ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Пангелова Наталія, Рубан Владислав, Пангелов Борис
Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-137

Annotation

Objective: justify, develop and experimentally test the effectiveness of pedagogical conditions of optimization of sports and recreation activities with students 7-10 years of rural schools to improve their physical condition.

Material and methods: the research was conducted in rural schools of villages Kovalyn and Divychky of Pereyaslav-Khmelnitsky district of the Kiev region. 137 children participated in the research, among them 33 pupils 1 form, 29 of 2 form, 37 pupils 3 form, and 38 pupils of 4 form. Control and experimental groups were formed in each age group. The control group included 68 children, experimental - 69. It used a range of methods, theoretical analysis and synthesis of the literature data; pedagogical methods; testing; anthropometric; physiological (Rufie); methods for assessing physical health; chronometric method (Framingham method); methods of mathematical statistics. **Results:** data of the confirmatory experiment testify to the dependence of the physical condition of children of the junior school age on the level of their motor activity. It has been established that the level of somatic health of the studied children is unsatisfactory. According to the results of factor analysis, the informational significance of factors in the general structure of physical condition of pupils of grades 1-4, as well as its main components are determined. On this basis pedagogical conditions of optimization of physical culture and health work with pupils of elementary classes of rural school were substantiated and developed. **Coclusions:** the results of pedagogical experiments indicate that the proposed pedagogical conditions for optimizing the system of physical culture and health work with pupils 7-10 years in the conditions of rural society contributed to increase their level of physical health, physical fitness, motor activity.

Key words: pedagogical conditions, optimization, physical culture and health work, children 7-10 years old, rural school.

Анотація

Мета: обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років сільської школи для підвищення рівня їх фізичного стану. Матеріал і методи: дослідження проводилось у сільських школах с. Ковалин і с. Дівички Переяслав-Хмельницького району Київської області. У дослідженнях взяли участь 137 дітей, з них: 33 учня 1 класу, 29 учнів 2 класу, 37 учнів 3 класу, 38 учнів 4 класу. Контрольні та експериментальні групи були сформовані у кожній віковій групи. До контрольних груп увійшло 68 дітей, до експериментальних – 69. Було використано комплекс методів: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; педагогічні методи; антропометричні; фізіологічні; методи оцінки фізичного здоров'я; метод хронометрії (Фремінгемська методика); соціологічні методи; методи математичної статистики. **Результати:** дані констатувального експерименту свідчать про залежність фізичного стану дітей молодшого шкільного віку від рівня їх рухової активності. Встановлено, що рівень соматичного здоров'я досліджуваних дітей є незадовільний. За результатами

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

факторного аналізу з'ясовано інформаційну значущість чинників у загальній структурі фізичного стану учнів 1-4 класів, а також виділити її основні компоненти. На цій основі обґрунтовано і розроблено педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. **Висновки:** результати педагогічних експериментів свідчать, що запропоновані педагогічні умови оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років в умовах сільського соціуму сприяли підвищенню рівня їх фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності.

Ключові слова: педагогічні умови, оптимізація, фізкультурно-оздоровча робота, діти 7-10 років, сільська школа.

Аннотация

Цель: обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность педагогических условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися 7-10 лет сельской школы для повышения уровня их физического состояния. Материал: исследование проводилось в сельских школах с. Ковалын и с. Дивички Переяслав-Хмельницкого района Киевской области. В исследованиях приняли участие 137 детей, из них 33 ученика 1 класса, 29 учеников 2 класса, 37 учащихся 3 класса, 38 учащихся 4 класса. Контрольные и экспериментальные группы были сформированы в каждой возрастной группе. Контрольную группу составили 68 детей, а экспериментальную – 69. Был использован комплекс методов: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников; педагогические методы; антропометрические; физиологические; методы оценки физического здоровья; метод хронометрии (Фремингемская методика) социологические методы; методы математической статистики. **Результаты:** данные констатирующего эксперимента свидетельствуют о зависимости физического состояния детей младшего школьного возраста от уровня их двигательной активности. Установлено, что уровень соматического здоровья испытуемых детей является неудовлетворительным.

Результаты факторного анализа позволили определить информационную значимость факторов в общей структуре физического состояния учащихся 1-4 классов, а также выделить ее основные компоненты. На этой основе обоснованы и разработаны педагогические условия оптимизации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися начальных классов сельской школы. **Выводы:** результаты педагогических экспериментов свидетельствуют, что предложенные педагогические условия оптимизации системы физкультурно-оздоровительной работы с учащимися 7-10 лет в условиях сельского социума способствовали повышению уровня их физического здоровья, физической подготовленности, двигательной активности.

Ключевые слова: педагогические условия, оптимизация, физкультурно-оздоровительная работа, дети 7-10 лет, сельская школа.

Вступ. У сучасних умовах загострення соціально-економічних проблем, незадовільного екологічного стану в Україні важливого значення набуває своєчасний і повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня функціональних резервів їх організму. У цьому зв'язку особливу роль відіграє застосування раціональних рухових режимів і фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які б задовольняли вимогам навчального процесу і відповідали закономірностям фізичного розвитку молодших школярів (Круцевич, 2015; Москаленко, Алфьоров, 2016; Москаленко, Шиян 2011).

Пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвячена значна кількість досліджень. Визначені організаційно-методичні і методологічні аспекти удосконалення системи фізичного виховання школярів (Арефьєв, 2015; Томенко, 2012), а також її програмно-нормативні основи і зміст (Жук, 2013; Круцевич, 2015; Круцевич, 2012).

Розробка і впровадження новітніх технологій у навчальний процес школярів є також одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання, що було предметом низки досліджень (Бондарчук, 2016; Єлісєєва, 2016; Москаленко, 2017). Питаннями впровадження інноваційних засобів та моделей режимів рухової активності у процес фізичного виховання молодших школярів займалось багато науковців (Почтар, 2010; Саїнчук, 2015; Трачук, 2011). Позитивний досвід організації занять з використанням популярних видів рухової активності мають зарубіжні системи фізичного виховання (Сидорчук, 2014; Хахуля, 2011; McCarthy, Cai, Xu, Wang, Xue, Ye, 2015).

Особливого значення набуває організація і проведення навчального процесу з фізичного виховання школярів з урахуванням регіону проживання, особливо у сільській місцевості, де присутні соціально-економічні та екологічні умови, які є відмінними від умов проживання у містах (Сидорчук, 2014; Хахуля, 2011; McCarthy, Cai, Xu, Wang, Xue, Ye,

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

2015).

Фізичне виховання в сільській школі має свої специфічні особливості у порівнянні з міською школою, що обумовлює доцільність застосування соціально-педагогічного підходу до проблеми оптимізації функціонування цілісної системи фізичного виховання та оздоровлення школярів у сільському соціумі. Цей підхід заснований на положенні про те, що здоров'я дитини, розвиток її організму багато у чому залежить від середовища, в якому вона проживає (Пангелова, 2017).

Отже, розв'язання питання збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості молодших школярів є досить актуальною проблемою і має велику практичну значущість. Але, не зважаючи на широкий діапазон досліджень зазначеної проблематики, у доступній нам науковій літературі присутні лише епізодичні дані щодо вдосконалення організаційно-методичних засад процесу фізичного виховання учнів початкових класів сільської школи, що і зумовило напрям проведення дослідження з проблеми.

Гіпотеза. Розробка організаційно-методичних засад фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів з урахуванням соціально-економічних умов сільського соціуму сприятиме підвищенню її ефективності.

Мета дослідження: обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років сільської школи для підвищення рівня їх фізичного стану.

Матеріал і методи. Учасники. У дослідженні брали участь діти 7-10 років (1-4 класи), з них – 33 учня 1 класу, 29 учнів 2 класу, 37 учнів 3 класу, 38 учнів 4 класу. Всього – 137 дітей (хлопчиків – 62, дівчаток – 75). Участь дітей в експерименті підтверджена письмовою згодою їх батьків.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у Ковалинському навчально-виховному об'єднанні (НВО) «Загальноосвітня школа І-ІІ ступенів – ДНЗ» і у Дівичківському НВО «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – ДНЗ» Переяслав-Хмельницького району Київської області у 2015-2017 рр. Констатувальний експеримент проводився у 2015-2016 рр., а формувальний – у 2016-2017 рр. На етапі формувального експерименту були створені контрольні (КГ) (n=68) та експериментальні (ЕГ) групи (n=69).

Методи дослідження. Для вирішення мети дослідження було використано комплекс методів. Одним з основних методів дослідження був педагогічний експеримент, структура якого передбачала виконання попередніх, констатувальних і формувальних процедур у певній послідовності. Констатувальний експеримент передбачав застосування комплексної методики дослідження: компонентів морфофункціонального стану за допомогою медико-біологічних методів (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, спірометрія, динамометрія, функціональні проби Штанге, Генча, Руф'є), фізичної підготовленості дітей 7-10 років (педагогічне тестування), фізичного здоров'я (методика експрес-оцінки соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка) і захворюваності молодших школярів (контент-аналіз індивідуальних методичних карт), рухової активності (метод хронометрії, Фремінгемська методика) і мотивації (анкетування) учнів до занять фізичними вправами.

Всі індивідуальні показники вимірювання і тестування заносились у зведений протокол, а їх дані використовувались для проведення математичних розрахунків (за допомогою методів математичної статистики) з метою інтерпретації отриманих результатів. Проводились такі математичні процедури: оцінка і характеристика варіаційних рядів параметрів представників різних вікових і статевих груп, контрольних і експериментальних, а саме – середнє арифметичне варіаційного ряду ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середньої арифметичної (m); порівняння та визначення достовірності відмінностей між окремими групами за допомогою t – критерію Стьюдента при рівні значущості не нижче 0,05; для розробки співвідношення складових педагогічних дій щодо підвищення рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку було визначено факторну структуру (F) рухової системи дітей і вивчено інформаційну значущість параметрів, які її складають. Експериментальні дані розраховані із застосуванням факторного аналізу.

Результати досліджень. Констатувальний експеримент проводився з метою визначення рівня морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я, рухової активності та фізкультурно-оздоровчих уподобань учнів для подальшої розробки організаційно-методичних засад оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів сільських шкіл.

Результати досліджень свідчать, що показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла, обвід грудної клітки) обстежуваного контингенту знаходяться у межах вікових норм.

Середньостатистичні значення показників функціонування серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень (ЧСС) дійсного і відносного спокою, різниці між ними; артеріального тиску (АТ) систолічного і діастолічного) обстежуваних школярів відповідали віковим нормам. Однак, середні показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ), проб Штанге і Генча відповідають низькому рівню. Дані дослідження фізичної

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

роботоздатності за пробою Руф'є дозволили зробити висновки про динаміку підвищення індексу з низького рівня – в 7 років до середнього – у 9-10 років.

Більшість показників фізичної підготовленості відповідають середньому рівню навчальних досягнень учнів, що свідчить про недостатню ефективність підходів до змісту та організації фізичного виховання молодших школярів в умовах сільських загальноосвітніх шкіл. Особливо це стосується таких фізичних якостей як: швидкість, сила м'язів рук, спритність, витривалість.

Визначення стану здоров'я учнів початкових класів проводилось за допомогою методики експрес-оцінки за Г.Л. Апанасенком. Результати обстеження свідчать, що рівень соматичного здоров'я дітей є незадовільним. Більшість (87,2%) дітей входить до групи ризику (нижче за середній і низький рівні). Це підтверджується аналізом кількості випадків захворювань дітей 7, 8, 9 і 10 років. Так, діти 7-річного і 8-річного віку хворіють частіше (у 7 років – 59 випадків захворювання на 33 дитини, у 8 років – 49 випадків на 29 учнів, у 9 років – 47 випадків на 37 учнів, у 10 років – 41 випадок на 38 досліджуваних).

Дослідження дозволили встановити, що рівень рухової активності дітей початкових класів сільських шкіл є недостатнім, попри те, що час, який вони витрачають на середньому рівні рухової активності, є більшим, ніж у міських школярів. Адже суттєві адаптаційні зрушення в організмі викликають саме інтенсивні фізичні навантаження, які є змістом спеціально організованої рухової активності. Від добової кількості часу вона становить тільки 1,4%-4,2% (20 хв. – 36 хв.), незначно збільшуючись з віком. Рухова активність високого рівня здійснювалась виключно на уроках фізичної культури. В сільській місцевості відсутні дитячо-юнацькі спортивні школи, фізкультурно-оздоровчі центри, які є у містах і завдяки яким можна доповнити руховий режим школярів. Все це обумовлює необхідність розробки спеціальної системи фізкультурно-оздоровчих заходів з урахуванням специфічних умов проживання дітей і функціонування сільської загальноосвітньої школи.

Головними мотивами рухової діяльності для хлопчиків є: активний відпочинок і розваги – I місце (66,5%); II місце – спілкування з друзями (55,4%); III місце – покращення фізичної підготовленості (51,1%); IV місце – спортивна діяльність (37,8%); V місце – покращення здоров'я (22,1%). У дівчаток спостерігалась дещо інша тенденція: I місце – спілкування з друзями (64,8%); II місце – активний відпочинок, розваги (47,8%); III місце – покращення здоров'я (45,0%); IV місце – покращення фізичної підготовленості (36,8%); V місце – участь у змаганнях (22,1%).

Найбільш популярними видами рухової активності як у хлопчиків, так і дівчаток є рухливі ігри – I місце у рейтингу (28,3% і 26,9% відповідно). Далі уподобання хлопчиків і дівчаток мають різницю. Так, серед хлопчиків популярними видами фізичних вправ є біг, стрибки, метання, спортивні ігри, туризм, єдиноборства. Серед дівчаток – танці, звичайні види дитячої рухової активності (біг, стрибки), туризм, різні види фітнесу.

Таким чином, отримані дані стали основою для розробки педагогічних умов модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи.

Педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи включали в себе: спрямованість педагогічних дій; види діяльності; способи діяльності дітей; умови реалізації запропонованих підходів.

Спрямованість педагогічних дій полягала: у застосуванні сучасних підходів до організації й функціонування фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі (соціально-педагогічного, системно-діяльнісного, вікового, індивідуально-диференційованого, аксіологічного); удосконаленні змісту фізкультурно-оздоровчої роботи ЗОШ; спільної роботи сільської школи і батьків.

Змістом фізкультурно-оздоровчої роботи сільської ЗОШ були як традиційні засоби фізичного виховання молодших школярів (способи рухової діяльності), так й елементи інноваційних і оздоровчих технологій (сюжетні, інтегровані уроки (Москаленко, Шиян, 2011); система «Вільне фізичне виховання»; технологія комплексного розвитку особистості дитини в процесі фізичного виховання; психогімнастика; туристсько-краєзнавча діяльність; здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання (Пангелова, Рубан, 2017)

Результати факторного аналізу морфофункціонального стану і фізичної підготовленості дітей 7-10 років дозволили виділити фізичні якості, які в більшій мірі пов'язані з функціональним станом організму. За рейтингом, як у хлопчиків, так і у дівчаток вони розподіляються таким чином: I – швидкість, II – координаційні здібності, III – швидкісно-силові, IV – витривалість,V – сила, VI – гнучкість. Це дає змогу визначити співвідношення фізичних вправ різного спрямування у навчальних і позанавчальних заняттях фізичною культурою: на швидкість – 30% часу, на координацію – 25%, швидкісно-силові вправи – 20%, загальна витривалість – 15%, сила – 5%, гнучкість – 5%.

Також необхідно зауважити, що наявність аналогічних тенден-

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

цій у структурі рухової діяльності хлопчиків і дівчаток дозволяє здійснювати спільне планування і проведення уроків фізичної культури, а також – фізкультурно-оздоровчих заходів.

Ці підходи реалізовувались в урочних і позаурочних формах організації фізичного виховання в умовах сільської школи: уроках фізичної культури; заходах в режимі шкільного дня; спортивно-фізкультурних заходах; туристсько-краєзнавчій діяльності; сімейних формах активного дозвілля; самостійних заняттях фізичними вправами; фізкультурно-рекреаційних заходах у шкільному таборі; рухливих формах домашньої роботи.

Були визначені різновиди форм роботи, види рухової діяльності, організаційно-методичні засади їх проведення (особливості організації; група інтенсивності фізичних вправ, які входять до певної організаційної форми; кратність підвищення обміну речовин (МЕТ); тривалість), що сприяло оптимізації рухової активності молодших школярів у сільському соціумі. (Табл. 1)

Умовами реалізації запропонованих підходів були: діагностика фізичного стану й рухової активності дітей; застосування здоров'язберігаючих технологій; формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами; широке використання природо-оздоровчих чинників.

Критеріями ефективності розробленої технології модернізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської ЗОШ слугували: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я, параметрів рухової активності.

На початку формувального експерименту були створені контрольні (n=68) та експериментальні (n=69) групи. Тривалість експерименту – один навчальний рік.

В експериментальних групах (ЕГ) процес фізичного виховання був побудований на основі розроблених педагогічних умов оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в умовах сільської школи.

Ми запропонували включати елементи оздоровчих та інноваційних технологій фізичного виховання, які сприяють підвищенню рівню рухової активності дітей у поєднанні з програмним матеріалом предмету «Фізична культура» для учнів початкових класів до всіх організаційних форм роботи з фізичного виховання, а також – самостійної рухової діяльності дітей.

Так, частина уроків фізичної культури проводились з різновіковим контингентом у вигляді ситуаційної міні-гри сюжетних, інтегрованих уроків з включенням елементів методик «Вільне фізичне виховання», технології максимального розвитку дитини, комплексного особистісного розвитку, казкотерапії, музикотерапії (Пангелова, Рубан, 2017) та ін.

Об'єднання суміжних класів дозволило підвищити кратність проведення уроків до 4 на тиждень, переважно – на відкритому повітрі. Диференційований підхід здійснювався за рахунок розподілу класу згідно вікових груп – 1, 2, 3, 4 класи. У кожній віковій групі добиралися адекватні засоби і методи виконання фізичних вправ з урахуванням способу рухової діяльності та етапу навчання, які визначені у навчальній програмі з фізичної культури для 1-4 класів. Зміст позаурочних форм доповнювався методиками психопрофілактичної роботи, елементами туристично-краєзнавчої та анімаційної діяльності, здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

У контрольних групах (КГ) всі організаційні форми занять фізичними вправами проводились згідно із загальноприйнятою методикою. У контрольних групах проводились: уроки фізичної культури (3 рази на тиждень); фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня – фізкультхвилинки (на ІІІ уроці), спортивна година у групі подовженого дня (3 рази на тиждень); спортивно-масова робота – шкільні змагання (3-4 на рік).

Порівняння даних, які були отримані під час проведення формувального педагогічного експерименту, свідчать, що в експериментальних групах дітей 7-10 років сільських ЗОШ спостерігаються значно вищі результати ($p<0,05$) у показниках фізичного стану і рухової активності, ніж у дітей контрольних груп.

Так, в експериментальних групах дітей 7, 8 ,9 і 10 років, як у хлопчиків, так і у дівчаток, показники спірометрії, пульсометрії, індексів фізичного розвитку (життєвого, силового, Робінсона), проби Руф'є були вищими, при достовірному розходженні з контрольними групами ($p<0,05$).

Аналізуючи результати досліджень фізичної підготовленості учнів 1-4 класів, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулись позитивні зміни в ЕГ та КГ, – як у хлопчиків, так і дівчаток, але з різними темпами їх приросту. Так, найбільші темпи приросту відмічалися у показниках гнучкості, сили м'язів рук, швидкісно-силових здібностей, динамічної витривалості. У дітей експериментальних груп темпи приросту показників всіх фізичних здібностей достовірно вищі ($p<0,05$), ніж у дітей контрольних груп, що свідчить про ефективність запропонованих підходів (рис. 1).

Говорячи про вплив розроблених підходів до оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки сільської школи на стан здоров'я учнів 7-10 років, можна вважати його ефективним, оскільки після їх упровадження в експериментальних групах до-

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

Таблиця 1

Організаційно-методичні засади оптимізації рухової активності молодших школярів у сільському соціумі (фрагмент)

№ п/п	Види рухової діяльності (організаційні форми)	Особливості організації	Відповідальний за проведення	Група інтенсивності РА (за Р.Силла, 1984)	Кратність підвищення обміну речовин (МЕТ)	Тривалість
1. Навчальна діяльність						
1.1.	Сюжетні (інтегровані) уроки фізичної культури	Проводяться 4 рази на тиждень. Об'єднання на уроці учнів 1-4 класів; врахування індивідуально-вікових особливостей учнів; об'єднання однією темою (сюжетною) програмового змісту, здійснення міжпредметних зв'язків; застосування переважно потокового методу виконання вправ; використання принципу «різновікового навчання»; врахування складності і дозування навантажень для кожної вікової групи; проведення уроків у природному середовищі, на відкритому повітрі, завчасна підготовка матеріально-технічної бази, спортивного інвентарю.	Вчитель фізичної культури, адміністрація школи	5-6	7-9 ≥ 10	40-45 хв., 4 рази на тиждень
2. Позанавчальна діяльність						
2.1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня						
2.1.1.	Ранкова гімнастика	Виконується щоденно, перед уроками. Об'єднання учнів 1-4 класів; проведення на відкритому повітрі; до комплексу включати прості за координацією вправи для м'язів плечового поясу, рук, тулубу, а також – для формування правильної постави; змінювати комплекс один раз на місяць; кількість вправ – 6-8, к-ть повторень – 3-4; враховувати, яку відстань до школи долає учень пішки.	Класні керівники, вчитель фізичної культури	4	4-6	10-12 хв., щоденно
2.7. Рухливі форми домашньої роботи						
2.7.1.	Робота по дому	Сільські школярі проживають у приватному будинку, що передбачає виконання певного обсягу домашньої роботи; найбільш розповсюджені – прибирання у будинку, годування домашніх тварин і птахів, прибирання снігу, допомога у догляді молодших дітей, інші доручення.	Батьки	3	3	Щоденно, 20-40 хв.
2.7.2.	Робота у саду, городі	Має сезонний характер, (травень-жовтень); найбільш розповсюдженим є – прибирання гілок, листя, засохлих рослин у саду, городі; садіння рослин, догляд за ними, збирання врожаю.	Батьки	4	4-6	Два-три рази на тиждень, 15-20 хв.
Обсяг спеціально організованої рухової активності на рівні 6-7 МЕТ (за тиждень) – 15-16 год.						
Загальний обсяг рухової активності на рівні від 3 до 6 МЕТ (за тиждень) – 20-22 год.						

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

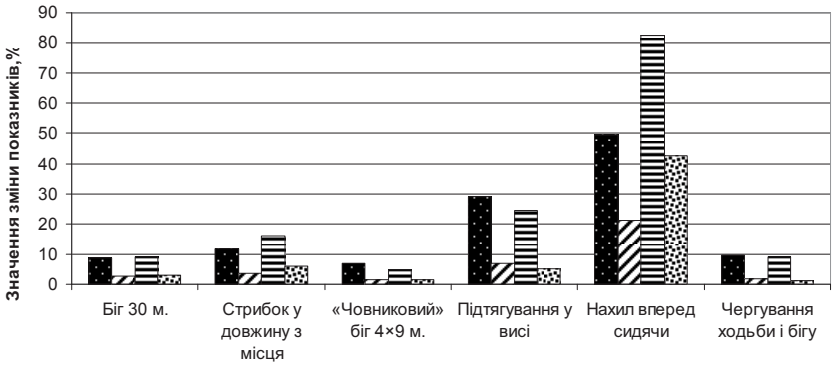

Рис. 1. Зміни показників фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 9-ти річного віку досліджуваних груп:

- ЕГ – дівчатка 9 років; ЕГ – хлопчики 9 років;
- КГ – дівчатка 9 років; КГ – хлопчики 9 років.

стовірна більшість дітей опинилась на середньому рівні (дівчатка – 27,2%, хлопчики – 28,1%). Особлива різниця у показниках соматичного здоров'я між дітьми ЕГ і КГ спостерігається на рівні вище середнього і високому. Так, серед дівчаток ЕГ на рівні вище за середній знаходиться 16,0%, а на високому 20%, а у КГ – 4,3% та 1,0% відповідно. Аналогічна тенденція прослідковується у хлопчиків, а саме: рівень вище середнього мають 13,3% дітей ЕГ, 4,3% – КГ; високий рівень визначено у дітей ЕГ – 8,5%, КГ – 1,0%. (рис. 2).

Окрім кількісних показників здоров'я досліджуваних груп дітей,\\ нами оцінювався рівень опірності організму негативним чинникам довкілля. Слід відмітити, що на початку експерименту показники захворюваності у дітей КГ та ЕГ суттєво не відрізнялись. Аналізуючи у подальшому захворюваність у КГ та ЕГ було виявлено, що кількість дітей, які мають хронічні захворювання, не змінилась (ЕГ – 36,3%, КГ – 37,2%), але кількість захворювань ГРЗ в ЕГ зменшилася, порівняно з КГ.

Відбулися зміни у показниках рухової активності дітей досліджуваних груп. В ЕГ зменшилася кількість часу, що витрачався на сидячому рівні рухової активності у порівнянні з показниками до експерименту. Так, початкові дані були такі – від 4 год. 10 хв. до 4 год. 35 хв. (17,4%-18,4%), а після впровадження запропонованих підходів – від 3 год. 35 хв. до 3 год. 41 хв. (14,9%-15,2% добового часу).

У контрольних групах показники не змінилися, що свідчить про значну частку малорухливих занять. Витрати часу на малий рівень рухової активності в ЕГ знизилися (26,2%-27,0%), а у КГ – залишилися на початковому рівні (30,3%-31,5% добового часу. Значно підвищилися витрати часу на середній рівень рухової активності (з 10,3%-12,0% до 13,7% - 13,9%) у дітей ЕГ, порівняно з КГ (10,2%-12,2%). Це свідчить, що учні ЕГ почали більше часу приділяти прогулянкам, малим формам фізичного виховання. Особливо значними були зміни у часі, який витрачався дітьми ЕГ на інтенсивну рухову діяльність – 6,3%-8,1% всього добового часу, у КГ він залишився без змін (1,2%-4,2%).

Дискусія. Наші дані підтверджують інформацію про те, що більшість учнів молодшого шкільного віку мають низький рівень соматичного здоров'я, фізичної підготовленості (Жук, 2013; МИхно, 2017; Borsdorf, Boeyin, 2011) та недостатню рухову активність (Бондарук, 2017; Хрипоко, 2012; Wijnhoven, van Raaij, Ynge, Sjoberg, Kunesova, Duleva, 2015).

Доповнені результати досліджень (Сидорчук, 2014; Хахуля, 2011, McCarthy, Cai, Xu, Wang, Xue, Ye, 2015) про наявність со-

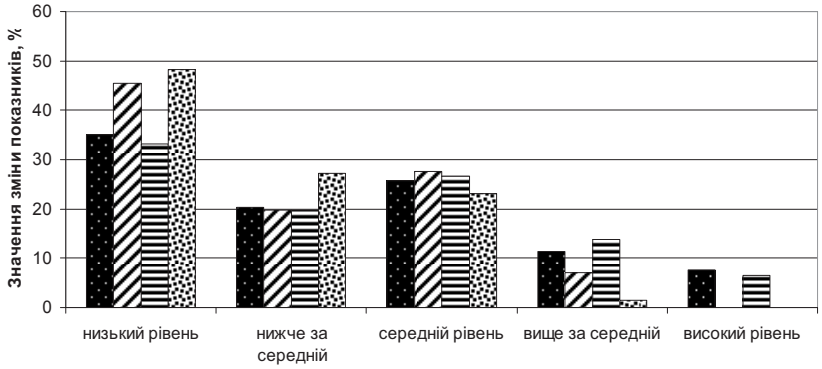

Рис. 2. Розподіл хлопчиків 7-8 років експериментальних і контрольних груп за рівнем здоров'я, % :

- ЕГ – хлопчики 7 років; – хлопчики 8 років;
- КГ – хлопчики 7 років; – хлопчики 8 років.

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

ціокультурних, економічних та екологічних відмінностей умов життя у сільській місцевості, які впливають на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі.

Було з'ясовано, що сільське соціально-природне середовище з позиції еколого-оздоровчого та психо-емоційного комфорту життєзабезпечення людини відрізняється від міського у сенсі збереження та зміцнення здоров'я індивідуума і має низку беззаперечних переваг і суттєвих недоліків.

Позитивними факторами у цьому сенсі є: життя у безпосередній близькості до природи, що дозволяє нівелювати стреси й нервові перевантаження; спосіб життя, пов'язаний з підвищеною руховою активністю; віддаленість від транспортної завантаженості, агресивної реклами міст; можливість широкого використання оздоровчих сил природи; невелика наповнюваність класів та ін.

З іншого боку, сільське середовище має і несприятливі для здоров'я дитини фактори. Серед них: відсутність оперативної кваліфікованої медичної допомоги; надзвичайна зайнятість батьків по домашньому господарству, що обмежує їх виховний вплив на дитину; зниження реальних прибутків сімей; слабка матеріальна база шкіл, відсутність позашкільних і фізкультурно-оздоровчих закладів.

Врахування цих факторів обумовлює доцільність застосування соціально-педагогічного підходу до побудови цілісної системи фізичного виховання та оздоровлення учнів у сільському соціумі.

Отримані нами дані доповнюють результати досліджень (Бондарчук, 2016; Kidokoro, Tanaka, Naoi, Ueno, Yanoko, Kashiwabara 2016; Little, Moore, Lyons, Murphy, 2016) про особливості фізичного стану, рівень і динаміку розвитку фізичних здібностей, мотиваційні пріоритети щодо видів рухової активності молодших школярів.

Висновки.

1. Вперше визначені педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи, які включали: спрямованість педагогічних дій; види діяльності; способи діяльності дітей; умови реалізації запропонованої технології;

2. Вперше розроблені організаційно-методичні засади проведення форм роботи з фізичного виховання і видів рухової активності з молодшими школярами у сільському соціумі, які враховували особливості умов організації навчально-виховного процесу сільської школи (малокомплектні класи, можливість проведення занять у природному середовищі, особливості соціокультурних умов села та ін.);

3. З огляду на вищевикладене, можна стверджувати, що отримані результати досліджень підтверджують ефективність запропонованих підходів до оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років в умовах сільської школи. Це обумовлено тим, що впровадження зазначених підходів мало безпосередній позитивний вплив на стан здоров'я школярів, рівень їх фізичної підготовленості, функціонального стану, рухової активності, а також – формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами.

Конфлікт інтересів. Автори стверджують, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Арефьєв В.Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: Докт. дис. Київ, 2015.
2. Бондарук О.М., Стефанішин В.М., Маланчук Г.Г. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2017; 4 : 152-157.
3. Бондарчук Н.Я., Чернов В.М. Застосування критерію темпів фізичного розвитку при реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання молодших школярів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2016; 1 : 158-164.
4. Єлісєєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням : автореф. дис. …канд. н. з. ф. в. і с. : спец. 24.00.02. Дніпро, 2016.

Referenses

1. Arefiev V.H. (2015). Teoretyko-metodychni zasady dyferentsiatsii rozvyvalno-ozdorovchykh zaniat z fizychnoi kultury uchniv osnovnoi shkoly [Theoretical and methodical principles of differentiation of developmental and recreational activities in the physical culture of pupils of the main school]. Extended abstract of Doctor's thesis, Kyiv [in Ukrainian].
2. Bondaruk O.M., Stefanishyn V.M. & Malanchuk H.H. (2017). Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti uchniv molodshoho shkilnoho viku [Dynamics of physical preparedness of pupils of junior school age]. Pedahohika, psykholohiia i medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, 4, 152-157 [in Ukrainian].
3. Bondarchuk, N.Ya. & Chernov V.M. (2016). Zastosuvannia kryteriiu tempiv fizychnoho

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

5. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Дерев'янко В.В. Навчаємо граючись : метод. посіб. Київ : Література ЛТД, 2012.
6. Жук А.О. Применение игровых упражнений в воде с детьми младшего школьного возраста. Спортивний вісник Придніпров'я, 2013 ; 2 : 129-133.
7. Круцевич Т.Ю., Транчук С.В. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017 ; 1 : 184-188.
8. Круцевич Т.Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015; 2 : 72-80.
9. Круцевич Т.Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання у сучасній школі, 2012 ; 2 (78) : 8-9.
10. Михно Л.С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки : автореф. дис. …канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2017.
11. Москаленко Н.В, Алфьоров О.А. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я, 2016 ; 1 : 196-201.
12. Москаленко Н.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпропетровськ : Інновація ; 2011.
13. Москаленко Н.В., Демидова О. Спортивні танці для дітей : інноваційні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017 ; 1 : 203-208.
14. Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017 ; 3 : 93-97.
15. Почтар О.М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010.
16. Саїнчук О.М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. …канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2015.
17. Сидорчук Т., Решетилова В., Анастасьєва З., Корабльов К. Аналіз показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей 7 років, які мешкають в різних соціально-економічних і екологічних умовах. Спортивний вісник Придніпров'я, 2014; 2 : 151-155.
18. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. Докт. дис.. Київ, 2012.

rozvytku pry realizatsii dyferentsiiovanoho pidkhodu u protsesi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Application of the criterion of pace of physical development in the implementation of a differentiated approach in the process of physical education of junior pupils]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Herald of the Dnieper, 1, 158-164 [in Ukrainian].
4. Yelisieieva D.S. (2016). Innovatsiina tekhnolohiia zmitsnennia zdorovia ditei starshoho shkilnoho viku v protsesi samostiinykh zaniat fizychnym vykhovanniam [Innovative technology for strengthening the health of children of the senior school age in the process of independent studies by physical education]. Extended abstract of Candidate's thesis, Dnipro [in Ukrainian].
5. Yermolova V.M, Ivanova L.I. & Derevianko V.V. (2012). Navchaiemo hraiuchys [Teach you to play]. Kyiv, Literatura LTD [in Ukrainian].
6. Zhuk A.O. (2013). Primenenie ihrovykh uprazhnenyi v vode s detmi mladsheho shkolnoho vozrasta [Application of game exercises in water with children of primary school age]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Herald of the Dnieper, 2, 129-133 [in Ukrainian].
7. Krutsevych, T.Yu. & Tranchuk, S.V. (2017). Normatyvni osnovy suchasnoi systemy fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia Ukrainy [The normative bases of the modern system of physical education of different groups of the population of Ukraine]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Herald of the Dnieper, 1, 184-188 [in Ukrainian]..
8. Krutsevych, T.Yu. (2015). Kontseptsyia systemy fizicheskoho vospytanyia v obshcheobrazovatelnykh shkolakh [The concept of the system of physical education in general education schools]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu - Theory and methods of physical education and sport, 2, 72-80 [in Russian].
9. Krutsevych, T.Yu. (2012). Kontseptsiia udoskonalennia prohram z fizychnoi kultury u zahalnoosvitnii shkoli [The concept of improving physical education programs in a comprehensive school]. Fizychne vykhovannia u suchasnii shkoli - Physical education at a modern school, 2 (78), 8-9 [in Ukrainian].
10. Mykhno, L.S. (2017). Fizychne vykhovannia molodshykh shkoliariv na osnovi zastosuvannia zasobiv yoha-aerobiky [Physical education of junior pupils on the basis of the use of yoga aerobics]. Extended abstract of Candidate's thesis, Kyiv [in Ukrainian].
11. Moskalenko, N.V. & Alforov, O.A. (2016). Orhanizatsiino-metodychni aspekty suchasnoho uroku fizychnoi kultury [Organizational-methodical aspects of the modern lesson of physical culture].

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

19. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. Київ, 2011.
20. Хахуля В.М., Бурла О.М. Особливості фізичного виховання школярів у сільській місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я, 2011 ; 2 : 187-189.
21. Хрипко І.В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. Київ, 2012.
22. Borsdorf L. Boeyin K. Physical Best Activity Guide – 3rd edition:Elementary level.-By SHAPE America.-Society of Health and Physical Educator, 2011. – 288 p.
23. Davies YF, Kupek E, de Assis MA, Natal S, Pietro PF, Baranowsski T. Validation of a web-based questionnaire to assess the dictary intake of Brazilion children aged 7-10 years. Journal of Human Nutrition and Dieteties, 2015; 28: 93-102.
24. Dougherty N. Physical Activity and sports for the Secondary School/Neil Dougherty. – Human Kinetics. – 2010. – 180 p.
25. Graham G., Holt S. A., Parker M. Children moving: A reflective approach to teaching physical education. – 9 th ed. – Nev York : McGraw-Hill, 2013.
26. Imhof K, Zahner L, Schmidt-Trucrsass A, Faude O, Hanssen H. Influence of physical fitness and activity behavior on retinal vessel diameters in primary schoolchildren. Scandinavian journal of Medicine & Science in Sports. 2016; 7(26): 731-8.
27. Kidokoro T., Tanaka H., Naoi K., Ueno K,. Yanoko T., Kashiwabara K., et al. Sex-specific associations of moderate and vigorous physical activity with physical fitness in adolescents. European journal of Sport Science. 2016; 16 (8): 1159-66.
28. Little H.I., Moore G.F., Lyons R.A., Murphy S. Association between breakfast consumption and educational outcomes in 9-11-year-old children. Public Health Nutrition, 2016; 9(19): 1575-82
29. McCarthy K, Cai L B, Xu F R, Wang PG, Xue HL, Ye YL, et al. Urban-Rural Differences in Cardiovascular Disease Risk Factors: A Cross-Sectional Study of Schoolchildren in Wuhan, China. Plos One. 2015; 10(9).
30. Wijnhoven TMA, van Raaij JMA, Ynge A, Sjoberg A, Kunesova M, Duleva V, et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: health-risk behaviours on nutrition and physical activity in 6-9-year-old sckoolchildren. Public Health Nutrition. 2015; 17(18): 3108-24

Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Herald of the Dnieper, 1, 196-201 [in Ukrainian].
12. Moskalenko N.V. & Shyian O.V. (2011). Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv [Innovative technologies in the physical education of schoolchildren]. Dnipropetrovsk, Innovatsiia [in Ukrainian].
13. Moskalenko N. & Demydova O. (2017). Sportyvni tantsi dlia ditei : innovatsiini pidkhody [Sports Dance for Kids: Innovative Approaches]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Herald of the Dnieper, 1, 203-208 [in Ukrainian].
14 Panhelova N.Ye. & Ruban,V.Yu. (2017). Suchasni pidkhody do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoi roboty z uchniamy pochatkovykh klasiv silskykh zahalnoosvitnikh shkil [Modern approaches to organization of physical culture and health work with students of elementary classes of rural general schools]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu - Theory and methods of physical education and sport, 3, 93-97 [in Ukrainian].
15. Pochtar O.M. (2010). Formuvannia osnov zdorovia divchatok pochatkovoi shkoly v protsesi pozaurochnykh zaniat z khudozhnoi himnastyky [Formation of the basics of the health of elementary school girls in the process of extra-curricular gymnastics classes]. Extended abstract of Candidate's thesis, Kyiv [in Ukrainian].
16. Sainchuk O.M. (2015). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat skandynavskoiu khodboiu u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv [Programming of physical culture and recreation classes by Scandinavian walking in physical education of junior pupils]. Extended abstract of Candidate's thesis, Kyiv [in Ukrainian].
17. Sydorchuk T., Reshetylova V., Anastasieva, Z. & Korablov K. (2014). Analiz pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti ta zdorovia ditei 7 rokiv, yaki meshkaiut v riznykh sotsialno-ekonomichnykh i ekolohichnykh umovakh [Analysis of the indicators of physical fitness and health of children 7 years old, who live in different socio-economic and environmental conditions]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Herald of the Dnieper, 2, 151-155 [in Ukrainian].
18. Tomenko O.A. (2012). Teoretyko-metodolohichni osnovy nespetsialnoi fizkulturnoi osvity uchnivskoi molodi [Theoretical and methodological foundations of non-special physical education of student youth]. Extended abstract of Doctor's thesis, Kyiv [in Ukrainian].
19. Trachuk S.V. (2011). Modeliuvannia rezhymiv rukhovoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Modeling of modes of motor activity of junior pupils in the

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

process of physical education]. Extended abstract of Candidate's thesis, Kyiv [in Ukrainian].
20. Khakhulia V.M. & Burla O.M. (2011). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia shkoliariv u silskii mistsevosti [Features of physical education of schoolchildren in rural areas]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Herald of the Dnieper, 2, 187-189 [in Ukrainian].
21. Khrypko I.V. (2012). Vplyv prohram z tradytsiinymy ta innovatsiinymy zasobamy fizychnoho vykhovannia na fizychnyi stan molodshykh shkoliariv [Impact of programs with traditional and innovative means of physical education on the physical condition of junior pupils]. Extended abstract of Candidate's thesis, Kyiv [in Ukrainian].
22. Borsdorf L., Boeyin K. Physical Best Activity Guide – 3rd edition:Elementary level.-By SHAPE America.-Society of Health and Physical Educator, 2011. – 288 p.
23. Davies YF, Kupek E, de Assis MA, Natal S, Pietro PF, Baranowsski T. Validation of a web-based questionnaire to assess the dictary intake of Brazilion children aged 7-10 years. Journal of Human Nutrition and Dieteties, 2015; 28: 93-102
24. Dougherty N. Physical Activity and sports for the Secondary School/Neil Dougherty. – Human Kinetics. – 2010. – 180 p.
25. Graham G., Holt S. A., Parker M. Children moving: A reflective approach to teaching physical education. – 9 th ed. – Nev York : McGraw-Hill, 2013.
26. Imhof K, Zahner L, Schmidt-Trucrsass A, Faude O, Hanssen H. Influence of physical fitness and activity behavior on retinal vessel diameters in primary schoolchildren. Scandinavian journal of Medicine & Science in Sports. 2016; 7(26): 731–8.
27. Kidokoro T, Tanaka H, Naoi K, Ueno K, Yanoko T, Kashiwabara K, et al. Sex-specific associations of moderate and vigorous physical activity with physical fitness in adolescents. European journal of Sport Science. 2016; 16 (8): 1159-66.
28. Little H I, Moore G F, Lyons R A, Murphy S. Association between breakfast consumption and educational outcomes in 9-11-year-old children. Public Health Nutrition, 2016; 9(19): 1575-82
29. McCarthy K, Cai L B, Xu F R, Wang PG, Xue HL, Ye YL, et al. Urban-Rural Differences in Cardiovascular Disease Risk Factors: A Cross-Sectional Study of Schoolchildren in Wuhan, China. Plos One. 2015; 10(9).
30. Wijnhoven TMA, van Raaij JMA, Ynge A, Sjoberg A, Kunesova M, Duleva V, et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: health-risk behaviours on nutrition and physical activity in 6-9-year-old sckoolchildren. Public Health Nutrition. 2015; 17(18): 3108-24.

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019

Пангелова Наталія
Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
м. Переяслав-Хмельницький, вул. Сухомлинського, 30, 08400, Україна
e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net, тел. +38(097) 9227234
Рубан Владислав
Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
м. Переяслав-Хмельницький, вул. Сухомлинського, 30, 08400, Україна
e-mail: ruban.vlad1991@ukr.net, тел. +38(063) 4957230
Пангелов Борис
Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
м. Переяслав-Хмельницький, вул. Сухомлинського, 30, 08400, Україна

© Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б., 2019