

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

КАЛІНІЧЕНКО ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

УДК 373.5.016:796

**МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ АЦИКЛІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ З
РІЗНИМИ ОБСЯГАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2009

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
Волков Євген Петрович,
Харківська державна академія
фізичної культури, професор кафедри
спортивних та рухливих ігор.

Офіційні опоненти:

доктор медичних наук, професор,
член-кореспондент АПН України
Берзін Валерій Іванович,
Національний медичний університет
імені О.О. Богомольця, завідувач
кафедри гігієни дітей та підлітків;

кандидат педагогічних наук, доцент
Худолій Олег Миколайович,
Харківський національний
педагогічний університет імені
Г.С. Сковороди, завідувач кафедри
теорії і методики фізичного
виховання.

Захист відбудеться «15» грудня 2009 р. о 14⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради D 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «14» листопада 2009 р.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**

С. В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Національна доктрина розвитку освіти (IV розділ) пріоритетним завданням системи освіти визначає виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. На вирішення цього завдання спрямована програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура».

Проте у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи фізична культура посідає не виправдано скромне місце, в той час як вимоги загальноприйнятої програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл висувають до них завищені вимоги стосовно рівня розвитку рухових умінь та навичок. Тому пошук шляхів підвищення ефективності формування рухових умінь та навичок у фізичному вихованні учнів, особливо у молодших школярів, потребує подальшого обґрунтування та розробки дидактичної концепції організації їх навчання. На сучасному етапі одним із завдань дидактики у взаємодії з іншими науками є розробка ефективних педагогічних технологій у відповідності до прийнятих концепцій та пошук нових форм роботи з фізичного виховання.

Педагогічні умови, зазначені в навчальних планах з фізичного виховання дітей та підлітків, націлені на одержання високих показників у навчальному процесі. Але початок XXI століття, незважаючи на значні досягнення медицини, досконалість технічних засобів діагностики і лікування хвороб, характеризується зростанням захворюваності й смертності населення.

За останні роки значно зросло навчальне навантаження учнів, зумовлене невідповідністю змісту освіти та навчальних технологій віковим і психофізичним особливостям дітей, що гальмує різнобічний розвиток, негативно впливає на стан їхнього здоров'я, мотивацію учіння. Результати перевірки дітей та підлітків, проведеної Інститутом охорони здоров'я АМН України, виявили, що серед першокласників реєструється лише близько 30% практично здорових дітей, але на час закінчення школи цей показник знижується до 6%. Дослідженнями В. Бальсевич (1996), В. Берзіня (2008), О. Дубогай (2005), Т. Круцевич (1999), О. Худолій (2008, 2009), Б. Шияна (2002) та інших встановлено, що основи здоров'я дитини закладаються у шкільному віці, а це обґрунтовує необхідність пошуку ефективних методів і засобів його збереження та розвитку. Але ця проблема ще недостатньо вивчена і вимагає подальших наукових досліджень.

Необхідно відзначити, що до цього часу існує протиріччя між сучасними даними теорії навчання руховим діям (Н. Бернштейн, 1996; Т. Круцевич, 2003; О. Худолій, 2007) та практичною роботою педагогів у фізичному вихованні, які вирішують завдання навчання руховим діям за рахунок великої кількості повторень вправ в стабільних умовах навчальної діяльності. Також, існуючий на цей час хронічний дефіцит рухової активності дітей гальмує їх фізичний

розвиток, що, в свою чергу, загрожує стану здоров'я. Одна з причин цього – залишкова регламентація навчальної програми, яка не дозволяє педагогу враховувати бажання учнів, їх інтереси, а також можливості школи. Уроки фізичної культури лише на 11-13% компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності. Всі інші обсяги компенсуються за рахунок позакласної та позашкільної роботи.

Необхідність запровадження нових форм організації та проведення уроків фізичної культури призвели до появи ефективних варіантів навчальних програм з фізичного виховання школярів (А. Борисенко, 2000; І. Вовченко, 2001; М. Зубалій, 2001; В. Левицький, 2004). Однак існуючі програми з фізичної культури не дозволяють сповна врахувати регіональні умови, національні традиції, особливості роботи окремих навчальних закладів, запит конкретного вчителя та дитини. Тому фахівці продовжують проводити дослідження, які спрямовані на подальше вдосконалення існуючих програм з фізичної культури навчальних закладів I–III рівнів акредитації.

Аналіз спеціальної літератури показав, що методичних матеріалів із педагогіки фізичного виховання дітей 6-9 років недостатньо, тому необхідно постійно шукати шляхи підвищення ефективності формування рухових умінь та навичок у фізичному вихованні для отримання певних результатів. Це пов'язано з підвищенням творчої ініціативи вчителя, розширенням кола використаних ним засобів та методів, забезпеченням варіативності змісту занять та їх складу, врахуванням існуючих умов їх проведення, особливостями контингенту дітей, пошуком нестандартних організаційно-методичних прийомів, використанням прогресивного навчання.

Актуальність проблеми та її недостатня розробленість зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **«Методика застосування ациклічних навантажень з різними обсягами рухової активності молодших школярів на уроках фізичної культури».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, олімпійських та масових видів спорту інституту фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова згідно паспорту спеціальності п. 2 «Методичні аспекти навчання культурі в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних видів акредитації» і п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей та молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя».

Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол №9 від 16 квітня 2008 р.) і узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол №9 від 25 листопада 2008 р.).

Мета дослідження - обґрунтувати методику навчання молодших школярів руховим умінням та навичкам з використанням на уроках фізичної культури ациклічних навантажень з урахуванням різнорівневих режимів їх виконання.

Для досягнення визначеної мети передбачалося виконання таких **основних завдань**:

1. Здійснити огляд літературних джерел щодо особливостей існуючих методик навчання руховим умінням та навичкам учнів молодших класів різними обсягами рухової активності в умовах шкільних занять фізичною культурою.

2. Визначити вплив різнорівневого рухового навантаження на показники фізичного розвитку та функціонального стану організму учнів молодших класів.

3. Визначити ефективність впливу комплексних уроків фізичної культури на розвиток фізичних здібностей і психічний стан учнів початкових класів.

4. Розробити та впровадити в навчальний процес учнів початкових класів методику навчання руховим умінням та навичкам на уроках фізичної культури з використанням ациклічних навантажень.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів початкової школи.

Предметом дослідження є методика навчання учнів руховим умінням та навичкам на уроках фізичної культури у початковій школі з використанням ациклічних навантажень різних обсягів рухової активності.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався такий комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз науково-методичної літератури, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему; контент-аналіз змісту навчальних програм, підручників, навчальних посібників з метою виявлення особливостей фізичного (антропометрії, частоти серцевих скорочень, частоти дихання, життєвої ємкості легенів) і психічного (аналіз рівня психічних процесів та успішності навчання) розвитку у співвідношенні з рівнем фізичних здібностей дітей 6-9 років;

- емпіричні: педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом учнів досліджуваних шкіл, аналіз фізкультурно-спортивної діяльності учнів молодших класів, бесіди, анкетування, опитування учнів, батьків, практичних працівників, аналіз шкільної документації з метою об'єктивної оцінки сучасного стану роботи з фізичного виховання; експертне оцінювання для виявлення рівня розвитку фізичної підготовленості учнів; констатувальний та формувальний експерименти для визначення індивідуальних рівнів розвитку учнів (педагогічні тестування і педагогічний експеримент) та перевірки ефективності застосованої методики навчання руховим умінням та навичкам;

- методи обробки даних: кількісна та якісна обробка одержаних результатів дослідження за допомогою методів математичної статистики:

обрахування за t-критерієм Стюдента, за критерієм Вілкоксона, кореляційний аналіз.

Експериментальна база дослідження. Аналіз стану роботи з фізичного виховання здійснювався в 16 загальноосвітніх навчальних закладах Комінтернівського району міста Харкова серед учнів початкових класів.

У констатувальному експерименті взяли участь 398 учнів 4 загальноосвітніх навчальних закладів міста Харкова: навчально-виховного комплексу №112, загальноосвітньої школи I-III ступеню №94 імені М. Островського, гімназії №46 імені М.В. Ломоносова та Харківського колегіуму.

Формувальний експеримент проводився протягом 4 років на базі Харківського навчально-виховного комплексу №112 та Харківської загальноосвітньої школи I-III ступеню №94 імені М. Островського. У ньому брали участь 76 учнів.

Наукова новизна одержаних результатів:

вперше:

- одержані дані про вплив дидактичних умов на ефективність навчання руховим діям за допомогою комплексів вправ з елементами аеробіки й хореографії та рухливими іграми з урахуванням різних режимів рухової активності дітей 6-9 років;

- визначено рівні фізичних навантажень з використанням комплексів вправ з аеробіки, хореографії та рухливих ігор на уроках фізичної культури учнів початкових класів, які сприяють їх фізичному та психічному розвитку, поліпшенню стану здоров'я та фізіологічних можливостей;

уточнено:

- алгоритм побудови уроків фізичної культури школярів молодших класів з використанням ациклічних навантажень з урахуванням різних обсягів рухової активності;

дістало подальшого розвитку:

- теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка технології застосування ациклічних навантажень на уроках фізичної культури учнів початкових класів з урахуванням індивідуальних особливостей їх фізичного розвитку та різних обсягів рухової активності;

- змагальний метод навчання на завершальному етапі формування рухових умінь і навичок учнів молодших класів;

доповнено:

- варіативні частини річних планів занять з фізичної культури, що передбачає навчання руховим діям молодших школярів за допомогою комплексів вправ з елементами аеробіки, хореографії і рухливих ігор;

- дані про зміст навчання руховим умінням і навичкам молодших школярів на уроках фізичної культури, які мають різний обсяг рухової активності шляхом застосування практичних методів фізичного виховання (методи регламентованих вправ і частково регламентованих вправ - вивчення вправ по частинах, в цілому, ігрові та змагальні методи).

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методики навчання руховим умінням та навичкам учнів 6-9 років із застосуванням ациклічних навантажень (вправи з елементами аеробіки і хореографії, рухливі ігри) на уроках фізичної культури, алгоритму побудови змісту уроку фізичної культури з різним обсягом рухової активності, застосуванні експериментальної програми для уроків фізичної культури молодших школярів для вирішення педагогічних задач фізичного виховання в різних навчально-виховних закладах.

Розроблено експериментальну програму та методичні рекомендації до уроків фізичної культури молодших школярів з використанням комплексів вправ аеробіки, хореографії та рухливими іграми, призначені для студентів вищих навчальних закладів освіти, методистів, учителів, вихователів, слухачів системи післядипломної педагогічної освіти.

Матеріали дослідження можуть використовуватися в системі освіти для вдосконалення програм та створення підручників з дисципліни «Фізична культура і основи здоров'я», навчальних і методичних посібників з питань фізичного виховання молодших школярів на уроках фізичної культури та в позаурочний час.

Результати проведеного дослідження **впроваджено** в навчальний процес Харківської державної академії фізичної культури (акт впровадження від 23.10.08 р.), Харківського педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (акт впровадження від 07.10.08 р.), Харківського навчально-виховного комплексу №112 (акт впровадження від 15.12.08 р.), Харківської загальноосвітньої школи I-III ступеню №94 імені М. Островського (акт впровадження від 15.12.08 р.), Харківської гімназії №46 імені М.В. Ломоносова (акт впровадження від 10.12.08 р.), Харківського колегіуму (акт впровадження від 25.11.08 р.). Теоретичні положення та практичні напрацювання, які відображені в дисертаційному дослідженні, розглядалися на педагогічних радах управління освіти Комінтернівської районної в м. Харкові ради (акт впровадження від 15.10.08 р.) і комунального закладу «Харківський обласний науково-методичний інститут безперервної освіти» (акт впровадження від 11.11.08 р.).

Особистий внесок здобувача. У науковій статті, опублікованій у співавторстві [14], особистого внеску стосується аспект наукового підходу до створення анкет «Про значимість деяких факторів, що впливають на формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя» для працівників навчальних закладів, учнів та їх батьків, а також збір та обробка даних анкетування цього дослідження в навчально-виховному комплексі №112 та загальноосвітній школі №94 м. Харкова.

Апробація результатів дослідження. Основні положення й результати дослідження викладено в доповідях і повідомленнях на: Міжнародній науково-практичній конференції (Донецьк, 2005); VII, VIII, IX і X Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт і здоров'я» (Харків, 2005-2008); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі»

(Чернігів, 2007); IV Міжнародній практичній конференції «Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у ВНЗ» (Харків-Бєлгород-Красноярськ, 2008); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасний стан, проблеми і перспективи формування здорового способу життя студентської молоді» (Харків, 2008); II Всеукраїнській конференції «Актуальні проблеми розвитку черліденгу, фітнесу та аеробіки у ВНЗ України» (Харків, 2008).

Результати дисертаційного дослідження стали предметом обговорення на засіданнях кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту НПУ імені М.П. Драгоманова, кафедр теорії і методики фізичного виховання, гімнастики, спортивних танців та фітнесу, спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, методичних радах вчителів фізичної культури шкіл Комінтернівського району м. Харкова.

Публікації. Матеріали дослідження відображено у 14 наукових публікаціях, з них: 10 статей у наукових фахових виданнях України, 2 збірники методичних рекомендацій, 2 тез доповідей у збірниках наукових праць. Одна робота виконана у співавторстві.

Структура й обсяг дисертаційної роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (230 найменувань, з яких 27 – іноземні публікації), 34 додатків на 36 сторінках. Загальний обсяг дисертації - 268 сторінок, текстуальна частина - 173 сторінки. Робота ілюстрована 25 таблицями та 14 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, охарактеризовано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, особистий внесок здобувача, вказується сфера апробації та впровадження у практику результатів дослідження, інформація про публікації, структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У **першому розділі «Сучасні уявлення про використання ациклічних навантажень на заняттях фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку»** розкриті теретико-методичні засади практики фізичного виховання, висвітлені основні аспекти формування фізичних здібностей дітей 6-9 років, показано розвиваючий ефект фізичних навантажень і методика їх застосування на уроках фізичної культури молодших школярів, проведений аналіз науково-практичного підходу до фізичного виховання учнів молодших класів.

Вивчення літературних джерел показало, що теорія фізичного виховання ґрунтується на системі наукових знань, які становлять основи педагогіки, і пов'язана з такими науками як психологія, філософія, естетика, культурологія тощо.

Узагальнюючи підходи міжгалузевої інтеграції наукових знань, ми встановили, що фізичне виховання – це основа для забезпечення здоров'я людини і як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності.

Моделі навчально-виховного процесу 12-річної школи будуються на основі багатокомпонентного варіативного змісту освіти, вікових, індивідуально-особистісних норм розвитку учнів, застосування особистісно-орієнтованих педагогічних систем, вибору перспективних освітніх технологій, турботи про фізичне та психічне здоров'я дітей.

У початковій школі варіативна складова спрямовується в основному на індивідуальну роботу з учнями і додаткові заняття для дітей, які недостатньо підготовлені до навчання у школі. Комплексного підходу вимагає і реалізація оздоровчої функції школи. Але, згідно Концепції 12-річної середньої загальної освітньої школи, піднесення оздоровчої функції фізичної культури передбачає нормативне відпрацювання рухового режиму 12-річної школи та введення в усіх класах лише 3-х уроків фізичного виховання. Це, як показує практика (особливо в молодших класах), недостатньо для реалізації змісту освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», метою якої є формування основи для забезпечення і всебічного розвитку здоров'я учнів; формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань тощо.

Аналіз науково-методичної літератури з питання розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку показав, що питання фізичного розвитку дітей 6-9 років у навчальному процесі авторами викладаються або з точки зору загальних аспектів розвитку дітей (В. Берзін, 2008), або з позиції педагогіки виховання (Т. Клепцова, 2008; О. Лахно, 2007; Г. Троцько, 2008), або розвитку розумової діяльності дітей (О. Багінська, 2005; О. Лахно, 2007; О. Москаленко, 2001; С. Начинська, 1987; Е. Рибалка, 2001) або з розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку (І. Козетов, 2000; Т. Круцевич, 2005; В. Куриш, 2004; Л. Назаренко, 2005; О. Худолій, 2009), що пов'язані з заняттями різними видами спорту. Нами виявлено різні точки зору авторів на існуючі підходи до визначення сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей дітей різного віку. В основі неоднакового розвитку здібностей лежить ієрархія різних генетичних анатомо-фізіологічних і психодинамічних задатків.

Аеробні танцювальні рухи впливають не тільки на рівень фізичного розвитку школяра (довжину тіла, масу тіла і т.д.), але й поліпшують статуру. Рухливі ігри більше впливають на розвиток у дітей фізичних якостей, особливо таких, як гнучкість, швидкість, спритність, силу, витривалість та ін. Розглядаючи зміст занять аеробікою, слід відзначити, що більшість рухів, на яких вона побудована – це танцювальні кроки, ходьба, біг, підскоки тощо. Існуюче розмаїття танцювально-ритмічних комбінацій дозволяє обирати вплив на визначені м'язові групи.

Таким чином, всі аеробні вправи розраховані, як правило, на розвиток тієї чи іншої фізичної якості – сили, гнучкості, координації рухів тощо, але досягти цього можна не тільки за рахунок підвищення обсягу й інтенсивності занять. У той же час помічено, що діти дуже швидко стомлюються при одноманітній діяльності. У зв'язку з цим багато авторів вважають за необхідне вчасно змінювати зміст і характер занять. Аеробіка досить добре справляється з цією проблемою.

Проаналізовані нами літературні джерела з педагогіки фізичного виховання не дали змогу виявити праці, присвячені методиці розвитку фізичних якостей із комплексним застосуванням засобів аеробіки, хореографії, стретчингу й рухливих ігор під час занять фізичною культурою учнями початкових класів.

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку нових підходів і методик до удосконалення педагогічного процесу фізичного виховання й подальшого вивчення, дидактичного та методичного забезпечення відповідними науковими розробками та практичними рекомендаціями.

У другому розділі «Методи й організація дослідження» обґрунтовано систему методів дослідження, які адекватні меті й завданням, надано інформацію про організацію дослідження.

Методологія дослідження передбачала поетапність педагогічних експериментів. Дослідження проводилося серед учнів молодших класів в умовах Харківського навчально-виховного комплексу №112 та Харківської загальноосвітньої школи I-III ступеню №94 імені М. Островського.

На *першому етапі* (2003-2004 рр.) було проведено попередній аналіз науково-методичної літератури, визначені завдання та методи дослідження.

На *другому етапі* (2004-2007 рр.) були проведені безпосередньо педагогічні дослідження, тестування, спрямовані на обґрунтування методики фізичної підготовки дітей 6-9 років з урахуванням різних рівнів фізичного розвитку та дій функціональних систем; розроблені модельні характеристики рухових режимів різного рівня рухової активності учнів початкових класів і досліджена їх ефективність; розроблено комплекси вправ для уроків фізичної культури учнів початкової школи з елементами аеробіки і хореографії та рухливими іграми для розвитку певних рухових і психічних здібностей з урахуванням різних рухових режимів.

На *третьому етапі* (2007-2008 рр.) проводилося теоретичне та практичне узагальнення отриманих результатів, тестування; систематизувалися показники, які були одержані під час проведення дослідження; розроблено алгоритм побудови уроку фізичної культури в навчальному процесі учнів початкової школи з урахуванням індивідуального фізичного розвитку і стану фізичної підготовленості; сформовано висновки; оформлювалася дисертаційна робота й акти впровадження.

Основні контрольні вимірювання проводились упродовж чотирьох років на початку та в кінці навчального року (вересень-квітень). Було сформовано дві

експериментальні групи (Е1 та Е2) та контрольна група (К). Спостереження здійснювались окремо як за хлопчиками, так і за дівчатками.

Групи, що досліджувались, у кожному закладі відрізнялися змістом уроку фізичної культури та змістом програм з різними рівнями рухових режимів відповідно до програми фізичного виховання загальноосвітніх закладів України (М. Зубалій, 2001).

Для вирішення поставлених завдань були застосовані загальноприйняті методи дослідження (теоретичні, емпіричні та математичні методи обробки даних) та особисто розроблена експериментальна методика, що дозволяє провести оцінку ефективності розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку за допомогою застосування рухливих ігор і комплексів вправ з елементами аеробіки і хореографії.

У третьому розділі «Методика застосування ациклічних навантажень з різними обсягами рухової активності школярів 6-9 років на уроках фізичної культури» визначено зміст різних режимів рухової активності учнів 6-9 років; розроблена методика навчання спеціальним умінням та руховим навичкам учнів 6-9 років на уроках фізичної культури із застосуванням комплексів вправ з елементами аеробіки, хореографії і рухливих ігор; подано експериментальну програму з використанням різнорівневих обсягів рухової активності для розвитку певних фізичних здібностей учнів початкових класів на уроках фізичної культури; обґрунтовано концептуальні положення побудови уроків фізичної культури учнів 6-9 років та існуючі принципи спортивного тренування, враховуючи загальні положення дидактики, на основі яких розроблено алгоритм побудови уроків фізичної культури в навчальному процесі учнів початкових класів з урахуванням різних рухових режимів.

Оптимізація фізичного розвитку дітей потребує розробки плану постійно діючих фізкультурно-оздоровчих заходів. Деякі з них використовувалися б на уроках фізичної культури учнів молодших класів, а інші були б введені в режими рухової активності учнів під час перебування їх у школі.

Розроблені режими різних обсягів рухової активності були розподілені таким чином: перший режим рухових дій був введений у навчальний процес експериментальної групи №1, експериментальна група №2 займалася за другим варіантом режиму рухових дій (таблиця 1), а для контрольної групи обрано третій режим рухової активності.

У зв'язку з цим, в рухові режими учнів 6-9 років двох експериментальних груп були включені уроки фізичної культури з використанням засобів загальної (комплекси вправ аеробіки і хореографії) та спеціальної фізичної підготовки - добре засвоєні елементи чотирьох структурних груп аеробіки (А, В, С, D) та базові кроки аеробіки (правила змагань зі спортивною аеробіки), а також музичні рухливі ігри з достатнім обсягом добової рухової діяльності під знайому всім дітям музику з мультфільмів.

Це дозволило сформувати навички виконання окремих вправ та їх поєднань у комбінацію, а потім для подальшої підготовки змагального

комплексу вправ аеробіки для дітей з двох експериментальних груп. Контрольна група дітей працювала за третім руховим режимом - традиційною навчальною програмою з фізичної культури.

Таблиця 1

**Зміст другого рівня рухового режиму
молодших школярів 6-9 років**

Форми організації рухової активності	Середня кількість локомотій (рухових дій)	Тривалість (хв.)	Кількість разів на тиждень	Час щоденного проведення	Інтенсивність фізичних навантажень	Спрямованість	Задачи
							Зміст
Гімнастика до занять	200-300	5	5	8.25-8.30	Низька	Рекреаційно-оздоровча	Напрацювання динамічного стереотипу вірної постави; забезпечення біологічної потреби у рухах
Фізкультхвилинка	100-200	2-3	15	Під час занять	Низька		Профілактика розумового та статичного стомлення, напрацювання навички вірної постави
Фізкультурна пауза	900-1000	8	5	Після 3-4 уроку	Низька, помірна		Забезпечення біологічної потреби в русі, розвиток загальної витривалості, напрацювання навички вірної постави
Урок фізичної культури	3000-3500	45	4	10.30-12.30	Низька, помірна, значна, висока	Тренуюча	Вдосконалення кардіореспіраторної системи, підвищення загальної витривалості, навчання руховим діям
Рухливі ігри під час прогулянок	2500-3000	20-30	5	14.30-15.00	Низька, помірна, значна	Виховно-освітня	1. Навички концентрації уваги, міжособистісного спілкування, формування рис характеру, управління емоційним станом 2. Знання про значення занять фізичною культурою

Розроблені нами рухові режими фізичних навантажень, в основі яких лежали вимоги типової програми фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл, включали раціональне співвідношення загальнорозвивальних вправ, вправ з елементами аеробіки і хореографії з домінуванням завдань силового характеру, що виконувалися на фоні значних окремих обсягів навантажень, спрямованих на розвиток гнучкості, координації рухів, швидкості та витривалості.

Такий підхід, поєднаний із застосуванням ігрових форм організації навчального процесу, дозволив на 50-70 % підвищити фізичне навантаження учнів на уроках, прищепити їм інтерес до занять фізичними вправами у позакласних і позашкільних спортивних заходах.

Методика навчання руховим умінням і навичкам з використанням вправ з елементами аеробіки, хореографії та рухливих ігор на уроках фізичної культури молодших школярів розглядалася як розвантажувальний процес, потрібний в

умовах сучасної школи. Така методика навчання на уроках фізичної культури з використанням ациклічних навантажень передбачала вирішення наступних задач:

1. Зміцнення здоров'я, випереджальний розвиток рухових здібностей, які необхідні дітям 6-9 років для оволодіння складними вправами та майбутнього досягнення певного рівня спортивної майстерності в такому виді спорту як спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика).

2. Вивчення молодшими школярами нових елементів аеробіки, з'єднань, комплексів вправ, удосконалення техніки їх виконання, робота над школою рухів, виразністю рухів, артистизмом під час виконання цілої композиції з аеробіки.

3. Безпосередня психологічна, теоретична та інші види підготовки.

Для рішення цих задач використовувалися наступні засоби уроків фізичної культури:

1. Загальнорозвивальні вправи та спеціальні вправи аеробіки для зростання фізіологічних можливостей організму, розвитку рухових здібностей дітей 6-9 років, виховання особистісних властивостей, збагачення руховим і емоційним досвідом. Для цього нами була розроблена послідовність і методика вивчення та удосконалення композицій з елементами аеробіки (з елементами чотирьох структурних груп та базовими кроками аеробіки).

2. Хореографічні вправи, до яких входили позиції рук, ніг і елементарні рухи за позиціями, були підготовчими вправами, необхідними для учнів молодшого шкільного віку, щоб оволодіти школою рухів, засвоїти вихідні положення, з яких будуть виконуватися різні вправи.

3. Музичні рухливі ігри для закріплення отриманих умінь та навичок у взаємозв'язку рухів з музикою. Непередбачені ситуації, які виникають в процесі гри, потребують швидкої реакції, ініціативи, винахідливості. Музичні ігри мають велике значення у вихованні витриманості, волі, уважності. Музичний супровід для них підбирався в залежності від змісту та характеру гри і використаних комбінацій та від індивідуальних особливостей учнів молодших класів.

Детальний аналіз існуючих навчальних планів показав, що можна знайти години для додаткових занять з використанням вправ з елементами аеробіки, хореографії та рухливих ігор, якщо не ставитися до уроку фізичної культури як до другорядного предмету. Основною формою таких занять для молодших школярів став базовий комплексний урок (експериментальної групи №2), який дав змогу підвищити фізичне навантаження в першому рівні рухового режиму експериментальної групи №1 НВК№112. Базовим уроком фізичної культури став розроблений руховий режим експериментальної групи №2, який проводився 4 рази на тиждень тривалістю 45 хвилин з обсягом 3000-3500 рухових локомоцій.

Підготовка дітей молодших класів за методикою навчання руховим умінням та навичкам в навчально-виховному закладі №112 будувалася на

основі методичних положень розробленої нами експериментальної програми. Ця програма включала в себе:

1. Використання загальнопедагогічних (дидактичних) принципів навчання.
2. Оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості дітей в процесі багаторічного навчання.
3. Зростання обсягу та інтенсивності вправ по мірі покращення фізичної підготовленості школярів 6-9 років.
4. Пошук засобів, які дозволяють вирішувати одночасно декілька задач (сполучення фізичної та технічної підготовки).
5. Цільова спрямованість до майстерності та майбутнім спортивним досягненням шляхом росту обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки.
6. Моделювання змагальної діяльності в навчальному процесі на завершальному етапі навчання.
7. Відбір перспективних дітей для подальших занять аеробікою.

За результатами дослідження ми змогли визначити ступінь впливу різних обсягів рухових режимів з певним навантаженням на силу, швидкість, гнучкість і швидко-силові можливості, інакше кажучи, ступінь розвитку у дітей загальних фізичних здібностей. Значне збільшення обсягів фізичних навантажень у першій експериментальній групі (до 6 годин на тиждень) дало змогу підвищити якість фізичної підготовленості дітей у порівнянні з другою експериментальною та контрольною групами.

Ефективність розробленої методики навчання руховим умінням та навичкам була перевірена в кінці дослідження на залікових змаганнях з аеробіки, що мали спортивну спрямованість та змаганнях із загальної фізичної підготовки. У змаганнях із загальної фізичної підготовки учні всіх трьох груп виконували загальноприйняті нормативи з фізичної культури, за якими оцінювався їх стан фізичної підготовленості: біг 30м, стрибок у довжину з місця, нахил уперед стоячи на гімнастичній лаві, човниковий біг 3x10м, максимальна кількість присідань до втоми.

У четвертому розділі «Вплив ациклічних навантажень на показники фізичного розвитку, фізичну підготовленість і психічний стан учнів молодших класів» проведено аналіз вікової динаміки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів; визначено ефективність розвитку пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку згідно методики навчання руховим діям із застосуванням режимів різного рівня спрямованості та успішності навчання і вплив експериментальної програми навчання з фізичної культури на різні рухові можливості дітей 6-9 років у початковій школі.

Аналіз вікової динаміки фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів був спрямований на вирішення трьох основних проблем: оптимізація фізичного розвитку дітей; розвиток рухових і психічних

здібностей; використання засобів фізичного виховання для розвитку молодших школярів.

Фізичний розвиток дитини, рівень її рухових умінь і навичок має важливе значення для індивідуальної соціально-психологічної адаптації особистості до навчання. Результатами дослідження встановлено, що більшість дітей розпочинають навчання в школі фізично не готовими до цього: загальний бал адаптації дитини становить 3,0-1,4. Як наслідок, у дітей перших класів не лише погіршується постава, зір, трапляються часті гострі респіраторні інфекції, а й з'являється психічна неврівноваженість та інші відхилення від норм розвитку. Причому обсяг рухової активності в учнів початкових класів у навчально-виховному комплексі (НВК) №112 був менший, чим у дітей загальноосвітньої школи (ЗОШ) №94 тому, що в першому навчальному закладі діти молодших класів навчалися за програмами з різних навчальних дисциплін з більшим навантаженням і активно рухатися їм не вистачало часу.

У констатувальному педагогічному експерименті показники фізичного розвитку та стану фізичної підготовленості учнів молодших класів ЗОШ №94 у порівнянні з учнями молодших класів НВК №112 виявилися кращими та рівень захворювань значно менший. А на кінець навчального року вже в першому класі експериментальної групи №1 спостерігався значний спад захворюваності серед учнів у порівнянні з контрольною та експериментальною групою №2 за загальною сумою кількості пропущених за хворобою днів за рік: на 80 днів у учнів 6 років, на 299 днів - 7 років, 69 днів - 8 років, 95 днів - 9 років. Це дозволило одержати модельні характеристики різних рівнів рухового режиму молодших школярів 6-9 років, які стали визначальними для проведення навчального процесу.

Через три роки педагогічних спостережень було помічено тенденцію деякого прискорення річного приросту довжини тіла й обхвату грудної клітини у дітей експериментальних груп порівняно зі школярами з контрольної групи. У той же час, щорічне збільшення обхвату грудної клітини (ОГК) відмічалось в обох експериментальних групах. Але більш значний та достовірний ($p < 0,001$) рівень приросту було зафіксовано в першій експериментальній групі. Приріст обхвату грудної клітини у дівчаток двох експериментальних груп, хоча і недостовірно ($p > 0,05$), але все ж таки був вищий ніж у хлопців з цих груп. У контрольних групах – хлопчики відносно до дівчаток (за весь час дослідження) мали перевагу за кінцевими показниками приросту обхвату грудної клітини.

Маса тіла хлопців і дівчат 6-9 років теж змінювалася з віком незалежно від обсягів їх рухової активності. У всіх випадках, як у хлопчиків, так і у дівчаток, показники приросту маси тіла активно збільшуються з 7 до 9 років і мають високий ступінь достовірності ($p < 0,001$). У дівчаток середній приріст маси тіла достовірно не відрізнявся від того, що був у хлопців ($p > 0,05$). Школярі з експериментальних груп мали низький, а з контрольної групи - високий рівень приросту маси тіла (у хлопчиків – від 6,9 до 25,4%, у дівчат – від 8,6 до 33,1%). Причому учні двох експериментальних груп за результатами маси тіла між собою майже не відрізнялися.

У дослідженні протягом експерименту були виявлені різниці й в динаміці частоти серцевих скорочень (ЧСС) залежно від педагогічних задач та установок перед виконанням вправ. Ці показники збільшувалися під час виконання вправ на фоні емоційної активності, виконання двох комбінацій з мінімальною перервою 20-40 секунд між ними, виконання вправ на оцінку в присутності глядачів. Одержані результати змін життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ) дозволяють говорити про те, що цілеспрямована фізична підготовка дітей молодшого шкільного віку протягом трьох років дозволила достовірно ($p < 0,01-0,001$) з 1,3мл до 1,51мл (у хлопчиків) та з 1,18мл до 1,38мл (у дівчаток) з першої експериментальної групи покращити функціонування дихальної системи.

Таким чином, отримані результати вказують на те, що, в середньому, групові показники фізичного розвитку дітей 6-9 років, за винятком маси тіла, зростають.

Аналіз і узагальнення результатів констатувального експерименту свідчать про те, що на першому етапі дослідження (вересень) учні 6-9 років експериментальних груп №1 та №2 мають невелике розходження в показниках у порівнянні з контрольною групою. Результати формувального експерименту на другому етапі (квітень) (рис. 1) в учнів експериментальної групи №1 виявилися вище показників учнів експериментальної групи №2 і контрольної групи за рахунок використання комплексів з елементами аеробіки та стретчингу та рухливих ігор.

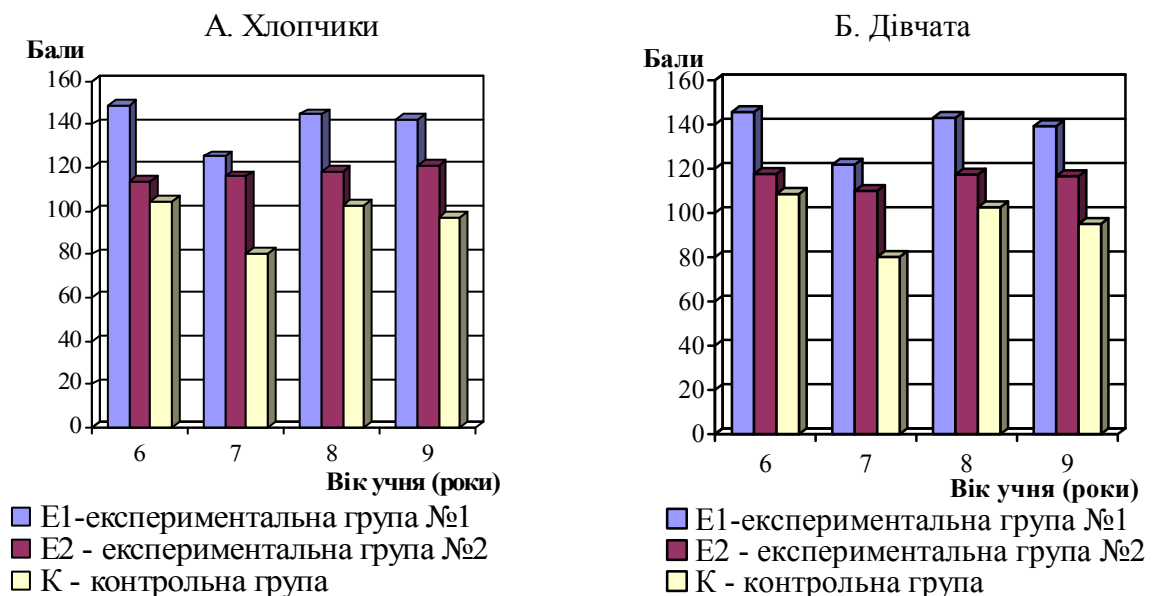


Рис. 1 Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості хлопців та дівчаток 6-9 років у формувальному експерименті (квітень)

Результати, які характеризують вікову динаміку показників фізичної підготовленості дітей 6-9 років, свідчать про те, що найбільші темпи приросту за всіма показниками спостерігаються в шестирічному віці в порівнянні з дітьми 7-9 років. Тенденція збільшення темпів приросту показників фізичної

підготовленості спостерігається у дітей 9 років (як у хлопців, так і у дівчат). Вочевидь, це пов'язано зі вступом їх в період предпубертатного розвитку.

Зміни, які виявилися протягом восьми місяців у першій експериментальній групі, мають більш виражений характер, ніж в другій експериментальній та контрольній групах. Зміни в показниках в учнів молодших класів експериментальних груп №1 та №2 відбулися в більшості за рахунок кращого розвитку якості координації рухів, хоча якість гнучкості теж показала високий темп розвитку. А показники стану фізичної підготовленості дівчаток 9 років контрольної групи у квітні, навпаки, знизилися в порівнянні з результатами у вересні.

Користуючись критерієм Вілкоксона для незалежних вибірок, ми обробили дані експериментальних груп №1 та №2 і контрольної групи. Результати статистичної обробки за критерієм Вілкоксона у дівчаток контрольної групи з 6 до 9 років та у хлопчиків 6 та 8 років в експериментальній групі №2 і в 8-9 років у контрольній групі змінюються недостовірно ($p > 0,05$), тоді як в експериментальній групі №1 показники фізичної підготовленості достовірно зростають ($p < 0,01$).

Після проведення формувального експерименту були отримані дані, які відображають рівень розвитку рухових здібностей у дітей контрольної та експериментальних груп. Тестування виявило достовірні розходження ($p < 0,05$) в рівнях розвитку рухових здібностей в цих групах. По закінченню експерименту в першій експериментальній групі, де застосовувалися елементи аеробіки й хореографії та рухливі ігри у певних поєднаннях (швидкість-сила, гнучкість-спритність, сила-витривалість), згідно розробленого режиму рухової діяльності, вдалося достовірно підвищити розвиток рухових здібностей дітей у порівнянні з контрольною групою ($p < 0,05$). Але між двома експериментальними групами достовірних відмінностей за результатами майже не виявлено ($p > 0,05$) (як виняток – швидкість у дівчат, стрибок угору, руки на поясі).

Достовірність зміни показників стану фізичної підготовленості (швидкість, сила, гнучкість, витривалість, спритність) дітей 9 років доводить ефективність підібраних засобів фізичного виховання. Так, результати дітей експериментальної групи №1 мають достовірну різницю як з експериментальною групою №2, так і з контрольною. Різниця між показниками стану фізичної підготовленості дітей контрольної та експериментальної групи №2 достовірної значущості не мають ($p > 0,05$). З цього випливає висновок, що аеробіка, стретчинг та рухливі ігри виявилися дієвим засобом для розвитку таких рухових здібностей як гнучкість, координація, функція рівноваги.

Очевидно, що навчання дітей у початковій школі неоднаково впливає на хлопців та дівчаток. Під час дослідження було виявлено вплив рівня розвитку психічних процесів на успішність навчання дітей у всіх трьох груп: у експериментальній групі №2 та в контрольній групі взаємозв'язок параметрів розвитку психічних процесів та успішності навчання учнів не був достовірний ($p > 0,05$).

Результати учнів першої експериментальної групи в проведених змаганнях з аеробіки мають достовірну різницю ($p < 0,001$) з отриманими даними учнів другої експериментальної групи. Результати змагальних випробувань із загальної фізичної підготовки учнів 1 та 2 експериментальних груп були значно кращими, ніж ті, що показали учні контрольної групи.

Таким чином, в результаті використання експериментальної програми навчання руховим діям у дітей в експериментальних групах відмічено значний приріст результатів розвитку рухових здібностей, що позитивно позначилося на виконанні техніки вправ зі спортивної аеробіки. А розроблена методика комплексного навчання на уроках фізичної культури учнів 6-9 років з використанням ациклічних навантажень дозволила збільшити обсяг рухової активності та покращити рівень розвитку рухових здібностей і пізнавальних процесів дітей першої експериментальної групи, а значить, підготувати їх до успішного навчання в школі.

Це свідчить про ефективність розробленої програми з фізичної культури молодших школярів і, особливо, про важливе значення першого режиму рухової активності при навчанні дітей руховим умінням та навичкам.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел виявив відсутність наукових робіт, присвячених методиці навчання руховим умінням та навичкам учнів 6-9 років з використанням ациклічних навантажень в умовах різних обсягів рухової активності. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових підходів до удосконалення педагогічного процесу.

2. На основі аналізу даних нашого педагогічного дослідження доведено різноспрямований вплив дидактичних умов на ефективність навчання руховим діям за допомогою комплексів вправ з елементами аеробіки і хореографії та рухливими іграми з урахуванням різних обсягів рухової активності.

3. Визначено, що ефективність навчання руховим діям учнів молодших класів з використанням вправ з аеробіки, хореографії та рухливих ігор залежить від функціонального стану організму дітей 6-9 років, рухових здібностей та індивідуальних рівнів фізичних навантажень у відповідності з їх віковими особливостями.

У результаті використання розробленої методики навчання руховим діям на уроках фізичної культури молодших школярів з різними обсягами рухової активності в експериментальних групах відмічено значний приріст результатів розвитку рухових здібностей ніж у контрольній. Це позитивно позначилося на виконанні техніки вправ зі спортивної аеробіки та на результатах, які було показано під час залікових змагань з аеробіки і загальної фізичної підготовки на завершальних етапах формування їх рухових умінь та навичок. Використання занять із застосуванням ациклічних навантажень дозволило учням молодших класів покращити фізичний та психічний розвиток, поліпшити стан здоров'я та фізіологічні можливості.

5. Обґрунтовано перспективність спрямованого розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку з урахуванням рівня їх фізичного розвитку та стану фізичної підготовленості. Вона ґрунтується на експериментальній методиці навчання руховим діям і результатах нашого експериментального дослідження. Результати дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми розвитку рухових здібностей учнів молодших класів забезпечує комплексний підхід до вибору методик удосконалення фізичної підготовленості дітей 6-9 років. Розроблена експериментальна програма уроків фізичної культури в навчальному процесі учнів початкових класів з урахуванням різних режимів рухової активності дає можливість отримати суттєві зрушення рівня розвитку сили, гнучкості, швидкості, швидкісно-силових якостей, силової та загальної витривалості вже на 5-6 уроці. Тим самим вирішується одне із завдань процесу фізичного виховання молодших школярів.

6. Результати дослідження підтверджують те, що вирішення проблеми навчання руховим умінням та навичкам молодших школярів в системі ациклічних навантажень можливе й більш ефективно при застосуванні першого режиму рухової активності. Урок фізичної культури з дітьми 6-9 років з використанням ациклічних навантажень доцільно проводити 4 рази на тиждень, з тривалістю 45 хвилин і середньою кількістю локомоцій 5000-5500.

7. Експериментально обґрунтовано доцільність застосування ациклічних навантажень під час навчання руховим діям на уроках фізичної культури, що дозволяє отримати більший позитивний ефект адаптації за рахунок взаємодоповнень умов навчальної діяльності.

Водночас, проведене дослідження не претендує на вичерпне вирішення всіх питань вказаної проблеми. Спрямованість подальших досліджень припускає розширення кола засобів контролю, включаючи і психічний, який буде відображати психічний стан учня, що є важливим при його подальшому успішному навчанні в школі.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Калініченко О. М. Урок фізичної культури з елементами аеробіки / О. М. Калініченко // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків : ХДПУ, “ОВС”, 2005. - №2(18) - С. 20-25.
2. Калініченко О. М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О. М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2005. - №15. – С. 20-26.
3. Калініченко О. М. Розвиток рухових здібностей дітей шкільного віку / О. М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2005. - №16. – С. 32-40.
4. Калініченко О. М. Урок фізичної культури з елементами аеробіки (молодший шкільний вік) / О. М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за

матеріалами наук. конф., 24 верес. 2005 р. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. - Харків-Донецьк : ХДАДМ, 2005. - №22. - С. 38-42.

5. Калініченко О. М. Керівні принципи аеробних вправ для серцево-судинної системи (9 питань про головне) / О. М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : VII міжнар. наук.-практ. конф., 08-09 грудн. 2005 р. : зб. статей. – Харків : ХДАДМ, 2005. - №23. - С. 24-27.

6. Калиниченко Е. Н. Роль двигательных режимов в формировании функциональной активности учащихся 6-8 лет в учебных заведениях нового типа / Е.Н. Калиниченко // Слобожанський науково-спортивний вісник : VII міжнар. наук.-практ. конф., 08-09 грудня 2005 р. : зб. статей. – Харків : ХДАФК, 2006. - № 9. - С. 24-27.

7. Калініченко О. М. Контрольне тестування дітей 6-8 років, які займаються аеробікою : методичний посібник / Олена Миколаївна Калініченко. – Харків : ХДАФК, 2007. - 41 с., іл.

8. Калініченко О. М. Вплив рухового навантаження на показники фізичного розвитку школярів 6-9 років / О. М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х : ХДАДМ, 2007. - № 3. - С. 45-48.

9. Калініченко О. М. Вплив рухових режимів на формування функціональної активності молодших школярів 6-9 років у навчальних закладах нового типу / О. М. Калініченко // Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі : матеріали наук.-практ. конф., 17-18 травня 2007 р. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2007. - №44. - С. 204-207.

10. Калініченко О. М. Розвиток основних фізичних якостей школярів молодших класів із застосуванням різних рухових режимів / О. М. Калініченко // Слобожанський науково-спортивний вісник : матеріали IX міжнар. наук.-практ. конф., 29-30 лист. 2007 р.: зб. статей. – Харків : ХДАФК, 2007. - № 12. - С. 38-41.

11. Калініченко О. М. Ефективність застосування уроків фізичної культури ігрової спрямованості в I–IV класах у навчальних закладах нового типу / О. М. Калініченко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в ВУЗах : матеріали IV міжнарод. наук. конф., 05 лютого 2008 р., Харків-Белгород-Красноярськ : зб. статей за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків, 2008. - № 4. – С. 76-78.

12. Калініченко О. М. Ефективність проведення уроків фізичної культури ігрової спрямованості в 1-4 класах у навчальних закладах нового типу / О. М. Калініченко // Сучасний стан, проблеми і перспективи формування здорового способу життя студентської молоді : Всеукраїн. наук.-практ. конф., 25-26 березня 2008 р.: тези доповідей. – Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008. – С. 51-53.

13. Калініченко О. М. Методика застосування комплексних уроків фізичної культури в навчальний процес учнів початкової школи (аеробіка, рухливі ігри,

хореографія) : методичний посібник / Олена Миколаївна Калініченко. – Харків : ХДАФК, 2008. - 60 с., іл.

14. О значимости некоторых факторов, влияющих на формирование в обществе потребности в здоровом образе жизни / В. А. Сутула, И. А. Манжос, И. Г. Беленькая, Е. Н. Калиниченко и др. // Проблемы та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. праць / за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО, О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. – Харків : НТУ «ХП», 2008. – Вип. 17 (21). – С. 198-206.

АНОТАЦІЇ

Калініченко О.М. Методика застосування ациклічних навантажень з різними обсягами рухової активності молодших школярів на уроках фізичної культури. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). - Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. - Київ, 2009.

Дисертацію присвячено проблемі фізичного розвитку та розвитку фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

У дослідженні викладено результати вивчення та аналізу реального досвіду роботи з фізичного виховання у навчально-виховному процесі 2-х навчальних закладів міста Харкова.

Результати дослідження доповнюють теорію та методику фізичного виховання новими уявленнями про можливість використання диференційованого підходу до розробки методики фізичної підготовки дітей 6-9 років у залежності від їх фізичного розвитку, віку, статі.

Доведено, що рішення проблеми розвитку рухових здібностей учнів 1-4 класів забезпечує комплексний підхід до вибору методик вдосконалення фізичної підготовленості дітей 6-9 років. Розроблені моделі комплексних уроків фізичної культури з урахуванням різних обсягів рухової активності та експериментальна авторська програма дають можливість отримати певні зміни рівня розвитку сили, гнучкості, швидкості, швидко-силових якостей, силової та загальної витривалості вже на 5-6 уроці.

Програма занять з фізичної культури для учнів молодших класів розроблена з метою їх подальшого фізичного і психічного розвитку, а також професійної підготовки юних спортсменів з аеробіки.

Ключові слова: уроки фізичної культури, учні молодшого шкільного віку, розвиток фізичних якостей, режими рухової активності, психічні процеси, рухливі ігри, аеробіка, хореографія, стретчинг.

Калиниченко Е.Н. Методика применения ациклических нагрузок с разными объемами двигательной активности младших школьников на уроках физической культуры. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). - Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. - Киев, 2009.

В диссертации обобщены и проанализированы научные достижения и практический опыт планирования и проведения учебного процесса детей 6-9 лет, теоретически обоснована и экспериментально проверена методика физической подготовки с учетом взаимосвязи развития двигательных способностей и показателей физического развития учеников 6-9 лет.

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка методики обучения умениям и навыкам двигательных действий с использованием ациклических нагрузок младших школьников на уроках физической культуры с учетом разноуровневых режимов их выполнения.

В исследовании представлены результаты обучения двигательным действиям и проанализирован опыт работы по физическому воспитанию в учебно-воспитательном процессе 2-х учебных заведений города Харькова.

Результаты исследования дополняют теорию и методику физического воспитания новыми представлениями о возможности использования дифференцированного подхода к разработке методики физической подготовки детей 6-9 лет в зависимости от их физического развития, возраста и пола.

На этом основании было сделано предположение о необходимости внести усовершенствованные и объективные нормативные критерии педагогической характеристики уровня физического развития и подготовленности детей этого возраста.

В диссертационном исследовании отмечены особенности динамики показателей физического развития и физической подготовленности одного и того же контингента детей в условиях учебно-воспитательного комплекса и общеобразовательной школы, показано отсутствие существенной половой разности при абсолютных значениях и темпах прироста показателей физического развития и физической подготовленности девочек и мальчиков одного возраста.

Кроме того, установлены особенности взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности и доказана перспективность направленного развития физических способностей детей 6-9 лет с учетом уровня их физического развития, а также на материале элементов аэробики и подвижных игр была экспериментально проверена технология их применения во время организации и проведения занятий физической культурой.

Дополнены вариативные части разработанных годовых планов занятий физической культурой и уточнены индивидуальные уровни физических нагрузок, которые оказывают содействие оптимальному физическому развитию детей, улучшению состояния их здоровья, психических процессов и

физиологических возможностей с помощью подвижных игр, упражнений с элементами аэробики и хореографии.

Показано, что решение проблемы развития двигательных способностей учеников 1-4 классов обеспечивает комплексный подход к выбору методик усовершенствования физической подготовленности детей 6-9 лет.

Разработанные модели комплексных уроков физической культуры для развития двигательных способностей и предложенная авторская программа дают возможность получить существенные сдвиги уровня развития силы, гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и общей выносливости уже на 5-6 уроке.

Исследование дало возможность разработать программу занятий для учеников младших классов с целью их дальнейшего физического и психического развития, а также профессиональной подготовки юных спортсменов аэробики.

Ключевые слова: уроки физической культуры, ученики младшего школьного возраста, развитие физических качеств, режимы двигательной активности, психические процессы, подвижные игры, аэробика, хореография, стретчинг.

Kalinichenko Elena. The Technique of Usage of Acyclic Loading under the Conditions of Different Extent of Physical Activity of Younger Schoolchildren.– Manuscript.

Dissertation for obtaining a scientific degree of a Candidate of Pedagogical Science in speciality 13.00.02 – theory and method of education (physical culture, basis of health). - Dragomanov National Pedagogical University. - Kyiv, 2009.

The dissertation is dedicated to the issue of physical development and the development of calisthenics of the children of the primary school age at physical training lessons.

The research states the results of the study and the analysis of the real work experience in physical training at teaching and educational process of two educational institutions of Kharkiv.

The results of the research expands the theory and the methods of physical education to the possibility of using of the varied approach to the working out of the methods of physical calisthenics of 6-9 year pupils depending on their physical development, age and sex.

It is proven fact that the solution of the problem of the motor activity development of the pupils of 1-4 classes provides the comprehensive approach for the choice of the methods improvement of calisthenics of 6-9 year children. The designed models of the complex lessons of physical training, taking into consideration the different volume motor activity and the offered author's program enable to get the essential progress in the development of strength, flexibility, speed, speed-strength qualities, strength and general endurance at the 5-6 lessons already.

Besides, the variational parts of the worked out annual training plans of physical culture were enlarged as well as the individual levels of physical activities

were specified. The latter renders the assistance to the children's optimal physical development, the improvement of their health condition, psychological processes and physiological abilities with the help of motor plays, exercises with elements of aerobics and choreography.

The program of physical trainings for the children of primary school age is developed both with the view of their further physical and psychological development and professional training for young sportsmen at aerobics.

Key words: physical training lessons, children of the primary school age, the development of physical qualities, the procedures of motor activity, psychological processes, motor plays, aerobics, choreography, stretching.