

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

СЕРГІЄНКО ВІТАЛІЙ ПЕТРОВИЧ

УДК 796.853.+262.374

ДИСЕРТАЦІЯ
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНО
ОРГАНІЗОВАНОЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ В.П. Сергієнко

Науковий керівник: **Петровська Тетяна Валентинівна**,
кандидат педагогічних наук, професор

Київ – 2020

АНОТАЦІЯ

Сергієнко В. П. Особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020.

У дисертації розглянуто особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів, їх соціалізації в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності. Теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Головною її складовою визначено програму психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате. Модель і програма спрямована на успішну соціалізацію молодших школярів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та фізичної роботоздатності, розвиток психомоторних якостей і властивостей, уваги, мислення, мовлення, сприймання, відчуттів, сприяння інтелектуальному, морально-етичному та емоційно-вольовому розвитку молодших школярів, набуття вмінь соціальної взаємодії, побудови міжособистісних стосунків, формування соціальної компетентності, залучення молодших школярів до занять спортом, формування здорового способу життя. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність впливу запропонованої моделі та програми як її складової на психофізичний і соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку, що сприяло ефективному вирішенню поставлених завдань.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну

значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі дисертації «Теоретико-методичний аналіз проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів» розкрито теоретико-методичні засади рухової активності дітей молодшого шкільного віку, погляди на природу психофізичного розвитку та рухову активність П. Анохіна, М. Бернштейна, Н. Гордєєвої, В. Зінченка, Є. Ільїна, В. Клименка, Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Лурія, В. Озерова, Д. Узнадзе, О. Ухтомського, Л. Чхаїдзе, J. Adams, R. Angel, D. Mackay, U. Konorsky, K. Lashley, D. Miller, K. Nevell, U. Galanter., P. Pew, K. Pribram, M. Turvey, R. Woodworth. Виокремлено спеціально організовану рухову активність у системі фізичного виховання молодших школярів. Визначено особливості їх психофізичного та соціального розвитку. Розкрито значення спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате як засобу психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» обґрунтовано методи, що були використані у процесі дослідження, їх доцільність щодо об'єкта, предмета, мети та завдань роботи, описано організацію дослідження і контингент досліджуваних. Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз, синтез, порівняння і систематизація наукових джерел; соціологічні методи (анкетування); педагогічні методи (спостереження, самоспостереження, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи), педагогічне тестування, педагогічне моделювання); медико-біологічні методи (антропометричні вимірювання, фізіологічні методи, проба Руф'є); методи психодіагностики (коректурна проба Анфімова, проєктивна методика «Дерево»); методи математичної статистики.

У третьому розділі «Дослідження психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої рухової активності» визначено особливості організації рухової активності дітей молодшого шкільного віку, оцінено показники їх психофізичного розвитку, виділено особливості психофізичного й соціального розвитку молодших школярів. Розкрито засоби спеціально організованої позашкільної рухової активності для розвитку психофізичної, емоційної, комунікативної та поведінкової сфер дітей молодшого шкільного віку.

У четвертому розділі «Обґрунтування, розроблення та оцінювання ефективності моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку» обґрунтовано й розкрито структуру та зміст моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, окреслено структуру і зміст програми психофізичного й соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. Оцінено та підтверджено ефективність розробленої моделі й програми як її складової.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» проведено узагальнення теоретичного аналізу й експериментальних даних, сформовано основні результати дослідження, розкрито теоретичну та практичну значущість роботи. У процесі дослідження було отримано й висвітлено дані, що підтверджують, доповнюють наявні наукові доробки, та абсолютно нові результати з представленої проблеми.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- уперше теоретично обґрунтовано й розроблено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, складовими якої визначено мету, завдання, методологічні підходи, педагогічні умови, принципи, етапи та програму психофізичного й соціального розвитку молодших школярів;

– уперше визначено особливості соціального розвитку молодших школярів у процесі фізичного виховання засобами карате, а саме: формування внутрішньої позиції школяра, особливості формування взаємостосунків, формування ставлення до себе та навколишніх, засвоєння нових соціальних ролей, засвоєння соціальних норм і правил, формування соціальної компетентності;

– удосконалено програму психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате, що містить шість блоків (пізнавальний, блок загальної фізичної підготовки, блок спеціальної фізичної підготовки, технічний блок (блок технічної підготовки), соціально-комунікативний блок, блок тестування);

– уточнено поняття «соціальний розвиток молодшого школяра» як становлення та розвиток особистості, що має безперервний характер, відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей і властивостей особистості, опанування нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу;

– розширено уявлення про особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності;

– отримали подальший розвиток дані про позитивний вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності, зокрема занять карате, на показники психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Практична значущість роботи полягає в можливості широкого застосування теоретичних положень і практичних результатів проведеного дослідження в організації процесу фізичного виховання молодших школярів в умовах закладів початкової освіти, позашкільної освіти, організації їх рухової активності. Запропонована модель спеціально організованої

позашкільної рухової активності та її складова – програма психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате можуть бути використані педагогами та тренерами позашкільних освітніх організацій. Вона сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності молодших школярів, їх соціалізації, задоволенню потреби в руховій активності в позанавчальний час.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у практику навчального процесу з фізичної культури середньої загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 126, спеціалізованої школи І–ІІІ ступенів № 87 імені О. Довженка, ДЮСШ «Сузір'я» м. Києва, освітній процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема доповнено навчально-методичні матеріали дисциплін «Педагогіка», «Психологія спорту і фізичного виховання», «Вікова та педагогічна психологія», «Соціальна психологія», «Корекційна педагогіка», що підтверджено відповідними актами впровадження.

Ключові слова: спеціально організована позашкільна рухова активність, психофізичний розвиток, соціальний розвиток, соціалізація, молодший шкільний вік.

ABSTRACT

Sergienko V. P. Psychophysical and sociological peculiarities of primary school age pupils i n conditions of specially organized extracurricular motor activity. – Qualified scientific work on the rights of manuscript.

Thesis for a Ph.D. (Candidate of Science) Degree in Physical Education and Sport by specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups, the National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, 2020.

This dissertation addresses the characteristics of the psychophysical and social development of early school-age children and their socialization in the context of specially organized extracurricular motor activities. The model of specially organized out-of-school motor activities for early school-age children has been theoretically underpinned, developed and tested. The programme of psychophysical and social development of early school-age children has been identified as its main element. These model and programme are aimed at the successful socialization of early school-age children, improving their level of physical fitness and physical performance, development of psychomotor qualities and properties, attention, thinking, speaking, perception, feelings, promotion of intellectual, moral, ethical, emotional and volitional development of early school-age children, their acquisition of social interaction and interpersonal relationships building skills, development of their social competence, involving early school-age children in sporting activities and forming a healthy lifestyle for them. The pedagogical experiment that has been undertaken confirmed the effectiveness of the impact of the proposed model and program on the psychophysical and social development of early school-age children, contributing to effective attainment of the intended objectives.

The introduction substantiates the relevance of the topic, defines the purpose, objective, object and subject of the research, explores the scientific novelty and practical significance of the obtained results, outlines the personal contribution of the author, provides data on the approbation of the work and implementation of the obtained results, indicates the number of publications, the structure and volume of the dissertation.

The first section of the dissertation «Theoretical and methodological analysis of the problem of the specially organized extracurricular motor activities as an instrument of psychophysical and social development of early school-age children» covers the theoretical and methodological foundations of motor activity of early school-age children, as well as the views on the nature of psychophysical development and motor activity of P. Anokhin, M. Bernshtein, N. Gordeeva,

V. Zinchenko, E. Ilyin, V. Klimenko, T. Krutsevich, N. Moskalenko, O. Luria, V. Ozerova, D. Uznadze, O. Ukhtomsky, L. Chkhaidze, J. Adams, R. Angel, D. Mackay, U. Konorsky, K. Lashley, D. Miller, K. Nevell, U. Galanter., P. Pew, K. Pribram, M. Turvey, and R. Woodworth. Specially organized motor activity has been separately addressed within the system of physical education of early school-aged children. The features of their psychophysical and social development have been identified. The relevance of specially organized extracurricular motor activity on the basis of karate lessons as an instrument of psychophysical and social development of early school-age children has been covered.

The second section «Methods and organization of the research» substantiates the methods used in the research process, their relevance in relation to the object, subject, purpose, and objectives of the work, describes the organization of the research and the pool of experimental subjects. The following methods were used to address the objectives of the research: theoretical analysis, synthesis, comparison and systematization of scientific sources; sociological methods (questionnaire survey), pedagogical methods (observation, self-observation, pedagogical experiment (summative, formative and control stages), pedagogical testing, pedagogical modeling); biomedical methods (anthropometric measurements, Ruffier test); psychodiagnostical methods (Anfimov visual perception test, projective technique «Tree»); methods of mathematical statistics.

The third section «Research of psychophysical and social development of early school-age children in the context of a specially organized motor activity» identifies the characteristics of the organization of motor activity for early school-age children, evaluates the indicators of their psychophysical development, and highlights the features of psychophysical and social development of early school-age children. It covers the instruments used within specially organized extracurricular motor activities to develop psychophysical, emotional, communicative and behavioral capacities of early school-age children.

The fourth section «Substantiation, development and evaluation of the effectiveness of the model of specially organized extracurricular motor activities

for early school-age children» substantiates and covers the structure and content of the specially organized extracurricular motor activity model for early school-age children and highlights the structure and content of the psychophysical and social development programme for early school-age children in the context of the specially organized extracurricular motor activity based on karate lessons. The effectiveness of the developed model and the programme as its element has been evaluated and confirmed.

The fifth section «Analysis and synthesis of the results of the research» summarizes theoretical analysis and experimental data, presents the main results of the research and highlights theoretical and practical relevance of the work. Data confirming and supplementing the existing scientific works as well as completely new results concerning the problem addressed have been obtained and highlighted in the research.

The research is scientifically novel in that:

- for the first time, a model of a specially organized extracurricular motor activity for early school-age children was theoretically substantiated and developed, and its purpose, objectives, methodological approaches, pedagogical environment, principles, stages and the programme of psychophysical and social development for early school-age children were identified as its elements;
- for the first time, the characteristics of social development of early school-age children in the process of physical education by means of karate were identified, e.g. the formation of individual views of schoolchildren, the characteristics of mutual relations development, shaping attitudes towards themselves and other persons surrounding them, assimilation of new social norms and rules, the development of social competence;
- the programme of psychophysical and social development of early school-age children in the context of the specially organized extracurricular motor activity on the basis of karate lessons was upgraded, containing six modules (cognitive module, general physical training module, special physical training

module, technical (technical training) module, social and communicative module and testing module);

- the concept of the “social development of an early school-age child” has been clarified as such that has a continuous character, occurs in the process of socialization and results in quantitatively and qualitatively new manifestations in terms of social knowledge, skills, abilities, qualities and properties of an individual, mastering new social roles, gaining social experience and achievement of social status;

- the understanding of the psychophysical and social development of early school-age children in the context of a specially organized extracurricular motor activity has been expanded;

- there has been further development of data on the positive impact of specially organized motor activity, in particular, karate training, on indicators of psychophysical and social development of early school-age children.

The work is practically relevant as it makes possible to widely apply both theoretical provisions and practical results of the research in the organization of the process of physical education of early school-age children in primary education institutions and extracurricular education, and in the organization of their physical activity. The proposed model of a specially organized extracurricular motor activity and its element in the form of the programme of psychophysical and social development of early school-age children in the context of specially organized extracurricular motor activity based on karate lessons can be applied by teachers and trainers of extracurricular educational organizations. It contributes to increasing the level of physical fitness, physical performance of early school-age children, their socialization and meeting the need for physical activity in extracurricular time.

The results of the dissertation research have been incorporated into the physical education process in the comprehensive secondary school No. 126, the specialized comprehensive secondary school No. 87 named after O. Dovzhenko, the Suziria Children and Youth Sports School in Kyiv, as well as in the educational

process in the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, where, in particular, educational and methodological materials on such academic disciplines as Pedagogy, Psychology of Sport and Physical Education, Developmental and Pedagogical Psychology, Social Psychology and Correctional Pedagogy have been updated. The abovementioned has been confirmed by the relevant implementation certificates.

Keywords: specially organized extracurricular motor activity, psychophysical development, social development, socialization, junior school age.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Негатуров АВ, Петровская ТВ, Сергиенко ВП. Исследования мотивации родителей к занятию спортом детей дошкольного и младшего школьного возраста на примере каратэ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;5(75):88-92. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

2. Сергієнко В. Проблема соціалізації школярів засобами фізичного виховання та спорту у позанавчальний час. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;12(94):102-5. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Петровська Т, Імас Є, Сергієнко В. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту.

2018;2:83-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

4. Сергієнко ВП. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;5(99):150-3. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Сергієнко ВП. Особливості фізичної підготовленості та роботоздатності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;6(100):67-70. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Сергієнко В. Еволюційний поступ спеціально організованої позашкільної рухової активності як особливого різновиду всебічного розвитку молодших школярів. Спортивна наука України. 2018;2(84):36–9. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Сергієнко ВП. Вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності на соціалізацію та розвиток молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 147-8. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>.

2. Сергієнко ВП. Позашкільна рухова активність молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ї Міжнар. наук. конф. молодих

учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ; 2017. с. 313-4. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciya-ta-seminary>.

3. Сергієнко ВП. Значення позакласних занять фізичною культурою і спортом у процесі соціалізації молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 11-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ; 2018. с. 368-9. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciya-ta-seminary>.

4. Сергієнко ВП. Історія становлення й розвитку спеціально організованої позашкільної освіти молодших школярів (до 100-річчя від дня заснування). В: Вергунов ВА, редактор. Історія освіти, науки і техніки в Україні. Матеріали 13-ї Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та спеціалістів, присвяч. 100-річчю від часу утворення у складі М-ва зем. справ комітетів – вченого і с.-г. освіти (нині – Нац. акад. аграр. наук України) та 80-річчю від дня народж. акад. НААН, заслуженого діяча науки і техніки України, Героя України, Президента НААН (1996-2011) М.В. Зубця (1938-2014); 2018 Трав 18; Київ. Вінниця: ФОП Корзун; 2018. с. 291-2.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Сергієнко ВП. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті спеціально організованої позашкільної рухової активності. Virtus: Scientific Journal. 2018;22(1):132-4. Видання, яке включено до міжнародних наукометричних баз Scientific Indexing Services, Citefactor, International Innovative Journal Impact Factor.

ЗМІСТ

ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	27
1.1. Теоретико-методичні засади рухової активності дітей молодшого шкільного віку	27
1.2. Спеціально організована рухова активність у системі фізичного виховання молодших школярів	38
1.3. Особливості психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку	44
1.4. Спеціально організована позашкільна рухова активність на основі занять карате як засіб психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку	57
Висновки до розділу 1	65
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	67
2.1. Методи дослідження	67
2.1.1. Теоретичний аналіз, синтез, порівняння і систематизація наукових джерел	68
2.1.2. Соціологічні методи дослідження	69
2.1.3. Педагогічні методи дослідження	69
2.1.4. Медико-біологічні методи дослідження	73
2.1.5. Методи психодіагностики	75
2.1.6. Методи математичної статистики	77
2.2. Організація дослідження	78
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	82

3.1. Особливості організації рухової активності дітей молодшого шкільного віку	82
3.2. Дослідження показників психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку	86
3.2.1. Оцінка показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку	86
3.2.2. Аналіз фізичної роботоздатності молодших школярів залежно від організації рухової активності	91
3.2.3. Оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності	95
3.2.4. Особливості психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності	103
3.3. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності	115
3.4. Засоби спеціально організованої позашкільної рухової активності для розвитку психофізичної, емоційної, комунікативної та поведінкової сфер молодшого школяра	132
Висновки до розділу 3	144
РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ, РОЗРОБЛЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	148
4.1. Модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку	148
4.2. Структура та зміст програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності	156
4.3. Оцінка ефективності моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку	178
Висновки до розділу 4	193

РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
ДОСЛІДЖЕННЯ.....196

ВИСНОВКИ210

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ215

ДОДАТКИ247

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Однією з актуальних проблем сьогодення є погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей, що обумовлено зниженням їх рухової активності. В останні роки в закладах загальної середньої освіти спостерігаються негативні тенденції в організації фізичного виховання школярів, зокрема недостатня кількість обов'язкових уроків на тиждень, зменшення часу на фізичну активність, низька моторна щільність та інтенсивність навантажень, переважна зайнятість учнів у гуртках інтелектуального спрямування [10, 101]. У зв'язку з цим науковці акцентують увагу на необхідності вдосконалення системи фізичного виховання у школі, пошуку ефективних засобів, інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи, збільшення рухової активності школярів [82, 158, 185, 190, 210, 232].

У вирішенні зазначених проблем корисним стане досвід організації змістовного дозвілля дітей, зокрема в закладах позашкільної освіти. Використання рухової активності під час дозвілля у сфері фізичної культури та спорту здійснюється шляхом реалізації спортивних заходів, упровадження фітнес-технологій, спортивної анімації та інших видів рекреації [104]. Позитивний вплив належної рухової активності на здоров'я дітей підтверджують О. Андрєєва [9], В. Бальсевич, В. Запорожанов [19], О. Бар-Ор, Т. Роуланд [21], Г. Вороніна, Т. Малих [65], Г. Воскобойнікова [66], В. Кашуба [133], О. Коломієць [147], Т. Круцевич [157–159], Н. Пангелова [159, 208, 209], О. Сухарєв [265], С. Футорний [276].

Вагомого значення набуває організація позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, адже цей віковий період є сензитивним для психофізичного й соціального розвитку дитини. У молодшого школяра відбуваються зміни анатомо-фізіологічних, морфо-функціональних особливостей організму, розвиток психічно-пізнавальних процесів та властивостей, психофізичних якостей [23, 57, 59, 103, 160, 180].

Вплив організованої рухової активності на психофізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені в контексті: розвитку психофізичних якостей засобами легкої атлетики [37]; підвищення фізичного стану дітей засобами оздоровчого туризму [39]; формування потреби займатися фізичними вправами [76]; програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом [112]; формування фізичних і вольових здібностей молодших школярів [151]; використання інноваційних технологій в системі фізичного виховання [189, 190, 191]; підвищення оздоровчої спрямованості фізичного виховання [233]; ігрового спрямування фізичної підготовки [244]; моделювання режимів рухової активності у процесі фізичного виховання [270]; впливу програм із традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан [281]; використання рекреаційно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання [283]; організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів [209]; розвитку їх фізичних якостей у процесі фізичного виховання [289]; гармонізації фізичного й розумового розвитку у процесі фізкультурної освіти [210]; формування моторики [132]; застосування здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання [82]; фізичної підготовки в системі занять із фізичної культури [214]; фізичного виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки [185].

Теоретико-методологічні основи розвитку психофізичних якостей заклали Н. Бернштейн [26, 27], Є. Ільїн [123], В. Клименко [135], І. Когут [145], Т. Круцевич [157, 158], В. Озеров [198], С. Присажнюк [225], О. Хміляр [279, 280], Л. Чхаїдзе [285], J. Adams [298].

Водночас не менш важливим є питання соціального розвитку дитини у молодшому шкільному віці. У зв'язку зі вступом до школи змінюється її провідна діяльність, соціальна ситуація розвитку, що впливають на процес соціалізації. Зміна соціальної ролі, соціального середовища вимагає освоєння нових соціальних норм і правил, формування культури поведінки, соціальних

умінь та навичок [73, 304]. Організація змістовного дозвілля дітей здатна забезпечити належні умови їх соціалізації у вільний від навчання час [47, 172].

Результати теоретичних досліджень вказують на те, що на сьогодні існує обмежена кількість робіт, присвячених вивченню питання соціалізації молодших школярів. Ю. Васьков [46], О. Качалкова [130], О. Матвєєва [182] розглядають загальні засади соціалізації учнів закладів загальної середньої освіти засобами фізкультурної освіти. Р. Канатовим [128] досліджено педагогічні засоби соціалізації молодших школярів в умовах рекреаційно-розвиваючого середовища, Г. Коберник [142] – в умовах навчального середовища. О. Козаченко [146] з'ясовує можливості й педагогічні умови соціалізації молодших школярів через заняття фізичною культурою. Л. Пак [207] вивчає питання соціалізації дітей в ігровій діяльності. Дослідження Т. Кравченко [152] присвячене теоретико-методичним засадам соціалізації дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї та школи, Т. Лясоти [175] – підвищенню адаптаційних можливостей дітей до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання. В. Свинаренко, А. Содиков, О. Похоруков [243] розкривають педагогічні умови соціалізації й самореалізації особистості в карате. Водночас варто зауважити відсутність ґрунтовних досліджень соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання та спорту.

Незважаючи на різноманіття представлених робіт та їх безсумнівну теоретичну і практичну значущість, завдання психофізичного й соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності є відкритими для теоретичного осмислення та експериментального дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до плану НДР НУФВСУ за темою кафедри психології і педагогіки на 2016–2020 роки 2.19 «Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (номер державної реєстрації 0116U001627). Роль автора полягала в науковому обґрунтуванні й розробці

моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку та її складової – програми психофізичного і соціального розвитку молодших школярів на основі занять карате.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методичний аналіз проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів.

2. Дослідити особливості психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності.

3. Обґрунтувати та розробити структуру і зміст моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та її складової – програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате.

Об'єкт дослідження – рухова активність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез, порівняння і систематизація наукових джерел використовувалися з метою вивчення проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Визначено теоретико-методичні засади рухової активності, проаналізовано спеціально організовану рухову активність у системі фізичного виховання

молодших школярів, виділено особливості їх психофізичного й соціального розвитку, розкрито значення спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате як засобу психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення фактичного матеріалу, сучасного практичного досвіду дали змогу розкрити актуальність теми дослідження, конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту, розробити зміст комплексної програми дослідження.

Одним з основних методів дослідження був педагогічний експеримент, що передбачав констатувальний, формувальний і контрольний етапи. Констатувальний етап спрямований на дослідження показників та особливостей психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Під час формувального етапу обґрунтовано, розроблено і впроваджено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності та програму психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате як її складову. Контрольний етап експерименту був спрямований на оцінку їх ефективності. Застосування методу педагогічного спостереження дало змогу проаналізувати дії досліджуваних у різноманітних ситуаціях у процесі тренувальних занять із карате, визначити вплив різних смислових завдань експериментатора на ефективність виконання дій школярами під час проведення експерименту. За допомогою педагогічного моделювання було розроблено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості було використано педагогічне тестування, а саме батарею тестів, що характеризує рівень розвитку таких фізичних якостей: 1) сила – підтягування на перекладині (хлопчики), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка), кількість разів; 2) гнучкість – нахил з положення сидячи (см); 3) координаційні здібності – човниковий біг 4×9 м (с); 4) швидкість – біг 30 м (с). Координація

й точність рухів молодших школярів нами оцінювалася за допомогою тестів, що передбачали попадання в мішень після виконання перекидів, обертань, підкидань і ловлі тенісного м'яча, стоячи на одній нозі, також було обрано тести, що характеризують швидкість простої та складної рухової реакції.

Оцінка фізичного стану здійснювалася за допомогою медико-біологічних методів. Антропометричні дослідження молодших школярів проводилися стандартним обладнанням за загальноприйнятими уніфікованими методиками. Під час визначення методик оцінки здоров'я в досліджуваних перевагу надавали найбільш адекватним, інформативним і таким, що дають можливість за короткий проміжок часу охопити досліджувану групу дітей молодшого шкільного віку. Для оцінки фізичної роботоздатності використовувалася функціональна проба Руф'є. Для визначення відповідності маси тіла довжині тіла – індекс Кетле. Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася з визначенням таких параметрів: силового індексу, індексу маси тіла, індексу Робінсона, час відновлення частоти серцевих скорочень після 20 присідань за 30 с.

Соціологічні методи дослідження, зокрема анкетування, використовувалося з метою вивчення поведінки дітей молодшого шкільного віку, їх інтересів і зайнятості в позашкільний час, морально-етичної орієнтації та мотивації до занять, участі в дослідницькій діяльності, конкурсах та олімпіадах, особливостей соціального й психічного розвитку (сприйняття, уваги, зорової та слухової пам'яті, мовлення).

Методи психодіагностики, зокрема 4-хвилинна дозована коректурна проба Анфімова [155] була застосована з метою вимірювання рівня розумової працездатності молодших школярів. За її допомогою визначалися кількісні та якісні показники працездатності учнів, зокрема обсяг роботи (кількість переглянутих знаків за 4 хв.), кількість допущених помилок, коефіцієнт розумової продуктивності.

Для визначення шкільної мотивації та адаптації дітей до занять позашкільною руховою активністю нами використано проєктивну методику

«Дерево». Інтерпретація позицій, яким надавав перевагу учень, давала змогу оцінити особистісний адаптаційний потенціал молодшого школяра, його домінуючі мотиваційні чинники, а також співвіднести його реальне й ідеальне положення в середовищі однолітків.

Систематизація матеріалу та математична обробка були виконані за допомогою пакету програмного забезпечення «Microsoft Office Excel 2010» (США) і «Statistica 8.0» (StatSoft). Для оцінки значущості між показниками використовувалися параметричний t-критерій Ст'юдента та непараметричний критерій Вілкоксона.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

- уперше теоретично обґрунтовано й розроблено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, складовими якої визначено мету, завдання, методологічні підходи, педагогічні умови, принципи, етапи та програму психофізичного й соціального розвитку молодших школярів;

- уперше визначено особливості соціального розвитку молодших школярів у процесі фізичного виховання засобами карате, а саме: формування внутрішньої позиції школяра, особливості формування взаємостосунків, формування ставлення до себе та навколишніх, засвоєння нових соціальних ролей, засвоєння соціальних норм і правил, формування соціальної компетентності;

- удосконалено програму психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате, що містить шість блоків (пізнавальний, блок загальної фізичної підготовки, блок спеціальної фізичної підготовки, технічний блок (блок технічної підготовки), соціально-комунікативний блок, блок тестування);

- уточнено поняття «соціальний розвиток молодшого школяра» як становлення та розвиток особистості, що має безперервний характер,

відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей і властивостей особистості, опанування нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу;

- розширено уявлення про особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності;

- отримали подальший розвиток дані про позитивний вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності, зокрема занять карате, на показники психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Практична значущість роботи полягає в можливості широкого застосування теоретичних положень і практичних результатів проведеного дослідження в організації процесу фізичного виховання молодших школярів в умовах закладів початкової освіти, позашкільної освіти, організації їх рухової активності. Запропонована модель спеціально організованої позашкільної рухової активності та її складова – програма психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате можуть бути використані педагогами та тренерами позашкільних освітніх організацій. Вона сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності молодших школярів, їх соціалізації, задоволенню потреби в руховій активності в позанавчальний час. Позитивний ефект засвідчено відповідними актами (Додаток Ж).

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у практику навчального процесу з фізичної культури середньої загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 126, спеціалізованої школи І–ІІІ ступенів № 87 імені О. Довженка, ДЮСШ «Сузір'я» м. Києва, освітній процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема доповнено навчально-методичні матеріали дисциплін «Педагогіка», «Психологія спорту

і фізичного виховання», «Вікова та педагогічна психологія», «Соціальна психологія», «Корекційна педагогіка», що підтверджено відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає в обґрунтуванні актуальності досліджуваної проблематики, визначенні напряму дослідження та аналізі наукових даних, визначенні мети, об'єкта, предмета і завдань дослідження, організації та проведенні педагогічного експерименту, систематизації й інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків. У публікаціях у співавторстві здобувачу належать пріоритети в організації дослідження, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів та їх узагальненні.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні й практичні результати роботи було представлено в доповідях і повідомленнях на науково-практичних конференціях та круглих столах різного рівня: IX–XI Міжнародних науково-практичних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2016–2018); Міжнародній науково-практичній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2017); XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туристсько-краєзнавчої роботи в закладах освіти» (Переяслав-Хмельницький, 2018); XIII Всеукраїнській конференції молодих учених та спеціалістів «Історія освіти, науки і техніки в Україні» (Київ, 2018); VII Всеукраїнському круглому столі з філософії спорту «Філософія спорту як трансдисциплінарна галузь знань» (Київ, 2016); щорічних конференціях кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (2014–2020).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 11 наукових працях, із яких 6 статей представлено у фахових виданнях України, включених до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. За матеріалами дослідження також опубліковано 4 праці апробаційного

характеру та 1, що додатково відображає результати дослідження.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (319 найменувань, із них 21 – іноземною мовою), 7 додатків на 13 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 259 сторінок, основний текст роботи подано на 200 сторінках. Дисертація містить 26 таблиць та 32 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Теоретико-методичні засади рухової активності дітей молодшого шкільного віку

Стратегічною метою, сформульованою в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [227] та Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [228], є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я [134]. У зв'язку з цим одним з актуальних напрямів сучасних наукових досліджень у сфері фізичного виховання є вивчення питання організації рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Рухова активність є природною біологічною потребою, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності [265, 310]; кількістю м'язових рухів, які виконує людина протягом певного часу (години, доби, тижня, місяця, року) [282]. Отже, в її основі лежать рухи й дії. Рухова активність є головною умовою розвитку молодшого школяра.

Рухова функція організму – одна з основних функцій, що забезпечує адекватність життя організму на Землі й практично завжди передбачає інтенсивну м'язову діяльність. У працях, присвячених вивченню рухів і дій людини [5, 65, 86, 121, 123, 135, 198, 274], рухова дія розглядається як «згусток» активності психіки та свідомості, джерело їх розвитку.

Рухи й дії людини є однією з форм її активного ставлення до дійсності, засобами зв'язку з навколишнім світом, задоволення потреб особистості та

суспільства [94, 113, 115, 236]. Дія виступає як акт практичної взаємодії людського тіла з фізичними умовами середовища. Це передусім пересування тіла чи предмета в координатах простору й часу. У міру вдосконалення рухової дії вона з «чисто» механічного акту перетворюється на теоретичну роботу через те, що дія впливає з певних мотивів і спрямовується установкою на досягнення усвідомленої мети [42, 118, 135, 164, 173, 237, 309].

Рухова дія – це процес розв’язання рухами задачі. У взаємовідношеннях мотивів задачі дії та умов її вирішення формуються зміст свідомості та її функції діяльності [26, 123, 135, 138]. Найбільш змістовний психологічний аналіз рухової дії можливий лише тоді, коли вона розглядається у плані взаємовідношень свідомості й діяльності та як структурна одиниця в системі «діяльність – дія – рух» [86, 166, 236].

Визначення теоретико-методичних засад рухової активності дітей молодшого шкільного віку передбачає вивчення психофізичної регуляції рухів і дій, що, зі свого боку, становить основу рухової активності людини. Найбільш повно це питання відображено в теоріях провідних вітчизняних і зарубіжних учених, які водночас становлять методологічну основу нашого дослідження.

Основні положення регулювальної ролі нервової системи щодо м’язів вперше були визначені І. Сеченовим більше ніж сто років тому. Вивчаючи регуляцію рухів людини, І. Сеченов [258] довів, що рухова дія має не лише фізіологічний зміст, але й психологічний. Неодноразово підкреслюючи, що нескінченні прояви мозкової діяльності зводяться лише до одного явища – м’язового руху, він першим висловив думку про те, що в мозку людини відбувається аналіз пропріоцептивних імпульсів (тобто передбачив наявність рухового аналізатора), і встановив, що «м’язове почуття» не тільки підсилює всі інші почуття, але й об’єднує їх.

У низці досліджень регуляції рухів людини І. Сеченов довів, що кожне відчуття та будь-яка дія неодмінно пов’язані з м’язовим почуттям і

сигналізують про те, яким чином протікає та чи інша дія [257]. Механізм роботи нервової системи вчений порівнював із принципом роботи регулятора Уатта, визначав у функціях мозку регулятори, що здійснюють цілеспрямовану діяльність. Нервовий механізм, що бере участь у рефлекторному акті, він поділяв на сигнальну та рухову частини [258].

Таким чином, те, що в подальшому в кібернетиці отримало назву зворотного зв'язку, а у фізіології зворотної аферентації, уперше як поняття, яке має особливо важливе значення в регуляції рухів і дій молодших школярів, було доведено І. Сеченовим. Психічні процеси в робочих рухах людини виявилися не тільки «пусковими сигналами» для початку руху, але й системою «мірок», «взірців» та «еталонів», відповідно до яких відбувається регуляція рухів. Були знайдені й витoki мислення: елементи людської думки кореняться в руховій активності, а її почування – образ, думка, почуття – регулятори рухової діяльності [257].

Ідеї сеченовської теорії щодо регуляції поведінки, яка відображається діяльністю мозку, про органи почуттів як периферичну частину аналізаторів та їх роль у рефлекторних процесах, про формування рефлекторним шляхом почуттєвих образів, про їх залежність від практичної діяльності людини і про роль м'язових відчуттів у створенні образу – усе це ідеї, що отримали розвиток та уточнення в сучасній діалектико-матеріалістичній рефлекторній теорії, основи якої розвинув і збагатив І. Павлов.

У низці експериментів, що вже стали класичними, І. Павлов [205] та представники його школи показали, що одним із провідних механізмів регуляції рухів і дій людини є умовні рефлекси. Була виявлена здібність рецепторів до тонкого диференціювання подразників, чим забезпечується точність реакцій; сформовано поняття динамічного стереотипу, що дало змогу пояснити складні реакції, які складаються із ланцюжків одночасних і послідовних більш простих реакцій [205].

За І. Павловим [206], у виникненні довільних рухів провідну роль відіграє корковий аналіз і синтез кінестетичних подразників, що надходять

до нервової системи від працюючих м'язів. Вказуючи на умовно-рефлекторний механізм роботи аналізаторів, він установив, що ефект рефлексу залежить від аналізу зовнішнього середовища: в залежності від зміни образів, які відображають зміну середовища, змінюються й зворотні дії. Подразник, як зазначав учений, потрібно розглядати як сигнал. Сигнальну ж функцію необхідно вважати однією з найважливіших властивостей рефлексу [205].

Завдяки змінності сигнальної діяльності великих півкуль мозку досягається адекватність зворотних дій характеру впливу зовнішнього середовища. Тобто умовний рефлекс може виникнути внаслідок будь-якої відчутної зміни середовища і забезпечувати різноманітну поведінку завдяки зміні будь-якого виду активності організму залежно від зміни навколишнього світу. Людина, як вказував І. Павлов, – це система, але система в надзвичайно високому ступені саморегулювальна, яка сама себе підкріплює, відновлює, спрямовує й навіть змагається сама із собою [205].

Таким чином, новизна, точність і коректність теорії умовних рефлексів, висунутої І. Павловим, обумовили її використання психофізіологами для пояснення механізму регуляції рухів і дій молодших школярів, а сама теорія була покладена в основу методології психології навчання.

Отримання інформації із зовнішнього світу, прогнозування майбутнього, оцінка результатів своїх дій і регуляція поведінки людиною можливі лише завдяки системній роботі мозку. О. Лурія [173, 174] в будові головного мозку людини виділив три основних функціональних блоки регуляції рухів і дій: енергетичний, пізнавальний і програмуючий.

Енергетичний блок із позицій психомоторної саморегуляції шляхом регуляції тону кори головного мозку забезпечує повноцінне функціонування психічних процесів, що дає можливість людині нормально сприймати й опрацьовувати рухову діяльність, формувати рухові якості.

Основна функція пізнавального блоку мозку полягає в отриманні, опрацюванні та збереженні рухової інформації.

Програмує блок мозку відіграє провідну роль у процесах планування, програмування, регуляції та контролю психомоторної діяльності. Він є центральним блоком із забезпечення цілеспрямованої діяльності молодшого школяра [174].

Таким чином, за О. Лурієм, регуляція рухів і дій є складною функціональною системою, що спирається на сумісну роботу всіх трьох блоків головного мозку, кожен із яких вносить свій вклад у протікання конкретного рухового акту й управління руховою діяльністю молодшого школяра в цілому.

Найбільш ґрунтовно ситуація, що склалася у фізіології рухів, була усвідомлена М. Бернштейном [27], який розвиваючи надбання І. Сеченова, створив концепцію фізіології активності. Під фізіологією активності М. Бернштейн вважав живий людський рух, що, активно впливаючи на середовище, перетворює його відповідно до своєї мети. Це новий рівень взаємовідносин організму із зовнішнім середовищем, зміни в якому переносяться не на пасивний відображувач, а налаштовують і перебудовують активно працюючі системи, накладаючи обмеження на організуючу діяльність мозку.

Розвиваючи положення О. Ухтомського [274] про особливості опорно-рухового апарату, що створюють надмірну пластичність поведінки тварин і людини та роблять задачу управління рухами складною й важкою, М. Бернштейн [25] сформулював основну задачу координації рухів, яка полягає в подоланні надлишкової кількості ступенів свободи рухового аналізатора (тобто у зниженні кількості незалежних перемінних, що управляють рухами), і відбувається на різних рівнях нервової системи.

У подальших дослідженнях М. Бернштейн підкреслював роль функції образу в побудові дії (уявлення результату дії). Водночас він відмічав, що для ефективного вирішення рухової задачі необхідно виділяти в образі невелику кількість параметрів системи рухів, якими потрібно управляти. Заразом аферентація, яка необхідна для регуляції рухів і виділена для аналізу, не має

бути занадто багатою.

Це положення в наш час розкрито у працях Л. Веккера [48], О. Запорожця [116], В. Зінченка [85], В. Клименка [135, 138, 139], Б. Ломова [170], А. Пуні [230], Є. Суркова [171], які зазначають, що специфіка психофізичної регуляції полягає в тому, що предметна структура дії витікає з безперервного цілісного характеру її регулювальних образів. А втім, «під час аналізу регулювальної функції почуттєвого образу як сигналу інформації, найперше, необхідно враховувати особливості ефекторних рухових функцій і характеристики самих робочих органів руху й дії з погляду їх керованості» [48, с. 62–64].

Однією з найбільш значущих і важливих серед теорій психофізіологічної регуляції рухів і дій молодшого школяра є концепція П. Анохіна [12, 13]. Він підійшов до вивчення регуляції рухів і дій людини з позиції вчення І. Павлова про коркову нейродинаміку, у якій вирішальне значення відводиться аферентаційній функції. П. Анохін звернув особливу увагу на роль аферентних імпульсацій [12] як фактора підкріплення, водночас підкреслюючи, що саме введення І. Павловим фактора підкріплення зробило зрозумілою доцільність рефлекторної відповіді організму, а закони нейродинаміки розкрили й механізми цілеспрямованої діяльності.

Отже, якщо М. Бернштейн велике значення в регуляції рухів надавав ефектору (його вихідному стану, визначеному фізіологією активності), то з погляду П. Анохіна [12, 13], ефектор залежить від впливу інформації: вирішальне значення має аферентна функція, а тонічна організація визначається особливостями адекватного формування акцептора дії [14].

Ідея структурності й цілісності живого руху, яку висловив І. Сеченов, знайшла подальшу свою розробку в концепції функціональної моделі дії Н. Гордєєвої та В. Зінченка [85]. Зміст попередніх теорій вони поглибили тим, що до механізму регуляції рухів віднесли два спеціалізовані компоненти: «образ ситуації» та «образ дії». Ці компоненти виступають не в ролі фону, на якому здійснюється регуляція рухів, а є детермінантою цілісної

дії. У живому рухові, на думку Н. Гордєєвої й В. Зінченка, нероздільно поєднані простір і час. Відповідно функціональна структура живого руху – просторово-часова, що є надзвичайно важливою характеристикою функціональної структури дії.

Спеціально вивчаючи різноманітні моделі побудови рухів, Н. Гордєєва та В. Зінченко [85, 86] відмічали, що існуючі моделі відрізняються одна від одної кількістю компонентів, характеристикою властивостей і функцій кожної з них, а також різного роду образами й кількістю зв'язків між ними. В усіх моделях у певному вигляді представлені компоненти, що відповідають за програмування дії, реалізацію, оцінку, контроль і корекцію. Ступінь диференціації дії різна, і складові компоненти зазвичай у різних авторів мають різні найменування. У деяких моделях присутні компоненти, що виконують більшу кількість функцій, як порівняти з іншими, представленими в цих же моделях.

Досліджуючи закономірності управління довільними рухами по замкнутому циклу, а саме: мозок – центробіжні нерви – м'язи – пропріорецептори – центробіжні нерви – мозок, де ділянкою прямого зв'язку є шлях «мозок – м'язи», а зворотного «м'язи – мозок», Л. Чхаїдзе [285] запропонував розділення цього кільця на зовнішнє та внутрішнє. Водночас передбачалося, що зовнішнє кільце міститиме в собі прямий зв'язок і зовнішню дугу зворотного зв'язку по зорових, слухових, нюхових, тактильних та інших рецепторах, які мають смислову аферентацію. А внутрішнє кільце – прямий зв'язок і внутрішню дугу зворотного зв'язку, пропріорецептори якого не пов'язані безпосередньо із свідомістю людини. Отже, ділянка прямого зв'язку мозок – м'язи є загальною для зовнішнього та внутрішнього кілець.

Передбачаючи таке розділення циклічності управління довільними рухами, Л. Чхаїдзе [285] підкреслював, що це досить принципово, оскільки зовнішнє і внутрішнє кільця відіграють різну роль в управлінні руховими актами. Функцією зовнішнього кільця є здійснення контролю за смисловою

складовою руху, а внутрішнього – за синергетичними автоматизмами.

Водночас такий розподіл не можна вважати постійним та абсолютним у всіх випадках. Так, під час виконання добре засвоєної рухової дії спостерігається чіткий розподіл функцій, а при виконанні невідомих людині рухів, для управління якими нижчі відділи центральної нервової системи ще не підготовлені, вищі відділи змушені здійснювати контроль не лише за смисловою структурою, але й за руховим складом. Водночас вищі центри здійснюють функцію загального контролю діяльності, а контроль конкретних синергетичних дій виконують у досить примітивній формі по зовнішньому кільцю зворотного зв'язку. Такі біомеханічні нераціональні рухи спостерігаються в осіб, які починають засвоювати нові для себе рухові дії.

Таким чином, «двокільцева схема» [285] управління довільними рухами – це схема опрацювання інформації в організмі молодшого школяра під час виконання довільних рухів. Основна функція внутрішнього кільця зводиться до забезпечення біомеханічної доцільності рухів шляхом тривалого тренування, а основна функція зовнішнього, ведучого кільця управління передбачає виконання смислової дії на основі виявлення тонких елементів смислової структури рухів.

Значною мірою розвинув та збагатив положення про процесуальний бік складних рухів молодших школярів О. Ухтомський [274]. Він писав: «За умови правильного управління мускулатурою з боку нервової системи воно (тіло людини) виявляється не єдиним одноманітним механізмом і не монотонною системою, але множиною машин та механізмів, що калейдоскопічно змінюють один одного, пристосовуючись до умов роботи в кожний окремий момент дії... Задача мускулатури й нервової системи виявляється у пластичному пристосуванні механізмів тіла до умов моменту» [274, с. 156].

Поняття про робочий механізм дії, розроблене О. Ухтомським [274], пояснює спосіб об'єднання розгалужених ланцюгів тіла у зв'язану систему зі сталим та єдиним способом розв'язання рухової задачі. Вивчаючи цілісність

рухової дії, О. Ухтомський ввів поняття «руховий ансамбль», що об'єднує рухи в єдине ціле. Складна за своєю структурою цілеспрямована рухова дія є не просто сумою елементарних форм діяльності, а цілісним «ансамблем», у якому кожна складова має різне значення залежно від місця й часу свого протікання [274]. Елементарні форми рухової діяльності набувають нових рис тоді, коли вони об'єднані єдністю координаційної задачі.

Вагомий внесок у регуляцію рухів і дій молодшого школяра, висвітлення значення моделювання мозком предметів та явищ зовнішнього світу внесли дослідження Д. Узнадзе [273] і грузинської школи [28, 222] з психології установки, які створили оригінальну концепцію психології людини. На думку Д. Узнадзе, фактам свідомої діяльності завжди передують деякий динамічний стан – готовність до здійснення певної дії. Цей стан виражається в попередньому настроюванні сенсорних і моторних процесів. Настроювання на майбутню дію виступає фактором-установкою як регулятором дій людини, але ця установка не може бути виражена за допомогою слів і понять.

А. Прангішвілі [223] підкреслював, що будь-яка діяльність починається не з «порожнього місця», а з усвідомлення потреби, задачі, поставленої іншими людьми. Лише після цього внаслідок відповідної діяльності виникає готовність до досягнення певної мети. Для кожного суб'єкта під впливом зовнішніх обставин формуються характерні тільки для нього «фіксовані установки» [222]. Саме вони в підсумку створюють готовність до конкретного виду діяльності в певних умовах.

Серед вітчизняних дослідників особливої уваги з питань регуляції рухів і дій молодших школярів заслуговують дослідження механізмів психомоторики В. Клименка [135]. Даючи визначення механізму психомоторики, він наголошує, що це живий мультиплікатор, помножувач поз тіла та його рухів, який їх розгортає в часі й просторі, створюючи серію графічних зображень та об'ємних фігур, виділених із статички тіла [135, с. 49].

Здатність дитини до здійснення ефективних рухів і дій визначається

залежно від рівня її енергопотенціалу. Водночас поняття енергія й енергопотенціал поки що залишаються за межами психології і тим паче педагогічної практики, хоча його вік більш ніж 2 тис. років. Уперше ці поняття розкрив Аристотель у трактаті «Про душу» [16], у такий спосіб ввівши їх до наукового вжитку. Його думка не втратила значення й сьогодні.

У наш час цю теорію найбільш повно розширив і збагатив В. Клименко [136, 137]. У його працях енергія дитини розглядається як вихідний матеріал, необхідний для виконання будь-якої психомоторної (рухової) дії. У такому розумінні енергія – необхідна передумова психофізичного розвитку молодшого школяра.

Численні дослідження зарубіжних авторів також присвячені вивченню проблеми регуляції рухів та дій дітей молодшого шкільного віку. D. Miller., U. Galanter., K. Pribram, розглядаючи рухову задачу, запропонували описання системи TOTE (Test – Operation – Test – Exit), яка є одиницею інформаційного процесу. На думку цих авторів, вирішення рухової задачі – це процес перетворення початкових умов дії в кінцеві за допомогою поетапно-послідовних операцій, що виконуються дитиною. Перед початком дії оцінюється обстановка (Test, проба), потім виконується дія (Operation) та оцінюється результат (Test). Якщо результат не збігається з образом цілі, то дія продовжується, а якщо збігається, то закінчується (Exit). Таким чином, автори прийшли до концепції зворотного зв'язку, кільцевого управління як механізму, необхідного для порівняння результатів дії з образом цілі [308].

D. Maskay [307], вивчаючи регуляцію рухів і дій людини, запропонував теорію свідомого контролю дії, яка базується на сигналах управління, що здійснюють керівництво системою в цілому.

R. Woodworth [318] ввів поняття «центральне програмування R. Woodworth». Він описав способи управління рухами, які в подальшому назвали управлінням по відкритому й закритому контурах регулювання.

U. Konorsky розробив концепцію, згідно з якою всі рухи дитини знаходять своє відбиття в корі великих півкуль головного мозку у вигляді

специфічної гностичної одиниці. По мірі формування все нових і нових гностичних одиниць у відповідній асоціативній ділянці кори створюється сховище патентів рухів, які автор називає кінестетичним гностичним полем. Концепція U. Konorsky полягає в тому, що завдяки асоціаціям у потрібний момент можуть бути активізовані кінестетичні гностичні одиниці, унаслідок чого до виконавчих центрів надходять команди здійснити рух. Ці одиниці відіграють роль механізму, що програмує рухові акти. Однак згідно з U. Konorsky, цим їх роль не обмежується. Гностичне поле наділено здібністю створювати, зберігати та використовувати кінестетичні образи, необхідні для виконання й регуляції рухових актів [279, с. 22–23].

P. Pew [312], розглядаючи рівні організації та управління рухами, привів у ролі одного з провідних компонентів системи організації рухів образ очікуваних сенсорних наслідків. Цей образ, на думку автора, має містити в собі рухову програму, дані про взаємодію між стимулами, репрезентованими в образі, і процесами відбору ззовні схеми пам'яті, що зберігає інформацію доцільних рухів та знання щодо виконання моторних команд.

K. Nevell [311], досліджуючи роль свідомості й планування дій у поведінці дитини, установив, що доля свідомої участі у виконанні дії тим більша, чим менше вона знайома суб'єкту, тобто на перших етапах навчання.

K. Lashley [305] розробив концепцію центральних моторних програм, що здійснюють управління рухами та діями людини.

B. Djemsom [303] висунув гіпотезу «цінних рефлексів». Вона полягає в тому, що периферичний зворотний зв'язок від однієї частини рухів приводить до дії наступну.

R. Angel [300], досліджуючи регуляцію рухів і дій дітей молодшого шкільного віку, зробив висновок, що досліджуваний, керуючи своєю внутрішньою поведінкою, може порівнювати команду для початку дії з «правильною» командою, а в разі їх незбігу він спроможний затримати відповідь, не очікуючи зворотної інформації з периферії.

За даними H. Teuber [314], можна передбачити очікувані результати дії

за допомогою механізмів прямого зв'язку. Такий прямий зв'язок, або центральний результативний розряд, є механізмом, за допомогою якого відбувається розрізнення довільного (активного) та неактивного (пасивного) руху. Тривалий час серед західних учених обговорюється проблема безперервності – дискретності регулювання рухів на основі зворотних зв'язків.

J. Adams [298, 299] розробив теорію формування рухових навичок молодших школярів, у якій найбільше значення надавав знанням результатів дії, що використовуються для послідовних корекцій, визначав наявність еталонного механізму, апарату порівняння, виділення й виправлення помилок. Еталонний механізм, або слід у пам'яті, є руховою програмою, що «запускає» в дію необхідні механізми.

Згідно з М. Turvey [315], рухи регулює образ дії, що перебуває в безперервному процесі становлення. Рухи здійснюються внаслідок взаємодії, координації структур на основі виділення властивостей зовнішнього середовища, що мають відносну автономність в їх організації. Центральне місце в організації рухів займає образ дії, у який включається узагальнена оцінка схеми дії, а також узагальнені перцептивні властивості. У процесі дії в образ вноситься деталізований предметний зміст [316].

Отже, проаналізовані нами вітчизняні та зарубіжні концепції показують особливості й багатосторонній підхід у дослідженні регуляції рухів і дій, становлять теоретико-методичні засади рухової активності дітей молодшого шкільного віку, а також пояснюють загалом, як людині вдається досягти заздалегідь визначену мету за їх допомогою.

1.2. Спеціально організована рухова активність у системі фізичного виховання молодших школярів

Соціокультурні зміни в сучасному інформаційному суспільстві, з одного боку, підвищують вимоги до рівня розвитку молодшого школяра, який забезпечить йому оптимальну адаптацію до нових соціальних умов, з

іншого, розширюють доступність різноманітних засобів для формування та становлення особистості. Молодший шкільний вік охоплює період від 6–7 до 10–11 років, характеризується зміною соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та новими віковими новоутвореннями. Як зазначають М. Савчин і Л. Василенко, головною особистісною характеристикою молодшого школяра є прийняття й усвідомлення своєї внутрішньої позиції, що дає підстави вважати цей вік зрілим дитинством [241, с. 183]. Вступ до школи ініціює нове соціальне середовище, вимагає від дитини усвідомлення себе, нової діяльності, вимог до неї, розвитку необхідних організаційних, комунікативних умінь та властивостей особистості, моральних якостей, зміни способу життя, адаптації до початкової діяльності.

У цілісній структурі розвитку молодших школярів руховій активності відводиться особлива роль. Сприятливий її вплив на здоров'я учня є аксіомою, що підтверджено в низці досліджень [21, 65, 66, 83, 84, 89, 123, 127, 134, 159, 198, 234, 267, 288]. Рухова активність – невід'ємна частина способу життя та поведінки дітей молодшого шкільного віку. Вона обумовлена соціально-економічними й культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей [22, 36, 96, 154, 270, 306]. Рухова активність, як справедливо зауважує М. Бернштейн, є чи не єдиною формою життєдіяльності, шляхом якої організм молодшого школяра не просто взаємодіє з довкіллям, але й активно впливає на нього, змінюючи або прагнучи змінити його в потрібному йому відношенні [27, с. 275].

Водночас С. Грицюк зауважує, що в період переходу дитини в соціальний статус школяра його рухова активність в режимі дня скорочується на 50 %, і з кожним роком питома вага рухової діяльності зменшується. Учений наголошує, що згідно з дослідженнями вітчизняних науковців, близько 82–85 % денного часу значна частина сучасних школярів перебуває у статичному положенні, сидячи за партою, робочим столом,

комп'ютером, телевізором. Недостатня рухова активність з обмеженням темпу й обсягу рухів (гіпокінезія) і зменшення м'язових зусиль (гіподинамія) особливо несприятливо впливають на стан і розвиток організму дітей, який росте, і функції якого диференціюються [89, с. 90]. Це підвищує важливість організації рухової активності молодших школярів.

Система фізичного виховання покликана забезпечити повноцінний фізичний, психічний і соціальний розвиток дитини, охорону та зміцнення її фізичного й духовного здоров'я [125, с. 6]. С. Фішев, Ю. Фішев зазначають, що зміст фізичного виховання в освітніх установах має розкриватися через такі функції: освітню (формування життєво важливих рухових умінь та навичок, отримання спеціальних знань із фізичної культури, необхідних для формування здорового способу життя), оздоровчу (використання засобів фізичної культури в системі заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я), виховну (розвиток якостей особистості та рис успіху, що дають змогу сформувати оптимальний психологічний клімат у колективі, а також виховання потреби в дотриманні норм здорового способу життя), рекреативну (використання засобів фізичної культури для забезпечення повноцінного відпочинку, відновлення фізичних і психічних сил) [275, с. 198–199].

Ми погоджуємося з Т. Круцевич [158], яка одним із головних компонентів фізичного виховання школярів виділяє спеціально організовану рухову активність.

Спеціально організована м'язова діяльність (психомоторна активність) знаходить вираження в різних формах занять психомоторними вправами, гімнастикою, іграми, активному пересуванні до та зі школи. У молодшому шкільному віці вона здійснюється як обов'язкова, регламентована навчальними планами й програмами фізичного виховання у школі, так і добровільна – у вільний від навчання час у вигляді спеціально організованих або самостійних занять. Рухова активність задовольняє біологічні, соціальні та особистісні потреби молодших школярів [36, 55, 76, 80, 265, 288, 294, 310].

Основною формою розвитку рухової активності учнів є урок фізичної культури, що містить заняття гімнастикою (вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку школярів: загальнорозвиваючі, вправи на формування правильної постави, акробатичні, танцювальні, вправи на розвиток рівноваги, опорні стрибки), заняття з легкої атлетики (різні види бігу, стрибки в довжину й висоту, метання на дальність), рухливі ігри (розвиток спритності, швидкості дій), спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол) тощо [62, 93, 150, 161, 211].

До спеціально організованої рухової активності в режимі навчального часу належать гімнастика до навчальних занять, фізкультурні хвилинки під час уроку, спортивні розваги, рухливі ігри на великих перервах [74, 197].

Гімнастика на початку навчального дня, що проводиться вчителями початкових класів протягом 5–7 хвилин, спрямована на адаптацію дітей до процесу навчання. Унаслідок таких фізичних вправ зростає рухливість нервових процесів і прискорюється відновлення у молодших школярів динамічного стереотипу навчальної праці. Фізкультурні хвилинки під час навчальних занять проводяться з метою зняття втоми окремих органів, профілактики порушень постави. Аналогічний результат досягається і при зміні учнями під час уроку поз сидячи-стоячи [89, с. 92]. Рухливі ігри на перервах дають змогу дітям вивільнити запас енергії, переключитися з розумової на активну психомоторну діяльність, реалізувати різноманітні соціальні ролі, налагодити процес спілкування з однолітками, показати власне «Я» у грі.

Спроби встановити орієнтовні норми добової рухової активності для дітей різних вікових груп, як зазначає Т. Круцевич, здійснювалися неодноразово. Психологи та фізіологи рекомендують для школярів щоденний двогодинний обсяг рухової активності, що компенсує потребу в русі. У межах двох годин може бути досягнуто достатнє фізичне навантаження залежно від змісту вправ та величини навантаження на подовжених перервах, моторної щільності уроків фізичної культури [158, 317].

Нормою рухової активності в дитячому віці визнана така величина, що повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям зростаючого організму, сприяє його розвитку та зміцненню здоров'я [158, с. 16]. Рівень рухової активності у шкільному віці значною мірою обумовлений не віковою потребою в ній, а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих і самостійних занять у позаурочний час [11, 66, 220, 234, 319]. Як бачимо, оптимальний обсяг рухової активності має складати 12–14 годин за умови достатнього фізіологічного навантаження.

Досягнення подібного обсягу рухової активності учнями загальноосвітніх шкіл здебільшого є нездійсненим завданням [7, 21, 32, 127]. Тому, на наше переконання, спеціально організована рухова активність в позаурочний час допоможе задовільнити потребу молодшого школяра в рухах і діях та водночас забезпечити повноцінний його психофізичний і соціальний розвиток.

У більшості розвинених країн передбачається зазвичай три–чотири обов'язкових заняття фізичною підготовкою на тиждень. До змісту занять входять загальнорозвиваючі вправи, спортивні й рухливі ігри, плавання, танцювальні вправи. Програми фізичного виховання надзвичайно варіативні. Учителю надається право використовувати різноманітні засоби фізичного виховання та додаткові фізичні навантаження залежно від індивідуального рівня фізичної підготовленості учнів. Так, у більшості шкіл США крім обов'язкових уроків кожного тижня проводяться змагання та три додаткових заняття в позаурочний час [17, 68, 158].

Комплексна програма з фізичного виховання, прийнята в Україні, окрім двох–трьох обов'язкових уроків на тиждень передбачає додаткові та факультативні заняття, фізичні вправи в режимі дня. Загалом діти мають щоденно бути зайнятими фізичними вправами біля двох годин. Але навіть за найсприятливіших умов загальноосвітня школа не у змозі забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому фактично спеціально організована

рухова активність обмежується 3–4 годинами на тиждень у більшості школярів, що складає 30 % від гігієнічної норми [79, 83, 158].

На противагу цьому учні, які відвідують дитячо-юнацькі спортивні школи, самостійно займаються фізичними вправами, зайняті тренуваннями від 8 до 24–28 годин на тиждень, що в декілька разів вище тижневого навантаження тих, хто відвідує лише уроки фізичної культури у школі [158, с. 16]. Т. Круцевич і Н. Пангелова підтверджують, що достатню фізичну підготовленість мають ті школярі, які крім уроків регулярно займаються ще два–три рази на тиждень у спортивних секціях або дитячо-юнацьких спортивних школах [159, с. 74]. На спеціально організованій руховій активності молодших школярів належного обсягу та оптимальної інтенсивності під час дозвілля наголошують також В. Кашуба, Н. Гончарова, Г. Бутенко [133].

Т. Круцевич визначає критерій оптимальної норми рухової активності як надійність функціонування всіх систем організму, здібність адекватно реагувати на умови навколишнього середовища, що змінюються. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій вказують на вихід за межі оптимальної норми, що в підсумку призводить до погіршення здоров'я [158, с. 17]. Те ж ми знаходимо в дослідженнях О. Глущенко [75], Т. Логвіної [168], Ю. Мороза [187].

Індивідуальна норма рухової активності має ґрунтуватися на доцільності й корисності для здоров'я. Для цього потрібно орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров'я дітей. Важливо не тільки знати, скільки треба рухатися та здійснювати локомоції протягом доби (тижня), але й з якою метою, якого рівня фізичного стану треба досягнути, що потребує визначення спрямованості психомоторних вправ, параметрів фізичних навантажень. Окреслений підхід знаходимо у працях В. Бальсевича [19], Я. Вайнбаума [41], Т. Круцевич [154].

Нормативи фізичної підготовленості, виконання яких обумовлено оптимальним та економічним рівнем функціонування основних систем

організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової), а також обмінних процесів, відповідають високому рівню фізичного здоров'я. Для його досягнення необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності. Отже, індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, який можна виразити кількісними показниками фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму.

Таким чином, спеціально організована рухова активність займає важливе місце в системі фізичного виховання молодших школярів. Систематичні заняття психомоторними вправами забезпечують виконання норми рухової активності, формування належного рівня фізичної підготовленості, що сприяє оптимальному їх психофізичному й соціальному розвитку, формуванню міцного фізичного та духовного здоров'я.

1.3. Особливості психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік є періодом бурхливого фізичного, психічного, інтелектуального та соціального розвитку. О. Рибалко називає його етапом інтенсивного соціального розвитку психіки, її основних підструктур, вираженого як у процесі соціалізації індивідних утворень, так і в новоутвореннях в особистісній сфері та у формуванні суб'єкта діяльності [239]. Це підтверджує актуальність вивчення питання психофізичного й соціального розвитку молодших школярів.

Досліджуючи особливості психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, нами, найперше, було з'ясовано поняття психофізичного розвитку. Аналіз праць [57, 58, 59, 67, 86, 117, 123, 162, 180, 197, 198] показує, що воно містить у собі дві рівноцінні складові, а саме: психічний розвиток (процес накопичення кількісних та якісних прогресивних змін психіки, що зумовлюють формування особистості [58]) і фізичний розвиток (закономірний процес прогресивних змін форм та функцій організму [197];

зміна морфологічних і функціональних властивостей організму у процесі його індивідуального розвитку [224]).

Психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку характеризується активним розвитком сприймання, пам'яті, мислення, фантазії, мовлення, формуванням узагальнених розумових дій, способів їх виконання, що переносяться з однієї навчальної ситуації в іншу, з одного навчального предмета на інший [59, с. 158]. Зокрема зростає швидкість перебігу процесу сприймання, збільшується число сприйнятих об'єктів, розширюється обсяг їх запам'ятовування. Сприймання стає більш довільним, цілеспрямованим і категорійним процесом, тобто сприймаючи нові предмети та явища, молодший школяр намагається їх віднести до певної категорії об'єктів [57, с. 147]. Під впливом навчання розвивається логічна й довільна пам'ять, зростає продуктивність запам'ятовування матеріалу, швидкість утворення образів фантазії, дитина здатна до творчої переробки уявлень, до логічно обґрунтованої побудови нових образів [57].

І. Кулагіна та В. Колюцкий відзначають інтенсивний розвиток мислення в молодших школярів, зокрема від наочно-образного до словесно-логічного. Оволодіння у процесі навчання учнями системою наукових понять дає змогу розвиватися теоретичному мисленню, на основі якого, зі свого боку, розвивається рефлексія як здатність дитини до усвідомлення своїх дій. Важливу роль, особливо для навчання, має увага. Незважаючи на те, що в молодших школярів переважає мимовільна увага, вони через допомогу вчителя вже можуть концентрувати свою увагу на нецікавих діях. Увага характеризується невеликим об'ємом і малою стійкістю, зокрема однією справою школяр може займатися протягом 10–20 хв. Поступово розвивається у процесі навчання довільна увага [160, с. 132–135].

Фізичний розвиток молодших школярів характеризується збільшенням росту (на 4–5 см за рік), ваги тіла (на 2–3 кг за рік), окружності грудної клітини (на 2–3 см за рік), життєвої ємності легень (до 2200 мл). Частота серцевих скорочень поступово скорочується (до 76–96 уд./хв. у 9–10 років),

частота дихання теж (до 18–24 дихань за 1 хв.). Роботоздатність молодших школярів має низький рівень, у зв'язку з чим вони швидко втомлюються, але і швидко відновлюються.

Фізичні якості розвиваються неодноразово й нерівномірно. Л. Пащенко зазначає, що у хлопчиків у 1–2 класах найкраще розвивається швидкість, 2–4 – загальна витривалість, гнучкість і рівновага. У дівчаток витривалість розвивається з 2 класу, швидкість протягом всього вікового періоду. Також для молодших школярів характерні низькі абсолютні й відносні показники м'язевої сили. Водночас під час короткотривалих швидкісних навантажень роботоздатність залишається високою, а функціональний стан серцево-судинної й дихальної систем швидко відновлюється [210, с. 51–53]. Отже, молодший шкільний вік є сензитивним для розвитку більшості фізичних якостей, проте, на нашу думку, потрібно правильно організувати рухову активність дітей, індивідуально підбираючи фізичні навантаження.

Вагомою особливістю психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є інтенсивний розвиток нервової системи. Т. Дуткевич зазначає, що її можливості значно розширюються, збільшується вага лобних відділів головного мозку, що створює можливості для здійснення довільної поведінки, планування, виконання й контролю програми дій. Підвищується розумова працездатність. Зростає сила гальмування та врівноваженість нервових процесів, хоча процеси збудження переважають над процесами гальмування. Це й призводить до непосидючості та нестриманості дитини [103, с. 350]. У зв'язку з цим, на нашу думку, гра продовжує відігравати значну роль в організації рухової активності молодших школярів.

Наступним кроком у нашому дослідженні вбачаємо характеристику й визначення особливостей соціального розвитку молодших школярів.

Аналіз праць психологів (Л. Божович [31], Л. Виготського [67], А. Петровського [215], Г. Костюка [57], О. Рибалко [239]), педагогів (Т. Алексеєнко [6], О. Безпалько, І. Зверєвої [263], Т. Герлянд [73], В. Коваленко [143], Т. Кравченко [152]) підтверджує складність проблеми

соціального розвитку особистості. Існування її як біологічного індивіда в умовах соціального середовища вимагає від людини формування соціальних знань та вмінь, відповідних якостей, опанування соціальних норм.

Соціальний розвиток молодших школярів учені розглядають у контексті соціального виховання (О. Бурим [38], О. Джексон [99], Н. Семенова [246], О. Сердюк [256]), соціалізації особистості (Л. Варяниця [45], О. Василенко [43], Т. Кравченко [152], Л. Нафікова [194], О. Тельна [268]), становлення особистості (К. Островська [204], О. Жигайло [110], З. Шилкунова [289], С. Шуляк [293]), формування соціальної компетентності (В. Коваленко [143], О. Проценко [229]).

Значну увагу дослідниками приділено морально-етичному вихованню дітей молодшого шкільного віку (П. Волошин [64], М. Гагарін [70], С. Гаряча [71], О. Гордійчук [87], О. Гудима [92], С. Долецька [102], В. Житарюк [111], О. Лавроненко [163], О. Осика [202], І. Тадєєва [266], Т. Троценко [271], Н. Шагай [286]). Єдність фізичного та морального виховання вивчали В. Голуб [78], О. Швець [289].

Важливу роль для соціального розвитку молодшого школяра відіграє розвиток його комунікативної культури (С. Броннікова [35], Т. Гончар [81], О. Губа [91], Н. Ольхова-Марчук [200], Л. Сікорська [259], К. Слесик [260]), правової культури (О. Колосова [148]). Особливості міжособистісних стосунків дітей молодшого шкільного віку вивчала М. Мальцева [179], формування ставлення до себе З. Шилкунова [290]. На їх побудову впливає рівень емоційно-вольового розвитку, здатність учнем початкових класів регулювати власну поведінку, чому присвячено дослідження Л. Груши [90], Н. Карачевської [129], І. Коган [144], Н. Пеньковської [212], К. Савченко [240], Н. Яцюк [297].

Важливими для нашого дослідження є праці Т. Герлянд [73], яка вивчала питання соціального розвитку молодших школярів у групах подовженого дня, та Л. Бондар [33], яка описала спільну навчальну роботу

дітей молодшого шкільного віку як чинник їх розумового й соціального розвитку.

О. Рибалко зауважує, що соціальний розвиток містить у собі процес соціалізації індивідної підструктури людини, формування її як особистості та суб'єкта діяльності [239]. В. Торохтій визначає його як кількісну і якісну зміну особистісних структур у процесі формування людини, її соціалізації та виховання в певному соціальному середовищі; процес, за якого відбувається засвоєння традицій культури й суспільства, формуються цінності людини; тривалий виховний процес, у якому беруть участь педагоги, батьки, дідуся та бабусі [269].

Нам імпонує підхід до соціального розвитку особистості Т. Герлянд. Дослідниця визначила його як процес і результат кількісних та якісних змін унаслідок набуття особистістю соціального статусу, засвоєння та сприйняття сукупності провідних соціальних норм, накопичення соціального досвіду і вироблення ціннісних ставлень до дійсності, що формуються під впливом соціуму, саморегуляції поведінки, виявляються в різних видах діяльності, якості виконання соціальних ролей [73].

На наше переконання, значну роль у процесі соціального розвитку особистості відіграє соціалізація, що представляє собою процес засвоєння та активного відтворення людиною соціокультурного досвіду (знань, цінностей, норм, традицій, зразків поведінки, визнаних у суспільстві), унаслідок чого відбувається її становлення та розвиток як соціального індивіда [263, с. 26].

На підставі узагальнених підходів до сутності соціального розвитку та соціалізації [6, 33, 44, 45, 46, 73, 105, 106, 128, 130, 142, 146, 152, 262] в дослідженні ми визначаємо *соціальний розвиток молодшого школяра як становлення та розвиток особистості, що має безперервний характер, відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей і властивостей особистості, опанування нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу.*

На процес соціального розвитку молодших школярів впливають багато факторів, зокрема родина, яка є носієм сімейних цінностей, зразків культури, традицій і поведінки, атмосфера в ній, ставлення батьків до дитини; оточення ровесників, міжособистісні стосунки з ними; учитель, який є носієм еталонних зразків, соціальних норм і правил, багажу знань; організація навчальної діяльності; позашкільна активність дитини, участь її в різноманітних заходах.

Соціальний розвиток молодшого школяра зумовлений зміною провідної діяльності, соціальної ситуації розвитку, розширенням і поглибленням соціальних контактів, необхідністю міжособистісної взаємодії, виникненням нових потреб, пов'язаних із навчанням.

Зміна соціальної ситуації розвитку у зв'язку з початком навчання у школі передбачає побудову взаємодії в системах «учитель – учень», «школяр – школяр». Відбувається освоєння нової соціальної ролі, що ставить до дитини низку вимог, зокрема самостійність, організованість, самоконтроль, відповідальність за результати навчання перед учителем і батьками, налагодження соціальних контактів із ровесниками, формування довільної уваги.

Вступ до школи змінює весь спосіб життя дитини. Зокрема Л. Божович зазначає, що він також передбачає нове її положення в суспільстві, державі, що виражається через зміну стосунків із навколишніми. Дитину починають розглядати як людину, яка стала на першу сходинку, що веде до громадянської зрілості [31, с. 208]. О. Данилова відмічає, що молодший школяр стає «суспільним» суб'єктом і має соціально значущі обов'язки, виконання яких оцінюється навколишніми (суспільством). Життєдіяльність дитини перебудовується, визначається переважно тим, як вона справляється з новими вимогами [221, с. 275].

У зв'язку зі вступом до школи дитина отримує не лише нові обов'язки, а й нові права. Зокрема дорослі мають серйозно ставитися до її навчальної діяльності, роботи, яку вона виконує, школяр має своє робоче місце, право на

тишину, відпочинок, дозволя. Отримуючи гарні оцінки він може розраховувати на схвалення з боку навколишніх, похвалу, повагу до себе та своїх занять [31, с. 209].

Провідною діяльністю у молодшому шкільному віці є навчальна, що потребує певних зусиль і характеризується соціальною значущістю, обов'язковістю та відповідальністю. В. Савчин і Л. Василенко її визначають як цілеспрямовану діяльність учнів, результатом якої є розвиток особистості, інтелекту, здібностей, засвоєння знань, оволодіння вміннями та навичками [241, с. 187]. О. Рибалко навчання трактує як пізнавальну діяльність, специфічне для людини засвоєння суспільного досвіду шляхом інтеріоризації накопиченого людством фонду знань та трудового досвіду [239].

З'являється нова людина, яка відіграє значущу роль для дитини – учитель, який не лише подає приклад своєю поведінкою, а й ставить певні вимоги та оцінює діяльність школяра. Характер взаємостосунків із ним впливає на настрій учня, зумовлює виникнення позитивно чи негативно забарвлених емоційних переживань, що зрештою й визначає його ставлення до навчання [162, с. 46]. Його об'єктивність, справедливість, толерантність, тактовність, відповідальне ставлення до професійної діяльності, до дітей формує зразок для наслідування, мотивацію до навчання, адже він є носієм соціальних норм.

У процесі навчання у школяра виховується самостійність та відповідальність, оскільки якість його навчальної роботи оцінюється вчителем, батьками. Вона також формує до нього відповідне ставлення дорослих і ровесників. Зокрема Л. Божович відзначила, що до дитини, яка недбало відноситься до своїх обов'язків і не бажає навчатися, навколишні ставляться з осудом – дорікають, карають, що викликає неприємні емоційні переживання [31, с. 209]. Авторитет дорослого для школяра має велике значення.

Процес фізичного, психічного, інтелектуального та соціального розвитку приводить до якісних новоутворень в особистості молодшого

школяра. Зокрема О. Данилова серед них відзначає такі: якісно новий рівень розвитку довільної регуляції поведінки й діяльності; рефлексія, аналіз, внутрішній план дій; розвиток нового пізнавального ставлення до дійсності; орієнтація на групу ровесників [221, с. 276–277]; мотив досягнення успіху [162, с. 41]. М. Савчин та Л. Василенко додають уміння молодшого школяра організувати навчальну діяльність, що передбачає самоконтроль, самооцінювання, самоорганізацію у вивченні навчального матеріалу, плануванні часу, контролі й оцінюванні своїх результатів, а також усвідомлення мети і способів навчання у школі та вдома [241, с. 192].

Становлення та розвиток особистості, як зазначають М. Савчин і Л. Василенко, у молодшому шкільному віці охоплює такі фази: адаптації (пристосування до нових соціальних умов), індивідуалізації (вияв індивідуальних особливостей і можливостей), інтеграції (входження у групу ровесників, прийняття ними) [241, с. 187].

У дослідженні ми схиляємося до думки, що зміна соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності дає змогу молодшому школяру вступити на якісно новий етап соціального розвитку особистості, закласти підвалини повноцінного формування особистості.

Отже, у процесі соціального розвитку розвиваються потреби, мотиви молодшого школяра, психічні властивості, спрямованість особистості, відбувається засвоєння соціальних норм і правил, підвищується рівень соціальної активності дитини, формуються впевненість у своїх можливостях і здібностях, моральні цінності та якості, соціальні вміння та навички, значно розширюється коло соціальних контактів, дитина навчається будувати міжособистісні взаєностосунки, відстоювати свою позицію.

На підставі аналізу праць [33, 39, 73, 110, 143, 152, 179, 200] нами було виділено такі особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку: особливості інтелектуального розвитку, особливості емоційно-вольового розвитку, особливості морально-етичного розвитку, формування внутрішньої позиції школяра, особливості формування взаєностосунків,

формування ставлення до себе та навколишніх, засвоєння нових соціальних ролей, засвоєння соціальних норм і правил, формування соціальної компетентності.

Особливості інтелектуального розвитку. Пізнавальні інтереси молодших школярів, як зазначає В. Кутішенко, мають свою специфіку, що полягає в їх екстенсивній формі розвитку та яскравій емоційній забарвленості. Дітям цікаво все нове, що перед ними зустрічається, проте їхні пізнавальні інтереси відрізняються нестійкістю, епізодичністю, реактивністю та ситуативністю [162, с. 44–45]. Тобто молодший школяр у процесі навчання може легко переключити свою увагу на інший вид діяльності, ситуацію, подію, що виявить його зацікавлення.

До ознак, за якими визначають рівень інтелектуального розвитку належать такі: якість знань, уміння застосовувати їх у навчальній роботі, орієнтування в матеріалі, самостійне здобуття знань, знаходження нових способів навчальної роботи, темп і легкість засвоєння нового матеріалу, міцність його запам'ятовування, самостійна постановка запитань, знаходження можливих способів розв'язування нових задач, виділення серед них найраціональніших тощо [59, с. 159].

Особливості емоційно-вольового розвитку. У молодших школярів розвивається усвідомлення своїх почуттів і розуміння їх виявлення в інших людей. Для них характерний здебільшого життєрадісний та бадьорий настрій. У дітей розвиваються почуття симпатії, на основі чого формуються малі групи, лідерами в яких стають сміливі, чесні, успішні в навчанні, акуратні школярі [57, с. 167–168].

Навчальна діяльність позитивно впливає на розвиток уміння регулювати власну поведінку й дії, здійснювати самоконтроль, активно керувати своєю увагою, слухати, думати, запам'ятовувати, узгоджувати власні потреби з вимогами значущого дорослого, учителя [59, с. 163]. Заняття в позашкільних закладах освіти, особливо спортивних, на нашу думку, позитивно впливають на розвиток вольових якостей. Адже заняття

фізичною культурою і спортом виховують любов до праці, уміння долати як зовнішні, так і внутрішні труднощі та бар'єри, ставити перед собою нові завдання, долати страх, лінь, втому, формують вимогливість до себе.

І. Подласий стверджує, що гарні результати приносить поєднання праці з грою, де молодші школярі максимально проявляють ініціативність, самодіяльність, змагальність. Учений пише, що прагнення дитини до яскравого, незвичайного, бажання пізнавати навколишній світ, до рухової активності має задовольнятися в розумній грі, яка приносить користь і задоволення [216].

Особливості морально-етичного розвитку. У молодшому шкільному віці закладається міцний фундамент моральних цінностей та якостей. І. Подласий стверджує, що цьому сприяє піддатливість і сугестивність дітей, їх довірливість, схильність до наслідування, а найголовніше, авторитет, яким користується вчитель [216].

Учитель як зразок для наслідування, значущий дорослий має вагоме значення для молодшого школяра. Він сприяє формуванню почуття обов'язку, відповідальності, гуманності, самоповаги й поваги до інших, а взаємодія з ровесниками – симпатії, дружби, товариськості, емпатії. Оцінка дій дитини як дорослими, так і ровесниками формує самооцінку молодшого школяра, упевненість у собі.

У процесі навчання, взаємодії зі значущими дорослими (батьки, учитель, тренер спортивної команди), ровесниками, однокласниками молодші школярі засвоюють морально-етичні норми, соціальні норми та правила поведінки в соціальному оточенні, школі, позашкільних закладах. Водночас зазначимо, що доступність на сьогодні великої кількості інформації може спотворювати уявлення молодшого школяра про соціальні норми та правила. Це підтверджує роль значущого дорослого у формуванні особистості дитини.

Формування внутрішньої позиції школяра. Її, найперше, характеризує готовність дитини до школи, що містить не лише певний рівень пізнавальної діяльності, а й розвинену мотиваційну сферу.

Для соціального розвитку велике значення має особистісна готовність до школи, що виражається у ставленні дитини до школи та навчання, учителя й себе як школяра. Вона передбачає розвиненість соціальних мотивів поведінки та діяльності, а також їх специфічну структуру, що визначає внутрішню позицію школяра [31, с. 218]. На готовності до соціальної позиції школяра акцентувала увагу Л. Божович. Учена наголошувала на обов'язковому прагненні дитини до нової соціальної позиції, що складає фундамент формування багатьох психічних особливостей, необхідних для успішного навчання у школі. Школяр має бути готовим не тільки до засвоєння знань, а й до нового способу життя, нового ставлення до людей та своєї діяльності [31, с. 217].

Особливості формування взаєностосунків. Нове соціальне середовище, у яке потрапляє молодший школяр, вимагає від нього адаптації, розвитку вміння налагоджувати соціальні контакти. Виконання навчальних завдань, сидіння за однією партою, ігрова діяльність, участь у позашкільних заходах сприяють зближенню дітей, пізнанню ними один одного, спостереження один за одним, контроль виконання діяльності, оцінювання дій ровесників. Діти молодшого шкільного віку, налагоджуючи комунікативні зв'язки, здатні об'єднуватися в різноманітні неформальні групи, зокрема за інтересами.

У взаєминах молодших школярів часто одні діти виступають як вожаки, інші – як підлеглі. У 2–3 класах формуються групи, що очолюють учні, які виявляють здатність підпорядковувати своїй волі інших дітей. Діти-вожаки відзначаються такими позитивними рисами, як енергійність, наполегливість, спостережливість, кмітливість, справедливість, а також хорошим фізичним розвитком. Водночас характер дружби в них змінюється. У молодших школярів 1–2 класу вона здебільшого носить егоцентричний

характер, 3–4 класів – установлюються вже тісніші взаємостосунки з друзями [59, с. 172]. Варто також відзначити, що поступово до 9–10 років стосунки з ровесниками набувають все більшої цінності, дитина прагне домогтися їхнього схвалення, зайняти певне місце у групі однокласників [162, с. 46].

Діти молодшого шкільного віку здатні оцінювати один одного, зокрема їм імпонують в інших скромність, чесність, чуйність, сміливість, доброзичливість, товариськість, відповідальність.

Формування ставлення до себе та навколишніх. У молодшому шкільному віці дитина пізнає не лише світ, а й саму себе, власний організм, його функції, фізичні та психічні стани. Завдяки цьому в неї розвивається свідомість і самосвідомість [57, с. 176].

Молодший школяр, опановуючи нову провідну діяльність, формує ставлення до себе як суб'єкта навчання, емоційно переживаючи оцінювання його дій та досягнень. Він вже має коло обов'язків і несе відповідальність за виконання навчальних завдань. Водночас оцінка вчителя формує мотивацію до успіху чи мотивацію до уникнення невдач, що підтверджує необхідність об'єктивного оцінювання діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Розширення кола соціальних контактів, включення в соціальні групи сприяє здобуттю досвіду міжособистісної взаємодії, формуванню дружніх стосунків і ставлення до ровесників, однокласників, у якому проявляються дружба, товариськість, комунікабельність, гуманність, відповідальність за свої дії та вчинки, взаємодопомога. Формується самооцінка дитини, відбувається оцінка й контроль дій інших. Молодші школярі здатні помічати й оцінювати більше властивостей у своїх друзів. Пізніше формується критичне ставлення до себе, адже громадська думка стає важливою.

Засвоєння нових соціальних ролей. Вступаючи до школи, дитина оволодіває новою соціальною роллю – учня (школяра), до якого ставиться низка вимог. Водночас зауважимо, що виконуючи обов'язки школяра, дитина засвоює нові соціальні норми та правила, розвивається як особистість, пізнає світ, відкриває для себе основи наук. Навіть зміст спілкування з дорослими

змінюється. Інша соціальна роль, яку засвоює дитина – друга (товариша), оскільки молодші школярі навчаються будувати взаєностосунки, симпатизують одне одному, формують групи за інтересами, у них значно розширюється коло соціальних контактів.

Засвоєння соціальних норм і правил. Зі вступом до школи в дитини збільшується кількість норм і правил, яких вона має дотримуватися й виконувати. Їх засвоєння відбувається поступово. Оскільки молодші школярі схильні до навіювання й наслідування, то демонстрація вчителем або іншим значущим дорослим на власному прикладі стає вкрай важливою. Водночас вони легко засвоюють небажані форми поведінки. Формується ставлення до своїх обов'язків, учителів, однокласників, ровесників, старших однолітків. Оцінка дій і вчинків молодшого школяра, а не його особистості, допомагає дитині зрозуміти й засвоїти соціальні норми та правила.

Важливу роль відіграє рефлексія – осмислення своїх суджень і вчинків з погляду їх відповідності умовам діяльності; самоаналіз. Свідченням її є здатність бачити особливості власних дій, аналізувати їх, порівнювати з діями інших [241, с. 193]. Засвоєння соціальних норм і правил відбувається у взаємодії з дорослими та ровесниками, особливо через ігрову й навчальну діяльність.

Формування соціальної компетентності. Соціальну компетентність В. Коваленко визначає як здатність особистості, що виявляється у відкритості до суспільства, навичках соціальної поведінки, готовності до сприймання соціально спрямованих інформаційних повідомлень, відповідальності перед іншими за свої вчинки та вміння вибудовувати свою поведінку в середовищі поєднаної реальності (реальному і віртуальному) відповідно до соціальних норм і суспільних цінностей [143, с. 6–7].

Отже, психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку передбачають розвиток психічно-пізнавальних процесів, фізичних якостей, психофізіологічних функцій організму та організму загалом, формування особистості, необхідних знань, умінь і навичок

соціальної поведінки, засвоєння соціальних норм та правил через активне включення школяра в соціальне життя й організацію його рухової активності. Взаємодія зі значущими дорослими, учителем, ровесниками, однокласниками сприяє пізнанню навколишнього світу та себе як суб'єкта діяльності, становленню молодшого школяра як повноцінного члена суспільства.

1.4. Спеціально організована позашкільна рухова активність на основі занять карате як засіб психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку

Заняття в позашкільних закладах освіти дає змогу дитині розширити межі соціалізації, набути більшого соціального досвіду, здатності до самоорганізації та самореалізації, розкрити індивідуальні можливості, сформувати соціальну компетентність, стати соціально затребуваним індивідом, пізнати себе, сформувати нові соціальні цінності, розвинути соціальні стосунки з навколишніми. Позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами проводяться для організації вільного часу учнів, урізноманітнення його доцільною руховою діяльністю з метою всебічного фізичного вдосконалення, психофізичного й соціального розвитку, забезпечення активного відпочинку [3, 8, 40, 49, 53, 213, 295].

За даними Міністерства освіти і науки станом на 01 січня 2019 року мережа закладів позашкільної освіти становила 1 382 заклади [201, с. 144], із яких лєвова частка належить дитячо-юнацьким спортивним школам, кількість дітей та молоді віком від 3 до 18 років, які в них займаються, – 32 % [201, с. 219]. Проте, на наше переконання, цей відсоток мав би бути значно вищим із погляду успішності соціалізації та психофізичного й соціального розвитку дітей.

Спеціально організована позашкільна рухова активність спрямована на зміцнення здоров'я молодшого школяра, підвищення його фізичної роботоздатності, всесторонній та гармонійний розвиток, підвищення рівня психофізичного й соціального розвитку, формування здорового способу

життя, успішність соціалізації особистості. Вона має, найперше, соціальні цілі й виховну спрямованість. Її забезпечують заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах різноманітними видами спорту.

Заняття в позашкільних закладах освіти, зокрема дитячо-юнацьких спортивних школах, покликані розкрити лідерський потенціал дітей, їх природні здібності та індивідуальні можливості, розширити межі соціалізації, сформувати необхідні соціокультурні навички і вміння, якості, що допоможуть дитині самоствердитися, самореалізуватися й зайняти гідну позицію в сучасному суспільстві.

Дитячо-юнацька спортивна школа є відкритим інститутом соціалізації, що здатний забезпечити соціальні та духовні потреби дітей молодшого шкільного віку, фізичну, психологічну й соціальну їх адаптацію, розширити зміст їхньої діяльності, задовольнити потребу в руховій активності, допомогти засвоїти правила та норми поведінки.

Соціалізація є двостороннім процесом, оскільки, з одного боку, дитина набуває соціального досвіду шляхом її входження в соціальне середовище, а з іншого – активно відтворює систему соціальних зв'язків, норм, традицій і правил через активну діяльність у цьому середовищі [24, с. 29]. В. Бельц та Ю. Ревякин розкривають соціалізуючу роль фізкультурно-спортивної діяльності через притаманну їй сукупність суспільних відносин, великий творчий арсенал соціокультурних цінностей, високу інтенсивність міжособистісного спілкування та емоційність контактів, її соціальну цінність [24, с. 36–37].

Займаючись у спортивних секціях, молодші школярі отримують набагато більше можливостей для опанування нових соціальних ролей, розвитку соціальних умінь та якостей, набуття соціального досвіду, досягнення соціального статусу. Вони легко задовольняють потребу в безпеці, соціальні потреби (спілкування, підтримки, прихильності), потребу в повазі (повазі однолітків, самоповазі, упевненості, досягнення), потреби когнітивного рівня (пізнання та розуміння) за теорією А. Маслоу.

До того ж заняття спортом у спортивних секціях задовольняють повною мірою потребу в руховій активності дітей, що є запорукою повноцінного психофізичного розвитку. Цілеспрямовані й систематичні заняття фізичними вправами, як зауважують В. Антонік і В. Андріанов, сприяють розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше й глибше пізнати навколишній світ, загартовують організм, сприяють організованості й дисциплінованості дітей [15], підвищують рівень фізичного й морального здоров'я [176].

Варто зауважити, що під впливом тренувальних занять відбуваються зміни в опорно-руховому апараті та інших системах організму, зокрема кісткова тканина набуває більш високої механічної міцності, активніше розвивається м'язова система, зростає її рівень витривалості, обсяг і маса серця, збільшується сила дихальних м'язів, загальний об'єм легенів і життєва ємність легень, число кровоносних судин в легенях, що дає можливість під час роботи більшій кількості крові за менший час насититися киснем. Це позитивно впливає на функціональний стан організму дитини. Також під впливом систематичних фізичних навантажень покращується обмін речовин, фізичні вправи зміцнюють черевний прес, що відіграє велику роль у діяльності кишечника, поліпшується робота органів травлення [224].

Під впливом занять спортом в організмі виникає велика кількість умовнорефлекторних зв'язків між корою головного мозку, внутрішніми органами та руховим апаратом, що покращує діяльність центральної нервової системи [224]. Також систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на розвиток психічно-пізнавальних процесів, зокрема сприймання, мислення, уваги, пам'яті, підвищують рівень фізичної підготовленості, фізичної та розумової роботоздатності [86, 94].

Карате є одним із видів спеціально організованої позашкільної рухової активності, що сприяє не тільки психофізичному й соціальному розвитку молодшого школяра, а вчить його самостійно та ефективно вирішувати

завдання, що стоять перед ним, ставити власні цілі й досягати їх. Заняття карате позитивно впливають на світогляд дітей, формують нові знання та вміння, сприяють усесторонньому розвитку особистості, формують духовний світ школяра, систему морально-етичних цінностей, естетику дії, допомагають розкрити унікальні можливості дитини, сформувати волюві якості, здатність долати випробування, мотивацію досягнень, мотивацію на успіх, що допоможе в подальшому їй долати життєві труднощі. Заняття карате сприяють успішній соціальній адаптації.

Карате – це вид східних єдиноборств, що виник у Китаї як бойове мистецтво. Саме слово «карате» має японське походження й означає «порожня рука». Але у цьому контексті «порожня» – внутрішня чистота, звільнення від усього низького, повне кристальне очищення [34, с. 7]. Воно є ефективним способом захисту й відомо, що його вивчають як діти, так і дорослі люди. На сьогодні це ще й олімпійський вид спорту, у якому спортсмени борються за найвищі нагороди. Водночас варто зауважити, що карате містить у собі міцну духовну основу й розглядається як засіб не лише фізичного розвитку, а й духовного, морального та соціального загалом, засіб пізнання себе та своїх можливостей, саморозвитку, пізнання духовних вершин.

Заняття східними єдиноборствами, зокрема карате, як зазначає З. Варфоломєєва, сприяють удосконаленню самоорганізації, психорегуляції, самовладання, культивуванню високих моральних якостей, підпорядкуванню тіла свідомості й волі [44]. Засновник сучасної школи карате Г. Фунакоши говорить, що метою карате є досягнення піднесеного стану духу та смиренності [56, с. 11]. М. Ботерашвілі відмічає духовну основу занять карате, що будуються на основі сили, любові, мудрості, чистоти, честі, повазі до суперника [34].

О. Рибакowa розглядає карате як один із напрямів філософського сприйняття світу, що містить у собі етику, систему життєвих цінностей, поняття про справедливе, корисне та шкідливе, є засобом духовного

самовдосконалення, соціалізації і формування спортивного стилю життя [238, с. 3].

Карате виконує навчальну та виховну роль для молодшого школяра. Зокрема В. Бельц та Ю. Ревякин зазначають, що освітній процес у східних єдиноборствах представляє собою складний комплекс духовної і фізичної культури, багатовікові традиції боротьби, що знаходяться в неперервному розвитку. Не перемога над суперником є метою вивчення карате, а перемога над самим собою, подолання власних слабкостей і недоліків. Школа карате стає школою життя [24, с. 103]. Щодо виховання, учені дотримуються думки, що виховувати – означає направляти розвиток суб'єктивного світу дитини, з одного боку, до того морального образу, ідеалу, який втілює вимоги суспільства до молодшого школяра, а з іншого – до максимального розвитку індивідуальних особливостей кожної дитини [24, с. 102].

Мистецтво карате, як зазначають В. Саєнко і С. Скляр, являє собою фізичний та естетичний розвиток дитини. Вони називають його певною мірою наукою, яку «пристосовують не лише до свого розуму, а й до тіла». Навчання карате – педагогічний процес, спрямований на оволодіння знаннями, навичками та вміннями, фізичне, розумове й моральне виховання учнів. Також дослідники зауважують на тому, що карате є відмінною системою психофізичної підготовки, направляючи значну дитячу енергію на заняття гімнастикою, розтяжкою, розвиток пам'яті, уважності, виховання дисципліни, подолання власної ліні й амбіцій, адаптацію до різновікових колективів [242].

У процесі занять карате, за даними В. Мікрюкова, працюють всі частини тіла, організм зміцнюється, розвивається пластично й гармонійно, удосконалюються функції всіх органів, що вирішує проблему загального фізичного розвитку та різностороннього вдосконалення рухових здібностей. Учений наголошує на всесторонньому й гармонійному розвитку функціональних, швидкісно-силових і фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координації, спритності, пластичності

нервової системи, а також формуванні гарної тілобудови та осанки. Локальний вплив на певну групу м'язів, суглобів, зв'язок сприяє розвитку потрібної рухової якості й дає змогу успішно виправити недоліки у фізичному розвитку. Різноманітність рухів обумовлює інтенсивне формування координаційних здібностей. На високому рівні розвивається гнучкість, уміння проявляти її у статичному та динамічному режимах роботи м'язів, у ситуаціях, що потребують значної рухливості у всіх суглобах [184].

Молодші школярі вже беруть участь у змаганнях, для перемоги в яких під час тренувань розвивають швидкість реакції, швидкість мислення, високу чуттєвість, здатність концентрувати й розподіляти увагу, контролювати ситуацію боротьби із суперником, навіть проникати в його думки, ухвалювати потрібне рішення.

Для дітей молодшого шкільного віку карате відіграє велику роль у формуванні морально-етичних якостей. Поряд із розвитком фізичних якостей обов'язково необхідно розвивати моральні цінності та переконання, адже в основі занять карате лежить комплекс бойових прийомів, які легко застосувати проти іншої людини. Водночас тренер формує ще й такі морально-етичні якості, як спортивна честь, чесність, справедливість, доброзичливість, гуманність (повага до іншого), почуття обов'язку та відповідальності, виховує активну життєву позицію в молодших школярів. Виховання командного духу, взаємоповаги, поваги до суперника закладає фундамент морального розвитку дитини.

На молодших школярів значний вплив має особистість тренера, якого вони часто поважно називають «сенсей» і мають беззаперечно слухатися, а також товариші по команді й навіть особистість суперника, якого не лише вчать поважати, а й передбачати його дії [44].

У процесі занять карате, участі спортсменів у змаганнях розвиваються емоційно-вольові якості, зокрема дисциплінованість, наполегливість, рішучість, сміливість, мужність, самовладання, цілеспрямованість, а також мотивація на досягнення та успіх. Відомо, що ці якості в подальшому житті

допоможуть у досягненні цілей у навчанні та професійній діяльності. Серед почуттів під час занять карате розвиваються, як зазначають В. Саєнко, С. Скляр, почуття захищеності, почуття, що дитина любима, почуття компетентності, приналежності до групи, власної значущості та унікальності [242]. Вони задовольняють не лише базові потреби молодших школярів, а й соціальні та пізнання себе.

Заняття карате дають змогу молодшому школяру реалізувати себе як суб'єкта суспільної діяльності, приєднуючись до різних сторін соціального життя, і не лише як учень, а й спортсмен, лідер. Вони сприяють завоюванню соціального статусу, адже більшість із спортсменів займають лідерські позиції у школі, колі ровесників, стають популярними, захищають друзів, мають визнання та повагу однолітків.

Вагому роль для психофізичного й соціального розвитку молодших школярів у процесі занять карате відіграє гра. В. Зеньковський зазначає, що соціальний розвиток, тренування «соціальних сил», засвоєння «соціального матеріалу» переважно відбувається в іграх. Вона є незамінною формою активності, засобом проникнення в соціальне життя. За допомогою ігор дитина знайомиться з різноманітними соціальними позиціями, вживається в закритий світ інших людей [117, с. 51].

Молодші школярі в рольових іграх, за даними Г. Костюка, розвивають творчу фантазію, самостійно тренуються в засвоєнні соціальних форм поведінки, навчаються звертати увагу на реальних і символічних учасників гри, набувають цінного досвіду, важливого для подальшого їх розвитку. У грі дитина вчиться виконувати прийняті правила, а також виявляє готовність на вимогу партнерів взяти на себе іншу, менш цікаву роль [57, с. 146]. Гра викликає приємні переживання, підвищує пізнавальну активність.

Цікавими є погляди Є. Ільїна на гру. Досліджуючи вчення П. Каптерева, Є. Бодрова, В. Давидова, В. Петровського, Р. Стеркіна, науковець визначає її як самоцінну діяльність для дитини, що забезпечує йому відчуття свободи, підвладності речей, дій, стосунків, дає змогу

реалізувати себе тут і зараз, спілкуватися з рівними собі [122, с. 386]. Також Є. Ільїн наголошує на тому, що гра є видом інтелектуальної, емоційної та фізичної активності, способом задовольнити вроджену потребу дитини в забавах, розвагах [122, с. 387]. У грі розвиваються уява, довільна регуляція дій та емоцій, набувається досвід взаємодії та взаєморозуміння.

Гра є одним з основних засобів культурного розвитку молодшого школяра. Зокрема Є. Ільїн зазначає, що вона є тим видом поведінки, у якому дія в уявній ситуації звільняє дитину від ситуаційного обов'язку і вона вчиться визначати поведінку не лише безпосереднім сприйняттям речей чи безпосередньо діючої на неї ситуації, а й її сенсом [122, с. 386]. Через гру, як зауважують М. Гуска та В. Підлісна, можна сформувати відповідальне ставлення до здоров'я в дітей [95]. На нашу думку, у грі молодший школяр засвоює традиції поведінки і взаємодії в соціальній групі та суспільстві. Виконуючи різноманітні соціальні ролі, він відтворює дії дорослих і стосунки між ними, повторює дії літературних героїв, освоює культурні зразки. Водночас зауважимо, молодші школярі здатні не лише грати в ігри, що пропонуються дорослими, а й самостійно створювати сюжет власної гри, що розвиває уяву, фантазію, мислення, пам'ять.

Отже, заняття карате як вид спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку сприяє їхньому психофізичному та соціальному розвитку, успішній соціалізації, соціальній адаптації, формуванню соціально значущих особистісних якостей та властивостей у процесі сумісного виконання фізичних вправ, навчає допомагати один одному, будувати дружні стосунки на основі поваги й довіри, а здорова конкуренція формує емоційно-вольові якості, морально-етичні цінності, командний дух, сприяє досягненню соціального статусу. Заняття карате комплексно впливають на організм спортсмена, його психомоторні та духовні властивості, зокрема розвивають силу, швидкість, гнучкість, координаційні здібності, витривалість, а також уважність, мислення, кмітливість, швидкість реакції, дотепність, ініціативність, силу

волі. Це спонукало нас у межах експерименту побудувати програму психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої рухової активності на основі занять карате та ігрової діяльності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретико-методичний аналіз проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів: обґрунтовано теоретико-методичні засади рухової активності, виокремлено спеціально організовану рухову активність у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, з'ясовано особливості їх психофізичного та соціального розвитку, проаналізовано спеціально організовану позашкільну рухову активність на основі занять карате як засіб психофізичного й соціального розвитку молодших школярів.

Результати проведеного теоретичного дослідження показують, що основу рухової активності складають рухи й дії, психофізична регуляція яких є складним багатовимірним явищем і викликає широкий дослідницький інтерес на різних рівнях наукового пізнання: фізіологічному, біомеханічному, кінезіологічному, загальнопсихологічному, педагогічному, що вказує на її значущість. Молодший шкільний вік є сензитивним періодом для розвитку більшості психічно-пізнавальних процесів, фізичних якостей, формування особистості дитини. Він характеризується зміною провідної діяльності, соціальної ситуації розвитку, новими віковими новоутвореннями, змінами у психофізичному та соціальному розвитку. Психофізичний розвиток містить у собі дві рівноцінні складові: психічний розвиток та фізичний розвиток. Соціальний розвиток молодшого школяра визначено як становлення та розвиток особистості, що має безперервний характер, відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей та властивостей особистості, опанування

нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу.

Організація рухової активності у школі не може повноцінно забезпечити потребу в ній молодшими школярами, високий рівень фізичної підготовленості, повноцінний процес їх соціалізації. У зв'язку з чим спеціально організована позашкільна рухова активність набуває важливого значення. Численні дослідження засвідчують її позитивний вплив на розвиток організму дитини, усіх його систем, зміцнення здоров'я. Доведено, що заняття спортом, зокрема карате, підвищують рівень фізичної підготовленості, фізичної та розумової роботоздатності, функціональний стан організму, сприяють розвитку психічно-пізнавальних процесів, фізичних якостей і психічних властивостей. Водночас забезпечують повноцінний соціальний розвиток молодших школярів, сприяючи інтелектуальному, емоційно-вольовому, морально-етичному розвитку, формуванню внутрішньої позиції школяра, взаємостосунків у колективі, ставлення до себе та навколишніх, засвоєння нових соціальних ролей, соціальних норм і правил, формуванню соціальної компетентності. Озброєння знаннями щодо особливостей психофізичного та соціального розвитку молодших школярів дасть змогу будувати ефективні програми фізичного виховання, правильно організовувати їх рухову активність.

Результати дослідження, представлені у цьому розділі, подано в роботах автора [247, 249, 250, 254, 255].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Добір адекватних методів і методик дослідження – це обов’язкова умова успішного проведення дослідження щодо психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності. Для виконання запланованих дослідницьких заходів нами використовувалася система методів, яка за своїми можливостями здатна вирішити завдання дослідження. В якості основного методу нами був використаний діалектичний метод, який дає змогу вивчати предмет у взаємозв’язку і взаємовідношеннях як з оточуючим середовищем, так і між основними складовими елементами.

Серед інших методів були задіяні такі: теоретичний аналіз, синтез, порівняння і систематизація наукових джерел, анкетування, педагогічне спостереження, самоспостереження, педагогічний експеримент з використанням конкретних методик, педагогічне моделювання, загальноприйняті методи математичної статистики.

Основою для вибору методик дослідження виступали як теоретичні, так і експериментальні аргументи. Сучасний стан прикладних досліджень із фізичної культури та спорту переконував нас у необхідності максимального всебічного охоплення багатьох недостатньо вивчених явищ. До того ж питання психофізичного розвитку молодших школярів належить до розряду проблем, по яких немає чітких уявлень щодо його впливу на соціалізацію в молодшому шкільному віці.

Прагнення отримати досить повну інформацію щодо психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності привело нас до комплексного підходу, що передбачав всебічне охоплення різного роду рівнів явищ, які вивчалися.

Система використаних методів дослідження дала змогу вивчити як руховий (зовнішній), так і психічний (внутрішній) аспекти рухової дії особистості [123, 135]. Включення в методичний апарат дослідження конкретних методик здійснювалося на основі таких *критеріїв*:

- концептуальна обґрунтованість;
- висока валідність;
- психометрична надійність;
- можливість зіставлення отриманих результатів з результатами інших авторів.

Отримані у процесі дослідження дані аналізувалися за допомогою понятійного апарату, який прийнято застосовувати у психології спорту та системі фізичного виховання молодших школярів.

Розглянемо детальніше використаний нами інструментарій у процесі реалізації етапів дослідження.

2.1.1. Теоретичний аналіз, синтез, порівняння і систематизація наукових джерел як метод дослідження містив вивчення й аналіз даних наукової літератури з проблеми дослідження, аналіз документів МОН України, матеріалів мережі Internet, а також передового досвіду організації та впливу спеціально організованої рухової активності на психофізичний і соціальний розвиток молодших школярів. Отримані в результаті теоретичного аналізу літератури дані дали нам змогу вивчити проблему дослідження й інтерпретувати отримані результати дисертаційного дослідження. Цей метод використовували з метою глибокого і всебічного вивчення проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів, вияву особливостей психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, порівняння отриманих результатів дослідження з існуючими в літературі, доповнення та розширення літературних даних для вивчення проблеми, визначення мети й завдань дослідження, актуальності та новизни теми дослідження.

Загалом за темою дисертаційного дослідження було опрацьовано 319 вітчизняних та іноземних літературних джерел, до складу яких входили дисертації, автореферати дисертаційних робіт, монографії, підручники, посібники, статті в наукових періодичних виданнях, матеріали доповідей на науково-практичних конференціях і семінарах. Особливу увагу було приділено вивченню результатів дисертаційних досліджень, аналізу публікацій у фахових виданнях галузі фізичного виховання та спорту. Важливе значення мало вивчення досліджень зарубіжних учених. Аналіз матеріалів мережі Internet дав змогу опрацювати підходи до організації спеціально організованої рухової активності молодших школярів та її впливу на їх психофізичний і соціальний розвиток.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження.

З метою визначення поведінки дітей молодшого шкільного віку, їх морально-етичної орієнтації та мотивації до занять, особливостей соціального і психічного розвитку, зайнятості у позашкільний час здійснено *анкетування* дітей та класних керівників. Нами розроблено дві анкети. Дані згідно з першою анкетною (Додаток В) дали змогу визначити інтереси й зайнятість дітей у позаурочний час, секції, які вони відвідують, кількість разів на тиждень. Друга анкета (Додаток Г) містила такі блоки запитань: основні дані про дитину, специфіку зовнішнього вигляду й поведінки школяра, його мотивацію та морально-етичну орієнтацію, характеристику психічного розвитку (сприйняття, увага, зорова та слухова пам'ять, мовлення), стан мовлення, участь у дослідницькій діяльності, конкурсах та олімпіадах, зайнятість у позаурочний час.

2.1.3. Педагогічні методи дослідження. Педагогічні методи дослідження містили педагогічне спостереження, самоспостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування та педагогічне моделювання.

Використовуючи *метод педагогічного спостереження*, ми виходили з того, що його особливістю є фіксація показників психофізичного розвитку

досліджуваних, які вивчалися, під час проведення занять із фізичної культури. Метод спостереження було також використано для аналізу дій учасників експерименту в різноманітних ситуаціях у процесі тренувальних занять із карате; аналізу дій досліджуваних у різноманітних ситуаціях; визначення впливу різних смислових завдань експериментатора на ефективність виконання дій школярами під час проведення експерименту; виявлення впливу штучно створених нами умов на виконання дій під час занять із фізичної культури.

Особливу увагу в ході спостереження було звернуто на виразні жести досліджуваних, прояви їхнього емоційного стану після вдало й невдало виконаних рухів. Спостереження проводили як у навчальний час, так і в процесі позакласної й позашкільної роботи з наступним аналізом та узагальненням даних.

Метод самоспостереження, що використовувався в дослідженні, полягав у виявленні особливостей відчуттів і сприймань школярів після виконання рухової дії. Усні відгуки дітей підтверджували спрямованість виділених орієнтирів, пояснювали, чому вони діяли так, а не інакше, які відчуття переживали у процесі тренувальних занять, їхні дії під час ігор, обрану роль. Самоспостереження давали нам достатню інформацію щодо психічних станів досліджуваних. Кожний із психічних станів об'єктивно визначався тими умовами, що здійснювали вплив на психіку дітей у процесі проведення експерименту. Для запобігання суб'єктивності фактичний матеріал інструментальних вимірювань і результати самоспостереження обов'язково зіставлялися.

Педагогічний експеримент проводився у три етапи: перший – констатувальний, метою якого є створення банку інформації. Отримання первинної інформації та її аналіз (стан антропометричних, функціональних, психофізіологічних показників, показників фізичної підготовленості, показників соціального розвитку) дали змогу з'ясувати особливості психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, а

також визначити цілі й завдання формувального етапу експерименту. На констатувальному етапі педагогічного експерименту взяло участь 257 учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл та 17 класних керівників. Під час формувального етапу розроблено й упроваджено модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, серцевину якої складає програма їх психофізичного та соціального розвитку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. До участі у ньому було залучено 60 дітей – 30 хлопчиків і 30 дівчаток. Контрольний етап педагогічного експерименту проводився з метою виявлення результативності запропонованої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості використовувалося для визначення рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів на основі виконання комплексу рухових тестів. Для оцінки рівня фізичної підготовленості було використано батарею тестів, що характеризує рівень розвитку таких фізичних якостей: 1) сила – підтягування на перекладині (хлопчики), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка), кількість разів; 2) гнучкість – нахил з положення сидячи (см); 3) координаційні здібності – човниковий біг 4х9 м (с); 4) швидкість – біг 30 м (с).

Оцінку результатів здійснювали відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 № 4665 [226]. Результати, отримані за руховими тестами, можна оцінити як незадовільні, задовільні, добрі та відмінні згідно із системою оцінювання, представленою в табл. 2.1.

Для оцінки психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку нами було обрано тести, що характеризують швидкість простої та складної рухової реакції, координацію й точність рухів.

Таблиця 2.1

Система оцінювання фізичної підготовленості дітей 9–10 років [226]

№	Тест	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1.	Підтягування на перекладині, кількість разів	Х	6	5	4	3
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Д	11	10	7	5
3.	Біг на 30 м, с	Х	5,6	6,1	6,6	7,0
		Д	5,9	6,4	6,9	7,3
4.	Човниковий біг 4х9 м, с	Х	11,3	12,0	12,5	13,0
		Д	12,0	12,6	13,0	13,5
5.	Нахил з положення сидючи, см	Х	7	6	4	2
		Д	11	9	7	4

Оцінку простої рухової реакції здійснювали на основі тестів, у яких необхідно за сигналом учителя якомога швидше виконати заздалегідь відоме завдання. Школярам надавалася можливість виконати завдання 10 разів, із яких враховувались успішно здійснені спроби.

Для оцінки простої рухової реакції було використано такі тести:

1. Забрати предмет, що знаходиться в центрі столу з в.п. – о.с., кількість вдалих спроб.
2. Спіймати предмет, що випускається з рук, кількість вдалих спроб.
3. Забрати предмет із підлоги, стоячи спиною до нього, кількість вдалих спроб.
4. Забрати предмет із підлоги з в.п. – лежачи на спині, кількість вдалих спроб.

Швидкість складної рухової реакції оцінювалася на основі тесту «вибивний». Водночас учень перебував в умовах обмеженого обручем просторі.

Координацію й точність рухів оцінювали на основі тестів, що передбачали попадання в мішень після виконання перекидів, обертань, підкидань та ловлі тенісного м'ячика, стоячи на одній нозі:

1. Три перекиди вперед із кидком у ціль, кількість вдалих спроб.
2. Кидок у ціль після обертання, кількість вдалих спроб.
3. Підкидання й ловля тенісного м'ячика, стоячи на одній нозі, кількість вдалих спроб.

Педагогічне моделювання було використано для розробки моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Її складовими є мета, завдання, методологічні підходи, педагогічні умови, принципи, етапи. Серцевину розробленої моделі становить програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате.

2.1.4. Медико-біологічні методи дослідження.

Антропометричні вимірювання нами здійснювалися за допомогою стандартного інструментарію відповідно до загальноприйнятих уніфікованих методик [155]. Для визначення відповідності маси тіла довжині тіла використовувався індекс Кетле (ІК), який розраховували за такою формулою:

$$ІК = \frac{МТ}{Р}, \quad (2.1)$$

де ІК – індекс Кетле (у.о.);

МТ – маса тіла (г);

Р – довжина тіла стоячи (см).

Оцінку результатів здійснювали, порівнюючи розрахункове значення з табличним, що дало змогу віднести їх до одного з п'яти рівнів (табл. 2.2).

Фізіологічні методи дослідження містили визначення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Оцінку функціонального стану серцево-судинної системи здійснювали на основі визначення показників ЧСС та АТ у стані спокою.

Таблиця 2.2

Оцінка рівня фізичного розвитку за індексом Кетле [155]

Індекс Кетле, у.о.		Рівень співвідношення довжини і маси тіла
6–9 років	10–14 років	
$\leq 194,9$	≤ 220	Низький
195–219,9	220–265	Нижче середнього
220–236,9	265,1–315	Середній
237–259,9	315,1–360	Вище середнього
≥ 260	≥ 360	Високий

Реєстрацію ЧСС здійснювали пальпаторним методом, а отриманий середній показник співвідносили з даними, представленими у спеціальній літературі. Показники $AT_{\text{сист.}}$ і $AT_{\text{діаст.}}$ вимірювали, використовуючи тонометр «Omron-M-1» (Японія) застосовуючи спеціальну (дитячу) манжетку. Отримані результати порівнювали з даними спеціальних таблиць [155].

Резерви серцево-судинної системи оцінювали, розраховуючи індекс Робінсона за формулою [155]:

$$I_{\text{Роб.}} = \frac{\text{ЧСС(уд.хв)} \times AT_{\text{сист.}} (\text{мм.рт.ст.})}{100} \quad (\text{у. о.}), \quad (2.2)$$

де, AT – діастолічний тиск, мм рт.ст.;

ЧСС – частота серцевих скорочень, уд./хв.

Зменшення значення показника індексу Робінсона у процесі фізкультурно-оздоровчих занять свідчить про вдосконалення резервів серцево-судинної системи, чим нижче значення індексу Робінсона, тим вищі аеробні можливості організму школяра. Рівень індексу Робінсона оцінювали, порівнюючи отримані значення з даними, представленими в табл. 2.3.

Реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження визначали за результатами значень проби Руф'є, використовуючи формулу 2.3. Отримані результати співставляли з табличними значеннями [155].

Таблиця 2.3

Шкала оцінки індексу Робінсона [155]

Рівень	Індекс Робінсона, у.о.
Низький	≥ 96
Нижчий за середній	86–95
Середній	76–85
Вищий за середній	71–75
Високий	70

$$IP = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (\text{ум. од.}), \quad (2.3)$$

де P_1 – пульс у стані спокою за 15 с до навантаження;

P_2 – пульс перших 15 с першої хвилини відновлення;

P_3 – пульс останніх 15 с першої хвилини відновлення.

Під час оцінки фізичної роботоздатності за індексом Руф'є у школяра в положенні сидячи після п'яти хвилинного відпочинку реєстрували частоту серцевих скорочень за 15 с (P_1), потім виконувалося навантаження – 30 присідань за 45 с, після чого знову реєстрували частоту серцевих скорочень за перші 15 с після навантаження (P_2) і за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (P_3). Шкалу градацій для визначення рівня фізичної роботоздатності представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Оцінка фізичної роботоздатності за індексом Руф'є [155]

Рівень	Індекс Руф'є, у.о.
Добрий	0–2,9
Середній	3–6
Задовільний	6–8
Поганий	≥ 8

2.1.5. Методи психодіагностики.

Для виявлення рівня розумової працездатності молодших школярів нами використано 4-хвилинне дозоване завдання за коректурною пробою

Анфімова [155]. Під час обробки результатів визначалися кількісні показники працездатності, зокрема обсяг роботи (кількість переглянутих знаків за 4 хв.), а також встановлювалися якісні показники працездатності – кількість помилок, допущених під час перегляду знаків коректурної таблиці впродовж 4 хв., коефіцієнт розумової продуктивності.

У таблиці Анфімова (Додаток Д), починаючи з першого верхнього рядка, послідовно переглядаючи букви зліва направо, потрібно викреслити всі букви «И» та букви «К» протягом 4 хв.

Після закінчення роботи з таблицею Анфімова підраховуються загальна кількість переглянутих знаків (S), кількість викреслених букв (M), загальна кількість букв, які необхідно було викреслити в переглянутому тексті (N), кількість допущених помилок (n).

Коефіцієнт точності виконання завдання (A) вираховується за формулою:

$$A = M / N \quad (2.4)$$

Коефіцієнт розумової продуктивності вираховується за формулою:

$$P = A \times S \quad (2.5)$$

Критерії оцінки розумової працездатності представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Критерії оцінки розумової праці [155]

Оцінка	Кількість знаків, які переглянуто	Кількість помилок, які допущено
Відмінно	Більше 800	0–2
Добре	600–799	3–5
Задовільно	500–599	6–10
Незадовільно	Менше 499	11 і більше

Для визначення адаптації та мотивації дітей до занять позашкільною руховою активністю нами використовувалася проєктивна методика «Дерево» (Додаток Е).

Учням було запропоновано аркуші з готовим зображенням сюжету: дерево, на якому розташовуються чоловічки, але без нумерації фігурок. Завдання полягало в тому, щоб червоним фломастером обвести того чоловічка, який нагадує дитині саму себе, є схожим, має подібний настрій. Зеленим фломастером потрібно було обвести того чоловічка, на якого хотів би бути схожим школяр або місце, на якому хотів би знаходитися.

Вибір позицій 1, 3, 6, 7 характеризує установку на подолання перешкод, 2, 19, 18, 11, 12 – товариську, дружню підтримку, 4 – стійкість положення (бажання досягати успіхів, не переборюючи труднощі), 5 – стомлюваність, загальну слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість, 9 – мотивацію на розваги, 13, 21 – відстороненість, замкнутість, тривожність, 8 – відстороненість від навчального процесу, відхід у себе, 10, 15 – комфортний стан, нормальну адаптацію, 14 – кризовий стан, «падіння у прірву». Позицію 20 часто вибирають, як перспективу, учні із завищеною самооцінкою й установкою на лідерство.

2.1.6. Методи математичної статистики.

Обробка результатів досліджень проводилася за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики [98].

Статистична обробка отриманих даних у процесі дослідження проводилася за допомогою пакета «Statistica 8.0» (StatSoft, США) та електронних таблиць «Microsoft Office Excel 2010» (США), які дали змогу провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин [98]. У процесі математичної обробки отриманих даних використовувалися метод середніх величин та вибірковий метод, що дало змогу отримати (встановити):

- середнє арифметичне значення ($\bar{x}$);
- стандартне відхилення (s);
- помилку репрезентативності (m);
- коефіцієнт варіації (V), %.

На основі критерію Шапіро-Уілкі перевірялася відповідність вибірки закону нормального розподілу. У разі виявлення відповідності

використовувався параметричний t-критерій Стюдента, а в протилежному – непараметричний критерій Вілкоксона.

У процесі здійснення аналізу статистично достовірних відмінностей між вибірками задавався рівень надійності $P = 95\%$ (рівень значущості $p = 0,05$).

Дані, отримані в ході анкетування, оброблялися статистичним методом визначення показників відносної частки. Він передбачав проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення відсоткового співвідношення між частинами і цілим. Для розрахунку використовувалася формула 2.6:

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\% \quad (2.6)$$

де, $P\%$ – показник відносної частки;

m – число респондентів, що вибрали той чи інший варіант відповіді;

n – кількість вибірки.

З метою встановлення сутності, спрямованості, змісту та основних принципів психофізичного й соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності нами було використано метод експертних оцінок, у ході якого було розраховано коефіцієнт конкордації Кендалла та виконано оцінку його статистичної значущості.

Оцінка рівня емоційного благополуччя молодших школярів здійснювалася за допомогою аналізу анкетних даних на основі розрахунку критерію Пірсона та оцінки його статистичної значущості. Оцінка статистичної значущості відбувалася на рівні 5% ($p < 0,05$).

2.2. Організація дослідження

Процедура дослідження передбачала розроблення програми дослідження (постановка наукового завдання, визначення об'єкта та предмета дослідження, уточнення понятійного апарату); визначення

експериментальних об'єктів дослідження (вибірки); збирання необхідної інформації з проблеми дослідження; експериментальне дослідження; статистичне оброблення результатів; написання роботи.

Дослідження проводилося протягом 2015–2020 років. Ураховуючи його специфіку, нами визначено особливості дослідження – добровільну участь у педагогічному експерименті. Групу досліджуваних склали учні спеціалізованої школи I–III ступенів № 87 імені Олександра Довженка Голосіївського району міста Києва; учні середньої загальноосвітньої школи I–III ступенів № 126 Дніпровського району міста Києва та вихованці дитячо-юнацької спортивної школи «Сузір'я» міста Києва, які були практично здоровими та систематично працювали над своїм психомоторним зростанням. Дослідження органічно включалось у процес занять із фізичної культури та спортивної секції карате, не змінюючи його структури, а стосуючись лише змісту. Усього до дослідження було залучено 257 школярів віком 9–10 років та 17 класних керівників.

З метою виконання завдань дисертаційної роботи дослідження організаційно виконувалося в чотири етапи.

На першому етапі (вересень 2015 р. – травень 2016 р.) нами проводилося вивчення проблеми спеціально організованої рухової активності в науковій літературі, теоретичних аспектів психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої рухової активності. Проведено конструктивно-критичний аналіз і вивчення теоретико-методичних засад рухової активності дітей молодшого шкільного віку, спеціально організованої рухової активності в системі фізичного виховання молодших школярів, спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате як засобу їх психофізичного та соціального розвитку, а також дана характеристика соціальному та психофізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз літературних джерел за проблематикою дослідження, ретроспективне осмислення власного професійного досвіду дали змогу

обґрунтувати мету й основні завдання дослідження. На базі проведеної роботи був розроблений методичний апарат і схема дослідження, обґрунтовано інструментарій, використання якого відповідало меті та завданням роботи.

На другому етапі дослідження (червень 2016 р. – грудень 2016 р.) проводився констатувальний етап експерименту, мета якого полягала у виявленні особливостей психофізичного й соціального розвитку молодших школярів залежно від змісту та організації спеціально організованої позашкільної рухової активності. Нами обґрунтовано характер і механізми впливу різних форм та змісту спеціально організованої рухової активності на соціалізацію молодших школярів.

Для збирання даних на другому етапі використовувалися методи й методики (описані в параграфі 2.1), що дали змогу дослідити особливості психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, вплив на них спеціально організованої рухової активності. У процесі цього етапу було проведено математично-статистичну обробку й аналіз даних, отриманих під час педагогічного експерименту. Загалом на другому етапі в дослідженні взяли участь 257 дітей і 17 класних керівників.

На третьому етапі (січень 2017 р. – березень 2018 р.) нами було проведено формувальний етап педагогічного експерименту, сутність якого становило обґрунтування, розробка та впровадження моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Серцевину моделі склала програма психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. На третьому етапі дослідження взяло участь 60 молодших школярів – 30 хлопчиків і 30 дівчаток.

Четвертий етап дослідження (квітень 2018 р. – жовтень 2020 р.) було присвячено експериментальній перевірці ефективності моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного

віку, кількісній та якісній оцінці експериментальних даних, з'ясуванню особливостей, що детермінують психофізичний і соціальний розвиток молодших школярів, які займаються в секції карате, формулюванню висновків та підготовці рукопису дисертації. Дисертаційну роботу було підготовлено до апробації та офіційного захисту.

Результати дисертаційного дослідження обговорювалися на науково-практичних конференціях і семінарах, під час проведення дискусійних платформ із педагогами та тренерами позашкільних освітніх організацій, а також висвітлювалися у друкованих працях. Така організація дослідження відповідає меті й завданням роботи.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

3.1. Особливості організації рухової активності дітей молодшого шкільного віку

Експериментальна робота щодо обґрунтування, розробки, впровадження та перевірки ефективності моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності (СОПРА) дітей молодшого шкільного віку здійснювала у три етапи: констатувальний, формувальний, контрольний.

Констатувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на:

- з'ясування особливостей організації рухової активності дітей молодшого шкільного віку;
- визначення показників, рівнів, особливостей психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку;
- виявлення особливостей соціального розвитку молодших школярів залежно від змісту та організації спеціально організованої позашкільної рухової активності;
- виділення засобів спеціально організованої позашкільної рухової активності для розвитку психофізичної, емоційної, комунікативної та поведінкової сфер молодшого школяра.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту взяло участь 257 учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл віком 9–10 років та 17 класних керівників. Він передбачав:

- анкетування дітей молодшого шкільного віку;
- анкетування класних керівників;
- педагогічне спостереження за молодшими школярами;

- добір діагностичних методик для визначення особливостей психофізичного та соціального розвитку дітей;
- педагогічне тестування учнів початкових класів, визначення рівня показників їх фізичного розвитку, фізичної роботоздатності;
- опрацювання статистичних даних та обробку отриманих результатів.

Найперше, ми вбачали за необхідність визначити особливості організації рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Для цього нами було проведено анкетування молодших школярів (Додаток В), результати якого дали змогу визначити інтереси й зайнятість дітей у позаурочний час, секції, які вони відвідують, кількість разів на тиждень, тобто особливості їх рухової активності (рис. 3.1).

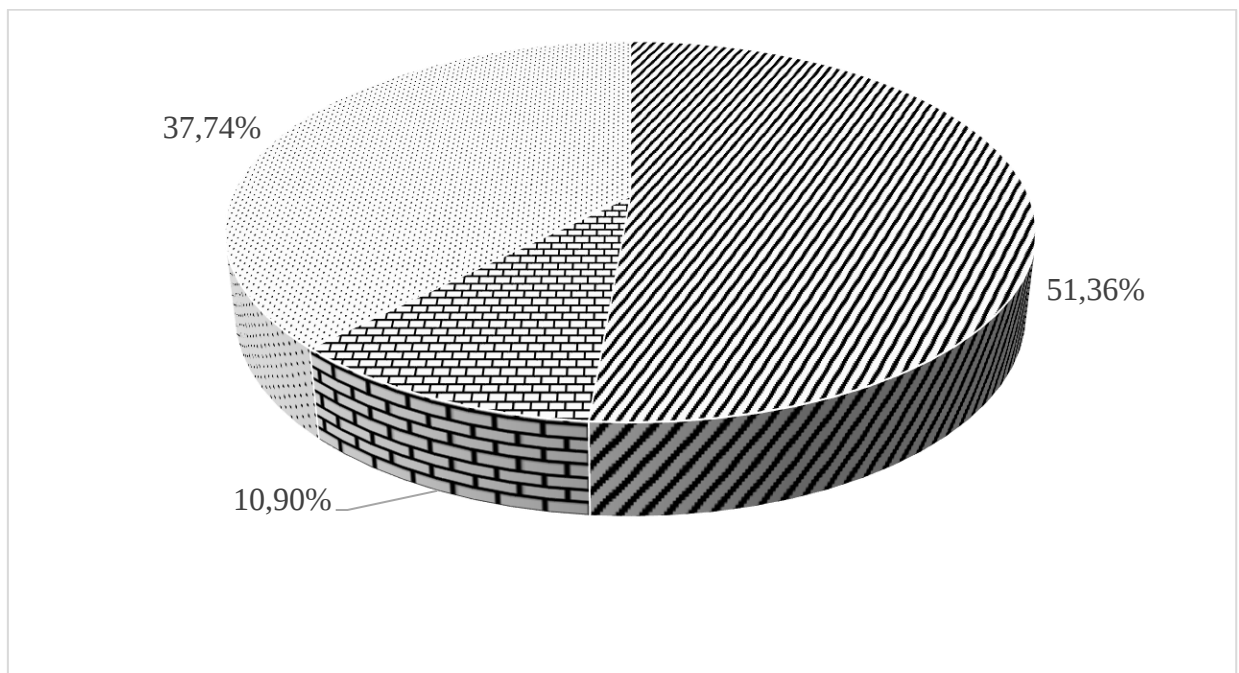


Рис. 3.1. Результати проведення анкетування дітей молодшого шкільного віку (9–10 років) щодо організації їх рухової активності (n=257):

▤ – діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня; ▥ – діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер; ▦ – діти, які займаються у спортивних секціях.

Згідно з отриманими даними в результаті анкетування молодших школярів нами було встановлено, що у 51,36 % дітей (132 особи, із них 58 хлопчиків і 74 дівчинки) рухова активність обмежується заняттями фізичною культурою на уроках у школі, іграми на перервах, іграми з друзями вдома, тобто спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня. 10,9 % (28 осіб, із них 14 хлопчиків і 14 дівчаток) дітей молодшого шкільного віку віддають перевагу заняттям із малювання, музики, іноземних мов, а спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер. Ці учні відвідують секції танців, плавання та ін. 2 рази на тиждень. Водночас зауважимо, що їхні заняття не передбачають змагальної діяльності.

Особливу увагу ми звернули на дітей, які займаються у спортивних секціях 3 рази на тиждень – 37,74 % (97 осіб, із них 67 хлопчиків і 30 дівчаток), тобто їх позашкільна рухова активність носить цілеспрямований та організований характер. Крім того було встановлено, що частина із них також відвідує заняття з іноземних мов, музики тощо. Зазначимо, що заняття у спортивних секціях покликані повноцінно забезпечити виконання норм рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Анкетування дало нам змогу з'ясувати інтереси молодших школярів, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах (рис. 3.2).

Аналіз даних анкетування дав змогу розподілити молодших школярів, які займаються у спортивних секціях, за інтересами, а саме видами спорту. Нами було встановлено, що найбільшу перевагу діти віддають заняттям східними єдиноборствами (35,05 % – 34 особи), зокрема карате. Друге місце займає гімнастика (16,5 % – 16 осіб), третє – плавання (14,43 % – 14 осіб), четверте місце розподілили між собою танці (13,4 % – 13 осіб) та ігрові види спорту (13,4 % – 13 осіб). 7,22 % (7 осіб) школярів займаються іншими видами спорту.

Педагогічне спостереження за дітьми молодшого шкільного віку виявило, що вони схильні до наслідування. Лідерами у класі переважно були школярі, які займалися східними єдиноборствами. Також було встановлено,

що ці ж діти захищають своїх ровесників, є сміливішими, стресостійкішими, упевненішими в ситуаціях образ і невдач. Досить часто в умовах шкільного та позашкільного життя вони виступали суб'єктами наслідування, оскільки демонстрували кращі розумові й психомоторні здібності, що спонукало інших слідувати їхнім діям, віддавати перевагу саме секції східних єдиноборств на противагу іншим видам спорту. Отримані такі дані підштовхнули нас у подальшому побудувати експериментальну програму психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате.

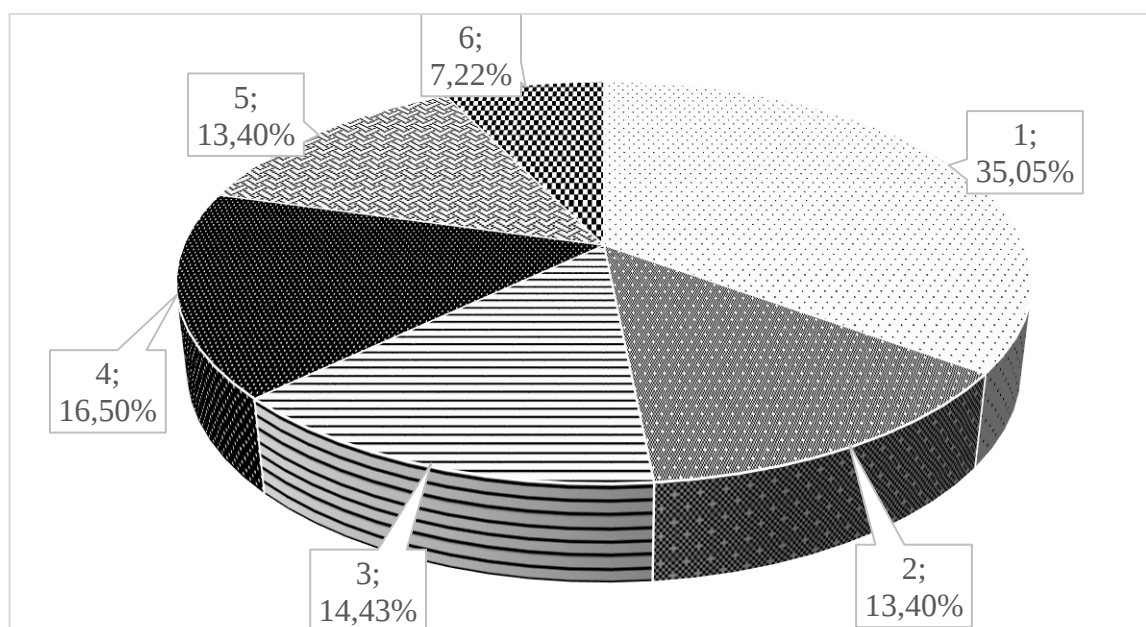


Рис. 3.2. Результати анкетування дітей молодшого шкільного віку щодо їх занять у спортивних секціях (n=97): 1 – східні єдиноборства; 2 – танці; 3 – плавання; 4 – гімнастика; 5 – ігрові види спорту; 6 – інші види спорту.

Таким чином, аналіз рухової активності молодших школярів засвідчив, що із них лише 37,74 % мають спеціально організовану позашкільну рухову активність (СОПРА), а у 51,36 % дітей вона відсутня. Це спонукало нас до з'ясування особливостей її впливу на психофізичний і соціальний розвиток учнів, порівняння їх показників між дітьми, які займаються спортом, які відвідують секції оздоровчого спрямування, та тих, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня.

3.2. Дослідження показників психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

У молодшому шкільному віці створення умов для повноцінного психофізичного розвитку дитини має велике значення в контексті загального розвитку її організму. Адже генетично запрограмовано розвиток кожної клітини, тканини, органу, процеси росту та диференціації, ступінь гетерохронності розвитку систем і всього організму. Незважаючи на те, що генотип людини, як зазначає В. Озеров, закладає фундамент розвитку організму, начебто є його планом, проте успішність розвитку дитини й відповідність нормам залежить від взаємодії з факторами навколишнього середовища [198].

Рівень психофізичного розвитку характеризує здоров'я дитини й благополучність її росту, враховує розміри та форму тіла, їх відповідність віковій нормі, а темп психофізичного розвитку – важлива характеристика для оцінки стану здоров'я кожної дитини [198]. Для оцінки психофізичного розвитку нами було визначено соматометричні показники дітей молодшого шкільного віку, показники функціонального стану серцево-судинної системи, рівень фізичної роботоздатності, рівень фізичної підготовленості.

3.2.1. Оцінка показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Для оцінки фізичного розвитку молодших школярів (9–10 років) нами було визначено соматометричні показники, зокрема довжину та масу тіла, розраховано індекс Кетле, а також фізіометричні показники – частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, розраховано індекс Робінсона. Отримані показники було співставлено з нормами вікового стандарту, визначеними у посібнику Т. Круцевич, М. Воробйова, Г. Безверхньої «Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді» [155].

Оцінка довжини та маси тіла здійснювалася за допомогою методу антропометричних вимірювань. На думку А. Баранова, В. Кучми,

Л. Сухаревої, антропометрія є невід’ємною складовою долікарського скринінгу в організованих дитячих колективах, спрямованого на своєчасне виявлення порушень фізичного розвитку, що набуває особливої значущості в сучасних умовах – на фоні прогресуючого збільшення кількості дітей із відхиленнями морфологічного статусу [20]. Результати вимірювання соматометричних показників хлопчиків представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Характеристика соматометричних показників фізичного розвитку хлопчиків (9–10 років), які взяли участь у дослідженні

Показник	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=67)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=14)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=58)	
	х	S	х	S	х	S
Довжина тіла, см	140,03	6,38	139,64	8,37	137,67	6,59
Маса тіла, кг	36,19	6,56	33,43	4,72	34,38	7,84
Індекс Кетле, у.о.	257,76	40,98	238,97	26,81	249,00	51,68

Отримані у процесі статистичного аналізу дані показують, що між антропометричними показниками хлопчиків, які взяли участь у дослідженні, немає статистично достовірної різниці ($p \geq 0,05$). Аналіз довжини їх тіла та маси тіла засвідчує відповідність віковій нормі у всіх трьох групах дітей. Водночас зауважимо, що хлопчики, які займаються у спортивних секціях, мають більш розвинену м’язову систему і відповідно більш розвинений кістковий апарат.

За допомогою індексу Кетле нами оцінено співвідношення довжини та маси тіла й визначено, що показники хлопчиків засвідчують гармонійність розвитку їхнього організму.

Результати вимірювання соматометричних показників дівчаток представлено в таблиці 3.2. Аналіз даних засвідчив відсутність статистично достовірних відмінностей ($p \geq 0,05$) між показниками дівчаток, які займаються у спортивних секціях, у яких спеціально організована позашкільна рухова

активність носить оздоровчий характер та тих, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня. Аналіз довжини їх тіла та маси тіла засвідчує відповідність віковій нормі. Згідно з даними індексу Кетле можемо констатувати гармонійність фізичного розвитку дівчаток 9–10 років. Водночас відзначимо, що дівчатка, які займаються у спортивних секціях, як і хлопчики, мають вищі показники щодо довжини й маси тіла, що свідчить про кращу розвиненість м'язової системи й кісткового апарату.

Таблиця 3.2

**Характеристика соматометричних показників фізичного розвитку
дівчаток (9–10 років), які взяли участь у дослідженні**

Показник	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=30)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=14)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=74)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см	137,70	5,91	134,79	8,45	136,57	7,92
Маса тіла, кг	32,63	5,02	31,93	7,76	32,23	6,48
Індекс Кетле, у.о.	236,18	27,68	237,11	54,60	235,31	42,22

Центральним показником здоров'я молодшого школяра та однією з основних характеристик функціональних можливостей його організму є функціональний стан серцево-судинної системи, що відіграє важливу роль в адаптації до фізичних навантажень [156].

Для оцінки стану серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку нами було оцінено такі показники, як: ЧСС_{сп.}, АТ_{сист.}, АТ_{діаст.}, а також здійснено розрахунок індексу Робінсона, який є важливим критерієм резерву та економізації функцій кардіо-респіраторної системи й свідчить про аеробні можливості організму школярів. Чим нижчі значення індексу Робінсона, тим вищі аеробні можливості організму [18].

Результати оцінки показників функціонального стану серцево-судинної системи хлопчиків 9–10 років наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Характеристика показників функціонального стану серцево-судинної системи хлопчиків (9-10 років), які взяли участь у дослідженні

Показник	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=67)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=14)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=58)	
	х	S	х	S	х	S
ЧСС _{сп} , уд•хв ⁻¹	90,51	8,71	92,79	8,58	91,88	9,19
АТ _{сист} , мм.рт.ст	103,01	11,07	101,64	12,02	102,55	11,74
АТ _{діаст} , мм.рт.ст	73,84	9,38	72,14	10,15	71,45	10,77
Індекс Робінсона, у.о.	93,46	15,31	94,25	13,89	94,52	16,10

Аналіз даних таблиці засвідчує в цілому відповідність показників функціонального стану серцево-судинної системи хлопчиків віковим нормам і відсутність статистично достовірних відмінностей ($p \geq 0,05$) між показниками молодших школярів, які взяли участь у дослідженні. Водночас спостерігаємо дещо кращі показники в дітей, які займаються у спортивних секціях. Наприклад, для молодших школярів 9–10 років нормативним показником частоти серцевих скорочень є 85–90 уд. за хв. [155]. Незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей між показниками ЧСС_{сп} досліджуваних, цей фізіометричний показник у дітей, у яких спеціально організована рухова активність відсутня або носить оздоровчий характер, вищий, ніж у тих, хто займається спортом.

Аналіз отриманих результатів за індексом Робінсона засвідчує, що показники обстежуваних нами молодших школярів знаходяться в межах нижчого за середній рівень, проте у хлопчиків, які займаються у спортивних секціях усе ж таки кращі.

Вивчення даних функціонального стану серцево-судинної системи дівчаток (9–10 років), які взяли участь у дослідженні (табл. 3.4), дали змогу встановити відсутність достовірних відмінностей між показниками досліджуваних нами груп школярок ($p \geq 0,05$).

Таблиця 3.4

Характеристика показників функціонального стану серцево-судинної системи дівчаток (9–10 років), які взяли участь у дослідженні

Показник	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=30)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=14)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=74)	
	х	S	х	S	х	S
ЧСС _{сп} , уд•хв ⁻¹	87,20	8,46	90,29	11,03	92,69	11,08
АТ _{сист} , мм.рт.ст	99,13	10,85	97,57	10,01	99,97	12,39
АТ _{діаст} , мм.рт.ст	71,10	9,20	71,00	10,36	70,81	8,36
Індекс Робінсона, у.о.	86,85	15,52	88,33	15,13	92,91	17,28

Аналіз даних таблиці показав в цілому відповідність показників функціонального стану серцево-судинної системи дівчаток віковим нормам. Водночас зауважимо, що нами виявлена аналогічна до хлопчиків тенденція, яка виражається у більш низьких значеннях частоти серцевих скорочень та індексу Робінсона у дівчаток, які займаються у спортивних секціях. Діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, демонструють показники частоти серцевих скорочень трохи вище норми.

Отримані у процесі дослідження дані індексу Робінсона вказують на те, що енергопотенціал дівчаток відповідає нижчому за середній рівень (згідно з даними табл. 2.3).

Таким чином, здійснений аналіз соматометричних та фізіометричних показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку дав змогу встановити в цілому гармонійність їх фізичного розвитку. Проте за даними індексу Кетле та індексу Робінсона фізичний розвиток молодших школярів знаходиться на рівні нижче середнього. Водночас важливим є той аспект, що діти, які займаються у спортивних секціях, мають кращі показники, що характеризують розвиток м'язової системи й кісткового апарату та функціональний стан серцево-судинної системи.

3.2.2. Аналіз фізичної роботоздатності молодших школярів залежно від організації рухової активності

Інтегральним показником вираження функціональних можливостей особистості є фізична роботоздатність. Як ключовий компонент здоров'я людини вона характеризується низкою об'єктивних факторів, до яких належать будова тіла й антропометричні показники; потужність, ємність та ефективність механізмів виробництва енергії аеробним та анаеробним шляхом; сила й витривалість м'язів; стан опорно-рухового апарату; регуляція процесів енергоутворення і використання наявних в організмі енергоресурсів; психічний стан. Також фізичну роботоздатність визначають як функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем [155].

Наступним кроком у процесі нашого дослідження було визначення рівня фізичної роботоздатності в дітей молодшого шкільного віку. Для цього ми використали пробу Руф'є. Результати дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, відображено на рис. 3.3.

Як видно із представлених даних, серед хлопчиків, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, низький рівень фізичної роботоздатності виявлено у 3,4 % школярів, у 63,8 % – задовільний, у 25,9 % – середній, а у 6,9 % дітей – добрий (достатній) рівень.

Аналіз результатів виконання проби Руф'є дівчатками, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, дав змогу встановити низький (поганий) рівень фізичної роботоздатності у 1,4 % дітей, задовільний – 56,8 %, середній – 25,7 %, достатній – 14,9 % осіб. Слід відмітити, що лише в 1,4 % досліджуваних школярок відмічено високий рівень фізичної роботоздатності.

Аналізуючи середньостатистичні значення показників дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, за індексом Руф'є можемо констатувати, що хлопчики мають задовільний рівень фізичної

роботоздатності ($\bar{x}=9,8$; $S=2,5$ у.о.), дівчатка – також задовільний ($\bar{x}=10,11$; $S=3,2$ у.о.). Він знижує здатність молодшого школяра до адаптації до фізичних навантажень, підвищує втомлюваність, швидкість її настання, негативно впливає на навчальну діяльність.

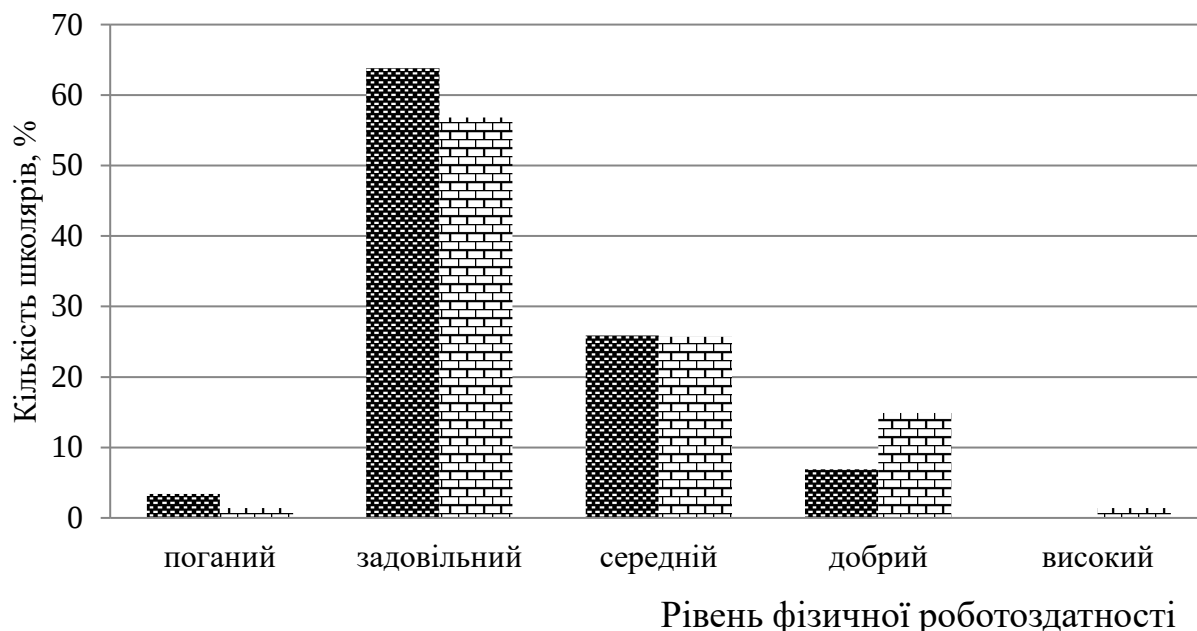


Рис. 3.3. Розподіл дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, за рівнем фізичної роботоздатності (за результатами індексу Руф'є) (n=132):

■ хлопчики; ▤ дівчатка

Дані, отримані у процесі визначення рівня фізичної роботоздатності дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, представлені на рис. 3.4.

Аналіз результатів виконання проби Руф'є у хлопчиків, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, засвідчив, що у 42,9 % дітей рівень фізичної роботоздатності є задовільним, у 14,3 % – середнім, а у 42,9 % – добрим. Натомість високого рівня не спостерігається взагалі.

Оцінюючи дані індексу Руф'є дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, було визначено,

що у 21,4 % рівень фізичної роботоздатності є задовільним, у 42,9 % – середнім, у 28,6 % – добрим, а у 7,1 % – високим.

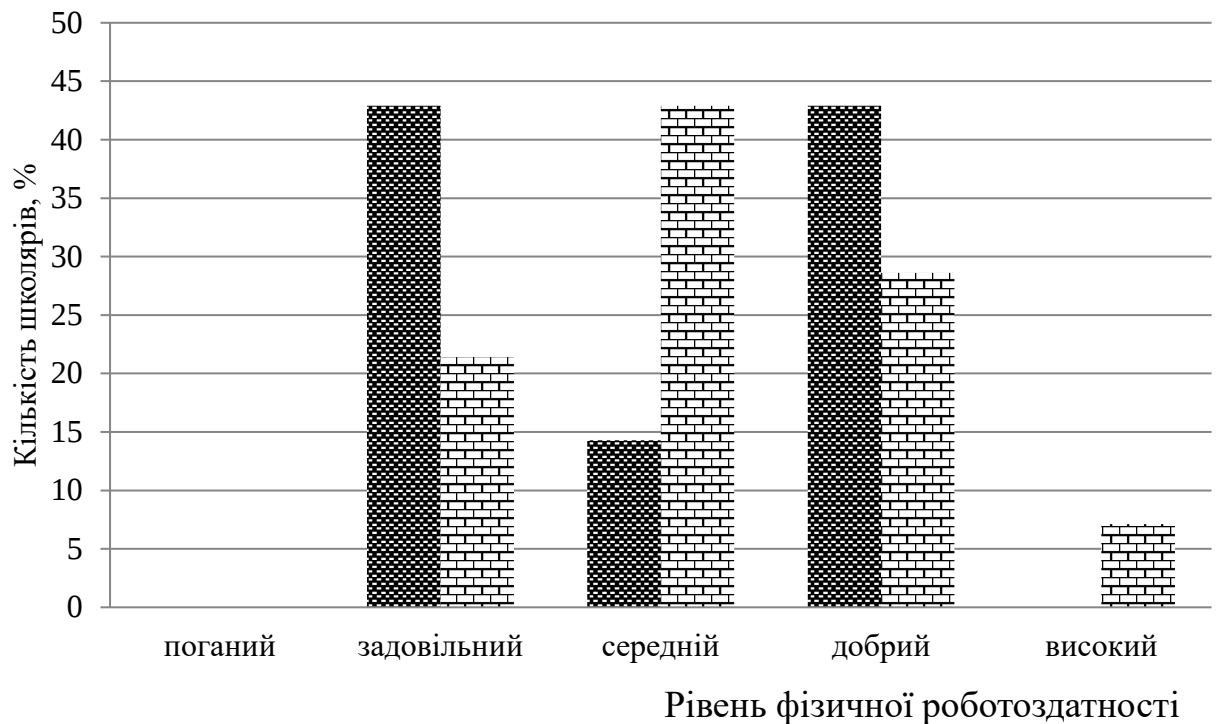


Рис. 3.4. Розподіл дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, за рівнем фізичної роботоздатності (за результатами індексу Руф'є) (n=28):

■ хлопчики; ▤ дівчатка

Варто звернути увагу на те, що відповідно до середньостатистичних значень рівень фізичної роботоздатності хлопчиків відповідає доброму рівню й становить $\bar{x}=6,2$; $S=0,28$ у.о., тоді як у дівчаток рівень фізичної роботоздатності є середнім, а середньостатистичні значення складають $\bar{x}=7,27$; $S=2,42$ у.о.

Отримані у процесі дослідження дані проби Руф'є дітей, які займаються у спортивних секціях, відображено на рис. 3.5. Можемо констатувати позитивний вплив занять спортом на фізичну роботоздатність молодших школярів. Заслуговує на увагу той факт, що серед них, як хлопчиків, так і дівчаток, не виявлено тих, чий рівень фізичної

роботоздатності можна охарактеризувати як поганий. Задовільний рівень спостерігається лише в 4,5 % хлопчиків та 3,3 % дівчаток.

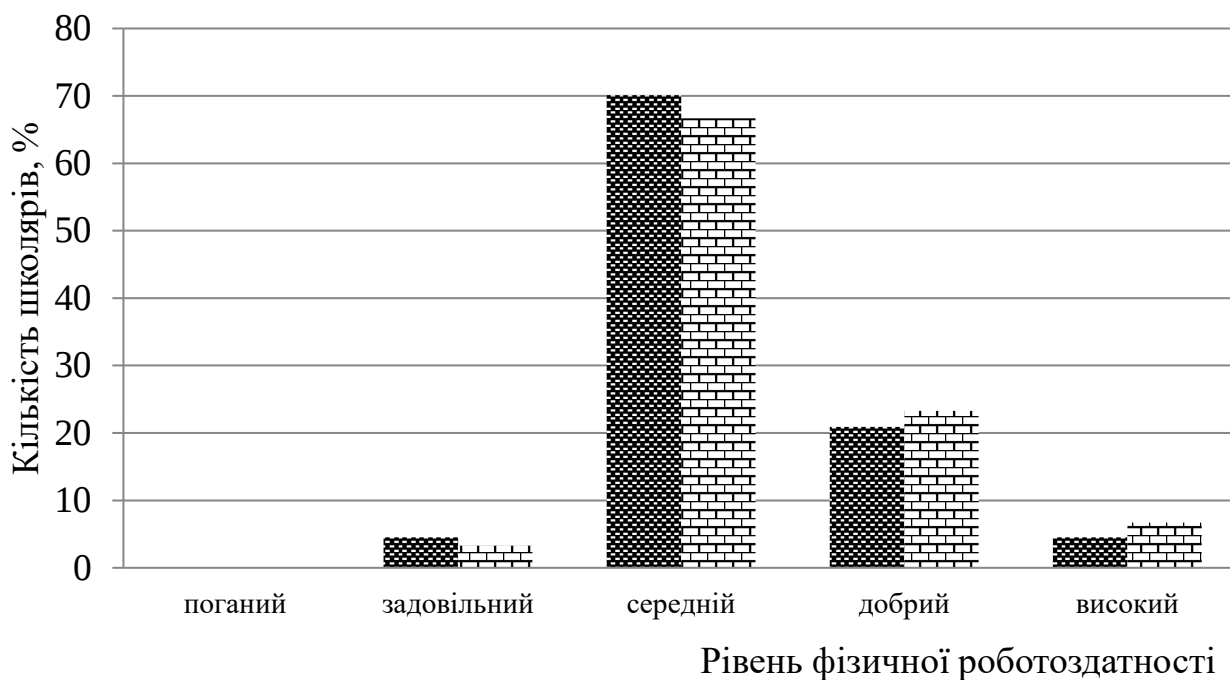


Рис. 3.5. Розподіл дітей, які займаються у спортивних секціях, за рівнем фізичної роботоздатності (за результатами індексу Руф'є) (n=97):

■ хлопчики; □ дівчатка

Позитивний вплив занять спортом підтверджує значна перевага середнього рівня фізичної роботоздатності в дітей обох статей (хлопчики – 70,1 %, дівчатка – 66,7 %). Добрий рівень було виявлено у 20,9 % хлопчиків та 23,3 % дівчаток, високий – у 4,5 % молодших школярів та 6,7 % молодших школярок.

Аналіз середньостатистичних значень індексу Руф'є вказує на те, що рівень фізичної роботоздатності хлопчиків відповідає середньому рівню й становить $\bar{x}=7,46$; $S=1,76$ у.о., і дівчаток – середньому рівню, оскільки їхні значення складають $\bar{x}=7,67$; $S=2,41$ у.о. Такий рівень фізичної роботоздатності позитивно впливає на адаптованість молодших школярів до фізичних навантажень, швидкість відновлення організму, навчальну діяльність.

Таким чином, аналіз фізичної роботоздатності дітей молодшого шкільного віку виявив позитивний вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності, зокрема занять спортом. У дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, переважає значною мірою задовільний рівень фізичної роботоздатності. Діти, у яких вона носить оздоровчий характер, демонструють високі показники середнього й доброго рівнів, проте високий відсоток школярів має задовільний рівень фізичної роботоздатності. У дітей, які займаються у спортивних секціях, значно переважає середній рівень, водночас спостерігаємо певний відсоток школярів із добрим та високим рівнями фізичної роботоздатності. Це спонукає до залучення школярів до занять у спортивних секціях та вдосконалення програм їх підготовки.

3.2.3. Оцінка фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності

Фізична підготовленість є результатом фізичної активності молодшого школяра, її інтегральним показником, оскільки під час виконання фізичних вправ взаємодіють майже всі органи й системи організму [155].

В умовах освітнього процесу з фізичного виховання оцінка навчальних досягнень здійснюється на основі виявлення рівня розвитку фізичних якостей, що визначаються в результаті виконання рухових тестів.

Для оцінки фізичної підготовленості нами відібрано наступні тести: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, біг 30 м, нахил з положення сидячи та човниковий біг 4x9 м, які дали змогу виявити рівень розвитку сили, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей у досліджуваних молодших школярів.

Оцінку результатів здійснювали відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 № 4665 [226]. Згідно з представленою у ньому

системою оцінювання результати, отримані в рухових тестах, можна оцінити як незадовільні, задовільні, добрі та відмінні.

Результати виконання хлопчиками тесту підтягування на перекладині відображено на рис. 3.6. Їх аналіз дав змогу встановити, що показники хлопчиків, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня або носить оздоровчий характер, є статистично достовірно ($p \leq 0,05$) нижчими від показників хлопчиків, які займаються у спортивних секціях. Водночас варто відзначити, що відповідно до системи оцінювання результати хлопчиків, які займаються у спортивних секціях, відповідають оцінці «відмінно», а результати дітей двох інших груп – «незадовільно». Відмітимо позитивний вплив занять спортом на розвиток сили молодших школярів.

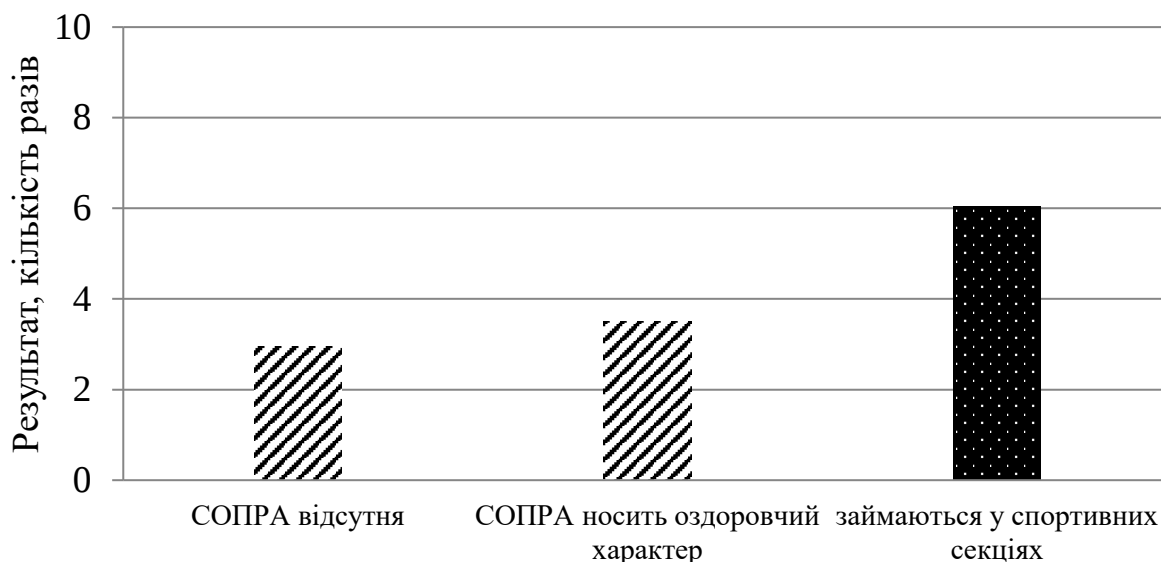


Рис. 3.6. Результати виконання хлопчиками (9–10 років) тесту підтягування на перекладині (n=139)

Для визначення показників розвитку сили дівчаток ними було виконано вправу згинання і розгинання рук в упорі лежачи, результати якої подано на рис. 3.7.

Аналізуючи результати виконання школярками тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи, встановлено статистично достовірні відмінності ($p \geq 0,05$) між показниками дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, та тими, які відвідують

спортивні секції. Проте слід зазначити, що згідно із системою оцінювання результати дівчаток, які займаються у спортивних секціях, та у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, відповідають оцінці «відмінно», а тих, у яких вона відсутня – «задовільно».

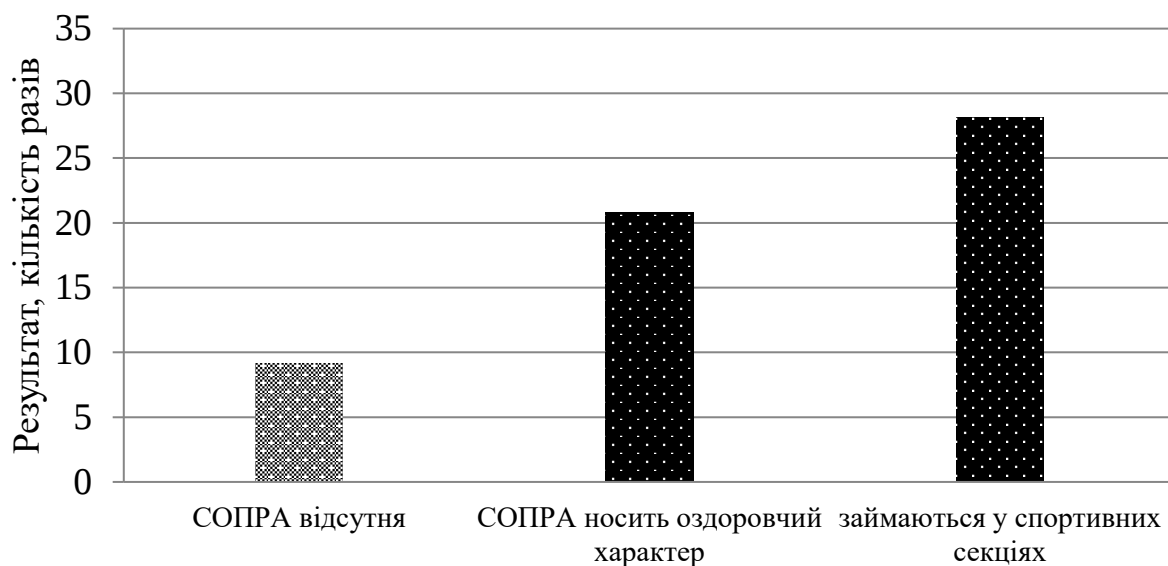


Рис. 3.7. Результати виконання дівчатками тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи (n=118)

Оцінка рівня розвитку гнучкості здійснювалася нами на основі виконання тесту нахил з положення сидючи хлопчиками (рис. 3.8) та дівчатками (рис. 3.9).



Рис. 3.8. Результати виконання хлопчиками тесту нахил з положення сидючи (n=139)

Отримані у процесі дослідження дані свідчать про те, що рівень розвитку гнучкості у хлопчиків, які займаються у спортивних секціях, є якісно вищим, ніж у школярів, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер або відсутня. Рівень розвитку гнучкості перших оцінено як «задовільний», других і третіх – «незадовільний».

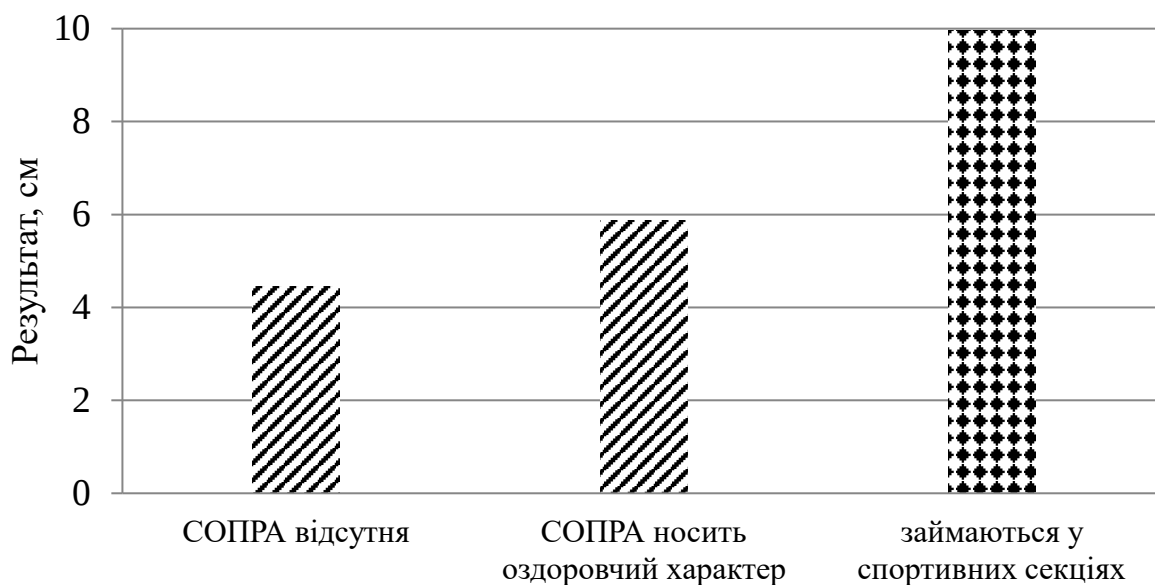


Рис. 3.9. Результати виконання дівчатками тесту нахил з положення сидючи (n=118)

Аналіз даних на рис. 3.9 показав, що дівчатка, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер або відсутня, як і хлопчики, мають незадовільний рівень розвитку гнучкості. На противагу цьому школярки, які займаються у спортивних секціях, виконали тест нахил з положення сидючи на оцінку «добре».

Оцінка координаційних здібностей досліджуваних нами молодших школярів здійснювалася на основі виконання тесту човниковий біг 4x9 м хлопчиками (рис. 3.10) та дівчатками (рис. 3.11).

Отримані у процесі дослідження дані дали змогу встановити, що показники як хлопчиків, так і дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, відповідають оцінці «незадовільно».

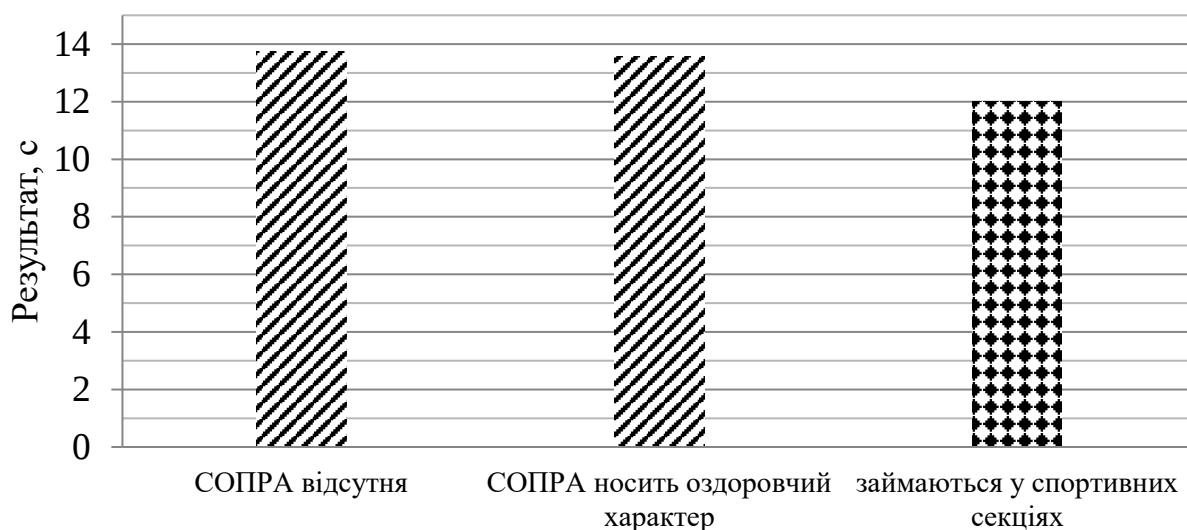


Рис. 3.10. Результати виконання хлопчиками тесту човниковий біг 4х9 м (n=139)

Оцінку «незадовільно» отримали також хлопчики, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер. На противагу їм дівчатка з цієї групи продемонстрували дещо вищі результати й отримали оцінку «задовільно».

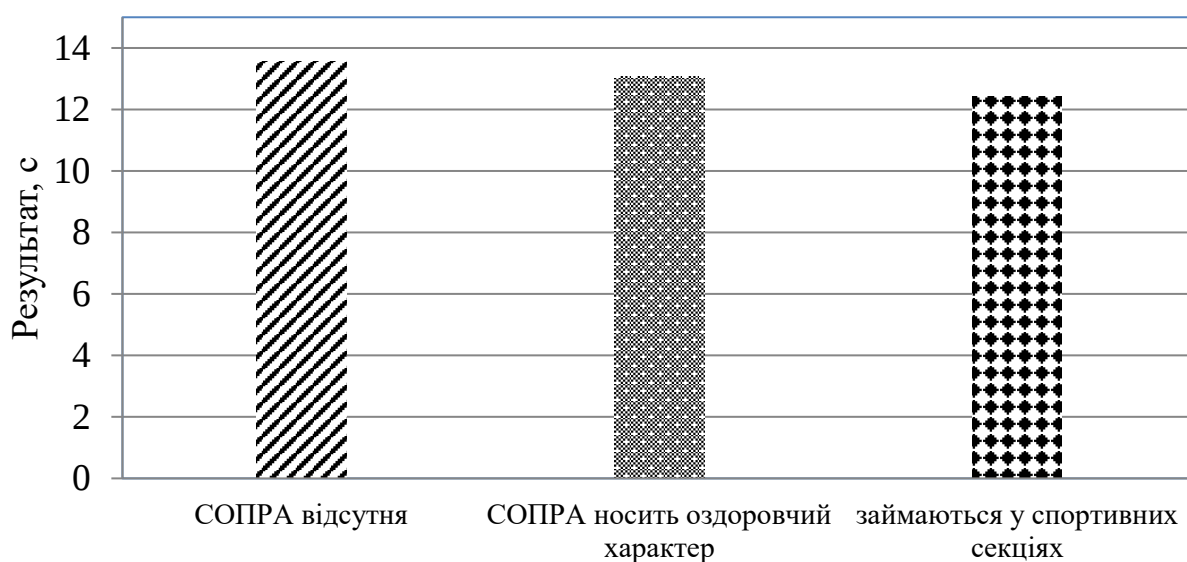


Рис. 3.11. Результати виконання дівчатками тесту човниковий біг 4х9 м (n=118)

Зауважимо, що молодші школярі, як хлопчики, так і дівчатка, які займаються у спортивних секціях, мають якісно вищий рівень розвитку

координаційних здібностей. Так, середньостатистичні результати виконання ними зазначеного рухового тесту відповідають оцінці «добре».

Наступним кроком у дослідженні рівня фізичної підготовленості була оцінка розвитку швидкості за допомогою тесту біг на 30 м у хлопчиків (рис. 3.12) і дівчаток 9–10 років (рис. 3.13). Отримані дані попри відсутність статистично достовірних відмінностей ($p \leq 0,05$) свідчать про якісно вищий рівень зазначеної фізичної якості у школярів, які окрім загальнообов'язкових уроків фізичної культури відвідують спортивні секції порівняно зі школярами двох інших досліджуваних груп (хлопчики – добрий рівень, дівчатка – відмінно).

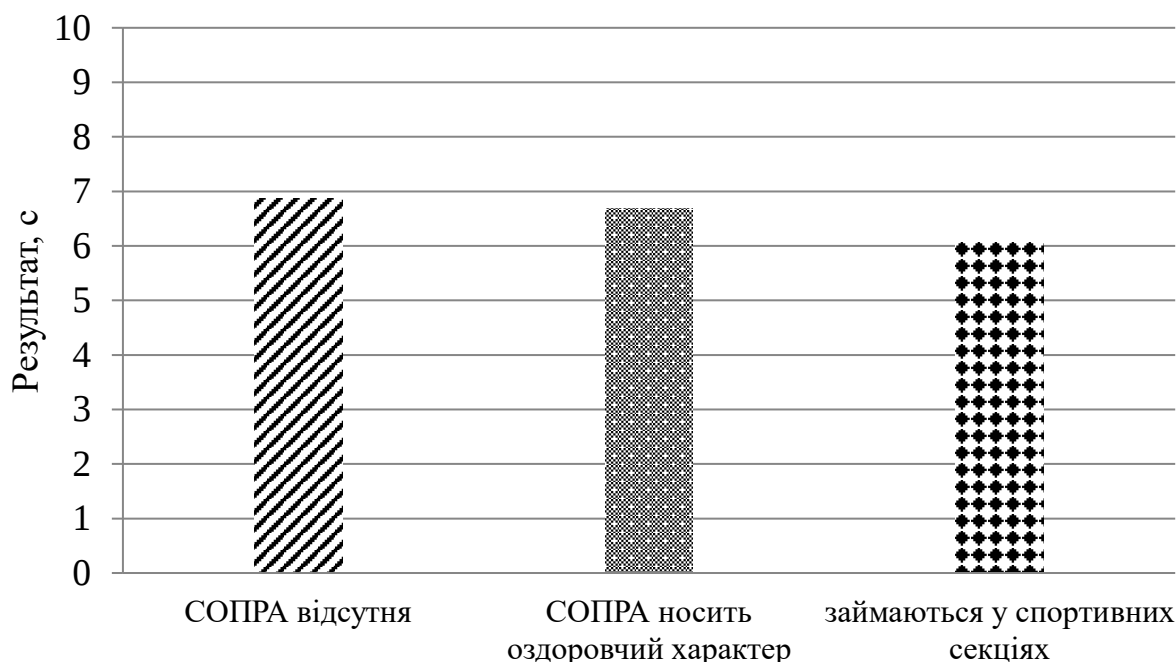


Рис. 3.12. Результати виконання хлопчиками тесту біг 30 м ($n=139$)

Так, результати хлопчиків, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, згідно із системою оцінювання, є «незадовільними». Результати школярів, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, відповідають оцінці «задовільно». Варто звернути увагу на те, що середньостатистичні

значення результатів тесту з бігу на 30 м у хлопчиків, які займаються у спортивних секціях, відповідають оцінці «добре».

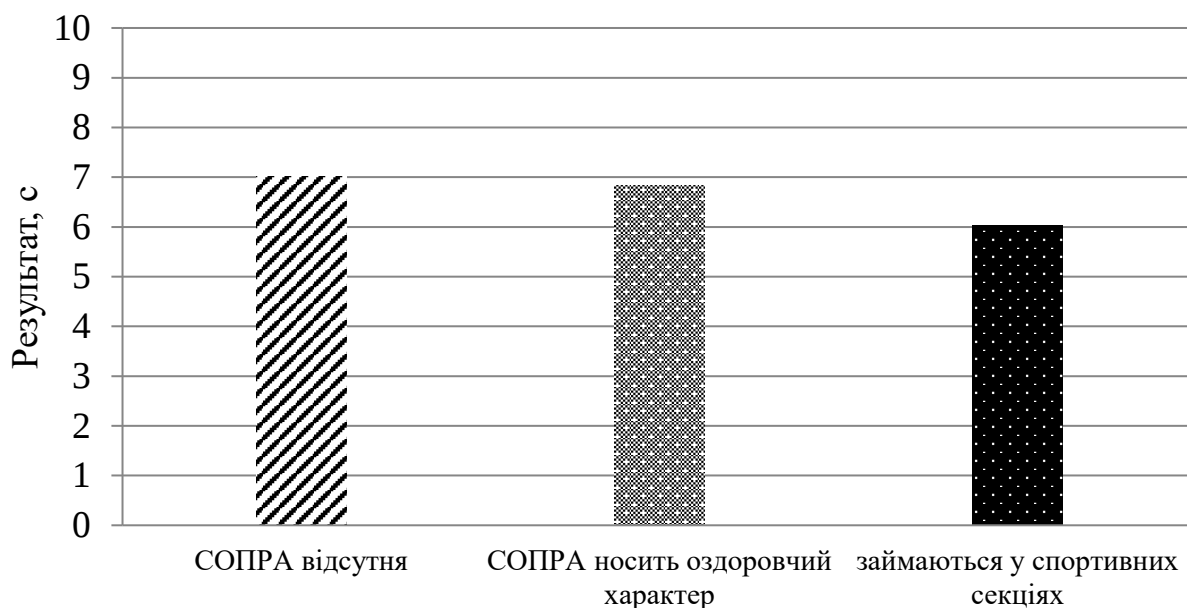


Рис. 3.13. Результати виконання дівчатками тесту біг 30 м (n=118)

Аналіз даних, отриманих у процесі тестування дівчаток дав змогу встановити аналогічну результатам хлопчиків тенденцію. Так, середньостатистичні значення результатів виконання тесту біг на 30 м молодшими школярками, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, відповідають оцінці «незадовільно». Результати дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, є дещо вищими та відповідають оцінці «задовільно». Попри відсутність статистично значущих відмінностей ($p \geq 0,05$) між результатами школярок у цьому тесті, варто відмітити те, що дівчатка, які займаються в позанавчальний час у спортивних секціях, мають значно вищий рівень розвитку швидкості, а їхні результати відповідають оцінці «відмінно».

Таким чином, проаналізувавши результати отриманих даних щодо розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, ми здійснили педагогічне оцінювання їх фізичної підготовленості (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Оцінка показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку (9–10 років), які взяли участь у дослідженні

Показник	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=97)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=28)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=132)	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
Сила	5	5	2	5	2	3
Гнучкість	3	4	2	2	2	2
Координація	4	4	2	3	2	2
Швидкість	4	5	3	3	2	2
Рівень фізичної підготовленості	добрий	добрий	незадовільний	задовільний	незадовільний	незадовільний

Аналіз даних таблиці стверджує, що рівень розвитку фізичних якостей та загалом фізичної підготовленості у молодших школярів, які займаються у спортивних секціях, є якісно вищим, порівнюючи з дітьми, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня або носить оздоровчий характер. Хлопчики та дівчатка, які займаються у спортивних секціях, продемонстрували добрий рівень фізичної підготовленості, що підтверджує позитивний вплив занять спортом на здоров'я дітей, розвиток організму. Школярі, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, що є перешкодою не тільки для розвитку дитячого організму, а й виконання ними фізичних і навчальних навантажень. Хлопчики, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер показали незадовільний рівень фізичної підготовленості, дівчатка – задовільний, що підтверджує необхідність чіткої організації рухової активності дітей і недостатність самостійних занять два рази на тиждень для повноцінного гармонійного фізичного розвитку дитини.

Отже, організація позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку відіграє важливу роль для їх фізичної підготовленості й фізичного розвитку загалом. Є необхідність залучення школярів до спеціально організованих занять у позаурочний час із фахівцем із фізичної культури чи спорту.

3.2.4. Особливості психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності

Для оцінки психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку нами було підібрано авторські тести, що характеризують швидкість простої та складної рухової реакції, координацію й точність рухів.

Оцінку простої рухової реакції здійснювали на основі тестів, у яких необхідно за сигналом учителя якомога швидше виконати заздалегідь відоме завдання. Молодшим школярам надавалася можливість виконати завдання 10 разів, із яких враховувались успішно здійснені спроби. Результати тестування хлопчиків представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати хлопчиків (9–10 років) у тестах, що характеризують просту рухову реакцію

Тест	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=67)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=14)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=58)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Забрати предмет, що знаходиться в центрі столу з в.п. – о.с., кількість вдалих спроб	8,28	1,13	4,71	0,83	3,41	1,27
Спіймати предмет, що випускається з рук, кількість вдалих спроб	7,96	1,21	3,71	1,86	3,16	1,15

Забрати предмет із підлоги, стоячи спиною до нього, кількість вдалих спроб	8,60	0,95	3,36	1,28	1,78	1,23
Забрати предмет із підлоги з в.п. – лежачи на спині, кількість вдалих спроб	8,15	1,25	4,29	1,54	2,50	1,34

Як видно із представлених даних, результати досліджуваних молодших школярів у виконанні вправ, що характеризують швидкість простої рухової реакції, є статистично достовірно ($p \leq 0,05$) вищими у хлопчиків, які займаються у спортивних секціях, ніж у тих, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня чи носить оздоровчий характер. Найнижчі результати продемонстрували діти, які організовано займаються лише на уроках фізичної культури.

Результати оцінки простої рухової реакції дівчаток, які взяли участь у дослідженні (табл. 3.7), вказують на аналогічну тенденцію. Так, молодшими школярками, які займаються у спортивних секціях, було здійснено статистично значимо ($p \leq 0,05$) більшу кількість вдалих спроб в усіх запропонованих тестах. Вони продемонстрували у два рази вищі результати, ніж ті, у кого спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер. Діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня мають найнижчі показники.

Таблиця 3.7

Результати дівчаток у тестах, які характеризують просту рухову реакцію

Тест	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=30)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=14)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=74)	
	x	S	x	S	x	S
Забрати предмет, що	7,87	1,48	4,57	2,03	3,86	1,13

знаходиться в центрі столу з в.п. – о.с., кількість вдалих спроб						
Спіймати предмет, що випускається з рук, кількість вдалих спроб	7,37	1,88	4,71	1,38	2,34	1,40
Забрати предмет із підлоги, стоячи спиною до нього, кількість вдалих спроб	8,03	1,38	4,43	1,34	2,72	1,44
Забрати предмет із підлоги з в.п. – лежачи на спині, кількість вдалих спроб	8,37	1,00	4,64	1,39	2,72	1,26

Швидкість складної рухової реакції нами оцінювалася за допомогою вправи «вибивний». Під час її виконання учень знаходиться в умовах обмеженого обручем простору. За допомогою зазначеного тесту оцінювалася реакція на об'єкт, що рухається. Швидкість складної рухової реакції у цьому разі залежить від оперативності оцінки ситуації, вибору оптимального рухового рішення та швидкості його реалізації. Результати тестування хлопчиків відображені на рис. 3.14, дівчаток – рис. 3.15.

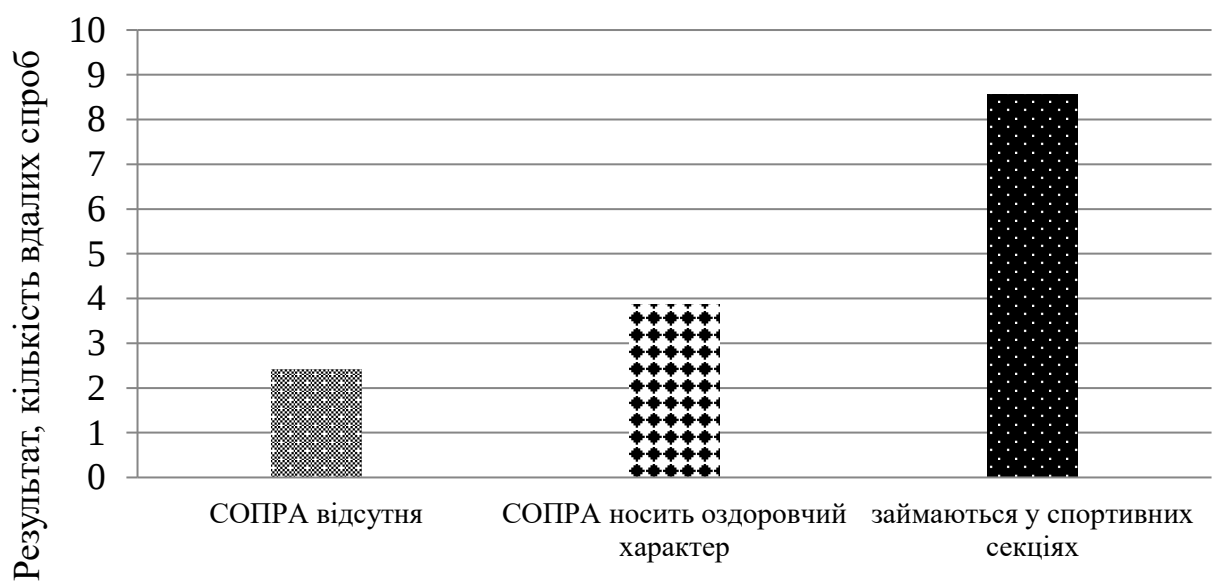


Рис. 3.14. Результати виконання хлопчиками тесту «вибивний» (n=139)

Аналіз результатів тесту «вибивний» свідчить про те, що у хлопчиків, які займаються у спортивних секціях, швидкість складної рухової реакції є статистично значимо ($p \leq 0,05$) кращою, ніж у дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня або носить оздоровчий характер. Ймовірно, це пов'язано зі специфікою видів спорту, якими займаються досліджувані нами школярі, зокрема третя частина з них віддає перевагу спортивним єдиноборствам. Адже загальновідомим є той факт, що найкращі умови для розвитку складної рухової реакції створюються під час спортивних і рухливих ігор, а також єдиноборств. Діти, які займаються у спортивних секціях, краще проявляють уміння постійно утримувати об'єкт в полі зору, визначати його просторові та часові переміщення та оперативно підбирати адекватні рухи – відповіді.

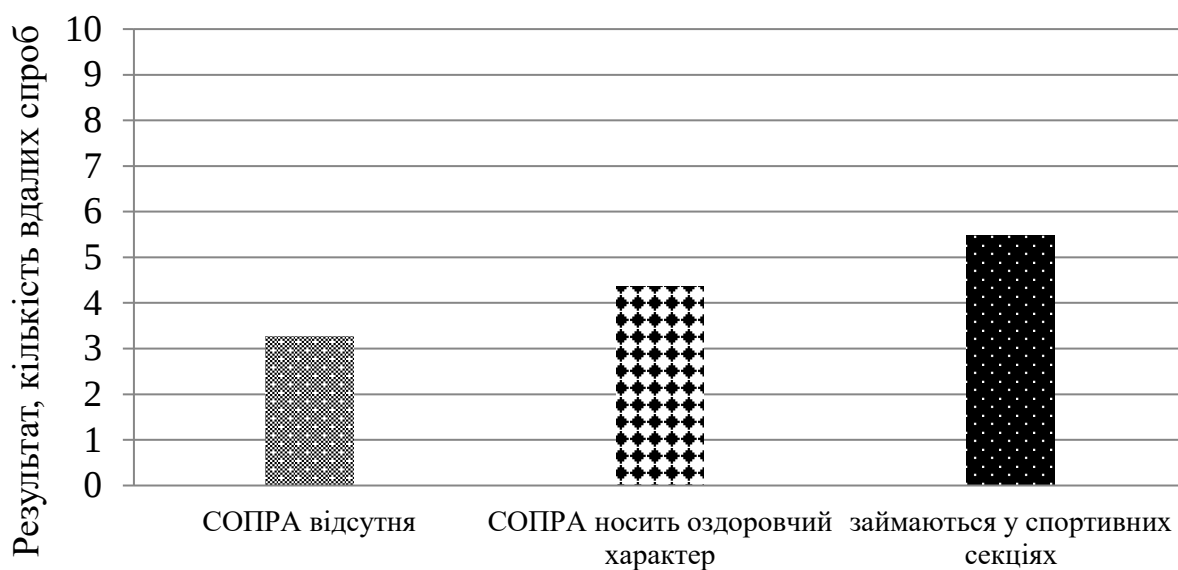


Рис. 3.15. Результати виконання дівчатками тесту «вибивний» ($n=118$)

Порівняння результатів дівчаток у тесті «вибивний» вказують на відсутність статистично значущих відмінностей ($p \geq 0,05$) між показниками досліджуваних нами груп. Проте, варто відзначити, що результати дівчаток, які займаються у спортивних секціях, є дещо вищими, ніж у дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер. Найнижчі показники продемонстрували аналогічно хлопчикам

дівчатка, у яких вона відсутня. Водночас, на наш погляд, заслуговує на увагу і той факт, що у дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер або відсутня, швидкість складної рухової реакції є дещо кращою, ніж у хлопчиків аналогічних груп. Можливо, це пов'язано із сенситивними періодами розвитку зазначених форм прояву швидкості.

Координацію і точність рухів в педагогічному експерименті ми оцінювали на основі тестів, що передбачали попадання в мішень після виконання перекидів, обертань, підкидань та ловлі тенісного м'яча, стоячи на одній нозі. Результати хлопчиків відображено в табл. 3.8, дівчаток – табл. 3.9.

Таблиця 3.8

Результати хлопчиків (9–10 років) у тестах, що характеризують точність і координацію рухів

Тест	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=67)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=14)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=58)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Три перекиди вперед з кидком у ціль, кількість вдалих спроб	6,0	1,43	4,21	1,25	3,52	1,22
Кидок у ціль після обертання, кількість вдалих спроб	8,66	0,98	6,93	1,64	3,28	1,23
Підкидання й ловля тенісного м'яча, стоячи на одній нозі, кількість вдалих спроб	8,46	1,03	6,43	1,09	2,76	1,6

Оцінюючи координацію та точність рухів молодших школярів, які взяли участь у дослідженні, ми встановили, що точність попадання в ціль після виконання перекидів і поворотів є статистично значимо вищою у хлопчиків, які займаються у спортивних секціях, порівнюючи з дітьми, у

яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня. Між показниками дітей, у яких вона носить оздоровчий характер, та іншими групами школярів, які взяли участь у дослідженні, відмінностей виявлено не було ($p \geq 0,05$).

Результати тесту, що характеризує точність виконання рухової дії і здатність утримувати рівновагу – підкидання і ловля тенісного м'ячика, стоячи на одній нозі, показують, що показники дітей, які займаються у спортивних секціях, а також тих, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, є статистично значимо вищими ($p \leq 0,05$) від показників дітей, які займаються фізичними вправами лише на урок фізичної культури у школі.

Таблиця 3.9

Результати дівчаток (9–10 років) у тестах, що характеризують точність і координацію рухів

Тест	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=30)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=14)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=74)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Три перекиди вперед з кидком у ціль, кількість вдалих спроб	8,87	1,98	5,57	1,28	4,85	1,06
Кидок у ціль після обертання, кількість вдалих спроб	8,96	0,91	5,21	1,53	2,72	1,31
Підкидання й ловля тенісного м'яча, стоячи на одній нозі, кількість вдалих спроб	8,53	0,78	5,43	0,94	3,27	1,42

Результати виконання дівчатками тестів кидок у ціль після обертання та кидок у ціль після виконання перекидів уперед, а також підкидання й

ловля тенісного м'ячика, стоячи на одній нозі, вказують на те, що координаційні здібності, точність рухів у поєднанні з утриманням рівноваги є статично достовірно ($p \leq 0,05$) кращою у школярів, які займаються у спортивних секціях, порівняно з однолітками, організація рухової активності яких обмежується уроками фізичної культури або двома заняттями в тиждень самостійно оздоровчого напрямлення. Між значеннями виконання вище зазначених тестів останніх статистично достовірних відмінностей виявлено не було ($p \geq 0,05$).

Наступним кроком у нашому дослідженні стала оцінка психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку як складової психофізичного розвитку. Для цього було розроблено анкету «Психолого-педагогічна характеристика учня» (додаток Г). Анкетування проведено з класними керівниками. Завданням учителів було дати характеристику психічному розвитку учнів, зокрема оцінити розвиток сприйняття, уваги, зорової та слухової пам'яті, мовлення, а також розумову працездатність.

За результатами анкетування було встановлено, що психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку переважно протікає в межах норми. Водночас залежно від організації рухової активності школярів усе ж таки виявлено певні відмінності (рис. 3.16).

За даними класних керівників, було встановлено, серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, у 86,3 % (50 осіб) хлопчиків та 89,2 % (66 осіб) дівчаток психічний розвиток знаходиться в межах норми. Учителями було відмічено, що молодші школярі сприймають інформацію з першого разу та не потребують допомоги для її усвідомлення. Об'єм уваги є достатнім, проте рівень переключення та розподілу уваги знаходиться на середньому рівні. Зорову та слухову пам'ять також було оцінено на середньому рівні розвитку. Дані класних керівників свідчать про те, що у цієї групи молодших школярів темп діяльності та працездатність відповідає середньому рівню.

Водночас було встановлено, що у 13,7 % (8 осіб) хлопчиків та 10,8 % (8 осіб) дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, сприйняття знижене, об'єм уваги недостатній, рівень переключення і розподілу уваги, рівень зорової та слухової пам'яті низький. Учителі відмітили, що в цих дітей переважає наочно-образний тип мислення, формування словесно-логічного мислення ускладнено, а здатність до встановлення причинно-наслідкових зв'язків розвинена недостатньо. Варто також зауважити на тому, що в дітей цієї групи вчителі оцінили розвиток мовлення як нижчий за вікову норму.

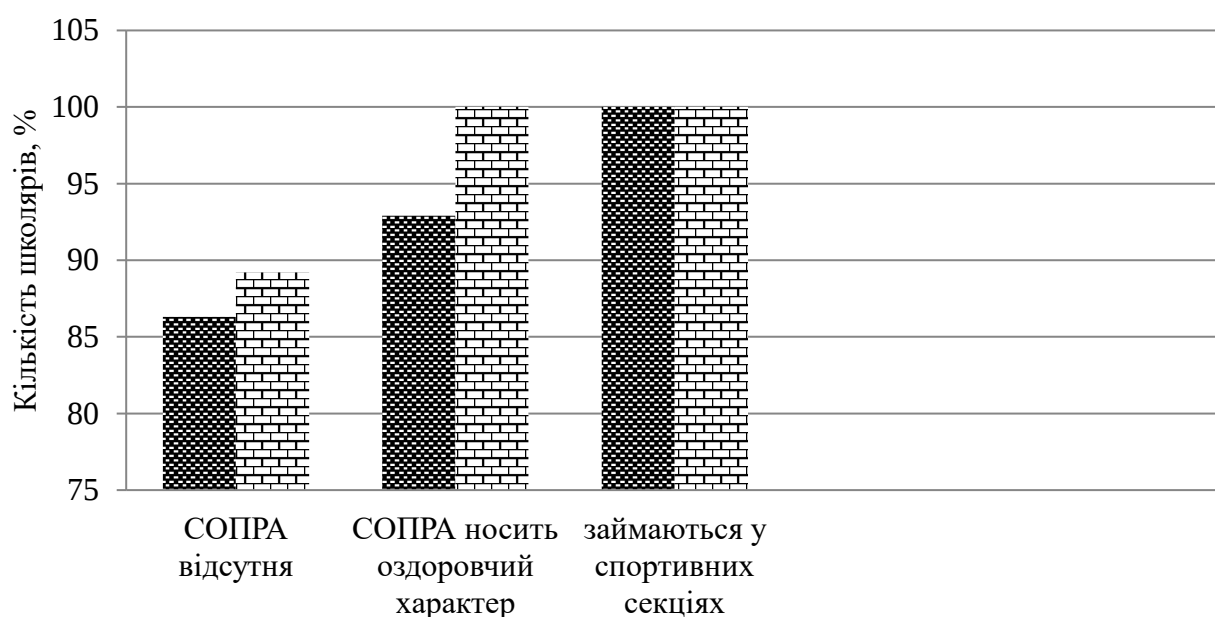


Рис. 3.16. Розподіл дітей за відповідністю психічного розвитку віковій нормі залежно від організації рухової активності (n=257):

■ хлопчики; ▤ дівчатка

Аналіз відповідей класних керівників виявив, що діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, мають дещо кращі показники психічного розвитку. Зокрема було з'ясовано, що у 92,9 % (13 осіб) хлопчиків та 100 % (14 осіб) дівчаток психічний розвиток відповідає нормі. Сприйняття, увага, рівень розвитку зорової та слухової пам'яті знаходяться на високому рівні. Проте зазначимо, що рівень розумової працездатності відповідає середньому рівню. Водночас

за даними класних керівників було встановлено, що 7,1 % (1 особа) хлопчиків проявляє нездатність до встановлення причинно-наслідкових зв'язків; формування словесно-логічного мислення є ускладненим, а темп діяльності та працездатності відповідають низьким показникам. Розвиток мовлення у всіх дітей, які займаються фізичними вправами самостійно два рази на тиждень, як у хлопчиків, так і дівчаток, відповідає віковій нормі.

Щодо третьої групи дітей, які окрім загальнообов'язкових уроків фізичної культури відвідують заняття у спортивних секціях, згідно з даними рис. 3.16, ми бачимо повну відповідність їх психічного розвитку віковій нормі, а також те, що ці показники демонструють 100 % хлопчиків (67 осіб) і 100 % (30 осіб) дівчаток. Класними керівниками було відмічено у них високий рівень розвитку сприйняття, уваги, зорової та слухової пам'яті, розумової працездатності. Рівень розвитку мовлення відповідає віковій нормі.

Для оцінки розумової працездатності дітей молодшого шкільного віку нами до анкетування класних керівників додатково було використано коректурну пробу Анфімова. Результати хлопчиків відображено на рис. 3.17, дівчаток – рис. 3.18.

Аналіз виконання хлопчиками завдання за коректурною пробою Анфімова показав, що найвищі результати продемонстрували діти, які займаються у спортивних секціях. Високий рівень розумової працездатності виявлено у 65,7 % (44 особи) – оцінка «відмінно», середній рівень – 34,3 % (23 особи) школярів – оцінка «добре» за методикою. Серед хлопчиків, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, 35,7 % (5 осіб) із них показали високий рівень, а 64,3 % (9 осіб) – середній рівень. Водночас у цих двох групах молодших школярів низького рівня розумової працездатності не виявлено.

Натомість серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, було зафіксовано дещо нижчі показники. Оцінку «відмінно» за коректурною пробою Анфімова отримало 17,2 % (10 осіб)

хлопчиків, «добре» – 69 % (40 осіб), «задовільно» – 13,8 % школярів, що відповідає низькому рівню розумової працездатності. Результати проведення цієї методики підтвердили загалом висновки класних керівників за анкетуванням.

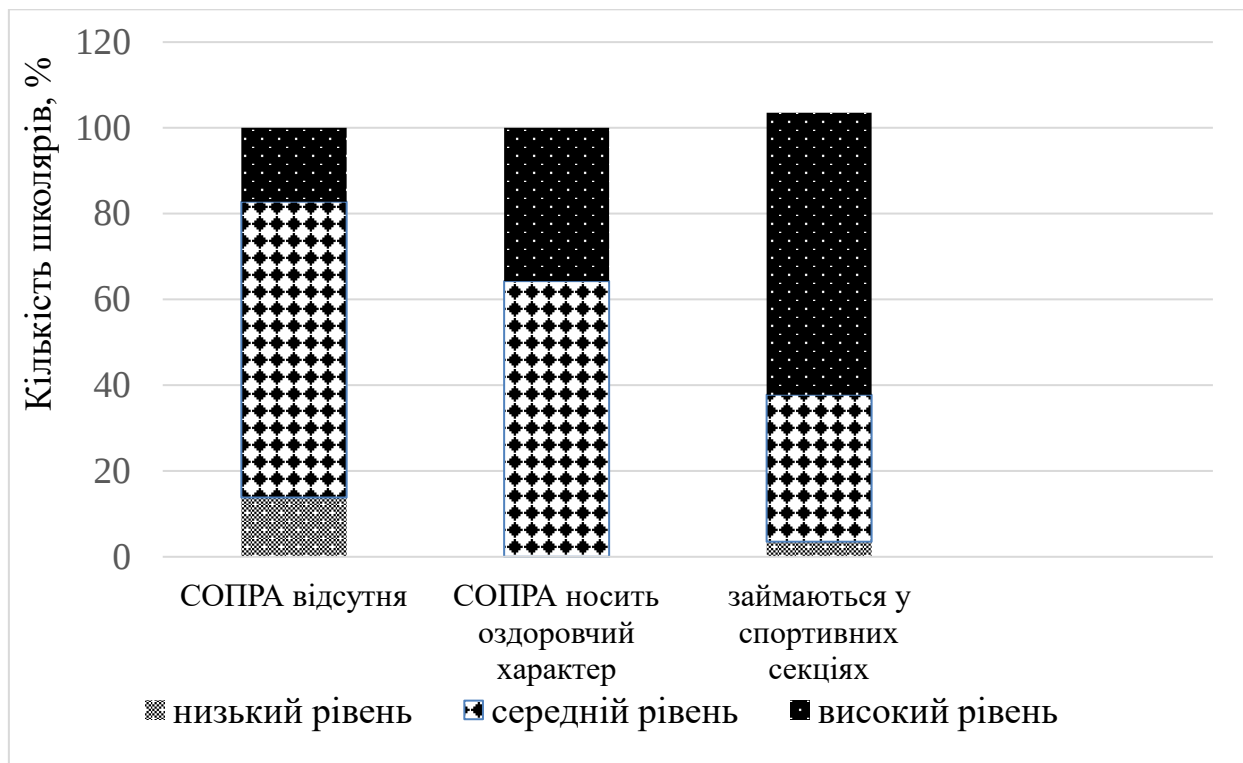


Рис. 3.17. Результати оцінки розумової працездатності хлопчиків (9–10 років) залежно від організації рухової активності (за коректурною пробою Анфімова), у %

Аналіз даних дівчаток на рис. 3.18 підтверджує аналогічну хлопчикам тенденцію – найкращі результати продемонстрували ті, хто відвідує спортивні секції. Зокрема 70 % (21 особа) дівчаток отримали оцінку «відмінно» за результатами виконання коректурної проби Анфімова, що відповідає високому рівню розумової працездатності, 30 % (9 осіб) – оцінку «добре», що відповідає середнім показникам. Низького рівня не виявлено.

Серед дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, 42,9 % (6 осіб) дітей мають високий рівень, а 57,1 % (8 осіб) – середній рівень розумової працездатності. Низького рівня аналогічно попередній групі не виявлено.

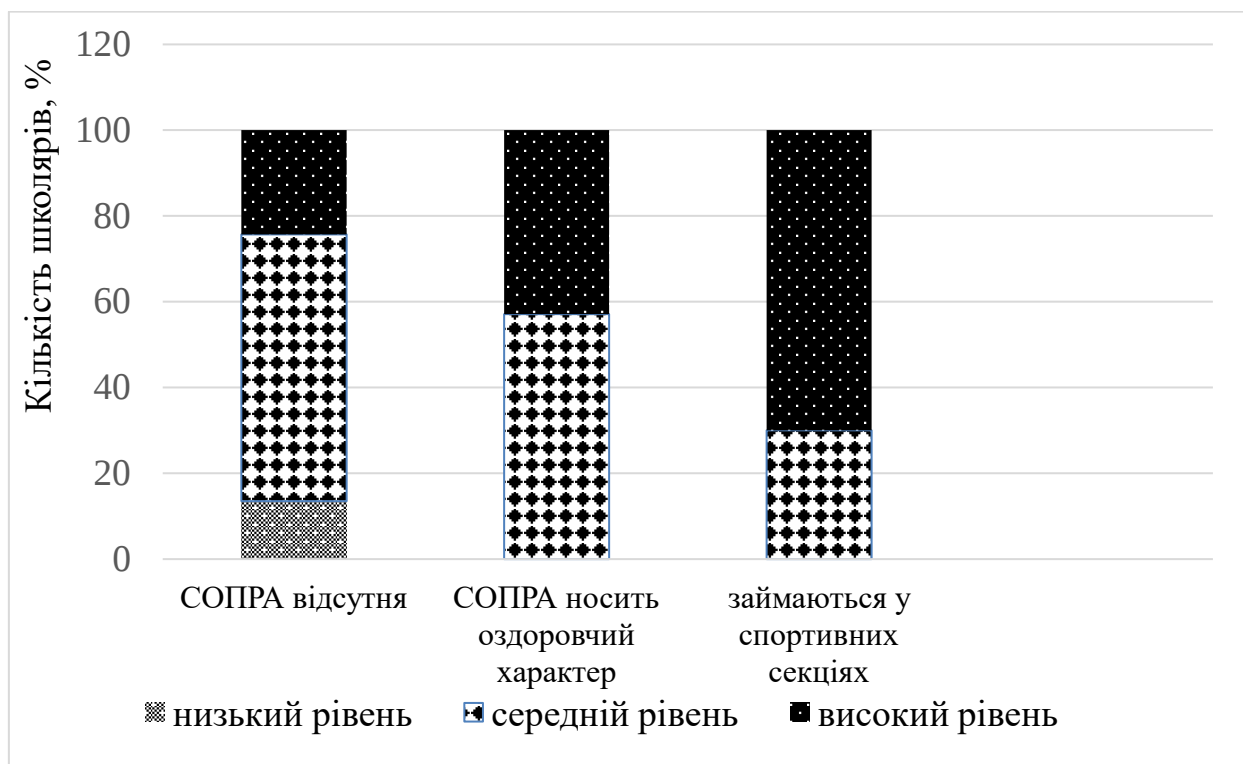


Рис. 3.18. Результати оцінки розумової працездатності дівчаток (9–10 років) залежно від організації рухової активності (за коректурною пробою Анфімова), у %

У групі дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, як видно із представлених даних, високий рівень було визначено у 24,3 % (18 осіб) школярок, середній – 62,2 % (46 дівчаток), низький – 13,5 % (10 дітей). Чим вищий рівень розумової працездатності, тим вищий рівень стійкості та концентрації уваги, що безпосередньо впливає на якість сприйняття та засвоєння учнями навчального матеріалу.

Таким чином, аналіз результатів психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, отриманих у процесі проведення констатувального етапу педагогічного експерименту, дав змогу дійти таких висновків:

- хлопчики та дівчатка, які займаються у спортивних секціях, мають вищі показники психофізичного розвитку, порівнюючи з тими, у кого спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня або носить оздоровчий характер, що, зі свого боку, підтверджує позитивний вплив занять спортом на розвиток молодшого школяра в цілому;

– у дітей молодшого шкільного віку, які взяли участь у дослідженні, спостерігається гармонійність фізичного розвитку, хоча він відповідає рівню нижче середнього. Діти, які займаються у спортивних секціях, продемонстрували кращі показники розвитку м'язової системи, кісткового апарату та функціонального стану серцево-судинної системи, а також швидкості простої й складної рухової реакції, точності та координації рухів;

– діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, мають переважно задовільний рівень фізичної роботоздатності (63,8 % хлопчиків та 56,8 % дівчаток), незадовільний рівень фізичної підготовленості, середній (69 % хлопчиків і 62,2 % дівчаток) рівень розумової працездатності, психічний розвиток відповідає віковим нормам у 86,3 % хлопчиків та 89,2 % дівчаток;

– у дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, спостерігається добрий (42,9 % хлопчиків), середній (42,9 % дівчаток) і задовільний (42,9 % хлопчиків) рівні фізичної роботоздатності, незадовільний (хлопчики) та задовільний (дівчатка) рівні фізичної підготовленості, середній рівень (64,3 % хлопчиків та 57,1 % дівчаток) розумової працездатності, психічний розвиток у межах вікової норми (92,9 % хлопчиків та 100 % дівчаток);

– діти, які займаються у спортивних секціях, мають середній рівень (70,1 % хлопчиків та 66,7 % дівчаток) фізичної роботоздатності, добрий рівень фізичної підготовленості, високий рівень (65,7 % хлопчиків та 70 % дівчаток) розумової працездатності, а психічний розвиток у 100 % хлопчиків і 100 % дівчаток відповідає віковій нормі;

– існує нагальна потреба організації змістовного дозвілля дітей, зокрема окрім занять із фізичного виховання у школі організовувати їх рухову активність під керівництвом фахівців із фізичної культури та спорту. Це сприятиме підвищенню фізичної та розумової працездатності, фізичної підготовленості, а також психічного розвитку молодших школярів.

3.3. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності

Соціалізація молодшого школяра є складною, багатосторонньою педагогічною проблемою, що трактується науковцями як процес і результат взаємодії дитини з природним, предметним, соціокультурним середовищем. Позитивним її результатом вважається виховання громадянина, його фізичний, психічний, соціальний та духовний розвиток [152, 263]. Соціальний розвиток молодшого школяра протікає у процесі соціалізації. Оскільки для дітей цього віку характерні нові соціальні відносини, зміна соціального середовища, зміна провідної діяльності, значне розширення кола соціальних контактів, поява нових значущих дорослих, побудова взаємостосунків у шкільному середовищі, важливим аспектом стає соціальний розвиток молодшого школяра в контексті формування особистості. До того ж, як зазначають науковці [64, 70, 163], у цьому віці закладається фундамент моральної поведінки, що визначає цінності та культуру дитини на все подальше життя.

У процесі з'ясування особливостей соціалізації й соціального розвитку учнів молодшого шкільного віку нами було проведено анкетування класних керівників. Розроблена авторська анкета (додаток Г), про яку ми згадували в попередньому параграфі, містила такі блоки питань: дані про дитину, специфіка зовнішнього вигляду та поведінки дитини у школі, мотивація й морально-етична орієнтація дитини, характеристика психічного розвитку, мовлення школяра, участь у дослідницькій діяльності, конкурсах, олімпіадах, зайнятість школяра в позашкільній діяльності.

Основними факторами соціалізації дітей і становлення їхнього соціального досвіду є сім'я та школа, взаємодія яких спрямована, найперше, на формування соціального досвіду молодших школярів. В умовах сучасної соціально-просвітницької ситуації взаємодія сім'ї та школи сприяє формуванню сімейної культури в дітей, розвитку особистості дитини на основі духовних, моральних і соціальних цінностей [1, 6, 302]. У зв'язку з

цим серед основних даних про молодшого школяра нас цікавила характеристика сім'ї, у якій він виховується (табл. 3.10), участь батьків у шкільному житті дитини (табл. 3.11).

Таблиця 3.10

**Характеристика сім'ї дітей молодшого шкільного віку (9–10 років)
залежно від організації рухової активності**

Тест	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=97)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=28)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=132)	
	хлопчики (n=67)	дівчатка (n=30)	хлопчики (n=14)	дівчатка (n=14)	хлопчики (n=58)	дівчатка (n=74)
Повна сім'я, %	89,6	93,3	71,4	78,6	69	73
Неповна сім'я, %	10,4	6,7	28,6	21,4	27,6	14,8
Малозабезпечена сім'я, %	-	-	-	-	3,4	12,2

За результатами анкетування класних керівників було встановлено, що серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, 69 % (40 осіб) хлопчиків і 73 % (54 особи) дівчаток виховуються в повних сім'ях, 27,6 % (16 осіб) хлопчиків і 14,8 % (11 осіб) дівчаток – у неповних, а 3,4 % (2 особи) хлопчиків і 12,2 % (9 осіб) дівчаток – у малозабезпечених сім'ях. Хлопчики, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, виховується в повній сім'ї 71,4 % (10 осіб), неповній – 28,6 % (4 особи). Серед дівчаток цієї групи мають повну сім'ю 78,6 % (11 осіб), неповну – 21,4 % (3 особи). Вихованням 10,4 % (7 осіб) хлопчиків та 6,7 % (2 особи) дівчаток, які відвідують спортивні секції в позанавчальний час, займається один із батьків, а 89,6 % (60 осіб) хлопчиків та 93,3 % (28 осіб) дівчаток зростають у повній сім'ї. Загалом наявність обох батьків є важливим для освоєння соціальних ролей дитиною, оскільки батько та мати на власному прикладі демонструють сімейні цінності, поведінку чоловіка й жінки, стосунки між ними. Це впливає

на ставлення дитини до себе та навколишніх, а також емоційно-вольовий і морально-етичний розвиток.

Таблиця 3.11

Участь батьків дітей молодшого шкільного віку (9–10 років) у житті школи

Тест	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=97)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=28)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=132)	
	хлопчики (n=67)	дівчатка (n=30)	хлопчики (n=14)	дівчатка (n=14)	хлопчики (n=58)	дівчатка (n=74)
Батьки беруть активну участь у житті класу, %	100	100	71,4	85,7	77,6	77
Батьки не беруть участі в житті класу, %	-	-	-	-	-	-
Батьки беруть участь у житті класу тільки після запрошення вчителя, %	-	-	28,6	14,3	22,4	23

Аналіз табл. 3.11 показав, що серед батьків дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, 77,6 % (45 сімей) батьків хлопчиків і 77 % (57 сімей) батьків дівчаток беруть активну участь у житті класу. Натомість не цікавляться успіхами своїх дітей, не відвідують шкільні свята та відвідують школу лише після запрошення класного керівника 22,4 % (13 сімей) батьків, які виховують хлопчиків, та 23 % (17 сімей) батьків дівчаток.

Серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, 71,4 % (10 сімей) батьків хлопчиків та 85,7 % (12 сімей) батьків дівчаток мають активну позицію щодо життя класу, у якому навчається їхня дитина, а поведінка 28,6 % (4 подружжя)

батьків хлопчиків та 14,3 % (2 подружжя) батьків дівчаток, на жаль, має кардинально протилежну характеристику. На наш погляд, варто відзначити той факт, що 100 % батьків дітей, як хлопчиків (67 сімей), так і дівчаток (30 сімей), які займаються у спортивних секціях, беруть активну участь у шкільному житті. Активну участь батьків у шкільному житті їхньої дитини можна пояснити тим, що вони зацікавлені зокрема заняттями школяра в позаурочний час і приділяють їм належну увагу. Батьки постійно супроводжують дітей на заняття й проводять з ними вільний час. У спортивних секціях, у яких займаються школярі, тренери передовсім налагоджують і підтримують стосунки з батьками дітей, залучають їх до організації спортивних змагань та підтримки своїх маленьких спортсменів.

Ще одним важливим аспектом для соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку є взаємостосунки в сім'ї (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Характеристика взаємостосунків у сім'ї дітей молодшого шкільного віку
(9–10 років)**

Тест	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=97)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=28)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=132)	
	хлопчики (n=67)	дівчатка (n=30)	хлопчики (n=14)	дівчатка (n=14)	хлопчики (n=58)	дівчатка (n=74)
Взаємостосунки емоційно сприятливі, %	85	91	85,7	85,7	79,3	73
Взаємостосунки емоційно несприятливі, %	15	9	14,3	14,3	17,2	20,3
Взаємостосунки конфліктні, %	-	-	-	-	3,4	6,8

Як видно із представленої таблиці, серед школярів, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, 79,3 % хлопчиків та 73 % дівчаток проживають у сім'ях, характер спілкування яких є

сприятливим. Несприятлива атмосфера панує в сім'ях 17,2 % хлопчиків та 20,3 % дівчаток, а конфліктні взаємостосунки – у 3,4 % хлопчиків та 6,8 % дівчаток. Також з'ясовано, що 85,7 % хлопчиків і така ж кількість дівчаток, які окрім уроків фізичної культури два рази на тиждень займаються фізичними вправами оздоровчого характеру, виховуються в сім'ях, взаємостосунки в яких є сприятливими. На жаль, несприятливий характер спілкування характерний для сімей 14,3 % хлопчиків і такої ж кількості дівчаток. За результатами анкетування встановлено емоційно сприятливі взаємостосунки в сім'ях 85 % (57 осіб) хлопчиків та 91 % (27 осіб) дівчаток, емоційно несприятливі – 15 % (10 осіб) хлопчиків і 9 % (3 особи) дівчаток, які займаються у спортивних секціях. Конфліктних взаємостосунків у сім'ях дітей цієї групи не виявлено.

Характер відносин у сім'ї впливає на особливості формування взаємостосунків молодших школярів у середовищі однолітків, їхню самооцінку, ставлення до навколишніх, формування соціальної компетентності, емоційно-вольовий розвиток. Дитина з ранніх років має знаходитися в середовищі, де дорослі з повагою та довірою ставляться один до одного, до навколишніх, випромінюють відкритість, щирість, тактовність, доброзичливість і прищеплюють ці якості школярам. У сім'ях, де переважає емоційно несприятлива чи конфліктна атмосфера, діти не мають гарного прикладу дорослих і сприймають такі стосунки як належне. Відповідно вони переносять цю «норму» поведінки в середовище ровесників, наслідком чого є їх неприйняття до референтних груп, порушення школярами соціальних норм та правил.

Наступним кроком у нашому дослідженні стало з'ясування особливостей поведінки дітей молодшого шкільного віку в соціальному середовищі, зокрема уміння налагоджувати соціальні контакти, взаємостосунки з однолітками, статус у класі та самооцінка.

Самооцінка дитини формується під впливом дорослих у процесі виховання і безпосередньо впливає на соціальну взаємодію. У дослідженні

[264] встановлено статистично значущі тенденції в розвитку самооцінки, а також її рівня й адекватності залежно від структури сім'ї та характеристик батьківської взаємодії. Діти з повних сімей вище оцінюють і цінують себе, діти з неповних сімей мають більш адекватну самооцінку і більш самокритичні. Результати дослідження самооцінки хлопчиків відображено на рис. 3.19, дівчаток – рис. 3.20.

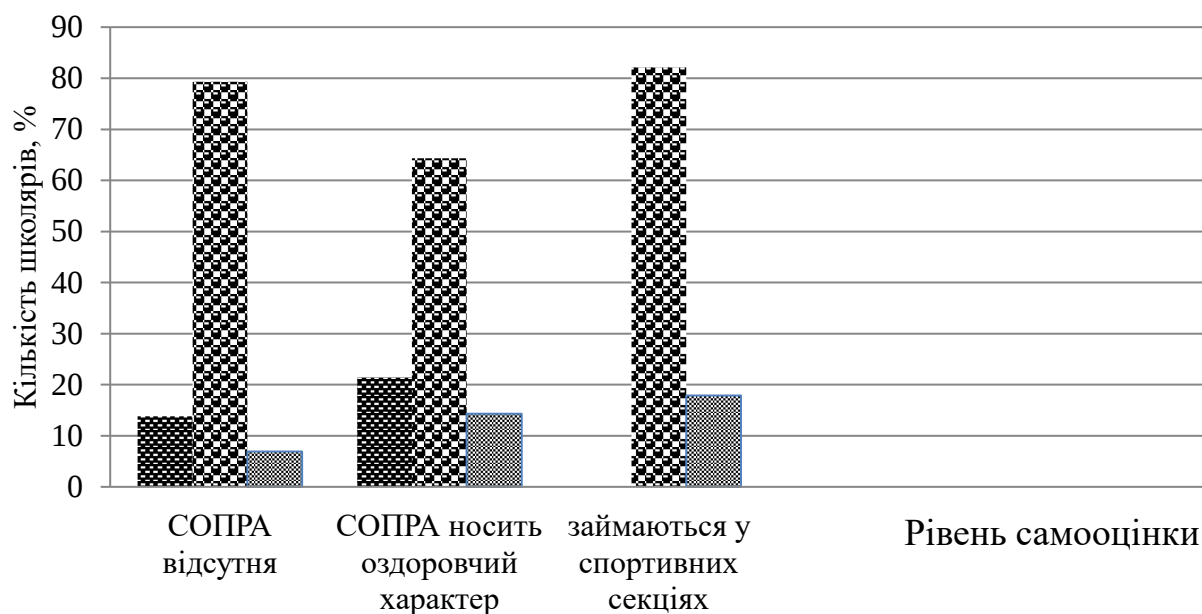


Рис. 3.19. Розподіл хлопчиків (9–10 років) за рівнем самооцінки залежно від організації рухової активності (n=139):

■ занижена ■ адекватна ■ завищена

Слід відзначити, що зазначена тенденція спостерігається і в отриманих нами результатах дослідження. Аналіз даних рис. 3.19 та рис. 3.20 засвідчив, що 79,3 % (46 осіб) хлопчиків і 81,1 % (60 осіб) дівчаток, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, оцінка результатів власної діяльності є адекватною. Водночас 13,8 % (8 осіб) хлопчиків та 12,2 % (9 осіб) дівчаток мають занижену самооцінку, а 6,9 % (6 осіб) хлопчиків та 6,7 % (5 осіб) дівчаток – завищену самооцінку. Серед школярів, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, 64,3 % (9 осіб) хлопчиків і така ж кількість дівчаток показали адекватну самооцінку, 21,4 % (3 особи) хлопчиків та 14,3 % (2

особи) дівчаток – занижену, а 14,3 % (2 особи) хлопчиків та 21,4 % (3 особи) дівчаток – завищену самооцінку. Варто зазначити, що занижена самооцінка не дає змоги дітям правильно оцінити свої можливості й досягати кращих результатів у навчальній та інших видах діяльності. Школярі із завищеною самооцінкою, навпаки, здатні переоцінювати власні можливості, не зважати на помилки, перекладати відповідальність за свої невдачі на інших.

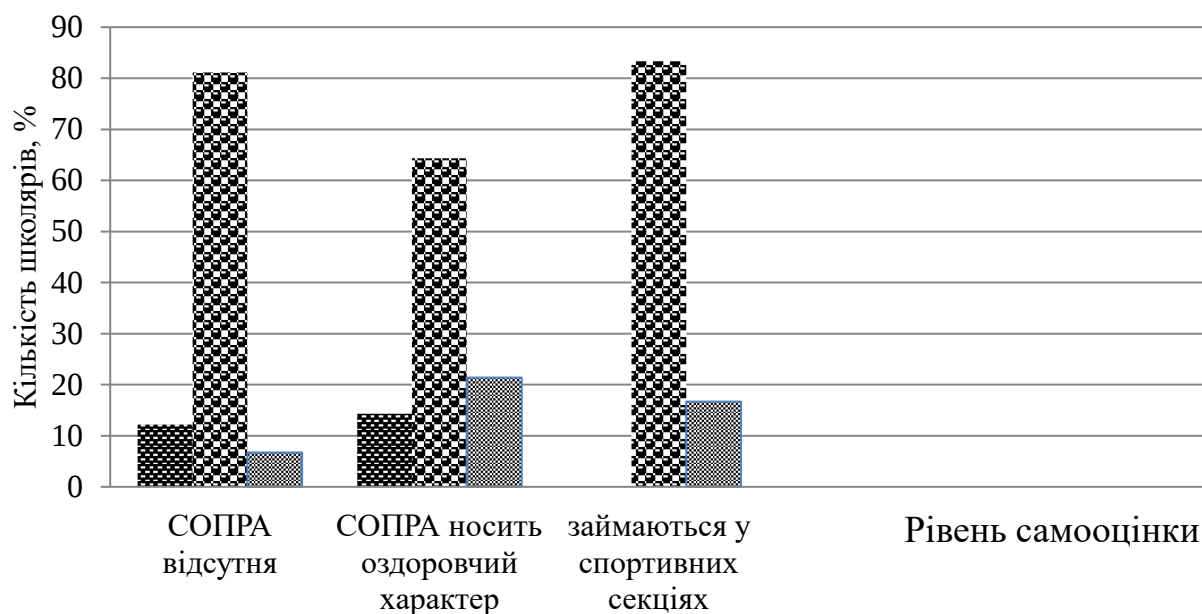


Рис. 3.20. Розподіл дівчаток (9–10 років) за рівнем самооцінки залежно від організації рухової активності (n=118):

■ занижена ▨ адекватна ■ завищена

Значно кращу тенденцію продемонстрували діти, які займаються у спортивних секціях. Адекватну самооцінку виявлено у 82,1 % хлопчиків (55 осіб) та 83,3 % (25 осіб) дівчаток, завищену – 17,9 % (12 осіб) хлопчиків і 16,7 % (5 осіб) дівчаток. Заняття спортом розвивають у школярів здатність адекватно оцінювати свої можливості й діяти відповідно до них, і не лише у спортивній діяльності, а й навчальній. Це підтверджує й той факт, що занижену самооцінку в цих дітей виявлено не було.

Слід зазначити, що нами виявлений взаємозв'язок між самооцінкою школярів та характеристикою батьківської взаємодії. Практично всі молодші

школярі зі заниженою самооцінкою зростають у сім'ї, де характер спілкування батьків є несприятливим або конфліктним.

Процес соціалізації дитини значною мірою визначається спілкуванням з однолітками, що складається в малих групах, класах, формальних і неформальних об'єднаннях [142, 199]. Саме тому нами у процесі анкетування вивчалися особливості комунікації досліджуваних школярів зі своїми однолітками. Легкість налагодження соціальних контактів хлопчиками (рис. 3.21) та дівчатками (рис. 3.22) показує, наскільки легко дитина може встановити контакт з іншим, зокрема ровесниками, приєднатися до гри, розмови, зрозуміти ситуацію й відповідно до неї себе поводити тощо.

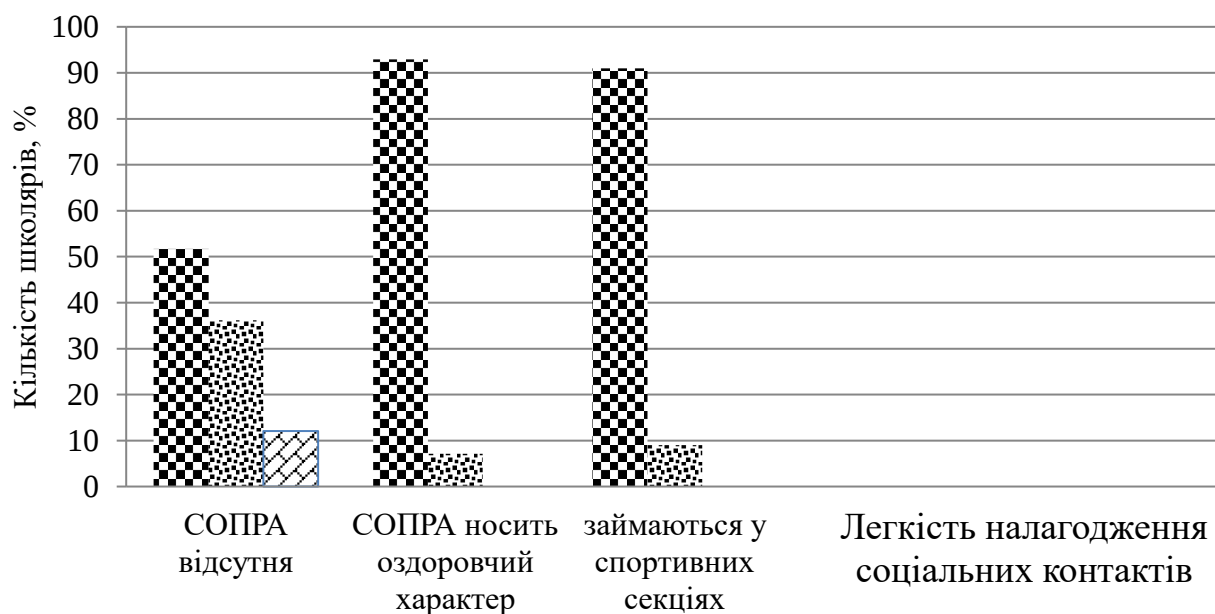


Рис. 3.21. Розподіл хлопчиків (9–10 років) за легкістю налагодження соціальних контактів залежно від організації рухової активності (n=139):

■ легко ■ ускладнено ▨ погано

Результати анкетування вказують на те, що серед школярів, які займаються у спортивних секціях, та у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, не виявлено тих, кому важко спілкуватися і взаємодіяти зі своїми однокласниками або ж товаришами. Адже під час занять у позашкільний час діти взаємодіють в інших групах, коло спілкування значно розширюється, для досягнення цілей

у спорті вони навчаються взаємодіяти один з одним, допомагати й підтримувати членів своєї команди. Практично всі молодші школярі, як хлопчики (91 % – 61 особа), так і дівчатка (90 % – 27 осіб), які займаються у спортивних секціях, легко налагоджують соціальні контакти й не мають труднощів у спілкуванні зі своїми однокласниками чи товаришами. Відповідно у 9 % (6 осіб) хлопчиків та 10 % (3 особи) дівчаток контакт з однолітками ускладнений.

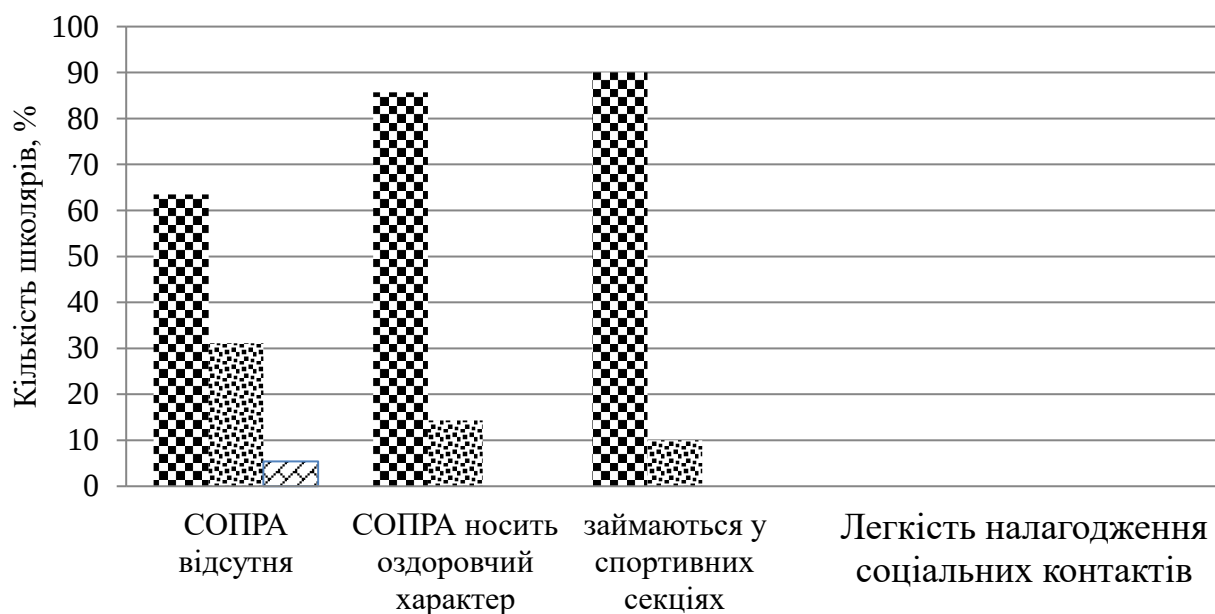


Рис. 3.22. Розподіл дівчаток (9–10 років) за легкістю налагодження соціальних контактів залежно від організації рухової активності (n=118):

■ легко ■ ускладнено ▨ погано

Серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, легко вступають у контакт 92,9 % (13 осіб) хлопчиків та 85,7 % (12 осіб) дівчаток, а 7,1 % (1 особа) хлопчиків та 14,3 % (2 особи) дівчаток мають труднощі у спілкуванні з однолітками, їм складно відразу знайти спільну мову з іншими, включитися у гру, правильно сприйняти та зрозуміти ситуацію. Водночас серед школярів, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, 51,7 % (30 осіб) хлопчиків та 63,5 % (47 осіб) дівчаток легко налагоджують соціальні контакти, вступають у взаємодію з однолітками, у 36,2 % (21 особа)

хлопчиків та 31,1 % (23 особи) дівчаток контакт є ускладненим, вони відчувають труднощі у знайомствах, побудові взаємостосунків. 12,1 % (7 осіб) хлопчиків та 5,4 % (4 особи) дівчаток погано вступають в контакт з однолітками, відчувають значні труднощі в побудові взаємостосунків, розумінні ситуації.

Серед особливостей комунікації досліджуваних школярів нас цікавив характер взаємостосунків хлопчиків (рис. 3.23) і дівчаток (рис. 3.24) з однолітками. Відповідно до цього нами також було встановлено рівень активності дітей у спілкуванні.

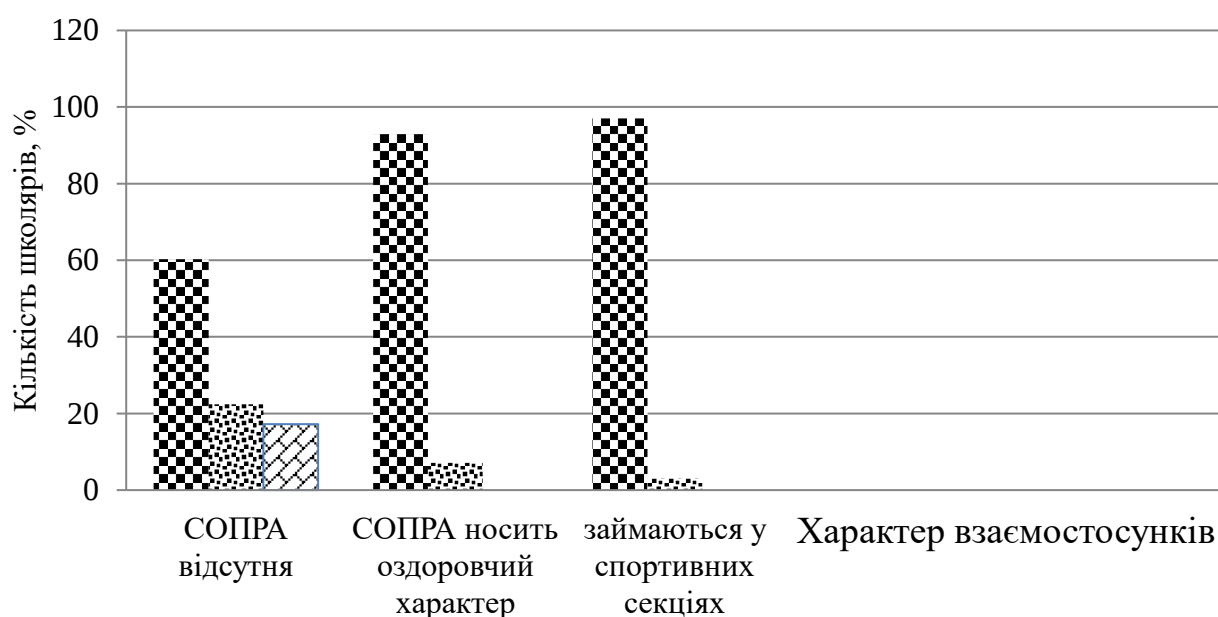


Рис. 3.23. Розподіл хлопчиків (9–10 років) за характером взаємостосунків з однолітками залежно від організації рухової активності (n=139):

❖ дружні ❖ несприятливі ❖ конфліктні

Аналіз даних рис. 3.23 та рис. 3.24 засвідчив позитивний вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності на характер взаємостосунків дітей молодшого шкільного віку з однолітками. Спостерігаємо тенденцію, чим більше школярі зайняті в позашкільний час, тим кращі мають стосунки з ровесниками. Так, серед дітей, які займаються у спортивних секціях, продемонстрували дружні взаємостосунки в колективі однолітків 97 % (65 осіб) хлопчиків та 96,7 % (29 осіб) дівчаток,

несприятливі – 3 % (2 особи) хлопчиків і 3,3 % (1 особа) дівчаток. Слід відмітити, що тих, чиї взаємостосунки можна охарактеризувати як конфліктні, виявлено не було. Саме серед дітей цієї групи засвідчено найбільший відсоток тих, хто у спілкуванні є активним – 97 % (65 осіб) хлопчиків та 96,7 % (29 осіб) дівчаток, пасивність проявляють 3,3 % (1 особа) дівчаток, негативне ставлення до інших 3 % (2 особи) хлопчиків. На наш погляд, це пов'язано з тим, що у позашкільних закладах створюється позитивне середовище, яке сприяє гармонічному розвитку, творчій самореалізації та самоактуалізації молодшого школяра, розширенню кола соціальних контактів, а також дає йому можливість проявляти ініціативу, самостійність, творчо співпрацювати й спілкуватися з однолітками.



Рис. 3.24. Розподіл дівчаток (9–10 років) за характером взаємостосунків з однолітками залежно від організації рухової активності (n=118):

❖ дружні ❖ несприятливі ❖ конфліктні

Серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, 92,9 % (13 осіб) хлопчиків та 85,7 % (12 осіб) дівчаток мають дружні взаємостосунки з однолітками, а також проявляють активність у спілкуванні. Лише незначний відсоток молодших школярів показали несприятливі взаємостосунки з однокласниками й

товаришами та пасивність у спілкуванні, а саме 7,1 % (1 особа) хлопчиків та 14,3 % (2 особи) дівчаток.

Дещо іншу тенденцію продемонстрували діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня. Значно нижчий відсоток школярів, на противагу двом іншим групам досліджуваних, мають дружні взаємостосунки зі школярами, а саме 60,3 % (35 осіб) хлопчиків і 77 % (57 осіб) дівчаток. Несприятливі взаємостосунки ми спостерігали у 22,4 % (13 осіб) хлопчиків та 17,6 % (13 осіб) дівчаток, конфліктні – 17,2 % (10 осіб) хлопчиків та 5,4 % (4 особи) дівчаток. Слід звернути увагу й на те, що активність у спілкуванні проявляють 70,7 % (41 особа) хлопчиків та 82,4 % (61 особа) дівчаток. Пасивна позиція притаманна для 20,7 % (12 осіб) хлопчиків та 14,9 % (11 осіб) дівчаток. У цій групі дітей виявлено й тих, хто у спілкуванні з однолітками проявляє негативізм – 8,6 % (5 осіб) хлопчиків та 2,7 % (2 особи) дівчаток.

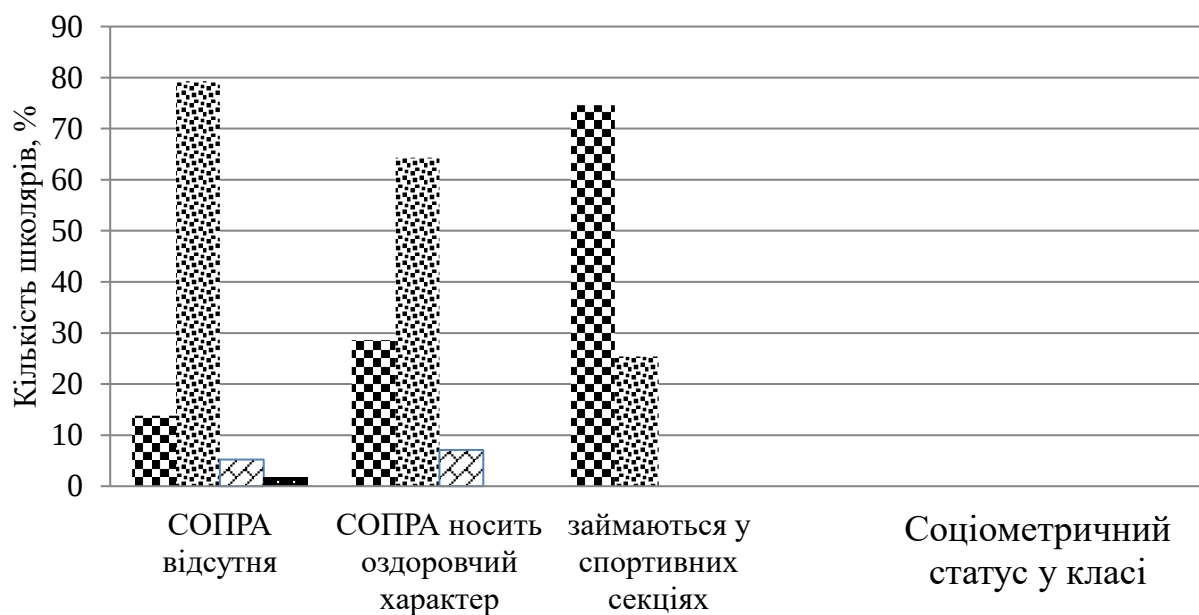


Рис. 3.25. Розподіл хлопчиків (9–10 років) за соціометричним статусом у класі залежно від організації рухової активності (n=139):

■ лідер ● приймається ▨ відторгнення ■ ізолюваний

Цікавим виявилось дослідження соціометричного статусу дітей молодшого шкільного віку у класі (хлопчики – рис. 3.25, дівчатка – рис.

3.26). Як ми й передбачали, більшість дітей, які займаються у спортивних секціях (74,6 % (50 осіб) хлопчиків та 73,3 % (22 особи) дівчаток) займають лідерську позицію. Позицію прийняття продемонстрували 25,4 % (17 осіб) хлопчиків і 26,7 % (8 осіб) дівчаток. Слід звернути увагу на те, що серед школярів цієї групи нами не виявлено осіб, які б займали позицію відторгнення чи ізоляції. На нашу думку, такі дані зумовлені саме заняттями дітьми спортом, що виховує лідерські якості, прагнення до перемоги, допомоги один одному й відповідальність не лише за себе, а й команду.

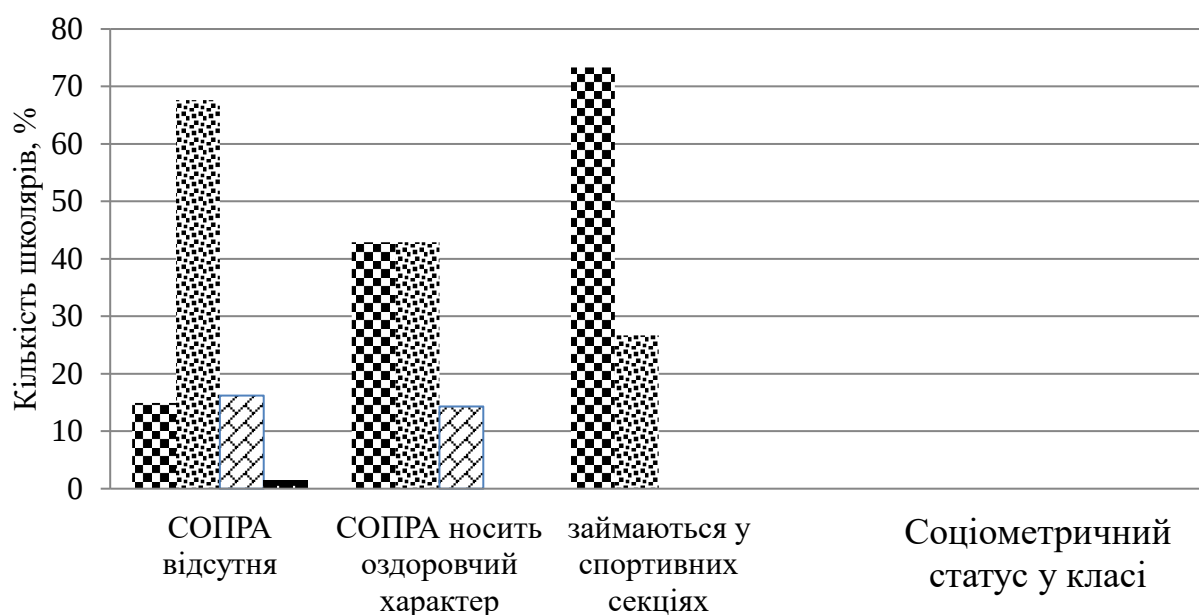


Рис. 3.26. Розподіл дівчаток (9–10 років) за соціометричним статусом у класі залежно від організації рухової активності (n=118):

❖ лідер * приймається ▨ відторгнення ■ ізольований

Серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, 28,6 % (4 особи) хлопчиків та 42,9 % (6 осіб) дівчаток проявляють лідерські якості. Позицію прийняття займають 64,3 % (9 осіб) хлопчиків та 42,9 % (6 осіб) дівчаток, а відторгнення – 7,1 % (1 особа) хлопчиків і 14,3 % (2 особи) дівчаток.

Отримані у процесі анкетування дані школярів, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, вказують на протилежні показники в порівнянні з тими, хто відвідує спортивні секції.

Зокрема лідерську позицію схильні займати лише 13,8 % (8 осіб) хлопчиків та 14,9 % (11 осіб) дівчаток. Позиція прийняття притаманна більшості школярам цієї групи – 79,3 % (46 осіб) хлопчиків і 67,6 % (50 осіб) дівчаток, а відторгнення – 5,2 % (3 особи) хлопчиків та 16,2 % (12 осіб) дівчаток. У цій групі школярів нами виявлено дітей, які намагаються ізолюватися від соціального оточення, а саме 1,7 % (1 особа) хлопчиків та 1,4 % (1 особа) дівчаток.

Наступним кроком у процесі дослідження соціального розвитку молодших школярів нами було вивчено особливості їх мотивації та морально-етичного розвитку (табл. 3.13).

Аналіз даних табл. 3.13 засвідчив показники високого рівня в дітей, які займаються у спортивних секціях, натомість найнижчі показники – дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня. Сформованість внутрішньої позиції свідчить про позитивне ставлення до навчальної та інших видів діяльності, виконання вимог учителя (тренера) та вимог шкільного життя, необхідності підтримання дисципліни, навіть до успіхів і невдач, своїх прав та обов'язків, труднощів у навчальній діяльності.

Серед школярів, які займаються спортом, внутрішня позиція сформована у 89,6 % (60 осіб) хлопчиків та 90 % (27 осіб) дівчаток, а недостатньо сформована у 10,4 % (7 осіб) хлопчиків та 10 % (3 особи) дівчаток. Безперечно, заняття спортом дають змогу сформувати дисциплінованість, розуміння дитиною необхідності дотримання правил, виконання обов'язків, навчають переборювати труднощі не лише у спортивній, а й навчальній діяльності. Зазвичай ці діти в молодшому шкільному віці прагнуть до пізнання нових знань, що й підтвердили дані щодо їх мотивації. Мотивація до навчальної діяльності сформована у 92,5 % (62 особи) хлопчиків та 93 % (28 осіб) дівчаток. У надзвичайно малого відсотка дітей (7,5 % (5 осіб) хлопчиків та 6,7 % (2 особи) дівчаток) вона недостатньо сформована. Варто звернути увагу й на те, що у 79,1 % (53

особи) хлопчиків та 63,3 % (19 осіб) дівчаток переважає навчальний мотив, а у 20,9 % (14 осіб) школярів та 36,7 % (11 осіб) школярок – соціальний.

Таблиця 3.13

Особливості мотивації та морально-етичного розвитку дітей молодшого шкільного віку (9–10 років)

Тест	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=97)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=28)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=132)	
	хлопчики (n=67)	дівчатка (n=30)	хлопчики (n=14)	дівчатка (n=14)	хлопчики (n=58)	дівчатка (n=74)
Внутрішня позиція сформована, %	89,6	90	71,4	78,6	39,7	45,9
Внутрішня позиція недостатньо сформована, %	10,4	10	28,6	21,4	43,1	40,5
Внутрішня позиція не сформована, %	-	-	-	-	17,2	13,5
Навчальний мотив, %	79,1	63,3	78,6	78,6	51,7	47,3
Соціальний мотив, %	20,9	36,7	21,4	21,4	48,3	52,7
Мотивація сформована, %	92,5	93	78,6	78,6	51,7	47,3
Мотивація недостатньо сформована, %	7,5	6,7	21,4	21,4	41,4	41,9
Мотивація не сформована, %	-	-	-	-	6,9	10,8

За даними класних керівників, серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, внутрішня позиція сформована повною мірою у 71,4 % (10 осіб) хлопчиків та 78,6 % (11 осіб) дівчаток, а недостатньо сформованою – 28,6 % (4 особи) школярів та 21,4 % (3 особи) дівчаток. Зі свого боку, мотивація до навчальної діяльності

сформована повністю у 78,6 % (11 осіб) хлопчиків і такої ж кількості дівчаток. Слід звернути увагу на те, що в них же переважає мотив набуття нових знань та вмінь, тобто навчальний. У дітей, мотивація до навчальної діяльності яких сформована не достатньо (21,4 % (3 особи) хлопчиків та 21,4 % (3 особи) дівчаток) переважає соціальний мотив.

Вивчення мотивації та морально-етичного розвитку учнів молодшого шкільного віку дало змогу встановити, що внутрішня позиція сформована у 39,7 % (23 особи) школярів та 45,9 % (34 особи) школярок, спеціально організована рухова активність яких містить лише заняття фізичною культурою у школі. Водночас у 43,1 % (25 осіб) хлопчиків та 40,5 % (30 осіб) дівчаток внутрішня позиція сформована недостатньо, а у 17,2 % (10 осіб) хлопчиків та 13,5 % (10 осіб) дівчаток – не сформована взагалі.

У цій групі досліджуваних мотивація до навчальної діяльності сформована у 51,7 % (30 осіб) молодших школярів та 47,3 % (35 осіб) школярок. За даними класних керівників, недостатньо сформованою вона є у 41,4 % (24 особи) хлопчиків та 41,9 % (31 особа) дівчаток, а взагалі не сформованою у 6,9 % (4 особи) хлопчиків та 10,8 % (8 осіб) дівчаток. Варто зауважити, що у 51,7 % (30 осіб) молодших школярів та 47,3 % (35 осіб) школярок переважає навчальний мотив, який проявляється в набутті нових знань та вмінь, інтересу до нових занять, пізнавальних інтересах, а в 48,3 % (28 осіб) хлопчиків та 52,7 % (39 осіб) дівчаток – соціальний, що характеризується прагненням виконати соціально значущу діяльність, бути суспільно корисним.

Ще одним кроком у нашому дослідженні було визначення кола інтересів дітей молодшого шкільного віку (табл. 3.14).

У процесі обробки отриманих даних нами було встановлено, що надзвичайно малий відсоток дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, проявляють інтерес до інших видів діяльності, зокрема участі в конкурсах, олімпіадах, дослідницькій діяльності. Так, лише 3,4 % (2 особи) хлопчиків та 5,4 % (4 особи) дівчаток беруть

участь у конкурсах шкільного, районного й міського рівнів, а 19 % (11 осіб) хлопчиків та 24,3 % (18 осіб) дівчаток займаються у шкільних гуртках, школах мистецтв, музичних школах.

Таблиця 3.14

**Особливості занять в позашкільний час дітей молодшого шкільного віку
(9–10 років)**

Тест	Контингент обстежуваних					
	діти, які займаються у спортивних секціях (n=97)		діти, у яких СОПРА носить оздоровчий характер (n=28)		діти, у яких СОПРА відсутня (n=132)	
	хлопчики (n=67)	дівчатка (n=30)	хлопчики (n=14)	дівчатка (n=14)	хлопчики (n=58)	дівчатка (n=74)
Участь в дослідницькій діяльності, конкурсах, олімпіадах, %	7,5	26,7	35,7	28,6	3,4	5,4
Участь у різноманітних гуртках, %	22,4	33,3	21,4	35,7	19	24,3

На наш погляд, заслуговує на увагу той факт, у кого спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, беруть участь у різноманітних конкурсах, олімпіадах, дослідницькій діяльності 35,7 % (5 осіб) хлопчиків та 28,6 % (4 особи) дівчаток. Водночас беруть участь у гуртковій роботі, приділяють час заняттям у музичних школах 21,4 % (3 особи) хлопчиків та 35,7 % (5 осіб) дівчаток. Зокрема зазначимо, на нашу думку, заняття спеціально організованою руховою активністю в позашкільний час стимулюють пізнавальні інтереси дітей, інтереси до інших видів діяльності.

Діти, які систематично займаються у спортивних секціях, беруть участь у таких заходах, як олімпіади, конкурси – 7,5 % (5 осіб) хлопчиків та 26,7 % (8 осіб) дівчаток, а значний відсоток дітей займаються в різноманітних гуртках – 22,4 % (15 осіб) хлопчиків та 33,3 % (10 осіб) дівчаток, крім того,

що заняття у спортивних секціях у них проходять три рази на тиждень. Як бачимо, дівчатка проявляють більшу активність, ніж хлопчики.

Таким чином, отримані дані дослідження дали змогу дійти таких висновків:

- спеціально організована позашкільна рухова активність відіграє значну роль у соціальному розвитку дітей молодшого шкільного віку, зокрема діти, які систематично відвідують спортивні секції, мають вищі його показники, найнижчі показники зафіксовано у школярів, спеціально організована рухова активність яких обмежується уроками фізичної культури у школі;

- існує нагальна потреба організації змістовного дозвілля дітей молодшого шкільного віку й залучення їх до занять спеціально організованою позашкільною руховою активністю, що дасть змогу розширити коло соціальних контактів, набути умінь встановлення взаємодії, налагодження взаєностосунків, розвинути впевненість, дисциплінованість, підвищити рівень морально-етичного та емоційно-вольового розвитку, мотивації до навчальної діяльності, самооцінки, сформувати внутрішню позицію, розвинути соціальну компетентність, засвоїти нові соціальні ролі, соціальні норми та правила.

3.4. Засоби спеціально організованої позашкільної рухової активності для розвитку психофізичної, емоційної, комунікативної та поведінкової сфер молодшого школяра

Молодший шкільний вік – один з найважливіших періодів психофізичного та соціального розвитку людини. Адже саме в ці роки змінюється провідна діяльність дитини, соціальна ситуація її розвитку, що пов'язано зі вступом до школи та зміною активного соціального середовища. Продовжується інтенсивне формування морально-вольових якостей і розвиток фізичних здібностей дітей, формуються базові вміння та навички, освоюються нові соціальні ролі, закладається основа фізичної

підготовленості дорослої людини. Тому важливо не втратити нагоди й використати сенситивність цього віку з метою якомога повнішої реалізації психофізичних і соціальних можливостей дітей, що має створити міцний фундамент для їх подальшого фізичного вдосконалення й розвитку особистості [141].

Результати констатувального етапу експерименту спонукали нас до визначення засобів спеціально організованої позашкільної рухової активності для повноцінного психофізичного й соціального розвитку молодших школярів. Аналіз літературних джерел [72, 165, 167] показав, що молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку гнучкості, координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, загальної та статичної витривалості. Крім того організм учнів початкової школи характеризується цілою низкою психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей, нехтування якими може призвести до негативних, а іноді й трагічних наслідків. Найперше, розглянемо засоби розвитку сили.

Силовий компонент дітей молодшого шкільного віку розвивають головним чином через динамічні вправи. Водночас слід стежити за навантаженням. Вправи на силу не мають приводити до тривалого напруження. Для її розвитку найкраще застосовувати ігри, що вимагають від дітей короточасних швидкісно-силових напружень і помірних навантажень [225].

Серед основних засобів розвитку сили використовують фізичні вправи, під час добору яких варто врахувати їхній вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат і точність дозування величини навантаження [151, 225, 233]. Ці вправи поділяють на такі:

- вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, віджимання, стрибки, присідання) – найбільш ефективні для розвитку максимальної, вибухової і швидкісної сили;
- вправи з обтяженням масою предметів (набивні м'ячі тощо) –

найбільш ефективні для розвитку спеціальних силових можливостей (стрибки й метання);

- вправи з обтяженням опором (опір еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища, самоопір);

- вправи в подоланні опору еластичних предметів (гуми, пружини тощо) – найбільш ефективні для розвитку м'язової маси, а також максимальної сили, водночас зовсім непридатні для вибухової сили;

- вправи з подоланням опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, протидія партнера);

- вправи в самоопорі – сприяють зростанню м'язової маси та вдосконаленню внутрішньом'язової координації;

- вправи з комбінованими обтяженнями (підтягування, стрибки з обтяженням тощо) – сприяють покращенню спеціальної силових підготовки;

- вправи на тренажерах (технічні пристрої, за допомогою яких можна вирішувати окремі педагогічні задачі);

- ізометричні вправи (напруження м'язів, що не супроводжується зовнішнім рухом – позитивно впливають на розвиток внутрішньом'язової координації та максимальної й вибухової сили;

- ігрові вправи, що найефективніші для виховання сили в дітей молодшого шкільного віку завдяки зміні режимів напруження різних м'язових груп [235].

До ігор, що використовуються для розвитку сили належать такі: а) ігри, що вимагають утримання зовнішніх об'єктів (естафети з набивними м'ячами); б) ігри з подоланням зовнішнього опору (перетягування канату); в) ігри з чергуванням режимів напруження різних м'язових груп (естафети з перенесенням вантажу різної ваги).

Загальний розвиток сили м'язів до 9–10 річного віку в дівчат і 10–11 річного віку у хлопців незначний. Найвищі темпи приросту абсолютної сили, за показниками дев'яти основних груп скелетних м'язів припадає на період від 10 до 11 років. До цього віку величини річного приросту абсолютної сили

в дівчат і хлопців майже не відрізняються. Достовірних розбіжностей у показниках сили м'язів ніг дівчаток і хлопчиків одного віку немає. Але сила м'язів рук і тулуба в усіх вікових періодах (після 6 років) у хлопців більша, ніж у дівчат [235].

Вікова динаміка відносної сили має дещо інший характер. У 10–11 річному віці вона досягає високих показників, які, особливо в дівчат, близькі до показників дорослих жінок.

Швидкісно-силові якості мають найвищі темпи приросту як у дівчат, так і хлопців від 10 до 11 років. Водночас темпи розвитку окремих м'язових груп нерівномірні й не завжди співпадають. Так, спочатку інтенсивно розвиваються м'язи розгиначі тулубу, потім розгиначі стегна і стопи, далі – згиначі плеча, тулубу та згиначі й розгиначі передпліччя та гомілки.

Для розвитку швидкісної сили використовують вправи з обтяженням масою предметів та масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, у подоланні опору навколишнього середовища та вправи на спеціальних тренажерах. Завдання виконуються методами інтервальної, змагальної, ігрової та комбінованої вправ.

Для розвитку вибухової сили застосовуються вправи з обтяженням масою предметів (набивний м'яч, мішечки з піском), вправи балістичного характеру (метання, стрибки) [235]. Переважно вправи виконуються інтервальним методом. Під час використання стрибків і метань використовують змагальний та ігровий методи.

Швидкісні можливості людини є комплексною якістю, проявляються в таких ознаках: 1) швидкості рухових реакцій; 2) простої рухової реакції; 3) реакції на рухомий об'єкт; 4) реакції вибору; 5) швидкості поодиноких рухів; 6) частоти (темпу) необтяжених рухів.

Швидкість у всіх її проявах прогресує протягом життя, значно менше й раніше підлягає віковим інволюційним змінам, ніж інші фізичні якості, навіть за умови її спеціального розвитку. Розвиток швидкості спостерігається до 14–15 років у дівчат та до 15–16 років у хлопців. Віковий період від 7–8 до

11–12 років найбільш сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів. Цей період також відрізняється найвищими в онтогенезі темпами розвитку координаційних здібностей. Тому саме у цьому віці необхідно акцентувати увагу на вдосконаленні міжм'язової координації у швидкісних рухах [245, 291]. Підвищення швидкості простої реакції можна досягнути шляхом багатократного реагування на різноманітні сигнали (свисток, сплеск, голос). Під час повторного реагування варто постійно змінювати завдання й умови їх виконання, досягаючи непередбачуваності сигналу.

Покращення складної реакції проводиться завдяки підвищенню швидкості руху об'єкта, раптовій його появі, зменшенню величини та дистанції руху. Реакція вибору розвивається за допомогою ігор, у яких створюються сприятливі умови для реагування на умови діяльності, що змінюються залежно від поведінки партнерів чи суперника. Швидкість руху залежить не лише від розвитку швидкісних можливостей, але й від інших факторів, зокрема сили, гнучкості, витривалості, техніки [151, 167].

У зв'язку з цим у методиці виховання швидкості розрізняють два напрями: цілісне вдосконалення швидкості й аналітичне вдосконалення тих факторів, від яких вона залежить. Цілісне вдосконалення проходить завдяки використанню повторного виконання вправ на швидкість за інтервальним методом. Тривалість вправи визначається можливістю підтримувати максимальну швидкість, що не має перевищувати 20 с. На одному уроці учень може виконати 8–10 повторень, а найбільша швидкість досягається під час першого та шостого повторів. Навантаження планується з розрахунку 1:10 чи 1:15 (тобто 6 с. навантаження – 1 хв. відпочинку). Як тільки швидкість виконання вправи починає падати, необхідно перестати її виконувати. На фоні втоми швидкість не виховується. Високого результату у швидкості досягають за допомогою виконання вправ змагальним методом [225].

Основними напрямками розвитку швидкості в молодшому шкільному

віці є збільшення швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів, у рухах, пов'язаних із переміщенням усього тіла у просторі й часі. Швидкість реакції дитини розвивають за допомогою вправ «сигнал-відповідь». Щоб удосконалювати в дітей здатність швидко вловлювати очима предмет, що рухається, використовуються рухливі ігри з великим і малим м'ячами. Вправи можна вдосконалювати, збільшуючи швидкість польоту, несподіваними кидками або скорочуючи дистанцію між гравцями. Більшість рухів із метою тренування реакції вибору доцільно включати в рухливі ігри.

Розвиток спритності в молодшому шкільному віці відбувається, найперше, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів. Це передбачено змістом шкільної програми з предмету фізична культура [131, 140]. Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни [30, 289].

Не менш важливим, крім розвитку фізичних якостей, є розвиток особистості дитини. Тому визначальним завданням фізичного виховання стає виховання особистості, створення умов для її повноцінної реалізації, вибору ідеалів духовності й творчості. У молодших школярів важливо формувати почуття відповідальності, честі, обов'язку, створювати ситуацію успіху для кожної дитини, зміцнювати мотивацію досягнення, водночас розкриваючи дітям ціннісно-значущі аспекти спортивних перемог, роль фізичної культури в удосконаленні особистості й соціуму [54].

На нашу думку, зважаючи на те, що гра продовжує відігравати в молодшому шкільному віці важливу роль не лише у психофізичному, а й соціальному розвитку, а також є одним з основних засобів пізнання зовнішнього світу для дитини, включення її в соціальне середовище, використовувати рухливі ігри в нашому дослідженні.

Аналіз наукових джерел [147, 169, 181] та власного емпіричного досвіду показав, що виховні можливості рухливих ігор будуть повною мірою реалізовані лише за умови правильної їх організації у процесі фізичних занять. Будь-яка гра вимагає продуманого педагогічного супроводу. В іншому разі вона може привести до несподіваних і часом деструктивних наслідків. Цим визначається особлива роль учителя-тренера, його позиція і як ігрового партнера, який спрямовує та підтримує процес формування емоційно-вольової й морально-етичної сфери школярів.

Виконання різних ігрових завдань сприяє формуванню рішучості та сміливості учнів. Ці якості необхідні кожній людині й особливо важливі для юних спортсменів, які завжди мають бути готові до вчинку, ухвалення нестандартного рішення. У зв'язку з цим доцільно застосовувати метод поступового ускладнення завдань, забезпечуючи наростання ступеня труднощів з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей, рівня підготовленості учнів. Для цього кожна гра-естафета має містити вправи, пов'язані з подоланням перешкод, зокрема стрибки у висоту, опорні стрибки, біг і рівновагу на обмеженій та підвищеній опорі тощо. Завдання, що не передбачають цього, малоефективні. Вони не вимагають мобілізації сил, зосередженості на вирішенні проблеми. Водночас ускладнення вправ забезпечує подолання страху, невпевненості в собі, сприяє виявленню учнями власних прихованих можливостей [69, 203].

Продумуючи структуру гри, зважимо на підбір різноманітних завдань. Підвищення рівня їхньої складності має корелювати із реалізацією принципу доступності навчання. Ігри-естафети мають відповідати рівню підготовленості учнів. У їхній зміст доцільно включати раніше освоєні та знайомі види рухів. Доступність ігрових вправ має велике значення для виховання в дітей упевненості в собі, подолання страху перед завданням. Використання цього принципу під час проведення ігор-естафет забезпечує для кожної дитини ситуацію успіху [149, 281].

Під час організації занять значну увагу необхідно приділяти вихованню цілеспрямованості й наполегливості учнів [109]. Вони проявляються у здатності учня ставити мету, визначати найближчі завдання, методи їх досягнення, у прагненні до нових перемог, нових вершин у навчанні, житті та інших видах діяльності. Виховання цілеспрямованості й завзятості – одне з найважливіших завдань у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, що забезпечується формуванням у них правильного уявлення про значущість активної участі кожного у вирішенні загального завдання, свідомого та відповідального ставлення до тренувань і занять фізичною культурою, розуміння важливості набуття особистісних якостей. Розвиток цих якостей забезпечить також успішність навчання школярів, сформує міцне підґрунтя для подолання труднощів і бар'єрів у подальшому соціальному житті. Заняття спеціально організованою руховою активністю, зокрема спортом, дають змогу розвинути цілеспрямованість, наполегливість та завзятість. Цьому буде сприяти проведення спеціально підготовлених тренером виховних бесід з учнями. Їх тематика має охоплювати такі питання, як значення морально-вольових якостей для досягнення цілей, перемог, спортивний характер і його обов'язкові складові, долі видатних спортсменів – історії боротьби й перемог тощо, що мотивують дітей і подають їм позитивний приклад.

Виховуючи в молодших школярів сміливість, упевненість у своїх силах, корисно їх спонукати до того, щоб кожен із них намагався не залишатися «за умовною лінією», смугою, які необхідно здолати у процесі гри. Діти не повинні ховатися за спину своїх однолітків або ведучих, відставати під час перебіжок, а навпаки, якомога більше перебувати в небезпечних місцях. Водночас потрібно привчати гравців діяти обережно. Уже з першого класу необхідно починати виховувати в дітей повагу до товаришів по грі, звичку грати дружно, привчати хлопчиків і дівчаток не цуратися один одного в різних випадках (наприклад, під час ходьби або бігу, взявшись за руки, під час вибору ведучого, перекидання м'яча) [296].

Треба заохочувати прагнення гравців до спільного та узгодженого вирішення завдань, передбачених умовами гри. Важливо, щоб учні звикали надавати допомогу товаришам, виручати їх із небезпечних ситуацій, не вихвалитися виграшем, не засмучуватися з приводу невдач, зберігати дружні взаємини з переможцями. Треба викликати й підтримувати інтерес учнів щодо виконання ролі помічників керівника гри, залучати їх до виконання обов'язків із роздачі та збору ігрового обладнання, підрахунку балів. Гравці мають виконувати вказівки своїх товаришів, які допомагають учителеві, а також визнавати особливі права ведучих. Учні мають організовано займати свої місця до початку гри, уважно слухати пояснення керівника [107, 284].

У гравців потрібно виховувати спокійне та стримане ставлення до успіхів і невдач в іграх. Вони мають виробити звичку не штовхати навмисно один одного, а звільняти дорогу під час перебіжок, не сердитися на гравця, якщо він ненавмисно зачепив або штовхнув [186]. Це послугує емоційно-вольовому розвитку молодшого школяра.

В іграх учитель прищеплює дітям звичку до стриманості та самодисципліни (негайно припиняти гру після умовного свистка судді, не допускати зайвого шуму, вигуків, гучних розмов у її процесі). Він привчає учнів проявляти у грі завзятість і наполегливість, на практичних прикладах показує різницю між обережністю й боягузством, скромністю та боязкістю, упевненістю і зазнайством. Дуже важливо пробуджувати в молодших школярів інтерес до оволодіння технікою й тактикою різноманітних ігор, повагу до спортивних традицій, пов'язаних із проведенням ігор командного характеру. Треба привчати дітей стежити за своєю поведінкою та зовнішнім виглядом, виховувати нетерпимість до будь-яких проявів брутальності в іграх [126, 182, 244, 261].

Ігри-естафети розвивають самостійність і творчу ініціативу дітей, якщо підбираються з урахуванням їхніх інтересів та бажань. За умови такого підходу підвищується активність учнів, зростає ступінь їхньої відповідальності, формується позитивне ставлення до ігрових завдань. На

тренуваннях та уроках фізичної культури недоречний авторитарний стиль спілкування. Між дітьми й педагогом-тренером мають формуватися співробітницькі, доброзичливі, ввічливі стосунки. Керуючи грою, естафетою і вимагаючи дотримання її правил, учитель водночас не повинен пригнічувати ініціативу й самостійність учнів. Провідний принцип побудови навчально-тренувальної роботи з юними школярами – менше диктату та примусу, більше волі, а в кінцевому підсумку – й вищі результати. Учням необхідно забезпечувати можливість самостійно обирати гру, ігрові завдання та обґрунтовувати свій вибір. Дуже важливо навчити їх аналізувати свої вчинки й дії.

Однією з необхідних умов ефективної організації ігор-естафет є врахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів. Треба добирати і застосовувати різнорівневі ігрові завдання, ураховуючи потенціальні можливості дітей. Обсяг, темп та інтенсивність вправ потрібно збільшувати поступово, щоб у дітей не сформувався комплекс неповноцінності й не зникла віра в себе. Водночас надмірне спрощення завдань навіть для школярів із недостатнім рівнем підготовки може сформувати легковажне ставлення до спортивних занять і до життя загалом. У дітей може виникнути переконання, що для досягнення мети зовсім не обов'язково докладати зусилля, працювати на грані своїх можливостей. Така позиція неприйнятна не тільки для юних спортсменів, але й для сучасної людини взагалі [272].

У молодшому шкільному віці ігровий метод і гру варто розуміти не лише як особливий вид вправ, а як систему, що допомагає сформувати колектив, дружні взаємостосунки. Його виховання планується системою підготовки до змагань, а гра в такий спосіб є одним з активних засобів підготовки.

Дуже важливо виховувати колективізм у дітей молодшого шкільного віку, які займаються видами спорту, у яких успіх досягається індивідуальними зусиллями, де учасники «змагаються» з кілограмами,

метрами, секундами або демонструють уміння управляти своїм тілом. Через специфіку спортивної боротьби й ролі особистого успіху можуть розвинутися зазнайство, зневажливе ставлення до товаришів і тренерів, завищена самооцінка. Тому у процес тренувань варто включати рухливі ігри, що сприяють формуванню позитивних рис характеру та моральних якостей. У грі кожен пізнає свої слабкі сторони й наочно може переконатися в перевагах загальних зусиль.

Варто наголосити, що у грі велика роль належить правилам. Їх неодмінне дотримання сприяє вихованню чесності та справедливості, свідомої дисципліни. Молодшим школярам, які не займаються колективними видами спорту, ігри з активною боротьбою двох сторін допомагають виховувати вольові якості, спортивну «злість», здоровий азарт, без чого важко не лише на гімнастичному помості або біговій доріжці, але й за шахівницею [283].

Для успішного виховання волі спортсменів за допомогою гри потрібно добре знати ігровий матеріал. В іграх «Виклик» або «Атака» дуже важливо бути сміливим і рішучим, у «Перетягуванні канату» не обійтися без наполегливості, а в «Перестрілці» та інших командних іграх – без взаємної виручки. Тренер підбирає відповідні ігри з урахуванням особливостей свого колективу й рис характеру окремих дітей [292].

Нерідко гра допомагає тренерові краще пізнати своїх учнів. Спостерігаючи за поведінкою дітей у процесі гри, тренер може оцінити виявлення гравцем ініціативи й наполегливості, уміння боротися до кінця, виявлення боягузтва та нерішучості, ставлення до суперників по грі, ставлення до партнерів по команді (терпимість, взаємовиручка), ставлення до власних помилок, виправлення їх під час повторної гри, дисциплінованість, вимогливість до себе, ставлення до перемоги й поразки.

Правильна оцінка дій гравців, об'єктивний аналіз ігор підвищують свідому дисципліну, інтерес до подальшої спортивної підготовки, привчають гравців правильно оцінювати власні дії.

Таким чином, варто використовувати рухові ігри для виховання естетичних почуттів, опираючись на позитивні емоційні переживання гравців. Для цього корисно включати у знайомі ігри різні варіанти змісту та правил. Треба привчати дітей знаходити приємне в організованих шикуванні перед грою, виконанні правил, спритних діях, фактах взаємодопомоги, вдалих творчих діях, барвистому оформленні місць занять.

У процесі спеціально організованої позашкільної рухової активності в молодших школярів варто супутньо формувати комунікативну та поведінкову сфери. Зі вступом до школи в дитини вирішальним фактором соціалізації стає оволодіння навчальною діяльністю. Паралельно з цим школяр включається і в інший, не менш значущий процес засвоєння соціального досвіду – міжособистісні взаємини [11, 46]. Це, як зазначає Ю. Васьков, свого роду прихована програма соціалізації, завдяки якій розвивається емоційне й соціальне життя молодшого школяра, формується його уявлення про себе та про те, що думають про нього інші [46].

Система особистих стосунків є найбільш емоційно насиченою для кожної дитини, оскільки пов'язана з оцінкою і визнанням її як особистості. Тому незадовільний стан у групі однолітків переживається дітьми дуже гостро й нерідко є причиною виникнення граничних нервово-психічних розладів, зокрема тривожності. Тривожність визначається як стійке негативне переживання занепокоєння очікування неблагополуччя з боку навколишніх. Тривожні діти зазвичай характеризуються низькою самооцінкою, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Результати проведених досліджень свідчать, що рівень тривожності має тенденцію до зростання в міру перебування дитини в початковій школі, а самооцінка – до зниження. Тим часом проблема психічного стану дитини, її емоційного самопочуття є однією з найактуальніших, оскільки доведено, що між душевною рівновагою і фізичним здоров'ям існує тісний взаємозв'язок, а позитивний емоційний стан – одна з найважливіших умов розвитку особистості [100, 108, 124].

Резюмуючи вищезазначене, варто зауважити, що в молодшому

шкільному віці потрібно приділяти значну увагу психофізичному та соціальному розвитку. Система фізичного виховання у школі орієнтована, головним чином, на фізичний розвиток молодших школярів, оскільки у процесі занять із фізичної культури вирішуються завдання переважно рухового характеру. Фізичне виховання розглядається як «виховання фізичного» в людині. Ще П. Лесгафт інтерпретував фізичне виховання як «виховання через фізичне», тобто виховання за допомогою фізичних вправ [177, 178, 192]. Зокрема для активного розвитку комунікативної, міжособистісної, моральної, поведінкової сфер необхідно організовувати рухову активність дітей в позашкільний час.

Отже, спеціально організована позашкільна рухова активність дає змогу вирішувати не лише освітні та оздоровчі завдання, а й широке коло завдань, пов'язаних із вихованням та соціалізацією особистості. Використання ігор допомагає оволодіти руховими навичками, розвинути фізичні якості, підвищити рівень фізичної підготовленості, подолати бар'єри у встановленні соціальних контактів і побудові міжособистісної взаємодії, сприяє морально-етичному та емоційно-вольовому розвитку, освоєнню соціальних норм і правил, формуванню соціальної компетентності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено результати дослідження психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої рухової активності. Результати анкетування дітей молодшого шкільного віку дали змогу з'ясувати особливості організації їх рухової активності й розподілити школярів на три групи: діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, діти, які займаються у спортивних секціях.

У процесі вивчення психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі оцінки соматометричних та фізіометричних

показників встановлено в цілому гармонійність їх фізичного розвитку. Водночас за даними індексу Кетле та індексу Робінсона фізичний розвиток молодших школярів знаходиться на рівні нижче середнього.

Діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, мають переважно задовільний рівень фізичної роботоздатності (63,8 % хлопчиків та 56,8 % дівчаток), незадовільний рівень фізичної підготовленості, середній рівень розумової працездатності (69 % хлопчиків і 62,2 % дівчаток), психічний розвиток відповідає віковим нормам у 86,3 % хлопчиків та 89,2 % дівчаток.

Діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, продемонстрували добрий (42,9 % хлопчиків), середній (42,9 % дівчаток) і задовільний (42,9 % хлопчиків) рівні фізичної роботоздатності, незадовільний (хлопчики) та задовільний (дівчатка) рівні фізичної підготовленості, середній рівень (64,3 % хлопчиків та 57,1 % дівчаток) розумової працездатності, психічний розвиток у межах вікової норми (92,9 % хлопчиків та 100 % дівчаток).

На констатувальному етапі експерименту підтверджено позитивний вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності, зокрема занять спортом, на психофізичний розвиток молодших школярів. Найвищі показники виявлено в дітей, які займаються у спортивних секціях. Вони мають кращі показники, що характеризують розвиток м'язової системи й кісткового апарату та функціональний стан серцево-судинної системи, середній рівень (70,1 % хлопчиків та 66,7 % дівчаток) фізичної роботоздатності, добрий рівень фізичної підготовленості, високий рівень (65,7 % хлопчиків та 70 % дівчаток) розумової працездатності, а психічний розвиток у 100 % хлопчиків і 100 % дівчаток відповідає віковій нормі.

Вивчення особливостей соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку дало змогу встановити позитивний вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності на успішність соціалізації школярів, їх активність у соціальному середовищі.

Діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, мають адекватну самооцінку (79,3 % хлопчиків і 81,1 % дівчаток), легко налагоджують соціальні контакти (51,7 % хлопчиків та 63,5 % дівчаток), дружні взаємовідносини в колективі однолітків (60,3 % хлопчиків і 77 % дівчаток), розвинені лідерські якості (13,8 % хлопчиків та 14,9 % дівчаток), сформовану внутрішню позицію (39,7 % хлопчиків і 45,9 % дівчаток), сформовану мотивацію до навчальної діяльності (51,7 % хлопчиків та 47,3 % дівчаток). Позашкільні інтереси мають 19 % хлопчиків і 24,3 % дівчаток (різноманітні гуртки), 3,4 % хлопчиків та 5,4 % дівчаток (конкурси, олімпіади тощо).

Серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, адекватну самооцінку виявлено у 64,3 % осіб, легко налагоджують соціальні контакти 92,9 % хлопчиків та 85,7 % дівчаток, дружні взаємовідносини в колективі однолітків мають 92,9 % хлопчиків і 85,7 % дівчаток, розвинені лідерські якості – 28,6 % хлопчиків та 42,9 % дівчаток, сформовану внутрішню позицію – 71,4 % хлопчиків і 78,6 % дівчаток, сформовану мотивацію до навчальної діяльності – 78,6 % осіб. Позашкільні інтереси виявлено у 35,7 % хлопчиків та 28,6 % дівчаток (різноманітні гуртки), 21,4 % хлопчиків і 35,7 % дівчаток (конкурси, олімпіади тощо).

Діти, які займаються у спортивних секціях, мають адекватну самооцінку (82,1 % хлопчиків та 83,3 % дівчаток), легко налагоджують соціальні контакти (91 % хлопчиків і 90 % дівчаток), дружні взаємовідносини в колективі однолітків (97 % хлопчиків та 96,7 % дівчаток), розвинені лідерські якості (74,6 % хлопчиків і 73,3 % дівчаток), сформовану внутрішню позицію (89,6 % хлопчиків та 90 % дівчаток), сформовану мотивацію до навчальної діяльності (92,5 % хлопчиків і 93 % дівчаток). Позашкільні інтереси, крім занять спортом, спостерігаються у 22,4 % хлопчиків та 33,3 % дівчаток (різноманітні гуртки), 7,5 % хлопчиків і 26,7 % дівчаток (конкурси, олімпіади тощо).

Проаналізовано засоби спеціально організованої позашкільної рухової активності для психофізичного та соціального розвитку молодших школярів. Враховуючи вікові особливості, визначено, що головну роль серед них відіграє гра, а також вправи на розвиток всіх фізичних якостей.

Організація позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку дасть змогу підвищити показники психофізичного та соціального розвитку школярів, забезпечити ефективність їх соціалізації, закласти міцний фундамент формування особистості.

Отримані результати констатувального етапу експерименту покладені в основу обґрунтування й розробки моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та були відображені в публікаціях автора [195, 251, 252].

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ, РОЗРОБЛЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

4.1. Модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку

Вивчення проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів, дослідження показників та з'ясування особливостей їх психофізичного й соціального розвитку засвідчили необхідність цілеспрямованої організації позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Результати констатувального етапу експерименту показали вищі показники психофізичного та соціального розвитку дітей, які займаються у спортивних секціях, порівнюючи з тими, у кого спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня або носить оздоровчий характер. Це спонукало нас до організації рухової активності молодших школярів на основі занять спортом.

Аналіз наукових досліджень [119, 193, 270, 277] дав змогу переконатися в ефективності педагогічного моделювання й використати його можливості для вирішення завдань нашого дослідження. Як зазначає Г. Налбандян, педагогічне моделювання дозволяє визначити й вирішити сукупність проблем теоретичного та емпіричного ґенезу, зокрема побудувати модель, спрямовану на організацію рухової активності дітей з метою ефективної їх соціалізації, спроектувати процес соціалізації особистості під час занять спортом, створити програми, надати практичні рекомендації для учнів і тренерів, а також сприяти всесторонньому й гармонійному розвитку молодшого школяра [193].

Таким чином, формувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на розроблення та впровадження моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку (рис. 4.1). Для участі у ньому було обрано 30 хлопчиків і 30 дівчаток, які мали низькі показники психофізичного й соціального розвитку за результатами констатувального етапу експерименту.

Спеціально організована позашкільна рухова активність молодших школярів у нашому дослідженні ґрунтувалася на основі занять східними єдиноборствами, зокрема карате. Цьому сприяв власний емпіричний досвід тренерської діяльності, а також виявлене бажання дітей за результатами опитування займатися саме карате.

Складовими моделі нами визначено мету, завдання, методологічні підходи, педагогічні умови, принципи, етапи та програму психофізичного й соціального розвитку молодших школярів.

Метою моделі визначено сприяння психофізичному та соціальному розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення низки **завдань**, серед яких було виділено такі:

- 1) залучення дітей молодшого шкільного віку до регулярних занять руховою активністю в позанавчальний час;
- 2) сприяння розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня фізичної підготовленості молодших школярів;
- 3) удосконалення морфологічних та функціональних показників організму дітей молодшого шкільного віку;
- 4) підвищення рівня розвитку психофізичних якостей молодших школярів;
- 5) сприяння успішній соціалізації дітей молодшого шкільного віку у процесі позашкільних занять спортом;
- 6) виховання стійкого інтересу та звички до систематичних занять фізичними вправами у позанавчальний час.

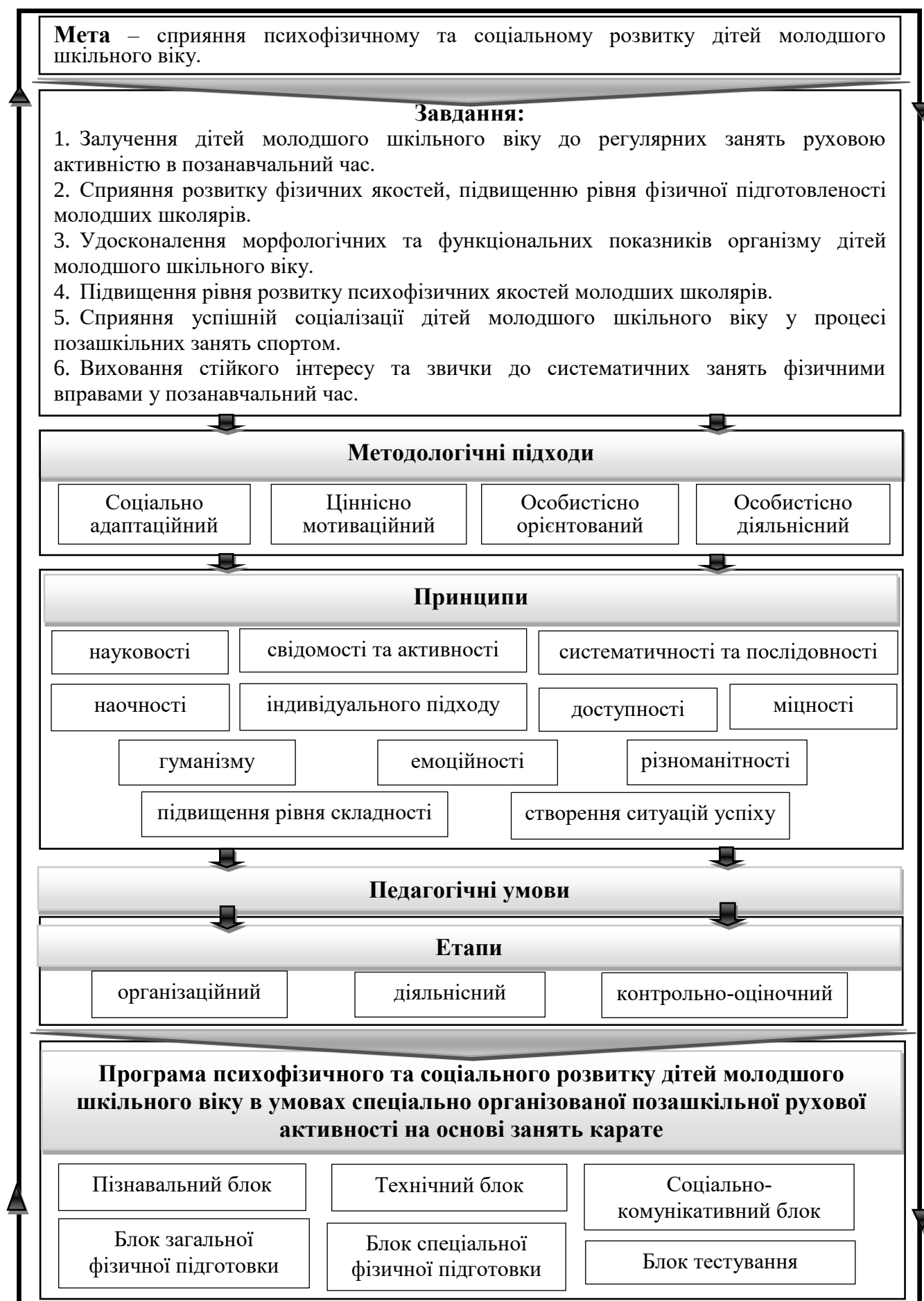


Рис. 4.1. Модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку

Спеціально організована позашкільна рухова активність дітей молодшого шкільного віку будується на таких підходах:

- *соціально адаптаційному*, що забезпечує умови ефективної адаптації дітей до нового соціального середовища, соціальної групи, спортивної спільноти, норм і правил, духу здорової конкуренції;

- *ціннісно мотиваційному*, що покликаний сформувати в молодшого школяра систему моральних цінностей і морально-етичних якостей через заняття карате, мотивацію до спортивних тренувань, реалізацію своїх можливостей, подолання себе, мотивацію успіху, розвиток соціальних навичок, дотримання соціальних норм і правил через відповідальну поведінку за себе й товаришів по команді;

- *особистісно орієнтованому*, спрямованого на розкриття індивідуальних можливостей дітей, усвідомлення ними своїх потенційних можливостей, перспектив, формування психофізичних та вольових якостей, розвиток інтелектуальних здібностей, комунікативних умінь, а також реалізацію тренером індивідуального підходу до кожного спортсмена;

- *особистісно діяльнісному*, що реалізується через залучення молодших школярів до соціально значущої спортивної діяльності, можливість відстоювати не лише свою честь на спортивних змаганнях, а й честь команди, спортивної школи, колективу класу, у якому навчається дитина, перенесенні своїх спортивних заслуг на освітній заклад (школу), його представлення на змагання місцевого, обласного та всеукраїнського рівнів.

Успішність спеціально організованої рухової активності дітей молодшого шкільного віку вимагає дотримання тренером таких принципів:

- *науковості*, що відображає побудову спортивних тренувань на основі наукових знань з анатомії, фізіології, біохімії та біомеханіки. Вплив фізичних навантажень має відповідати віковим особливостям молодших школярів;

– *свідомості та активності*, що реалізується під час занять із карате через активізацію пізнавальної діяльності, пояснення тренером вправ, їхнього значення для формування відповідних навичок і вмінь, усвідомлення дітьми ролі й місця спеціально організованої позашкільної рухової активності в їхньому розвитку, а також усвідомлення фізичної та духовної сутності карате, важливості заняття ним для розвитку організму й особистості, моральної та естетичної культури. Цей принцип передбачає свідоме, активне й відповідальне ставлення молодших школярів до занять карате;

– *систематичності та послідовності*, спрямованого на дотримання систематичності в заняттях, послідовності в розучуванні основних прийомів, вправ, навантаженні на організм, а також розумінні дітьми важливості систематичних занять для психофізичного розвитку;

– *індивідуального підходу*, що передбачає знання тренером не лише вікових особливостей молодших школярів, а й вивчення ним кожної дитини, яка займається карате, індивідуальних особливостей її організму, інтелектуального, психофізичного, морально-етичного, емоційно-вольового розвитку;

– *доступності*, спрямованого на підбір вправ, завдань, що відповідають віку, статі, рівню фізичної підготовленості молодших школярів, а також донесенні інформації зрозуміло й цікаво для дітей 7–10 років. Цей принцип також реалізує застосування різноманітних ігор, що дають змогу дітям легше засвоїти соціальні ролі, позиції, вимоги та правила;

– *наочності*, що реалізується через демонстрацію тренером на власному прикладі як фізичних вправ, техніки, прийомів, так і моральних якостей та цінностей, а також використання різноманітних плакатів, ілюстрацій, фото тощо;

– *емоційності*, спрямованого на виклик у дітей позитивних емоцій у процесі занять карате, створення ситуацій успіху, взаєморозуміння як із тренером, так і товаришами в команді. Важливу роль відіграє ставлення

тренера до вихованців, його зовнішній вигляд, мовлення, використання у практиці цікавих прикладів;

- *міцності*, що дає змогу через повторення прийомів, вправ засвоювати знання, формувати навички та вміння, зберігати в пам'яті вивчені акти рухових дій;

- *гуманізму*, що передбачає повагу тренера до своїх вихованців, а також формування в них поваги один до одного, уміння працювати в команді, довіряти одне одному;

- *різноманітності*, що передбачає застосування різноманітних вправ і завдань як безпосередньо із занять карате, так і різноманітних ігор, спрямованих на розвиток комунікативних умінь, психічно-пізнавальних процесів, психічних властивостей, соціальних якостей і властивостей;

- *підвищення рівня складності*, що має на меті поступове підвищення складності вправ і завдань, що дасть змогу сформувати навички та вміння, навчить дітей перемагати, долати невпевненість, страх, вимагатиме дотримання правил, відповідальності, дисциплінованості, сприятиме психофізичному й соціальному розвитку;

- *створення ситуацій успіху*, які є обов'язковими для молодших школярів, оскільки в них формується самооцінка, морально-вольові якості, оцінка однолітків теж поступово набуває ваги.

Отже, спеціально організована позашкільна рухова активність спрямована на психофізичний і соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку, зокрема їх соціалізацію. Серед умов, що забезпечують успішність соціалізації особистості у процесі занять карате, А. Попова [219] виділяє такі:

- визначення можливостей розвитку особистості в системі занять карате за різними загальнопедагогічними можливостями, показниками, умовами розвитку й самореалізації;

- формування культури здоров'я та культури самостійної роботи дитини;
- формування потреби в дотриманні режиму дня, режиму харчування, особливостей самовідновлення в різних напрямках активності (інтелект, фізична активність тощо);
- облік сензитивних періодів розвитку здібностей в конструкті педагогіки та фізичної культури і спорту;
- формування потреби в заняттях фізичною культурою, спортом, зокрема карате, та іншими видами діяльності;
- розвиток пам'яті, мислення, активного відтворення рівня знань і системи конструктивних умов відтворення цінностей, компетенцій тощо;
- формування потреби в досягненнях і захисті інтересів особистості в системі соціальних стосунків;
- єдність функцій соціалізації, самореалізації, самоствердження і самоактуалізації особистості в напрямках «спорт», «культура», «наука», «мистецтво»;
- детермінація, верифікація, модифікація та оптимізація системи принципів педагогічної взаємодії тренера з карате і того, хто займається карате;
- включення особистості в систему безперервної освіти, що гарантує своєчасність поповнення соціального досвіду та оптимізацію її розвитку.

Для реалізації моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності, на нашу думку, вагоме значення мають визначені О. Козаченко [146] такі педагогічні умови: визначення перспектив розвитку молодшого школяра в системі фізичного виховання; урахування доцільності розвитку здібностей учня відповідно до його вікових особливостей; формування потреби у здоровому способі життя через заняття спортом; формування потреби в самовираженні та самоствердженні через соціально значимі моделі розвитку; формування потреби в активному виборі засобів фізичної культури

і спорту для значущого соціального й освітнього самоствердження; включення учня у процес самопізнання та самоаналізу психофізичного й соціального розвитку; використання на заняттях традиційних та інноваційних засобів і методів фізичного виховання; переважання ігрового виду діяльності з учнями молодшого шкільного віку; використання змагального методу у процесі навчально-тренувальних занять. На нашу думку, ефективність реалізації моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності молодших школярів забезпечать такі основні педагогічні умови:

- взаємодія соціальних інститутів (дитячо-юнацька спортивна школа – заклад загальної середньої освіти (школа) – сім'я – спортивна команда (колектив));
- мотивування дітей молодшого шкільного віку до занять спеціально організованою позашкільною руховою активністю;
- спрямування змісту тренувальних занять на психофізичний і соціальний розвиток молодших школярів;
- упровадження програми психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате;
- використання об'єктивних критеріїв, методів і методик для оцінювання показників психофізичного й соціального розвитку молодших школярів;
- кваліфікованість тренера з виду спорту, оскільки від правильної побудови тренувального процесу залежить не лише розвиток організму та особистості дитини, а й рівень її фізичного та психічного здоров'я.

Упровадження розробленої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку здійснювалося у три етапи:

1. *Організаційний*, основним завданням якого було залучення молодших школярів до занять спеціально організованою позашкільною

руховою активністю, зокрема карате, у позанавчальний час, формування груп на основі показників психофізичного та соціального розвитку.

2. *Діяльнісний* – проведення тренувальних занять із використанням засобів, спрямованих на психофізичний і соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

3. *Контрольно-оціночний*, що передбачав оцінку впливу позашкільних занять карате на показники психофізичного й соціального розвитку молодших школярів.

Серцевину моделі склала програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате, характеристику якої ми подаємо в наступному параграфі.

4.2. Структура та зміст програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності

Програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності, що становить серцевину розробленої моделі, ґрунтується на основі занять карате. Нами було проаналізовано подібні програми, що реалізуються в дитячо-юнацьких спортивних школах. Аналіз дав змогу встановити, що всі вони переважно спрямовані на фізичний розвиток дітей, містячи в собі розділи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, технічної підготовки. Дуже коротко подаються теоретичні знання щодо ролі й місця карате в системі фізичного виховання та спорту, впливу карате на організм та особистість дитини. Однак, на наше переконання, виявлені особливості соціального розвитку молодших школярів спонукають до обов'язкового включення у програму занять карате вправ, ігор, що сприятимуть розвитку інтелектуальної, комунікативної, емоційно-вольової, морально-етичної, поведінкової сфер дітей молодшого шкільного віку,

забезпечуватимуть освоєння ними нових соціальних ролей, формування соціальної компетентності. До того ж власний 20-річний досвід тренерської діяльності засвідчує необхідність у процесі побудови тренуваних програм із карате приділяти значну увагу не лише психофізичному, а й соціальному розвитку дітей.

Розроблена нами програма на основі занять карате спрямована на підвищення показників психофізичного та соціального розвитку молодших школярів. Тренувальні заняття за програмою проводилися три рази на тиждень протягом одного року, що дало змогу не лише спостерігати зміни у психофізичному й соціальному розвитку молодших школярів, а й певні досягнення у змагальній діяльності.

Завданнями програми було визначено такі:

- підвищення фізичної роботоздатності та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, розвиток психомоторних якостей та властивостей, уваги, мислення, мовлення, сприймання, пам'яті, відчуттів;
- удосконалення морфологічних і функціональних показників організму дітей;
- сприяння інтелектуальному, морально-етичному та емоційно-вольовому розвитку молодших школярів, формування моральних якостей і цінностей, вольових якостей;
- формування позитивного ставлення до себе та навколишніх;
- формування внутрішньої позиції;
- розвиток пізнавальних інтересів;
- набуття вмінь соціальної взаємодії, побудови міжособистісних стосунків;
- формування адекватної самооцінки, упевненості в собі, мотивації на досягнення та успіх, подолання перешкод;
- залучення молодших школярів до занять спортом, формування здорового способу життя;

- задоволення потреби дітей молодшого шкільного віку в руховій активності;

- формування соціальної компетентності.

Соціальна значущість запропонованої програми полягає у сприянні:

- успішній соціалізації дітей молодшого шкільного віку;
- фізичній, психологічній, соціальній адаптації;
- формуванню світогляду, засвоєнню нових знань, формуванню пізнавальної активності;

- розкриттю індивідуальних можливостей дітей, пізнанню ними себе;
- освоєнню нових соціальних ролей, норм та правил, набуттю соціального досвіду, досягненню соціального статусу;

- включенню молодших школярів у систему соціальних комунікацій;
- усесторонньому та гармонійному розвитку особистості;
- розвитку загальної культури дітей, зокрема культури організації дозвілля.

Ефективність упровадження запропонованої програми та реалізації спеціально організованої позашкільної рухової активності передбачає беззаперечну єдність і співпрацю суб'єктів навчально-тренувального процесу, а саме: тренера, учителів, батьків та дітей.

Основними умовами впровадження програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате стали такі:

- дотримання тренером принципів науковості, свідомості та активності, систематичності й послідовності, індивідуального підходу, доступності, наочності, емоційності, міцності, гуманізму, різноманітності, підвищення рівня складності, створення ситуацій успіху;

- побудова міжособистісних стосунків у команді на основі поваги та довіри;

- здійснення диференційованого підходу під час вибору засобів, методів тренувань, формування обсягу фізичних навантажень для хлопчиків і дівчаток;
- використання на заняттях традиційних та інноваційних засобів і методів фізичного виховання;
- переважання ігрового виду діяльності з дітьми молодшого шкільного віку;
- використання змагального методу у процесі тренувальних занять;
- здійснення оцінки результатів на основі використання контрольних тестів, спрямованих на визначення рівнів психофізичного та соціального розвитку молодших школярів.

Головними методами навчально-тренувальної роботи було обрано бесіду, пояснення, розповідь, демонстрацію, ілюстрацію, вправи, ігри, тестування, спостереження.

Програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате (табл. 4.1) містить шість блоків, а саме:

- пізнавальний;
- блок загальної фізичної підготовки;
- блок спеціальної фізичної підготовки;
- технічний блок (блок технічної підготовки);
- соціально-комунікативний блок;
- блок тестування.

Тренувальне заняття складається зі вступної, основної та заключної частин, виконуються вправи (завдання) з різних блоків, часто носять ігровий і змагальний характер.

Таблиця 4.1

**Структура програми психофізичного та соціального розвитку дітей
молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої
позашкільної рухової активності на основі занять карате**

Назва блоку	Назва та зміст заняття	Кількість годин
Пізнавальний блок (15 год.)	Карате як система виховання людини	1
	Правила безпеки під час занять карате	1
	Місце карате в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
	Здоровий спосіб життя – запорука міцного здоров'я	1
	Оздоровчий аспект в системі бойових мистецтв	1
	Джерела розвитку карате	1
	Виникнення сучасного карате	1
	Основні стилі та організації традиційного карате	1
	Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
	Тренер як наставник та майстер карате	1
	Ступені вдосконалення людини в карате. Поясна система оцінки	1
	Організм людини – складна система	1
	Гігієна, режим загартовування, харчування спортсменів	1
	Видатні спортсмени-каратисти світу	1
	Українські чемпіони з карате	1
Блок загальної фізичної підготовки (24 год.)	Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів	9
	Різновиди ходьби, бігу	5
	Рухливі ігри. Естафети	10
Блок спеціальної фізичної підготовки (54 год.)	Вправи, спрямовані на розвиток сили	5
	Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості	14
	Вправи, спрямовані на розвиток швидкості	10
	Вправи, спрямовані на розвиток витривалості	5
	Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей	5
	Вправи, спрямовані на розвиток спритності	5
	Рухливі ігри	10

Технічний блок (блок технічної підготовки) (60 год.)	Базова техніка	24
	Техніка стійок (стійки готовності, навчальні стійки, базові стійки)	7
	Техніка пересування (крок, крок із поворотом)	5
	Техніка ударів руками	8
	Техніка ударів ногами	8
	Техніка захисних дій	8
Соціально-комунікативний блок (54 год.)	Ігри, спрямовані на підвищення впевненості в собі	10
	Ігри, спрямовані на розвиток уваги та спостережливості, уважності, контролю	10
	Ігри, спрямовані на розвиток командного духу, згуртованості	10
	Ігри, спрямовані на розвиток емоційної сфери	10
	Ігри, спрямовані на розвиток комунікативних умінь	10
	Вправи на релаксацію	4
Блок тестування (9 год.)	Участь у змаганнях	-
	Оцінка фізичної підготовленості, фізичної працездатності	3
	Оцінка показників психофізичного розвитку	3
	Оцінка показників соціального розвитку	3
Усього годин		216

Пізнавальний блок спрямований на розвиток пізнавальної активності, формування світогляду, морально-етичних якостей та цінностей, загальної культури, спортивної етики, розширення системи знань молодших школярів, пізнання ними світу, виховання позитивного ставлення до занять спортом, формування установки на здоровий спосіб життя. Вивчення основ карате, основних принципів, традицій, етичних норм закладає міцний фундамент духовного розвитку дітей, виховує почуття відповідальності, дисциплінованості.

На перших заняттях із карате тренер розповідає дітям про карате як систему виховання людини, показує його духовну основу, роль у фізичному й розумовому розвитку, вихованні їх як особистості, свідомого громадянина, гарного товариша, розвитку впевненості в собі. Заняття «Традиції та етикет в

бойових мистецтвах» навчає молодших школярів культурі рухових дій, культурі спорту, виховує морально-етичні цінності та якості, формує повагу один до одного. Розповіді про видатних спортсменів-каратистів, зокрема українських чемпіонів, історії їхніх спортивних перемог формують позитивні установки, мотивацію на успіх та досягнення, подолання труднощів і перешкод.

Молодших школярів дуже зацікавило заняття «Ступені вдосконалення людини в карате. Поясна система оцінки», під час якого тренер розповів про значення кольорів поясів, зокрема білого, що випромінює рівень чистоти та потенціалу, помаранчевого – рівень стабільності.

Вагоме значення має заняття «Правила безпеки під час занять карате», на якому юні спортсмени вивчають правила поведінки в залі, правила безпеки під час виконання загальнопідготовчих і спеціальних вправ, прийомів у карате.

Заняття, спрямовані на розвиток уявлень молодших школярів про організм людини, гігієну, харчування, важливість дотримання режиму дня закладають підвалини формування правильних звичок дітей, що сприятимуть дотриманню ними здорового способу життя. Розповідь про організм людини стало цікавою й захоплюючою «подорожжю» по всіх органах та системах. Тренер розповідав, як заняття карате, виконання вправ впливають на функціонування організму, зміну морфологічних його показників.

Блок загальної фізичної підготовки має на меті розвиток психофізичних якостей і властивостей дітей молодшого шкільного віку, підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, налагодження комунікативних контактів, розвиток уваги, сприймання. У ньому використовуються різноманітні загальнорозвиваючі вправи з предметами, без предметів, різновиди ходьби та бігу, рухливі ігри, естафети. Наведемо приклади загальнорозвиваючих вправ із предметами та без предметів, що розвивають швидкість реакції.

1. На стіл кладеться будь-який предмет, наприклад, тенісний м'ячик. По різних його боках стають юні каратисти. За командою тренера кожен із них має якнайшвидше схопити м'ячик. Дається дітям 10 спроб.

2. Школярі стають один на проти одного. Перший на витягнутій руці перед собою тримає предмет (н-д, тенісний м'ячик). За своїм бажання він має випустити його, а інший учень у цей час встигнути спіймати. Водночас другий школяр знаходиться в позиції стійки (стоячи рівно, руки перед собою або на стегнах). Дається 10 спроб.

3. Учні стають у стійку зенкутцу дачі, повертаючись спиною один до одного на відстані 2–3 м, м'яко пружинячи на ногах. Посередині між ними на підлозі лежить предмет, який за командою тренера, повернувшись, потрібно швидко забрати. Дається 10 спроб.

4. Каратисти лягають на спину стопами ніг на проти один одного, відстань між ними 2 метри. По центру знаходиться предмет (н-д, тенісний м'ячик), який за командою тренера потрібно швидко забрати. Водночас піднятися необхідно без допомоги рук. Дається 10 спроб.

5. На підлогу кладеться обруч, у центр якого стає один зі школярів. Двоє інших учнів стають по обидва боки на проти один одного на відстані 3 метрів від першого. За допомогою тенісного м'ячика вони намагаються попасти у школяра в центрі обруча, а він – ухилитися від м'ячика, не вийшовши з кола двома ногами. Дається 10 спроб.

6. Каратист стає у стійку зенкутцу дачі. Інший школяр стає на проти нього у в. п. ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж корпусу тіла й різко за своїм бажанням піднімає руку долонею в бік каратиста, на проти різко повертаючи свою руку назад, а інший учень має різко попасти кулаком в долоню. Дається 10 спроб.

Рухливі ігри здійснюють комплексний вплив на організм дитини, її психофізичний і соціальний розвиток. Під час них розвиваються швидкість, спритність, швидко-силові якості, активність, самостійність, допитливість, комунікативні якості, ініціативність, діти намагаються швидко включитися в

сюжет гри, через виконання різних ролей пізнають світ та соціум. Варто відзначити, що молодші школярі навчаються контролювати свої дії й дії товаришів, засвоюють правила ігор, слідкують за їх дотриманням.

Командні ігри формують командний дух, здатність працювати один з одним, у команді, допомагати одне одному. Серед рухливих ігор використовуються ті, що пов'язані з бігом по прямій, по колу, від одного предмета до іншого, зі стрибками, передачею різних предметів тощо. Наприклад, «Квач і м'яч», «Боротьба за м'яч», «Бій півників», «Забери рукавичку», «Хокей з кільцем», «М'яч сусіду», «Зайці на городі», «Вудка», «Космонавти» тощо.

Гра «М'яч сусіду» спрямована на розвиток спритності, координації, швидкості. Містить у собі елементи загальнорозвиваючих вправ. Діти стають в коло на відстані одного кроку один від одного. Два гравці, які стоять на протилежних боках кола, тримають волейбольні м'ячі. За командою тренера вони передають м'яч вправо або вліво в одному напрямку за вказівкою тренера. Діяти потрібно швидко, щоб один м'яч наздограв іншого. Програє гравець, у якого виявиться два м'яча. Гра триває протягом 4–5 хв., після чого відмічаються школярі, які найшвидше передавали м'яч.

Гра «Зайці на городі» містить у собі стрибки на місці й з місця, спрямована на розвиток психофізичних якостей. Спочатку готується майданчик, на якому малюються два кола, одне з них має діаметр 6–8 м, а інше – всередині першого діаметром 3–4 м. Менше коло означає «город», у який стає один зі школярів, який грає роль сторожа. Усі інші гравці «зайці» розміщуються ззовні великого кола. Гра починається після команди тренера. Завдання зайців, стрибаючи на двох ногах, потрапити в город, а сторож у цей час, бігаючи по колу, має спіймати зайця, доторкнувшись до нього рукою. Кого спіймали, відходить в бік. Коли сторож спіймає приблизно 5 зайців, гра починається спочатку, обираючи нового сторожа. Переможцями є ті, кого жодного разу не спіймали.

Гра «Космонавти» спрямована на вдосконалення орієнтування в бігу зі зміною напрямку й уміння зберегти рівновагу після раптової зупинки, виховує спритність, швидкість реакції, кмітливість. Тренер на майданчику у спортивному залі малює 4–6 трикутників – «ракетодроми», усередині кожного з них кола – «ракети», але обов'язково на кілька кіл менше, ніж гравців. Усі діти стають у коло в центрі майданчика. За сигналом тренера школярі йдуть по колу, взявшись за руки, і говорять хором: «Чекають нас швидкі ракети для прогулянок по планетах. На яку захочемо, на таку й полетимо! Але у грі один секрет – хто запізнився, той не сів!». Після цих слів усі біжать до «ракетодрома» і займають місця в «ракетах». Той, хто не встиг зайняти місце, йде в центр майданчика. Після цього гра повторюється. Тренер на початку оголошує правила, зокрема починати біг можна тільки після слова «сів». У «ракеті» не може бути два «космонавти», і право залишитися в ній отримує той, хто першим став усередину кола.

Під час тренувань молодшим школярам дуже сподобалася *гра «Вудка»*, метою якої є розвиток спритності й координації рухів. Тренер намалював в уяві дітей картину, начебто вони знаходяться на озері, завданням буде спіймати рибку. Юні спортсмени вибирають між собою ведучого – рибак. Усі інші стають у коло діаметром 3–4 м, ведучий – у центр кола. Рибак тримає в руках мотузку довжиною 2 м із прив'язаним до кінця мішечком із піском. Ведучий обертає мотузку так, щоб мішечок із піском летів над рівнем підлоги на висоті 5–10 см. Кожен із гравців повинен підстрибнути, щоб мішечок пролетів під ногами. Той, кого рибак зачепив мішечком, отримує штрафне очко – спіймався на вудку, як рибка. Тренер підраховує загальну кількість штрафних очок після того, як мішечок зробить 8–10 повних кіл. Перемагає той школяр, кого мотузка з мішечком жодного разу не зачепила. Далі змінюють рибак і гра починається спочатку.

Блок спеціальної фізичної підготовки спрямований на розвиток фізичної підготовленості, психофізичних якостей, зокрема сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вивчаються

спеціальні вправи, що дають змогу юним каратистам побачити повну картину бойового мистецтва, відчутти красу рухів і дій, розвинути швидкісно-силові властивості.

Молодші школярі виконують бігові вправи, наприклад, човниковий біг, біг із прискоренням, біг із різних вихідних положень, біг 10–20 м із максимальною швидкістю; бігові та стрибкові естафети; різні види стрибків, зокрема стрибки в довжину та висоту, стрибки зі скакалкою, стрибки через гімнастичну лавку, стрибки з ноги на ногу вперед та в боки; випади, пересування в бойовій стійці; вправи на розвиток гнучкості, зокрема різноманітні нахили тулуба, махові та колові рухи ногами і руками, присідання, похитування в бойовій стійці тощо.

Важливе значення має виконання групових вправ, під час яких молодшими школярами не лише відпрацьовуються основні елементи технічних прийомів карате, а й діти тренують уважність, спостерігаючи за виконанням вправ один одного. Також групові вправи спрямовані на роботу в парах, де школярі допомагають один одному оволодіти необхідними вміннями, виступаючи партнерами. Прийоми карате, що виконуються синхронно, розвивають у дітей почуття краси спортивного руху, швидкість і силу рухів. Серед групових вправ, які виконуються молодшими школярами, виокремимо такі:

- виконання блоків;
- виконання ударів у повітря;
- оволодіння технікою ката.

Наведемо приклади *вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей*:

1. Один учень тримає мішень (н-д, тенісний м'яч на гумці або мотузці). У цей час другий школяр відходить на дистанцію 5 метрів і приймає в. п. упор присівши, за командою тренера виконує 3 перекиди вперед до мішені й має потрапити в неї за одну спробу дотиком руки в

положенні стоячи швидше, ніж це виконає пара учнів, які знаходяться поруч і виконують ту ж саму вправу. Дається 10 спроб.

2. Школяр стає у стійку на одній нозі. Сутність вправи – протриматися у ній на час (протягом 30–60 секунд). Обов’язкова умова – опорна нога стоїть на місці, а піднята (перед собою) нога не опускається на підлогу нижче ніж 20 см.

3. Один учень ставить долоню як мішень для іншого школяра в довільній позиції на відстані від напарника 1,5 метра. Другий учень, стоячи на місці, виконує кругові рухи (360°) навколо себе. За командою «стоп» учень, який виконував обертання зупиняється, повертається якщо це потрібно і торкається цілі своєю долонею, після чого продовжує обертання в іншому напрямку. Дається 10 спроб.

4. Потрібно зловити предмет (н-д, тенісний м’яч), стоячи на одній нозі, кидаючи його вгору. Дається 10 спроб на кожній нозі.

5. Віджимання 10 разів на м’ячі для фітнесу в упорі руками на м’ячі або ж ноги покласти на м’яч, а руки – на підлогу, не падаючи з м’яча.

6. Обертання одночасно рук в різних напрямках (права вперед ліва назад або навпаки).

7. Ходьба по рівній лінії на носочках.

Серед *вправ, спрямованих на розвиток витривалості*, нами було використано під час тренувань із карате такі:

- тримати планку в упорі лежачи, стоячи на кулаках на час 2 хв.;
- тримати позицію, сидячи на підлозі, упор на лікті, ноги рівні перед собою, підняті під кутом 45 градусів. Вправа на час 1–2 хв.;
- стоячи на рівних ногах, в кожній руці тримаючи гантелі по 0,5 кг, руки підняти в сторони й утримувати їх паралельно до підлоги, не згинаючи в ліктях протягом 1–2 хв.;
- вис на перекладині на час – 1 хв.;

– стійка в упорі лежачи, як під час віджимання, тільки лікті зігнуті, спина рівна, коліна й живіт підлоги не повинні торкатися. Триматися протягом 30 с.–1 хв.;

– прийняти низьку стійку (киба дачі), відтворити стійку «імітація вершника на коні», тільки руки витягнути прямо перед собою й утримати нерухому позицію протягом 1 хв.

– присідання з ударом ногою (mae-geri) під час вставання в область грудей. Виконати 20 присідань.

Важливу роль для розвитку швидкісно-силових якостей виконують рухливі ігри, наприклад, «Стрибуни», «Човник», «День і ніч», «Біг раків», «Снайпери», «Жабки», «Стрибок за стрибком», «Влучно в ціль», «Біг пінгвінів», «Команда швидконогих» тощо.

Деякі вправи нами було проведено у вигляді конкурсів. Наприклад, конкурс *«Чемпіон скакалки»* мав на меті не лише розвиток швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, а й формування впевненості, внутрішньої позиції, змагального й командного духу, суперництва. Водночас діти вболівали один за одного, підтримували своїх товаришів. Зокрема юні спортсмени об'єднувалися в кілька команд з рівною кількістю учасників. Кожен школяр приносив своїй команді певну кількість балів. Команда-переможниця визначалася за найбільшою кількістю набраних балів. У ролі судді виступав тренер. Учасникам конкурсу було запропоновано виконання кількох вправ, а саме: 1) обертаючи скакалку, перестрибувати через неї зі схрещеними ногами (або в напів присівши); 2) обертаючи скакалку, стрибати на одній нозі, тримаючи другу витягнутою вперед або назад; 3) обертати скакалку так швидко і стрибати так високо, щоб вона під час стрибка встигла пройти під ногами два рази. Тренер рахував кількість стрибків за 30 с.

Важливу роль у психофізичному розвитку відіграє швидкість реакції. Пропонуємо приклад гри *«Кого назвали, той і ловить»*, спрямованої на розвиток швидкості реакції та розвиток уваги. Тренер тримає в руках м'яч. Діти в цей час вільно пересуваються по залу, ходять, бігають, стрибають.

Почувши своє ім'я, школяр повинен підбігти, зловити м'яч, кинути його вгору, назвавши при цьому ім'я кого-небудь із гравців, який виконує те ж саме. Так гра продовжується певний час.

Гра «По нових місцях» має на меті розвиток моторно-рухової уваги та швидкості. Для кожного учасника гри малюється коло або кладеться обруч на підлогу – його будиночок. Тренер запрошує дітей піти на прогулянку. Вони ходять між «будиночками». За командою тренера «По нових місцях» школярі мають знайти собі нове коло-будиночок. Хто займає новий будиночок останнім вибуває з гри.

Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної фізичної підготовленості включаються в кожне тренувальне заняття. Вони дають змогу як цілеспрямовано розвивати вище зазначені якості, так і складають основу для якісного оволодіння технікою дій. Поступово починають відпрацьовуватися вправи змагальної спрямованості.

Технічний блок (блок технічної підготовки) має на меті формування уявлення про техніку прийомів та дій в карате, вивчення молодшими школярами основних технічних прийомів. Діти освоюють базову техніку, що складає фундамент для подальшого вивчення складніших прийомів. Навчання прийомам і діям проходить у полегшених або стандартних умовах, тобто по частинах, фазах, елементах та в цілому за індуктивним або дедуктивним методами.

Тренер на власному прикладі демонструє різноманітні техніки, показує красу рухів, що дає змогу юним каратистам побачити картину бойового мистецтва загалом. Діти вивчають такі техніки:

- стійок (musubi-dachi, hachiji-dachi, heisoku-dachi, heiko-dachi, renoji-dachi, teiji-dachi, kiba-dachi, zenkutsu-dachi, kosa-dachi та ін.);
- пересування (shintai-waza);
- ударів руками (te-waza, tski-waza, uchi-waza);
- удаів ногами (keri-waza, mae-geri, yoko-geri-keage, hiza-geri, fumikomi, kansetsu-geri, ura-mawashi-geri та ін.);

– захисних дій (uke-waza, gedan-barai, age-uke, soto-ude-uke, morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke, mikazuki-geri-uke, sune-uke тощо).

Спочатку вивчаються прямі удари, зокрема чоку-цукі, оі-цукі, гяку-цукі, освоюється техніка ударів передньою та задньою рукою. Далі – прямі, колові удари, техніка ударів лівою та правою ногою, прийоми кидкового характеру. Діти приділяють увагу послідовності дій.

Проводяться тренування без суперника, що передбачає самостійне виконання прийомів карате без взаємодії з партнером, під час яких відпрацьовуються стійки, пересування, позиції, зміни позицій, імітація атаківих і захисних дій.

Тренування з умовним суперником вимагає виконання спортсменом прийомів із використанням набивних мішків, м'ячів, щитів. Тренування з партнером є одним з основних методів проведення занять зі всією групою, під час яких діти виконують прийоми в парах у взаємодії один з одним, наприклад, вправи у пересуваннях зі збереженням дистанції, у змінах позицій, вправи в освоєнні атак та захисних дій.

Соціально-комунікативний блок спрямований переважно на соціальний та психічний розвиток молодших школярів, передбачає розвиток уміння налагоджувати соціальні контакти, взаємодіяти в команді, пізнання себе, своїх товаришів, розвиток упевненості, формування морально-етичних та емоційно-вольових якостей, а також розвиток психічно-пізнавальних процесів і властивостей, зокрема сприймання, мислення, відчуття, уваги. Реалізується через ігри.

Ігри, спрямовані на підвищення впевненості в собі, дають змогу не лише усвідомити власні можливості, а й подолати страхи, навчитися організовуватися у групи, створити сприятливий психологічний клімат, а також сприяють розвитку пам'яті, мислення, уваги, адже водночас розучуються різноманітні віршики, пісеньки. Наприклад, «Піжмурки»,

«Жучок», «Хоровод», «Турнір», «БІП», «Страшні казки», «Нудно так сидіти» тощо.

Гра «Нудно так сидіти» активізує дітей, сприяє розвитку пам'яті, дає змогу усвідомити власні можливості. У залі уздовж протилежних стін тренер ставить стільці. Діти сідають на них біля однієї стіни. Читають віршик: «Нудно, нудно так сидіти, один на одного дивитися. Чи не час пробігтися і місця свої змінити?». Як тільки школярі прочитали віршик, усі біжать до протилежної стіни й намагаються зайняти вільні стільці, яких на один менше, ніж учасників гри. Той, хто залишається без стільця, вибуває. Потім прибирають два стільці. Усе повторюється до тих пір, поки переможець не займе останній стілець.

Гра «БІП» спрямована на створення сприятливого емоційного фону, усунення страхів, згуртування дітей. Діти сідають на стільці. Той, хто водить, із заплученими очима ходить по колу, сідає по черзі на коліна до дітей і вгадує, у кого він сидить. Якщо він правильно вгадав, то той, кого він назвав, каже: «Біп».

Гра «Турнір» має на меті показати дітьми свої здібності й досягнення з карате. Тренер проводить невеликі змагання з призами. До того ж судді обираються з числа дітей, які мають кращі спортивні досягнення. Школярі повинні за завданням тренера показувати різноманітні вправи, стійки, технічні прийоми з карате.

Ігри, спрямовані на розвиток уваги та спостережливості, уважності, контролю навчають спостерігати за собою, тренером, товаришами по команді, суперниками, діяти злагоджено, активно використовувати невербальну поведінку у спілкуванні. Наприклад, «Асоціації», «Хлопчик (дівчинка) – навпаки», «Зображення предметів», «Впізнай за голосом», «Зроби так само», «Запам'ятай рух», «У магазині дзеркал».

Ігри «Зроби так само» та «Запам'ятай рух» спрямовані на розвиток просторової орієнтації, зорової пам'яті, слухового сприйняття та уважності. Сутність першої з них полягає у виконанні дітьми різних рухів, які говорить

тренер, не показуючи їх. Тобто школярі сприймають на слух команди й виконують їх, наприклад, руки вгору, у сторони, права рука вгору, ліва на пояс, присіли, встали, руки на пояс, стрибаємо на лівій нозі й т. д.

Під час гри «Запам'ятай рух» школярі відображають рухи рук та ніг тренера. Коли вони запам'ятають порядок рухів, то повторюють їх самостійно у зворотному порядку. Наприклад, присісти, встати, підняти руки, руки на пояс, опустити руки; відставити праву ногу вправо, приставити, присісти, встати, відставити ліву ногу вліво, приставити і т. д.

Гра «У магазині дзеркал» спрямована на розвиток спостережливості, уважності, пам'яті, формування почуття впевненості. Тренер розповідає історію про мавпочку, яка потрапила у магазин дзеркал. Потім себе асоціює з мавпочкою, а діти – із дзеркалами. Тренер показує різноманітні рухи, як прості, так і складніші – з карате, які гравці точно мають відтворити.

Не менш важливими у цьому контексті є *вправи на розвиток психічно-пізнавальних процесів, зокрема уваги, мислення, пам'яті*.

Вправа «Виключення зайвого» спрямована на розвиток мислення та обсягу уваги. Тренер роздає молодшим школярам картки із зображенням предметів, один із яких відрізняється від інших. Дитині пропонується знайти з п'яти зображених на малюнку предметів один, що відрізняється від інших, і пояснити свій вибір.

Вправа «Кого злякався мисливець?» має на меті розвиток обсягу та стійкості уваги. Для її виконання потрібні малюнки із зображенням лісу, звірів і мисливця. Тренер пропонує молодшим школярам такі малюнки й дає завдання знайти того, кого злякався мисливець. Дитина має подивитися уважно на малюнок, на якому зображено мисливця, який біжить по лісу, оскільки він когось злякався. Кого він міг злякатися? Школяру необхідно визначити звіра й пояснити свій вибір.

Вправа «Відтворення геометричних фігур» спрямована на розвиток довільної уваги, пам'яті, мислення. Для її виконання тренеру потрібні олівці, чисті аркуші паперу розміром 13x10 см, геометричні фігури. Він пропонує

дітям розглянути різні геометричні фігури, запам'ятати їх розташування так, щоб через 10 секунд по пам'яті відтворити їх на чистому аркуші. Вказівка тренера: «Подивися уважно на ці геометричні фігури й постарайся запам'ятати їх розташування. Через деякий час я приберу картку і ти на аркуші паперу повинен будеш по пам'яті їх намалювати, розташувачи й розфарбувачи так, як було на зразку».

Вправа «Говори навпаки» розвиває мислення та уяву. Тренер називає слова-антоніми, а дитина має повторити їх у зворотному порядку. Слова можна придумати найрізноманітніші. Наприклад, великий – маленький, товстий – тонкий, чорний – білий, гарячий – холодний, порожній – повний, легкий – важкий, чистий – брудний, хворий – здоровий, дитина – дорослий, вогонь – вода, сильний – слабкий, веселий – сумний, красивий – потворний, боягуз – сміливець.

Ігри, спрямовані на розвиток командного духу, згуртованості, навчають дітей співпрацювати один з одним, допомагати один одному, захищати одне одного, підтримують групову єдність. Наприклад, «Плутанина», «Паровозик», «День народження», «Передай по колу», «Дружна сім'я» тощо.

Гра «Плутанина» спрямована на підтримання групової єдності. За допомогою лічилки обирається той, хто водить. Він виходить зі спортивного залу чи кімнати. Інші діти беруться за руки й утворюють коло. Не розчіпляючи рук, вони починають заплутуватися, хто як уміє. Коли створилася плутанина, той, хто водить, заходить у зал і розплутує товаришів, не розчіпляючи їхніх рук.

Гра «Паровозик» має на меті створення командного духу, розвиток умінь співпрацювати, розвиток лідерських якостей. Тренер формує дві команди «паровозиків», визначає дистанцію для них і створює різні перешкоди з перевернутих стільців, містечок, кеглів тощо. Далі діти визначають, хто стане «керувати залізницею», а керівники, зі свого боку, повинні оцінювати майстерність «машиніста». У кожній команді гравці

вибирають «машиніста паровозика», інші стають «вагонами». «Машиністи» встають попереду, а «вагончики» шикуються за ними в ланцюжок, взявши один одного за талію. За сигналом тренера «паровозики» вирушають у дорогу, причому «машиністу» треба вибрати таку швидкість, щоб одночасно і подолати всі перешкоди, не втративши жодного «вагончика», і обігнати команду суперників. Перемагає «машиніст», який зумів успішніше провести свій «паровозик» по складній дистанції.

Гра «День народження» має на меті згуртування групи, розуміння дітьми себе та один одного, розвиток уяви, фантазії. Обирається іменинник. Усі діти дарують йому подарунки жестами, мімікою. Іменинникові пропонують згади, чи образив він когось, і виправити це. Дітям пропонується пофантазувати й вигадати для іменинника майбутнє.

Цікавою для дітей виявилася гра «Рухома ціль». Зокрема вона не лише спрямована на розвиток спритності, а й, найголовніше, навчає молодших школярів узгоджувати свої дії з діями інших гравців, виховує повагу до товариша по грі й вимагає дотримання правил, що, зі свого боку, розвиває дисциплінованість. Тренер формує кілька груп дітей, які стають у коло, у центрі якого ведучий. Один із гравців тримає м'яч. Далі за сигналом тренера діти перекидують м'яч один одному, намагаючись потрапити у ведучого. Той, хто «влучив у ціль» стає ведучим, а він відповідно в коло до інших гравців. Проте відразу встановлюються правила, а саме: кидати м'яч у ведучого можна тільки після однієї чи двох передач один одному; м'яч можна кидати тільки в ноги ведучого; якщо м'яч відскочив від підлоги й потрапив у ціль, це не рахується; якщо ведучому вдалося зловити м'яч, він не вибуває з гри, якщо спроба не увінчалася успіхом, він залишає коло.

Ігри, спрямовані на розвиток емоційної сфери, навчають молодших школярів розуміти власні емоції, емоційні стани інших, долати агресію, гнів, злість, знімати емоційне напруження, проявляти активність. Наприклад, «Чунга–Чанга», «Баба–Яга», «Хто краще розбудить», «Щит і меч», «Так буде справедливо».

Гра «Хто краще розбудить» сприяє прояву своїх почуттів. Одна дитина зображує сплячу кішечку, решта школярів намагаються її розбудити різними ласкавими й ніжними словами та дотиками. Наприкінці гри діти вирішують, чий спосіб розбудити кішечку був найкращим.

Гра «Щит і меч» має на меті зняття емоційного напруження, вивільнення негативних емоцій. Вона поєднується з вивченням прийомів карате. Тренер ставить «щит», діти, відпрацьовуючи технічні прийоми ударів руками, ногами, б'ють по щиту.

Вправа «Вирази емоцію» схожа на гру «Баба–Яга». Тренер готує великий кубик, на кожній стороні якого зображено певну емоцію. Школяр підкидає кубик, зображену емоцію, яка випала, йому необхідно відтворити.

Ігри, спрямовані на розвиток комунікативних умінь, сприяють створенню довірливої атмосфери, формуванню умінь слухати одне одного, налагоджувати соціальні контакти, виявляти один до одного доброзичливе ставлення. Наприклад, «Мовчанка», «Велика розмова», «Дзеркало», «Презентація» та ін.

Метою гри «Дзеркало» є підвищення впевненості в собі, розвиток активності, зняття страху дивитися в очі, розвиток невербальних засобів. Один школяр водить, інші діти грають роль дзеркал. Той, хто водить, дивиться у дзеркала, а вони відбивають усі його рухи. Тренер стежить за правильністю відбивання.

Вправа «Презентація» спрямована на розвиток упевненості під час спілкування, здатності представляти себе. Дітям пропонується виступити перед товаришами, розповівши якусь історію про себе або чому вони обрали заняття з карате, а також показати свої вміння з карате, так би мовити продемонструвати власні здібності.

Гра «Придумай історію» мала на меті розвиток мислення, комунікативних умінь, взаєморозуміння між дітьми, пізнавальних інтересів. Тренер розповідав коротко історію відомого спортсмена-каратиста, потім показував молодшим школярам ілюстрації з його спортивної кар'єри та

життя. Далі пропонував кільком дітям розташувати картинки в послідовності й розповісти за ними історію цього ж спортсмена.

Під час гри «Телефон» молодші школярі ставали в коло й один за одним пошепки повідомляли на вухо своєму сусіду якусь фразу, пов'язану із собою та карате. Почутий вислів передавався по колу. У кінці перший гравець вимовляв фразу, яку передав іншому, а останній – ту, яку почув. Дітям було весело, оскільки ці вислови зазвичай відрізнялися. Проте зауважимо, що через кілька тренувань із виконанням цієї вправи ситуація змінювалася, школярі ставали уважнішими, слухали одне одного й менше робили помилок.

Вправи на релаксацію дають змогу дітям розслабитися, зняти напруження після фізичного та емоційного навантаження, відновити емоційну рівновагу, поглибити самопізнання, розвинути уяву. Наприклад, «Внутрішній промінь», «Веселка», «Рефлексія». Застосовуються переважно в заключній частині тренування.

Вправа «Внутрішній промінь» спрямована на зняття втоми, заспокоєння, розслаблення. Також школярі вчаться концентрувати увагу на власному тілі й відчуттях. Діти займають зручну позу, переважно лежачи. Тренер починає «прогулянку»: «Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині виникає світлий промінь, який повільно й послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним та розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, наповнює вас теплом і світлом. У вас зникає напруження в голові, опускаються брови, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь освітлює вас, приносить задоволення, ви відчуваєте його теплоту. А тепер скажіть: я відчуваюся добре, мені легко і спокійно!».

Аналізуючи характер ігрових вправ, зауважимо, що більшість із них комплексно впливає на психофізичний і соціальний розвиток. Зокрема звернемо увагу саме на застосування ігор, оскільки гра залишається другим

видом провідної діяльності дітей молодшого шкільного віку й через неї школяру легше освоїти нові соціальні ролі, вивчити правила поведінки, навчитися налагоджувати взаємодію з іншими учасниками. Ігри, що мають змагальний характер, здебільшого спрямовані на розвиток психофізичних якостей, фізичної підготовленості й водночас соціальних умінь, згуртованості, формують командний дух, навчають дітей допомагати один одному, оскільки від кожного члена команди залежить її перемога загалом.

Блок тестування спрямований на оперативний, поточний та етапний контроль фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, показників психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Оперативний контроль здійснюється тренером під час тренувальних занять із метою оцінки дій та рухів юних спортсменів, правильності виконання вправ. Поточний контроль проводиться для контролю фізичного й психоемоційного стану молодших школярів, оцінки їхніх досягнень в оволодінні мистецтвом карате, а також для коригування фізичних навантажень. Юні каратисти здають тести, зокрема човниковий біг, стрибки в довжину, віджимання, поштовх набивного м'яча, показ базових прийомів тощо. Етапний контроль здійснюється як під час тренувань після певного циклу, так і за результатами змагань.

Крім того нами під час тренувань організовувалися показові виступи юних спортсменів, зокрема після вивчення ними основних технічних прийомів карате. Не менш важливим була організація змагань для дітей, які ще не мали високих показників у карате й не могли на змаганнях місцевого, обласного рівнів завоювати нагороди. Але, на наше переконання, їх потрібно заохочувати, щоб молодші школярі відчували свою соціальну значущість.

На показові виступи та змагання запрошувалися батьки й рідні дітей, учителі, однокласники. Це давало змогу залучити значущих дорослих молодших школярів до їх тренувального процесу, продемонструвати успіхи учнів, створити позитивну емоційну атмосферу, налагодити взаємодію з батьками, залучити їх до співпраці. Водночас такі заходи розвивали у

школярів упевненість у собі, сприяли формуванню їх внутрішньої позиції, мотивації на досягнення та успіх, адекватної самооцінки. До того ж це дало змогу забезпечити взаємодію соціальних інститутів, зокрема дитячо-юнацької спортивної школи – закладу загальної середньої освіти (школи) – сім'ї – спортивної команди (колективу)).

Блок тестування частково реалізовувався під час навчально-тренувального процесу, а також під час проведення контрольного етапу експерименту для оцінки ефективності розробленої програми психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої рухової активності на основі занять карате.

Отже, запропонована програма дає змогу сформувати в молодших школярів кращі соціальні якості й цінності, максимально залучити їх до соціального життя, розвинути психофізичні показники їхнього розвитку, виховувати дітей у дусі морально-духовних традицій українського спорту, сформувати мотивацію до соціальної активності, праці, пізнання нових вершин.

4.3. Оцінка ефективності моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку

Експериментальна робота щодо впровадження моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку та її складової – програми психофізичного й соціального розвитку здійснювалася протягом року. Дві групи досліджуваних (30 хлопчиків і 30 дівчаток), у яких під час констатувального етапу педагогічного експерименту було виявлено низькі показники психофізичного та соціального розвитку нами залучалися тричі на тиждень до позашкільних занять із карате.

Контрольний етап педагогічного експерименту був спрямований на оцінку ефективності розробленої моделі та її складової – програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі

занять карате. Реалізуючи модель і програму ми прагнули встановити вплив позашкільних занять карате на показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку. У процесі дослідження нами вивчалися соматометричні показники досліджуваних осіб, зокрема довжина та маса тіла, а також здійснювався розрахунок індексу Кетле (табл. 4.2).

Встановлено, що між показниками довжини та маси тіла, як хлопчиків, так і дівчаток, на констатувальному й контрольному етапах експерименту статистично достовірні відмінності відсутні ($p \geq 0,05$). Проте виявлено незначне природне збільшення зазначених показників у заключній стадії експерименту.

Розрахунок індексу Кетле засвідчує, що на початку експерименту співвідношення довжини та маси тіла хлопчиків відповідали нижчому за середній рівню, а наприкінці експерименту – середньому. Водночас співвідношення довжини та маси тіла дівчаток, як на констатувальному, так і на контрольному етапах експерименту відповідало рівню нижчому за середній.

Таблиця 4.2

Соматометричні показники фізичного розвитку досліджуваних осіб (9–10 років) на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Показник	Контингент обстежуваних							
	Хлопчики (n=30)				Дівчатка (n=30)			
	констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту		констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту	
	x	S	x	S	x	S	x	S
Довжина тіла, см	138,40	6,12	139,33	6,02	132,37	7,19	133,37	7,07
Маса тіла, кг	36,07	8,01	36,93	8,09	30,80	7,19	31,7	7,07
Індекс Кетле, у.о.	260,02	53,10	264,45	53,08	232,20	51,11	237,22	49,56

Опрацьовуючи дані індексу Кетле, нами встановлено, що на початку педагогічного експерименту серед досліджуваних молодших школярів 20 % хлопчиків було із низьким рівнем співвідношення довжини та маси тіла, 43,3 % – із нижчим за середній, 20 % – із середнім, 10 % – із вищим за середній, а також виявлено 6,7 % досліджуваних із високим рівнем (рис. 4.2).

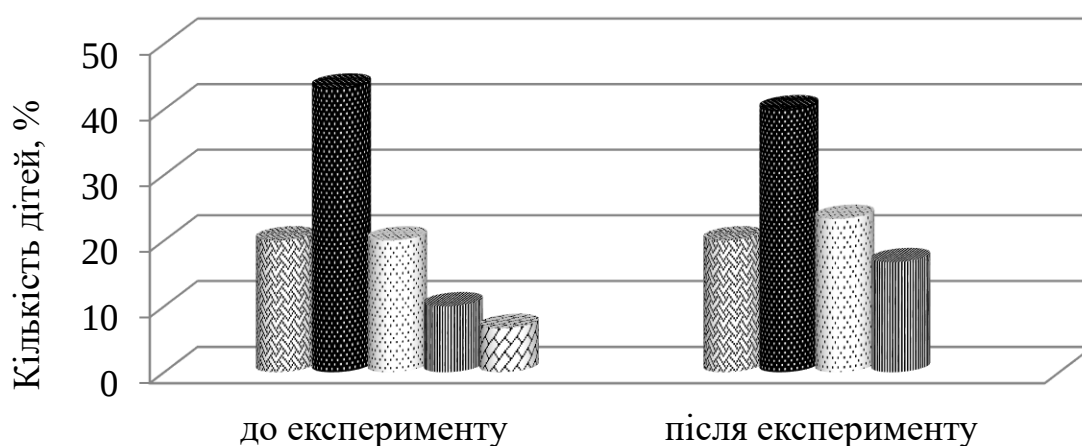


Рис. 4.2. Розподіл хлопчиків (9–10 років) за результатами індексу Кетле (n=30):

▧ низький ▩ нижчий за середній ◐ середній ▨ вищий за середній ✕ високий

Водночас наприкінці експерименту серед досліджуваних хлопчиків було виявлено 20 % із низьким рівнем співвідношення довжини та маси тіла, 40 % – із нижчим за середній, 23,3 % – із середнім, а також 16,7 % хлопчиків, які мають вищий за середній рівень.

Серед досліджуваних нами дівчаток на констатувальному етапі експерименту виявлено 46,7 % молодших школярок із низьким рівнем співвідношення довжини і маси тіла за індексом Кетле, 26,7 % – із нижчим за середній, 20 % – із середнім, 3,3 % – із вищим за середній і така ж кількість школярів із високим (рис. 4.3).

Дані, отримані на контрольному етапі експерименту засвідчують, що серед досліджуваних нами дівчаток було 46,7 % із низьким рівнем співвідношення довжини і маси тіла, 23,3 % – із нижчим за середній, 20 % – із середнім, 6,7 % – із вищим за середній рівнем та 3,3 % – із високим рівнем.

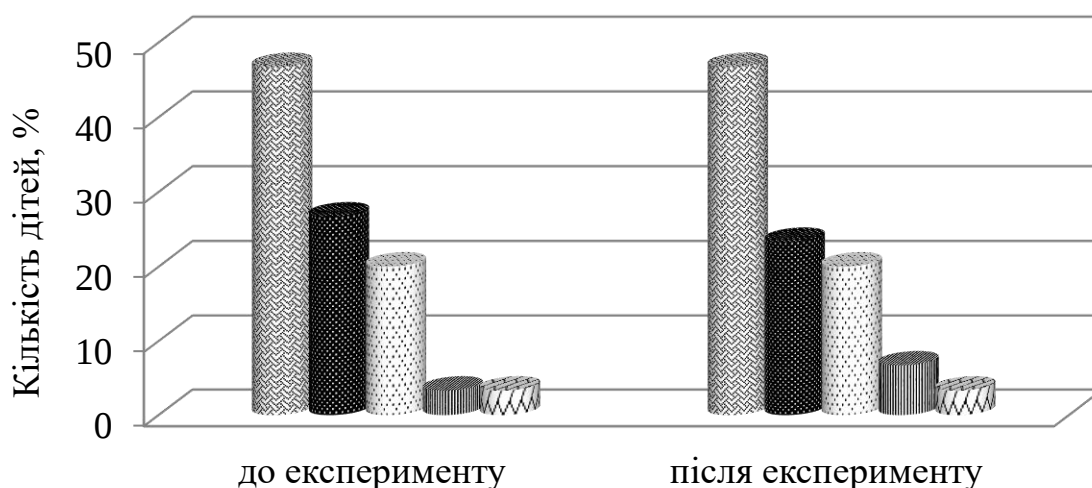


Рис. 4.3. Розподіл дівчаток (9–10 років) за результатами індексу Кетле (n=30):

⊗ низький ■ нижчий за середній ⊗ середній ▨ вищий за середній ✧ високий

У процесі контрольного етапу педагогічного експерименту нами здійснювалася оцінка показників функціонального стану серцево-судинної системи досліджуваних молодших школярів (табл. 4.3).

У процесі статистичного опрацювання отриманих на початку та в кінці педагогічного експерименту даних щодо функціонального стану серцево-судинної системи школярів, достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$), що є свідченням раціональної побудови тренувального процесу занять із карате й ознакою здатності організму досліджуваних молодших школярів оптимально переносити тренувальні навантаження впродовж певного проміжку часу без зниження показників функціонального стану організму відповідно до вікових норм.

Таблиця 4.3

Показники функціонального стану серцево-судинної системи досліджуваних осіб (9–10 років) до та після експерименту

Показник	Контингент обстежуваних							
	хлопчики (n=30)				дівчатка (n=30)			
	констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту		констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту	
	x	S	x	S	x	S	x	S
ЧСС _{сп} , уд•хв-	90,67	8,58	90,10	8,27	90,50	11,44	89,57	11,30

1								
АТсист, мм.рт.ст	101,87	12,07	101,23	10,86	97,27	13,35	96,77	11,74
АТдіаст, мм.рт.ст	71,37	10,47	69,77	9,79	69,53	6,77	68,53	6,15
Індекс Робінсона, у.о.	92,81	16,87	91,63	15,72	87,86	15,12	86,59	14,55

Розрахунок індексу Робінсона вказує на те, що як у хлопчиків, так і у дівчаток його значення на початку та в кінці експерименту відповідали рівню нижчому за середній.

Оцінка фізичної роботоздатності здійснювалася на основі індексу Руф'є – простого й універсального методу діагностики функціонального стану серцево-судинної системи (рис. 4.4, 4.5).

На початку формувального етапу педагогічного експерименту нами встановлено, що у більшості хлопчиків – 56,7 % рівень фізичної роботоздатності був оцінений як задовільний, 33,3 % – середній та лише у 10 % школярів рівень фізичної роботоздатності відповідав доброму рівню.

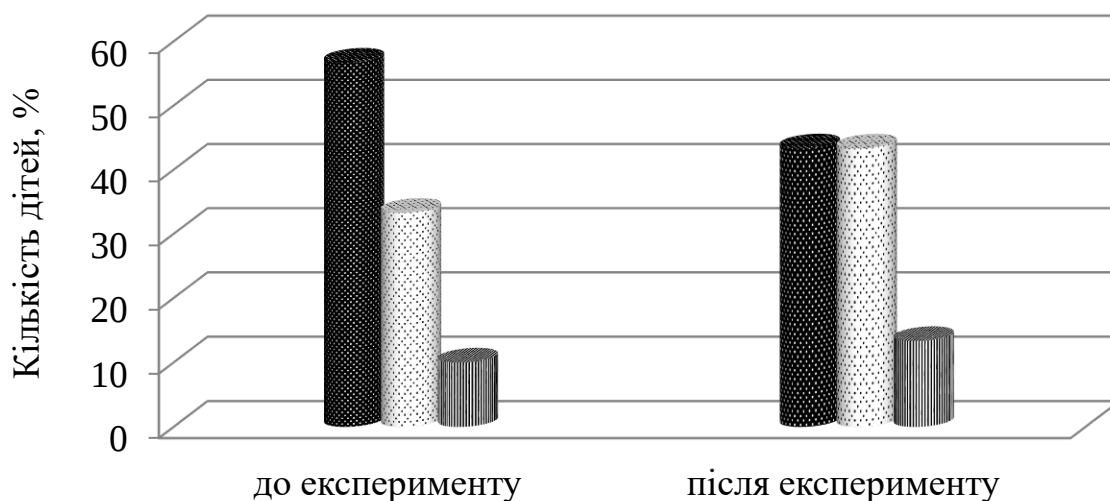


Рис. 4.4. Розподіл хлопчиків (9–10 років) за рівнем фізичної роботоздатності (за результатами індексу Руф'є) (n=30):

⦿ поганий ■ задовільний ✕ середній ▨ добрий ▤ високий

Проведення проби Руф'є на контрольному етапі педагогічного експерименту дало змогу виявити позитивні зміни у фізичній роботоздатності хлопчиків, які взяли участь у дослідженні. Установлено, що кількість хлопчиків, які мають задовільний рівень фізичної роботоздатності зменшився до 43,3 %, а кількість тих, які мають середній та добрий рівень збільшився до 43,3 % та 13,4 % відповідно.

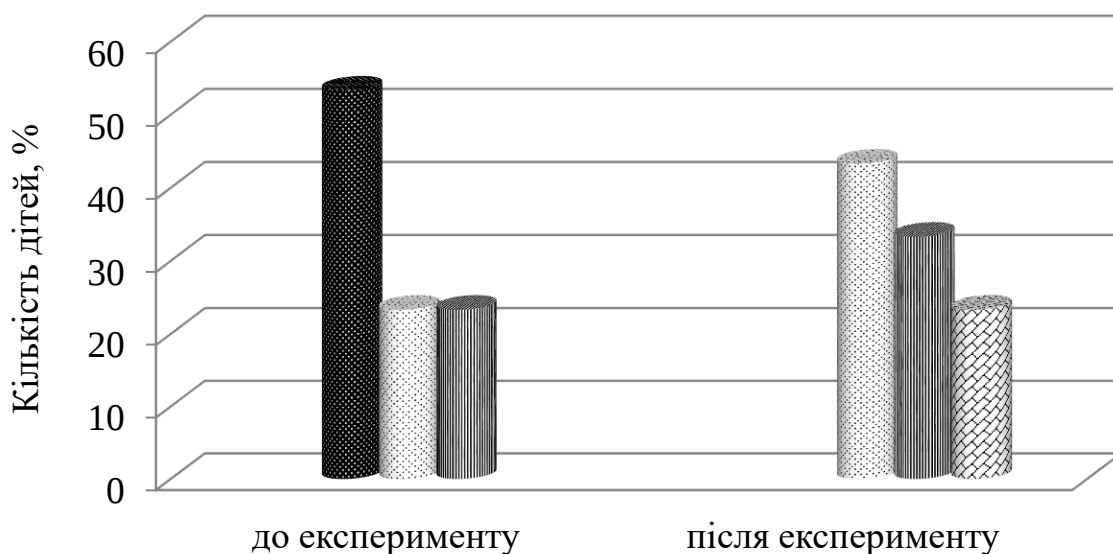


Рис. 4.5. Розподіл дівчаток (9–10 років) за рівнем фізичної роботоздатності (за результатами індексу Руф'є) (n=30):

⊗ поганий ■ задовільний ◊ середній ▨ добрий ✕ високий

Загалом, як на початку, так і в кінці педагогічного експерименту нами не виявлено молодших школярів, які мають поганий та високий рівні фізичної роботоздатності.

Серед досліджуваних нами дівчаток на початку експерименту задовільний рівень фізичної роботоздатності було виявлено у 53,4 % молодших школярок, середній – у 23,3 % та у такої ж кількості дівчаток виявлено добрий рівень.

На контрольному етапі експерименту нами виявлено позитивні зміни у фізичній роботоздатності дівчаток, які взяли участь у дослідженні. Після завершення формуального етапу педагогічного експерименту серед

досліджуваних осіб не було виявлено тих, чий рівень фізичної роботоздатності можна було оцінити як поганий або задовільний. Водночас кількість дівчаток із середнім рівнем фізичної роботоздатності збільшилася до 43,3 %, із добрим – до 33,3 %, а високий рівень фізичної роботоздатності було виявлено у 23,4 % дівчаток.

Оцінка фізичної підготовленості досліджуваних школярів здійснювалася на основі тестів, які характеризують рівень розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, координація, швидкість (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Показники фізичної підготовленості школярів (9–10 років) на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Показник	Контингент обстежуваних							
	хлопчики (n=30)				дівчатка (n=30)			
	констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту		констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту	
	х	S	х	S	х	S	х	S
підтягування на перекладині, кількість разів	3,20	1,13	5,93*	1,05	-	-	-	-
згинання і розгинання рук в упорі лежачи	-	-	-	-	8,07	3,95	12,93	4,40
нахил з положення сидячи, см	2,57	1,72	4,00	1,49	4,20	1,47	9,07*	1,74
човниковий біг 4х9 м, с	13,81	0,34	13,52	0,27	13,53	0,25	13,19	0,29
біг 30 м, с	6,91	0,27	6,60	0,29	6,92	0,19	6,64	0,17

Примітка. * – різниця статистично достовірна порівняно з попереднім етапом дослідження при $p < 0,05$

На початку експерименту рівень розвитку сили хлопчиків, які взяли участь у дослідженні, відповідав оцінці «незадовільно». Отримані нами дані на контрольному етапі експерименту вказують на статистично достовірне

покращення ($p < 0,05$) рівня розвитку сили хлопчиків, а отримані дані відповідають оцінці «добре».

Не зважаючи на те, що нами не виявлено статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$) між показниками, отриманими на початку та в кінці експерименту варто відмітити, що на початку дослідження рівень розвитку гнучкості хлопчиків, які взяли участь у дослідженні, був оцінений як «незадовільний», а в кінці – «задовільний».

Аналогічна тенденція була виявлена нами і під час оцінки швидкості. Так, на початку педагогічного експерименту показники хлопчиків були «незадовільними», а в кінці експерименту встановлено зменшення результатів виконання тесту біг 30 м до значень, які відповідають оцінці «задовільно».

На жаль, нами не було виявлено статистично значущих змін ($p > 0,05$) під час виконання школярами тесту човниковий біг 4х9 м. Так, результати хлопчиків, як на початку, так і в кінці експерименту відповідали оцінці «незадовільно».

У процесі оцінки фізичної підготовленості дівчаток, які взяли участь у дослідженні нами була встановлена статистично достовірна різниця ($p < 0,05$) між показниками, отриманими на початку та в кінці експерименту під час виконання тесту нахил із положення сидячи, що характеризує рівень розвитку гнучкості. Ймовірно, зазначені зміни пов'язані із сенситивним періодом розвитку цієї фізичної якості. Так, на констатувальному етапі експерименту отримані середньостатистичні значення відповідали оцінці «незадовільно», а на контрольному етапі – оцінці «добре».

Не зважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) між показниками, отриманими у процесі оцінки силових здібностей дівчаток, слід відмітити тенденцію до покращення зазначеної фізичної якості. Встановлено, що на початку дослідження середньостатистичні дані відповідали оцінці «задовільно», а в кінці дослідження – «відмінно».

Аналізуючи дані, отримані у процесі оцінки координаційних здібностей та швидкості варто відзначити певні зміни в бік покращення зазначених вище фізичних якостей. Не зважаючи на це, на наш погляд, слід зауважити, що рівень розвитку координації як на початку, так і в кінці дослідження відповідав оцінці «незадовільно», а швидкості «задовільно».

Оцінка психофізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку здійснювалася на основі тестів, що характеризують швидкість простої та складної рухової реакції, координацію і точність рухів. Оцінку простої рухової реакції здійснювали на основі тестів, у яких необхідно було за сигналом вчителя якомога швидше виконати заздалегідь відоме завдання. Школярам була надана можливість виконати завдання 10 разів, із яких враховувались успішно здійснені спроби.

У процесі дослідження нами було встановлено статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення швидкості простої рухової реакції хлопчиків, про що свідчать результати виконання ними рухових тестів (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Результати школярів (9–10 років) у тестах, які характеризують просту рухову реакцію, на констатувальному й контрольному етапах експерименту

Показник	Контингент обстежуваних							
	хлопчики (n=30)				дівчатка (n=30)			
	констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту		констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту	
	x	S	x	S	x	S	x	S
Забрати предмет, який знаходиться в центрі столу з в.п. — о.с., кількість вдалих спроб	3,20	1,16	7,53	1,20	3,67	1,09	6,10	0,92
Спіймати предмет, який випускається з	3,50	1,17	7,57	0,94	2,50	1,48	5,17	1,15

рук, кількість вдалих спроб								
Забрати предмет з підлоги стоячи спиною до нього, кількість вдалих спроб	1,70	1,39	5,67*	1,24	2,33	1,56	4,53	1,33
Забрати предмет з підлоги з в.п. – лежачи на спині, кількість вдалих спроб	2,70	1,60	6,00*	1,26	2,53	1,33	4,83	1,29

Примітка. * – різниця статистично достовірна порівняно з констатувальним етапом дослідження при $p < 0,05$

Не зважаючи на відсутність статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$) між показниками в рухових тестах, що характеризують швидкість простої рухової реакції дівчаток на початку та в кінці експерименту, слід відзначити тенденцію до їхнього покращення.

На наш погляд, установлені відмінності результатів виконання молодшими школярами тестів, спрямованих на оцінку психофізичних якостей досліджуваних осіб, на констатувальному та контрольному етапах експерименту свідчать про позитивний вплив позашкільних занять карате. Аналіз результатів, отриманих на контрольному етапі експерименту дає змогу стверджувати про позитивний вплив занять карате на показники швидкості складної рухової реакції (рис. 4.6). Достовірних відмінностей між результатами тесту, як у хлопчиків, так і дівчаток, не було виявлено ($p > 0,05$), проте варто звернути увагу на той факт, що показники дівчаток зросли з ($\bar{x}$; S) 2,77; 1,55 разів до 4,93; 1,14 разів, а хлопчиків з 2,53; 1,80 разів до 4,80; 1,40 разів.

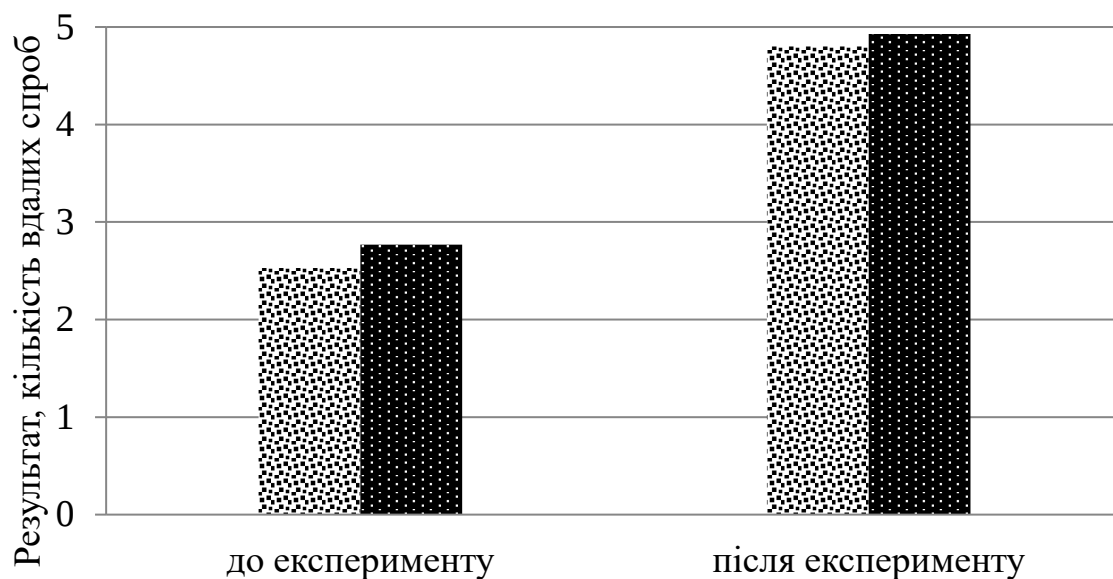


Рис. 4.6. Результати виконання школярами (9-10 років) тесту «вибивний» (n=60): ▨ хлопчики; ■ дівчатка

Координація і точність рухів нами оцінювалася на основі тестів, що передбачали попадання в мішень після виконання перекидів, обертань, підкидань та ловлі тенісного м'ячика стоячи на одній нозі (табл. 4.6).

Аналіз отриманих даних у вище зазначених тестах свідчить про відсутність статистично достовірних відмінностей між показниками, отриманими на констатувальному й контрольному етапах експерименту в досліджуваних учнів молодших класів. Проте варто зазначити, що відмічені нами позитивні зміни виражаються у покращенні результатів досліджуваних молодших школярів у всіх запропонованих тестах.

Слід звернути увагу на те, що результати виконання тестів дівчатками на контрольному етапі педагогічного експерименту є дещо кращими (за певними показниками) відносно показників хлопчиків в аналогічних тестах.

Загалом, резюмуючи результати контрольного етапу педагогічного експерименту, варто відмітити, що позашкільні заняття з карате здійснюють позитивний вплив на показники психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, що виражається у покращенні досліджуваних нами показників.

Таблиця 4.6

Результати школярів (9–10 років) у тестах, які характеризують точність та координацію рухів на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Показник	Контингент обстежуваних							
	хлопчики (n=30)				дівчатка (n=30)			
	констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту		констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту	
	x	S	x	S	x	S	x	S
Три перекиди вперед з кидком в ціль, кількість вдалих спроб	3,73	1,31	5,70	1,06	4,90	1,12	6,60	0,97
Кидок в ціль після обертання, кількість вдалих спроб	3,23	1,30	5,50	1,01	2,77	1,50	5,60	1,25
Підкидання і ловля тенісного м'яча стоячи на одній нозі, кількість вдалих спроб	2,87	1,76	5,03	1,56	3,03	1,45	5,70	1,26

За результатами контрольного етапу педагогічного експерименту доведено, що позашкільні заняття з карате здійснюють суттєвий вплив на соціалізацію дітей молодшого шкільного віку. М'язова діяльність будь-якої інтенсивності є функціональною системою, що об'єднує якісні особливості рухової функції школярів, які знаходяться в певній взаємодії. Зміна інтенсивності фізичного навантаження супроводжується закономірними змінами елементів функціональної системи: розумової працездатності, зорової пам'яті та обсягу уваги [21].

Знайдено, що розумова працездатність залежить від напруженості функціонування сенсорних систем, що сприймають інформацію, від стану уваги, пам'яті, мислення, вираження емоцій. Вивчення розумової

працездатності необхідне для контролю за функціональним станом центральної нервової системи та її зміною під дією різних факторів [153].

Оцінка функцій уваги та розумової працездатності молодших школярів на контрольному етапі експерименту нами здійснювалася на основі коректурної проби Анфімова.

За результатами дослідження встановлено позитивний вплив занять карате на показники розумової працездатності молодших школярів. Так, показники обсягу інформації, що оброблялася досліджуваними хлопчиками, як на констатувальному, так і на контрольному етапах експерименту відповідали оцінці «добре». За результатами експерименту обсяг інформації, що підлягав обробленню досліджуваними хлопчиками збільшився з 760,7 до 779,0 знаків, хоч і різниця між даними показниками не була статистично значущою ($p > 0,05$).

Також слід відмітити, незважаючи на те, що нами не було встановлено статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$), коефіцієнт розумової продуктивності досліджуваних осіб, задіяних до експерименту збільшився на 2,4 % (табл. 4.7).

Аналіз даних, отриманих у процесі дослідження, вказує на те, що показники обсягу інформації, що підлягала опрацюванню дівчатками, які взяли участь у формуальному етапі експерименту, відповідають оцінці «відмінно».

Слід зауважити, що дівчатка, залучені до педагогічного експерименту в порівнянні з хлопчиками, допустили меншу кількість помилок під час виконання завдання. Незважаючи на те, що при під час опрацювання отриманих даних нами не виявлено статично достовірної різниці ($p > 0,05$) між показниками обсягу інформації, що підлягала опрацюванню, та показниками розумової продуктивності молодших школярок, варто відзначити покращення їх розумової продуктивності.

Таблиця 4.7

Показники розумової працездатності досліджуваних осіб (9–10 років) на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Показник	Контингент обстежуваних							
	хлопчики (n=30)				дівчатка (n=30)			
	констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту		констатувальний етап експерименту		контрольний етап експерименту	
	x	S	x	S	x	S	x	S
Обсяг обробленої інформації, кількість знаків	760,7	12,9	779,0	13,0	805,4	11,3	817,0	12,1
Загальні помилки, кількість знаків	5,3	0,5	5,3	0,5	4,3	0,5	3,2	0,4
Коефіцієнт розумової продуктивності, у.о.	661,8	11,2	677,7	11,3	724,8	10,5	727,1	10,7

У процесі проведення контрольного етапу педагогічного експерименту нами використовувалася проєктивна методика «Дерево» або «Де ви на дереві» для визначення адаптаційних і мотиваційних здібностей молодших школярів, задіяних нами для участі в дослідженні.

На початку дослідження під час вибору позиції, що характеризує дитину на цей момент, більшість хлопчиків (43,3 %) обрали установку, спрямовану на подолання перешкод, 10 % досліджуваних хлопчиків обрали установку, яка характеризує стомлюваність, загальну слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість, ще 30 % віддали перевагу мотивації на розваги. Однакова кількість молодших школярів (хлопчиків) – по 6,7 % обрали позицію, що позначає кардинально протилежні якості, а саме замкнутість, тривожність та товариськість, дружню підтримку. Водночас позицію, спрямовану на відстороненість від освітнього процесу, відхід у себе, замкнутість зазначили 3,3 % хлопчиків.

Обираючи позицію, на яку молодші школярі хотіли б рівнятися чи бути схожими – 50 % досліджуваних віддали перевагу позиції, що характеризує стійкість їхнього положення – бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі. Значний відсоток молодших школярів (23,3 %) під час вибору домінуючої позиції перевагу віддають «мотивації на розваги», а 26,7 % досліджуваних прагнуть стану комфорту, нормальної взаємодії з однолітками, що цілком виправдано для цього сенситивного періоду розвитку.

Проведене на контрольному етапі педагогічного експерименту вимірювання дало змогу встановити, що 53,3 % хлопчиків ототожнюють себе з позиціями, які характеризують товариськість, дружню підтримку, взаємовиручку; 10 % досліджуваних прагнуть стійкого положення, бажання домагатися успіху, при цьому майже не простежується мотивація до прагнення переборювати труднощі, що неминуче виникатимуть на цьому шляху. Така ж кількість хлопчиків (10 %) відзначили мотивацію на розваги, комфортний стан, нормальну адаптацію (23,3 %). Водночас у 3,3 % досліджуваних молодших школярів, які займаються в секції карате, чітко окреслено установку на лідерство.

У середовищі дівчаток, які взяли участь у дослідженні, на початку експерименту у 30 % досліджуваних чітко простежувалась позиція, спрямована на вироблення установки щодо подолання перешкод. Інші позиції розподілились наступним чином: для 16,7 % досліджуваних притаманна висока стомлюваність; для 33,3 % – мотивація на розваги; у 10 % досліджуваних ми декодували замкнутість, тривожність; у 6,7 % – товариськість та 3,3 % зазначили позицію, що характеризує відстороненість.

Під час визначення позиції, на якій хотіли б знаходитися чи бути схожими 33,3 % дівчаток зазначили стійкість положення – бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі. Така ж кількість школярок обрали мотивацію на розваги (33,3 %). Положення, що характеризує комфортний стан та нормальну адаптацію обрали 16,7 % школярок, і така ж

кількість дівчаток (16,7 %) віддали перевагу позиції, яка характеризує такі властивості, як товариськість, дружню підтримку, взаємовиручку, бажання прийти на допомогу в потрібний момент.

На контрольному етапі педагогічного експерименту для 73,3 % досліджуваних дівчаток домінуюча позиція була пов'язана, найперше, з високою товариськістю, взаємопідтримкою, гордістю за власні успіхи та успіхи своїх одноліток. Водночас такі показники дівчаток, як прагнення стійкого положення, бажання домагатися успіхів, не прикладаючи для цього достатніх зусиль, мотивація на розваги, комфортний стан та нормальну адаптацію, а також установка на лідерство будь-якою ціною суттєво знизилися й були притаманні для 6,7 % учасників педагогічного експерименту.

Таким чином, отримані дані чітко підтверджують ефективність розробленої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та її складової – програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате. Позашкільні заняття карате не лише сприяють психофізичному розвитку учня, але й позитивно впливають на формування мотиваційних установок молодших школярів, є запорукою швидкої та безболісної адаптації дітей до нового соціального середовища, формують необхідні соціально значущі якості.

Висновки до розділу 4

У четвертому розділі представлено обґрунтування, розроблення та оцінку ефективності моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате як її складової.

Спеціально організована рухова активність дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате будується на основі соціально адаптаційного, ціннісно мотиваційного, особистісно орієнтованого, особистісно діяльнісного підходів. Її успішність вимагає дотримання тренером таких принципів:

науковості, свідомості та активності, систематичності й послідовності, індивідуального підходу, доступності, наочності, емоційності, міцності, гуманізму, різноманітності, підвищення рівня складності, створення ситуацій успіху.

Розроблена нами на формувальному етапі педагогічного експерименту модель спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку спрямована на: залучення дітей молодшого шкільного віку до регулярних занять руховою активністю в позанавчальний час; сприяння розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня фізичної підготовленості молодших школярів; удосконалення морфологічних та функціональних показників організму дітей молодшого шкільного віку; підвищення рівня розвитку психофізичних якостей молодших школярів; сприяння успішній соціалізації дітей молодшого шкільного віку у процесі позашкільних занять спортом; виховання стійкого інтересу та звички до систематичних занять фізичними вправами у позанавчальний час. Упровадження моделі здійснювалося у три етапи: організаційний, діяльнісний, контрольний-оціночний.

Програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате містить шість блоків, а саме: пізнавальний, блок загальної фізичної підготовки, блок спеціальної фізичної підготовки, технічний блок (блок технічної підготовки), соціально-комунікативний блок, блок тестування.

Визначення ефективності розробленої моделі та програми як її складової здійснювалося на основі результатів контрольного етапу експерименту, у якому взяли участь 30 хлопчиків і 30 дівчаток, які мали незадовільні показники психофізичного й соціального розвитку на констатувальному етапі експерименту.

У процесі контрольного етапу експерименту встановлено позитивний вплив розробленої моделі та програми як її складової на показники фізичної

підготовленості, про що свідчать більш високі оцінки рівня розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, швидкість у хлопчиків та гнучкість і сила в дівчаток.

Виявлені позитивні зміни в показниках фізичної роботоздатності молодших школярів, що чітко проявлялися на контрольному етапі експерименту. Так, кількість хлопчиків, які мають задовільний рівень фізичної роботоздатності зменшилася на 13,4 %, а тих, які мають середній та добрий збільшилися на 10 % та 3,4 % відповідно. Більш значущі зміни зафіксовані під час оцінки фізичної роботоздатності дівчаток, серед яких по завершенню експерименту не було виявлено тих, чий рівень фізичної роботоздатності оцінювався як задовільний. Натомість кількість дівчаток із середнім рівнем фізичної роботоздатності збільшилася на 20 %, а з добрим – на 10 %. Високий рівень фізичної роботоздатності на контрольному етапі експерименту нами констатовано у 23,4 % дівчаток, залучених до дослідження.

Установлено статистично достовірне покращення швидкості простої рухової реакції хлопчиків, про що свідчать результати виконання ними рухових тестів. Попри відсутність статистично значущих відмінностей у результатах тестів, що характеризують швидкість складної рухової реакції, координацію й точність рухів молодших школярів обох статей, отримані дані переконливо свідчать про позитивну динаміку оцінених нами якостей. Виявлені позитивні зміни розумової працездатності школярів, а також їхньої адаптації та мотивації у процесі позашкільних занять карате.

Отримані результати дослідження подані у роботах автора [195, 213, 248, 253].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Рухова активність – невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, який росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивного обладнання та місць відпочинку дітей і підлітків [155]. Вона є джерелом і рушійною силою розвитку молодшого школяра, важливим чинником формування, збереження, зміцнення його здоров’я. У її процесі розвивається здатність організму до саморегуляції, завдяки чому відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час фізичного навантаження в організмі дитини спрацьовують механізми, унаслідок дії яких посилюються функції не лише м’язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем [175].

Сучасне суспільство вимагає від закладу загальної середньої освіти виховати повноправного активного громадянина, здатного розвивати індивідуальність і відповідати викликам навколишнього середовища. Сучасна педагогіка розглядає особистість як єдине ціле. Особистість існує, проявляється і формується в діяльності та спілкуванні. Звідси й найважливіша характеристика особистості – соціальний образ людини, усіма своїми проявами пов’язаний з життям людей, які його оточують, тобто із суспільством. Будучи частиною соціуму, людина набуває певного суб’єктивного досвіду, що стає невід’ємною частиною особистості. Зважаючи на вище зазначене, соціалізацію розглядають як процес практичного засвоєння людиною соціальних цінностей, норм, моделей поведінки, прийнятих у суспільстві, і формування індивідуальності [106].

Динаміка розвитку сучасного суспільства суттєво змінює характер вимог щодо психофізичних здібностей учня, у зв’язку з цим ставить нові завдання щодо психофізичного розвитку молодшого школяра (Є. Ільїн [123],

В. Озеров [198]). Ефективність психофізичної діяльності учня початкової школи все більше визначається не лише рівнем загальної фізичної підготовленості, але й умінням цілісно поєднувати психічну та рухову діяльність, раціонально використовувати наявний руховий енергопотенціал, що ґрунтовно відображено у працях М. Бернштейна [25, 26, 27], О. Запорожця [116], В. Клименка [135, 138].

Вступ до школи – надзвичайно важливий момент у житті дитини та її батьків. Успіхи її навчальної діяльності в початковій школі, адаптація до нових умов і входження в нову систему соціальних відносин багато в чому залежать від готовності до навчання.

Молодший шкільний вік є найвідповідальніший періодом шкільного дитинства, від повноцінного проживання якого залежить рівень інтелекту та особистості, бажання й уміння навчатися, упевненість у своїх силах [287, с. 224]. Це період бурхливого фізичного, психічного, інтелектуального та соціального розвитку.

О. Данилова наголошує на цінності молодшого шкільного віку для загального розвитку особистості, вказуючи на те, що він є періодом позитивних змін і перетворень. Молодший шкільний вік – сензитивний для навчальної діяльності, розвитку, засвоєння, формування таких характеристик: мотивів навчання, стійких пізнавальних потреб та інтересів; ефективних прийомів і навичок навчальної діяльності, уміння вчитися; індивідуальних особливостей та здібностей; навичок самоконтролю, самоорганізації й саморегуляції; адекватної самооцінки, розвитку критичності щодо себе та навколишніх; соціальних норм, морального розвитку; навичок спілкування з ровесниками, установлення міцних дружніх стосунків [221, с. 278].

Підвищенню сприйнятливості учня сприяють авторитет учителя, віра у правдивість усього, чому навчають, старанність [37, 61, 180]. Молодший шкільний вік є періодом не лише інтенсивного росту, розвитку та якісної перебудови морфологічних і функціональних особливостей, а й

психологічних. Психічно-пізнавальні процеси набувають опосередкованого, усвідомленого та довільного характеру. З початком навчання у школі значні зрушення відбуваються у розвитку уваги дитини. Швидкими темпами розвивається довільна увага, що становить основу всіх актів самоконтролю та саморегуляції. Навчальна діяльність висуває підвищені вимоги до пам'яті учня. У процесі навчання перед молодшим школярем постає безліч проблем, що потребують розв'язання спеціальних завдань на запам'ятовування, тренування різних видів пам'яті. Набуті знання стають основою розвитку мислення дитини. Коло понять, які опановує молодший школяр, постійно розширюються, оскільки воно включає в себе все нові й нові області знань [182]. Формуються психологічні новоутворення, що характеризують найбільш значущі досягнення в розвитку дітей, а також є фундаментом, що забезпечує розвиток на наступному віковому етапі [221].

Важливого значення набуває формування правильних психологічних установок у молодшому шкільному віці. Аналіз установки як різновиду моделі зовнішнього середовища, проведений І. Бжалавою [29], виявив, що установка є не просто відображенням, але й задоволенням потреби молодшого школяра в тому, чого він бажає. Тому установка – динамічний стан людини, яка має на меті не відновлення рівноваги – звільнення від дискомфорту, а розв'язання задачі перш, ніж дитина розпочне окремі акти поведінки. Змістом установки та установочного відображення є процеси й дії, що передбачаються або реалізуються [27].

Для визначення місця та функції установчих явищ у структурі діяльності І. Бжалава запропонував ввести класифікацію установок на підставі врахування величини їхнього функціонування в діяльності. Відповідно основними структурними одиницями діяльності були виділені чотири рівні установок, а саме: смислові, цільові, оперативні й рівня психофізіологічних механізмів – регуляторів діяльності.

Установка дає змогу автоматично вибирати результативніший шлях для досягнення мети завдяки тому, що задача дії вирішується ще до початку

її реалізації. Із багатьох варіантів вирішення задачі в установці вибирається той, що найкраще відповідає ситуації дії, яка виникла [273].

Зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, ставлять перед системою освіти якісно нове завдання – формування соціально активної, самостійної, творчої особистості, здатної до самореалізації в соціально значущих видах діяльності, виявлення її обдарувань та постійного прагнення до самовдосконалення. Початкова школа є не єдиним етапом в особистісному розвитку кожної дитини, але фундамент закладається саме в цей період. Відповідно, з усією гостротою саме на цьому віковому етапі, постає питання про активізацію внутрішніх можливостей особистості молодшого школяра у процесі самовдосконалення [130].

Соціалізація учня реалізується лише в єдності навчальної, розвиваючої та виховної діяльності. Саме тому виділяють такі напрямки розвитку дитини у школі як особистості та суб'єкта діяльності: розвиток її інтелекту, емоційної сфери, стійкості до стресів, упевненості в собі, позитивного ставлення до світу й прийняття інших, самостійності, самовдосконалення [106, 313].

Проблеми соціалізації особистості вивчаються представниками різних галузей наук. Соціологи розглядають вплив соціалізації на соціальну структуру суспільства, систему суспільних відносин і підкреслюють, що за допомогою соціалізації людина набуває соціальну природу і здатність брати участь у соціальному житті. Психологічні дослідження виявляють соціалізуючі функції безпосереднього оточення людини, відзначаючи, що соціалізація сприяє прийняттю та спадкоємству цінностей, норм, культури суспільства, оволодіння необхідними соціальними навичками в різноманітних соціальних взаємодіях. У педагогіці соціалізацію особистості на всіх вікових етапах вивчають у двох аспектах: сутність, тенденції та перспективи соціалізації щодо соціально контрольованої її частини – виховання; як процес засвоєння і відтворення норм суспільства –

середовища, що забезпечує розвиток та самореалізацію людини протягом усього життя [207].

Соціальний розвиток дитини протікає в межах її соціалізації. Важливу роль у соціальному розвитку молодшого школяра відіграє розвиток його комунікативної культури, основні положення якої розкрито у працях С. Броннікової [35], Т. Гончар [81], О. Губи [91], Н. Ольхової-Марчук [200], Л. Сікорської [259], К. Слесик [260]), а також правової культури, зміст якої висвітлено у працях О. Колосової [148].

Особливості міжособистісних стосунків дітей молодшого шкільного віку відображено у працях О. Василенко [43], М. Мальцева [179], Н. Семенової [246]. На їх побудову впливає рівень емоційно-вольового розвитку, здатність учнем початкової школи регулювати власну поведінку, що відображено в дослідженнях Л. Груши [90], Н. Карачевської [129], І. Коган [144], Н. Пеньковської [212], К. Савченко [240], Н. Яцюк [297]. У наукових дослідженнях Т. Герлянд [73] закладено основи соціального розвитку молодших школярів у групах подовженого дня.

Питанням, що стосуються соціалізації школярів у процесі фізичного виховання та спорту присвячено низку робіт. У праці В. Зубанова, Д. Ларіна, В. Свиначенко [119] відображено можливість побудови педагогічної взаємодії на уроці фізичної культури відповідно до системи обмежень і можливостей розвитку учня, його персоніфікованим особливостям та пріоритетам розвитку, якістю соціалізації та самореалізації. А. Волохович [63] визначає можливості приватно-предметного пошуку майбутнього педагога з фізичної культури у вирішенні задач самореалізації учня у футболі. Р. Канатовим [128] досліджено педагогічні засоби соціалізації молодших школярів в умовах рекреаційно-розвиваючого середовища. Л. Пак [207] вивчає питання соціалізації молодших школярів в ігровій діяльності. О. Козаченко [146] з'ясовує можливості й педагогічні умови соціалізації молодших школярів через заняття фізичною культурою.

Розробкою питань соціалізації у процесі занять карате займалася невелика кількість науковців. Так, у роботі М. Авдеєнко, М. Монахова [2] визначено понятійні процеси соціалізації і самореалізації особистості, уточнено робочі визначення «соціалізація учня, який займається карате», «самореалізація учня, який займається карате». І. Іващенко [120] виділяє в системі умов і факторів побудови детермінант та моделей авторське визначення «самореалізація учня в карате». А. Поповою [217], М. Хамдамовим [277], В. Хиля [278] наведено авторські визначення категорії «соціалізація» в конструктах педагогіки фізичної культури і спорту на прикладі карате. Визначенням педагогічних умов соціалізації особистості у процесі занять карате займалися В. Свинаренко, А. Содиков, О. Похоруков [243], А. Попова [218].

Незважаючи на різноманіття представлених робіт та їх безсумнівну теоретичну і практичну значимість, завдання психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності досліджені недостатньо й потребують теоретичного осмислення та експериментального дослідження.

На наш погляд, одним із перспективних шляхів соціалізації дітей молодшого шкільного віку є їх залучення до занять у позанавчальний час. Пріоритетними завданнями позашкільної освіти, як зазначає Г. Пустовіт, є не стільки навчання, хоча воно залишається однією з її важливих цілей, скільки виховання молодшої особистості, насамперед, як громадянина, розвиток її талантів, творчих здібностей, формування духовного світу, практичних навичок соціально значущої, морально орієнтованої й відповідальної діяльності в суспільстві [231, с. 5].

Ми погоджуємося з думкою Р. Канатова [128], що учні з їх пізнавальними здібностями в такій моделі розглядаються як центральна фігура педагогічної системи, як активний компонент цього середовища. Зі свого боку, такий підхід до соціалізації має бути зорієнтований на формування і розвиток особистості в освітньо-виховному процесі. У

соціальному середовищі освітньо-виховний процес реалізується як цілісний, безперервний і створює найбільш сприятливі умови для соціального розвитку особистості.

На відміну від школи, позашкільні заклади є більш «вільними» та сприяють забезпеченню потреб особистості у творчій самореалізації, її соціалізації, включенню в суспільні відносини, входженню у широкий світ. Згідно із Законом України «Про позашкільну освіту», система позашкільної освіти спрямована на розвиток здібностей та обдарувань вихованців, учнів і слухачів, задоволення їх інтересів, духовних запитів і потреб у професійному визначенні [172].

Особливістю позашкільної освіти є забезпечення змістовного вільного часу дитини. У ході реалізації програм позашкільних освітніх закладів діти формують власну думку, індивідуальне світосприйняття, отримують практичні навички, необхідні для життя в соціумі, розвивають свою комунікативну культуру, спілкуються в колективі однолітків, а значить – вчаться співпраці та співтворчості [213]. Процес соціалізації дитини значною мірою визначається спілкуванням з однолітками, яке складається в малих групах, класах, формальних і неформальних об'єднаннях [199].

Система позашкільної освіти великою мірою забезпечує подібне спілкування. Загалом соціальне середовище, у якому формується особистість, варто розуміти не лише як оточення, але й як систему можливостей, вимог та очікувань, що виконує конструктивні й диригентські функції щодо цього процесу [142].

Дані наукової літератури [1, 183, 301] свідчать про те, що в молодшому шкільному віці найвагомішими інститутами соціалізації є сім'я та школа. Результати наших досліджень підтверджують той факт, що діти, які зростають у сім'ях з емоційно сприятливими взаємостосунками, батьки яких беруть активну участь у шкільному житті, мають більш високі показники соціального розвитку у порівнянні з дітьми, які виховуються у сім'ях, де батьки менше уваги приділяють власним дітям.

Слід зазначити, що нами виявлений взаємозв'язок між самооцінкою школярів та характеристикою батьківської взаємодії. Практично усі діти, самооцінка яких є неадекватною зростають у сім'ї, де характер спілкування батьків є несприятливим або ж конфліктним.

У процесі соціалізації важливу роль відіграє соціальне середовище, у якому перебуває молодший школяр, зокрема коло його спілкування.

Результати проведеного нами анкетування вказують на те, що серед молодших школярів, які займаються у спортивних секціях, та спеціально організована позашкільна рухова активність яких носить оздоровчий характер, не виявлено тих, кому складно встановлювати комунікативну взаємодію зі своїми однолітками або ж однокласниками. У той же час серед молодших школярів, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, 12,1 % хлопчиків та 5,4 % дівчаток погано вступають у контакт з однолітками, у 36,2 % хлопчиків та 31,1 % дівчаток контакт є ускладненим.

Особливої уваги заслуговують дослідження можливостей молодшого шкільного віку у формуванні та розвитку соціальних засад життєдіяльності особистості дитини. Саме в цей період відбувається ціла низка особистісних утворень, необхідних для формування соціальної компетентності, а саме: мотивація до соціально значущої діяльності, у межах якої орієнтація на успіх є позитивною основою для формування соціальної компетентності молодшого школяра, оскільки вона спрямована на досягнення конструктивних, позитивних результатів, що визначає особистісну активність учня; вміння керувати процесами розвитку пізнавальної сфери, яке створює основу становлення здатності до довільної регуляції поведінки; діалогічність свідомості, критичне ставлення до себе й до інших осіб; учень стає здатним до адекватної самооцінки, а задоволеність собою і висока самооцінка є важливими складовими соціальної компетентності [229].

Зазначене вище підтверджено і результатами проведеного нами педагогічного експерименту. Так, вивчення мотивації та морально етичної

орієнтації учнів молодшого шкільного віку дало змогу встановити, що внутрішня позиція сформована у 39,7 % школярів та 45,9 % школярок, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня. Мотивація до навчальної діяльності сформована у 51,7 % школярів та 47,3 % школярок. Серед дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, внутрішня позиція сформована повною мірою, за даними класного керівника, у 71,4 % хлопчиків та 78,6 % дівчаток. Серед дітей, які займаються у спортивних секціях, внутрішня позиція сформована у 89,6 % хлопчиків та 90 % дівчаток.

Отримані результати свідчать про те, що спеціально організована позашкільна рухова активність здійснює значний вплив на формування не лише мотивації, а й самооцінки молодших школярів. У 82,1 % хлопчиків та у 83,3 % дівчаток, які займаються у спортивних секціях, зафіксовано адекватну самооцінку.

Аналіз проведеного опитування класних керівників дав змогу встановити, що психічний розвиток дітей, які окрім загальнообов'язкових уроків фізичної культури відвідують заняття у спортивних секціях, є вищим, ніж у дітей, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня або носить оздоровчий характер. Отримані дані підтверджують результати наукових пошуків А. Москаленко, Т. Дорофєєвої [188], а також А. Попової [219], які зазначають, що саме заняття спортивними єдиноборствами, зокрема карате, сприяють успішній соціалізації особистості молодшого школяра, оскільки здійснюють вплив не лише на фізичні здібності, а й на психологічні.

Спеціально організована позашкільна рухова активність дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате будується на основі соціально адаптаційного, ціннісно мотиваційного, особистісно орієнтованого, особистісно діяльнісного підходів. Її успішність вимагає дотримання тренером таких дидактичних принципів: науковості, свідомості та активності, систематичності та послідовності, індивідуального підходу,

доступності, наочності, емоційності, міцності, гуманізму, різноманітності, підвищення рівня складності, створення ситуацій успіху.

Отримані результати констатувального етапу педагогічного експерименту були покладені в основу обґрунтування та розробки моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності, серцевину якої складає програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате.

Програма психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате містить шість блоків, а саме: пізнавальний, блок загальної фізичної підготовки, блок спеціальної фізичної підготовки, технічний блок (блок технічної підготовки), соціально-комунікативний блок, блок тестування.

Упровадження розробленої моделі та програми здійснювалося у три етапи: організаційний, діяльнісний, контрольний-оціночний.

Оцінку ефективності розробленої моделі та програми як її складової здійснювали на основі таких показників, як: рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної роботоздатності дітей молодшого шкільного віку; рівень розвитку психофізичних якостей (швидкість простої та складної рухової реакції, координація і точність рухів); рівень соціального розвитку молодших школярів (мотивація і морально-етична орієнтація, самооцінка тощо), рівень психічного розвитку (увага, сприйняття, зорова і слухова пам'ять).

Результати контрольного етапу педагогічного експерименту засвідчили позитивний вплив розробленої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та її складової – програми психофізичного й соціального розвитку на основі занять карате на показники фізичної підготовленості молодших школярів, про що свідчать більш високі оцінки рівня розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, швидкість у хлопчиків та гнучкість і сила у дівчаток.

Виявлені позитивні зміни і у значеннях фізичної роботоздатності дітей молодшого шкільного віку наприкінці контрольного етапу педагогічного експерименту. Так, кількість хлопчиків, які мали задовільний рівень фізичної роботоздатності зменшилася на 13,4 %, а тих, які мають середній та добрий рівні збільшилися на 10 % та 3,4 % відповідно. Більш значущі зміни були зафіксовані під час оцінки фізичної роботоздатності дівчаток, серед яких на контрольному етапі педагогічного експерименту не було виявлено тих, чий рівень фізичної роботоздатності можна оцінити як задовільний, натомість кількість дівчаток із середнім рівнем збільшилася на 20 %, добрим – на 10 %, а також було виявлено високий рівень фізичної роботоздатності у 23,4 % дівчаток.

З'ясовано, що позашкільні заняття з карате не лише сприяють психофізичному розвитку молодших школярів, але й позитивно впливають на формування їх мотиваційних установок, є запорукою швидкої та безболісної адаптації дітей до навчальних занять у новому для них мікросередовищі, формують необхідні соціально значущі лідерські якості, внутрішню позицію, підвищують самооцінку.

За результатами контрольного етапу педагогічного експерименту у 73,3 % досліджуваних молодших школярок, які відвідували секцію карате домінуючі позиції посідали такі риси, як товариськість, взаємопідтримка, гордість за власні успіхи та успіхи своїх однолітків. Дівчатка та хлопчики опанували нові соціальні ролі, краще пізнали свої функціональні можливості, набули нового соціального досвіду взаємодії з іншими. Водночас такі показники дівчаток, як прагнення стійкого положення, бажання домагатися успіхів, не прикладаючи для цього достатніх зусиль, мотивація на розваги, комфортний стан та нормальна адаптація, а також установка на лідерство будь-якою ціною суттєво знизилися й були притаманні для 6,7 % учасників педагогічного експерименту.

У середовищі дівчаток, які взяли участь у дослідженні, на початку експерименту у 30 % досліджуваних чітко простежувалася позиція,

спрямована на вироблення установки щодо подолання перешкод. Інші позиції розподілилися наступним чином: для 16,7 % респонденток притаманна висока стомлюваність; для 33,3 % – мотивація на розваги; у 10 % досліджуваних ми декодували замкнутість, тривожність; у 6,7 % – товариськість та 3,3 % зазначили позицію, що характеризує відстороненість.

Під час визначення позиції, на якій хотіли б знаходитися чи бути схожими, 33,3 % дівчаток зазначили стійкість положення – бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі. Така ж кількість школярок обрали мотивацію на розваги (33,3 %). Положення, що характеризує комфортний стан та нормальну адаптацію, обрали 16,7 % школярок, і така ж кількість дівчаток (16,7 %) віддали перевагу позиції, що характеризує такі властивості, як товариськість, дружню підтримку, взаємовиручку, бажання прийти на допомогу в потрібний момент.

Установлено статистично достовірне покращення швидкості простої рухової реакції хлопчиків, про що свідчать результати виконання ними рухових тестів. Попри відсутність статистично значущих відмінностей у результатах тестів, які характеризують швидкість складної рухової реакції, координацію та точність рухів школярів обох статей, отримані дані переконливо свідчать про позитивну динаміку оцінених нами якостей.

Результати проведеного дослідження дали змогу:

- розширити дані О. Ажиппо, Т. Дорофєєвої, Т. Руцької [4], О. Власюк [60], Г. Вороніна, Т. Малих, М. Авдєєвої [65], Л. Заєць, Б. Мицкан [114], О. Головатой [77], С. Присажнюк [225] щодо особливостей фізичного розвитку, фізичної підготовленості та роботоздатності дітей молодшого шкільного віку;

- доповнити дані С. Бублик [37], Ю. Васькова [46], Т. Герлянд [73], О. Єфременко [106], Г. Коберник [142] про особливості соціального розвитку молодших школярів; підходи Я. Верешко [50], Т. Віленської [51, 52], Н. Гончарової, Г. Бутенко [83, 84], І. Городинської [88] О. Нєворової [196] щодо вдосконалення процесу фізичного виховання молодших школярів;

– подальшого розвитку набули наукові результати М. Авдєєнка, М. Монахова [2], В. Авраменко, В. Голуб [3], О. Андрєєвої, М. Чернявського [10], В. Андріанова, Т. Андріанова, Н. Макаренко [11], Г. Бутенко [39], О. Демідова, О. Люльченко [97] про позитивний вплив спеціально організованої рухової активності, зокрема занять карате, на показники психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Абсолютно новими даними, отриманими автором у процесі дослідження, є:

– теоретичне обґрунтування та розробка моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності, складовими якої визначено мету, завдання, методологічні підходи, принципи, етапи реалізації. Серцевину моделі складає програма психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате;

– визначення педагогічних умов, що забезпечують ефективну реалізацію моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку: взаємодія соціальних інститутів (дитячо-юнацька спортивна школа – заклад загальної середньої освіти (школа) – сім'я – спортивна команда (колектив)); мотивування дітей молодшого шкільного віку до занять спеціально організованою позашкільною руховою активністю; спрямування змісту тренувальних занять на психофізичний і соціальний розвиток молодших школярів; упровадження програми психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате; використання об'єктивних критеріїв, методів і методик для оцінювання показників психофізичного й соціального розвитку молодших школярів; кваліфікованість тренера з виду спорту, оскільки від правильної побудови тренувального процесу залежить не лише розвиток організму та особистості дитини, а й рівень її фізичного та психічного здоров'я;

- розробка структури та змісту програми позашкільних занять карате, спрямованої на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку;
- уточнення поняття «соціальний розвиток молодшого школяра» як становлення та розвиток особистості, що має безперервний характер, відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей та властивостей особистості, опанування нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу;
- визначення особливостей соціального розвитку молодших школярів у процесі фізичного виховання засобами карате (формування внутрішньої позиції школяра, особливості формування взаємостосунків, формування ставлення до себе та навколишніх, засвоєння нових соціальних ролей, засвоєння соціальних норм і правил, формування соціальної компетентності).

Результати дослідження представлено в роботах автора [249, 255].

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі запропоновано теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукового завдання психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності. Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність розв'язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання таких висновків:

1. Здійснено теоретико-методичний аналіз проблеми спеціально організованої рухової активності як засобу психофізичного та соціального розвитку молодших школярів. З'ясовано, що рухова активність є природною біологічною потребою, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності, а також невід'ємною частиною способу життя й поведінки дітей молодшого шкільного віку. Спеціально організована позашкільна рухова активність як головний компонент фізичного виховання молодших школярів покликана забезпечити повноцінний їх фізичний, психічний і соціальний розвиток, охорону та зміцнення фізичного й духовного здоров'я.

Аналіз наукових підходів провідних учених у галузі психофізичної регуляції рухів і дій дітей молодшого шкільного віку показав, що ця тематика є складним багатовимірним явищем і викликає широкий дослідницький інтерес на різних рівнях наукового пізнання: фізіологічному, кінезіологічному, загальнопсихологічному, педагогічному, що вказує на її значущість.

Психофізичний розвиток характеризується кількісними та якісними змінами анатоμο-фізіологічних, морфо-функціональних показників організму, фізичної підготовленості й фізичної роботоздатності, розвитком психофізичних якостей, психічно-пізнавальних процесів і властивостей. Соціальний розвиток молодшого школяра визначено як становлення та

розвиток особистості, що має безперервний характер, відбувається у процесі соціалізації й результатом якого є кількісні та якісні новоутворення у вигляді соціальних знань, умінь, якостей і властивостей особистості, опанування нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду й досягнення соціального статусу.

Серед особливостей соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання засобами карате виділено такі: формування внутрішньої позиції школяра, особливості формування взаємостосунків, формування ставлення до себе та навколишніх, засвоєння нових соціальних ролей, засвоєння соціальних норм і правил, формування соціальної компетентності.

2. Досліджено особливості психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку залежно від організації рухової активності. Результати анкетування дітей молодшого шкільного віку дали змогу з'ясувати особливості організації їх рухової активності та розподілити школярів на три групи: діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня; діти, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер; діти, які займаються у спортивних секціях.

Виявлено, що значний вплив на психофізичний і соціальний розвиток молодшого школяра, формування його особистості здійснює спеціально організована рухова активність, яка носить системний, цілеспрямований та організований характер. Її ефективність залежить від готовності молодшого школяра до включення в педагогічний процес і його активної участі у ньому.

У процесі констатувального етапу педагогічного експерименту виявлено, що діти молодшого шкільного віку, які займаються у спортивних секціях, мають якісно вищий рівень розвитку фізичних якостей, фізичної підготовленості, розумової працездатності. Установлено відмінності в рівнях розвитку фізичної роботоздатності. Середньостатистичні значення показників хлопчиків ($\bar{x}=9,8$; $S=2,5$ у.о.) і дівчаток ($\bar{x}=10,11$; $S=3,2$ у.о.), у

яких спеціально організована позашкільна рухова активність відсутня, відповідають задовільному рівню. Відповідно до середньостатистичних значень рівень фізичної роботоздатності хлопчиків, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер, відповідає доброму рівню й становить $\bar{x}=6,2$; $S=0,28$ у.о., тоді як у дівчаток середньостатистичні значення складають $\bar{x}=7,27$; $S=2,42$ у.о., що відповідає середньому рівню. Рівень фізичної роботоздатності хлопчиків ($\bar{x}=7,46$; $S=1,76$ у.о.) та дівчаток ($\bar{x}=7,67$; $S=2,41$ у.о.), які займаються у спортивних секціях, відповідає середньому рівню.

Результати оцінки психофізичних здібностей досліджуваних осіб вказують на те, що в молодших школярів, які займаються у спортивних секціях, швидкість простої та складної рухової реакції, координація й точність рухів розвинені краще, порівнюючи зі школярами, у яких спеціально організована позашкільна рухова активність носить оздоровчий характер або відсутня.

Установлено, що молодші школярі, які систематично займаються у спортивних секціях, мають вищі показники психічного та соціального розвитку, адекватну самооцінку, розвинені лідерські якості, сформовану мотивацію, внутрішню позицію, легше встановлюють соціальні контакти з однолітками.

3. Обґрунтовано та розроблено структуру і зміст моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку, складовими якої є мета, завдання, методологічні підходи, педагогічні умови, принципи, етапи реалізації. Серцевину моделі складає програма психофізичного й соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. Вона містить шість блоків, а саме: пізнавальний, блок загальної фізичної підготовки, блок спеціальної фізичної підготовки, технічний блок (блок технічної підготовки), соціально-комунікативний блок, блок

тестування. Упровадження розробленої моделі та програми як її складової здійснювалося у три етапи: організаційний, діяльнісний і контрольно-оціночний.

4. Експериментально перевірено ефективність розробленої моделі спеціально організованої позашкільної рухової активності та програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку на основі занять карате, що входить до її складу. Їх упровадження дало змогу досягнути таких результатів:

- підвищення рівня розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, швидкість і координаційні здібності в молодших школярів обох статей, не зважаючи на те, що статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності між результатами, отриманими у процесі тестування на констатувальному й контрольному етапах експерименту були виявлені в тестах, які характеризують силу хлопчиків та гнучкість у дівчаток;

- покращення фізичної роботоздатності молодших школярів, а саме зменшення кількості хлопчиків, які мають задовільний рівень фізичної роботоздатності, на 13,4 %, збільшення тих, які мають середній і добрий рівні, на 10,0 % та 3,4 % відповідно. Серед дівчаток наприкінці експерименту не було виявлено тих, чий рівень фізичної роботоздатності оцінювався як задовільний, натомість кількість дівчаток із середнім рівнем фізичної роботоздатності збільшилася на 20,0 %, добрим – на 10,0 %, а також було виявлено високий рівень фізичної роботоздатності у 23,4 % школярок;

- статистично достовірне покращення швидкості простої рухової реакції хлопчиків ($p < 0,05$), про що свідчать результати виконання рухових тестів. Незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей у результатах тестів, що характеризують швидкість складної рухової реакції, координацію та точність рухів школярів обох статей, отримані дані переконливо свідчать про позитивну динаміку оцінених нами якостей;

- позитивні зміни в соціальному розвитку молодших школярів. Кількість хлопчиків, які ототожнюють себе з позицією, що характеризує

товариськість і дружню підтримку в міжособистісних стосунках, збільшилася з 6,7 % на констатувальному до 53,3 % на контрольному етапі дослідження, дівчаток – з 6,7 % до 73,3 % відповідно. Завдяки заняттям карате у 3,3 % школярів та 6,7 % школярок сформувалася чітка установка на лідерство. Мотивація на розваги у хлопчиків знизилася з 30,0 % до 10,0 %. Із 10,0 % дівчаток, яким була притаманна замкнутість і тривожність, а також 3,3 %, позиція яких характеризувалася відстороненістю, 6,7 % школярок змінили її на стан комфорту й повної адаптованості до соціального середовища. Серед хлопчиків такий стан продемонстрували 23,3 % осіб.

Узагальнення отриманих даних свідчить про ефективність реалізації розробленої нами моделі та її складової – програми психофізичного й соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате, що підтверджує позитивна динаміка показників розумової працездатності школярів, а також їх адаптації та мотивації у процесі позашкільних занять карате.

Дослідження не вичерпало всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективи подальшого наукового пошуку можливі щодо питань, пов'язаних із вдосконаленням процесу соціалізації особистості учня на подальших вікових етапах розвитку, розширення спектру програм щодо спеціально організованої рухової активності, дослідження можливостей упровадження занять карате у процес фізичного виховання школярів основної школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуразакова ДМ, Ибрагимова ЗМ. Семья и школа как факторы социализации детей младшего школьного возраста. Мир науки, культуры, образования. 2017;5:83-4.
2. Авдеенко МО, Монахов МС. Особенности социализации и самореализации обучающегося в карате. В: Темлянцев М, редактор. Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Тр. Всеросс. науч. конфер. студ., аспирант. и молодых ученых; Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ; 2016, с. 148-151.
3. Авраменко ВГ, Голуб ВА. Виховання фізичних здібностей і моральних якостей у дітей 8-9 років у процесі занять футболом. Українському футболу 115 років. Зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції; 2009 Лист 26; Львів. Львів: Львівський державний університет фізичної культури; 2009, с. 4-13.
4. Ажиппо ОЮ, Дорофєєва ТІ, Рущка ТС. Аналіз та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості школярів молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2011;7:8-13.
5. Аксенов АВ. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования [автореферат]. Санкт-Петербург: ГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта. 2011. 26 с.
6. Алексеєнко ТФ. Соціалізація особистості: можливості й ризики: соціально-педагогічний аспект: наук.-метод. посібник. Київ: Пед. думка; 2007. 152 с.
7. Амельков АА, Чулкова ОС, Балабан АП. Развитие личности младших школьников средствами подвижных игр и общеразвивающих физкультурных упражнений на занятиях ЛФК. В: Кобринский М, редактор. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре, спорту и туризму. Материалы XI Междунар. науч.

сессии по итогам НИР за 2009 год; 2010 Апр 15-16; Минск. Минск: Мин-во спорта и туризма Респуб. Беларусь, БГУ физ. культуры; 2010, с. 3-6.

8. Андреева Е, Иващенко С, Шепотинник Ю. Инновационные технологии в физическом воспитании учащихся младших классов. Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XVIII Междунар. науч. конгресса; 2014 Окт 1-4; Алматы. Алматы: КазАСТ; 2014. с. 46-49.

9. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграф-сервіс; 2014. 280 с.

10. Андреева О, Чернявський М. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009;2-3:17-9.

11. Андріанов ВЄ, Андріанов ТВ, Макаренко НГ. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи: монографія. Дрогобич: Дрогобицький ДПУ ім. І. Франка; 2007, Рухові ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів; с. 7-10.

12. Анохин ПК. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. Москва: Медицина; 1998. 547 с.

13. Анохин ПК. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. Принципы системной организации функций. Москва; 1971, с. 5–61.

14. Анохин ПК. Проблема принятия решения в психологии и физиологии. Вопросы психологии. 1974;4:21-29.

15. Антонік ВІ, Антонік ІІ, Андріанов ВЄ. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури [Інтернет]. Доступно: https://pidru4niki.com/11570718/meditsina/fizichne_vihovannya_element_suspilnogo_zhittya#86.

16. Аристотель. Сочинения. Т. 1. Трактат «О душе». Москва: Мысль; 1976, с. 50-62.

17. Ахмаметєва ТГ. Використання ігрових форм занять з учнями молодшого шкільного віку. В: Солопчук С, Шинкарьок А, редактори. Збірник

матеріалів наук. досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Ів. Огієнка; Кам'янець -Подільський; 2013, с. 3-6.

18. Баевский РМ, Берсенева АП. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. Москва: Медицина; 1997. 236 с.

19. Бальсевич ВК, Запорожанов ВА. Физическая активность человека. Киев: Здоровье; 1987. 224 с.

20. Баранов АА, Кучма ВР, Сухарева ЛМ. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях : руководство для врачей. Москва: ГЭОТАР-Медиа; 2008. 437 с.

21. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения. Киев: Олимпийская литература; 2009. 528 с.

22. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [дисертація]. Умань; 2004. 258 с.

23. Безруких ММ, Сонькин ВД, Фарбер ДА. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия; 2008. 416 с.

24. Бельц ВЭ, Ревякин ЮТ. Восточные единоборства как средство социализации детей в учреждениях дополнительного образования: монография. Томск: изд-во ТГАСУ; 2015. 200 с.

25. Бернштейн НА. Некоторые назревающие проблемы регуляции двигательных актов. Вопросы философии. 1957;6:70–90.

26. Бернштейн НА. О построении движений. Москва: Медгиз; 1947. 255 с.

27. Бернштейн НА. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва: Медицина; 1966. 349 с.

28. Бжалава ИТ. Восприятие и установка. Тбилиси: Менцниераба; 2005. 228 с.

29. Бжалава ИТ. Психология установки и кибернетика. Москва; 2006. 250 с.

30. Биковська ОВ. Сучасні форми й методи роботи в позашкільних навчальних закладах. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. 2008;51:52-7.

31. Божович ЛИ. Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург: Питер; 2008. 398 с.

32. Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою : посіб. для батьків учнів молодшого шкільного віку. Київ: Прем'єр-Медіа; 2001. 204 с.

33. Бондар ЛВ. Спільна навчальна робота молодших школярів як чинник їх розумового та соціального розвитку [автореферат]. Київ: Ін-т психології ім. ГС. Костюка; 2003. 20 с.

34. Ботерашвили Мераб. Духовное карате. Древние практики Японии. Москва: Амрита; 2012. 96 с.

35. Броннікова СМ. Формування мовленнєвої культури молодших школярів засобами мистецтва [автореферат]. Луганськ: Луганський ДПУ ім. Т. Шевченка; 2002. 20 с.

36. Брик АВ. Методика розвитку психомоторних якостей в учнів початкових класів на уроках фізичної культури [автореферат]. Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка; 2017. 20 с.

37. Бублик СА. Розвиток психофізичних якостей школярів 9–11 років засобами легкої атлетики [автореферат]. Івано-Франківськ: Прикарпат. НУ ім. В. Стефаника; 2012. 20 с.

38. Бурим ОВ. Соціальне виховання молодших школярів у приватних загальноосвітніх навчальних закладах [автореферат]. Луганськ: Луганський НПУ ім. Т. Шевченка; 2008. 20 с.

39. Бутенко ГО. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2016. 24 с.

40. Былеева ЛВ, Коротков ИМ. Подвижные игры : учеб. пособие для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт; 1982. 222 с.

41. Вайнбаум ЯС, Коваль ВИ, Родионова ТА. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия»; 2002. 240 с.
42. Валлон А. От действия к мысли. Москва: Иностранная лит.; 1956. 240 с.
43. Василено ОМ. Соціально-педагогічні умови адаптації молодших школярів з особливими потребами до навчання в загальноосвітній школі [автореферат]. Луганськ: Луганський НПУ ім. Т. Шевченка; 2010. 21 с.
44. Варфоломеева ЗС, Ямковенко АВ, Чирков ВС. Занятия каратэ как средство социализации детей и подростков [Интернет] <http://gisap.eu/ru/node/4256>.
45. Варяница ЛО. Дитяча субкультура як фактор соціалізації молодшого школяра в навчально-виховному процесі [автореферат]. Луганськ: Луганський НПУ ім. Т. Шевченка; 2006. 20 с.
46. Васьков ЮВ. Соціалізація учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурної освіти. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011;3:14-6.
47. Ващенко ОМ, Єрмолова ВМ, Іванова ЛІ. Фізкультурно-оздоровчі заклади в режимі навчального дня молодшого школяра : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка; 2003. 192 с.
48. Веккер ЛМ. Психические процессы. Т. 1. Львов: ЛГУ; 1974. 334 с.
49. Вербицький ВВ, Бондар ЛМ, Бойко АЕ, Корнієнко АВ. Формування у вихованців позашкільних навчальних закладів базових компетентностей : монографія. Харків: Друкарня Мадрид; 2015. 330 с.
50. Верешко Я. Сучасні підходи до уроку фізичної культури у початковій школі. В: Зоря Я, редактор. Історичні, теоретико-методичні, мед.-біол. аспекти фіз. культури і спорту. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф; 2016 Квіт 6-7; Чернівці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т; 2016, с. 187-192.
51. Виленская ТЕ. Актуальные детерминанты совершенствования процесса физического воспитания учащихся младших классов

общеобразовательных школ. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009;3:2-6.

52. Виленская ТЕ. Использование принципа превентивной когерентности в процессе физического воспитания младших школьников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011;3.:2-6.

53. Виленская ТЕ. Роль подвижных игр в оптимизации двигательного режима детей младшего школьного возраста. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2011;1-2:63-6.

54. Виленская ТЕ. Учет принципа приоритета личности ребенка в физическом воспитании младших школьников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011;5:2-6.

55. Виндюк А. Роль домашних заданий по физической культуре в совершенствовании двигательной системы младших школьников. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : зб. матеріалів IV міжнар. наук. конгресу. 2000 Трав 16-19; Київ. Київ: НУФВСУ; 2000, с. 349.

56. Вихманн В-Д. Школа каратэ-до. Искусство ката. Вып. 2. 1986. 142 с.

57. Вікова психологія. Костюк ГС, редактор. Київ: Радянська школа; 1976. 272 с.

58. Вікова психологія [Інтернет]. Доступно: https://pidru4niki.com/10561127/psihologiya/psihichniy_rozvitok_lyudini_yogo_osoblivosti#629.

59. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. Скрипченко ОВ, Долинська ЛВ, ін. Київ: Просвіта; 2001. 416 с.

60. Власюк О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення фізичної підготовленості дітей 7 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2006;1:74-7.

61. Вовченко П. Програмування занять для молодших школярів. Теорія і практика фізичного виховання. 2006;1-2:98-102.

62. Волкова НП. Педагогіка : навч. посіб. Київ: Академвидав; 2007. 616 с.

63. Волохович АА. Самореализация обучающегося в футболе как социально-педагогическая проблема. Наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития. Сб. стат. Междун. науч.-практ. конфер; 2016 Сент 28; Уфа. Уфа: ОМЕГА САЙНС; 2016, с.110-2.

64. Волошин ПМ. Виховання громадянськості молодших школярів у процесі вивчення предметів гуманітарного циклу [автореферат]. Київ: Ін-т проблем вих. АПН України; 2010. 21 с.

65. Воронина ГА, Малых ТВ, Авдеева МС. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста. Физическая культура в школе. 2009;8:27-9.

66. Воскобойнікова ГЛ. Медико-валеологічне обґрунтування оптимальної рухової активності молодших школярів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2011;1(91):89-91.

67. Выготский ЛС. Вопросы детской психологии. Санкт-Петербург: СОЮЗ; 1997. 224 с.

68. Высоцкая АА. Значение подвижных игр в физическом воспитании младших школьников. Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте. Материалы Междунар. науч.-практ. конф; Минск. Минск: Белорусский ГУФК; 2008, с. 205-8.

69. Гаврилюк АП. Організація фізичного виховання в групах продовженого дня з врахуванням працездатності школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2009;9:9-12.

70. Гагарін МІ. Виховання морально-естетичних почуттів молодших школярів засобами української народної казки [автореферат]. Київ: Ін-т проблем вих. АПН України; 2007. 20 с.

71. Гаряча СА. Виховання основ етичної культури молодших школярів у навчально-виховному процесі [автореферат]. Київ: Ін-т проблем вих. АПН України; 2010. 20 с.

72. Герасимчук А. Особливості психофізичного стану учнів початкової школи. Вісник Прикарпатського університету. 2013;18:178-182.

73. Герлянд ТМ. Соціальний розвиток молодших школярів у групах подовженого дня [автореферат]. Київ: Ін-т проблем вих. АПН України; 2007. 18 с.

74. Глейberman АН. Игры для детей. Москва: Физкультура и спорт; 2006. 280 с.

75. Глущенко ОН. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012;2:52.

76. Гнітецький ЛВ. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку [автореферат]. Луцьк: Волинський ДУ ім. Л. Українки. 2000. 24 с.

77. Головата О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012;5:66-70.

78. Голуб ВА. Реалізація принципу єдності фізичного та морального виховання на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку [автореферат]. Дніпропетровськ: ДДІФКС; 2010. 20 с.

79. Голубева ГН. Физкультурно-оздоровительные технологии для формирования двигательного режима ребёнка. Современный олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XIII междунар. науч. конгресса; 2009 Окт 7-10; Алматы. Алматы: КазАСТ; 2009, с. 29-31.

80. Голубева ГН. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6 лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды [диссертация]. Малаховка, 2008. 284 с.

81. Гончар ТІ. Формування комунікативної культури молодших школярів в умовах дозвілля [автореферат]. Київ: Київський НУ культури і мистецтв; 2003. 21 с.

82. Гончарова НМ. Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [дисертація]. Київ: НУВСУ; 2019. 541 с.

83. Гончарова НН, Бутенко ГА. Двигательная активность и здоровье детей младшего школьного возраста. Матеріали IV Всеукр. електрон. конф; 2016 Трав 19; Київ. Київ: НУФВСУ; 2016, с. 59-62.

84. Гончарова Н, Бутенко Г, Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:39-42.

85. Гордеева НД, Зинченко ВП. Функциональная структура действия. Москва: изд-во МГУ; 1982. 208 с.

86. Гордеева НД, Зинченко ВП. Экспериментальная психология исполнительного действия. Москва: Тривола; 1995. 321 с.

87. Гордійчук ОЄ. Моральне виховання молодших школярів засобами етнопедагогіки [автореферат]. Тернопіль: Тернопіл. НПУ ім. В. Гнатюка; 2008. 20 с.

88. Городинська ІВ. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня учнів молодшого шкільного віку. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. 2008;1:55-8.

89. Грицюк СА. Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников. Сб. статей IV Междун. науч.-практ. конф.; 2014 Апр 23; Екатеринбург. Екатеринбург; 2014. Ч. 1, с. 89-93.

90. Груша ЛО. Педагогічні умови виховання емоційної культури дітей молодшого шкільного віку [автореферат]. Київ: АПН України; 2009. 22 с.

91. Губа ОА. Соціально-педагогічні умови формування комунікативних якостей молодших школярів в аматорському театральному колективі [автореферат]. Київ: Київський НУ культури і мистецтв; 2008. 19 с.

92. Гудима ОВ. Психолого-педагогічні детермінанти моральних вчинків учнів молодшого шкільного віку [автореферат]. Київ: НПУ ім. МП. Драгоманова; 2007. 21 с.

93. Гудков ЮЭ. Формирующая физкультурно-оздоровительная среда общеобразовательного учреждения в оптимизации психофизического

состояния школьников 7-10 лет с отклоняющимся поведением. Адаптивная физическая культура. 2010;3:12-6.

94. Гуменюк НП, Клименко ВВ. Психология физического воспитания и спорта. Киев: Высшая школа; 1985. 312 с.

95. Гуска МВ, Підлісна ВГ. Психологічні особливості формування відповідального ставлення до здоров'я засобами гри учнів молодших класів. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Зб. наук. пр; Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка; 2013, с. 47-51.

96. Давиденко ОВ, Семененко ВП, Трачук СВ. Енергетична характеристика режимів рухової активності молодших школярів. Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы междунар. науч.-практ. конф; Луганск: ЛуганскНПУ им. Т. Г. Шевченко; 2004, с. 272-4.

97. Демідова О, Люльченко О. Підвищення фізичного стану молодших школярів 7-8 років засобами рухливих ігор. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:48-53.

98. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов. Київ: Олимп. литература; 2008. 127 с.

99. Джексон ОВ. Соціальне виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах соціокультурного середовища недільної школи [автореферат]. Київ: НПУ ім. МП. Драгоманова; 2008. 21 с.

100. Дзапарова НК. Формирование культуры здоровья младших школьников. Высшее образование сегодня. 2007;9:64-5.

101. Дикий ОЮ. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. Педагогічний пошук. 2019;1(101):24–28.

102. Долецька СВ. Патріотичне виховання молодших школярів у процесі краєзнавчої роботи [автореферат]. Луганськ: Луганський НПУ ім. Т. Шевченка; 2011. 20 с.

103. Дуткевич ТВ. Дитяча психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбової літ.; 2012. 424 с.
104. Дутчак М, Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України. 2015;5(69):56–63.
105. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге вид. Зверева ІД, редактор. Київ– Сімферополь: Універсум; 2013. 536 с.
106. Ефременко ОФ. Социализация младших школьников. В: Педагогическое образование специалистов в современных условиях: теория и практика: материалы региональной научно-практической интернет-конф. [интернет]; 2016 Апр 13; Белгород; [цитировано 2018 Фев. 12]; с. 104-8. Доступно на: [VK.com/topic-2464833_33602900](https://vk.com/topic-2464833_33602900).
107. Євтушок МВ. Використання різних видів пізнавальної діяльності на заняттях з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2013;4(29):352-6.
108. Єрмакова ТС. Формування здорового способу життя школярів через призму фізичного виховання поза межами школи (історичний аспект). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;6:50-6.
109. Єрмоменко ЕА. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом [дисертація]. Київ; 2015. 222 с.
110. Жигайло ОО. Структурно-динамічні особливості розвитку Я-концепції молодшого школяра [автореферат]. Київ: Ін-т психології ім. ГС. Костюка АПН України; 2009. 20 с.
111. Житарюк ВІ. Психологічні передумови розвитку моральності молодших школярів [автореферат]. Івано-Франківськ: Прикарп. НУ ім. В. Стефаника; 2007. 20 с.
112. Жук ГО. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку [автореферат]. Київ: НУФВСУ. 2011. 20 с.

113. Загальна психологія. Максименко СД, редактор. Київ: Форум; 2000. 543 с.
114. Заєць Л., Мицкан Б. Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей 6-річного віку різного типу соціалізації. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. акад. С. Дем'янчука; Рівне; 2006. № 3. Т. 1. с. 163-170.
115. Запорожец АВ, Зинченко ВП. Восприятие, движение, действие. Познавательные процессы: ощущения, восприятия. Москва; 1982, с. 50-80.
116. Запорожец АВ. Избранные психологические труды. Т. 2. Развитие произвольных движений. Москва: Педагогика; 1986, с. 6-227.
117. Зеньковский ВВ. Психология детства. Москва: Академия; 1995. 347 с.
118. Зинченко ВП. Интуиция НА. Бернштейна: движение – живое существо. К 100-летию со Дня рождения Н. А. Бернштейна. Вопросы психологии. 1996;6:135-138.
119. Зубанов ВП, Ларин ДВ, Свиначенко ВГ. Особенности формирования модели социализации обучающегося на уроках физической культуры. Динамика взаимоотношений различных областей науки в современных условиях. Сб. ст. Межд. науч.-пр. конф; 2017 Май 3; Уфа. Уфа: Омега Сайнс; 2017, с. 138-140.
120. Иващенко ИД. Самореализация обучающегося в карате как социально-педагогическая проблема. Современное состояние и перспективы развития научной мысли. Сб. стат. Междун. науч.-практ. конфер; 2016 Окт 8; Уфа. Уфа: ОМЕГА САЙНС; 2016, с.142-3.
121. Ивонина ГФ. Подвижные игры в режиме школьного дня. Физическая культура в школе. 2012;2:62-3.
122. Ильин ЕП. Психология для педагогов. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 640 с.
123. Ильин ЕП. Психомоторная организация человека: учебник. Санкт-Петербург: Питер; 2003. 384 с.

124. Іваній І. Розвиток основ здоров'я молодшого школяра засобами фізичної культури як педагогічна проблема. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; Львів. Львів: Львівський ДІФК; 2008, с. 86-92.

125. Івашковський ВВ, Остапенко ОІ, Тимчик МВ. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посібник. Кіровоград: Імекс-ЛТД; 2014. 172 с.

126. Казнодзей ОВ. Виховання гідності в учнів початкових класів у процесі занять фізичною культурою. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2013;7(33):308–312.

127. Калиниченко І. Характеристика добової рухової активності дітей 7-17 років. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини; Львів. Львів: ЛДУФК; 2013, с. 61-6.

128. Канатов РА. Педагогические средства социализации младших школьников в условиях рекреационно-развивающей среды [диссертация]. Сочи: Ин-т образоват. технологий. 2010. 159 с.

129. Карачевська НВ. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2007. 20 с.

130. Качалкова ЕА. Социализация младших школьников [Интернет]. Доступно на: http://dd95.ucoz.ru/load/dlja_vospitatelej_shkolnogo_otdelenija/2-2-0.

131. Качеров ОБ, Арефьев ВГ. Основы здоров'я і фізична культура. Київ: Просвіта; 2003. 160 с.

132. Кашуба ВА, Бондарь ЕМ, Гончарова НН, Носова НЛ. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.

133. Кашуба ВО, Гончарова НМ, Бутенко ГО. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої

технології у фізичному вихованні молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;2:19-25.

134. Кашуба ВО, Гончарова НМ, Бутенко ГО. Організаційно-методичні умови здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у процесі фізичного виховання. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт. 2016;2:19-26.

135. Клименко ВВ. Механізми психомоторики людини. Київ; 1997. 192 с.

136. Клименко ВВ. Психологические тесты таланта. Харьков: Фолио; 1996. 414 с.

137. Клименко ВВ. Психологічна підтримка творчості учня. Київ: Шкільний світ; 2002. 47 с.

138. Клименко ВВ. Свідомі і сенсорні дії у психічному відображенні. Практична психологія та соціальна робота. 2001;5:31–35.

139. Клименко ВВ. Свідомі і сенсорні дії у психічному відображенні. Практична психологія та соціальна робота. 2001;6:30–32.

140. Клочкова АН. Интегрированные уроки в младших классах. Физическая культура в школе. 2013;4:47-9.

141. Ключ О. Характеристика морфофункціональних показників і фізичної підготовленості учнів других класів на етапах навчального року. Вісник Прикарпатського університету. 2013;17:54-60.

142. Коберник Г. Соціалізація особистості молодшого школяра в умовах навчального середовища. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2011;39(2):123-8.

143. Коваленко ВВ. Використання web-орієнтованих і мультимедійних технологій у формуванні соціальної компетентності молодших школярів [автореферат]. Київ; 2018. 22 с.

144. Коган ІМ. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку [автореферат]. Київ: Ін-т психології ім. ГС. Костюка АПН України; 2005. 20 с.

145. Когут ИА. Двигательный режим и физическое состояние детей 6–7 лет, обучающихся в школах разного типа [диссертация]. Киев: НУФВСУ; 2005. 227 с.
146. Козаченко ОВ. Возможности и педагогические условия социализации обучающихся младшего школьного возраста через занятия физической культурой. Гуманитарные научные исследования. Москва; 2017;3(67):210-219.
147. Коломієць ОВ. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи: монографія. Дрогобич: Коло; 2005. Результати гармонізації фізичного і розумового компонентів розвитку учнів молодшого шкільного віку в оздоровчому шкільному таборі, с. 545-8.
148. Колосова ОВ. Формування у молодших школярів основ правової культури в процесі позаурочної діяльності [автореферат]. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського; 2011. 20 с.
149. Короткова ЕА, Фомичева НВ. Активизация мыслительной деятельности младших школьников в процессе обучения двигательным действиям. Теория и практика физической культуры. 2005;8:12-4.
150. Коханець П, Коханець В. Зміст та форми організації занять з фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2006;2:117-9.
151. Коханець ПП. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки [автореферат]. Львів: Львівський ДІФК. 2006. 20 с.
152. Кравченко ТВ. Теоретико-методичні засади соціалізації дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи [автореферат]. Київ: Ін-т проблем вих. НАПН України; 2010. 40 с.
153. Краснопольцев ВМ. Методика определения умственной работоспособности учащихся. Гигиена и санитария. 1991;12:85-7.
154. Круцевич Т, Когут И. Двигательный режим школьников 6-7 лет, обучающихся в школах различного типа. Современный олимпийский спорт и

спорт для всех. Материалы X Междунар. науч. конгресса; Гданск; 2006, с. 134-8.

155. Круцевич ТЮ, Воробйов МИ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

156. Круцевич ТЮ. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи. Київ: Наук. світ; 2006. 26 с.

157. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.

158. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2012. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.

159. Круцевич Т, Пангелова Н. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2:73–6.

160. Кулагина ИЮ, Коллюцкий ВН. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: учеб. пособие. Москва: ТЦ «Сфера»; 2001. 464 с.

161. Курилюк СІ, Презлята ГВ. Можливості використання народних рухливих ігор і забав в умовах сучасної школи. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2011;13:275-282.

162. Кутішенко ВП. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник. 2-ге вид. Київ: Центр учбової літератури; 2010. 128 с.

163. Лавроненко ОМ. Виховання в учнів початкових класів гуманістичних цінностей у позаурочній діяльності [автореферат]. Київ: Ін-т проблем вих. АПН України; 2008. 20 с.

164. Лазуренко СІ. Психофізіологія установок у регуляції моторики людини. Київ: Університет «Україна»; 2011. 406 с.

165. Лахно ЕГ. Система современных технологий интегрального развития и укрепления здоровья людей разного возраста: монография / под общ. ред. Ж. Л. Козина. Харьков ; Радом: Точка; 2017. 410 с.
166. Леонтьев АН. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат; 1975. 304 с.
167. Лимонченко АС, Асташова ЕН. Особенности развития физических качеств в младшем школьном возрасте. Здоров'я та його сучасні детермінанти: культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт. Зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ.конф; Луганськ; 2009, с. 138-146.
168. Логвина ТЮ. Проблемы формирования физического здоровья у детей дошкольного возраста. Профессиональное педагогическое образование студентов вуза : проблемы и перспективы (научно-педагогическая школа М.Е.Кобринского). Материалы междунар. науч.-практ. конф; 2008 Май 14; Минск. Минск: Белорусский ГУФК; 2008, с. 239-241.
169. Лозова ВІ, Троцко ГВ. Теоретичні основи виховання і навчання: навч. посіб. Харків: ОВС; 2002. 400 с.
170. Ломов БФ, Забродин ЮМ. Психологические проблемы деятельности в особых условиях. Москва: Наука; 1985. 231 с.
171. Ломов БФ, Сурков ЕН. Антиципация в структуре деятельности. Москва: Наука; 1980. 279 с.
172. Лука К. Специфіка соціалізації молодших школярів у закладах позашкільної освіти. В: Фролов М, редактор. Молода наука-2015. Зб. наук. праць студентів, аспірантів і молодих вчених; 2015 Квіт 7-9; Запоріжжя. Запоріжжя: Запорізький національний університет; 2015, с. 329-330.
173. Лурия АР. Лекции по общей психологии. Санкт-Петербург: Питер; 2004. 320 с.
174. Лурия АР. Основы нейропсихологии: учеб. пособие. Москва: изд. центр «Академия»; 2003. 384 с.

175. Лясота ТІ. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання [автореферат]. Київ: НУФВСУ. 2012. 22 с.
176. Мазур АВ, Матвеев СФ. Физическое и моральное здоровье детей в секциях физкультурно-спортивной направленности. Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XVIII Междунар. науч. конгресса; 2014 Окт 1-4; Алматы. Алматы: КазАСТ; 2014, с. 182-5.
177. Макущенко І, Пристинський В. Освітньо-валеологічна спрямованість фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009;1:45-8.
178. Малащенко МП. Нетрадиційні підходи до фізичного виховання молодших школярів. Основи здоров'я та фізична культура. 2006;7:15-7.
179. Мальцева МВ. Особливості міжособистісних стосунків молодших школярів з різних за економічних статусом сімей [автореферат]. Київ: НАПН України; 2018. 19 с.
180. Мандель БР. Возрастная психология : учеб. пособие. Москва: Вузовский учебник : ИНФРА-М; 2015. 352 с.
181. Мартинюк ТВ. Характеристика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку засобами ігрової спрямованості. Збірник матеріалів наук. досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Ів. Огієнка; Кам'янець-Подільський; 2012, с. 156-9.
182. Матвеева ОН. О социализации младших школьников в современных условиях. Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. 2010;20:151-7.
183. Матішак МВ. Напрями співпраці педагога з батьками у процесі формування соціальної компетентності молодших школярів. Молодий вчений. 2015;2(17):279-282.
184. Микрюков ВЮ. Энциклопедия каратэ. 2018 [Интернет]. Доступно: <https://sport.wikireading.ru/16677>.

185. Михно ЛС. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2017. 21 с.

186. Молчанова ОМ. Вплив емоційних переживань на розвиток совісті особистості юнацького віку. Практична психологія та соціальна робота. 2011;7:55-8.

187. Мороз Ю. Оздоровча робота з учнями молодшого шкільного віку в загальноосвітній школі. Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ і ВНЗ України: проблеми та перспективи. Матеріали III Всеукр. студ. наук.-практ. конф; 2011 Жовт 13; Полтава; 2011. с. 101-6.

188. Москаленко А, Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2018;2:48-54.

189. Москаленко Наталія. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;2:124-128.

190. Москаленко Н, Єлісєєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням. *Medicine & Science in Sports & Exercise: journal of American College of Sports Medicine*). 2017;12(2),49:2826-2834.

191. Москаленко НВ. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2009. 42 с.

192. Москаленко Н, Полякова А, Торбанюк Г. Інтегроване навчання у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;31:90-97.

193. Налбандян ГА. Возможности использования педагогического моделирования в решении задач социализации и самореализации личности в

каратэ. Современные научные исследования и инновации [Интернет] 2017;6 [цитовано 2017 Лют 16]. Доступно: <http://web.snauka.ru/issues/2017/06/83203>.

194. Нафікова ЛА. Формування соціальної активності слабозорих молодших школярів засобами музичного мистецтва [автореферат]. Київ: Ін-т спец. педагогіки АПН України; 2009. 18 с.

195. Негатуров АВ, Петровская ТВ, Сергиенко ВП. Исследования мотивации родителей к занятию спортом детей дошкольного и младшего школьного возраста на примере каратэ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;5(75):88-92.

196. Неворова ОВ. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: метод. посібник. Кіровоград: Кіровоградський ДПУ ім. В. Винниченка; 2007. 100 с.

197. Огнистый АВ, Огниста КМ. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Тернопіль: ТАЙП; 2018. 86 с.

198. Озеров ВП. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс +; 2002. 320 с.

199. Окушко Т. Вектор спрямування позашкільної освіти у сучасних соціокультурних умовах. Директор школи, ліцею, гімназії. 2012;2:19-23.

200. Ольхова-Марчук НВ. Формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів у процесі фізичного виховання [автореферат]. Тернопіль: Тернопіл. НПУ ім. В. Гнатюка; 2010. 21 с.

201. Освітня реформа: результати та перспективи: інформаційно-аналітичний збірник. Київ; 2019. 227 с.

202. Осика ОВ. Психологічні особливості мотивації моральної поведінки молодших школярів [автореферат]. Київ: Ін-т психології ім. ГС. Костюка АПН України; 2007. 20 с.

203. Остапенко ГС, Павлова ЕА. Развитие когнитивно-поведенческих конструкторов личности младших школьников на психогимнастических тренировках. Культура физическая и здоровье. 2008;5:25-7.
204. Островська КО. Взаємозв'язок образу «Я», самооцінки і ціннісних орієнтацій молодших школярів [автореферат]. Київ; 2003. 20 с.
205. Павлов ИП. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. Москва: АН СССР; 1949. 474 с.
206. Павлов ИП. Ответ физиолога психологам. Полное собрание сочинений. Т. 3. Москва: АН СССР; 1951, с. 153-188.
207. Пак ЛГ. Социализация младших школьников в игровой деятельности [диссертация]. Оренбург: Оренбургский государственный педагогический университет; 2004. 179 с.
208. Пангелова Наталія, Красов Олександр. Організована рухова активність як чинник своєчасного морального розвитку особистості дошкільників 5–6 років. Гуманітарний вісник. Серія: Педагогіка. 2012;27:199-203.
209. Пангелова НЄ, Рубан ВЮ. Фізичний стан і рухова активність учнів початкових класів сільської загальноосвітньої школи. Молодий вчений. Серія: Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2018;4.2(56.2):56-62.
210. Пащенко ЛГ. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования: монография. Нижневартовск: изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та; 2010. 168 с.
211. Пангелова Н, Рубан В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017; 3: 93-7.
212. Пеньковська НМ. Психологічні умови розвитку рефлексії у молодших школярів [автореферат]. Київ: Ін-т психології ім. ГС. Костюка АПН України; 2003. 20 с.

213. Петровська Т, Імас Є, Сергієнко В. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:83-8.

214. Петровская ТВ. Дифференцированная методика физической подготовки учащихся младших классов в системе занятий по физической культуре в школе [диссертация]. Киев; 1983.

215. Петровский АВ. Быть личностью. Москва: Педагогика; 1990. 112 с.

216. Подласый ИП. Педагогика начальной школы: учебник. Москва: Владос; 2008. 405 с.

217. Попова АА. Возможности социализации обучающегося через занятия карате. Наука, образование и инновации. Сб. стат. Междунар. науч.-практ. конф; 2016 Июнь 25; Томск. Уфа: ОМЕГА САЙНС; 2016, с. 234-6.

218. Попова АА. Педагогические условия социализации обучающегося, занимающихся карате. Эволюция современной науки. Сб. стат. Междунар. науч.-практ. конф; 2016 Июнь 25; Пермь. Уфа: Аэтерна; 2016, с. 222-4.

219. Попова АА. Успешность как продукт социализации обучающегося в карате. Роль инноваций в трансформации современной науки. Сб. статей междунар. науч.-практ. конф. 2016 Июль 01; Уфа. Уфа, 2016, с. 274-6.

220. Попова ВВ. Физическая культура в начальной школе : учеб. пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 80 с.

221. Практическая психология образования: учеб. пособие. 4-е изд. Дубровина ИВ, редактор. Санкт-Петербург: Питер; 2009. 592 с.

222. Прангишвили АС. Исследования по психологии установки. Тбилиси: Мецниереба; 1967. 340 с.

223. Прангишвили АС. Установка и деятельность. Вопросы психологии. 1972;1:3-10.

224. Присажнюк СІ, Оленєв ДГ. Курс лекцій з фізичного виховання [Інтернет]. Доступно: https://pidru4niki.com/92480/pedagogika/biologichni_osnovi_fizichnogo_rozvitku_organizmu_lyudini.

225. Присяжнюк СІ. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи: монографія. Київ: Видавничий центр НУБіП України; 2014. 338 с.

226. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 [Інтернет]. Доступно: https://osvita.ua/doc/files/news/550/55099/nakaz_4665.PDF.

227. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України від 09.02.2016 № 42/2016 [Інтернет]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>.

228. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25.06.2013 № 344/2013 [Інтернет]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.

229. Проценко ОВ. Соціальна компетентність молодших школярів як предмет наукових досліджень. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014;35:451-7.

230. Пуни АЦ. Двигательная память и двигательная деятельность. Память и деятельность. Материалы XVIII междунар. психологического конгресса. Симпозиум 22. Москва; 1966, с. 176-181.

231. Пустовіт ГП. Позашкільна освіта та виховання в Україні у векторах сучасного розвитку. Освіта та педагогічна наука. 2013;3(158):5-10.

232. Пшоник ДІ. Новітні підходи з фізичної культури у молодшій школі. Збірник матеріалів наук. досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Ів. Огієнка; Кам'янець-Подільський; 2007, с. 93-6.

233. Пятахин АМ. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания младших школьников на основе дифференцированного подхода [автореферат]. Малаховка: Московская государственная академия физической культуры. 2009. 26 с.

234. Рубан ВЮ. Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи [автореферат]. Дніпро: Придніпровська держ. академія ФК і С; 2018. 22 с.
235. Розвиток витривалості і сили: метод. посібник. Гогоць ВД, Остапова ОО, Остапов АВ, укладачі. Полтава; 2010. 36 с.
236. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. Москва: Учпедгиз; 1946. 704 с.
237. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер; 2002. 720 с.
238. Рыбакова Е. О. Формирование у каратистов 11-13 лет основ спортивной культуры [автореферат]. Тюмень: Чайковский ГИФК; 2013. 20 с.
239. Рыбалко ЕФ. Возрастная и дифференциальная психология. Санкт-Петербург: Питер; 2001. 224 с.
240. Савченко КВ. Розвиток вольових якостей молодших школярів як умова їх навчальної успішності [автореферат]. Київ: НПУ ім. МП. Драгоманова; 2007. 20 с.
241. Савчин МВ, Василенко ЛП. Вікова психологія: навч. посібник. 2-ге вид., доп. Київ: Академвидав; 2011. 384 с.
242. Саєнко ВГ, Скляр МС. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате [Інтернет] 2012. Доступно: <https://www.researchgate.net/publication/311536397>.
243. Свиначенко ВГ, Содиков АС, Похоруков ОЮ. Педагогические условия социализации и самореализации личности в карате. Гуманитарные научные исследования [Інтернет]. 2016 [цитовано 2018 Лип 13]; 8. Доступно на: <http://human.snauka.ru/2016/08/16002>.
244. Сембрат СВ. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого віку [автореферат]. Львів: Львівський ДІФК. 2003. 21 с.

245. Сембрат СВ. Організація і комплексне планування педагогічних дій у процесі фізичної підготовки дітей 7-8 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005;12:47-52.

246. Семенова НА. Соціально-педагогічні умови виховання особистості молодшого школяра у сучасній сім'ї [автореферат]. Луганськ: Луганський НПУ ім. Т. Шевченка; 2005. 21 с.

247. Сергієнко ВП. Вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності на соціалізацію та розвиток молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 147-8.

248. Сергієнко В. Еволюційний поступ спеціально організованої позашкільної рухової активності як особливого різновиду всебічного розвитку молодших школярів. Спортивна наука України. 2018;2(84):36–9.

249. Сергієнко ВП. Значення позакласних занять фізичною культурою і спортом у процесі соціалізації молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 11-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ; 2018. с. 368-9.

250. Сергієнко ВП. Історія становлення й розвитку спеціально організованої позашкільної освіти молодших школярів (до 100-річчя від дня заснування). В: Вергунов ВА, редактор. Історія освіти, науки і техніки в Україні. Матеріали 13-ї Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та спеціалістів, присвяч. 100-річчю від часу утворення у складі М-ва зем. справ комітетів – вченого і с.-г. освіти (нині – Нац. акад. аграр. наук України) та 80-річчю від дня народж. акад. НААН, заслуженого діяча науки і техніки України, Героя України, Президента НААН (1996-2011) М.В. Зубця (1938-2014); 2018 Трав 18; Київ. Вінниця: ФОП Корзун; 2018. с. 291-2.

251. Сергієнко ВП. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;5(99):150-3.

252. Сергієнко ВП. Особливості фізичної підготовленості та роботоздатності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;6(100):67-70.

253. Сергієнко ВП. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті спеціально організованої позашкільної рухової активності. *Virtus: Scientific Journal*. 2018;22(1):132-4.

254. Сергієнко ВП. Позашкільна рухова активність молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ; 2017. с. 313-4.

255. Сергієнко В. Проблема соціалізації школярів засобами фізичного виховання та спорту у позанавчальний час. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;12(94):102-5.

256. Сердюк ОС. Соціальне виховання учнів засобами музики в школах нового типу (на прикладі школи мистецтв) [автореферат]. Луганськ: Луганський НПУ ім. Т. Шевченка; 2003. 20 с.

257. Сеченов ИМ. Предметная мысль и действительность. Избранные произведения: физиология и психология. Москва; 1952, с. 465-486.

258. Сеченов ИМ. Рефлексы головного мозга. Избранные философские и психологические произведения. Т. 1. Москва: АН СССР; 1952, с. 7-128.

259. Сікорська ЛБ. Психологічні умови оптимізації міжособистісних взаємин учнів на початковому етапі навчання [автореферат]. Київ: Ін-т психології ім. ГС. Костюка АПН України; 2009. 20 с.

260. Слесик КМ. Формування умінь спілкування молодших школярів у позакласній навчально-виховній роботі [автореферат]. Харків: ХДПУ ім. ГС. Сковороди; 2003. 18 с.

261. Солопчук МС, Бесарабчук ГВ, Боднар АО, Солопчук ДМ. Методика фізичного виховання школярів : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка; 2011. 292 с.
262. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія. Зверєва ІД, редактор. Київ: Центр учбової літератури; 2008. 336 с.
263. Соціальна педагогіка: навч. посібник. Безпалько ОВ, редактор. Київ: Академвидав; 2013. 312 с.
264. Суворова ОВ, Сорокоумова СН, Ивенских ИВ. Влияние родительского общения и структуры семьи на самооценку младшего школьника. Педагогика и психология образования [Интернет]. 2017 [цитировано 2017 Груд 11];3. Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliya-nie-roditelskogo-obscheniya-i-struktury-semi-na-samootsenku-mladshego-shkolnika>.
265. Сухарев АГ. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. Москва: Знание; 1976. 62 с.
266. Тадєєва ІМ. Виховання в учнів молодших класів гуманних якостей в процесі вивчення предметів гуманітарного циклу [автореферат]. Тернопіль: Тернопіл. НПУ ім. В. Гнатюка; 2004. 21 с.
267. Твердохліб ММ, Дяченко ЮЛ. Вплив рухової активності на фізичний розвиток і здоров'я молодших школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009;3:15-7.
268. Тельна ОА. Формування соціальної активності незрячих учнів молодшого шкільного віку засобами рольової гри [автореферат]. Київ: Ін-т спец. педагогіки НАПН України; 2011. 20 с.
269. Торохтій ВС. Соціальна педагогіка [Интернет]. 2015. Доступно: https://stud.com.ua/28601/pedagogika/sotsialniy_rozvitok#95.
270. Трачук СВ. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: НУФВСУ. 2011. 18 с.

271. Троценко ТЮ. Формування моральних якостей учнів 3–4-х класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності [автореферат]. Київ: Ін-т проблем вих. АПН України; 2009. 20 с.
272. Труш Н. Навчально-ігрове середовище та його роль у формуванні емоційно-вольових якостей школярів на уроках фізичної культури. Вісник Прикарпатського університету. 2013;18:154-7.
273. Узнадзе ДН. Экспериментальные основы психологии установки. Психологические исследования. Москва: Наука; 1966, с. 135-327.
274. Ухтомский АА. Физиология двигательного аппарата. Т. 3. Ленинград; 1953. 167 с.
275. Фішев СО, Фішев ЮО. Деякі концепти формування в дітей та молоді культури здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;3:197-9.
276. Футорный СМ. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека. Физическое воспитание студентов. 2011;4:79-83.
277. Хамдамов МИ. Возможности детерминации и уточнения моделей социализации обучающегося, занимающегося карате. Современные условия взаимодействия науки и техники. Сб. стат. Междун. науч.-практ. конф; 2017 Фев 3; Казань. Уфа: ОМЕГА САЙНС; 2017, с. 133-5.
278. Хиля ВА. Особенности уточнения категории «социализация» в структуре занятий карате. В: Темлянцев М, редактор. Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Тр. Всеросс. науч. конфер. студ., аспирант. и молодых ученых; Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ; 2016. Вып. 20. Ч. II, с. 336-8.
279. Хміляр Олег. Психомоторні властивості офіцера: монографія. Київ: Компрінт; 2019. 209 с.
280. Хміляр ОФ. Психологічні особливості розвитку професійно важливих фізичних якостей особистості офіцера [дисертація]. Київ: Ін-т психології ім. ГС. Костюка АПН України; 2004. 223 с.

281. Хрипко ІВ. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів [автореферат]. Київ: НУФВСУ. 2012. 22 с.

282. Цьось А, Шевчук А, Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Серія: Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2014;4(28):83-7.

283. Чернявський МВ. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів [автореферат]. Київ: НУФВСУ. 2011. 22 с.

284. Човган РЯ. Розвиток соціальної активності школярів 10-11 років засобами фізичної культури в умовах дитячого оздоровчого табору [автореферат]. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника». 2016. 18 с.

285. Чхаидзе ЛВ. Об управлении движениями человека. Москва: Физкультура и спорт; 1970. 136 с.

286. Шагай НМ. Педагогічні умови морального виховання учнів початкових класів у позашкільних навчальних закладах [автореферат]. Херсон: Херсонський ДУ; 2007. 20 с.

287. Шаповаленко ІВ. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). Москва: Гардарики; 2005. 349 с.

288. Швай ОД. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів [автореферат]. Луцьк: Волинський ДУ ім. Л. Українки. 2000. 22 с.

289. Швець ОП. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу [автореферат]. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпат. НУ ім. В. Стефаника»; 2011. 20 с.

290. Шилкунова ЗІ. Педагогічні умови формування конструктивного ставлення до себе у молодших школярів у процесі навчальної діяльності [автореферат]. Харків: Харківський НПУ ім. ГС. Сковороди; 2005. 20 с.

291. Шиян О. Особливості фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. Львів; 2003. Вип. 7, т. 2, с. 25-7.
292. Шуба ЛВ. Інноваційний підхід до зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. Зб. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф; 2009 Квіт 9; Херсон; 2009, с. 192-7.
293. Шуляк СО. Педагогічні умови сприяння становленню особистості молодших школярів засобами ігрової діяльності в дитячій бібліотеці [автореферат]. Київ: Київський НУ культури і мистецтв; 2009. 19 с.
294. Юрчак А, Озимек М. Двигательная активность школьников в свободные от занятий дни. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005;2:108-114.
295. Ярмошук О. Аналіз інноваційних підходів до фізичного виховання школярів у позаурочний час. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр; Рівне: Принт Хаус; 2006. Вип. 4, с. 254-260.
296. Ярошик М. Вплив уроків фізичної культури на виховання вольових якостей учнів молодшого шкільного віку. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр; Львів. Львів: ЛДУФК; 2015. Вип. 19, с. 330-4.
297. Яцюк НО. Особливості моральної рефлексії в молодшому шкільному віці [автореферат]. Рівне: Рівненський ДГУ; 2008. 20 с.
298. Adams JA. A closed-loop theory of motor learning. J. of. Motor Behavior. 1971;3:111-149.
299. Adams JA. Human tracking behavior. Psychol. Bull. 1961;58 (2):55-79.
300. Angel RW. Efference copy in the control of movement. Neurology. 1976;26(2):1164-8.
301. Chang CM, Liu LW, Huang HC, Wang, MS. The effects of family socio-economic status, parental rearing attitude toward exercise, and exercise participation

on subjective well-being among elementary school teachers. *The Anthropologist*. 2017;27(1-3): 81-9.

302. Clark Reginald M. Family life and school achievement: Why poor black children succeed or fail. University of Chicago Press; 2015, p. 328.

303. Djemsom B. Latency and response complexity. *J. of. Motor Behavior*. 1987;8:241-256.

304. Geisler TM. Examining The Socialization Of Physical Education Teachers: A Case Study; 2017. 725 p.

305. Lashley KS. The problem of serial order in behavior. *Cerebral mechanisms in behavior*. New York, Wiley; 1995. 342 p.

306. Loucaides CA. Seasonal differences in segmented-day physical activity and sedentary behaviour in primary school children. *Early Child Development and Care*. 2018;188(3):410-420.

307. Mackay DM. Cerebral organization and conscious control of action. *Brain and conscious experience*. New York: Springer-Verlag; 1996, p. 422-445.

308. Miller GA, Galanter E, Pribram K. Plans and structure of behavior. New York: Henry Holts; 1960. 218 p.

309. Morasso P. Spatial control of arm movements. *Exp. Brain Research*. 1981;42(2):223-7.

310. Morgan WH. Physical Activity and Mental Health. In *The Academy Papers*. Champaing: H. K. P.; 1994, p. 132-145.

311. Newell KM. Some issues on action plans. *Information processing in motor control and learning*. New York-San Francisco-London: Academic Press; 1998, p. 41-54.

312. Pew PW. Human perceptual-motor organization. *Human information processing: tutorials in performance and cognition*. New York: Erlbaum; 1990, p. 3-41.

313. Suntsova AS, Baranov AA, Vorozhtsova IB. Adaptive physical education at inclusive schools to facilitate mental and physical development of

children with visual impairments. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2017;(1):12.

314. Teuber NL. Key problems in the programming of movements. *Brain Research*. 1974;71:533-568.

315. Turvey MT. Contrasting orientation to the theory of visual information processing. *Psychol. Rev.* 1977;84(1):67-88.

316. Turvey MT, Shav R, Mace W. Issues in the theory of action: degrees of freedom, coordinative structures and coalitions. *Attention and performance*, 7. Lawrence Erlbaum. Hillsdale, New Jersey; 1978. Vol. 30, p. 557-595.

317. Voloshina LN, Kondakov VL, Tretyakov AA, Kopeikina EN, Cretu M, Potop V. Modern strategies for regulating the motor activity of preschool and school age children in the educational space. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(2):114-9.

318. Woodworth RS. The accuracy of voluntary movement. *Psychol. Monogr.* 1982;13:1-114.

319. Zhang Tan, Ang Chen, Catherine Ennis. Elementary school students' conceptions and misconceptions about energy in physical education context. *Sport, Education and Society*. 2017:1-13.

ДОДАТКИ

Додаток А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ
ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Негатуров АВ, Петровская ТВ, Сергиенко ВП. Исследования мотивации родителей к занятию спортом детей дошкольного и младшего школьного возраста на примере каратэ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;5(75):88-92. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

2. Сергієнко В. Проблема соціалізації школярів засобами фізичного виховання та спорту у позанавчальний час. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;12(94):102-5. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Петровська Т, Імас Є, Сергієнко В. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:83-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків.*

Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

4. Сергієнко ВП. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;5(99):150-3. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Сергієнко ВП. Особливості фізичної підготовленості та роботоздатності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;6(100):67-70. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Сергієнко В. Еволюційний поступ спеціально організованої позашкільної рухової активності як особливого різновиду всебічного розвитку молодших школярів. Спортивна наука України. 2018;2(84):36–9. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Сергієнко ВП. Вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності на соціалізацію та розвиток молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 147-8. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>.

2. Сергієнко ВП. Позашкільна рухова активність молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ; 2017. с. 313-4. Доступно:

<http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>.

3. Сергієнко ВП. Значення позакласних занять фізичною культурою і спортом у процесі соціалізації молодших школярів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 11-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2018 Квіт 10-12; Київ. Київ; 2018. с. 368-9. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>.

4. Сергієнко ВП. Історія становлення й розвитку спеціально організованої позашкільної освіти молодших школярів (до 100-річчя від дня заснування). В: Вергунов ВА, редактор. Історія освіти, науки і техніки в Україні. Матеріали 13-ї Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та спеціалістів, присвяч. 100-річчю від часу утворення у складі М-ва зем. справ комітетів – вченого і с.-г. освіти (нині – Нац. акад. аграр. наук України) та 80-річчю від дня народж. акад. НААН, заслуженого діяча науки і техніки України, Героя України, Президента НААН (1996-2011) М.В. Зубця (1938-2014); 2018 Трав 18; Київ. Вінниця: ФОП Корзун; 2018. с. 291-2.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Сергієнко ВП. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті спеціально організованої позашкільної рухової активності. Virtus: Scientific Journal. 2018;22(1):132-4. Видання, яке включено до міжнародних наукометричних баз Scientific Indexing Services, Citefactor, International Innovative Journal Impact Factor.

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	IX Міжнародна науково-практична конференція «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ 12–13 жовтня 2016 р.	Доповідь та публікація
2.	VII Всеукраїнський круглий стіл з філософії спорту «Філософія спорту як трансдисциплінарна галузь знань»	м. Київ 17 травня 2016 р.	Доповідь
3.	X Міжнародна науково-практична конференція «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ 24–25 травня 2017 р.	Доповідь та публікація
4.	Міжнародна науково-практична конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми і перспективи»	м. Київ 15–16 листопада 2017 р.	Доповідь
5.	XI Міжнародна науково-практична конференція «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ 10–12 квітня 2018 р.	Доповідь та публікація
6.	XVI Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туристсько-красознавчої роботи в закладах освіти»	м. Переяслав-Хмельницький 12–13 квітня 2018 р.	Доповідь
7.	XIII Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених та спеціалістів «Історія освіти, науки і техніки в Україні»	м. Київ 18 травня 2018 р.	Доповідь та публікація

АНКЕТА

Шановний школяр, прошу тебе відповісти на питання як ти проводиш час після школи

1. П.І.Б. _____

Стать : чол. ☐ жін. ☐

2. Дата народження _____

3. Місце навчання: Школа № _____ Клас _____

4. Після школи Я:

Залишаюсь у школі у групі продовженого дня і роблю уроки ☐

Удома роблю уроки й сиджу за комп'ютером ☐

Удома роблю уроки і граю у дворі з друзями ☐

Моє улюблене заняття – це ігри у дворі ☐

Гуляю у дворі з друзями, чекаю батьків і разом робимо уроки ☐

Свій варіант _____

Встигаю зробити уроки і відвідую секції:

Єдиноборства ☐ Танці ☐ Плавання ☐ Гімнастика ☐

Тренажерний зал ☐ Фітнес клуб ☐ Йога ☐ Ігрові види спорту ☐

Свій варіант _____

Скільки разів на тиждень відвідуєш _____

Встигаю зробити уроки і відвідую не спортивні гуртки:

Малювання ☐ Музика ☐ Іноземні мови ☐

Свій варіант _____

Скільки разів на тиждень відвідуєш _____

Примітка: Відповідь ТАК +

Дата заповнення _____

АНКЕТА**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА УЧНЯ**

_____ класу _____ школи № _____ м. Києва

_____ (П.І.Б.)

1. Основні дані дитини (потрібне підкреслити):

1) виховується в (*повній сім'ї, *неповній сім'ї, *опікуном(-ами), *малозабезпеченій сім'ї);

2) батьки (*беруть активну участь у житті класу; *не беруть активної участі в житті класу; *беруть участь у житті класу тільки після запрошення вчителя).

3) взаєностосунки в сім'ї (*емоційно сприятливі; *емоційно несприятливі; *конфліктні).

2. Специфіка зовнішнього вигляду й поведінки дитини у школі (потрібне підкреслити):

1) (*легко вступає в контакт, правильно сприймає ситуацію, розуміє її сенс, адекватно себе поводить; *контакт і спілкування утруднені, розуміння ситуації та реагування на неї не завжди або не зовсім адекватні; *погано вступає в контакт, відчуває труднощі у спілкуванні й розумінні ситуації);

2) взаєностосунки з однолітками: (*дружні; *несприятливі; *конфліктні); у спілкуванні характерна: (*висока активність; *активність; *пасивність; *негативізм (відкидання всіх думок));

3) соціометричний статус у класі (один або два варіанти) (*лідер; *приймається; *є відкинутим; *ізольований);

4) результати власної діяльності оцінює (*адекватно (судить про причини свого успіху / неуспіху в навчанні, пов'язуючи успіх із зусиллями, працьовитістю, старанням); *неадекватно (знецінює результати, судить про причини свого успіху / неуспіху в навчанні, пов'язуючи успіх з випадковістю або удачею); *негативно ставиться до результатів, *переоцінює результати, *надмірно захоплюється результатами).

3. Мотивація і морально-етична орієнтація (потрібне підкреслити):

1) внутрішня позиція школяра (*сформована, *сформована недостатньо, *не сформована);

2) мотивація навчальної діяльності (*сформована; *сформована недостатньо; *не сформована);

3) переважає (*навчальний мотив (придбання нових знань та вмінь, інтерес до нового знання), *соціальний мотив (прагнення виконувати соціально значущу та соціально оцінювану діяльність, бути корисним суспільству));

4) *уміє відрізнити хороші вчинки від поганих, коригувати свою поведінку відповідно до моральних норм; *зазнає труднощів в оцінці вчинків і коригуванні своєї поведінки відповідно до моральних норм.

4. Характеристика психічного розвитку:

1 варіант, норма. Розвиток пізнавальних процесів відповідає віку:

- сприйняття – інструкцію сприймає з першого пред'явлення, допомоги для її усвідомлення не вимагає;
- увага – обсяг достатній, рівень перемикання й розподілу уваги (*високий; *середній);
- рівень розвитку зорової та слухової пам'яті (*високий; *середній);
- здатність до встановлення причинно-наслідкових зв'язків досить розвинена.

Підвищена виснаженість процесів не простежується. Розумова працездатність (*висока; *середня).

Темп діяльності та працездатність відповідає (*високим показникам; *середнім показникам).

2 варіант, нижче норми. Розвиток пізнавальних процесів не відповідає віку:

- сприйняття знижено – з першого пред'явлення інструкцію не сприймає, вимагає допомоги;
- увага – обсяг недостатній, рівень переключення й розподілу уваги низький;
- рівень розвитку зорової та слухової пам'яті низький;
- переважаючий тип мислення наочно-образний, формування словесно-логічного мислення ускладнено;
- здатність до встановлення причинно-наслідкових зв'язків розвинена недостатньо.

Простежується підвищена виснаженість процесів. Розумова працездатність низька.

Темп діяльності та працездатність відповідає низьким показникам.

5. Стан мовлення школяра

(*відповідає віковій нормі; *нижче вікової норми – відчуває труднощі

_____.

6. Участь у дослідницькій діяльності, конкурсах та олімпіадах

(Якщо є, вказати призові місця _____
_____).

7. Зайнятість учня в позаурочній діяльності

На рівні початкової загальної освіти освоїв такі програми позаурочної діяльності: в (*секціях _____,
*гуртках (_____))
(вказати які).

Класний керівник _____ (П.І.Б.)

ТАБЛИЦЯ АНФІМОВА

Клас _____

Прізвище, ім'я _____

Час _____

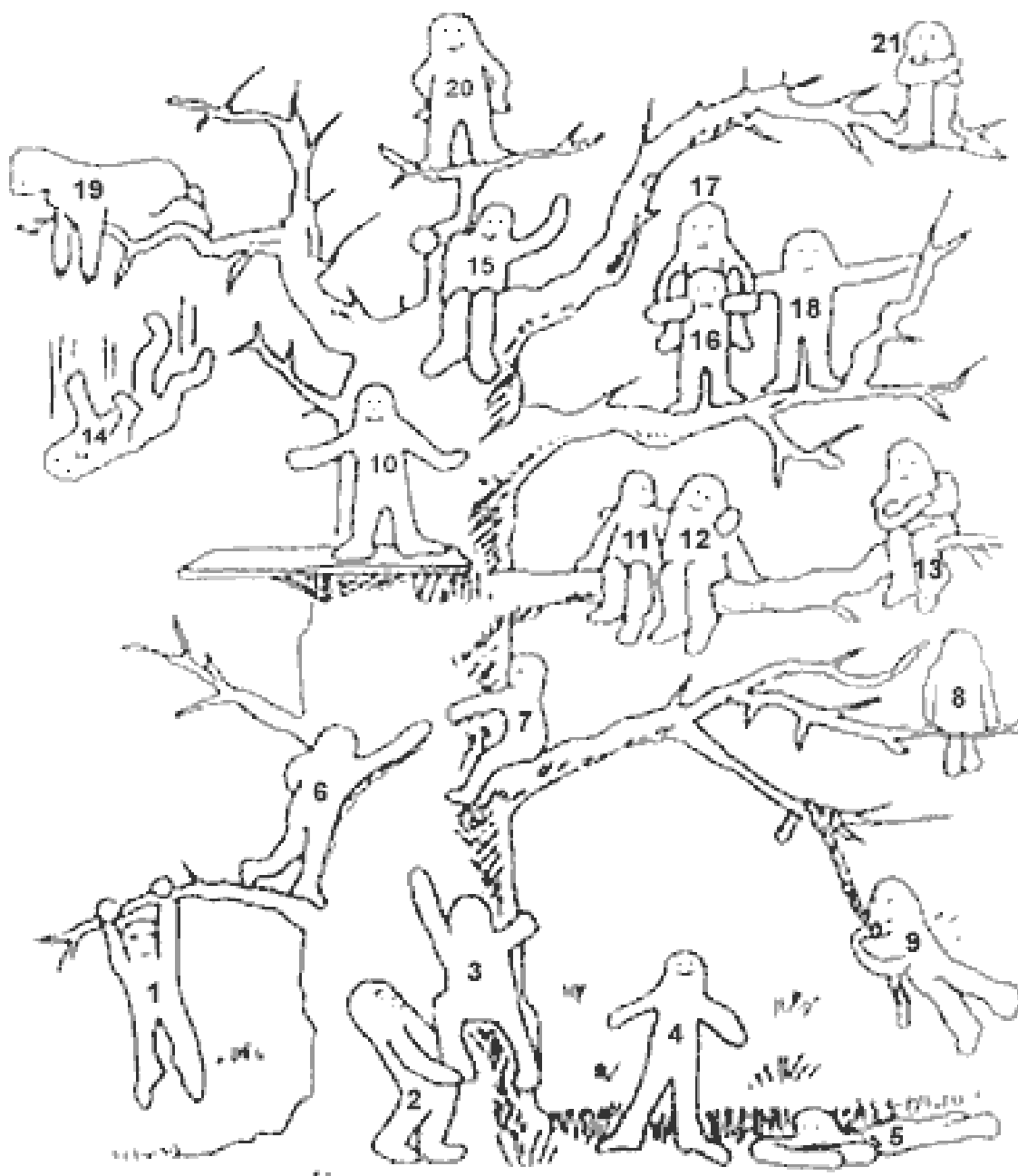
Завдання: викреслити всі букви «И» та «К», що зустрічаються в тексті.

ВКЕСВСНАИСАИСНАВХНKNХИСХВХЕКВИКСНАЕН
 ХВХЕИСНЕИНАИЕКНХКИКХЕКВКИСВХИХХЕВХВА
 АКВНСКАИСВЕКВХАНИСНЕХИКХСНАКСКАВЕНАХ
 ВХКВНАВСНИСНАИХЕХКИСНАИКХЕХЕИСВНСИЕА
 НАХКЕКХВИСНАИХВИКХСНАИСВНКХВАИКЕИСНК
 СНАХЕКЕХСНАКСВЕВЕАИСНАСНКИВКХКАСЕНКА
 ЕКНВИСКХВЕХСНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВНКАИСН
 ИХКАКСАИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИНКСАЕИХВ
 ВЕВНКВХАВЕИВИСНАКАХВЕИВНАХИЕАНЕКХЕКН
 ИКИВЕАКЕИВАКСВЕИСКНАВАХЕСВНКЕСВЕВНКВ
 НСКНВСХИЕСВХКНКВСКВЕВКНИЕСАВИЕСНАИСА
 ХЕВНАИЕНКЕИВКИСНАСНАИСХАКВННАККЕИСНК
 СХАИЕНАСНАИСВКХЕВКХСЕВХНЕИСНАИЕКХЕКН
 НКВКХВЕКЕКВКВНАИСНАИСНКЕВКХАВСНИСНАЕК
 АХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВХСНЕИСВКЕСВС
 ХИХЕКВИКВЕНАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕХСНАХЕК
 НВИСНСВАЕХИСНАИНКЕХВИВАНЕИСНВИАСЕНКА
 АЕВАЕНХВХВИСНАЕКНАИЕВКЕХКЕИСНЕЕНЕАИСН
 САЕИХВКЕВЕАИСНИЕАСХИАНСКАСКХВИАЕВАЕН
 ИСНАЕКХЕХКЕАХНВХИАКЕИСНАИКХВСНИСНАЕХ
 ВХВКСИСНАИАИЕКНАСКХИВХИНКИСНАИИХВКВИ
 СНАИКВЕХКВКЕСВКСНХИАСЕАКСХКХВХНСKNBC
 ИСНАЕХКЕХКЕИХНВХАКЕИKNХИКВХСХНАСЕНКА
 СНАИСАВКСНХАЕХСАИСНАЕСНКИСКХЕВКИВХНВ
 ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАЕИНХИХЕКВ
 ИХВКВИЕХАИЕХВКВCНЕИСНВНЕВИСНАЕВАНСЕК

ПРОЄКТИВНА МЕТОДИКА «ДЕРЕВО»

Клас _____

Прізвище, ім'я _____



АКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

АКТ

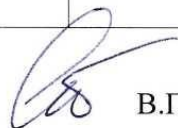
впровадження результатів наукових досліджень у практику навчального процесу з фізичної культури загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №126
м. Києва

«04» червня 2018 року

Ми, ті, що підписалися нижче, проректор з науково-педагогічної роботи д. фіз. вих., професор О.В. Борисова, директор загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №126 м. Києва О.А. Гніденко, вчитель фізичної культури А.М. Костенко, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою «Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (№ держреєстрації 0116u001627) впроваджені в практику навчального процесу з фізичної культури. Виконавець теми – В.П. Сергієнко запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження та коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Організаційно-методичні умови щодо організації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку загальноосвітніх навчальних закладів. Рекомендації розроблено з урахуванням психофізичного та соціального розвитку дітей 9-10 років.	Вперше на основі вивчення особливостей психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку обґрунтовано організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання, які можуть бути використані у навчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів.	Удосконалення психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Розробник впровадження

 В.П. Сергієнко

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи
д. фіз. вих., професор

 О.В. Борисова

Директор школи



 О.А. Гніденко

Вчитель фізичної культури

 А.М. Костенко

Продовження Додатку Ж

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику навчального процесу з фізичної культури загальноосвітньої школи імені А. Довженко №87 м. Києва

«25» червня 2018 року

Ми, ті, що підписалися нижче, проректор з науково-педагогічної роботи д. фіз. вих., професор О.В. Борисова, директор загальноосвітньої школи імені А. Довженко №87 м. Києва Л.І. Писаренко, вчитель фізичної культури Т.К. Приходько, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою «Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (№ держреєстрації 0116u001627) впроваджені в практику навчального процесу з фізичної культури. Виконавець теми – В.П. Сергієнко запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження та коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Організаційно-методичні умови щодо організації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку загальноосвітніх навчальних закладів. Рекомендації розроблено з урахуванням психофізичного та соціального розвитку дітей 9-10 років.	Вперше на основі вивчення особливостей психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку обґрунтовано організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання, які можуть бути використані у навчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів.	Удосконалення психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Розробник впровадження

 В.П. Сергієнко

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи д. фіз. вих., професор

 О.В. Борисова

Директор школи

Л.І. Писаренко

Вчитель фізичної культури

 Т.К. Приходько



Продовження Додатку Ж

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику навчально-виховного процесу ДЮСШ «Сузір'я» м. Києва

«15» червня 2018 року

Ми, ті, що підписалися нижче, проректор з науково-педагогічної роботи д. фіз. вих., професор О.В. Борисова, директор ДЮСШ «Сузір'я» м. Києва Л.Я. Солодиліна, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016-2020 роки за темою «Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (№ держреєстрації 0116u001627) впроваджені в практику навчально-виховного процесу ДЮСШ «Сузір'я» м. Києва. Виконавець теми – В.П. Сергієнко запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження та коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку.	Вперше на основі вивчення особливостей психофізичного та соціального розвитку дітей розроблено модель позашкільних занять карате. Обґрунтовано основні засоби та методи організації занять карате, спрямовані на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Модель може бути використана в навчально-виховному процесі ДЮСШ, а також в фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми в умовах спортивних клубів.	Удосконалення психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Розробник впровадження



В.П. Сергієнко

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи д. фіз. вих., професор



О.В. Борисова

Директор школи



Л.Я. Солодиліна