**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кваліфікаційна робота

**магістра**

НА ТЕМУ**: Вивчення особливостей впливу засобів гімнастики на стан здоров’я молодших школярів**

Виконала: студентка 2 курсу,

групи 8.0179-ф

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**Лагрон Аліса Вадимівна**

Керівник: к.пед.н, доцент кафедри ТМФКіС

Коваленко Ю.О.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

**Лагрон Алісі Вадимівні**

1. Тема проекту (роботи) «**Вивчення особливостей впливу засобів гімнастики на стан здоров’я молодших школярів**»

керівник проекту (роботи) Коваленко Юлія Олексіївна, к.пед.н., доцент

затверджені наказом вищого навчального закладу від 30.06. 2020 р. №925-с.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 03 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи): Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування гімнастичних вправ у фізичному вихованні школярів з метою підвищення рівня їхнього здоров’я. Зафіксовано покращення функціональних показників дівчаток під впливом гімнастичних вправ, але ці зміни не достовірні.

 Зафіксовано позитивну тенденцію зрушень у рівні здоров’я дівчат наприкінці навчального року. Загальний стан здоров’я дівчат покращився.

Під впливом застосування гімнастичних вправ покращилися показники координаційних здібностей дівчат, сили та гнучкості. Достовірний приріст у дівчаток виявлено за всіма тестами.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми застосування гімнастичних вправ на уроках фізичної культури учнів початкових класів

2. Визначити рівень показників функціональної та фізичної підготовленості учнів 4 класу на початку навчального року.

3. З’ясувати зміни у показниках наприкінці навчального року під впливом застосування засобів гімнастики.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)

8 таблиці, 8 рисунків\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| завдання видав | завданняприйняв |
| Вступ |  Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Літературний огляд | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Проведення власних досліджень | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Результати та висновки роботи | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |

7. Дата видачі завдання 05.09.2019 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів дипломного проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту ( роботи ) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2019 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | вересень 2019 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | вересень 2019 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2019-березень 2020 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | березень 2020 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | березень 2020 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 |  Захист дипломної робот на ДЕК  | Згідно графіку | виконано |

**Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат..............................................................................................................Abstract………………………………………………………………………..Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…………………………………………………………................ | 567 |
| Вступ….……………………………………………………………...….... | 8 |
| 1 Огляд літературних джерел....................……………….…................... | 10 |
| 1.1 Роль гімнастики у фізичному вихованні молодших школярів….. 1.2 Визначення змісту поняття фізичної готовності дитини до шкільного навчання …………………………………………………… | 1013 |
| 1.3 Анатомо-фізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку1.4 Особливості методики фізичного виховання молодших школярів… | 1926 |
|  2 Завдання, методи та організація дослідження.............……….…...... | 34 |
|  2.1 Завдання дослідження............……………………….…………….. | 34 |
|  2.2 Методи дослідження ........……………………….………………... | 34 |
|  2.3 Організація дослідження ..........…………………….…………...... | 37 |
|  3 Результати дослідження.........................................………………….... | 41 |
|  Висновки……………………………………………………………........ | 57 |
|  Перелік посилань..........……………………………………………….....  | 59 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 64 сторінки, 8 таблиць, 8 рисунків, 51 літературне джерело.

Об’єкт дослідження – фізичне виховання школярів.

Мета дослідження – визначити особливості впливу засобів гімнастики на показники здоров’я дітей 9-10 років на основі аналізу динаміки показників функціональної і фізичної підготовленості упродовж начального року.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження за фізичним вихованням школярів, педагогічний експеримент, оцінка фізичного здоров’я, оцінка функціональних показників, тестування показників фізичної підготовленості учнів, методи математичної статистики.

Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування гімнастичних вправ у фізичному вихованні школярів з метою підвищення рівня їхнього здоров’я. Зафіксовано покращення функціональних показників дівчаток під впливом гімнастичних вправ, але ці зміни не достовірні.

 Зафіксовано позитивну тенденцію зрушень у рівні здоров’я дівчат наприкінці навчального року. Загальний стан здоров’я дівчат покращився.

Під впливом застосування гімнастичних вправ покращилися показники координаційних здібностей дівчат, сили та гнучкості. Достовірний приріст у дівчаток виявлено за всіма тестами.

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА, УЧНІ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ГІМНАСТИКА, ЗДОРОВ’Я, ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

abstract

Qualification work – 64 pages, 8 tables, 8 figures, 51 literary sources, applications on 11 pages.

The object of the research is the physical education of schoolchildren.

The aim of the research is to determine the peculiarities of the influence of gymnastics means on the health indicators of children aged 9-10 years based on the analysis of the dynamics of the indicators of functional and physical fitness during the academic year.

Research methods – analysis and generalization of literary sources on the research topic, pedagogical observations of the physical education of schoolchildren, pedagogical experiment, assessment of physical health, assessment of functional indicators, testing of indicators of physical fitness of students, methods of mathematical statistics.

The effectiveness of the use of gymnastic exercises in physical education of schoolchildren in order to improve their health level has been experimentally confirmed. An improvement in the functional indicators of girls under the influence of gymnastic exercises was recorded, but these changes are not reliable.

 A positive trend of shifts in the health level of girls at the end of the school year was recorded. The girls' general health improved.

Under the influence of gymnastic exercises, the indicators of girls' coordination abilities, strength and flexibility improved. A significant increase in girls was found for all tests.

SCHOOL, STUDENTS, PRIMARY SCHOOL AGE, GYMNASTICS, HEALTH, FUNCTIONAL INDICATORS, PHYSICAL FITNESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

Гімнастика – це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки. Оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Фізичне здоров’я – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

АТ – артеріальний тиск (мм рт.ст.)

АТс – артеріальний тиск систолічний

АТд – артеріальний тиск діастолічний

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

с – секунда

раз. – разів

хв – хвилина

см – сантиметр

ЖЄЛ – життєва ємність легень

δ – середнє квадратичне відхилення

** – середнє арифметичне значення

див. табл. – дивись таблицю

кг – кілограм

 % – відсоток

РФС – рівень фізичного стану

хл – хлопчики

д – дівчата

ВСТУП

Гімнастика – це один з універсальних засобів фізичного виховання [1-5].

Під час занять фізичною культурою використовують традиційні засоби гімнастики (від загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами до вправ у висах та упорах на снарядах та обладнанні) [2, 4, 6].

Однак низка причин (низька зацікавленість заняттями, погане матеріальне забезпечення шкіл тощо) зумовлює виникнення нових оздоровчих видів рухової активності у масовому фізкультурному русі. До таких видів можна зарахувати ритмічну гімнастику, аеробіку, атлетичну гімнастику, їх поєднання – шейпінг стретчинг, ізотон, східну та дихальну гімнастику й гімнастику для очей тощо. Безперечно, використання вправ оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі надає урокам нового емоційного забарвлення, сприяє їх пожвавленню, підвищенню інтересу учнів до занять гімнастикою, дає певні знання та вміння для самостійних занять, профілактики хвороб і поліпшення здоров’я після закінчення школи [6].

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв’язанні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках системи фізичного виховання. Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатися як діти молодшого шкільного віку, так і підлітки і дорослі [7, 8].

Науковці відмічають, що гімнастичні вправи мають найбільшу оздоровчою спрямованістю, є універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливають на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів.

Тому метою даного дослідження було визначити особливості впливу засобів гімнастики на показники здоров’я дітей 9-10 років на основі аналізу динаміки показників функціональної і фізичної підготовленості упродовж начального року.

Об’єкт дослідження – фізичне виховання школярів.

Суб’єкт дослідження – діти 9-10 років.

Предмет дослідження – показники здоров’я (функціональної та фізичної підготовленості).

Практична значимість роботи – результати, які були отримані в ході дослідження, можуть бути використані вчителям фізичної культури з метою підвищення рівня здоров’я дітей 9-10 років.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1 Роль гімнастики у фізичному вихованні молодших школярів

Гімнастика серед інших видів спорту вирізняється найбільшою оздоровчою спрямованістю, є універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливає на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів. Під час занять фізичною культурою використовують традиційні засоби гімнастики (від загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами до вправ у висах та упорах на снарядах та обладнанні). Однак низка причин (низька зацікавленість заняттями, погане матеріальне забезпечення шкіл тощо) зумовлює виникнення нових оздоровчих видів рухової активності у масовому фізкультурному русі. До таких видів можна зарахувати ритмічну гімнастику, аеробіку, атлетичну гімнастику, їх поєднання – шейпінг стретчинг, ізотон, східну та дихальну гімнастику й гімнастику для очей тощо. Безперечно, використання вправ оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі надасть урокам нового емоційного забарвлення, сприятиме їх пожвавленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання та вміння для самостійних занять, профілактики хвороб і поліпшення здоров’я після закінчення школи. Саме тому в нашому дослідженні ми працюємо над розробкою удосконаленої програми розвитку психомоторних якостей засобами гімнастики [6, 9, 10].

Одним із способів підвищити зацікавленість учнів є «вільні вправи».

Вільні вправи – це поєднання загальнорозвивальних, акробатичних і хореографічних вправ, а також елементів художньої гімнастики. Сполучення таких вправ можна виконувати різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом потоково й у вигляді комбінації). За допомогою вільних вправ успішно розвиваються й удосконалюються, координація рухів, відчуття ритму, пластичність і виразність рухів, відчуття амплітуди, напрямку, швидкості, рівня м’язового напруження. Як і загальнорозвивальні вправи, вільні вправи виконуються з предметами та без предметів. Предмети збільшують вплив на організм і вимагають точнішої координації рухів. Вправи з предметами відіграють важливу роль у розвитку психомоторики дитини. В сучасній програмі фізичної культури розраховано недостатню кількість часу та уваги для її розвитку. Буде доцільним у нашому дослідженні розробити програму з використанням гімнастичних вправ із предметами під музичний супровід [7, 11].

Гімнастичні вправи – це основний зміст таких видів гімнастики, як основна, спортивна, художня, акробатика, лікувальна. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна, у режимі робочого дня на виробництві. Отже, за спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято поділяти на підготовчі (загальнорозвивальні), спеціально-підготовчі й основні спеціальні вправи. Тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп [8. 12].

У сфері фізичної культури розвиток рухових можливостей людини невід’ємна частина від розвитку її особистісних якостей. Фактично фізична культура та ж загальна культура з переважанням її духовної сторони, але реалізована специфічним чином ̶ через свідомо окультурену рухову діяльність, де рухова дія є засобом задоволення різноманітних потреб людини, її саморозвитку, самоактуалізації, самопізнання і самовдосконалення. У молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації і потреби систематичної фізичної активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ [1].

Проведені в школі гімнастичні уроки, дозволяють учням виховувати силу волі, витривалість, колективну творчість, а відповідно і глибше вивчити історію культури поведінки людини в суспільстві й у побуті, дізнатися про честь і обов'язок, справедливість і манеру спілкування [7, 8, 13].

Художня гімнастика порівняно молодий вид спорту. Своєю появою він завдячує метрам балету прославленого Маріїнського театру. За порівняно невеликий час свого існування цей вид спорту завоював світову славу і має численних прихильників у всіх куточках земної кулі. Цінителі жіночої краси і витонченості були в усі часи.

Перші кроки в художній гімнастиці бажані в дуже юному віці в 6-7 років, а то й раніше, позаяк організм дитини більш сприйнятливий до розвитку гнучкості, координації і швидкості рухів. Художня гімнастика розвиває гнучкість, спритність, витривалість, дисциплінує людину, удосконалює її тіло, вчить володіти ним красиво і граціозно, укріплює відчуття впевненості у собі, що дуже важливо в теперішній час [4]. Різноманіття фізичних вправ і методів їх застосування, що становлять зміст гімнастики, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток усіх основних функцій організму відповідно до рухових можливостей людини. Тому художня гімнастика є одним із найбільш дієвих засобів гармонійного фізичного розвитку.

Великий діапазон використання засобів і методів художньої гімнастики робить її доступною для людей будь-якого віку, статі і фізичної підготовленості. Завдяки специфіці засобів і методів художньої гімнастики, вона робить істотний педагогічний вплив на людей, які нею займаються. Чітка організація занять, суворі вимоги до точності виконання вправ, формування уявлення про витонченість рухів, про красу людського тіла, спонукання до фізичного самовдосконалення сприяють вихованню важливих моральних і вольових якостей [14-20].

Під час уроків, де використовуються вправи художньої гімнастики й інші засоби оздоровчих видів гімнастики, діти (хлопчики і дівчатка) відчувають величезне задоволення, особливо від вправ з предметами. Музичний супровід уроків з допомогою веселої і улюбленої музики створюють добрий настрій у дітей. Усе це є ефективним засобом естетичного виховання, за допомогою якого з успіхом розвиваються й удосконалюються основні рухові якості, і навіть формуються і коригуються функціональні порушення постави.

У школі як ритмолідер використовують магнітофон із записом еталонного ритму (наприклад, бігових кроків, вправ ритмічної гімнастики) у формі музичних фраз або ритмічних сигналів. Застосування ритмолідерів доцільне не тільки на етапі початкового навчання, а й при закріпленні і подальшому вдосконаленні рухових дій. Це покращує відчуття ритму і підвищує здатність свідомо керувати ним. На зазначених етапах навчання перспективно використовувати ритмоінформатори, за допомогою яких створюється можливість звіряти фактичний ритм (наприклад, педалювання) із заданим, і на підставі цього мати об'єктивну інформацію про неузгодженість руху. Перед виконанням рухової дії зі складною ритмічною структурою прийнятний метод ідеомоторного тренування, що полягає в спробах уявного відтворення виразних рухових відчуттів і сприйнятті ритмічних характеристик рухових дії [1-8, 21-23].

1.2 Визначення змісту поняття фізичної готовності дитини до шкільного навчання

У даний час відбір дітей для навчання в школі проводиться, головним чином, за показниками психологічної готовності. Фізичне виховання дітей розглядається в цьому контексті ізольовано від питань підготовки до школи. Загальновідомо, що фізично неготова до школи дитина важко переносить процес адаптації до шкільних умов: вона відбувається ірраціональним шляхом, тобто з високим напруженням фізіологічних систем організму [1, 2, 5, 6, 13-23].

Тому для більш об’єктивного відбору дітей до навчання в школі необхідно обов’язково враховувати ступінь фізичної готовності.

А це вимагає обов’язкового введення у систему загальної готовності старших дошкільників до навчання блоку фізичної готовності, вивчення і розробки його компонентів і основних характеристик. Багаторічні спостереження дозволили нам зробити висновок, що на стан фізичної готовності не звертають увагу як педагоги, так і батьки, які переважно контролюють питання інтелектуального розвитку дитини, орієнтуючись, насамперед, на вимоги школи до випускника дошкільної установи. І якщо сьогодні під час вступу до школи фізична готовність ніяк не оцінюється, а стан здоров'я не береться до уваги, то і на дошкільному етапі ці аспекти відходять на другий план, а іноді і зовсім відсутні в системі роботи як дошкільного закладу в цілому, так і інструктора з фізичного виховання зокрема.

В останні роки у періодичних виданнях та наукових збірках з’явилися статті вітчизняних і зарубіжних вчених присвячені проблемі фізичної готовності дошкільників до систематичного навчання (О. Богініч, М. Лаврентьєва, Р. Сольонова, І. Спірина, В. Якименко та ін.). Дослідники визначають фізичну готовність як найважливішу комплексну характеристику особистості дитини старшого дошкільного віку, яка полегшує процес адаптації першокласника до школи, є запорукою успішного навчання [7, 8, 24-30].

Узагальнюючи матеріали публікацій, слід зазначити, що провідним показником фізичної готовності старших дошкільників до школи вчені визначають рівень фізичної підготовленості дитини (Е. Вільчковський, Н. Ноткина, Р. Сольонова та ін.). Її міцний фундамент, закладений на основі поєднання диференційованого навчання дітей основним видам рухів з розвитком фізичних якостей та рухових здібностей дозволяє досягти гармонійного фізичного розвитку. На сьогоднішній день фізична підготовленість дітей України не відповідає вимогам сучасного суспільства (О. Боделан, С. Корнієнко, Т. Круцевич, Б. Шиян та ін.). За результатами обстежень, проведених у різних регіонах країни, низький рівень фізичної підготовленості мають до 40 % дітей дошкільного віку.

Своєчасне і поглиблене вивчення фізичної підготовленості дозволить виявити не тільки досягнутий дитиною рівень розвитку моторики, ступінь їх відповідності віковим нормам, але й її потенційні рухові можливості, визначити причини відставання або випередження в засвоєнні програми і намітити педагогічні шляхи, що будуть сприяти оптимізації рухової активності [1, 24-27, 31-36].

Рухова активність також є важливим показником фізичної підготовленості дітей. Вона є не тільки фізіологічно обґрунтованим засобом розвитку загальної витривалості, а й сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, поліпшенню емоційного стану, повноцінному фізичному і психічному розвитку дітей, зміцненню їх здоров’я.

Гігієністи вважають, що про фізичну готовність не можна судити без врахування стану здоров’я дітей, рівня морфофункціонального і психомоторного розвитку (В. Доскін, Ю. Змановський, Д. Ельконін та ін.). Наявність захворювань, ступінь опору організму несприятливим умовам зовнішнього середовища, рівень та гармонійність фізичного розвитку, фізіологічні реакції різних систем організму на фізичні навантаження – характеристики стану здоров’я дитини. Їх вивчення дозволить розподілити дошкільників на три групи здоров’я: основну, підготовчу та спеціальну.

Де хто з дослідників відносить до компонентів фізичної готовності ступінь оволодіння культурно-гігієнічними навичками (В. Якименко). Першокласник повинен уміти впорядкувати своє робоче місце, утримувати в чистоті шкільне приладдя, контролювати свій зовнішній вигляд. Розвиток цього компоненту, додає фізичній готовності повноту і завершеність.

На нашу думку, обов’язковим компонентом фізичної готовності дитини до школи є й емоційно-мотиваційний стан, який виявляється у стійкому інтересі, емоційній налаштованості, у бажанні виконувати різноманітні вправи, усвідомлено відноситися до свого здоров’я. Дослідження С. Ліх, Л. Сварковської довели, що вмотивована дитина досягає більш значних успіхів в оволодінні рухами.

Відсутність даних про будь-який з компонентів робить висновок про ступінь фізичної готовності дітей до навчання в школі некоректним [2, 28-30, 37-40].

Програма формування фізичної готовності старших дошкільників до навчання у школі повинна реалізовуватися, в першу чергу, інструктором з фізичного виховання. Проте завдання її формування слід розглядати як одну з найважливіших самостійних цілей роботи дошкільної установи. Мета веде за собою визначення завдань, вирішення яких повинно здійснюватись через систему засобів, методів і форм роботи. Реальний успіх цієї роботи можливий за умови взаємодії медичної, психологічної, педагогічної і методичної служб дошкільної установи на всіх етапах роботи з формуванню фізичної готовності дітей до шкільного навчання.

Зусилля дошкільних працівників повинні поєднуватися з зусиллями батьків майбутніх учнів. Більшість з них на етапі підготовки до навчання залишають поза увагою фізичний розвиток дитини. Тому необхідно проведення різноманітних форм просвітницької роботи з батьками саме з цього питання.

Розглянемо компоненти та критерії готовності дитини до шкільного навчання.

Функціональна готовність дитини до шкільного навчання є важливою проблемою педагогічної науки. Початок шкільного навчання знаменує собою зміну способу життя дитини. Це принципово нова соціальна ситуація розвитку особистості, яка зумовлює психічний і особистісний розвиток дитини у молодшому шкільному віці. На цьому віковому етапі відбувається зміна провідної діяльності з ігрової на навчальну, основою якої є пізнавальний інтерес і нова соціальна позиція. Перехід до навчання як систематичної та цілеспрямованої діяльності, різке зниження рухомої активності, значне статичне напруження, нові обов’язки і вимоги дисципліни – все це для учня першого класу є великим навантаженням [5, 36-40, 41].

У перші шкільні місяці ознаки дошкільного дитинства поєднуються з ознаками школяра. Дитина починає усвідомлювати, що навчання – суспільно важлива діяльність, значущість якої оцінюють оточуючі її люди. Якщо гра дошкільника була необов’язковою (батьки можуть будь-коли її припинити), то навчання є обов’язковою діяльністю, до якої дорослі ставляться з особливою повагою. Навчальна діяльність має яскраво виражену суспільну значущість і ставить дитину в нову позицію стосовно дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує взаємини в сім’ї. Вперше виникає емоційно-смислова орієнтувальна основа вчинку – розуміння сенсу здійсненої діяльності: задоволення чи незадоволення своїм місцем у стосунках із дорослим, іншими дітьми.

У зв’язку із психічним та особистісним розвитком діти даного віку виявляють чітке прагнення посісти значуще становище у житті, виконувати нову, важливу для них та їхнього оточення роботу. Реалізуючи яке, вони вступають у суперечність зі стилем свого життя, їх перестає тішити гра. Дитина починає диференціювати внутрішню і зовнішню сторони своєї особистості, усвідомлювати зміст своїх переживань, узагальнювати їх. Це означає, що у дитини сформувалося нове внутрішнє життя, яке надалі здійснюватиме спрямування поведінки.

Вступ до школи забезпечує перехід до нової, суспільно значущої та суспільно оцінюваної діяльності – навчання. Майже всі діти готові до навчальної діяльності, хочуть іти до школи, однак у багатьох переважає зовнішня мотивація. Але сучасне суспільство потребує, щоб ці зміни у житті дитини узгоджувалися з її внутрішньою потребою. Успішний розвиток особистості, ефективність навчання дитини залежать від певного рівня підготовки її до школи. Загалом, готовність дошкільника до навчання у школі визначається умовно за двома провідними напрямками: психологічна та фізична готовність [2, 3, 5, 41-45]. Психологічна має два спрямування – особистісну та інтелектуальну (розумову) готовність. Особистісна готовність до навчання – це комплекс морально-психологічних особливостей, в якому мотиваційна сторона є основою.

Мотиваційна готовність – це насамперед, прагнення до нової для дитини діяльності – навчання. Вона позначається на вольовій і розумовій діяльності. Компонентом особистісної готовності дитини до школи є також певний рівень її комунікативного розвитку, який виявляється в потребі та умінні спілкуватися, взаємодіяти з однолітками, дорослими, у колективі, адекватно реагувати на соціальні події [6, 46-50].

Наступним компонентом, особистісної готовності дошкільника до навчання є вольова готовність, що передбачає довільність поведінки (підпорядкування дитиною своїх дій, вчинків загальноприйнятим нормам, правилам), і психічних процесів (сприймання, увалі, пам’яті, уяви), певний рівень саморегуляції навчальної діяльності та розвитку морально-вольових рис (відповідальності, організованості, наполегливості, дисциплінованості тощо). До складу особистісної готовності входить і поняття емоційно-моральної готовності. Саме на етапі старшого дошкільного вику емоції стають предметом усвідомлення дитини,з’являється особистісне новоутворення, яке перебудовує всю поведінку і психіку дітей на межі дошкільного та молодшого шкільного віку.

Навчання у школі вимагає значного напруження фізичних, розумових, моральних сил, тому при підготовці до школи слід приділяти значну увагу фізичній готовності дітей [1, 3, 51].

Фізична готовність до школи – це належний стан здоров’я, витривалість, протистояння несприятливим впливам; нормальні антропометричні дані (зріст, маса, обхват грудної клітки), достатній рівень розвитку рухової сфери, готовність руки до виконання тих дрібних, різноманітних і точних рухів, які необхідні, щоб оволодіти письмом; достатній розвиток культурно-гігієнічних навиків тощо.

Фізична готовність дитини до школи означає, що за своїм фізичним розвитком і станом здоров’я вона здатна до навчального навантаження. Відомо, що першокласникам спочатку важко призвичаюватись до шкільного режиму; тривалості занять, необхідності зберігати статичну позу тощо. Втомлюються діти від зусиль, спрямованих на дотримання певної пози, від нерухомості, від незвичної дози розумового навантаження, зосередженості. Тут і виявляються переваги міцного здорового організму над ослабленим, хворобливим. Нормально розвинуті здорові діти досить швидко пристосовуються до нових умов, виявляють належну працездатність, легко поновлюють сили після короткого відпочинку. Діти з фізичними вадами швидко втомлюються, знижують активність на уроках і виснажуються більше від своїх здорових однолітків. Поступово всі першокласники опановують шкільний режим, навчаються працювати належним чином. Щоб зробити перехід до навчання у школі для дитини менш складним, необхідно готувати її до цього, забезпечити умови, які сприяють належному фізичному та функціональному розвитку організму, формуванню рис, необхідних для вступу у новий період життя – шкільний. Фізична підготовка дітей до навчання у школі охоплює освітньо-виховну роботу з формування рухових навиків, умінь, систему оздоровчо-загартовуючих заходів, гігієнічні вимоги до організації навчального процесу, додержання режиму дня, турботу про гігієну нервової системи дітей, створення в них позитивно-емоційного стану, раціональне харчування, достатній і спокійний сон, виховання культурно-гігієнічних навиків тощо. Враховуючи результати наукових досліджень структуруємо компоненти та критерії готовності [1, 4, 5].

1.3 Анатомо-фізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку

Для організації раціонального режиму праці й відпочинку та розробки ефективних засобів впливу на організм необхідні знання про основні закономірності вікового розвитку учнів. У зв’язку з чим стає актуальним вивчення анатомо-фізіологічних та морфофункціональних особливостей їх вікового розвитку.

Однією із сторін, що характеризує органічний розвиток людини є фізичний розвиток. Визначення показників, що характеризують рівень фізичного розвитку є невід’ємною частиною науково обґрунтованого педагогічного процесу фізичного виховання. Процес фізичного розвитку тісно пов’язаний з віком і статтю дитини, станом її здоров’я, спадковими факторами, впливом географічних та екологічних особливостей, умовами життя, і, що надзвичайно важливо, специфічним впливом фізичних вправ.

Особливості фізіологічного і фізичного розвитку дітей 7-10 років вивчались багатьма вченими (С.Ф.Цвек [2], Н.В.Москаленко [18], О.Д.Дубогай [10], С.М.Корнієнко [139] та інші). Вони відмічають, що саме в цьому віці закладається фундамент їх подальшого фізичного розвитку, формуються основні уміння і навички, активно розвиваються інтереси й звички, формується характер.

А.А.Маркосян [17], А.Г.Хріпкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер [25] стверджують, що анатомо-фізіологічні особливості дитини є одним із головних факторів, що визначають рівень здоров’я, розвиток і прояв рухових здібностей.

Згідно положень, які сформульовані у науково-методичній літературі (С.М.Громбах [18], І.А.Аршавський [12], Г.Г.Щедрина [27], А.Г.Хріпкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер [25], Г.Л.Апанасенко, Л.О.Попова [9]) показники фізичного розвитку характеризуються соматичними величинами – довжина і маса тіла, окружність грудної клітки; фізіометричними – ЖЄЛ, сила кисті, станова сила; соматоскопічними – розвиток кістково-м’язової системи, жировідкладання, статевий розвиток, тілобудова, постава. Керуючись сукупністю цих показників, можна встановити рівень фізичного розвитку дитини.

С.М.Громбах [18, 19], А.Г.Хріпкова [23], О.Д.Дубогай [10], О.В.Давиденко, В.П.Семененко, Л.О.Фандікова [89] пропонують проводити оцінку фізичного розвитку за місцевими або регіональними таблицями – стандартами фізичного розвитку, або за спеціально складеними оцінювальними таблицями (шкалами регресії маси тіла та окружності грудної клітки за зростом) з урахуванням указаних параметрів. Загальноприйнятою за відношенням до середньостатистичних даних є думка, що точкою відліку для оцінки цих величин служать середні величини, і збільшення цих величин стосовно середнього рівня, який визначається як „нормальний”, оцінюється позитивно, а зменшення – як негативна ознака (Ю.М.Пратусевич [9]).

Питаннями вікової фізіології займалися багато вчених (А.А.Маркосян, В.М.Волков, А.Г.Хріпкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер, М.М.Безруких, В.Д.Сонькін, Д.А.Фарбер [19] та інші). Їх праці відображають вікову періодизацію з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму, умов життя, виховання та навчання.

У нашій країні склалася система умовного поділу так званого „шкільного періоду дитинства” на три вікові групи, а саме:

* молодший шкільний вік (діти 6-10 років –учні 1-4 класів);
* середній шкільний вік (підлітки 11-14 років –учні 5-9 класів);
* старший шкільний вік (юнаки, дівчата 15-17 років учні 10-11 класів).

Але дані дещо різняться. Так, за даними Т.Ю.Круцевич [38-40], до молодшого шкільного віку відносяться діти 6(7)-10 років, а на думку Ю.А.Єрмолаєва [10], М.М.Безруких, В.Д.Сонькіна, Д.А.Фарбер [19], В.С.Тарасюка, Г.Г.Титаренка, І.В.Паламар, Н.В.Титаренка [6] молодший шкільний вік – це діти 6(7)-11 років.

Усю діяльність організму регулює нервова система, підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. Морфологічний розвиток нервової системи у молодших школярів майже повністю завершується, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Сила і урівноваженість нервових процесів відносно невелика. Функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження над процесами внутрішнього гальмування, що може приводити до швидкого стомлення (І.В.Аулик [13], С.Б.Тихвінський, С.В.Хрущов [9], В.С.Тарасюк, Г.Г.Титаренко, І.В.Паламар, Н.В.Титаренко [2]).

За даними Л.В.Волкова молодший шкільний вік характеризується відносно невеликою силою нервових процесів. Специфічні особливості вищої нервової діяльності виражаються у тому, що діти погано переносять сильні та одноманітні подразнення (Т.Ю. Круцевич [38]).

У працях І.В.Аулика [13], С.Б.Тихвінського, С.В.Хрущова [3] вказується, що велика збудливість, реактивність і висока пластичність нервової системи сприяє кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок, а рухові умовні рефлекси у більшості дітей відразу ж закріплюються.

Навчальна робота школярів початкових класів в основному вимагає розвитку першої сигнальної системи (відчуттів і сприймань), яка у них ще не досконала. На думку П.А.Рудика [21], Л.В.Волкова [53] увага у дітей цього віку нестійка, вони нетерплячі, легко і швидко відволікаються на будь-який зовнішній подразник, що заважає процесу навчання. Об’єм уваги невеликий. У них недостатньо розвинута здібність концентрації уваги. Довго затримувати увагу на предметі, що вивчається, вони ще не можуть. Напружена і зосереджена увага швидко приводить до нервового стомлення.

У школі з перших днів навчання ставляться підвищені вимоги до уваги дітей: вони повинні протягом уроку уважно слухати вчителя, точно виконувати його вимоги, домашнє завдання вдома, тобто увагу першокласника в школі відразу починають спрямовувати з певною метою на той чи інший предмет.

Розвиток довільної уваги вимагає від дітей великих вольових зусиль протягом усіх років навчання. Тому діти у перші дні й місяці шкільного життя виявляють неуважність і збудливість.

Для розвитку уваги необхідно знати й враховувати деякі особливості. П.А.Рудик [22], С.Ф.Цвек [26] указують що діти даного віку не можуть сприймати кілька об’єктів одночасно, їм важко зосередитись одночасно на трьох-чотирьох незвичних завданнях, навіть певною мірою взаємозв’язаних і не дуже складних, часто відволікаються.

Пам’ять і мислення у дітей молодшого шкільного віку мають наочно образний характер: діти краще запам’ятовують зовнішні особливості предметів, що вивчаються, ніж їх логічну, змістовну сторону, запам’ятовування носить в основному механічний характер. Лише поступово до кінця цього вікового періоду діти оволодівають прийомами навмисного запам’ятовування і розучування, поступово з віком відбувається перехід до абстрактного виду мислення (М.А.Фомін, Л.В.Волков, Т.Ю. Круцевич [38] та інші).

У дітей цього вікового періоду відбувається інтенсивний розвиток організму (Д.А.Фарбер, І.А.Корнієнко, В.Д.Сонькін [24], М.А.Фомін [28], М.П.Сетко, Т.М.Макарова, І.М.Сетко [22]). Темпи росту і розвитку окремих органів дещо знижуються порівняно з дошкільним віком, але залишаються досить високими. М.А.Фоміним [24], Т.Ю.Круцевич [39]) відмічено, що характерною особливістю процесу росту є нерівномірність і хвилеподібність.

Кісткова система характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Але відмічається, що довжина тіла в цей період збільшується в більшій мірі, аніж його маса (Ж.К.Холодов, В.А.Кузнєцов [2]). Зріст щороку збільшується на 3-5 см, вага на 2-3 кг (С.Ф.Цвек [7], Д.А.Фарбер, І.А.Корнієнко, В.Д.Сонькін [2], Т.Ю.Круцевич [40]). До 10 років у хлопчиків і у дівчаток темпи росту приблизно однакові (А.А.Маркосян [170], С.Ф.Цвек [27], М.А.Фомін [28]). У віці 7-9 років спостерігається значний ріст хребта. Процес окостеніння ще не закінчений, поперекова кривизна хребта не сформувалась і не закріпилася, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко зазнають деформації. Хребет відзначається великою гнучкістю й рухомістю (С.Ф.Цвек [27], С.Б.Тихвінський, С.В. Хрущов [3], О.Д.Дубогай [10]).

М’язова система розвивається інтенсивно, але нерівномірно – відстають у розвитку дрібні м’язи (С.Ф.Цвек [27], М.А.Фомін [8]). У 7-8 річної дитини м’язи становлять 27% ваги тіла, а в 15 років – 33%. М’язова сила рук збільшується приблизно на 2 кг щороку. У 10 років сила правої руки досягає 16-17 кг, а до 12 років – 21-22 кг. Розвиткові м’язів сприяють рухи: бажання бігати, лазити, стрибати, просто рухатись – фізіологічна потреба дитини, пов’язана з розвитком м’язів.

Серцевий м’яз дитини 7-8 років слабкий (І.А.Аршавський [12], С.Б.Тихвінський, С.В.Хрущов [3]). Але постачання кров’ю всіх тканин тіла відбувається, завдяки більшій частоті серцевих скорочень (ЧСС) і більш швидкому кровообігу, у два рази швидше ніж у дорослих. Тим самим забезпечується більш інтенсивний обмін речовин. ЧСС у віці 7-10 років коливається у межах 76-92 уд/хв (С.Б.Тихвінський, С.В.Хрущов [3], Т.Ю.3 [28]). Процес розвитку серця і його складового нервового апарату ще не закінчений, звідси й різкі коливання частоти пульсу, порушення ритму скорочень серця іноді через зовсім незначні причини. Водночас серце швидко пристосовується до фізичних навантажень.

Унаслідок великої рухливості діти цього віку витрачають багато енергії і через це швидко стомлюються, особливо, коли виконують одноманітну роботу (А.А.Маркосян [17], С.Ф.Цвек [2], М.А.Фомін [2]).

С.Ф.Цвек [2], В.М.Волков [58], А.Г.Хріпкова [3] вказують, що з розвитком організму відбувається ріст органів зовнішнього дихання і підсилюється їх функція. Окружність грудної клітки набагато збільшується (до 64 см), її форма стає більш пристосованою до виконання своєї функції. Зміцнюється співвідношення окружності грудної клітки з половиною зросту. У 6-7 років ці величини рівні між собою, а в 11 років завдяки швидкому витягуванню тіла в довжину окружність грудної клітки на 2-4 см менше половини довжини тіла.

Дихальні м’язи у цьому віці ще відносно слабкі (В.М.Волков [8], А.Г.Хріпкова [3]). Недостатня глибина дихання компенсується порівняно більшою його частотою – від 20 до 22 раз за хвилину. Життєва ємність легень за період від 7 до 12 років збільшується з 1300 до 2000 см3. За А.А.Маркосяном [17] у цьому віці намічається диференціація типів дихання: діафрагмальне – у хлопчиків, грудне – у дівчаток.

На думку багатьох авторів (В.І.Мірошниченко [10], Б.М.Шиян [29], Т.Ю.Круцевич [39] та інші), молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку рухових умінь і навичок. У цей період відмічається швидкий ріст показників вдосконалення структури природних видів рухів і здібності оволодівати загальною структурою технічно складних вправ (А.М.Білоусов [20], М.М.Безруких, В.Д.Сонькін, Д.А.Фарбер [19], Л.Д.Назаренко, О.Є.Фуніна [19]). Молодші школярі гарно диференціюють м’язові відчуття, а окремі складні за технікою вправи є для них більш доступні, ніж для підлітків (А.С.Ровний [21], Б.М.Шиян [29], М.А.Фомін [24]).

М.М.Боген [25], В.І.Лях [16], М.П.Козленко, I.С.Вiльчковський, С.Ф.Цвек [13], Л.В.Волков [53], Л.Д.Назаренко [187] та інші відмічають, що провідним методом навчання дітей молодшого шкільного віку, є наочний метод, так як у них сильно розвинена здатність до наслідування, прагнення до наслідування живих прикладів, сильно розвинуте чуттєве сприйняття.

У дітей переважає механічне запам’ятовування, тому самим ефективним методом є натуральний показ. Він повинен бути точний, чіткий, безпомилковий і багаторазовий (Л.В.Волков [3], М.П.Козленко, Е.С.Вільчковський, С.Ф.Цвек [13]). Показувати необхідно в різноманітних ракурсах і повільному темпі. Між показом і виконанням не допускати тривалих пауз, інакше увага дітей буде переключатися на сторонні об’єкти.

Б.М.Шиян [39], Т.Ю.Круцевич [40] вважають, що під час навчання вправам дітей молодшого шкільного віку слід віддавати перевагу цілісному методу, так як поділ вправи на елементи знижує зацікавленість до виконання. (Б.М.Шиян [2], Л.В.Волков [3]; Т.Ю.Круцевич [38]) указують на необхідність використовувати широке коло вправ, варіювати вправами, змінювати умови виконання, вихідні положення, напрямки руху і т.п. Рухи повинні бути емоційні і прості за руховою структурою (М.О.Бернштейн [22]). Короткочасні навантаження повинні чергуватися з достатніми паузами відпочинку, змінюючи характер роботи окремих м’язових груп (Т.Ю. Круцевич [38]).

Одним із найбільш розповсюджених методів навчання дітей молодшого шкільного віку вчені вважають ігровий метод, так як під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей (М.О.Бернштейн [22], В.Г.Алабін, А.В.Алабін, В.П.Бізін [1], Н.М.Терентьєва [24], О.С.Суботіна, [33], Т.Ю.Круцевич [39]). У працях Л.В.Волкова [40] указується, що молодші школярі з задоволенням засвоюють навички і уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю. Ігрова і змагальна діяльність рекомендується для вивчення, повторення, закріплення техніки рухів а також для розвитку рухових здібностей.

1.4 Особливості методики фізичного виховання молодших школярів

Практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється у вигляді спеціально організованих занять фізичною культурою.

Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє найбільш ефективно задовольняти потреби учнів у руховій активності і вирішувати завдання фізичного виховання школярів на різних етапах вікового розвитку їхнього організму.

У практиці фізичного виховання школярів всі види занять прийняті ділити на дві групи: урочні та позаурочні форми.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до всякої діяльності і відрізняються різноманітним змістом. Вони відіграють істотну роль у створенні передумов для організації і успішного розвитку спортивної підготовки учнів. Діти в ході уроків ознайомлюються з типовими видами спортивних вправ, опановують основами техніки, досягають більш високого рівня розвитку рухових якостей, здобувають початкову уяву про види спорту [4, 6, 11, 26].

Фактори, що визначають специфіку уроків фізичної культури в школі:

* Основна спрямованість і конкретні завдання.
* Вікові особливості й можливості дітей.
* Численність і неоднорідність складу класів.
* Предметно-просторове середовище (місце занять, устаткування, інвентар і т.д.).
* Тривалість уроку – максимум 45 хв.
* Місце уроку в загальному розкладі.

Уроки включені в шкільний розклад нарівні з іншими навчальними предметами і є обов’язковими для всіх учнів. Вони проводяться 2-3 рази в тиждень, їхній зміст визначається програмами.

В уроці як основній формі організації занять створюються всі умови для рішення завдань освіти, оздоровлення і виховання. На основі знань, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості, отриманих у процесі уроків, успішно здійснюється педагогічний процес у позаурочних формах занять, які проводяться зі школярами в системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

Для фізичного виховання школярів найбільш характерні комплексні уроки, які створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності, відрізняються багатством змісту і складністю методичного забезпечення. Шкільні уроки фізичної культури поєднують завдання по формуванню або вдосконалюванню специфічних знань, умінь і навичок; вирішують завдання вдосконалювання фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, розвитку рухових, інтелектуальних, вольових й емоційних якостей.

Ефективність уроків залежить великою мірою від правильності підготовки і формулювання конкретних завдань (освітніх, оздоровчих і виховних).

Вимоги до сучасного уроку фізичної культури:

* Облік мотивів і інтересів школярів до заняття фізичними вправами.
* Тісний зв’язок з попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, але невід’ємною частиною системи уроків.
* Організація самостійної діяльності учнів, що забезпечується послідовним формуванням і закріпленням за допомогою вчителя вмінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю й самоосвіти, культури рухів. Все це необхідно для виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами.
* Обов’язкове використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів.
* Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів на всьому
 протязі кожного уроку.
* Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних вимог до них.

Головним аспектом організаційно-методичного напрямку сучасного уроку фізичної культури повинно бути: придбання навичок і умінь самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв’язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів.

Ці вимоги випливають із загальних і методичних принципів фізичного виховання і обов’язкові при проведенні уроків в усіх класах [5, 11].

Основною формою занять фізичними вправами в початковій школі є урок фізичної культури, що будується відповідно до загальних педагогічних положень, а також з методичними правилами фізичного виховання. Специфіка завдань і змісту програми по фізичному вихованню обумовлює деякі особливості уроку фізичної культури з урахуванням вікових особливостей тих, хто займаються.

1. Для молодшого шкільного віку головними на уроці є завдання вдосконалення природних рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання, і т.п.).

2. На одному уроці доцільно вирішувати не більше 2-3 завдань,
 пов’язаних із засвоєнням або вдосконалюванням навчального матеріалу.

1. Чим молодший клас, тим більше уваги приділяється зміцненню м’язів стіп і формуванню правильної постави.

3. На кожному уроці обов’язково проводяться рухливі ігри.
Ігровий матеріал повинен займати приблизно половину загального
 часу занять із дітьми у віці до 10-11 років.

4. При навчанні учнів основним видам рухів треба
 велику увагу приділяти правильності і точності виконання вправ (школа рухів), а також поєднувати процес навчання з вихованням рухових якостей.

Здатність до запам’ятовування рухів у дітей швидко росте від 7 до 12 років, а з 13 років розвиток рухової пам’яті трохи сповільнюється.

З методів вправи перевага віддається цілісному методу. Розчленований метод має допоміжне значення.

При поясненні рухового завдання необхідно, щоб діти
 правильно розуміли, що і як робити. Тому рухове завдання повинно ставитися в конкретній формі: наприклад, піймати, наздогнати, потрапити в кільце й т.д.

У віці 8-11 років на заняттях доцільно застосовувати переважно тренувальні засоби і методи, що розвивають частоту рухів. Вправи на швидкість варто виконувати короткочасно (6-8 с).

У дітей молодшого шкільного віку по можливості треба виключити значні статичні напруги й вправи, пов'язані з натужуванням (затримка подиху).

Одним з напрямків активізації рухових дій молодших класів, що вчаться, є виконання різних вправ (рухів) під дидактичні розповіді. Вчитель розповідає якийсь сюжет, а учні супроводжують його розповідь відповідними рухами, прагнучи творчо відтворити всі ситуації в дії. Бажано, щоб ці розповіді носили тематичний (сюжетний) характер і мали віршовану форму [4, 6, 11, 24, 25].

Сюжетні уроки дозволяють наблизити зміст навчального матеріалу до вікових особливостей дітей. Пояснення кожної вправи повинне носити сюжетний характер, що дозволяє дітям самостійно імітувати рухи. У цьому випадку фізичні вправи здобувають форму гри. Всі ігри, що входять у даний урок, повинні бути різнопланового характеру, вирішувати різні педагогічні завдання.

Відмінною рисою навчальних занять у початковій школі є акцент на вирішення освітніх завдань: оволодіння школою рухів, формування елементарних знань про основи фізичної культури і здоровому способі життя.

Найбільш корисними і ефективними засобами для фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є вправи, які включені в програми по фізичному вихованню навчальних закладів [11, 26, 27].

Діти молодшого шкільного віку повинні показувати результати не нижче середнього рівня показників, що характеризують розвиток основних фізичних якостей [11, 28, 29].

Фізичне виховання дітей не можна повністю здійснити тільки на уроках фізичної культури. Необхідна додаткова рухова діяльність за допомогою домашніх завдань. За допомогою домашніх завдань вирішуються наступні навчально-виховні завдання: 1) підвищення рухової активності дітей; 2) зміцнення основних м’язових груп; 3) формування правильної постави; 4) підготовка до виконання навчальних нормативів і вимог програми [4, 11, 27].

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школи.Ціль занять фізичними вправами в режимі навчального дня створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках (підвищення або відновлення).

Види занять фізичними вправами в режимі навчального дня школи:

* гімнастика до навчальних занять;
* фізкультурні хвилинки в процесі навчальних занять;
* заняття фізичними вправами на подовжених перервах;
* щоденні фізкультурні вправи в групах продовженого дня.

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня досить обмежені по змісту, тому що направлені на вирішення вузьких гігієнічних завдань. Будучи щоденними, вони істотно доповнюють уроки, вносячись внесок у гармонічний фізичний розвиток школярів.

Позакласні і позашкільні заняття фізичними вправами.Позакласні і позашкільні заняття фізичними вправами проводяться для організації вільного часу учнів, заповнення його доцільною руховою діяльністю з метою всебічного фізичного вдосконалювання, забезпечення активного відпочинку.

Виділяються два види позакласних і позашкільних занять: систематичні і епізодичні.

Систематичні заняття проводяться в гуртках фізичної культури для молодших школярів, по видах спорту в секціях, у групах з урахуванням інтересів учнів (різновиду аеробіки, східні єдиноборства, оздоровче плавання, різні види фітнесу і т.д.) [7, 8].

При комплектуванні груп необхідно враховувати інтерес тих, хто займаються, рівень їхнього фізичного стану, розвитку рухових якостей, особливості статури й т.д.

Епізодичні заняття – щомісячні дні здоров’я і спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята та розваги.

У загальноосвітній школі створюються також групи початкової підготовки ДЮСШ для учнів, що бажають займатися обраним видом спорту.

Специфічні завдання:

* задоволення особистих інтересів, потреб в області фізичної культури;
* поступовий перехід до спортивної спеціалізації і послідовне вдосконалення в обраному виді спорту;
* навчання елементарним організаторським і методичним знанням,
 придбання вмінь, необхідних для самостійних занять і здійснення суспільно-корисної діяльності в області фізичної культури;

• виховання потреби систематично виконувати фізичні вправи.

У процесі проведення позакласних і позашкільних занять обов’язкове дотримання загальних і методичних принципів, а також принципів спортивного тренування [4, 5, 11].

Основна спрямованість дисципліни «Фізична культура» – зміцнити і підтримати здоров’я, забезпечити загальну фізкультурну освіту в єдності із всебічним розвитком фізичних здібностей, удосконалювати статуру, формувати особистісні якості.

У практиці загальноосвітніх шкіл діє базова програма по фізичному вихованню, у якій регламентовані вимоги до навчального предмета «Фізична культура», передбачені мета і завдання, організаційно-методичні вказівки, зразковий розподіл годин, базовий розділ змісту.

У цей час одержали поширення різні варіанти авторських програм, до яких варто ставитися критично, оскільки вони мають, поряд з перевагами, і істотні недоліки.

Зміст уроків фізичної культури визначено програмами, які розроблені для кожного класу, але об’єднані загальною спрямованістю, завданнями, а також послідовним розгортанням навчального матеріалу. Цим забезпечується системність і цілісність навчально-виховного процесу протягом усього періоду навчання. Фізична культура включена в навчальний план шкіл нарівні з іншими предметами [11, 30].

Особливості навчання руховим діям школярів.Навчання руховим діям у шкільному віці спрямовано насамперед на формування, поглиблення і розширення спеціальних знань у вигляді подань, узагальнень і понять, закономірностей, принципів і правил рухової діяльності. У єдності з навчанням руховим діям удосконалюються інтелектуальні вміння й здатність спостерігати, аналізувати, узагальнювати, порівнювати, оцінювати рухи й умови. Навчаючи рухам, необхідно послідовно підводити учнів до рішення усе більше складних завдань. Структура процесу навчання в практиці фізичного виховання школярів зберігає загальноприйняті етапи (початкове і поглиблене розучування та удосконалення). Компоненти змісту, методи і методичні приклади повинні бути конкретизовані відповідно до вікових особливостей тих, хто займаються [6, 22, 11].

2 Завдання, методи ТА організація дослідження

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – визначити особливості впливу засобів гімнастики на показники здоров’я дітей 9-10 років на основі аналізу динаміки показників функціональної і фізичної підготовленості упродовж начального року.

Перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми застосування гімнастичних вправ на уроках фізичної культури учнів початкових класів

2. Визначити рівень показників функціональної та фізичної підготовленості учнів 4 класу на початку навчального року.

3. З’ясувати зміни у показниках наприкінці навчального року під впливом застосування засобів гімнастики.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження.
2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням школярів.
3. Опитування та бесіди з дітьми та батьками.
4. Оцінка функціональних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи: ЧСС, уд/хв.; АТ, мм рт ст; індекс Кердо ум.од.; індекс Руфьє, ум.од.

Індекс Кердо = АТдіаст./ЧССсп., ум.од., норма індексу Кердо близько одиниці.



 Де: ЧСС1 – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидячи після відпочинку 5 хв.

 ЧСС2 – за 1 хв. після навантаження (стоячи).

 ЧСС3 – за 1 хв. через 2 хв. після навантаження (сидячи).

 Оцінка індексу: 5 – відмінно; 5–10 – добре; 11–12 – задовільно; вище 15 – незадовільно.

Індекс Руф’є розраховували за формулою: 

 Дівчата здійснювали 23 присідання за 30 с.

 Де: ЧСС1 – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидячи після відпочинку 5 хв.

 ЧСС2 – за 1 хв. після навантаження (стоячи).

 ЧСС3 – за 1 хв. через 2 хв. після навантаження (сидячи).

 Оцінка індексу: 5 – відмінно; 5–10 – добре; 11–12 – задовільно; вище 15 – незадовільно.

1. Оцінку фізіологічних показників, що характеризують стан дихальної системи здійснювали за пробами Штанге і Генчі, с (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху).

7. Оцінка рівня фізичного здоров’я школярів за методикою Г.Л. Апанасенко (см. табл. 2.1).

Під фізичним здоров’ям, найчастіше, розуміється інтегрована оцінка стану організму людини: відсутність дефектів розвитку (повністю здоровим не може вважатися людина, позбавлена будь-якого органу – від народження або в результаті пошкодження або хвороби), відсутність хвороби; стійкість до дії хвороботворних чинників, здатність зберігати стан здоров’я і працездатність при несприятливих змінах зовнішнього середовища, тобто адаптаційні (пристосувальні) можливості організму. З медичної точки зору фізичне здоров’я розглядається як стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви; це нормальна структура і функції органів і систем, відсутність скарг і хворобливих проявів, діапазон його компенсаторно-пристосувальних реакцій.

Таблиця 2.1

Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров’я

(за Г.Л. Апанасенко)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | I | II | III | IV | V |
| низький | нижче середнього | середній | вище середнього | високий |
| 1. Індекс маси тілакг(зріст, м)2 | 16,9 і менше | 17,0-18,6 | 18,7-23,8 | 23,9-26,0 | 26,1 і більше |
| Бали | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 |
| 2. Життєва ємність легенів ЖЄЛжєл, млмаса тіла, кг | 40 і менше | 41-45 | 46-50 | 51-56 | 56 і більше |
| Бали | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Динамометрія кисті, %кг х 100маса тіла, кг | 40 і менше | 41-50 | 51-55 | 56-60 | 61 і більше |
| Бали | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4.ЧСС х АТ систол.,мм.рт.ст.100 | 111 і більше 95-110 | 95-110 | 85-94 | 70-84 | 69 і менше |
| Бали | -2 | -1 | 0 | 3 | 5 |
| 5. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с | 3 хв і більше | 2-3 хв | 1,30-1,59 хв | 1,0-1,29 хв | 59 с і менше |
| Бали | -2 | 1 | 3 | 5 | 7 |
| 6. Загальна оцінка рівня здоров’я,сума балів | 3 і менше | 4-6 | 7-11 | 12-15 | 16-18 |

Фізичне здоров’я – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

7. Оцінка координаційних здібностей дівчат за наступними тестами: стрибки на скакалці за 1 хв, разів; метання м’яча в ціль, балів; «Фламінго», кіл. спроб; човниковий біг 10×5м, с; три перекиди вперед, с; біг по гімнастичній лаві, с.

8. Оцінка гнучкості та сили у дівчат на наступними тестами:

1. Утримання положення напівприсяду з опорою спини на стінку, с.

2. Утримання упору лежачи на передпліччях, с.

3. Утримування ніг в положенні кута (90), сидячи на лаві спиною до

стінки, с.

4. Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, см.

5. Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, см.

6. Нахил вперед з положення стоячи, см.

9. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення () і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t).

2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі загальноосвітньої школи №29 м. Запоріжжя. У дослідженні взяли участь дівчата 4 класу 9-10 років у загальній кількості 28 осіб.

На першому етапі (вересень 2019 року) аналізували спеціальну науково-методичну літературу з теми дослідження і розробляли програму дослідження.

На другому етапі (вересень-жовтень 2019 року) здійснили оцінку фізіологічних показників, що характеризують стан здоров’я дітей. Оцінку рівня фізичного здоров’я здійснювали за методикою Г.Л. Апанасенко на початку навчального року, наприкінці першого півріччя та наприкінці навчального року.

Упродовж навчального року гімнастичні вправи застосовувалися на уроках фізичної культури, як домашні завдання, як засоби в різних формах фізичного виховання упродовж дня.

На уроках з дітьми застосовували оздоровчі види гімнастики у заключній частині. Проводилися уроки з гімнастики за навчальною програмою із широким застосуванням предметів та музичного супроводу.

Упродовж навчального року нами було запроваджено заповнення дітьми щоденника «Юні гімнасти», який містив такі розділи: «Гімнастичні вправи», «Вправи під музику», «Сумління та тренування із завданням справиться». Завдання мали такі назви: «Щоденно роблю ранкову гімнастику», «Регулярно виконую оздоровчу гімнастику», «Стежу за своєю поставою під час занять гімнастичними вправами», «Утримую в чистоті свій одяг», «Вживаю корисну для здоров’я їжу» тощо. Разом із дітьми були оформленні альбоми: «Видатні гімнасти України», «Змагання з гімнастики». До кожного розділу діти підбирали різний матеріал та ілюстрації. Молодші школярі користувалися кольоровими журналами та періодичною пресою, з яких робили цікаві та яскраві презентації про окремих спортсменів або про цілі команди та їх тренерів з гімнастики.

Також було запроваджено функціонування живої газети «Як мені вдалося виконати гімнастичну вправу». Зміст роботи полягав у представленні учнями інформації на запропоновані теми: «Як почати тренування», «На що впливають гімнастичні вправи». Діти разом із батьками підбирали цікавий матеріал до своїх виступів, готували «Паперові презентації».

Упродовж експерименту зі школярами проводилась гімнастика до заняття, «веселі перерви з вправами під музику», фізкультхвилинки різних видів та змісту із застосуванням гімнастичних вправ під музичний супровід.

Батькам надавались інформативні матеріали та адреси в мережі Інтернет з гімнастичної тематики; був запропонований перелік фільмів зі спортивної гімнастики для перегляду та подальшого обговорення.

Під час уроків, де використовувалися вправи художньої гімнастики й інші засоби оздоровчих видів гімнастики, діти відчували величезне задоволення, особливо від вправ з предметами. Музичний супровід уроків з допомогою веселої і улюбленої музики створювали добрий настрій у дітей. Усе це є ефективним засобом також естетичного виховання дітей, за допомогою якого з успіхом розвиваються й удосконалюються основні рухові якості, і навіть формуються і коригуються функціональні порушення постави.

Гімнастичні вправи були спрямовані на підвищення рівня здоров’я дітей:

1. Базові рухи, стрибки, присідання, перекиди, комплекси на брусах і перекладині – сприяли правильному формуванню суглобово-зв’язкового апарату: зміцнюють кістки і суглоби, хрящову тканину. Відбувається це за рахунок поліпшення кровообігу, насичення тканин достатньою кількістю кисню і поживних речовин. Регулярне, помірне навантаження на опорно-руховий апарат сприяє його зміцненню і профілактиці травм.

2. Зміцнення вестибулярного апарату. Заняття на брусах, змагальні забіги на смузі перешкод відточують точність рухів, навчають балансу і координації.

3. Загальне загартовування і зміцнення захисних сил. Зміцнення імунітету забезпечується за рахунок стимуляції кровообігу, поліпшення дихання, насичення клітин і м’яких тканин поживними речовинами під час виконання гімнастичних вправ.

4. Регулярність занять, під час яких виховується слухняність і дисципліна, позитивно позначається на функціонуванні центральної нервової системи. Діти стануть більш спокійними і врівноваженими.

5. Під час виконання вправ вчать правильно дихати. Насичення організму киснем в потрібній кількості покращує роботу головного мозку і всіх органів на клітинному рівні.

6. Поліпшення роботи серця і кровоносних судин. Під час занять залучаються всі м’язові групи, організм працює в прискореному режимі, що призводить до прискорення кровообігу. Серце перекачує більшу кількість крові, яка насичена киснем і мінеральними елементами. При постійних тренуваннях судини і серце звикають до навантажень і також швидко відновлюються після них.

7. Система дихання. Зміцнення імунітету відбувається завдяки впливу тренувань на дихальний тракт. Під час різних акробатичних елементів потреба внутрішніх органів в кисні значно зростає. Дихання стає одночасно інтенсивним і глибоким. За рахунок збільшення припливу кисню збільшується об’єм легень.

На третьому етапі дослідження (січень-вересень 2020 року) проведено повторну оцінку всіх вищезазначених показників школярів і здійснено порівняльний аналіз цих показників на початку і наприкінці навчального року.

На четвертому етапі дослідження (листопад 2020 року) сформульовані висновки дослідження.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані та занесені в таблиці.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури виявив, що гімнастика – це один з універсальних засобів фізичного виховання.

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв’язанні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках системи фізичного виховання. Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатися як діти молодшого шкільного віку, так і підлітки і дорослі.

Під час занять фізичною культурою використовують традиційні засоби гімнастики (від загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами до вправ у висах та упорах на снарядах та обладнанні) .

Як зазначають науковці, безперечно, використання вправ оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі надає урокам нового емоційного забарвлення, сприяє їх пожвавленню, підвищенню інтересу учнів до занять гімнастикою, дає певні знання та вміння для самостійних занять, профілактики хвороб і поліпшення здоров’я після закінчення школи.

Науковці відмічають, що гімнастичні вправи мають найбільшу оздоровчою спрямованістю, є універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливають на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів.

Отже в ході дослідження визначали особливості впливу гімнастичних вправ на здоров’я дітей молодшого шкільного віку.

Для оцінки рівня фізичного здоров’я у дослідженні ми застосовували наступні показники:

* показники, що характеризують стан серцево-судинної системи (ЧСС, уд/хв; АТ, мм рт.ст.; індекс Кердо ум.од; індекс Руфьє, ум.од);
* показники, що характеризують стан дихальної системи (проби Штанге і Генчі – оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху);
* методику експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров’я (за Г.Л. Апанасенко);
* оцінка координаційних здібностей, сили та гнучкості за тестами.

Позитивні зміни відбулися у дівчат за всіма фізіологічними показниками. Середні значення ЧСС дівчат, як на початку навчального року, так і наприкінці, відповідали віковій нормі.

Середнє значення показника ЧСС складало в дівчат на початку навчального року (78,93+10,54 уд/хв). Наприкінці навчального року цей показник покращився і склав 76,78+9,34 уд/хв (таблиця 3.1, рисунок 3.2).

Достовірних розбіжностей за показником ЧСС виявлено не було.

 Таблиця 3.1

Порівняльна характеристика показників серцево-судинної системи дівчат +m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | % |
| 1 | ЧСС (уд.хв) | 78,93+10,54 | 0,52 | 76,78+9,34 | 2,7 |
| 2 | АТс (мм рт.ст.) | 125,36+17,30 | 0,77 | 121,11+13,51 | 3,4 |
| 3 | АТд (мм рт.ст.) | 68,43+7,62 | 0,18 | 70,69+6,17 | 3,3 |
| 4 | Індекс Кердо (ум.од.) | 0,87±0,12Норма | 0,07 | 0,82±1,07Норма | 5,7 |

Аналізуючи показники АТ у дівчат встановлено, що цей показник також відповідав віковим нормам, як на початку навчального року, так і наприкінці.

Відповідно таблиці 3.1, рисунку 3.2, середнє значення АТс на початку навчального року відповідало 125,36+17,30 мм рт.ст, а АТд – 68,43+7,62 мм рт.ст).

Рис.3.2 Динаміка показника ЧСС дівчат, уд/хв

Наприкінці навчального року відбулося незначне зниження даного показника.

Так середнє значення АТс склало 121,11+13,51 мм рт.ст, а АТд 70,69+6,17 мм рт.ст. Однак достовірних змін за цим показником не відмічено (рисунок 3.3).

Розглядаючи результати оцінювання індексу Кердо встановлено також його позитивну динаміку.

Так, значення дівчат на початку навчального року відповідало 0,87±0,12 ум.од., а наприкінці навчального року цей показник покращився і склав 0,82±1,07 ум.од. Обидва значення цього показника відповідали віковій нормі. Проте ці зміни також виявилися недостовірними (рисунок 3.4).

Рисунок 3.2 Динаміка показника АТ дівчат, мм рт ст

 Рис.3.4 Динаміка значення індексу Кердо дівчат, ум.од

Відповідно таблиці 3.2 середнє значення індексу Руф`є на початку навчального року складало 13,23+6,31у.о. (задовільний рівень).

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика індексу Руф’є дівчат (+m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | % |
| Індекс Руф`є (у.о.) | 13,23+6,31задовільно  | 1,04 | 10,98±0,45добре  | 17,0 |

Рис.3.5 Динаміка показника індексу Руф’є дівчат, у.о.

Наприкінці показник роботоздатності у дівчат покращився, змінився його рівень з задовільного на добрий – 10,98±0,45у.о. (добре) (рисунок 3.5). Достовірних розбіжностей за цим показником не виявлено.

Відповідно таблиці 3.3 та рисунку 3.6, де представлено динаміку результатів оцінки функціональних можливостей системи дихання дівчат на основі показника проб Штанге-Генчі під впливом занять естетичною гімнастикою. Наприкінці навального року виявлено їх покращення.

Отже показник проби Штанге у дівчат на початку навчального року склав 58,22+14,45 с, наприкінці – 60,43+17,70с. Достовірних відмінностей не відмічено.

 Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року складало 37,14+13,24 с, наприкінці зафіксовано покращення цього показника і воно склало вже 39,34+12,47 с.

Таблиця 3.3

Оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання

дівчат, +m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | % |
| 1 | Штанге (с) | 58,22+14,45  | 0,78 | 60,43+17,70 | 3,8 |
| 2 | Генчі (с) | 37,14+13,24 | 0,53 | 39,34+12,47 | 5,9 |

Достовірних відмінностей за цим показником також не відмічено.

 Порівнюючи значення дівчат з літературними даними виявлено, що вони виявилися вищими за вікову норму, як на початку навчального року, так і наприкінці.

 Рис.3.6 Динаміка показника проби Штанге-Генчі дівчат, с

Найбільший відносний приріст наприкінці навчального року відмічено у показниках індексу Кердо (5,7%), Руф’є (17%) та пробі затримки дихання на видиху (5,9%).

У табл. 3.4 представлені результати оцінки соматичного здоров’я дівчат на початку та наприкінці першого півріччя. Отже отримані результати свідчать про те, що рівень здоров’я дівчата покращився і відповідав вже середньому рівню, порівняно з початком навчального року (нижче середнього).

Так середньостатистичні величини усіх показників дівчат помітно змістилися у бік переходу до більш вищого рівня.

Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників індексу маси тіла та ЖЄЛ.

Таблиця 3.4

Динаміка показників соматичного здоров’я дівчат (Х±m)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок навчального року | t | Кінець першого півріччя |
| Індекс маси тіла | 20,9 ± 0,01 | 2,5 | 21,4 ± 0,2 |
| Бали | 0 |  | 0 |
| Життєва ємність легенів | 45,1 ± 0,2 | 7,21 | 47,7 ± 0,3 |
| Бали | 0 |  | 1 |
| Динамометрія кисті, (% від маси тіла) | 44,5 ± 2,1 | 1,26 | 48,6 ± 2,5 |
| Бали | 0 |  | 0 |
| ЧСС х АТ систол./ 100 | 76,3 ± 7,3 | 0,21 | 74,0 ± 8,1 |
| Бали | 3 |  | 3 |
| Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с | 1,46 ± 0,3 | 0,25 | 1,37 ± 0,2 |
| Бали | 3 |  | 3 |
| Загальна оцінка рівня здоров’я | 6нижче середнього |  | 7середній |

Згідно таблиці 3.5, більшість з досліджуваних показників досягли величин, які наближаються до середнього рівня.

Тобто можна стверджувати, що загальний стан здоров’я дівчат у другому півріччі безумовно покращився, про що свідчить сумарна величина його бальної оцінки (11 балів).

Середнє значення ЖЄЛ та рівень індексу маси тіла дівчат достовірно підвищилися, а рівень його змінився з середнього до вище за середній. Значення показника динамометрії кисті підвищилося з рівня нижче середнього на середній.

Також значних змін зазнав рівень показників відновлення ЧСС після 20 присідань. На початку навчального року він відповідав середньому рівню, а наприкінці вже вищому за середній. На рис. 3.7 графічно відображено результати порівняльної кількісної характеристики дівчат щодо зміни рівня здоров’я протягом дослідження.

Таблиця 3.5

Динаміка показників соматичного здоров’я дівчат у другому півріччі (Х±m)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Кінець першого півріччя | t | Кінець навчального року |
| Індекс маси тіла | 21,4 ± 0,2 | 2,47 | 22,1 ± 0,2 |
| Бали | 0 |  | 0 |
| Життєва ємність легенів | 47,7 ± 0,3 | 8,96 | 51,5 ± 0,3 |
| Бали | 1 |  | 2 |
| Динамометрія кисті, (% від маси тіла) | 48,6 ± 2,5 | 1,18 | 52,7 ± 2,4 |
| Бали | 0 |  | 1 |
| ЧСС х АТ систол./ 100 | 74,0 ± 8,1 | 0,15 | 72,4 ± 6,9 |
| Бали | 3 |  | 3 |
| Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с | 1,37 ± 0,2 | 0,22 | 1,29 ± 0,3 |
| Бали | 3 |  | 5 |
| Загальна оцінка рівня здоров’я | 7середній |  | 11середній |

%

 Рис.3.7 Динаміка розподілу дівчат за рівнями здоров’я на початку і

 наприкінці навчального року (%)

Як видно з цього рисунку найбільше змінилася кількість дівчат з 3-им рівнем здоров’я з 18% (початок навчального року) до 42% наприкінці навчального року.

За результатами вихідного тестування 30% дівчат мали 1-ий рівень здоров’я, тоді як заключне тестування показало зменшення кількості дівчат цього рівня, відповідно з 30 до 21%. При цьому слід наголосити, що студентки, які не спромоглися перейти до вищого рівня здоров’я, все ж покращили показники функціонального стану організму.

Особливо показовим свідченням позитивної динаміки змін стану здоров’я слід вважати перерозподіл дівчат у 2-му рівні.

Так, при вихідному тестуванні кількість дівчат з 2-им рівнем здоров’я складала 42%, тоді як в заключному – зменшилася до 22%.

Отже, нами було проаналізовано зміни показників фізичної підготовленості дівчаток 9-10 років під впливом занять гімнастикою, а саме координаційних здібностей, сили та гнучкості.

 В результаті застосування засобів гімнастики було зафіксовано позитивні зміни в усіх показниках дівчаток, що характеризують рівень прояву спритності.

 Достовірний приріст у дівчаток виявлено за всіма тестами (таблиця 3.6).

Середнє значення у стрибках на скакалці достовірно збільшилося наприкінці навчального року (111,45+2,98кількість разів), порівняно з початком навчального року (77,34+2,56кількість разів).

Позитивні достовірні зміни зазнав і показник метань м’яча в ціль у дівчат (t=14,4).

Також достовірні зміни зафіксовано у показниках дівчат за тестом «Фламінго».

Результат на початку навчального року складав 14,1+0,18с, наприкінці він покращився і склав 11,2+0,11 (t=13,75).

Середнє значення у човниковому бігу достовірно збільшилося наприкінці навчального року (23,3+0,23с), порівняно з початком навчального року (19,8+0,16).

Позитивні достовірні зміни зазнав і показник три перекиди вперед у дівчат (t=15,59).

Також достовірні зміни зафіксовано у показниках дівчат за тестом «Біг по гімнастичній лаві». Результат на початку навчального року складав 4,8+1,17с, наприкінці він покращився і склав 3,1+0,14 с (t=7,73).

 Відповідно рисунку 3.8 найбільший відносний приріст зафіксовано у стрибках на скакалці та метанні м’яча в ціль (44,1 % та 64,52%). Найменший – у човниковому бігу (-15,02%).

 У таблиці 3.7 зазначені результати тестування силових здібностей та гнучкості дівчаток. Достовірні зміни зафіксовано в усіх тестах, окрім утримання положення. На наш погляд це складна справа для дівчаток.

 У тесті «Утримання положення у напівприсяді». За результатами в даному тесті була встановлена тенденція до достовірності (t=1,72) (таблиця 3.7).

Позитивні достовірні зміни зазнав і показники сили спини у дівчат («Утримання упору лежачи на передпліччях») (t=4,86).

У тесті «Нахил в сторону» результат дівчат також достовірно змінився з 19,35+1,73, см (на початку навчального року) до 25,85+2,25 см (наприкінці навчального року) (t=2,29).

Значні зміни показника зафіксовано у силі м’язів черевного пресу у дівчат («Утримування ніг в положенні кута (90)»).

Результати зафіксовані такі. На початку навчального він складав 7,90+1,32 с, наприкінці 44,15+3,28 с (t=5,0).

У наступному тесті «Викрут стрічки» також достовірно змінилися показники дівчат. Порівняно з вихідним значенням на початку навчального року (49,30+5,67 см) результат за цим тестом покращився до 38,8+10,16см (t=2,0).

Аналогічних достовірних змін зазнали показники дівчат у тесті «Нахил вперед з положення стоячи» (5,40+0,96см – початок року, 10,40+1,68см – кінець року). Достовірно вищим виявилося значення за цим тестом наприкінці дослідження (t=2,62).

Таблиця 3.6

Динаміка показників координаційних здібностей дівчаток 9-10 років (+m, t)

53

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | Абсолютний приріст | Відносний приріст (%) |
| 1. | Стрибки на скакалці за 1 хв, разів | 77,34+2,56 | 16,7 | 111,45+2,98\* | 34,11 | 44,10 |
| 2. | Метання м’яча в ціль, балів | 3,10+0,10 | 14,4 | 5,1+0,10\* | 2 | 64,52 |
| 3. |  «Фламінго», кіл. спроб | 14,1 +0,18 | 13,75 | 11,2+0,11 | -2,9 | -20,57 |
| 4.  | Човниковий біг 10×5м, с | 23,3+0,23 | 12,49 | 19,8+0,16 | -2,9 | -15,02 |
| 5.  | Три перекиди вперед, с | 10,6+0,15 | 15,59 | 7,7+0,13 | -3,4 | -27,36 |
| 6.  | Біг по гімнастичній лаві, с | 4,8+1,17 | 7,73 | 3,1+0,14 | -1,7 | -38,52 |

%

Рисунок 3.8 Приріст координаційних здібностей дівчаток 9-10 років наприкінці навчального року, %

54

Найбільший відносний приріст, відповідно таблиці 3.8, зафіксовано у показниках тесту «Утримування ніг в положенні кута (90)»), він склав 65%.

У тесті «Утримання упору лежачи на передпліччях» – 50%, «Нахил вперед з положення стоячи» – 85%.

Таблиця 3.7

Динаміка показників гнучкості та сили дівчаток 9-10 років

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | Початок навчального року+m | t | Кінець навчального року+m |
| 1. | Утримання положення напівприсяді з опорою спини на стінку, с | 23,65+6,34 | 1,72 | 41,50+8,20 |
| 3. | Утримання упору лежачи на передпліччях, с | 28,3+3,56 | 4,86 | 47,5+7,23\* |
| 5. | Утримування ніг в положенні кута (90), сидячи на лаві спиною до стінки, с | 7,90+1,32 | 2,03 | 10,15+3,28\* |
| 6. | Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, см | 19,35+1,73 | 2,29 | 25,85+2,25\* |
| 7. | Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, см | 49,30+5,67  | 2,03 | 38,8+10,16\* |
| 8. | Нахил вперед з положення стоячи, см | 5,40+0,96 | 2,62 | 10,40+1,68\* |

Примітка: \* – статистично вірогідні відмінності

Таблиця 3.8

Відносний приріст показників гнучкості та сили дівчаток 9-10 років

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | Абс.од. | % |
| 1. | Утримання положення напівприсяді з опорою спини на стінку, с | 34,75 | 65 |
| 2. | Утримання упору лежачи на передпліччях, с | 19,2 | 50 |
| 3. | Утримування ніг в положенні кута (90), сидячи на лаві спиною до стінки, с | 2,25 | 34 |
| 4. | Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, см | 6,5 | 33 |
| 5. | Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, см | -17,5 | -15 |
| 6. | Нахил вперед з положення стоячи, см | 5 | 85 |

Таким чином, експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування гімнастичних вправ у фізичному виховані дітей молодого шкільного віку з метою підвищення показників їхнього здоров’я.

ВИСНОВКИ

1. Гімнастика – це один з універсальних засобів фізичного виховання. Завдяки широким можливостям гімнастики у розв’язанні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках системи фізичного виховання. Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатися як діти молодшого шкільного віку, так і підлітки і дорослі.

Науковці відмічають, що гімнастичні вправи мають найбільшу оздоровчою спрямованістю, є універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливають на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів.

2. Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування гімнастичних вправ у фізичному вихованні школярів з метою підвищення рівня їхнього здоров’я.

3. Зафіксовано покращення функціональних показників дівчаток (ЧСС, АТ, індексу Кердо, індексу Руфьє, Штанге та Генчі) під впливом гімнастичних вправ, але ці зміни не достовірні.

4. Найбільший відносний приріст відмічено у показниках індексу Кердо (5,7%), Руфьє (17%) та пробі Генчі (затримка дихання на видиху)(5,9%).

4. Зафіксовано позитивну тенденцію зрушень у рівні здоров’я дівчат наприкінці першого півріччя порівняно з початком навчального року. Достовірні зміни зафіксовано у показниках індексу маси тіла та життєвої ємності легень. Проте їх рівень залишився середнім (індекс маси тіла) і нижче середнього (життєва ємність легень).

5. Загальний стан здоров’я дівчат у другому півріччі покращився, про що свідчить сумарна величина його бальної оцінки (11 балів) порівняно з початком навчального року (6 балів). Наприкінці навчального року кількість дівчат, які мали рівень здоров’я нижче за середній і низький зменшилася, а з середнім збільшилася.

6. Під впливом застосування гімнастичних вправ покращилися показники координаційних здібностей дівчат, сили та гнучкості. Достовірний приріст у дівчаток виявлено за всіма тестами, що характеризують прояв координаційних здібностей (стрибки на скакалці, метання м’яча в ціль, «Фламінго», човниковий біг, три перекиди вперед, біг по гімнастичній лаві).

 7. Найбільший відносний приріст зафіксовано у стрибках на скакалці та метанні м’яча в ціль (44,1 % та 64,52%). Найменший – у човниковому бігу (-15,02%).

8. Достовірний приріст у дівчаток виявлено також за всіма тестами, що характеризують прояв сили та гнучкості (утримання положення, утримання упору лежачи, утримування ніг, нахил в сторону, викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, нахил уперед з положення стоячи).

10. Найбільший відносний приріст у дівчаток зафіксовано у показниках тестів «Утримування ніг» (65%), «Утримання упору лежачи на передпліччях» (50%) та «Нахил вперед з положення стоячи» (85%).

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Данилевич М.В. Співпраця сім’ї та школи у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку: дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Данилевич Микола Вікторович. Луцьк, 1999. 198 с.
2. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу. *Управління освітою* : зб. наук. праць. 2005. № 2С. 4–6.
3. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи* : зб. наук. праць. Київ : Логос, 2005. С. 6–12.
4. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 218 с.
5. Кашуба В., Андреєва О., Сергієнко К., Гончарова Н. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 30.
6. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян, А. В. Самошкіна, Т. Г. Кожедуб ; під ред. Н. В. Москаленко. 2-ге вид. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.
7. Москаленко Н. В., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров’я студенток 17–18 років. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2012. № 2. С. 10–13.
8. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. … канд. пед. наук: 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. К., 2003. 289.
9. Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. Санкт Петербург : Детство-Пресс, 2001. 160 с.
10. Москаленко Н., Власюк О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку. Збірник наук. праць. Ч. ІІ. Рівне, 2003. С. 65–66.
11. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: авореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Дмитро Миколайович Солопчук. Київ, 2007. 20 с.
12. Физическое воспитание учащихся 5-7 класов: [пособ. для учителя] / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. Москват : Просвещение, 2002. 192 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Частина 2. Тернопіль : На­вчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
14. Шерета В.В., Язловецький В.С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в школі: [навч. посіб.]. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 336 с.
15. Москаленко Н. В., Кожедуб Т. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2015. №1. С. 32–37.
16. Москаленко Н., Самошкіна А. Ефективність застосування комплексу «Bodyflex» у самостійних заняттях з фізичного виховання школярів після ГРЗ. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2015. №1. С. 38–42.
17. Савченко В. А. Нові підходи в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в початковій школі. *Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. «Перший крок у науку»*. Луганськ : Поліграфресурс, 2011. Т. 5. С. 109–113.
18. Абасов З. Понятийно-терминологический апарат инновационной педагогической деятельности. *Философия образования*. 2006. №1(15). С. 56–62.
19. Викторова Л. Инновационные процессы в образовании. *Инновации в образовании*. 2002. №2. С.6.
20. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіта. *Післядипломна освіта в Україні*. 2003. №3. С.70–74.
21. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
22. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора*. 2003. №4. С. 3–8.
23. Долбишева Н. Фізичне здоров’я, компоненти і критерії оцінки. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т.2. С.21–25.
24. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В.Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие. Москва: Прометей, 2013. 170 с.
25. Бейба Л. Від руху до здоров’я. На допомогу вихователям дитячих садочків, вчителям молодших класів та батькам. Дрогобич : КОЛО, 2000. 40 с. : іл.
26. Бейба Л. Фізкультурні цікавинки. *Дошкільне виховання*. 1997. №5. С.7.
27. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения / Альхайдис фон Ботмер. М., 2012. 135 с.
28. Деннисон П.И. Гимнастика мозга. Москва : Инкорпорация образоват. кинестетики, 1997. 49 с.
29. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров’язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2005. 112 с.
30. Єфименко М. Кумедні фізкультурники. *Дошкільне вихованн*я. 2014. №2. С. 18–20.
31. Тарасенко Г. С. Взаємозв’язок естетичної та екологічної підготовки вчителя в системі професійної освіти : монографія / Галина Сергіївна Тарасенко. Черкаси : Вертикаль, 2006. 308 с.
32. Бахрах И.И., Воронцов И.М. Исследование и оценка физического развития детей и подростков. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева: Руководство для врачей. М.: Медицина, 1991. С. 230–257.
33. Вінниччина. 2014. 5 грудня. С. 14. URL : <http://vinnichina.info/media/arhiv/pdf/1424763548_455.pdf>.
34. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения. Москва : Книга, 2012. 135 с.
35. Пахальчук Н. О. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3 (58). С. 90–93.
36. Тарасенко Г. С. Паросток. Методика гуманістичного виховання молодших школярів засобами природи. 1-4 класи : посібник для вчителя. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. 144 с.
37. Суворова Т.І. Система контролю фізичного дівчат 11-17 років у процесі фізичного виховання. Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. Москва : Основа, 2000. С. 82–87.
38. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. …докт. наук по физ. вос. и спорту: 24.00.02 / НУФВСУ. К., 2000. 510 с.
39. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : Олимпийская литература, 2005. 195 с.
40. Теория и методика физического воспитания. / Под. ред. Т.Ю. Круцевич Киев : Олимпийская литература, 2003. Т.2. 424 с.
41. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. Київ : Книга, 2012. 176 с.
42. Дятленко С.М., Єрмолова В.М. Фізична культура [Електронний ресурс]. URL : [WWW document]. URL : http://ostriv.in.ua/index.php?option=com\_content&task=view&id=597&Itemid=-5 (9 вересня 2008).

1. [Еремка Е.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5), [Шокотко](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%BE%20%D1%82)  Т.В. [Роль физической культуры и спорта в жизни современного человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). [*Педагогіка, психологія та медико-бiологiчнi проблеми фізичного виховання i спорту*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3i%D0%BA%D0%B0,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B1i%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%84i%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20i%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83)*.* Зб. наук. праць за редакцією проф. Ермакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПI), 2006. №10. С. 94–96.
2. Влияние физических упражнений и игр на организм детей и подростков [Електронний ресурс] / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. URL : [WWW document]. URL http://kidportal.ru/interesno-znat/sport-igri/vliyanie-fizicheskih-uprazhnenii-i-igr-na-organizm-detei-i-podrostkov.html (19 января 2008).
3. [Шишова I.О.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%B8%D1%88%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20i) [Психологiчнi проблеми удосконалення культури здоров’я у дорослому вiцi](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%83%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B2i%D1%86i). [*Педагогіка, психологія та медико-бiологiчнi проблеми фізичного виховання i спорту*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3i%D0%BA%D0%B0,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B1i%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%84i%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20i%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83)*. З*б. наук. праць за редакцією проф. Ермакова С.С. Харків : ХДАДМ (ХХПI), 2006. №10. С. 242–246.

1. [Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0) [Електронний ресурс] / Е.В.[Еремка](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5), Е.А.[Балакирева](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%B5), И.В.Терещенко, С.Г.Баланова, Т.В.Шокотко. URL : http://lib.sportedu.ru/Books/ XXPI/2007n4/p19-24.htm.

1. [Водолажский Г.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B3)[Мотивы, побуждающие учащихся к занятиям физической культурой и спортом](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%8B,%20%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%BA%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F%D0%BC%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC)*. Новые исследования педагогики*. 2001. №12. С. 66.
2. Маліков М.В., Сватьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для школярів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
3. Круцевич Т.Ю. Отрицательное влияние чрезмерной физической нагрузки на состояние физической подготовленности и здоровье. К.: Олимпийская литература, 2003. С. 107–110.
4. Аксьонова О. П. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №5. С. 35–40.
5. Соколова О.В., Омельяненко Г.А. Методи математичної статистики у фізичному вихованні (з використанням електронних таблиць): навчально-методичний посібник для школярів освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” напрямів підготовки “Фізичне виховання”, “Спорт”, “Здоров’я людини”. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 94 с.