

body among girls and its greater increase during the year than among boys; however, it differs slightly from the data available in research literature. The indicators of children's harmonious physique showed that 52% of children have it, 30% of them have non-harmonious physique, of which 15% are underweight and 15% have excessive weight; and 18% have an abruptly disharmonious physique and need correction of the studied parameters by means of sports and recreation activities. The study helps identify the need for correction among children aged 7-8 years. We consider correction as the set of activities providing recreational, general strengthening and developmental impact by means of specially selected systems of physical exercises affecting the formation of the musculoskeletal system, the elimination of functional disability and the increasing of the level of primary school students' physical preparedness.

Keywords: students, boys, girls, physical development, institutions of general secondary education, indicators.

Подано до редакції 04.04.2016

Рецензент: д. мед. н., проф. О. П. Романчук

УДК: 796.011.3:613.71–057.874

Евгений Владиславович Осипенко,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель
кафедры теории и методики физической культуры,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
ул. Советская, 104, г. Гомель, Беларусь

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ I СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

Статья содержит результаты исследований, посвященных решению проблемы программно-методического обеспечения физического воспитания учащихся I ступени образования в группах продленного дня. В ней впервые раскрыто теоретическое обоснование и результаты экспериментальной апробации авторской программы, которая показала свою высокую эффективность в длительном педагогическом эксперименте и может быть рекомендована для целенаправленного использования в образовательном процессе детей 8-9 лет.

Ключевые слова: физическое развитие, уровень физической подготовленности, физическая работоспособность, группа продленного дня, учащиеся I ступени образования, программа физкультурно-оздоровительных занятий, физическое состояние.

Постановка проблемы. Возникшие в настоящее время социально-экономические и экологические проблемы, с которыми многие специалисты связывают ухудшение физического развития, функционального состояния, уровня физической подготовленности и, как следствие, ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения, предъявляют повышенные требования к физкультурно-оздоровительным занятиям во время спортивного часа с детьми как одной из основных организованных форм физического воспитания в группах продленного дня [7; 12].

Анализ публикаций и выполненных исследований показал, что в практике физического воспитания учащихся I ступени образования не разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня, в том числе и для детей, проживающих в экорационных условиях.

Анализ последних исследований и публикаций. Ряд отечественных исследователей занимались проблемами физического воспитания учащихся, проживающих в экорационных условиях. При этом вопросы физи-

ческого воспитания учащихся в условиях групп продленного дня в научно-методической литературе рассмотрены фрагментарно [1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 13].

Известно, что физкультурно-оздоровительные занятия (спортивный час) для учащихся I ступени образования включаются в учебный режим группы продленного дня и должны ежедневно, преимущественно на свежем воздухе, проводиться воспитателями учреждений общего среднего образования при консультативной помощи со стороны учителей физической культуры и здоровья. Они являются организованной формой активного отдыха учащихся I ступени образования после основных учебных занятий, направленной на профилактику и восстановление работоспособности детей.

Спортивный час в группе продленного дня впервые был введен в конце 70-х годов в Луцковлянкой средней школе Гродненского района. Опыт получил распространение в школах Республики Беларусь.

По утверждению В. Т. Кудрявцева, спортивный час в группах продленного дня способствует укреплению

нию здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности.

И. Н. Попова отмечает, что занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь оздоровительную направленность.

Авторы В. А. Уваров и В. Т. Кудрявцев считают, что для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учетом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

По мнению Ю. И. Портных, структура спортивного часа состоит из подготовительной, основной и заключительной части. При его проведении не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям. Ю. И. Портных считает, что спортивный час должен включать:

1. Организованный выход, построение.
2. Подвижные и спортивные игры.

3. Занятия по интересам и упражнения на восстановление дыхания, укрепление осанки, гимнастические упражнения, игры на внимание и другое.

В. И. Лях отмечает, что в подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами, которые способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект дает применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. В. А. Уваров отмечает, что детям менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объем и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильно дозирования загрузки, считает В. Т. Кудрявцев.

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует, что в практике физического воспитания учащихся I ступени образования фрагментарно разработаны программа и методики физкультурно-оздоровительных занятий для групп продленного дня, в частности, для детей, проживающих в неблагоприятных экорационных условиях, и, как правило, их организуют и проводят воспитатели, не имеющие специально-физкультурного образования [11].

При этом следует отметить, что при их разработке методически обоснованное, систематическое использование физических упражнений с учетом гетерохронности развития систем организма, а также сенситивных периодов должно соответствовать индивидуальным и возрастным возможностям каждого ребенка. Только

такие физические упражнения способны расширить функциональные резервы систем жизнеобеспечения, повысить физическую подготовленность и укрепить здоровье детей.

Создавшаяся проблемная ситуация между необходимостью качественного проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми в группах продленного дня и их слабым программно-методическим обеспечением, отсутствием надлежащего педагогического контроля за физическим состоянием учащихся I ступени образования является одной из актуальных проблем теории и практики физической культуры, что и определило выбор данной тематики исследования.

Цель исследования – разработать, теоретически и экспериментально обосновать, внедрить в практику программу физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с учащимися I ступени образования в группах продленного дня.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации; педагогическое наблюдение; антропометрия; педагогический эксперимент; контрольно-педагогические испытания (тесты); физиологические методы (методы оценки сердечно-сосудистой системы); методы математической статистики.

Изложение основного материала. С целью выявления воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды на организм школьников нами был проведен сравнительный анализ показателей функционального состояния и физического развития детей младшего школьного возраста г. Гомеля и области (уровень радиационного загрязнения среды 1–5 Ки/км², 5–15 Ки/км²) с должными показателями, разработанными ведущими специалистами Гомельского медицинского университета и данными, полученными на школьниках из «чистого» региона страны (г. Минск).

Так, были выявлены достоверно низкие ($p < 0,05–0,001$) показатели относительной кистевой динамометрии, жизненной емкости лёгких, гипоксических проб с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи). При этом существенные отклонения от нормы зафиксированы в показателях частоты сердечных сокращений, пульсового давления, систолического и диастолического давления [10].

Исследование физической подготовленности выявило неоднородную структуру развития двигательных качеств у учащихся I ступени образования г. Гомеля и области. Так, если у мальчиков отмечаются низкие показатели в уровне развития двигательных способностей, скоростной и общей выносливости, то у девочек – в показателях скоростно-силовых качеств, двигательных способностей, скоростной и общей выносливости.

Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся I ступени образования, проживающих в г. Гомеле и области (уровень РЗС 1–5 Ки/км², 5–15 Ки/км²) с аналогичными данными учащихся г. Минска, проживающих в «чистой» зоне, по-

казал, что физическая подготовленность учащихся I ступени образования находится на среднем уровне и не имеет достоверных различий за исключением показателей выносливости у мальчиков 1-4 классов г. Гомеля и области.

Из вышеизложенного следует, что многие показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, характеризующие физическое состояние учащихся I ступени образования г. Гомеля и области, проживающих в неблагоприятных экорационных условиях, находятся на достаточно низком уровне. Вследствие этого возникла необходимость разработки новых подходов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий, реализация которых способна повысить функциональные возможности организма, физическую подготовленность и улучшить состояние здоровья детей младшего школьного возраста.

Нами впервые была разработана авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня. В целях эффективного решения задач физического воспитания учащихся I ступени образования содержание данной программы тесно связано с содержанием государственной учебной программы по физическому воспитанию для учащихся начальных классов [14; 15].

Реализация авторской программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа осуществляется в режиме работы группы продленного дня и рассчитана на воспитателей, деятельность которых предусмотрена в учреждениях общего среднего образования – средних школах, гимназиях, лицеях.

Целью программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с учащимися I ступени образования в группах продленного дня является содействие формированию физической культуры детей младшего школьного возраста и их оздоровлению с учетом возрастных особенностей.

Достижение указанной цели осуществляется реализацией физкультурно-оздоровительных занятий в объеме 172 часа в учебном году и решением ряда задач, которые, с учетом социокультурных и экорационных условий проживания в г. Гомеле и Гомельской области (Республика Беларусь), могут быть разделены на общие и специфические.

Общими задачами, решаемыми во время спортивного часа, являются: 1) содействовать укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию детей; 2) продолжать формировать физкультурные знания; 3) совершенствовать двигательные умения и навыки, способы физической деятельности; 4) продолжать развивать физические качества; 5) содействовать формированию потребностно-мотивационной сферы физической культуры младших школьников. *Специфической задачей* физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа

является задача по преимущественному развитию аэробной выносливости у детей младшего школьного возраста.

Средствами физического воспитания младших школьников, применяемыми на физкультурно-оздоровительных занятиях во время спортивного часа, являются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега в форме игровых заданий, игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности, подвижные игры и эстафеты с акцентом на развитие общей (аэробной) выносливости, игры на внимание и осанку, упражнения на растягивание.

Материал программы физкультурно-оздоровительных занятий распределен по следующим разделам:

- знания (6 часов);
- умения, навыки, способы деятельности (37 часов);
- развитие двигательных способностей (129 часов).

Темы раздела **«Знания»** планируются к освоению на физкультурно-оздоровительных занятиях в течение учебного года в форме непродолжительных (до 3–5 минут) рассказов, бесед. Данный раздел включает следующую тематику: «Гигиенические знания и здоровый образ жизни», «Правила подвижных игр», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль».

Раздел **«Умения, навыки, способы деятельности»** включает физические упражнения, составляющие содержание «школы движений»: ходьбу, бег, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, передвижение на лыжах и др.

Содержание раздела **«Развитие двигательных способностей»** включает в себя подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости, элементы спортивных и подвижных игр, примерный перечень домашних заданий для учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на его освоение учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры должны оказывать помощь воспитателю в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, а также судействе подвижных и спортивных игр.

Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от двигательной активности, оказывают помощь воспитателю в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, а также выполняют не противопоказанные индивидуальные задания под контролем воспитателя.

Образовательный процесс по физическому воспитанию в группах продленного дня строится в соответ-

вии с дидактическими принципами, а также с учетом половозрастных особенностей учащихся. При этом большое внимание уделяется самостоятельной и творческой работе учащихся (выполнению домашних заданий, полученных на уроках физической культуры; умение играть и организовывать подвижные игры и др.).

Несомненно, что программа содержит педагогические требования, определяющие, что на каждой образовательной ступени школьник должен знать, соблюдать и уметь правильно выполнять.

Спортивный час в группах продленного дня состоял из традиционных трех частей. Содержание подготовительной части (8–10 минут) включало игровые и строевые упражнения; разновидности ходьбы и бега; общеразвивающие упражнения; игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников.

В основной части физкультурно-оздоровительного занятия (40–50 минут) увеличена доля подвижных игр с акцентом на развитие общей выносливости, элементов подвижных и спортивных игр, а также динамических упражнений аэробной направленности, которые повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы детей, регулируют вегетативный гомеостаз и эмоциональный тонус.

Физкультурно-оздоровительное занятие заканчивалось выполнением упражнений на растягивание и мышечной релаксацией (2–3 минуты), малоподвижными играми на внимание и осанку.

С целью выявления эффективности авторской программы физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования в группах продленного дня нами был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие дети 8–9 лет учреждений общего среднего образования города Гомеля, посещающие группу продленного дня в количестве 127 человек (76 человек и 51 человек, соответственно). Были сформированы по две экспериментальные (ЭГ, n=31 и n=29) и две контрольные (КГ, n=45 и n=22) группы, которые являлись относительно одинаковыми по морфо-функциональным и двигательным характеристикам и в среднем достоверно не отличавшиеся друг от друга.

Дети КГ занимались по общепринятым рекомендациям, в то время как испытуемым ЭГ были предложены разработанные экспериментальные занятия, оздоровительная эффективность которых оценивалась по результатам показателей, отражающих выраженность уровня физической подготовленности и физической работоспособности.

Таблица 1.

Прирост показателей физической подготовленности у детей 8 лет экспериментальной и контрольной групп за период формирующего педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Пол	ЭГ (n=31)			КГ (n=45)		
		абс.	отн., %	t	абс.	отн., %	t
Наклон вперед (см)	М	0,02	0,8	t=0,01	0,06	5,6	t=0,04
	Д	4,58	166,5*	t=2,36	2,96	104,6	t=1,61
Челночный бег 4 × 9 м (с)	М	-0,56	-4,6*	t=2,38	0,04	0,3	t=0,24
	Д	-0,59	-4,7*	t=2,25	0,2	1,6	t=1,45
Вис на согнутых руках (с) (м) / поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) (д)	М	5,05	476,4**	t=3,10	-0,12	-13,5	t=0,25
	Д	3,78	20,7**	t=3,51	1,7	9,1**	t=2,75
Прыжок в длину с места (см)	М	11,14	9,6*	t=2,15	5,03	4,2	t=0,97
	Д	13,57	12,6*	t=2,46	5,09	4,7	t=0,98
Шестиминутный бег (м)	М	51,11	4,4*	t=2,50	-142,3	-12,0***	t=5,4
	Д	148,75	15,5**	t=2,96	71,94	7,2	t=1,72
Бег 30 м (с)	М	-0,21	-3,4	t=1,43	-0,08	-1,3	t=0,71
	Д	-0,23	-3,5	t=2,04	0,17	2,6	t=1,37
ИГСТ (усл. ед.)	М	8,2	21,6**	t=3,1	3,2	8,2	t=1,33
	Д	7,9	21,0*	t=2,3	1,9	4,6	t=0,71

Примечание: Здесь и далее достоверность различий: * – при $p < 0,05$, ** – при $p < 0,01$, *** – при $p < 0,001$ (t-критерий Стьюдента)

Так, за время проведения педагогического эксперимента установлено значительное преимущество в тестах младших школьников 8–9 лет ЭГ над КГ ($p < 0,05$), при этом прирост показателей физической

подготовленности испытуемых контрольных групп 8 и 9 лет составил 13,9 % и 6,4 %, соответственно, в то время как в экспериментальных группах – 60,2 % и 24,7%, соответственно.

Таблиця 2.

Прирост показателей физической подготовленности у детей 9 лет экспериментальной и контрольной групп за период формирующего педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Пол	ЭГ (n=29)			КГ (n=22)		
		абс.	отн., %	t	абс.	отн., %	t
Наклон вперед (см)	М	2,92	140,4	t=1,0	0,6	20,7	t=0,19
	Д	3,13	39,1	t=1,39	0,88	10,8	t=0,32
Челночный бег 4 × 9 м (с)	М	- 1,1	- 9,0**	t=3,68	- 0,35	- 2,9	t=0,99
	Д	- 0,35	- 3,0	t=1,22	- 0,3	- 2,6	t=1,29
Вис на согнутых руках (с) (м) / поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) (д)	М	0,42	28	t=0,61	0,11	6,1	t=0,11
	Д	5,13	25,7***	t=4,46	2,1	10,1	t=1,59
Прыжок в длину с места (см)	М	19,26	15,3**	t=3,03	8,67	6,8	t=1,16
	Д	6,02	4,7	t=0,94	1,72	1,4	t=0,27
Шестиминутный бег (м)	М	110,25	9,3***	t=3,85	54,92	4,5	t=1,58
	Д	139,6	12,9***	t=4,28	70,05	6,4*	t=2,45
Бег 30 м (с)	М	- 0,37	- 6,2	t=1,27	- 0,19	- 3,2	t=0,96
	Д	- 0,16	- 2,7	t=1,14	- 0,1	- 1,7	t=0,73
ИГСТ (усл. ед.)	М	9,4	23,6*	t=2,8	4,2	10,4	t=1,17
	Д	7,8	20,1*	t=2,6	3,9	9,9	t=1,08

Положительная динамика развития физических качеств у испытуемых ЭГ, следует полагать, объясняется увеличением доли подвижных игр во время спортивных часов, преимущественно за счет упражнений, развивающих общую выносливость, а также упражнений аэробной направленности.

Анализ уровня физической работоспособности (по ИГСТ) у учащихся I ступени образования экспериментальных групп к концу педагогического эксперимента показал его достоверный прирост на 8,33 усл. ед. (21,6%; $p < 0,05$), в то время как у детей КГ достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$) (табл. 1,2).

Выводы и перспективы дальнейших научных исследований. Программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования в группах продленного дня состоит из теоретической и практической части. Последняя представляет собой совокупность разделов: знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие двигательных способностей и реализована в объеме 172 часа в учебном году.

Полученные результаты подтвердили ее высокую эффективность применения. Так, при одинаковом количестве проведенных спортивных часов в учебном году (172 часа), учащиеся ЭГ добились значительно лучших результатов во всех упражнениях контрольно-педагогических испытаний. Позитивные сдвиги отмечены у детей 8 лет ЭГ в показателях шестиминутного бега на 51,11 м (4,4%; $p < 0,05$) у мальчиков и 148,75 м (15,5%; $p < 0,01$) у девочек; челночном беге 4×9м, соответственно, на 0,56 с (4,6%; $p < 0,05$) и 0,59 с (4,7 %; $p < 0,05$); прыжке в длину с места – на 11,14 см (9,6%; $p < 0,05$) и 13,57 см (12,6%; $p < 0,05$); виси на согнутых руках у мальчиков – на 5,05 с (476,4%; $p < 0,01$)

и поднимании туловища из положения лежа на спине у девочек на 3,78 раза (20,7%; $p < 0,01$), а также наклона вперед у девочек на 4,58 см (166,5%; $p < 0,05$).

За период формирующего педагогического эксперимента прирост показателей уровня физической подготовленности у детей 9 лет ЭГ в шестиминутном беге составил 110,25 м (9,3%; $p < 0,001$) у мальчиков и 139,6 м (12,9%; $p < 0,001$) у девочек; 19,26 м (15,3%; $p < 0,01$) у мальчиков в прыжке в длину с места; 5,13 раза (25,7%; $p < 0,001$) у девочек в поднимании туловища из положения лежа на спине; 1,1 с (9,0%; $p < 0,01$) у мальчиков в челночном беге 4×9 м.

За время проведения педагогического эксперимента прирост показателей физической подготовленности детей 8 и 9 лет контрольных групп составил 13,9 % и 6,4%, в то время как в экспериментальных – 60,2 % и 24,7%, соответственно ($p < 0,05$).

Авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивных часов для учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня, является эффективным средством для повышения физической работоспособности и уровня развития физических качеств – аэробной выносливости, силы и силовой выносливости, скоростно-силовых проявлений, а также улучшения состояния их здоровья; экспериментально подтвердила свою результативность и может быть рекомендована для целенаправленного использования в образовательном процессе детей 8–9 лет.

Перспектива дальнейших исследований предполагает разработку эффективных комплексов физических упражнений для самостоятельного выполнения учащимися, не посещающими группу продленного дня в учреждениях общего среднего образования.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афонько О. М. Нормирование нагрузок, направленных на развитие общей выносливости детей 5–6 лет в регионах, подвергшихся радиационному воздействию: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. М. Афонько. – Мн., 1995. – 19 с.
2. Баранова Т. И. Методика оздоровительных уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ территорий чернобыльского загрязнения: дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Баранова. – М., 1996. – 90 с.
3. Бондаренко К. К. Построение тренировочных нагрузок юных легкоатлетов в условиях повышенной радиации / К.К. Бондаренко // Проблемы физической культуры населения в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 1995. – С. 36.
4. Бондаренко А. Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Е. Бондаренко. – Гомель, 1999. – 142 с.
5. Гужаловский А. А. Экспериментальное обоснование рациональных норм нагрузок для развития аэробных возможностей школьников 1–9-х классов, проживающих в зоне радиационного загрязнения / А. А. Гужаловский, С. Е. Камко, Л. В. Шукевич и др. // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : Респ. межвед. сборн. – Мн. : Бел. ФПРК, 1995. – Вып. 2. – С. 24–29.
6. Ковалева О. А. Эффективность применения физических упражнений с учащимися 7-х классов, проживающими в условиях с различным уровнем радиационного загрязнения среды : дис. ... канд. пед. наук / О. А. Ковалева. – М., 1997. – 180 с.
7. Лин Д. Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д. Г. Лин, С. В. Севдалев, Н. А. Бабурова ; под. науч. ред. Д. Г. Лина. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 196 с.
8. Масло И. М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем : дис. ... канд. пед. наук / И. М. Масло. – М., 1998. – 146 с.
9. Нарский, А. Г. Структура тренировочных нагрузок 12–13-летних спортсменов в прыжковых видах легкой атлетики, проживающих в неблагоприятных условиях окружающей среды : дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Нарский. – М., 2003. – 128 с.
10. Осипенко Е. В. Особенности морфофункциональных показателей младших школьников общеобразовательных учреждений г. Гомеля / Е. В. Осипенко // Вестник Балтийского Федерального университета им. И. Канта : Физкультурно-оздоровительные технологии. – Калининград, 2011. – № 11. – С. 117–126.
11. Осипенко Е. В. Технология физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня / Е. В. Осипенко, С. В. Севдалев // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы X Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Ч. 1 : редкол. : О. М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф.Скорины, 2013. – С. 147–150.
12. Осипенко Е. В. Мониторинг физического состояния и кардио-респираторной системы учащихся учреждений общего среднего образования / Е. В. Осипенко // Проблемы физкультурного образования : содержание, направленность, методика, организация : Матер. IV междунар. науч. конгресса, посвящ. 45-летию Уральского госуд. университета физической культуры (г. Челябинск, 13-14 ноября 2015 г.) / Т. 1 / Под ред. д.м.н., проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская Академия», 2015. – С. 411–413.
13. Севдалев, С. В. Организационно-методические особенности работы по физическому воспитанию школьников 10–12 лет в оздоровительных классах общеобразовательных школ территорий Чернобыльского загрязнения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Севдалев. – М., 1997. – 148 с.
14. Учебные программы для учреждения общего среднего образования с русским языком обучения : Физическая культура и здоровье. I–IV классы. – Мн. : НИО, 2012. – С. 198–239.
15. Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (I класс) : Физическая культура и здоровье. – Мн.: НИО, 2015. – С. 114–142.
3. Bondarenko, K. K. (1995). Postroenie trenirovochnykh nagruzok yunyykh legkoatletov v usloviyakh povyshennoy radiatsii [Development of training loads for young athletes under the conditions of increased radiation]. Problemy fizicheskoy kultury naseleniya v usloviyakh neblagopriyatnykh faktorov okruzhayushchey sredy – Problems of physical culture of the population under conditions of adverse factors of environment: *Proceedings of International Scientific and Practical Conference*. (pp. 36). Gomel: GGU im F. Skoriny [in Russian].
4. Bondarenko, A. Ye. (1999). Postroenie i sodержanie urokov fizicheskoy kultury v zavisimosti ot sezonnykh izmeneniy fizicheskogo sostoyaniya uchaschikhsya mladshikh klassov, prozhivayushchikh na territorii s povyshennym radiatsionnym fonom [Development content of

REFERENCES

1. Afonko, O. M. (1995). Normirovanie nagruzok, napravlennykh na razvitie obschey vyinoslivosti detey 5–6 let v regionah, podvergshikhsya radiatsionnomu vozdeystviyu [Rationing of the loads aimed at the development of the general endurance of children of 5-6 years in the regions which have undergone radiative effects]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Minsk [in Russian].
2. Baranova, T. I. (1996). Metodika ozdorovitelnykh urokov fizicheskoy kultury dlya uchaschikhsya srednego shkoloynogo vozrasta obscheobrazovatelnykh shkol territoriy chernobyil'skogo zagryazneniya [Methodology of physical education classes for middle school age pupils of comprehensive schools at territories of the Chernobyl pollution]. *Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

physical culture classes depending on seasonal changes of physical condition of primary school pupils living in the territory with the increased radiation background]. *Candidate's thesis*. Gomel [in Russian].

5. Guzhalovsky, A. A., Kamko, S. Ye., Shukevich, L. V. et al. (1995). Eksperimentalnoe obosnovanie ratsionalnykh norm nagruzok dlya razvitiya aerobnykh vozmozhnostey shkolnikov 1–9-h klassov, prozhivayuschkh v zone radiatsionnogo zagryazneniya [Experimental justification of rational norms of loads for the development of aerobic opportunities of pupils of the 1-9th forms living in radioactive contamination zone]. *Voprosy teorii i praktiki fizicheskoy kultury i sporta – Issues of the theory and practice of physical culture and sport*, 2, 24–29. Minsk: FPRK [in Russian].

6. Kovalyova, O. A. (1997). Effektivnost primeniya fizicheskikh uprazhneniy s uchaschimisya 7-h klassov, prozhivayuschimi v usloviyakh s razlichnym urovnem radiatsionnogo zagryazneniya sredey [Effectiveness of performing physical exercises by the pupils of the 7th forms living under conditions with different level of radiation pollution of the environment]. *Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

7. Lin, D. G., Sevdalev, S. V., & Baburova, N. A. (2011). *Demograficheskie i sotsialno-meditsinskie posledstviya Chernobyl'skoy avarii naterritorii Belarusi [Demographic and socio-medical consequences of the Chernobyl accident within the territory of Belarus]*. D. G. Lin (Ed.). Gomel: GGU im F. Skoriny [in Russian].

8. Maslo, I. M. (1998). Vliyanie fizkulturno-ozdorovitelnykh meropriyatii na fizicheskoe sostoyanie detey starshego doshkolnogo vozrasta s oslablennym zdorovyem [Influence of physical training activity on the physical condition of medically fragile children of senior preschool age]. *Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

9. Narskin, A. G. (2003). Struktura trenirovochnykh nagruzok 12–13-letnikh sportmenov v pryzhkovykh vidakh legkoy atletiki, prozhivayuschkh v neblagopriyatnykh usloviyakh okruzhayushchey sredey [The structure of training loads for 12-13-year-old athletes in jumping types of track and field athletics living in adverse conditions of the environment]. *Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

10. Osipenko, Ye. V. (2011). Osobennosti morfofunktsionalnykh pokazateley mladshikh shkolnikov obscheobrazovatelnykh uchrezhdeniy g. Gomelya [Features of morphofunctional indicators of primary school students of educational institutions of the city of Gomel]. *Vestnik Baltiyskogo Federalnogo universiteta im. I. Kanta: Fizkulturno-ozdorovitelnye tekhnologii – Bulletin of the Bal-*

tic Federal University of I. Kant: Health and fitness technologies, 11, 117–126 [in Russian].

11. Osipenko, Ye. V., & Sevdalev, S. V. (2013). Tekhnologiya fizkulturno-ozdorovitelnykh zanyatiy s mladshimi shkolnikami v gruppakh prodlennoy dny [Technology of physical training activity with primary school students in day-care centers]. *Problemy fizicheskoy kultury naseleniya, prozhivayushchego v usloviyakh neblagopriyatnykh faktorov okruzhayushchey sredey – Problems of physical culture of the population living under conditions of adverse factors of the environment: Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference*. (pp. 147–150). Gomel: GGU im F. Skoriny [in Russian].

12. Osipenko, Ye. V. (2015). Monitoring fizicheskogo sostoyaniya i kardiorespiratornoy sistemy uchaschksya uchrezhdeniy obschego srednego obrazovaniya [Monitoring of the physical state and cardiorespiratory system of pupils of the general secondary education establishments]. *Problemy fizkulturnogo obrazovaniya soderzhanie, napravlenost, metodika, organizatsiya – Problems of sports education: contents, orientation, technique, organization: Proceedings of 4th International Scientific and Practical Conference*. (pp. 411–413). Chelyabinsk: Izdatelskiy tsentr “Uralskaya Akademiya” [in Russian].

13. Sevdalev, S. V. (1997). Organizatsionno-metodicheskie osobennosti raboty po fizicheskomu vospitanuyu shkolnikov 10–12 let v ozdorovitelnykh klassakh obscheobrazovatelnykh shkol territoriy Chernobyl'skogo zagryazneniya [Organizational and methodical features of physical training of school students aged 10-12 in health-improving classes of comprehensive schools within the territories of the Chernobyl pollution]. *Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

14. *Uchebnye programmy dlya uchrezhdeniya obschego srednego obrazovaniya s russkim yazykom obucheniya: Fizicheskaya kultura i zdorove. I–IV klassy [Academic programmes for general secondary education establishments with the Russian language of tuition: Physical culture and health. I–IV forms]*. (2012). Minsk: NIO [in Russian].

15. *Uchebnye programmy po uchebnym predmetam dlya uchrezhdeniy obschego srednego obrazovaniya s russkim yazykom obucheniya i vospitaniya (I klass): Fizicheskaya kultura i zdorove [Academic programmes on subjects for the general secondary education establishments with the Russian language of training and education (I form): Physical culture and health]*. (2015). Minsk: NIO [in Russian].

Євген Владиславович Осипенко,

кандидат педагогічних наук, старший викладач

кафедри теорії та методики фізичної культури,

Гомельський державний університет імені Ф. Скорини,

вул. Радянська, 104, м. Гомель, Білорусь

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ І СТУПЕНЯ ОСВІТИ В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

Стаття містить результати досліджень, присвячених вирішенню проблеми програмно-методичного забезпечення фізичного виховання учнів І ступеня освіти в групах продовженого дня. В ній уперше розкрито теоретичне обґрунтування та результати експериментальної апробації авторської програми, яка показала свою високу ефективність у тривалому педагогічному експерименті. Програма фізкультурно-оздоровчих занять під час спортивного години для учнів І ступеня освіти в групах продовженого дня складається з теоретичної та практи-

чної частини. Остання являє собою сукупність розділів: знання, вміння, навички, способи діяльності, розвиток рухових здібностей і реалізована в обсязі 172 години в навчальному році. Отримані результати підтвердили високу ефективність її застосування. Так, учні експериментальної групи, порівняно з контрольною, досягли значно кращих результатів у всіх вправах контрольно-педагогічних випробувань. Позитивні зрушення було відзначено у дітей 8 років експериментальної групи в показниках шестихвилинного бігу, човникового бігу, стрибку в довжину з місця, висі на зігнутих руках і підніманні тулуба з положення лежачи на спині, а також нахилі вперед. Також за період формуючого педагогічного експерименту було відзначено приріст показників рівня фізичної підготовленості у дітей 9 років експериментальної групи в шестихвилинному бігу, в стрибку в довжину з місця, в підніманні тулуба з положення лежачи на спині та в човниковому бігу. За час проведення педагогічного експерименту приріст показників фізичної підготовленості дітей 8 та 9 років контрольних груп склав 13,9% і 6,4%, в той час як в експериментальних – 60,2% і 24,7%, відповідно ($p < 0,05$). Таким чином, авторська програма фізкультурно-оздоровчих занять під час спортивних годин для учнів I ступеня освіти, які відвідують групу продовженого дня, є ефективним засобом для підвищення фізичної працездатності та рівня розвитку фізичних якостей – аеробної витривалості, сили та силової витривалості, швидкісно-силових проявів, а також поліпшення стану їх здоров'я. Експериментально було підтверджено її результативність, отже, вона може бути рекомендована для цілеспрямованого використання в освітньому процесі дітей 8-9 років.

Ключові слова: фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості, фізична працездатність, група продовженого дня, учні I ступеня освіти, програма фізкультурно-оздоровчих занять, фізичний стан.

Yevgeniy Osipenko,

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), senior lecturer,
Department of Theory and Methods of Physical Culture,
Gomel State University named after F. Skorina,
104, Sovetskaya Str., Gomel, Belarus*

ASSESSMENT OF EFFICIENCY OF THE AUTHOR'S PROGRAMME OF FITNESS AND HEALTH RECREATION CLASSES WITH PRIMARY SCHOOL PUPILS ATTENDING DAY-CARE CENTERS

The paper contains results of the researches dedicated to solving the problem of programme and methodical support of physical education of primary school pupils attending day-care centers. It covers theoretical justification and results of experimental approbation of the author's programme, which has proven its efficiency in the course of long-term pedagogical experiment. The programme for fitness and health recreation classes during sports hour for primary school pupils attending day-care centres consists of theoretical and practical parts. The latter involves knowledge, abilities, skills, work methods, development of motor abilities and is being implemented throughout 172 hours of the academic school year. The results obtained have proven high effectiveness of its implementation. For instance, the pupils from the experimental group, compared with the control one, have achieved much better results in all the exercises of pedagogical proving test. Positive changes were demonstrated by 8-year-old children belonging to the experimental group in terms of six-minute run, shuttle run, standing long jump, bent suspension, raising the trunk form back-lying position and toe touch bending. Additionally, the formative pedagogical experiment has demonstrated the increase in the level of physical fitness of 9-year-old children belonging to the experimental group in terms of six-minute run, standing long jump, raising the trunk form back-lying position and shuttle run. During pedagogical experimentation, increase in the indicators of physical fitness of children aged 8 and 9 years old belonging to the control group amounted to 13.9% and 6.4%, while the members of the experimental groups demonstrated the increase of 60.2% і 24.7% respectively ($p < 0.05$). Thus, the author's programme for fitness and health recreation classes during sports hour for primary school pupils attending day-care centres is an effective means for increasing physical working capacity and the level of development of such physical qualities as aerobic endurance, strength and strength endurance, speed and power manifestations, and improving their health. Its effectiveness has been experimentally confirmed, thus, it can be recommended for purposeful use in the educational process of children aged 8 and 9 years old.

Keywords: physical development, level of physical fitness, physical working capacity, day-care center, primary school pupils, the program of fitness and health recreation classes, physical state.

Подано до редакції 04.04.2016

Рецензент: д. мед. н., проф. О. П. Романчук
