

Література:

1. Денисовець Т. М. Виховання здорового способу життя соціально занедбаних дітей в умовах шкіл-інтернатів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Т. М. Денисовець. – Полтава, 2010. – 240 с.
2. Дяченко-Богун М. М. Здоров'язбережувальні технології у професійній діяльності майбутніх учителів біології : монографія. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. – 396 с.
3. Момот О. О. Теорія і практика виховання майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу : дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.07. «Теорія і методика виховання». Київ, 2019. 552 с.
4. Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка / Л. П. Омельченко, О. В. Омельченко. – Х. : Основа, 2008. – 205 с.
5. Педагогічні технології: теорія і практика / Під ред. Гриньової М. В. – Полтава, 2005.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ю. Безпалько

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Шапаренко І. Є. – кандидат біологічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

З метою вивчення ефективності розвитку гнучкості був організований та проведений педагогічний експеримент у 2020–2021 рр. Досліджувана група мала в складі 20 осіб з однаковим рівнем фізичної підготовленості. Педагогічне дослідження на тему випускної кваліфікаційної роботи проводилося в три етапи.

Перший етап включав вивчення і аналіз літератури з теми дослідження. На даному етапі нами також визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження. На другому етапі були складені комплекси вправ, спрямовані на розвиток гнучкості у молодших школярів, введені в зміст уроків фізичної культури з

елементами фітнесу. На даному етапі було проведено вихідне тестування рівня розвитку гнучкості у випробовуваних. На третьому етапі проводилося заключне контрольне тестування гнучкості в досліджуваній групі, математико-статистична обробка отриманих даних, підведення підсумків дослідження.

Для вирішення завдань, поставлених у роботі, використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки матеріалу.

Для оцінки рівня розвитку рухливості в суглобах застосовувалися такі тести:

- 1) нахил вперед сидячи на підлозі;
- 2) «міст» з вихідного положення лежачи на спині;
- 3) «викручування» прямих рук назад лежачи на животі;
- 4) нахил з вихідного положення стоячи.

Реалізація запланованого педагогічного експерименту була організована і проведена протягом 2020–2021 рр. На першому етапі було виявлено вихідний рівень розвитку гнучкості у молодших школярів. В експерименті взяли участь 10 хлопчиків і 10 дівчаток. Тестування рівня розвитку гнучкості проводилося на початку і в кінці експерименту.

У *табл. 1* представлені результати тестування за період експерименту у дівчаток.

Таблиця 1 – Результати тестування дівчаток за період експерименту

№	Тест	Вихідний стан	Кінцевий стан
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	Нахил з вихідного положення стоячи, см	$4 \pm 0,5$	$6 \pm 0,5^*$
2	«Міст», см	$24 \pm 1,0$	$21 \pm 1,0^*$
3	Нахил вперед в положенні сидячи на підлозі, см	$3 \pm 0,4$	$5 \pm 0,4^*$
4	Викручування прямих рук назад з допомогою гімнастичної палиці, см	$40 \pm 2,1$	$39 \pm 1,8$

У *табл. 2* представлені результати тестування хлопчиків, які беруть участь в експерименті.

За період експерименту відбулися наступні зміни:

– у дівчаток в тесті «нахил з вихідного положення стоячи» приріст склав 37,2%;

– в тесті «міст» – 12,5%;

– в тесті «нахил вперед з положення сидячи» приріст склав 66,7%;

– в тесті «викрутити прямих рук назад за допомогою гімнастичної палиці» – 2,5%.

Таблиця 2. – Результати тестування хлопчиків за період експерименту

№	Тест	Вихідний стан	Кінцевий стан
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	Нахил з вихідного положення стоячи, см	$7 \pm 0,6$	$8 \pm 0,4$
2	«Міст», см	$30 \pm 0,7$	$28 \pm 0,8^*$
3	Нахил вперед в положенні сидячи на підлозі, см	$5 \pm 0,7$	$8 \pm 0,4^*$
4	Викручування прямих рук назад з допомогою гімнастичної палиці, см	$48 \pm 1,1$	$46 \pm 1,2$

У хлопчиків зміни результатів були наступними:

– у тесті «нахил з вихідного положення стоячи» приріст склав 14,2%;

– у тесті «міст» – 6,7%;

– у тесті «нахил вперед з положення сидячи» приріст склав 60%;

– у тесті «викрутити прямих рук назад за допомогою гімнастичної палиці» приріст склав 4,2%.

Таким чином, за період дослідження як у дівчаток, так і у хлопчиків значно підвищилася рухливість хребетного стовпа і рухливість в плечових суглобах, що підтверджується результатами експерименту.

Література:

1. Кібальник О. Я. Теоретичне обґрунтування введення занять фітнесом до програми шкільного уроку фізичної культури. Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедр СумДПУ ім. А. С. Макаренка у 2008 р. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. С. 237.

2. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес программ) дис. канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2001. 163 с.

УРОК ФІЗКУЛЬТУРИ ЯК ПРОВІДНИЙ СПОСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКІЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

І. Биченко

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Кременчуцького національного університету імені Михайла
Остроградського*

Науковий керівник: Лошицька Т. І. – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

У будь-якому цивілізованому суспільстві життя і здоров'я громадян визнаються найвищою соціальною цінністю. Але таке ставлення до нього не може з'явитись саме по собі. Воно є результатом впливу освіти, виховання і навколишнього соціального середовища.

Особливо активно це ставлення формується у підлітковому віці, тому потребує від педагога максимальної уваги до мотиваційної сфери школярів у прагненні бути здоровими, формуванні активного позитивного ставлення до занять фізичними вправами, зайнятості у популярних рухових програмах [2]. Одним із етапів у вирішенні цього питання є формування позитивного шкільних ставлення до уроків фізкультури, їх сучасного, оновленого змісту та спрямування, у першу чергу, на вирішення оздоровчих завдань. Саме через урок фізкультури найшвидше і найпростіше сформувати та прищепити школярам інтерес до власного фізичного здоров'я [2].

У той же час численні публікації вказують на те, що урок фізкультури має чи не найбільше проблем у плані реформування української школи [1, с. 4]. Найбільше питань викликає його застарілий зміст, використання застарілих засобів та ставлення учнів до нього [3, с. 11].