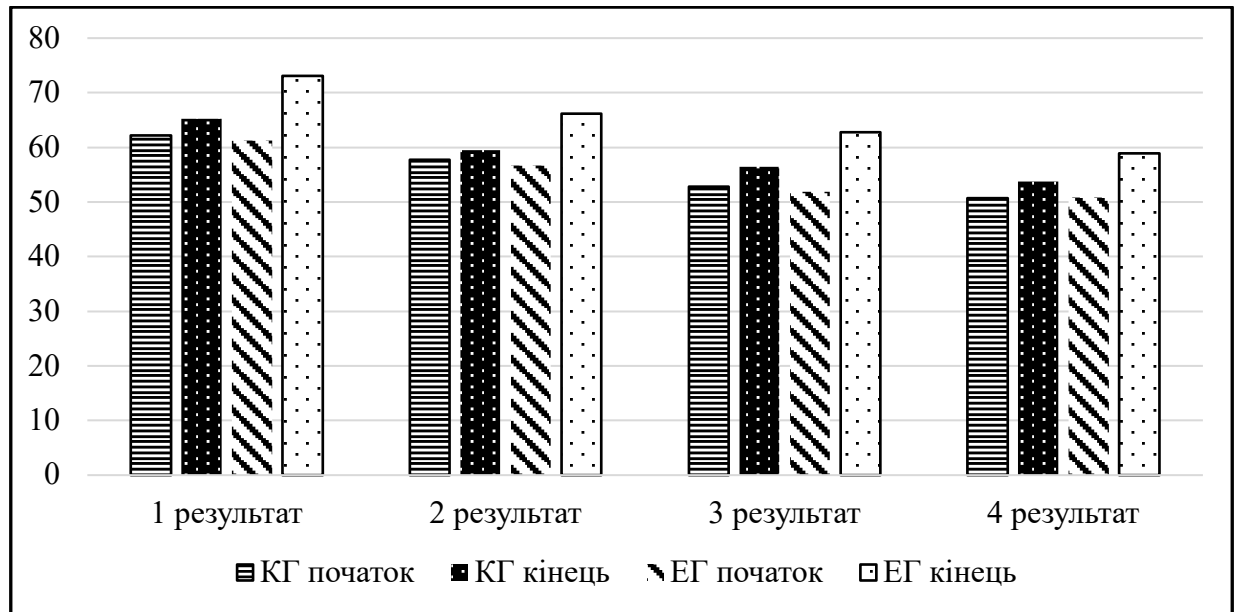


Рисунок 3.2 Порівняння показників за теплінг-тестом учнів обох груп протягом дослідження

Встановлено, достовірне поліпшення всіх 4 результатів показників розумової працездатності за теплінг-тестом в учнів експериментальної групи протягом дослідження (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка показників розумової працездатності за теплінг-тестом учнів експериментальної групи протягом дослідження

| Показники | Етапи експерименту | | t | p |
|-------------|--------------------|-----------|------|---------|
| | Початок | Кінець | | |
| 1 результат | 61,29±5,12 | 73,1±2,1 | 2,13 | p<0,05 |
| 2 результат | 56,64±2,5 | 66,2±1,05 | 3,53 | p<0,01 |
| 3 результат | 51,93±2,34 | 62,8±1,1 | 4,26 | p<0,001 |
| 4 результат | 50,82±3,6 | 58,9±1,05 | 2,15 | p<0,05 |

Значні позитивні зміни виявлені за 3 результатом теплінг-тесту з 51,93±2,34 до 62,8±1,1 при p<0,001.

Таким чином, відбулися достовірні зрушення за показниками розумової працездатності учнів 3 класу експериментальної групи за всіма методиками, що свідчить про ефективність фізкультурно-оздоровчих заходів в групі подовженого дня.

У відповідності до завдань дослідження, з метою визначення впливу фізкультурно-оздоровчих заходів на показники фізичної підготовленості учнів 3 класу групи подовженого дня 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. Протягом дослідження у учнів контрольної групи спостерігалось покращення показників фізичної підготовленості, але статистично вірогідні зміни не були виявлені (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка показників фізичної підготовленості школярів
контрольної групи протягом дослідження ($X \pm m$)

| Тести | Стать | Етапи дослідження | | 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 | 134,5±3,1 | 0,96 | p>0,05 |
| | Д | 125,3±3,8 | 128,3±3,8 | 0,97 | P>0,05 |
| Біг на 30 м, 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 біг 4x9 м, с | Х | 12,5±0,3 | 11,6±0,5 | 1,54 | P>0,05 |
| | Д | 12,5±0,3 | 12,3±0,5 | 0,34 | P>0,05 |
| Нахил тулубу вперед із положення сидячі, см | Х | 6,8±1,1 | 9±1,1 | 1,41 | P>0,05 |
| | Д | 7±1,7 | 10,1±1,6 | 1,33 | 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 (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Динаміка показників фізичної підготовленості школярів експериментальної групи протягом дослідження ($X \pm m$)

| Тести | Стать | Етапи дослідження | | t | p |
|---|-------|-------------------|-----------|------|---------|
| | | Початок | Кінець | | |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | Х | 12,1±0,8 | 18,2±0,7 | 5,74 | P<0,001 |
| | Д | 5,8±0,9 | 9,5±0,5 | 3,59 | P<0,01 |
| Стрибок у довжину з місця, см | Х | 124,2±3,8 | 139,3±2,7 | 3,24 | P<0,01 |
| | Д | 118,7±3,5 | 129,2±3,2 | 2,21 | P<0,05 |
| Біг на 30 м, с | Х | 6,4±0,1 | 6,0±0,1 | 2,83 | P<0,05 |
| | Д | 6,8±0,1 | 6,3±0,1 | 3,54 | P<0,01 |
| Човниковий біг 4x9 м, с | Х | 12,6±0,4 | 11,2±0,3 | 3,30 | P<0,01 |
| | Д | 12,9±0,2 | 12,2±0,2 | 2,47 | P<0,05 |
| Нахил тулубу вперед із положення сидячі, см | Х | 7,0±0,5 | 9,5±0,2 | 4,64 | P<0,001 |
| | Д | 6,1±0,8 | 12,8±1,4 | 2,29 | P<0,05 |

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 подовженого дня

на показники фізичної підготовленості нами були розраховані відносні прирости показників фізичних якостей контрольної і експериментальної групи.

Виявилось, що статистично вірогідні відмінності між відносними приростами показників фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи були виявлені за результатами всіх тестів (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Порівняння абсолютного і відносного приросту показників фізичних якостей контрольної і експериментальної групи, %

| Тести | Стать | Групи | | Абс. приріст | Відн. приріст, % |
|---|-------|------------|------------------|--------------|------------------|
| | | Контрольна | Експериментальна | | |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | Х | 15,3±0,9 | 18,2±0,7 | 2,9 | 18,95 |
| | Д | 8,1±0,6 | 9,5±0,5 | 1,4 | 17,28 |
| Стрибок у довжину з місця, см | Х | 134,5±3,1 | 139,3±2,7 | 4,8 | 3,57 |
| | Д | 125,3±3,8 | 129,2±3,2 | 3,9 | 3,11 |
| Біг на 30 м, с | Х | 6,2±0,1 | 6,0±0,1 | -0,2 | -3,23 |
| | Д | 6,4±0,1 | 6,3±0,1 | -0,1 | -1,56 |
| Човниковий біг 4x9 м, с | Х | 11,6±0,5 | 11,2±0,3 | -0,4 | -3,45 |
| | Д | 12,3±0,5 | 12,2±0,2 | -0,1 | -0,81 |
| Нахил тулубу вперед із положення сидячі, см | Х | 9±1,1 | 9,5±0,2 | 0,5 | 5,56 |
| | Д | 10,1±1,6 | 12,8±1,4 | 2,7 | 26,73 |

Так відносний приріст показників фізичної підготовленості у хлопчиків склав від 3,23% до 18,95%, а в дівчат – від 0,81% до 26,01% (табл. 3.9).

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

ВИСНОВКИ

1. Аналіз навчально-методичної літератури з теми дослідження дозволив встановити, що групи подовженого 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 подовженого дня є обов'язковим і необхідним компонентом раціональної побудови навчального процесу молодших школярів.

2. Фізкультурно-оздоровчі заходи в групі подовженого дня позитивно вплинули на показники розумової працездатності учнів 3 класу. Відбулися достовірні зрушення в експериментальній групі за показниками «6 слів», «6 фігур», «10 слів», «Коректурна проба Бурдона-Анфімова», «Теппінг-тесту», що свідчить про ефективність фізкультурно-оздоровчих заходів в групі подовженого дня. Характер позитивних змін зафіксовано в контрольній групі і був виключно тенденційним, тобто з відсутністю статистично достовірних відмінностей.

3. Організація фізкультурно-оздоровчих заходів в групах подовженого дня учнів сприяла поліпшенню приросту показників фізичної підготовленості молодших школярів. Застосування парного Т-тесту Стьюдента показало, що різниця є статистично достовірною. В кінці дослідження в контрольній групі виявлені не достовірно кращі зміни показників розвитку рухових якостей у порівнянні з показниками експериментальної групи.

Таким чином, доходимо висновку, що фізкультурно-оздоровчі заходи в групах подовженого дня позитивно впливають на організм молодших школярів.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Болховитин С.М., Огородников А.А. Содержание и методика воспитательной работы в группах продленного дня. 2008. С. 50.
2. Борисенко А.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. К.: Рад. шк., 2019. 190 с.
3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 256 с.
4. Волков Л. В. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. К. : Освіта України, 2007. 152 с.
5. Гаврилюк А. Зміст “Годин фізичної культури” в групах подовженого дня з урахуванням динаміки працездатності учнів молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. Львів, 2019. Вип. 13. Т. 2. С. 35-41.
6. Гаврилюк А.П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах подовженого дня : дис. канд. пед. наук: 13.00. 02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Луцьк, 2010. 20 с.
7. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №. 10. С. 7-11.
8. Гнітецька Т. Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з урахуванням динаміки тижневої працездатності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2005. С. 205-209.
9. Горкавий В.К. Математична статистика: навч. посібник. К.: ВД Професіонал, 2004. 384 с.
10. Дейкун М.П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.

Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. №. 129 (3). С. 104-108.

11. Дружинина Н.Н. Педагогический потенциал группы продленного дня. Педагогическая лаборатория. 2016. №. 1. С. 8-11.

12. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час. Здоров'я та фізична культура. 2006. №28. С. 1-7.

13. Зошит вихователя групи подовженого дня. Тернопіль: Астон, 2014. 142 с.

14. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. М.: ТЦ Сфера, 2003. 64 с.

15. Книга вчителя початкової школи : довідково-методичне видання. Вид. 2-ге, доповн. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. 464 с.

16. Коцан І., Бичук О. Фізкультурно-оздоровча робота з молодшими школярами в режимі навчального дня. Physical education, sports and health culture in modern society. 2011. №. 4 (16). С. 37-43.

17. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. 232 с.

18. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. К.: Олимпийская литература. Том 2. 2017. 391 с.

19. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. К.: Олимпийская литература, Том 1, 2017. 391 с.

20. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В.. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

21. Литвинова Т.П. Организация работы группы продленного дня. Начальная школа. 2011. №. 8. С. 81-84.

22. Лях В.И. Скоростные способности : основы тестирования и методики их развития. Физическая культура в школе. 1997. №3. С. 2-8.

23. Мар'єва О. Передумови та особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в групі подовжного дня. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Рівне, 2003. Ч. 1. С. 54-59.
24. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во "Інновація", 2007. 252 с.
25. Навчально-виховні заняття в групі подовженого дня. Х.: Ранок-НТ, 2007. 176 с.
26. Навчання і виховання учнів 3 класу: методичний посібник для вчителів. К.: Видавництво "Початкова школа", 2018. 512 с.
27. Наказ МОН України «Про затвердження порядку створення груп подовженого дня у державних і комунальних закладах загальної середньої освіти» від 25 червня 2018р. № 865/32317
28. Носко М.О. и др. Удосконалення здоров'язберезувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. №. 143. С. 291-299.
29. Огнистий А.В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Тернопіль: ТДПУ, 2018. 24 с.
30. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль: ТДПУ, 2011. 60 с.
31. Освітні технології: Навчально – методичний посібник / О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін. К.: А.С.К., 2001. 256 с
32. Осипенко Е.В. Совершенствование дыхательной функции младших школьников в группах продлённого дня. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2018. Т. 79. №. 9.
33. Основи здоров'я і фізичної культури. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. К.: Початкова школа, 2001. 112 с.
34. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч, 2014. 248 с.

35. Петрів О.П. До проблеми дослідження динаміки розумової працездатності молодших школярів. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2004. №1 (25). С. 198-206.
36. Петрів О.П. Структура розумової працездатності молодших школярів. Проблеми загальної та педагогічної психології. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2004. Вип. 5. Т.6. С. 254–261.
37. Попова И.Н. Организация и содержание работы в группах продленного дня. М.: Айрис-пресс, 2004. 144 с.
38. Пристав О.В. и др. Обоснование значимости коррекции состояния утомления средствами физической культуры у детей младшего школьного возраста группы продленного дня. Путь науки. 2015. №. 3. С. 13.
39. Рибалко П.Ф. и др. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. №. 135. С. 213-216.
40. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
41. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры. М.: Академия, 1995. 68 с.
42. Семенович А. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. 9 изд. Litres, 2019. 476 с.
43. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.
44. Трачук С. В. Пошук підходів до компенсації дефіциту рухової активності молодших школярів в організованих формах занять фізичними вправами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. №. 2. С. 248–249.

45. Трачук С., Куликовська С., Заяць Л. Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури //Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №. 3. С. 226-229.
46. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 480 с.
47. Чупаха И.В. Здоровьезберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. М.: Илекса, 2003. 400 с.
48. Шамардина Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. С. 266-286.
49. Шиліна Н., Гудзь Т. Організація самопідготовки у групі подовженого дня. Початкова школа. 2013. №. 11. С. 36-40.
50. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруя, 2000. С. 142-154.
51. Bar-David Y., Urkin J., Kozminsky E. L. Y. The effect of voluntary dehydration on cognitive functions of elementary school children. *Acta paediatrica*. 2005. T. 94. №. 11. С. 1667-1673.
52. Cvencek D., Meltzoff A. N., Greenwald A. G. Math–gender stereotypes in elementary school children. *Child development*. 2011. T. 82. №. 3. С. 766-779.
53. Erickson S. J. et al. Are overweight children unhappy?: Body mass index, depressive symptoms, and overweight concerns in elementary school children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*. 2000. T. 154. №. 9. С. 931-935.
54. Guay F. et al. Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*. 2010. T. 80. №. 4. С. 711-735.
55. Heelan K. A. et al. Active commuting to and from school and BMI in elementary school children—preliminary data. *Child: care, health and development*. 2005. T. 31. №. 3. С. 341-349.
56. Miles S. B., Stipek D. Contemporaneous and longitudinal associations between social behavior and literacy achievement in a sample of low-income elementary school children. *Child development*. 2006. T. 77. №. 1. С. 103-117.

57. Schonert-Reichl K. A. et al. Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental psychology*. 2015. T. 51. №. 1. C. 52.