

студентами різного рівня підготовленості, забезпечує психологічний комфорт під час навчання і тестування, підвищує мотивацію до занять баскетболом, якість освоєння теоретичних і практичних знань, умінь і навичок, а також виступ студентів-баскетболістів на змаганнях.

Література

1. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / Беспалько В. П. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості. У двох книгах. – Кн.1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 278 с.
3. Германов Г. Н. Технология блочно-модульного построения физкультурных занятий баскетболистов-студентов основного учебного отделения на основе двигательных заданий / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Д. И. Войтович // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С. 70 – 75.
4. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19 – 24.
5. Кретов Ю. О. Технология подготовки баскетболистов в условиях высшего учебного заведения: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Кретов Юрий Александрович. – Хабаровск, 2010. – 24 с.
6. Родін О. В. Баскетбол в університеті. Теоретичне і навчально-методичне забезпечення системи підготовки студентів в спортивному клубі: навч. посібник / О. В. Родін, Д. В. Губа. – М. : Радянський спорт, 2009. – 168 с.

References

1. Bepalko V. P. (1989) "Summary of Pedagogical Technology" Moscow : Pedagogy. 192 p.
2. Beh I. D. (2003) "Identity education". In two books. – Book 1. "A personally oriented approach: Theoretical and technological foundations" Kiev : Libid. 278 p.
3. Germanov G. N. (2015) "Technology of block-modular construction of physical training of basketball players, students of the main training department on the basis of motor tasks". Physical Culture and Health. No. 2 (53). pp. 70 – 75.
4. Gruzhevsky V. A. (2014) "The expediency of using innovative technologies in the formation of student-oriented motivation of students to physical education". Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 3. P. 19 – 24.
5. Kretov Yu. O. (2010) "The technology of training basketball players in higher education". Abstract of dissertation. Khabarovsk. 24 p.
6. Rodin O. V. (2009) "Basketball at the University. Theoretical and educational methodological support of the system of training students in a sports club". textbook. Manual. Moscow : Soviet Sport. 168 p.

УДК 796.011.1:373.3

Кравченко Тетяна Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту. Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» Київська обл., м Переяслав, Україна

Базилевич Наталія Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту. Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» Київська обл., м Переяслав, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ

Одним з основних завдань сучасності є оптимізація фізичної підготовленості учнів, та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я. Оскільки саме в колективних взаєминах створюються умови для розвитку та вдосконалення особистості як в соціально-психічному аспекті так і у аспекті фізичного розвитку учня. **Мета.** Впровадити методичний супровід рухливих ігор, які не входять до шкільної програми та перевірити їх вплив на оптимізацію фізичної підготовки учнів початкових класів в процесі формування колективних відносин. Нами був проведений педагогічний експеримент протягом 2018-2019 н.р. з учнями молодших класів. В дослідженнях взяли участь 31 учень молодших класів. Нова освітня програма передбачає широке застосування рухливих ігор, оскільки вони мають яскраву емоційну забарвленість, слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду, а також сприяють формуванню колективних відносин.

Ключові слова: здоров'я, колективні відносини, рухливі ігри, соціально-психологічні аспекти.

Кравченко Т.П., Базилевич Н.А. Оптимизация физической подготовки учащихся начальных классов в процессе формирования коллектива. Одной из основных задач современности является оптимизация физической подготовленности учащихся, и укрепления их психического и физического здоровья. Поскольку именно в коллективных взаимоотношениях создаются условия для развития и совершенствования личности как в социально-психическом аспекте так и в аспекте физического развития ученика. **Цель.** Внедрить методическое сопровождение подвижные игры, которые не входят в школьную программу и проверить их влияние на оптимизацию физической подготовки учащихся начальных классов в процессе формирования коллективных отношений. Нами был проведен педагогический эксперимент в течение 2018-2019 учебного года с учениками младших классов. В исследованиях приняли участие 31

ученик младших классов. Новая образовательная программа предусматривает широкое применение подвижных игр, поскольку они имеют яркую эмоциональную окраску, служат средством приобретения ребенком социального опыта, а также способствуют формированию коллективных отношений.

Ключевые слова: здоровье, коллективные отношения, подвижные игры, социально-психологические аспекты.

Kravchenko T., Bazylevych N. Optimization of physical training of primary school students in the process of team formation. One of the main problems is to optimize physical fitness of students, enhance their mental and physical health. Because it is in the collective relations, the conditions for the development and improvement of personality in the socio-psychological aspect and the aspect of the physical development of the student. **Goal.** To introduce methodological support for outdoor games, which are not included in the school curriculum and to test their influence on the optimization of physical training of pupils of initial classes in the formation of collective relations. **Materials and methods.** We had conducted pedagogical experiment during the 2018-2019 year, with the younger students, on the basis of Verbivskyi educational complex «General Educational school of I-II stages – pre-school» of Vysotska village Council of Dubrovtsky district, Rivne region, which operates in rural areas. The study involved 31 pupils of elementary grades. Students in grades 1-4 were divided into sub-groups: 6-7 years (grades 1-2) and 8-9 years (grade 3-4), which were assessed separately. During the pilot study, we used the following research methods: theoretical analysis and generalization of scientific-methodical literature; teaching methods – pedagogical experiments. **Results.** The students of the educational complex in which the experiment was conducted study on the program of Shivan City. Therefore, the development of the calendar-thematic planning of physical education lessons in accordance with the standard educational program we have implemented outdoor games and relays, which are widely used in the study of the content line «Game and competitive activity». According to a statistical average was determined by the positive dynamics of indicators of boys and girls before and after the experiment. **Conclusions.** New educational program provides for a wide use of outdoor games, as they have a bright emotional coloring, and serve as a means for a child to acquire social experience and contribute to the formation of collective relations.

Key words: health, collective relations, outdoor games, social psychological factor.

Вступ. Одним з основних завдань сучасності є оптимізація фізичної підготовленості учнів, та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я. Тому зважаючи на це виховання в колективі особистості учня є вираженням деяких закономірностей розвитку сучасного суспільства, та соціальної зрілості кожної окремої особистості. Оскільки саме в колективних взаєминах створюються умови для розвитку та вдосконалення особистості як в соціально-психічному аспекті так і у фізичному розвитку учня.

Але відокремлення чи ізоляція особистості від спілкування з іншими людьми, від соціального середовища створює соціально-психічний вакуум, який шкодить розвитку кожної особистості і колективу вцілому.

У цьому зв'язку особливої уваги та детального вивчення потребує процес формування колективних відносин в процесі оптимізації фізичної підготовки учнів початкових класів, оскільки рівень розвитку фізичних якостей особливо у сучасних дітей, погіршується з кожним роком, а захворюваність дітей на території всіх областей України значно зростає. В свою чергу почуття колективізму знецінюється.

У роботах Шияна Б.М. [10, с. 17-28], Москаленко Н. В. [4, с. 65-69], Круцевич Т.Ю. [1, с. 167], Худолій О.М. [9, с. 243] та інших фахівців у галузі фізичної культури, проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів, присвячені безліч праць, які стверджують, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення - одним з головних завдань фізичного виховання в школі.

Такі вчені як: Сухомлинский В. А. [8, с. 17], Макаренко О.С. [3, с. 54], Новікова Н. [5, с. 23-26] та ін. стверджують, що успішний розвиток та формування особистості можливий лише в сформованому дружньому колективі. Тому для кожного педагога важливим питанням має бути формування колективу, як сприятливого середовища, для розвитку особистості кожного учня початкової школи.

Отже підвищення рівня фізичної підготовленості та ступінь сформованості колективу у молодших школярів тісно пов'язане з використанням рухливих ігор, які, в свою чергу мають яскраву емоційну забарвленість та слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду, а отже і сприяє формуванню дружнього і міцного колективу [2 с. 63-67, 6 с. 18, 7 с. 35-37].

Мета дослідження впровадити методичний супровід рухливі ігри, які не входять до шкільної програми та перевірити їх вплив на оптимізацію фізичної підготовки учнів початкових класів в процесі формування колективних відносин.

Відповідно до поставленої мети, було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Аналіз стану проблеми у психолого-педагогічній літературі та практиці.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості дітей 1-4 класів.
3. Впровадити рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку з пріоритетним розвитком фізичних здібностей, та сприяння формування колективу, а також перевірити їх ефективність.

Матеріали та методи. Під час проведення експериментального дослідження нами використовувалися такі **методи дослідження:**

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічні методи
 - педагогічні експерименти;
 - педагогічне спостереження;
 - педагогічне тестування;

- антропометрія;
- методи математичної статистики.

Нами був проведений педагогічний експеримент протягом 2018-2019 н.р. з учнями молодших класів, на базі Вербівського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад» Висоцької сільської ради, Дубровицького району, Рівненської області, який функціонує у сільській місцевості.

Результати та дискусії. Відповідно до сучасних вимог освіти вчителям дозволяється працювати за розробленими ними робочими програмами на основі запропонованих. На теперішній час пропонуються дві типові освітні програми під керівництвом Савченко О.Я. та Шияна Р.Б.

Виконання завдань фізичного виховання згідно з цими програмами допускає відхилення від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, застосування максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання задля розв'язання завдань фізкультурної освітньої галузі.

Згідно новим підходам, які надають більшу ступінь самостійності вчителю, нами були впроваджені рухливі ігри та естафети, які передбачають комплексний вплив на розвиток фізичних та пізнавальних здібностей учнів початкової школи, а також сприяють формуванню колективних відносин.

Також був розроблений методичний супровід, який включав в себе завдання, засоби розвитку фізичних здібностей та пізнавальних процесів учнів, забезпечення комплексного підходу до розвитку особистості молодшого школяра в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах сільської школи.

Таблиця 1.

Назва	Інвентар	Значення
Перенесення тарілок на голову	пластмасові тарілки	Розвиток сили та формування здатності до утримання рівноваги. Формування почуття підтримки до однолітка, та співпереживання.
Збір урожаю	скакалки, обручі, м'ячі	Розвиток спритності та пізнавальних процесів: уваги, пам'яті, креативного мислення, відчуття приналежності до групи.
Стрибучість найвищого	скакалки	Розвиток швидкісно-силових якостей, формування морально-вольових якостей.
Злови мене	шарф або пов'язка	Вдосконалення основних природних рухів людини, уваги та тактильних відчуттів, почуття довіри і взаємодопомоги.

Ці підходи нами реалізовувались в таких формах, як урок фізичної культури та динамічні перерви на яких були використані рухливі ігри. (Табл. 1)

Рухливі ігри мають яскраву емоційну забарвленість, та слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду.

Отже, формуванню колективних відносин та фізична підготовленість у молодшому шкільному віці тісно пов'язана з використанням рухливих ігор, оскільки до їх складу входять основні природні рухи людини, що виконуються у різних поєднаннях і комбінаціях та співпраця з однолітками [2 с. 63- 67].

Відповідно до положень проекту нового Державного стандарту початкової освіти, «між другою і третьою академічними годинами запропоновано проводити динамічну перерву у вигляді рухливих ігор, іншої фізичної активності дітей», що є **ефективним засобом** формування колективних відносин та фізична підготовленість у молодшому шкільному віці.

Тому, враховуючи особливості функціонування сільської малокомплектної школи, такі як: відсутність спортивного залу, незадовільний стан матеріально-технічного забезпечення, а з ін. боку можливість проведення занять у природному середовищі, здійснення індивідуального підходу до учнів, висока моторна щільність уроку, нами застосовувались рухливі ігри та динамічні перерви в таких урочних формах як урок фізичної культури та перерва, що забезпечували комплексний підхід у процесі безпосереднього їх проведення.

Для визначення ефективності запропонованих підходів були проведені констатувальний та формувальний педагогічні експерименти.

Метою констатувального експерименту було визначення вихідних рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості досліджуваних груп дітей.

Мета формувального експерименту полягає у визначенні динаміки показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, а також у порівнянні відсоткового співвідношення учнів щодо рівнів компетентності до фізичної підготовленості та взаємозв'язок між сформованістю почуття колективізму і рівнем фізичної підготовки.

У дослідженнях взяли участь 31 учень молодших класів. Учні 1-4 класів були поділені на підгрупи: 6-7 років (1-2 клас) та 8-9 років (3-4 клас), що оцінювались окремо. (Табл. 2) Для оцінки **фізичного розвитку** вимірювались такі показники: довжина тіла, маса тіла та окружність грудної клітки (ОГК).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку	Хлопчики		Дівчатка	
	8-9 років		8-9 років	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Довжина тіла, см	134,2±2,81	135,4±1,63	129,8 ±2,35	131,2±2,56
Маса тіла, кг	28,9±5,35	29,1±6,23	29,4±5,60	31,3±5,89

Окружність грудної клітки, см	73,5±4,37	74,8±4,87	68,6±5,97	69,7±6,32
	6-7 років		6-7 років	
Довжина тіла, см	122,5±2,81	131,2±2,13	118,8±1,88	120,2±2,12
Маса тіла, кг	23,6±5,14	31,3±5,78	22,4±2,81	23,8±2,98
Окружність грудної клітки, см	65,5±2,58	69,7±3,64	63,2±1,42	64,5±1,65

Середній показник довжини, маси тіла та окружності грудної клітки хлопчиків та дівчаток відповідає рівню їх розвитку.

Таким чином, середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку учнів молодшого віку дають уявлення про стан фізичного розвитку дітей та його відповідність віковим нормам.

Учні навчально-виховного комплексу в якому проводився експеримент навчаються за програмою Шияна Р.Б. Тому при розробці календарно-тематичного планування уроків фізичної культури, відповідно до типової освітньої програми ми впровадили рухливі ігри та естафети, які активно використовували при вивченні змістової лінії «Ігрова та змагальна діяльність».

Відповідно до середнього статистичного значення була визначена позитивна динаміка показників хлопців та дівчат до та після експерименту. (Табл 3., Табл 4.)

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості хлопців молодшого шкільного віку до та після експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту		До Експерименту		Після експерименту	
	8-9 років				6-7 років			
	x	S	x	S	x	S	x	S
Присідання за 20 с, рази	27,2	5,06	31,3	4,98	21,75	1,92	24,2	1,63
Стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд, рази	20	4,72	21,4	4,33	24	3,67	28	3,58
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	4,7	1,88	7,01	1,52	4,2	2,80	6,8	2,80
«Човниковий» біг 4x9 м (с.)	13,0	1,05	13,2	0,73	13,8	1,13	13,4	0,87
Стрибок у довжину з місця, см	117,2	10,54	121,3	9,65	98,5	15,07	109,3	14,5
Піднімання тулуба в сід за 30 с, рази	21	2,12	25	1,62	16,6	1,61	22,5	1,32

Можна констатувати позитивні зміни у результатах фізичної підготовленості у всіх тестах, але у таких вправах, як «стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл», результати тестування у хлопців 6-7 років залишились без змін.

Середньостатистичні значення приросту показників фізичної підготовленості свідчать про те, що у дівчаток 8-9-ти річного віку значно покращились показники приросту фізичної підготовленості у таких вправах як «стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл», «нахил тулуба вперед з положення сидячи». А у дівчат 6-7 років більшість показників значно не змінилися після проведення експерименту.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку до та після експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	6-7 років				8-9 років			
	x	S	x	S	x	S	x	S
Присідання за 20 с, рази	23,6	4,83	25,2	4,32	25,5	9,84	27,2	9,78
Стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд, рази	18,5	7,50	24,0	7,63	21,3	3,53	21,8	3,42
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	3,9	2,97	4,5	2,85	4,5	1,35	5,0	0,98
«Човниковий» біг 4x9 м (с.)	14,5	1,19	14,0	1,08	13,1	1,05	12,6	0,97
Стрибок у довжину з місця, см	89,9	14,3	100,5	13,8	127,4	14,2	128,7	13,97
Піднімання тулуба в сід за 30 с, рази	18,5	5,99	23,4	5,64	20,3	1,44	25,1	1,22

Висновки. Нова освітня програма передбачає широке застосування рухливих ігор, оскільки вони мають яскраву емоційну забарвленість, слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду, а також сприяють формуванню колективних відносин.

Рушієм застосування рухливих ігор та естафет, динамічних перерв в урочний час задля розвитку фізичної

підготовленості став аналіз даних показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, що засвідчив про підвищення фізичної підготовленості та поліпшення колективних відносин після проведення експерименту.

Тому позитивний ефект впровадження в урочні форми занять учнів 1-4 класів рухливих ігор та динамічних перерв експериментально доведено.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Безверхня Г.В. Рекреція у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Кравченко Т.П. Терзі Ю.А. Рухливі ігри як засіб корекції психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку з вадами розумового розвитку в умовах інклюзивного класу. Науковий часопис Нац. пед. університет імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 зб. наукових праць К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – Випуск 11 К (119) 2019 С 63-67
3. Макаренко О.С. Мета виховання. Організаційна будова колективу. Перспектива // Пед. тв.: У 8 т. - М.: Педагогіка, 1984. - Т. 4
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія Д : Вид-во "Інновація", 2007 – 252 с.
5. Новікова Н. / Формування колективу як компонент особистісно-орієнтованого навчання // Рідна школа. 2007. №1. Ст..23-26.
6. Островець Т.О. Формування мотивації до занять фізичною культурою шляхом застосування різних засобів навчання. Посібник для вчителів фізичної культури, здобувачів освіти ЗЗСО, 2018. – 21 с.
7. Проблеми особистості і колективу в системі виховної роботи школи // Рідна школа. -2002, №6- С.35-37
8. Сухомлинский В. А. Мудрая власть коллектива. — М., 1983.
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Навч. посібник 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.: іл.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.

References

1. Krucevych T.Yu. Bezverkhnya G.V. Rekreatsiya u fizychnij kul'turi riznyx grup naselennya : navchal'nyj posibnyk. K.: Olimpijs'ka literatura, 2010. 248 s.
2. Kravchenko T.P. Terzi Yu.A (2019). Rukhlyvi ihry yak zasib korektsii psykhofizychnoho stanu ditei molodshoho shkilnoho viku z vadamy rozumovoho rozvytku v umovakh inkluzyvnoho klasu. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss.11 K (119) 63-67.
3. Makarenko O.S. Meta vy'xovannya. Organizacijna budova kolekty'vu. Perspekty'va //Ped. tv.: U 8 t. - M.: Pedagogika, 1984. - T. 4
4. Moskalenko N. V. Fizy'chne vy'xovannya molodshy'x shkolyariv : monografiya D : Vy'd-vo "Innovaciya", 2007 – 252 s.
5. Novikova N. Formuvannya kolekty'vu yak komponent osoby'stisno-orientovanogo navchannya // Ridna shkola. 2007. #1. St..23-26.
6. Ostrovecz' T.O. Formuvannya moty'vaciji do zanyat' fizy'chnoy kul'turoyu shlyaxom zastosuвання rizny'x zasobiv navchannya. Posibny'k dlya vchy'teliv fizy'chnoy kul'tury, zdobuvachiv osvity' ZZSO, 2018. – 21 s.
7. Problemy' osoby'stosti i kolekty'vu v sy'stemi vy'xovnoyi roboty' shkoly' // Ridna shkola. -2002, #6- S.35-37
8. Suxomly'nsky'j V. A. Mudraya vlast' kolekty'va. — M., 1983.
9. Hudolij O. M. Zagal'ni osnovy' teoriyi i metody'ky' fizy'chnogo vy'xovannya. Navch. posibny'k 2-e vy'd., vy'pr. Har'kiv: «OVS», 2008. 406 s.
10. Shy'yan B.M. Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya shkolyariv. Chasty'na 1. Ternopil': Navchal'na kny'ga Bogdan, 2001. 272 s.

Кротов Г. В., Кротова О. Д.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ РІЗНОГО СОМАТОТИПУ

Досліджувались соматотипологічний стан і вікові показники фізичного здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку. Визначалася динаміка показників соматичного здоров'я представниць різних соматотипів. Серед обстежених школярок представниць з високим рівнем фізичного здоров'я помічено не було. Вікова динаміка фізичного здоров'я школярок 7-10 років має певний взаємозв'язок між його рівнем, та особливостями тілобудови обстежених.

Ключові слова: фізичне здоров'я, соматотип, школярки, молодший шкільний вік.

Кротов Г.В., Кротова О.Д. Динамика показателей физического здоровья девочек 7-10 лет разного соматотипа. Исследовались соматотипологическое состояние и возрастные показатели физического здоровья девочек младшего школьного возраста. Определялась динамика показателей соматического здоровья представительниц разных соматотипов. Среди обследуемых школьниц представительниц с высоким уровнем физического здоровья замечено не было. Возрастная динамика физического здоровья школьниц 7-10 лет имеет определенную взаимосвязь между его уровнем и особенностями телостроения обследованных.