

13. Круцевич Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
14. Кустовський С. М. Дидактичні умови організації самостійної навчально-пізнавальної діяльності майбутніх економістів у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / С. М. Кустовський. – Вінниця, 2005. – 21 с.
15. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.09 “Теорія навчання” / М. О. Носко. – К., 2003. – 53 с.
16. Павлюк Н. Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / Н. Б. Павлюк. – Шуя, 2006. – 21 с.
17. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
18. Побережна Н. О. Дидактичні умови впровадження інформаційних засобів у навчальний процес вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 “Теорія навчання” / Н. О. Побережна. – Кривий Ріг, 2010. – 23 с.
19. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : Дон НУ, 2003. – 436 с.
20. Kilpatrick M. Physical activity motivation: a practitioner's guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International Journal of Sport Psychology. – Roma, 2002. – № 73 (4). – P. 36–41.
21. Mowling C. M. Student motivation in physical education: breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
22. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes: a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. – Lawrence, 2011. – Vol. 7.2. – P. 194–202.
23. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // Human Movement. – Warsaw : Versita, 2008. – P. 134–141.
24. Standage M. A model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention / M. Standage, J. L. Duda, N. Ntoumanis // Journal of Education Psychology. – 2003. – № 95 (1). – P. 97–110.
25. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / [S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola et al.] // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327–336.

*Рецензент:* канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

**УДК 37.015.31: 796**

**ББК 74.267**

**Віктор Слюсарчук, Микола Прозар**

# **ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Статтю присвячено проблемі покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання в початковій школі. У роботі запропоновано програму означеної спрямованості, особливості формування якої полягають у виконанні проектувальних операцій розробленого алгоритму, а реалізація забезпечує покращення показників фізичного стану дітей, сприяє систематичному використанню фізичних вправ удома й підвищенню ефективності позаурочних занять під керівництвом учителя початкових класів, дослідженням тих самих дітей різних соматотипів у період 8–10 років встановлено в комплексі особливості вияву, зміни й взаємозв'язків між показниками фізичного стану, що сприяло визначенню ефективного для його покращення змісту занять фізичними вправами; виявлено відсутність розбіжностей у бажанні таких дітей займатися фізичними вправами та існування особливостей у*

структурі інтересів до певних видів вправ, що враховували під час формування програми покращення їх фізичного стану в процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичний стан, учні початкової школи, соматотипи, програмування змісту занять, фізичне виховання.

*Статья посвящена проблеме улучшения физического состояния детей 8–10 лет в процессе физического воспитания в начальной школе. В работе предложена программа указанной направленности, особенности формирования которой заключаются в выполнении проектных операций разработанного алгоритма, а реализация обеспечивает улучшение показателей физического состояния детей, способствует улучшению показателей их физического состояния, способствует систематическому использованию физических упражнений дома и повышению эффективности внеурочных занятий под руководством учителя начальных классов; исследованием детей разных соматотипов в период 8–10 лет установлено в комплексе особенности проявления, изменения и взаимосвязей между показателями физического состояния, что способствовало определению эффективного для его улучшения содержания занятий физическими упражнениями, выявлено отсутствие различий в желаниях таких детей заниматься физическими упражнениями и существование особенностей в структуре интересов к определенным видам упражнений, которые учитывали при формировании программы улучшения их физического состояния в процессе физического воспитания.*

**Ключевые слова:** физическое состояние, ученики начальной школы, соматотип, программирование содержания занятий, физическое воспитание.

*The article is devoted to the improvement of the physical condition of children 8–10 years in the physical education in elementary school. In this paper proposed the program of the designated direction, especially the formation of which consisting in designing operations of the algorithm and implementation provides improvement in the physical condition of children, promotes the systematic use of home exercise and efficiency extracurricular classes led by teachers of primary classes study the same children of different somatotypes between 8–10 years in a complex set of display features, changes and relationships between indicators of physical condition that contributed to the definition of effective content for its improvement exercise, found no differences in the desire for these children to exercise and the existence of features in the structure interest on certain types of exercises that take into account the formation of the program to improve their physical condition during physical training.*

**Key words:** physical condition, primary school pupils, somatotype, programming content classes, physical education.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Фізичне виховання в загальноосвітньому навчальному закладі сьогодні розглядається як провідний засіб покращення здоров'я учнів [18], а оптимальні параметри фізичних навантажень у різних формах занять, кількість протягом дня і систематичність використання – як домінуючі умови досягнення позитивного результату [2; 11]. Водночас зазначене є основою розвитку фізичних якостей [13; 22] – іншого важливого завдання фізичного виховання у школі. Це засвідчує необхідність спрямування процесу на покращення фізичного стану учнів – комплексної характеристики, що відображає стан здоров'я, статуру й конституцію, функціональні можливості, фізичну працездатність і підготовленість.

Важливим в успішному вирішенні цього завдання є, крім вищевказаного, урахування інтересів дітей щодо певних видів фізичних вправ [7; 24], виконання вимоги програми [18] про диференційований підхід до учнів і спроможність учителя реалізувати зазначене на практиці [15].

Узагальнення із цих позицій результатів досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання в початковій школі, засвідчує: значний інтерес дітей до занять фізичними вправами і можливість частково виокремити пріоритетні з них [16]; недоліки визначених програмою [18] критеріїв для реалізації диференційованого підходу – фізичне здоров'я, підготовленість, розвиток, перспективність використання основ програмування для врахування вимог і положень щодо формування оптимального змісту та його ефективної реалізації. Зокрема зазначені критерії в аспекті

врахування індивідуальних особливостей недостатньо прогностичні, а збільшити останнє можна, враховуючи соматотипи дітей [8]. Розроблені алгоритми програмування дозволяють формувати ефективний зміст оздоровчого спрямування для учнів основної школи [1; 5], а запропонований Г.В.Кротовим (2010) – тільки для покращення фізичної підготовленості й лише дівчаток 7–10 років різних соматотипів. Зазначене засвідчує відсутність досліджень із розроблення алгоритму для програмування змісту, спрямованого на покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання, який у комплексі враховує особливості динаміки, взаємозв'язків між його показниками, умови досягнення термінової, накопичувальної адаптації й забезпечує реалізацію вимоги чинної програми про диференційований підхід до учнів.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально перевірити програму покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання.

**Методи й організація дослідження.** Під час дослідження використовували такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; біологічні – соматометрія, соматоскопія, пульсометрія, динамометрія, спірометрія, сфігмоманометрія, антропометрія; педагогічні – спостереження, анкетне опитування, бесіда, тестування та експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи; математико-статистичні.

У констатувальному експерименті взяли участь: 80 дівчаток і 80 хлопчиків (по 20 кожного соматотипу, який визначали за схемою Штефко–Островського в модифікації С.С.Дарської), відібрані методом випадкової вибірки, які на початку дослідження були учнями третіх класів загальноосвітніх шкіл № 8, 9, 14, 15, 16 міста Кам'янець-Подільський.

Також провели анкетне опитування: вивчили інтереси, побажання учнів щодо певних видів вправ та дієві стимули мотивації до занять ними протягом дня. Використавши розроблені анкети опитали 174 дівчинки та 150 хлопчиків різних соматотипів віком 8–10 років, а також 150 учителів початкових класів загальноосвітніх шкіл Хмельницької та Тернопільської областей.

У формувальному експерименті перевірили ефективність запропонованої розробки. До експериментальних (Е) груп увійшло 59 дівчаток (22 торакального (Т), 7 астеноїдного (А), 20 м'язового (М), 10 дигестивного (Д) соматотипів) та 63 хлопчики (відповідно 23, 11, 21 і 8) – учні третіх класів загальноосвітніх шкіл № 14 м. Кам'янець-Подільський, № 1, 2, 3 м. Кременець. Контрольними (К) були групи, сформовані на попередньому етапі.

**Результати дослідження.** Під час аналізу наукових і документальних джерел установили, що фізичний стан є комплексною характеристикою, а кожний його складник (стан здоров'я, тип конституції, функціональні можливості організму, фізична працездатність і підготовленість) характеризуються декількома показниками. У зв'язку із цим, формуючи батареї тестів і функціональних проб, реалізували положення теорії тестів [21] про мінімальну кількість останніх за максимально повної характеристики. Водночас установлено, що більшість дітей, які є учнями початкової школи, мають незадовільний стан фізичного здоров'я, здебільшого через наявний режим навчальної діяльності, характер адаптації (за типом стресу) до умов навчання, недостатній обсяг рухової активності. Функціональні можливості життєзабезпечувальних систем і фізична підготовленість таких дітей не відповідають необхідному рівню, а вияв і динаміка більшості показників фізичного стану суттєво відрізняються навіть в однорідній за статтю та віком вибірці, значною мірою через приналежність до різних соматотипів.

У результаті проведеного аналізу також встановлено, що покращенню показників фізичного стану учнів початкової школи в процесі фізичного виховання присвячено значну кількість наукових праць і досліджень вітчизняних та іноземних науковців. Проте практично відсутні дані, пов'язані з розробленням алгоритму для програмування змісту занять означеної спрямованості, який у комплексі враховує індивідуальні особливості вияву, динаміки та взаємозв'язків між показниками фізичного стану дітей 8–10 років різних соматотипів та умови досягнення під час занять фізичними вправами термінової й накопичувальної адаптації.

Під час дослідження виявили, що дівчатка, а також хлопчики різних соматотипів відзначаються схожими тенденціями й особливостями зміни функціональних показників. Останні полягають передусім у погіршенні стану діяльності окремих систем представників певного соматотипу в конкретному віковому періоді – 8–10 років. Однаковим і незалежним від статі є нижчий від необхідного стан функціонування дихальної системи (ЖІ), серцево-судинної в спокої (ІР) і після дії фізичного навантаження (РІ), стан розвитку скелетних м'язів, що засвідчує надлишкове накопичення в них структурно-енергетичних потенціалів (СІ). Водночас у більшості випадків виявлено відповідно до норми стан розвитку функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій – значення ВЗІ, які відображають максимальний рівень енерговитрат за рахунок таких реакцій, що переважно відповідало вищому від середнього чи високому рівням вияву. Одержані дані свідчили про необхідність покращення функціональних показників дівчаток і хлопчиків різних соматотипів у процесі фізичного виховання та зростання з віком їхніх максимальних анаеробних можливостей під час стабілізації аеробних.

У зміні фізичної підготовленості дітей також виявили схожі тенденції та зумовлені статтю й соматотипами особливості: у першому випадку це покращення абсолютної м'язової сили, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок і певне погіршення загальної витривалості між 8 і 10, статичної витривалості – 8 і 9 роками; у другому випадку – передусім неоднакові щорічний приріст і величини вияву інших досліджуваних показників у дівчаток (хлопчиків) певного соматотипу. Дані про приріст фізичних якостей у дівчаток та хлопчиків певного соматотипу й віку сприяли виокремленню якостей, на які необхідно здійснювати цілеспрямований вплив, і збільшенню точності й об'єктивності оцінювання їх досягнень у зв'язку з урахуванням особливостей природного розвитку фізичних якостей.

Надзвичайно важливу роль у забезпеченні високої фізичної активності дітей у школі відіграє вчитель початкових класів. Виявили, що практичний досвід забезпечує їм досить високий рівень (62,7–90,7%) поінформованості про інтереси дітей щодо певних видів фізичних вправ. Водночас тільки 53,3% учителів надають належного значення оцінці й практично не враховують означені інтереси та побажання дітей – 56% дали позитивну відповідь, однак 51,3% не відповіли на питання анкети.

Одержані на цьому етапі дані дозволили виявити недоліки в реалізації змісту фізичного виховання в початковій школі, способи їх усунення й шляхи підвищення ефективності у вирішенні завдання з покращення фізичного стану учнів.

Під час дослідження розробили експериментальну програму покращення фізичного стану дітей 8–10 років, у процесі фізичного виховання розкрито підходи до визначення алгоритму для програмування змісту, спрямованого на покращення фізичного стану учнів початкової школи, і подано результати його експериментальної перевірки. Так, зокрема, під час визначення алгоритму враховували, що програмування є процесом підготовки до вирішення поставленого завдання, який передбачає: складання “плану вирішення завдання” у вигляді набору операцій (алгоритмічне описання операцій);

опис такого плану (складання програми); транслявання програми у вигляді послідовних дій [20]. Водночас виходили з необхідності виконати вимоги принципів фізичного виховання [12; 14; 23], чинної програми [18], передусім щодо реалізації диференційованого підходу до учнів, урахування їхніх інтересів і побажань, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, забезпечення високої моторної щільності занять. Зважили також на умову досягнення високого результату в покращенні фізичного стану учнів – створення в цьому напрямі накопичувальної адаптації [4; 19] й одержану під час бесід з учителями інформацію. Реалізація вищевказаного сприяла розробленню алгоритму формування й реалізації змісту, спрямованого на вирішення означеного завдання. Алгоритм містив комплекс проектувальних операцій, які вчитель виконує у встановленій послідовності, а зміст кожної передбачає визначення:

– *мети й завдань занять фізичними вправами*. Проектувальною операцією конкретизували цілі й шляхи їх досягнення – важливої умови одержання запланованого результату [15]. Мета – покращити фізичний стан учнів щонайменше до найближчого, більш високого рівня, етапні завдання – позитивна зміна визначених на певний період, оперативні – виконання змісту кожного уроку, його відтворення в позаурочних заняттях у школі й удома;

– *форм занять, під час яких вирішуватимуться поставлені завдання*. Основними формами були урок фізичної культури та самостійні заняття вдома, а загалом використовували також рухливі перерви та хвилинки, фізичну активність до початку самопідготовки, масові спортивно-оздоровчі заходи, що, за винятком останніх, спрямовували на відпочинок учнів, використовуючи навантаження низької інтенсивності. Кількість уроків – два і три на тиждень, що чергувалися протягом року, за попередньою домовленістю із завучем – відповідно у вівторок, четвер та вівторок, середу, п'ятницю. Самостійні заняття відбувались один-два рази на тиждень (одне у вихідний день) і передбачали виконання завдань останнього уроку фізичної культури. Тут ураховували рекомендації [2], за допомогою найменшої кількості в 3–4 заняття на тиждень тривалістю по 30–45 хв, оптимальних параметрах фізичних навантажень і рівномірному їх розподілі протягом тижня для якісного відновлення функцій організму [3] можна досягти ефекту в покращенні показників фізичного стану дітей. Зміст використаних позаурочних форм реалізовували за традиційними методиками, спортивно-оздоровчі заходи – за окремим планом щонайменше тричі на рік. Водночас увели додаткову форму – “досягнення за навчальну чверть” – для оцінювання під час змагань індивідуальних досягнень дівчаток і хлопчиків у вияві фізичних якостей, що розвивали протягом поточної чверті. Означений захід проводили у вихідний день (зазвичай суботу, що було заздалегідь погоджено з батьками), обов'язкова умова – присутність останніх як уболівальників;

– *соматотипів учнів*. Виконання цієї проектувальної операції саме на цьому етапі зумовлено залежністю від неї всіх подальших операцій, а призначення – реалізуючи вимогу чинної програми з фізичної культури про диференційований підхід до учнів, сформувати однорідні за комплексом морфологічних і функціональних показників підгрупи. Для визначення соматотипів учнів використовували модифіковану С.С.Дарською (1975) схему Штефко–Островського, оскільки вона не має рівноцінних у світовій практиці за кількістю передбачених типів і чіткістю їх розмежування [8];

– *складу показників фізичного стану, які необхідно покращити*. Проектувальною операцією конкретизували етапні завдання, тобто для учнів певної статі й соматотипу визначали фізичні якості, які необхідно розвивати для покращення фізичного стану між 8 і 9, 9 і 10 роками. Так, ураховуючи дані констатувального експерименту, між 8 і 9 ро-

ками в усіх дівчаток необхідно розвивати абсолютну м'язову, вибухову силу та додатково: астеноїдний тип – координацію в циклічних локомоціях; торакальний – гнучкість; дигестивний – швидкісну силу, гнучкість, координацію в циклічних локомоціях; м'язовий – швидкісну силу, гнучкість. Для всіх без винятку хлопчиків це вибухова сила, а також: астеноїдний соматотип – координація в циклічних локомоціях; торакальний – абсолютна м'язова сила; дигестивний – загальна витривалість, абсолютна м'язова сила, гнучкість, координація в циклічних локомоціях; м'язовий – швидкісна й абсолютна м'язова сила. Водночас урахували збільшення анаеробних і стабілізацію в розвитку аеробних можливостей дітей [2];

– *послідовності розвитку фізичних якостей у навчальному році*. Цією проектувальною операцією забезпечували врахування ефекту попередніх занять для утворення накопичувальної адаптації, без якої неможливо досягти покращення показників фізичного стану [19];

– *інтересів і побажань учнів щодо певних видів фізичних вправ та їх урахування під час уроків*. Реалізуючи цю проектувальну операцію, виконували відповідну вимогу чинної програми з фізичної культури та рекомендації науковців [12; 16]. Ураховуючи відповідні дані констатувального експерименту, на кожному уроці використовували рухливі ігри, що за змістом й умовами проведення найбільше узгоджувалися з навчальним матеріалом, потребували вияву визначених фізичних якостей та анаеробних можливостей учнів. Передусім це рухливі ігри з елементами баскетболу та естафети, а, враховуючи побажання дівчаток і хлопчиків, також відповідно з гімнастичними вправами та елементами футболу. Водночас пропонували учням використовувати деякі з цих ігор під час рухливих перерв і фізичної активності до початку самопідготовки в школі;

– *дозування вправ для кожного уроку серії та самостійних занять удома з розвитку визначених фізичних якостей*. Цією операцією встановлювали мінімально необхідний обсяг навантажень певної спрямованості, реалізація якого на уроці (занятті вдома) забезпечить термінову адаптацію – необхідну умову досягнення накопичувальної адаптації [19];

– *стимулів для мотивації учнів до високої фізичної активності в школі й удома*. Реалізацією проектувальної операції спрямовували дії вчителя на посилення мотивації учнів до означеної діяльності через її важливу роль в успішному вирішенні поставлених завдань [24]. Такі дії повинні були сприяти високій активності учнів під час уроків, самостійних занять удома й позаурочний час для покращення показників щонайменше до найближчого більш високого рівня та передбачали: переконання; заохочення (усна похвала, відзнака, висока оцінка на уроці, систематичне оцінювання поточних досягнень); урахування й бажання виконувати певні види фізичних вправ. Для цього: на початку навчального року сповіщали батьків про результати дитини в тестуванні та умови оцінювання її досягнень; наприкінці кожної чверті реалізовували запропоновану форму занять – “досягнення за навчальну чверть”; долучали до участі в цих змаганнях батьків; переможців визначали не лише за кращим результатом, але й за приростом; оцінюючи учнів за навчальне півріччя та рік, ураховували поточні досягнення, результати змагань і приріст показників фізичного стану; пояснювали необхідність урахування зазначеного та рекомендацій учителя; під час уроку акцентували увагу тільки на позитивному в діяльності учня;

– *термінів проведення та змісту педагогічного контролю*. Цією проектувальною операцією визначали зміст, конкретизували види й терміни проведення контролю. Ураховували мету занять і рекомендації [21] щодо використання якнайменшої кількості показників з якомога повнішою характеристикою фізичного стану учнів. У зв'язку із

цим контролювали зміну функціональних показників, фізичних якостей, реакцію учня на запропоноване навантаження, а саме: перших двох – на початку (вихідний контроль), наприкінці (підсумковий) навчального року й наприкінці кожної чверті (поточний) під час реалізації форми занять “досягнення за навчальну чверть”; останній – на кожному уроці (оперативний).

– *організаційного забезпечення уроків.* Проектувальні операції сприяли підвищенню якості уроків, передусім їх високої загальної та моторної щільності. Для цього: до початку навчального року – перевірили й підготували все обладнання, інвентар, прилади, технічні пристрої, тренажери тощо; під час підготовки до уроку – виходячи із завдань, із цього переліку обирали необхідне, конкретизували організаційні дії до початку й під час уроку (завчасна підготовка місць занять до виконання кожного завдання, оптимальне розміщення таких місць на майданчику, способи переміщення до них учнів, організація їхньої діяльності на кожному тощо);

– *напрямів і способів співпраці з учителями початкових класів у вирішенні поставлених перед учнями завдань.* Необхідність цієї операції визначалася даними констатувального експерименту про недостатній рівень знань учителів початкових класів щодо формування змісту позаурочних занять та уроків фізичної культури третьокласників. Тому цим учителям надавали інформацію про: виявлені нами інтереси й побажання учнів виконувати певні види фізичних вправ, стимули для заохочення учнів систематично використовувати такі вправи в школі й удома, необхідність і шляхи співпраці з батьками учнів в аспекті останнього. Для забезпечення цього на початку навчального року провели бесіди з учителями початкових класів, надали їм у друкованому вигляді методичні рекомендації, а спільно провели бесіди з батьками під час зборів. Надалі організували додаткові консультації вчителів початкових класів, у тому числі з розроблення змісту позаурочних занять фізичним вправами, залучали їх до участі в спортивно-оздоровчих заходах, контролі й інформуванні учнів щодо комплексів вправ, які вони повинні виконувати вдома, та до співпраці в цьому питанні з батьками учнів;

– *напрямів і способів співпраці із батьками у вирішенні поставлених перед учнями завдань.* Реалізуючи проектувальну дію, ураховували великий потенціал такої співпраці, передусім у контролі за якістю виконання дитиною пропонованих завдань, підвищенні її інтересу, формуванні мотивації до занять фізичними вправами [24]. Для цього під час батьківських зборів на початку навчального року довели до відома: вимоги з предмета “Фізична культура”; розклад запланованих спортивно-оздоровчих заходів, що передбачали їхню присутність; необхідність участі в самостійних заняттях дитини фізичними вправами; отримали підтримку пропонованого й визначили способи співпраці. Упродовж навчального року батькам надавали інформацію про зміст самостійних занять, який дитина повинна виконати вдома (дитина в щоденнику записувала комплекс вправ) і необхідну консультативну допомогу.

### **Висновки**

1. Вивчення документальних матеріалів, наукової та методичної літератури засвідчує незадовільний фізичний стан більшості учнів початкової школи та неможливість його покращити без урахування в комплексі чинників, що визначають досягнення такого результату в процесі фізичного виховання.

2. Характер розподілу індивідуальних значень показників фізичного стану в дівчаток і хлопчиків є однорідним у випадку врахування їхніх соматотипів, а величини вияву – суттєво відмінними в різних соматотипах у кожному періоді 8–10 років, що необхідно враховувати, реалізуючи диференційований підхід у процесі фізичного виховання.

3. Учні початкової школи різних соматотипів виявляють значну цікавість до занять фізичними вправами та бажання займатися рухливими й спортивними іграми, а одним з основних стимулів є висока оцінка, що зумовлює необхідність збільшення її об'єктивності врахуванням індивідуальних особливостей вияву показників фізичного стану.

4. На основі принципів фізичного виховання, положень програмування й теорії адаптації, ураховуючи вимоги чинної програми й одержані дані, обґрунтовано алгоритм формування змісту, спрямованого на покращення фізичного стану учнів початкової школи в процесі фізичного виховання.

5. Покращення показників фізичного стану учнів різних соматотипів досягається оптимальним дозуванням вправ, прогнозуванням поточних і підсумкових досягнень залежно від вихідного рівня розвитку певної фізичної якості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язуємо з розробленням модельно-цільових характеристик фізичного стану дітей 7–10 років різних соматотипів та програм його покращення з урахуванням динаміки їхньої розумової й фізичної працездатності під впливом навчального навантаження у школі.

1. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Андреева. – К., 2002. – 20 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : уч. пособ. [для студ. высших пед. учеб. заведений] / Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
4. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : метод. рек. / Волков В. Л. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
5. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. Л. Гасюк. – Львів, 2003. – 254 с.
6. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М., 1975. – С. 45–54.
7. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / Дутчак М. В. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
8. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С. 91–94.
9. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Г. В. Кротов. – К., 2010. – 21 с.
10. Там само.
11. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т. Ю. Круцевич // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 23–29.
12. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : уч. пособ. / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Полиграф-Экспрес, 2005. – 195 с.
13. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 241 с.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Матвеев Л. П. – 3-е изд., перераб. и дополн. – М. : Физкультура и спорт ; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
15. Морева Н. А. Современная технология учебного занятия / Н. А. Морева. – М. : Просвещение, 2007. – 158 с. – (Библиотека учителя).
16. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.



17. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
18. Основи здоров'я і фізична культура : Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : 1–11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
19. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
20. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : Дон НУ, 2003. – 436 с.
21. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.
22. Фурман Ю. Н. Физиология оздоровительного бега / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 208 с.
23. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – Ч. 1. – 272 с.
24. Weiss M. R. Motivating kids in physical activity / M. R. Weiss // Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2000. – № 11. – P. 1–6.

*Рецензент:* канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.