

Андрій ГАВРИЛЮК,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Східноєвропейського національного університету
імені Лесі Українки

Олена САПОЖНИК,
асистент кафедри здоров'я і фізичної культури
Східноєвропейського національного університету
імені Лесі Українки

Ірина КЛІШ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри здоров'я і фізичної культури
Східноєвропейського національного університету
імені Лесі Українки

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ГОДИН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ З УРАХУВАННЯМ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ

У статті обґрунтовано методику проведення фізкультурних занять у групах продовженого дня на основі врахування тижневих та сезонних особливостей динаміки фізичної працездатності дітей початкової школи. Експериментально доведено, що методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у групах продовженого дня з урахуванням динаміки працездатності учнів сприяє покращенню приросту показників фізичної підготовленості та працездатності школярів.

Ключові слова: години фізичної культури, група продовженого дня, фізична працездатність, школярі 8-9 років (3-х класів).

В статті обґрунтовано методику проведення фізкультурних занять в групах продленого дня на основі урахування недельних і сезонних особливостей динаміки фізичної работоспособності дітей початкової школи. Експериментально доказано, що методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у групах продленого дня з урахуванням динаміки работоспособності учнів сприяє покращенню приросту показників фізичної підготовленості та работоспособності школярів.

Ключевые слова: часы физической культуры, группа продленного дня, физическая работоспособность, школьники 8-9 лет (3-х классов).

In the article grounded method lead through of athletic employments in the groups of the prolonged day on the basis of account of a week's and seasonal features of dynamics physical capacity children of initial school. It is experimentally well-proven that method of lead through athletic-health-improvement measures in the

groups of the prolonged day taking into account the dynamics of capacity students instrumental in the improvement increase of indexes physical preparedness and capacity schoolboys.

Key words: *O'clock of physical culture, group of the prolonged day, physical capacity, pupils 8-9 years (3 classes).*

Постановка проблеми. Обов'язковою умовою виховання здорової дитини є організація правильного способу життя і, зокрема, рухового режиму. При цьому важливо враховувати закономірні зміни працездатності школярів, які відображають функціональний стан центральної нервової системи та тісно пов'язані з добовим ритмом діяльності інших систем [4].

Враховуючи те, що за останні роки питання удосконалення процесу фізичного виховання в групах продовженого дня досліджувалося мало, розробка нових засобів і методів проведення фізкультурно-оздоровчих занять у групах продовженого дня є досить актуальною.

Аналіз останніх досліджень. Закономірності динаміки фізичної працездатності молодших школярів як засобу оптимізації навчального процесу вивчали у своїх дослідженнях М. В. Антропова, А. Г. Хрипкова [1], А. П. Матвеев [7], Л. Петрук [8], Р. З. Поташнюк [9]. Однак у науковій літературі нами не виявлено пропозицій щодо врахування динаміки фізичної працездатності школярів у ході проведення фізкультурних занять.

Тому **метою даного дослідження** є розробка методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням особливостей динаміки фізичної працездатності дітей початкової школи.

Завдання нашого дослідження:

1) дослідити тижневу динаміку фізичної працездатності школярів 8-9 років (3-х класів) у різні періоди року;

2) обґрунтувати методику проведення годин фізичної культури в групах продовженого дня з урахуванням тижневих і сезонних особливостей динаміки фізичної працездатності учнів.

З метою реалізації означеної мети нами були використані наступні **методи дослідження:**

1) теоретичний аналіз літературних джерел;

2) тестування фізичної працездатності (за методикою Гарвардського степ-тесту [6]);

3) теоретичне моделювання;

4) математична обробка результатів.

Дане дослідження здійснювалося на базі гімназії №4 м. Луцька впродовж 2008 року. У ньому брали участь хлопчики та дівчатка 3-х класів (8-9 років), які відвідували групи продовженого дня. Всього обстежено 134 дитини, з них – 66 хлопчиків та 68 дівчаток.

Матеріали досліджень. Аналіз проведених досліджень свідчить, що фізична працездатність дітей 8-9 років у різні дні тижня і різні сезони року відчутно відрізняється (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники індексу Гарвардського степ-тесту (ум. од.) за днями тижня
учнів 8-9 років (n=25) у різні періоди року**

Період року	День тижня				
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
Осінь	40,8 ± 0,8	39,0 ± 1,2	39,3 ± 1,0	38,8 ± 0,9	39,8 ± 1,2
Зима	38,9 ± 1,0	38,3 ± 0,9	41,2 ± 1,1	37,6 ± 0,5	43,8 ± 1,1
Весна	40,4 ± 1,4	44,6 ± 1,6	44,5 ± 1,2	43,2 ± 1,2	43,5 ± 1,1

Доведено, що в осінній (– 4,6%) і зимовий (– 1,6%) періоди відбувається незначний спад працездатності з понеділка на вівторок та її покращення у середу (осінь + 0,8%; зима + 7,6%). Тоді як у весняний період відбувається зростання працездатності з понеділка на вівторок (+ 10,4%) і майже незначний її спад у середу (– 0,2%).

У другій половині тижня (середа-п'ятниця) в усі сезони року спостерігається однакова картина динаміки працездатності. Тобто, відбувається її спад із середи на четвер (осінь – 1,3%; зима – 9,6%; весна – 3,0%) та зростання з четверга на п'ятницю (осінь – 2,6%; зима + 16,5%; весна + 0,7%).

Достовірна відмінність результатів встановлена на рівні п'ятниці ($P < 0,05$) між осіннім і зимовим періодами, вівторка ($P < 0,05$), середи ($P < 0,05$) і четверга ($P < 0,05$) між зимовим і весняним сезонами, а також вівторка ($P < 0,05$), середи ($P < 0,05$), четверга ($P < 0,05$) та п'ятниці ($P < 0,05$) між осіннім і весняним періодами року.

Загальний рівень фізичної працездатності учнів 8-9 років (3-го класу) достовірно ($P < 0,05$) вищий навесні ($43,2 \pm 0,8$ ум. од.) відносно осіннього ($39,5 \pm 0,4$ ум. од.) та зимового ($40,0 \pm 1,2$ ум. од.) періодів року.

Отже, отримані результати підтверджують необхідність урахування відмінностей працездатності школярів під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять для підвищення їх оздоровчого впливу.

Означений аспект послужив основою розробленої нами методики годин фізичної культури в групах продовженого дня. При розробці змісту занять урахувалася динаміка фізичної працездатності школярів протягом тижня і в різні сезони року.

З метою експериментальної перевірки була розроблена методика занять для учнів 3-х класів тривалістю 60 хвилин, що містить 2 компоненти – рекомендований та вільний. Рекомендований компонент, для якого розроблявся зміст заняття, тривав 45 хвилин (67,0% часу) і передбачав урахування пульсової вартості заняття відповідно до працездатності учнів цього віку в певні дні тижня та сезону року.

Розрахунок пульсових величин занять здійснювався наступним чином: спочатку вираховувалася максимальна пульсова вартість навантаження оздоровчого заняття для учнів цього віку. За даними Л. І. Абросімової (2003) [3], середня інтенсивність занять для молодших школярів становить від 125 до 139 уд/хв. Відповідно максимальне пульсове навантаження, вираховане шляхом

множення ЧСС занять і його тривалості [2], становить 6255 ударів (139 ЧСС x 45 хвилин = 6255 ударів). Далі за аналізом отриманих нами результатів Гарвардського степ-тесту було визначено найбільше значення його індексу і день, коли воно було отримане, та присвоєно йому найвищий показник пульсової вартості заняття, тобто 6255 ударів.

В інші дні навантаження регулювалося відсотковим відношенням зростання чи спадання показників індексу Гарвардського степ-тесту конкретного дня тижня і сезону відносно максимального індексу цього тесту.

Друга частина експериментального заняття – вільний компонент тривалістю 15 хв (33,0% часу) – стосувався довільної діяльності учнів (вправи чи ігри “до вподоби”, зниження рухової активності тощо).

З одним із елементів проведення занять можна ознайомитися у таблиці 2, а з її повним змістом – у навчально-методичному посібнику “Фізичне виховання у групах продовженого дня” [5].

Таблиця 2

**Зразок підбору змісту заняття з урахуванням сумарного
пульсового навантаження
Вівторок**

Умовна зона фізичної працездатності	Зміст заняття	Дозування		Сумарне пульсове навантаження	Величина навантаження
		Час	ЧСС		
Низька	Рекомендований компонент	45 хв			Низька
	1. ЗРВ з обручами №2	10 хв	120-130	1200-1300	
	2. Вправи для техніки переміщення у спортивних іграх	3 хв	130-140	390-420	
	3. Стрибкові вправи	2 хв	150-160	300-320	
	4. Гра “Море хвилюється”	10 хв	120-130	1200-1300	
	5. Гра “Футбольні пенальті”	10 хв	110-120	1100-1200	
	6. Гра “Жучок”	10 хв	100-110	1000-1100	
	Вільний компонент	15 хв			
	Рухливі ігри та вправи за вибором учнів				
	Сума			5190-5640 5415	

Перевірка ефективності експериментальної методики відбувалася на базі гімназії №4 м. Луцька за участю дітей груп продовженого дня. У педагогічному експерименті взяли участь 50 учнів 3-х класів, з яких було сформовано експериментальну та контрольну групи (по 25 учнів у кожній).

На початку та вкінці експерименту було досліджено фізичний розвиток школярів, рівень розвитку їх рухових якостей та фізичної працездатності.

Отримані дані свідчать, що після проведення експерименту 64,0% дітей експериментальної групи підвищили свій рівень фізичної підготовленості, тоді як у контрольній групі таких учнів лише 36,0%. Тобто експериментальна методика забезпечила підвищення рівнів фізичної підготовленості учнів 8-9 років у 1,8 раза більше, ніж в стандартних умовах.

Слід також відмітити, що після проведення педагогічного експерименту динаміка приросту показників фізичного розвитку як у дівчаток, так і у хлопчиків була приблизно однаковою, тоді як динаміка приросту показників фізичної працездатності була у 1,9 раза кращою у дітей експериментальної групи.

Висновки:

1. Експериментальними дослідженнями встановлено значну розбіжність у розвитку фізичної працездатності школярів 8-9 років.

Це підтверджує необхідність створення окремих програм занять для учнів різних класів молодшого шкільного віку.

2. Аналіз літературних джерел та результати власних досліджень дозволили науково обґрунтувати та розробити експериментальну методику годин фізичної культури в групах продовженого дня для учнів 3-х класів (8-9 років), в основу якої були покладені розрахунки сумарної пульсової вартості занять залежно від тижневої і сезонної динамік фізичної працездатності учнів.

3. Методичною особливістю експериментальних занять було те, що кожне з них містить два компоненти – рекомендований та вільний. Рекомендований компонент тривав 75,0% часу заняття (45 хв) і для нього розроблявся зміст і тривалість вправ, ігор, пульсова сума навантажень яких відповідає рекомендованій величині для цього дня тижня і сезону. Вільний компонент складав 25,0% часу (15 хв) і стосувався довільної діяльності учнів (вправи чи ігри “довподоби”, зниження рухової активності тощо).

4. Експериментальна перевірка ефективності розробленого змісту годин фізичної культури в групах продовженого дня встановила підвищення рівня фізичної підготовленості учнів експериментальної групи у 1,8 раза більше, ніж у школярів контрольної, та у 1,9 раза кращий і достовірно відмінний ($P < 0,05$) приріст фізичної працездатності, ніж в учнів контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку стосуються розробки змісту годин фізичної культури для інших класів молодшого шкільного віку, дослідження тижневої фізичної працездатності школярів середнього та старшого шкільного віку тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптация учащихся к учебной и физической нагрузке / под ред. М.В.Антроповой, А. Г. Хрипковой. – Москва : Педагогика, 1982. – С. 50.

2. Бондарев Д. Дозирование физических нагрузок при построении учебно-тренировочных программ студентов, занимающихся футболом :

матеріали Міжнарод. наук.-практ. конференції [“Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України”] / Д.Бондарев, В. Гальчинський. – Тернопіль, 2004. – С. 293-295.

3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, В. И. Родионова. – Москва : АCADEMIA, 2003. – 240 с.

4. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра / О. М. Ващенко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, С. І. Операйло, Л.В.Романенко. – Кам’янець-Подільський : Абетка, 2003. – С.4.

5. Гаврилюк А.П. Фізичне виховання в групах продовженого дня : навчально-методичний посібник / А. П. Гаврилюк. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2009. – 194 с.

6. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев, 2005. – С. 65-72.

7. Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре / А. П. Матвеев. – Москва, 2003. – С. 40.

8. Петрук Л. Втома і працездатність дітей молодшої школи : збірник наукових праць “Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні” / Л. Петрук. – Рівне, 2003. – Ч. 1. – С. 204-207.

9. Поташнюк Р.З. Наукове обґрунтування системи гігієнічного виховання школярів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. мед. наук : спец. 14.02.01. «Гігієна, медичні науки» / Р. З. Поташнюк. – Київ, 1996. – 31 с.

Дата надходження до редакції: 17.12 2012 р.