ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РІВЕНЬ ЗНАНЬ З ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE WITH THE APPLICATION OF HEALTHY TECHNOLOGIES ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE ON RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL CONDITION OF PRIMARY SCHOOL-AGED CHILDREN

УДК 37.372.879.6
DOI https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.21

Путятіна Г.М.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,
проректор з науково-педагогічної роботи
Харківської державної академії фізичної культури
Гауряк О.Д.,
канд. пед. наук,
викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Канівець Т.В.,
канд. психол. наук,
доцент кафедри практичної психології
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Висвітлені в статті отримані дані доповнюють відомості про здоров'яспрямовану діяльність загальноосвітніх навчальних закладів міста Чернівці, уточнюють поняття «оздоровчі технології в роботі вчителя фізичної культури».
Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що запропонована схема здоров'яспрямованої діяльності може бути використана в загальноосвітніх навчальних закладах на уроках фізичної культури. Отримані результати роботи можуть бути застосовані під час проведення лекцій і семінарських занять з теорії й методики фізичного виховання на факультеті фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Проведені дослідження вказують на те, що режим дня молодших школярів не відповідає нормі, більшість дітей має низький рівень фізичної підготовленості. До першого класу приходить тільки 48% дітей першої групи здоров'я, що свідчить про низький рівень уваги, що приділяється оздоровчим технологіям у шкільних закладах, та ігнорування батьками занять фізичною культурою з дітьми.
Відповідно до результатів досліджень, проведених нами, й аналізу науково-методичної літератури, відмічено, що вчитель фізичної культури недостатньо уваги приділяє оздоровчим технологіям у фізичному вихованні. Тому, згідно з розділами програми з фізичної культури, нами запропонована схема здоров'яспрямованої діяльності вчителя фізичної культури та розроблені методичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.
Проведений нами педагогічний експеримент показав, що впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку зумовило зростання рівня їхньої фізичної підготовленості. Аналіз даних показує, що в чотирьох тестах (біг 30 м, стрибок у довжину з місця, нахили тулуба з положення сидячи, «човниковий» біг) експериментальної групи відбулися значні зрушення між початковими та кінцевими результатами

Ключові слова: *здоров'яспрямована діяльність, уроки фізичної культури, оздоровчі технології, оздоровча фізична культура.*

The data covered in the article, supplement the information on the health-oriented activities of secondary schools in Sumy; the concept of "improving technologies in the work of physical education teacher" has been clarified.
The practical implications of the results are that the proposed scheme for health-oriented activities can be used in general education in physical education lessons. The obtained results can be used during lectures and seminars on the theory and methods of physical education at the Faculty of Physical Education and Human Health of Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. The conducted researches show that the regime of the day of the younger schoolchildren is not in accordance with the norm, the majority of children have low level of physical fitness. Only 48% of children in the first group of health come to the first class, which indicates a low level of attention paid to wellness technologies in schools and the neglect of parents to exercise with their children.
According to the results of our research and the analysis of the scientific and methodological literature, it was noted that the physical education teacher does not pay enough attention to health technologies in physical education. Therefore, in accordance with the sections of the program on physical culture, we were offered a scheme of health-oriented activities of physical education teachers and developed methodological recommendations for the introduction of health technologies in physical education lessons with young children of school age.
The pedagogical experiment we conducted showed that the introduction of health technologies in physical education lessons with young children of school age was marked by an increase in their level of physical fitness. The analysis of the data shows that in the four tests (30 m running, long jump from the seat, torso slopes from sitting, "shuttle" running) of the experimental group there were significant shifts between the initial and final results.

Key words: *health-focused activity, physical education lessons, wellness technologies, wellness physical education.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. Увага суспільства й держави сьогодні спрямовані на вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я українців. Сучасні реалії стану здоров'я дітей і молоді спонукають до пошуку шляхів кардинального рішення проблем оздоровлення й фізичного розвитку, розроблення технологій оздоровчого впливу на дитину в процесі її навчання [5].

У сучасних умовах винятково важливою стає роль початкової освіти в становленні та розвитку особистості молодшого школяра, збереженні та зміцненні його здоров'я. Одним із найважливіших завдань загальноосвітньої школи є охорона та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

У молодшому шкільному віці закладається фундамент фізичного та психічного здоров'я

дитини; розвиваються його адаптивні можливості, підвищується стійкість до зовнішніх впливів, розвиваються основоположні фізичні та морально-вольові якості й формуються риси характеру, без яких неможливий здоровий спосіб життя. У зв'язку з цим школа та сім'я повинні створити сприятливі педагогічні умови, що сприяють не тільки розвитку інтелектуальних здібностей, а й збереженню та зміцненню фізичного й психічного здоров'я молодшого школяра. Однак у сучасному суспільстві виникає серйозна проблема виховання здорової людини, що володіє новим педагогічним мисленням, надійним фізичним станом, здатної до активної життєдіяльності.

Т. Круцевич у 2016 році розроблена нова програма для молодших школярів. На відміну від попередніх, у ній навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за «способами рухової діяльності», до яких увійшли вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики, вправи для оволодіння навичками пересувань, вправи для опанування навичками володіння м'ячем, стрибкові вправи, ігри для активного відпочинку, вправи для розвитку фізичних якостей, вправи для формування постави і профілактики плоскостопості. Ця програма дає можливість більш широко застосовувати на практиці новітні оздоровчі технології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням розвитку теорії фізичного виховання й упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій науковці займаються вже давно. Значну увагу аналізу давно відомих технологій й розробленню нових приділяли в працях М. Булатова, Є. Вільчковський, Л. Волков, Г. Дзяк, О. Дубинська, С. Дудіцька, О. Зендик, Т. Круцевич, Л. Міхно, І. Муравов, Б. Москаленко, П. Мухін, В. Платонов, Б. Шиян, К. Ушинський та інші [1; 2; 4; 6; 7; 8].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група - здоров'язберігаючі технології, яка об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Саме збереженням та зміцненням здоров'я школярів займаються оздоровчі технології [3].

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо повною мірою професійно й ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігальні та здоров'яформувальні технології.

Тому актуальність статті полягає в дослідженні особливостей застосування оздоровчих технології на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Учені-практики досі дискутують з приводу того, до якої з освітніх технологій зарахувати здоровя'зберігальні й оздоровчі технології. Відкрите питання щодо видів оздоровчих технологій, але спільної думки дослідники дійшли в їх спрямованості – зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я.

Мета статті – дослідити особливості застосування оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Провівши опитування в кінці навчального року, ми отримали кращі результати порівняно з опитуванням на початку року. Діти на уроках стали більш активними та зацікавленими, особливо подобається використання музики й дихальних вправ. Сподобалися дітям вправи з йоги та роуп-скіпінгу.

Також можна відмітити, що майже всі діти знають, як правильно виконувати дихальні вправи, виконують їх на уроках разом з учителем. Розуміють, навіщо потрібне загартовування. Так, порівняно з початком навчального року кількість дітей, які загартовуються, збільшилася на 15%, що становило на кінець року 30%.

На питання стосовно ранкової гімнастики на початку року діти відповідали неоднозначно, тому особлива увага під час розроблення рекомендацій приділялася саме їй. Якщо на початок навчального року в 1-2 класах ранкову гімнастику виконувала третина учнів, що становило 34,5%, а в 3-4 класах – лише 9%, то на кінець року відслідковувалося помітне покращення: 1-2 класах – 60%, в 3-4 касах – майже 40%.

Проаналізувавши медичні картки учнів на початку року, з'ясували, що 41% дітей мають другу та третю групи здоров'я. При цьому лікувальною фізичною культурою займаються лише одиниці. Різновиди засобів і методів занять фізичною культурою розкрили перед дітьми більше можливостей реалізувати себе й покращити стан здоров'я. Кількість дітей, які ходять на гурткові заняття, збільшилося на 5%. Також батьки деяких дітей теж зацікавилися вдосконаленням свого здоров'я, почали відвідувати заняття з йоги і стрейчингу в спортивних клубах. Кількість дітей, які належали до другої групи, здоров'я зменшилася на 7%.

Отримавши рекомендації з виконання фізичних вправ на звичайних уроках, учитель фізичної культури на нараді в школі роздав учителям приблизний приклад вправ для фізкультпауз, фізкультхвилинок і вправ для гімнастики очей. Відмічено, що наприкінці навчального року діти практично кожен тиждень виконували вправи на звичайних уроках і нагадують про них учителям, про що свідчать результати опитувальника.

Учителі-предметники стали брати активну участь в організації активних перерв та активних відпочинків у режимі продовженого дня.

Виключно важливим заходом у роботі з дітьми молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури є вивчення рівня їхньої фізичної підготовленості.

З метою визначення особливостей фізичної підготовленості молодших школярів проведене тестування фізичної підготовленості в експериментальній (далі – ЕГ) і контрольній (далі – КГ) групах.

Проведений нами педагогічний експеримент показав, що впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку позначилося зростанням рівня їхньої фізичної підготовленості, про що свідчить поліпшення результатів тестування. Зміна результатів фізичної підготовленості молодших школярів протягом експерименту представлена в таблиці 1.

У дівчат контрольної групи в тесті на гнучкість (нахил тулуба) не відбулося змін, хлопці покращили свої результати з 6,4 см до 7,0 см. У тесті на спритність («човниковий» біг) і хлопці, і дівчата КГ покращили свої результати (таблиця 2).

У тесті на швидкість у хлопців відбулися невеликі зміни в результаті з 6,8 с до 6,2 с, а в дівчат – із 7,2 с до 6,1 с. У тесті зі стрибку в довжину значно покращили результати хлопці зі 140 см до 167 см, що становить 19,28%, також хлопці покращили результати в тесті на гнучкість із 5,5 см до 7,0 см, що становить 27,27%. А дівчата значно покращили свої результати в тесті на спритність («човниковий» біг) зі 12,7 с до 12,3 с, що у відсотковому еквіваленті становить 18,46% (таблиця 2).

У тесті на швидкість змін між показниками до експерименту та після в хлопців КГ не відбулося. Хлопці ЕГ покращили свої результати з 6,8 с до 6,2 с, що становить 0,1%. Дівчата контрольної групи в цьому тесті покращили свій результат із 7,1 с до 6,0 с. Результати бігу на 30 м у дівчат у відсотковому еквіваленті становлять 1,41%. Дівчата

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості школярів контрольної групи протягом експерименту

Етап	Показники тестування ($\bar{x}$)							
	Біг 30 м, с		Стрибок у довжину, см		Нахили тулуба, см		«Човниковий» біг, с	
	х	д	х	д	х	д	х	д
До експерименту	6,8±0,2	7,1±0,2	150±15,3	130±12,4	6,4±0,1	10,5±0,4	12,1±0,8	12,7±0,9
Після експерименту	6,8±0,2	7,0±0,2	155±15,5	135±12,7	7,0±0,2	10,5±0,4	12,0±0,8	12,3±0,9
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
Приріст, %	0	1,41	3,33	3,85	9,38	0	0,83	3,14

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості школярів експериментальної групи протягом експерименту

Етап	Показники тестування ($\bar{x}$)							
	Біг 30 м, с		Стрибок у довжину, см		Нахили тулуба, см		«Човниковий» біг, с	
	х	д	х	д	х	д	х	д
До експерименту	6,8±0,2	7,2±0,2	140±13,3	130±12,4	5,5±0,1	10,0±0,4	12,3±0,9	12,7±0,9
Після експерименту	6,2±0,1	6,1±0,2	167±17,2	140±13,3	7,0±0,2	11,0±0,5	12,0±0,8	12,3±0,9
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
Приріст, %	0,1	4,11	19,28	7,7	27,27	10	2,44	18,46

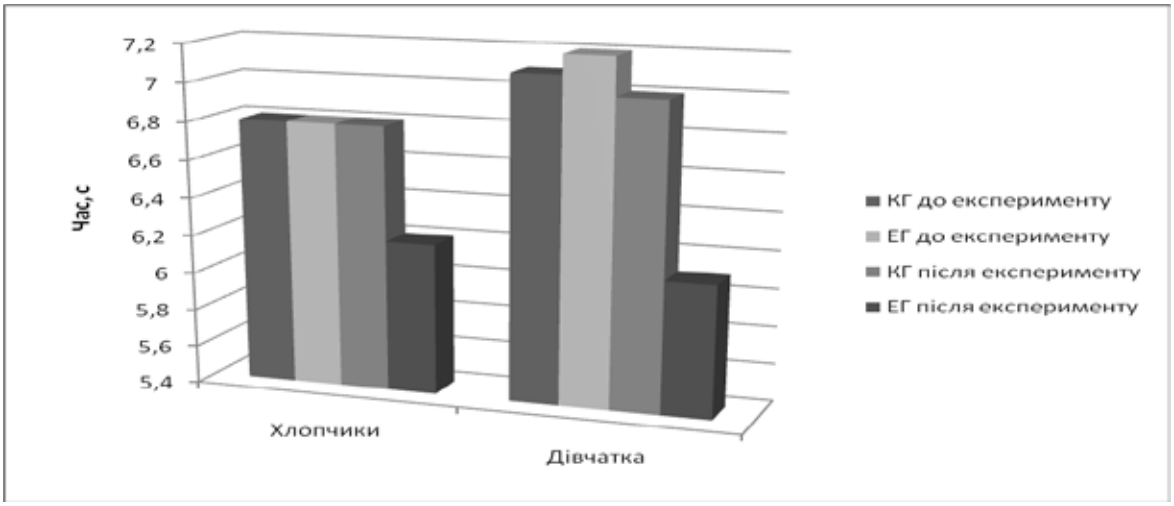

Рис. 1. Динаміка зміни результатів бігу 30 м школярів КГ й ЕГ до та після експерименту

експериментальної групи покращили результат із 7,2 с до 6,1 с, що становить 4,11% (рис. 1).

Аналіз тесту на швидкість показав, що в дітей молодшого шкільного віку в хлопців і дівчат контрольної й експериментальної груп ця якість знаходилася на середньому рівні.

Результати стрибка в довжину з місця покращилися зі 150 см до 155 см у хлопців КГ, що становить 3,33%, і зі 140 см до 167 см в ЕГ, що становить 19,28%. У дівчат також відбулися позитивні зміни: зі 130 см до 135 см у КГ, що становить 3,85%; дівчата ЕГ також покращили результати: зі 130 см до 140 см, це 7,7% (рис. 2).

Швидкісно-силові якості в хлопців експериментальної й контрольних груп знаходилися до експерименту на середньому рівні, а після експе-

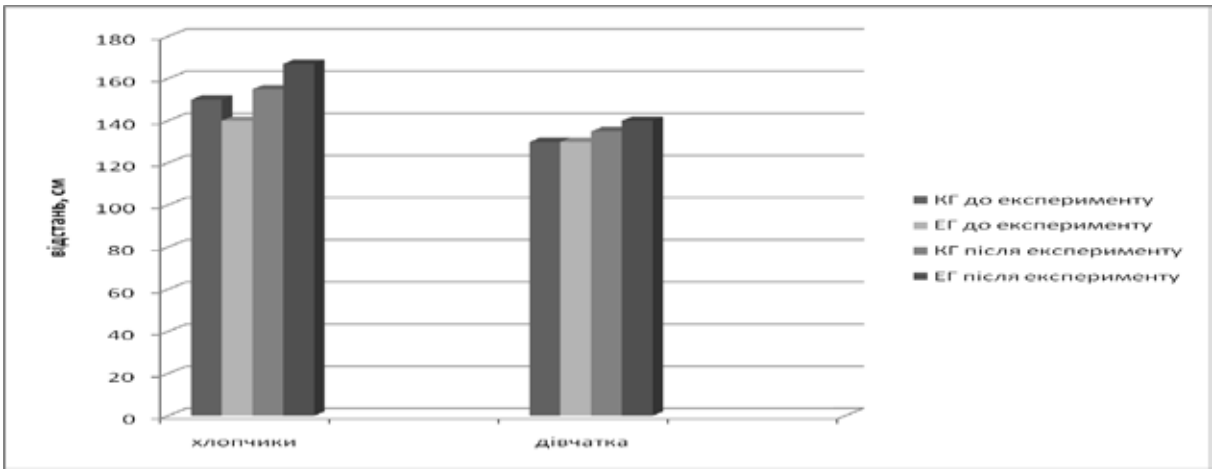

Рис. 2. Динаміка зміни результатів стрибка з місця школярів КГ й ЕГ до та після експерименту

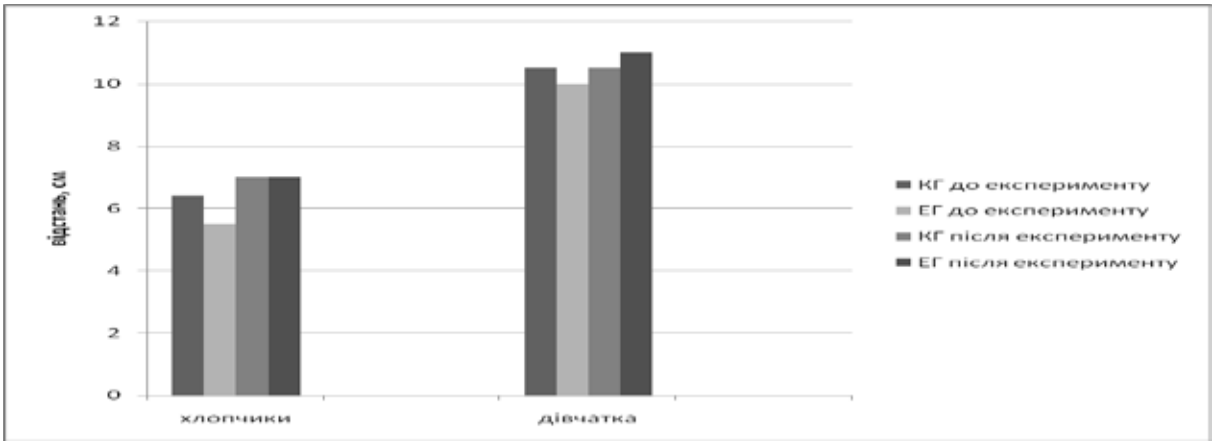

Рис. 3. Динаміка зміни результатів нахилу тулуба школярів КГ й ЕГ до та після експерименту

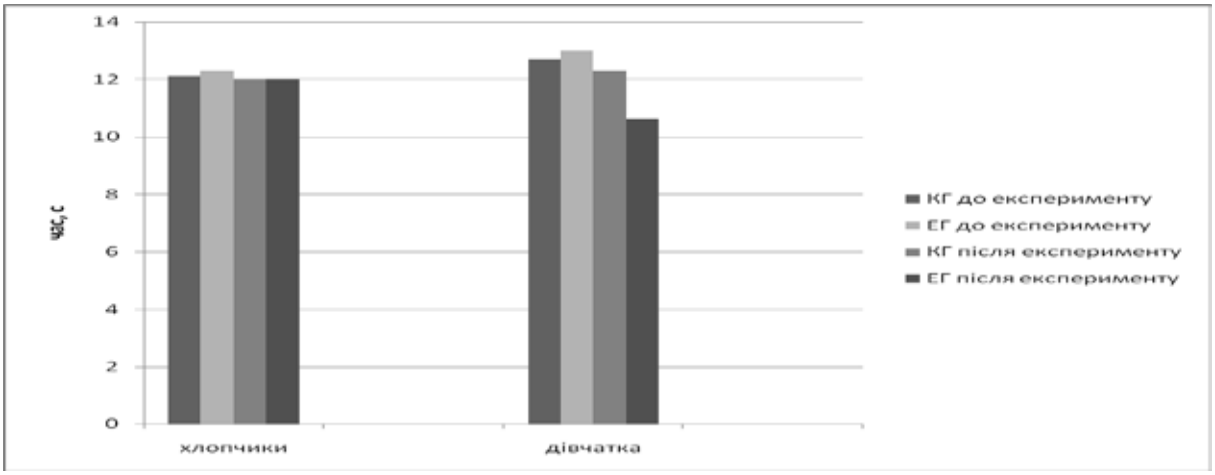

Рис. 4. Динаміка зміни результатів «човникового» бігу школярів КГ й ЕГ до та після експерименту

рименту на високому рівні. Такі ж результати спостерігалися й у дівчат контрольної й експериментальної груп.

Однією з необхідних рухових якостей людини є гнучкість. Вона характеризує ступінь рухливості в суглобах і стан м'язової системи. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів, лімітує можливості просторових переміщень тіла і його сегментів.

Результати нахилу тулуба з положення сидячи в хлопців КГ покращилися з 6,4 см до 7 см, що становить 9,38%, а хлопці ЕГ з 5,5 см покращили свої результати до 7,0 см, це становить 27,27%. У свою чергу, дівчата КГ не змінили свої результати, а дівчата ЕГ мали позитивний приріст: зі 10,0 до 11,0 см, що становить 10% (рис. 3).

Вивчаючи показники гнучкості в молодших школярів, установили, що в хлопців ця якість розвинена на середньому рівні як у контрольній, так і в експериментальній групах. Але можна відмітити, що в дівчат контрольної і експериментальної груп гнучкість розвинена краще, ніж у хлопців, це пов'язано з анатомо-фізіологічними відмінностями між хлопцями й дівчатами, у дівчат розвиток цієї якості знаходилася на високому рівні.

Також відбулися деякі зміни в результаті тесту «човниковий» біг: у КГ в хлопців – зі 12,1 с до 12,0 с, що становить 0,83%, а в експериментальній – на 2,44%. У дівчат такі зміни: зі 12,7 с до 12,3 с, що становить 3,14% у кг, та 18,46% в дівчат ЕГ (рис. 4).

Аналіз тесту на спритність показав, що в дітей молодшого шкільного віку в хлопців і дівчат контрольної й експериментальної груп ця якість знаходилася на низькому рівні.

Отже, результати експериментального дослідження підтвердили правильність гіпотези дослідження та довели ефективність запропонованих нами методичних рекомендацій щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Висновки. Реалізовувати оздоровчі технології необхідно з участю всіх суб'єктів педагогічного процесу – учнів, батьків, педагогів. Вагомий значення має робота вчителя фізичної культури. Основними складниками оздоровчих технологій є інноваційні види гімнастики, профілактично-лікувальні й терапевтичні.

Проведені дослідження вказують на те, що режим дня молодших школярів не відповідає нормі, більшість дітей має низький рівень фізичної підготовленості. До першого класу приходить тільки 48% дітей першої групи здоров'я, що свідчить про низький рівень уваги, що приділяється оздоровчим технологіям у шкільних закладах, та ігнорування батьками занять фізичною культурою з дітьми.

Відповідно до результатів досліджень, проведених нами, й аналізу науково-методичної літератури, відмічено, що вчитель фізичної культури недостатньо уваги приділяє оздоровчим технологіям у фізичному вихованні. Тому, згідно з розділами програми з фізичної культури, нами запропонована схема здоров'яспрямованої діяльності вчителя фізичної культури та розроблені методичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Проведений нами педагогічний експеримент показав, що впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку зумовило зростання рівня їхньої фізичної підготовленості. Аналіз даних показує, що в чотирьох тестах (біг 30 м, стрибок у довжину з місця, нахили тулуба з положення сидячи, «човниковий» біг) ЕГ відбулися значні зрушення між початковими та кінцевими результатами

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту.* 2002. № 2–3. С. 81–82.

2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев, 1999. 240 с.

3. Програма з фізичної культури для 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т.Ю. Круцевич, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, О.Д. Кривчиков, Г.Г. Смоліус. Київ, 2016. 77 с.

4. Кулинкович Е.К., Зенькович Н.В. Эмоциональное и рациональное в пропаганде физической культуры. *Физическое воспитание и проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни :* материалы Международной научной конференции. Ленинград, 2001. С. 60–61

5. Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції, 21–25 квітня 2014 р. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2014. 434 с.

6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2007. 252 с.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

8. Ушинський К.Д. Праця в її психічному і виховному значенні. *Історія української школи і педагогіки :* хрестоматія / уклад. О.О. Любар ; за ред. В.Г. Кременя. Київ : Знання, 2005. С. 221–230.