

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. ПЕТРА
МОГИЛИ**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**РОЗРОБКА КОМПЛЕКСНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-
РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШИХ КЛАСІВ
ЗАСОБАМИ АКРОБАТИКИ**

Дипломна робота

Студентки 683 групи

Войченко Л.В.

Науковий керівник

к.пед.н., доцент

Шерстюк Л.В.

Миколаїв 2022

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО
СПОРТУ

Протокол № 8 від 17.01.2022 р.

дипломну роботу магістра

на тему: «Розробка комплексної системи оздоровчо-рекреаційних занять для
дітей молодших класів засобами акробатики» рекомендувати до захисту.

Завідувач кафедри

Олег ОЛЬХОВИЙ

Декан факультету

Андрій ЧЕРНОЗУБ

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	8
1.1. Організаційні та методичні аспекти фізкультурно-оздоровчих занять у загальноосвітній школі.....	8
1.2. Аналіз фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей початкової школи.....	18
1.3. Програмне та методичне забезпечення занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи	21
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ ...	25
2.1. Організація досліджень.....	25
2.2. Організація педагогічного експерименту.....	29
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ ...	31
3.1. Оцінка здоров'я та рухових здібностей дітей початкової школи у процесі занять різними видами фізичних вправ.....	31
3.2. Експериментальна оцінка ефективності утримання фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкової школи.....	45
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	63

Вступ

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання у загальноосвітній школі – це спеціально організований педагогічний процес, який би ефективно вирішення завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової підготовленості, і навіть формування нових рухових дій з урахуванням застосування певного виду спорту [3, 46, 76, 81].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1, 18, 21, 39, 55, 72] свідчить, що з найважливіших періодів у розвитку дитини є вік 7–10 років, коли відбувається навчання у початкових класах загальноосвітньої школи. В даний період фахівці [20, 35, 57, 71] рекомендують активно застосовувати різні засоби підготовки, спрямовані на підвищення рухових можливостей, що забезпечують оздоровчий ефект, оскільки саме в 7-10 років відзначаються сенситивні періоди для розвитку багатьох фізичних якостей: спритності, сили, швидкості.

Зміст занять з фізичного виховання у початкових класах загальноосвітньої школи, зазвичай, наповнюється традиційними засобами, інтегрованими з таких видів спорту, як легка атлетика, гімнастика, спортивні і рухливі гри [17, 21, 44, 82]. Проте, як показує практика, діти молодших класів виявляють інтерес до нетрадиційних, інколи ж навіть до екстремальних видів спорту.

Серед великого різноманіття різних видів рухової активності у шкільному середовищі останнім часом особливою популярністю почала користуватися спортивна акробатика – вид спорту, який впливає на фізичний розвиток, рухову підготовленість і психоемоційний стан котрі займаються, а й забезпечує високий оздоровчий ефект [15, 30, 69, 98].

Узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання дітей початкової школи склалися деякі наукові протиріччя:

- між необхідністю зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової

підготовленості та психоемоційного стану дітей початкових класів та відсутністю теоретично та практично обґрунтованих поглядів фахівців, що належать до питань організації фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів;

□ між необхідністю розробки та обґрунтування комплексів фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості із застосуванням засобів спортивної акробатики, що забезпечують зміцнення здоров'я, оволодіння новими руховими діями, а також розвиток рухових здібностей та відсутністю експериментальних досліджень, присвячених вирішенню розглянутих питань у рамках організації фізичного виховання. початкових класів загальноосвітньої школи

Виявлені наукові протиріччя дозволили сформулювати проблему дослідження, що полягає у необхідності розробки та експериментального обґрунтування змісту фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей 1-4 класів загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження – зміст фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою із дітьми початкових класів загальноосвітньої школи.

Мета дослідження – теоретично розробити, експериментально обґрунтувати та оцінити зміст фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою підвищення для розвитку рухових здібностей дітей початкових класів.

Гіпотеза дослідження. Передбачалося, що розробка та впровадження засобів спортивної акробатики фізкультурно-оздоровчої спрямованості у зміст уроків фізичної культури в 1–4 класах дозволить ефективно опанувати нові рухові дії, підвищити показники рухової підготовленості та створить сприятливі умови для гармонійного розвитку організму та зміцнення здоров'я хлопчиків та дівчаток. 10 років.

Завдання дослідження

1. Оцінити показники здоров'я та розвитку рухових здібностей дітей початкових класів у процесі занять різними видами фізичних вправ.

2. Визначити теоретико-методичні напрями організації фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів.

3. Теоретично розробити, експериментально обґрунтувати та оцінити ефективність змісту фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше:

оцінено стан здоров'я дітей початкових класів, які займаються різними видами фізичних вправ та спортивною акробатикою, що є інформативним критерієм визначення ефективності освітнього, виховного та оздоровчого процесів у загальноосвітній школі;

- визначено морфологічні показники фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл, які свідчать про доцільність застосування спеціальних вправ спортивної акробатики як ефективний засіб оздоровлення підростаючого покоління;

- встановлені біомеханічні показники розвитку рівноваги у дітей початкових класів загальноосвітньої школи, які визначають якість оволодіння новими руховими діями;

- вивчено сучасні аспекти організації фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми початкових класів загальноосвітніх шкіл, що відображають специфіку вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань у процесі педагогічної взаємодії вчитель-учень;

– теоретично розроблено зміст фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи, що визначає ефективність послідовного виконання спеціально опрацьованих комплексів фізичних вправ, спрямованих на оволодіння основними елементами спортивної акробатики, а також розвитку рухових здібностей та зміцнення здоров'я;

- експериментально доведено ефективність змісту фізкультурно-оздоровчих занять, що визначається динамікою морфологічних характеристик фізичного розвитку, рухової підготовленості та біомеханічних показників розвитку рівноваги, а також захворюваності дітей початкових класів, які займаються та не займаються спортивною акробатикою на уроках фізичної культури у 1-4 класах.

Теоретична значимість роботи полягає у доповненні теорії та методики фізичного виховання дітей початкових класів новими теоретичними та емпіричними даними та положеннями про зміст фізкультурно-оздоровчих занять у загальноосвітній школі. Теоретично розроблений та обґрунтований зміст фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи дозволив отримати інформацію про доцільність застосування засобів спортивної акробатики, що забезпечують гармонійний фізичний та психічний розвиток дитини, а також зміцнення здоров'я. Теоретична складова змісту фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми початкових класів обумовлюється послідовним виконанням спеціально опрацьованих комплексів фізичних вправ, спрямованих на оволодіння основними елементами спортивної акробатики, а також розвитку рухових здібностей та зміцнення здоров'я.

Практична значимість. Розроблені та апробовані в експериментальних умовах комплекси фізичних вправ, спрямовані на оволодіння основними елементами спортивної акробатики для розвитку рухових здібностей та зміцнення здоров'я тих, хто займається, дозволяють рекомендувати їх застосування на уроках фізичної культури у початкових (1–4) класах загальноосвітньої школи як ефективний та сучасний педагогічний.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (131). Загальний обсяг дипломної роботи складає 78 сторінок, вона містить 8 таблиць і 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1. Організаційні та методичні аспекти фізкультурно-оздоровчих занять у загальноосвітній школі

Основний зміст діяльності педагога з фізичної культури - це виховання та розвиток у школярів інтересу та навичок до занять фізичною культурою. Наявність різних завдань та засобів виховання передбачає правильне поєднання різних педагогічних технологій, які забезпечують як формування особистості школяра, а й збереження та зміцнення його здоров'я.

Ключовим завданням сучасного педагога з фізичної культури, на думку багатьох провідних вітчизняних фахівців [12, 34, 73], є оптимізація системи проектування та впровадження нових підходів моделювання навчального процесу в залежності від індивідуальних рухових можливостей котрі займаються та їх стану здоров'я.

На думку провідних фахівців [42, 84, 96], у процесі фізичного виховання школярів повинні застосовуватися всі педагогічні засоби та методи, спрямовані на формування у них позитивної мотивації до занять фізичною культурою, збереження та зміцнення здоров'я. Це передбачає використання всього набору засобів фізичного виховання: як навчальної, а й позакласної, позашкільної і внутрішньо-сімейної фізкультурної діяльності.

Нині головними педагогічними завданнями фізичного виховання учнів є [13, 43, 48]: всебічний розвиток особистості учнів; виховання здорового, фізично підготовленого, загартованого, життєрадісного, ініціативного члена товариства, що добре володіє основними видами рухів; виховання того, хто любить фізичну культуру і систематично самостійно виконує фізичні вправи; виховання учня, здатного до самонавчання та самовиховання, до активної творчої діяльності.

Особливого значення в процесі організації занять з фізичної культури в загальноосвітній школі в даний час набувають педагогічні технології, що

мають у своїй основі організаційно-методичну спрямованість. Ключовими нині є педагогічні технології, створені задля формування фізичної культури учнів та здоров'я як її найважливішого елемента [5, 15, 78].

Фізичне виховання є найважливішою галуззю педагогічної науки та практичної діяльності, що сприяє оптимізації обсягу та інтенсивності, форм звичної добової рухової активності учнів, і на цій основі – фізичного розвитку та вдосконалення їх особистісних якостей, з метою формування загальної та фізичної культури, збереження та зміцнення здоров'я.

На думку деяких фахівців [28, 49, 90], роль фізичного виховання сьогодні аж ніяк не повинна зводитися тільки до формування у основних фізичних якостей, що навчаються, рухових умінь і навичок. Сьогодні основне завдання фізичного виховання полягає в оптимізації обсягу та інтенсивності добової звичної рухової активності різних категорій населення як передумови найважливішого та найбільш ефективного засобу розвитку, збереження та підвищення здоров'я людини, формування загальної та фізичної культури особистості.

Виховання фізичної культури – це формування активного інтересу до занять фізичною культурою, що грає на вирішальній ролі у вихованні «особистої фізичної культури» в учнів.

Розробка програм з фізичної культури у загальноосвітній школі визначається компетентністю самого педагога, який здійснює підготовку тематичних планів лекцій, елективних курсів, методико-практичних та практичних занять, що дозволяють досягати кращих результатів за незначних тимчасових витрат [15, 50].

Провідне значення у процесі фізичного виховання дітей шкільного віку мають організаційно-методичні аспекти функціонування конкретної програми, що насамперед має забезпечувати оздоровчу спрямованість контингенту котрі займаються [57, 79, 96].

Будь-яка програма з фізичного виховання в загальноосвітній школі, на думку провідних фахівців [10, 39, 70], повинна являти собою ефективну

інтеграцію засобів різних видів спорту, що застосовуються у процесі загальної та додаткової освіти протягом усього періоду навчання дітей та підлітків.

Змістовна сторона програми фізкультурно-оздоровчих занять у загальноосвітній школі визначається сучасною модульною системою навчання, яка сприяє гармонійному розвитку дитині за рахунок застосування гнучкого підходу, що забезпечує адаптацію, що займається до пропонованих видів фізичних вправ. У процесі взаємодії учня з педагогом у модульній системі навчання, що визначає організаційні та методичні аспекти оптимізації змісту занять, учневі без зайвої напруги вдається пристосуватися до різних педагогічних впливів.

Фізкультурно-оздоровчі заняття у загальноосвітній школі з дітьми та підлітками різного віку, стану здоров'я та рівня рухової підготовленості повинні передбачати формування таких якостей особистості, як активність, ініціативність, конкурентоспроможність, здатність до рефлексії та самооцінки, готовність навчатися протягом усього життя, здатність творчо мислити і знаходити нестандартні рішення, вміння ставити цілі та досягати їх [27, 52, 85].

Ретроспективний аналіз спеціальної науково-методичної літератури [29, 65, 81, 86] дозволив виявити, що ефективність організаційно-методичних форм роботи у процесі занять з фізичного виховання у загальноосвітній школі визначається знаннями, які педагог отримав за основами сучасної дидактики та вікової психології, а також закономірностями застосування фізкультурно-спортивної діяльності як провідного засобу, що забезпечує зміцнення здоров'я та формування стійких мотивів. Слід констатувати, що вибір ефективних засобів навчання дітей загальноосвітніх шкіл обумовлюється особливостями конкретного регіону, де існують певні традиції та спортивні досягнення у конкретному виді спорту.

Освоєння програмного матеріалу будь-якої дисципліни, зокрема і фізичної культури, у загальноосвітній школі визначається якістю оціночних заходів, вкладених у досягнення певного результату. Для вирішення цих

завдань доцільно застосовувати різні види контролю: поточний, етапний та підсумковий, які, у свою чергу, дають можливість визначити педагогу ефективність організаційно-методичних заходів у процесі фізкультурно-оздоровчих занять на прикладі конкретного виду спорту [37, 40, 57, 76].

У процесі оцінки результатів педагогічної діяльності необхідно постійно враховувати індивідуальні показники стану здоров'я котрі займаються та ступінь впливу тренуючих впливів на фізичний розвиток та рухову підготовленість дитини.

Ефективність застосування різних видів спорту як педагогічних засобів фізкультурно-оздоровчих занять визначається якістю сформованості теоретичних знань, а також рухових умінь та навичок, що визначають техніку виконуваної рухової дії. У процесі виконання складних технічних дій у вибраному виді спорту основну увагу педагог має приділяти виявленню та виправленню помилок, що ведуть до негативних наслідків при формуванні культури рухів [11, 54, 80, 84].

Оцінка рухових помилок у теорії та методиці фізичної культури має певний алгоритм, що дозволяє виявити незначні помилки, що характеризують неточне виконання деталей рухової дії, що ведуть до зниження естетики руху. Значні помилки свідчать про порушення загальної структури рухового акта, що негативно позначається на результативності того чи іншого технічного прийому у тому чи іншому виді спорту. Грубі помилки характеризують повне спотворення структури рухової дії, що дозволяє судити про технічну підготовленість загалом [44, 52, 61].

У процесі виконання різних рухових дій помилки, що виникають, повинен виправляти не тільки педагог, але і сам займається. Для цього необхідно вміти аналізувати та виправляти власні помилки. Найбільш інформативними показниками оцінки техніки рухової дії є кількісні характеристики, які дозволяють судити про відповідність структури та змісту рухової дії, що визначають технічну підготовленість дитини у процесі занять конкретним видом спорту [41, 46, 83].

Якісні показники освоєння структури рухової дії у вигляді спорту визначаються не лише технічною складовою, а й ступенем розвитку фізичних якостей та рухових здібностей дитини у процесі освітньої діяльності.

У теорії та методиці фізичної культури фахівці рекомендують оцінювати якість освітньої діяльності за допомогою наступних критеріїв [12, 19, 48]: теоретична компетентність дитини при оволодінні новими руховими діями; якість виконання структури рухових процесів у процесі організації спеціалізованих занять; комплексний аналіз результатів педагогічної взаємодії з педагогом у контексті освоєння нового програмного матеріалу; систематичний облік індивідуальних досягнень у процесі освоєння навчального предмета; оцінка готовності дитини до виконання складніших рухових завдань у процесі навчання; визначення індивідуальних показників розвитку рухових якостей та здібностей, що є базою для формування рухових умінь та навичок; здатність дитини знаходити позитивні мотиви для подальшого фізичного вдосконалення, формування готовності до корекційної та розвиваючої діяльності у різних видах рухової активності; розширення рухових можливостей за рахунок застосування спеціалізованих тренувальних засобів, спрямованих на навчання та вдосконалення додаткових технічних елементів, варіативних способів рухової діяльності, основ техніки обраних видів спорту.

Однією з ключових форм оцінки результатів фізкультурно-оздоровчих занять конкретним видом спорту є участь у змаганнях, що дозволяють продемонструвати як руховий потенціал, але й оцінити особисті якості. Для підбиття підсумків діти повинні брати участь у показових виступах, у шкільних та інших змаганнях, виконувати контрольні нормативи, що відповідають віку та підготовленості дітей цього року навчання, контрольні вправи із загальної та спеціальної фізичної підготовки [5, 12, 32].

Фізичне виховання у початкових класах загальноосвітньої школи, крім оздоровчих завдань, як було сказано раніше, має активно вирішувати питання формування «школи рухів», що базується переважно на застосуванні фізичних

вправ, інтегрованих із різних видів гімнастики. Гімнастичні вправи, що застосовуються в процесі фізичного виховання, сприяють формуванню у дитини умінь диференційовано управляти рухами. Також слід зазначити, що в процесі занять гімнастичними вправами дитина опановує вміння, що забезпечують координаційні зв'язки в різних поєднаннях, а також раціональною системою вправ для ефективного використання сил при переміщеннях у просторі [3, 38, 45, 86].

Фізичне виховання у початкових класах загальноосвітньої школи, крім оздоровчих завдань, як було сказано раніше, має активно вирішувати питання формування «школи рухів», що базується переважно на застосуванні фізичних вправ, інтегрованих із різних видів гімнастики. Гімнастичні вправи, що застосовуються в процесі фізичного виховання, сприяють формуванню у дитини умінь диференційовано управляти рухами. Також слід зазначити, що в процесі занять гімнастичними вправами дитина опановує вміння, що забезпечують координаційні зв'язки в різних поєднаннях, а також раціональною системою вправ для ефективного використання сил при переміщеннях у просторі [3, 38, 45, 86].

Збільшення кількості дітей з різними видами захворювань у початкових класах загальноосвітньої школи свідчить насамперед про те, що останнім часом, на думку провідних фахівців, у галузі фізичного виховання знизилася фізкультурно-спортивна активність дітей, а також втрапився інтерес до спортивної діяльності [7, 18 91]. У зв'язку із цим актуалізується пошук нових підходів до організації процесу фізичного виховання дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл.

Одним із інноваційних напрямів модернізації фізкультурно-спортивної практики в системі початкової освіти є спортизація фізичного виховання, під якою розуміється активне використання в освітньому процесі спортивних технологій, спортивної діяльності, змагань та елементів спорту з метою формування спортивної культури учнів.

Теорія та методика фізичного виховання вважає спорт невід'ємною

частиною вдосконалення дитини у процесі освітньої діяльності. Спорт – ця категорія, яка підходить до спеціалізованих занять конкретними видами фізичних вправ. Однак, як показала практика, інтеграція різних видів спорту в процес фізичного виховання дозволяє не тільки забезпечити зміцнення здоров'я, підвищити рівень розвитку рухових якостей, а й сприяє формуванню соціальної мобільності, успішності, лідерства, здатності до адаптації до умов, що швидко змінюються.

Здоров'я дитини є фундаментальним освітнім об'єктом, у сучасних умовах розвитку фізичного виховання формування предметних, культурних, професійних компетенцій майбутнього педагога визначається застосуванням концептуальних підходів та інноваційних технологій. Здоров'я формувальна функція спортизованого фізичного виховання в загальноосвітній школі забезпечує школярів конкретними смислами на покращення здоров'я та фізичних кондицій, що визначають успішність освітнього процесу [5, 33, 36, 68, 95].

У процесі застосування різних видів спорту на заняттях з фізичного виховання у початкових класах необхідно забезпечити вдосконалення адаптаційних механізмів до впливу фізичних навантажень, що зрештою призводить до позитивних змін у фізичному розвитку та функціональній підготовленості, що визначають рівень здоров'я дитини [5, 18, 39, 87].

З позицій представлених вище теоретико-методичних положень спортизація фізичного виховання, на думку провідних фахівців [4, 9, 14], є тим фундаментом, який дозволяє ефективно розвивати педагогічну практику за допомогою диференційованого освоєння цінностей конкретного виду спорту, що навчаються, в процесі якого враховуються особисті мотиви індивіда.

Теоретичний аналіз спеціальної літератури [4, 54] дозволив встановити, що під спортизацією як одного з інноваційних підходів до організації фізичного виховання у загальноосвітній школі розуміється активне застосування у педагогічному процесі освітніх, виховних та оздоровчих технологій конкретних елементів виду спорту, що забезпечують формування

гармонійної особистості дитини.

Перевага спортизованого фізичного виховання над класичним підходом, на думку фахівців [10, 74, 80], полягає у можливостях дитини самостійно вибрати вид рухової активності в рамках навчальної та позанавчальної діяльності. Такий підхід, з одного боку, забезпечує оптимальне поєднання режимів фізичної роботи, що включає раціональне регулювання обсягу та інтенсивності фізичного навантаження, а з іншого – дозволяє якісно підійти до планування освітнього процесу на основі поінформованості про свої індивідуальні фізичні здібності та потенційні можливості їх розвитку.

На думку провідних фахівців [8, 14, 55] найбільш актуальними навчальними програмами з фізичної культури є: побудова навчальних занять на основі обраного виду спорту; організація навчальних занять за принципом загальнорозвивального тренування, в якому основну частку становлять кошти ЗФП; проведення оздоровчих занять, вкладених у зміцнення систем організму в дітей віком різних медичних груп.

Розглядаючи різні види програм з фізичної культури в загальноосвітній школі необхідно відзначити, що для дітей початкових класів останнім часом все більшої популярності набувають заняття на основі обраного виду спорту, в процесі яких дитина опановує нові рухові дії, підвищує рівень рухової підготовленості, що, своєю чергою, забезпечує зміцнення здоров'я [20, 46].

У процесі організації навчальних та позанавчальних занять із фізичної культури у початкових класах загальноосвітньої школи необхідно обов'язково враховувати індивідуальну схильність дитини до конкретних видів рухової активності. Фахівці [3, 5, 81] зазначають, що рухове навантаження на заняттях з фізичної культури, що проводяться на основі використання конкретного виду спорту, має відповідати руховим можливостям та психофізіологічному розвитку дитини. У свою чергу, слід зазначити, що застосування надмірних чи не достатніх фізичних навантажень не дозволяє досягти позитивних зрушень у роботі функціональних систем організму, тим самим не забезпечуючи вирішення оздоровчих завдань. Таким чином, для оптимізації фізичного та

функціонального стану дитини у процесі занять обраним видом спорту у загальноосвітній школі доцільно застосовувати рухові завдання, які орієнтовані на застосування спеціалізованих засобів, що забезпечують кумулятивний ефект у процесі педагогічних впливів.

Реалізація представлених вище положень забезпечується тільки в тому випадку, коли педагог удосконалюється та здійснює пошук ефективних та інноваційних технологій, що дозволяють йому домогтися поставлених завдань та реалізувати себе у педагогічній діяльності як професіонала [16, 54].

Практика численних наукових досліджень провідних вітчизняних фахівців [42, 49, 67] показала, що елементи спортизації можна ефективно застосовувати у літніх оздоровчих таборах, а також у дитячо-юнацьких спортивних школах. Застосування цього підходу у літніх оздоровчих таборах школярів дозволяє більш ефективно розподілити час для занять рухової активністю, а також творчої діяльності в режимі дня. Спортизація рухового режиму у літніх оздоровчих таборах школярів забезпечує високу емоційність різних занять та привабливість педагогічних впливів.

Слід зазначити, що в процесі організації рухової активності дітей у літньому оздоровчому таборі із застосуванням різних видів спорту у педагогів з'являються перспективи для різноманітнішого організаційно-методичного забезпечення освітньої діяльності фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Дуже характерно, що фізкультурно-оздоровча робота в літньому оздоровчому таборі школярів ефективно поєднується з іншими видами діяльності: культурно-дозвільна, трудова, ігрова, пізнавальна, дослідна, естетична, освітня, комунікативна, які позитивно впливають на розвиток особистості дитини [30, 46 77].

Заняття у дитячих спортивних школах насамперед забезпечують спортивну орієнтацію дітей на подальше досягнення результатів у вибраному виді спорту. Як зазначають деякі фахівці [55, 66, 87], спортивно-орієнтоване фізичне виховання в загальноосвітній школі з елементами організації занять за принципом ДЮСШ мають місце в основному в позаурочний час. Такий підхід

сприяє максимальному залученню дітей до систематичних занять обраним видом спорту, і навіть створення сприятливих умов підготовки спортивного резерву.

Ефективність організаційно-методичного забезпечення у загальноосвітній школі із застосуванням обраного виду спорту визначається трьома компонентами: мотиваційним, когнітивним та руховим, залежно від розв'язуваних завдань у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Мотиваційний компонент визначає спонукання дитини до занять обраним видом спорту. Когнітивний компонент дозволяє визначити ступінь можливостей індивіда стосовно конкретної спортивної діяльності. Двигунний компонент, своєю чергою, визначається, як практичне здійснення певного виду спортивної діяльності [59, 64].

Усі представлені вище компоненти мають забезпечувати критерії відповідності дитини обраному виду спорту, що у кінцевому підсумку дає можливість вчителю чи тренеру вирішити всі педагогічні завдання у процесі.

Узагальнюючи теоретико-методичний матеріал, необхідно зазначити, що в даний час існуюча система фізичного виховання в освітніх школах поки не реалізує своїх функцій, зокрема не забезпечується належний рівень здоров'я та психофізичного розвитку підростаючого покоління, не формується потреба у здоровому образі та стилі життя, психофізичному. саморозвитку та самовдосконалення.

Тому, на думку фахівців [40, 89], залучення учнів до активного освоєння цінностей фізичної культури, формування вони потреби у ній протягом усього життя, необхідно розпочинати якомога раніше – у дошкільних освітніх закладах і початкових класах загальноосвітньої школи.

Ефективність виховання фізичної культури особистості багато в чому визначається з урахуванням насамперед віково-статевих, психологічних, вікових особливостей та функціональних можливостей учнів, стану їхнього здоров'я.

1.2. Аналіз фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей початкової школи

Для ефективного здійснення завдання всебічного фізичного виховання учнів одним із найважливіших педагогічних принципів у діяльності вчителя є облік вікових закономірностей їхнього фізичного розвитку. Це необхідно для методично обґрунтованого відбору найбільш ефективних методів та засобів фізичного виховання учнів, дозування їх фізичного навантаження у процесі занять фізичними вправами [9, 66, 79].

У процесі фізичного виховання особливу увагу вчителю (тренеру) з фізичної культури необхідно приділяти фізичному розвитку учнів. У цьому для розуміння сутності фізичного розвитку дитини прийнято використовувати два наукові терміни: «календарний (паспортний) вік» та "біологічний вік". Поняття «календарний вік» відбиває період від моменту народження до конкретного періоду розвитку індивідуума, тоді як поняття «біологічний вік» відбиває саме ступінь біологічного розвитку організму. Досить часто календарний вік учнів не збігається зі своїми біологічним віком. Ця розбіжність може ще більше посилюватися впливом низки несприятливих чинників, найважливіші у тому числі – соціальний і недостатня рухова активність (несприятливий руховий режим індивідуума) [8, 18, 50, 85].

В даний час переконливо та всебічно доведено взаємозв'язок біологічного віку з функціональними можливостями учнів. Понад те, функціональні можливості учнів, своєю чергою, визначаються не так паспортним, скільки біологічним віком індивідуума. Діти та підлітки, що випереджають однолітків за темпами формування біологічної зрілості, відрізняються від них і більш високим розвитком рухових здібностей [15, 64, 77].

Фізичний розвиток, одне з базових понять фізичної культури, визначається багатьма фахівцями [17, 56, 60, 62, 65] як закономірності природного біологічного дозрівання організму, обумовленого природними морфологічними та функціональними перебудовами залежно від віку

індивідуума (довжина, маса тіла, коло грудної) клітини, життєва ємність легень, максимальне споживання кисню, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність).

Фізичний розвиток досить консервативна характеристика становлення індивіда, проте вона керована та піддається різним педагогічним впливам як об'єкт постійного вдосконалення. Так, за допомогою різних фізичних вправ, різних видів спорту можна ефективно впливати на зміцнення здоров'я, а також змінювати зовнішні та внутрішні показники, що характеризують розвиток організму дитини. В основі управління фізичним розвитком лежить біологічний закон вправності та закон єдності форм та функцій організму. Тим часом, фізичний розвиток до певної міри зумовлений і законами спадковості, які необхідно враховувати як фактори, що визначають гармонійний розвиток індивіда [22, 43, 75].

Сама педагогічна ефективність процесу фізичного виховання учнів багато в чому обумовлена двома основними особливостями організму, що росте і розвивається. Насамперед, це конституційні особливості учнів та особливості процесів біологічного розвитку організму, тобто тимчасові особливості (хронотип) фізичного розвитку конкретного учня. Саме тому конкретна «Робоча програма фізичного виховання» конкретної віково-статевої групи учнів має будуватися з урахуванням їх соматичних особливостей та темпів їхнього біологічного розвитку [62].

Основним морфологічним критерієм оцінки біологічного віку прийнято вважати скелетну зрілість або кістковий вік. Молодший шкільний вік (або дитячий) охоплює учнів віком від 6–7 до 11 років (1–4 класи). Цей віковий період загалом характеризується щодо рівномірним розвитком основних елементів опорно-рухового аналізатора учнів (хоча інтенсивність щоденних темпів вікового розвитку та її окремих антропометричних показників все-таки досить відрізняється) [26, 61, 97].

У початкових класах у довжина тіла збільшується швидше, ніж маса; хребетний стовп зберігає велику рухливість віком 8–9 років. Саме тому цей

віковий період у педагогіці фізичного виховання визнано найбільш сприятливим для спрямованого виховання рухливості (у всіх основних групах суглобів) та застосування засобів гімнастики, спортивної акробатики [87, 97].

До 11 років у тих, хто навчається, вже сформована високодиференційована структура м'язового волокна. У цей час відбувається збільшення маси м'язових тканин з допомогою зростання діаметра м'язового волокна. Встановлено, що діаметр двоголового м'яза плеча до 6-річного віку збільшується в середньому в 4-5 разів.

Опорно-руховий апарат у учнів цієї вікової групи здатний витримувати значну статичну фізичну напругу і виконувати тривалу роботу. У цьому віці розвиток кістякових м'язів у учнів відбувається нерівномірно: швидше формуються великі м'язи та повільніше – дрібні. Для м'язів ніг характерні високі темпи довжини щорічного приросту, для м'язів рук – менші.

У молодшому шкільному віці у тих, хто навчається, спостерігається значне посилення темпів приросту довжини хребта (що триває до періоду повного розвитку). При цьому з усіх анатомічних відділів хребта відносно швидшими темпами розвивається поперековий, а повільніше – шийний. Темпи річного приросту довжини хребта у тих, хто навчається цієї вікової групи, порівняно з приростом довжини тіла нижче. Це пояснює, чому кінцівки дітей у цьому віці зростають швидше за хребта [18, 64, 88].

У цей віковий період щорічні темпи приросту довжини тіла перебувають у діапазоні від 5,3 до 8,5 см. Мінімальні темпи швидкості приросту цього показника у тих, хто навчається, не перевищують 3,3–4,2 см на рік. Ріст показників фізичного розвитку у дітей 9-11 років відносно повільно збільшуються, а показники фізичної підготовленості не перевищують середніх значень або ледве досягають їх нижнього вікового нормативного кордону [54, 59].

У віці 11 років у хлопчиків починається період прискореного річного приросту довжини тіла. Між 11 та 12 роками середній річний приріст довжини тіла становить у середньому 6,2-8,2 см на рік. Така швидкість приросту

довжини тіла відбивається на біомеханічних особливостях рухів учнів цієї вікової групи. Вони гірше виконують низку тестових вправ [10, 16, 49].

Важливо, що у період вікового розвитку в дітей віком початкових класів щодо мала величина життєвої ємності легких (ЖЕЛ). У період навчання у початкових класах загальноосвітньої школи відбувається функціональне неузгодження механізмів само- та взаємокоординації фізіологічних механізмів регуляції дихання; знижується відносна стійкість організму до нестачі кисню (гіпоксії).

1.3. Програмне та методичне забезпечення занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи

В даний час фахівці [10, 43, 55, 70] відзначають вкрай перспективною таку організацію процесу фізичного виховання дітей початкових класів загальноосвітньої школи, яка будується на основних положеннях педагогічної теорії та логіки побудови процесу спортивного тренування у вибраному виді спорту, що забезпечують підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я котрі займаються. У цьому плані доцільним є розгляд процесу фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи як спеціальної педагогічної системи, спрямованої на створення нових та більш ефективних систем їх адаптації до фізичного навантаження на основі засобів спортивної акробатики, які дозволяють ефективно вирішувати завдання у початковій школі. Тільки за цієї умови можлива успішна реалізація фізіологічних механізмів, що лежать в основі формування "Рухових динамічних стереотипів" (рухового навички).

Кожен урок фізичної культури в початкових класах загальноосвітньої школи, що включає засоби спортивної акробатики, повинен методично будуватися як тренувальний заняття (спортивне тренування). Для цього слід планувати його та здійснювати на основі обліку та конкретної практичної реалізації комплексу відомих загально-педагогічних та спеціальних педагогічних принципів фізичного виховання – принципах науковості, комплексності та активності, систематичності, поступовості, доступності (у

поєднанні з індивідуалізацією та наочністю навчального процесу), які дозволяють інтегрувати засоби спортивної акробатики у навчальні заняття [16, 76, 92].

Перелічені педагогічні принципи функціонально взаємопов'язані, і тому застосування їх у вигляді нерозривної сукупності (єдиного логічного і методичного блоку) забезпечить високу педагогічну ефективність всього тренувального процесу, що лежить в основі фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи [9, 34].

У процесі проведення занять спортивною акробатикою з дітьми початкової школи не доцільно здійснювати проведення спеціального порівняльного аналізу відомих підходів до класифікації груп загальнопедагогічних та спеціальних методів фізичного виховання учнів. У педагогіці фізичного виховання вони будуються на розумінні та обліку психологофізіологічної сутності і логіці формування те, що називається «формування рухового стереотипу» [4, 14, 18, 69].

Зміст занять зі спортивної акробатики передбачає активне застосування вербальних методів фізичного виховання, що ґрунтуються на переважному використанні як форми передачі основної інформації та взаємодії з учнями слова. Це одні з найбільш традиційних та ефективних у педагогіці фізичного виховання методів [23, 33, 53].

У основі педагогічного застосування методів наочного сприйняття лежить безпосередній (наочна демонстрація) показ (вчителем, підготовленим учням) техніки виконання конкретного рухового акта у повільному темпі. У процесі демонстрації учням конкретного рухового акта пояснення його технічних складнощів і особливостей техніки виконання конкретних елементів допускаються «зупинки» [4, 81, 95]. Для навчання новим руховим діям і розвитку рухових якостей у вибраному вигляді рухової активності найбільше значення грають практичні методи фізичного виховання, які включають методи строго регламентованого вправи, ігровий метод (використання вправ в ігровій формі), змагальний метод (використання вправ

у змагань).

Опанування навчальними системою рухів спортивної акробатики відносять до освітньої складової системи їхнього фізичного виховання.

У педагогіці фізичного виховання учнів, у розділі «Методика навчання техніці виконання рухових навичок», розглядаються такі два основні елементи [44]: методика навчання тих, хто навчається одному (ізолюваному) руховому навичці; методика навчання учнів системи рухів.

В даний час більшість фахівців у галузі педагогіки фізичного виховання пропонують виділяти три етапи навчання тих, хто навчається рухової навички [11, 70, 80]: етап ознайомчого (або початкового) навчання техніки виконання конкретної рухової навички; етап поглибленого навчання техніки виконання конкретної рухової навички; етап удосконалення, зміцнення техніки виконання рухової навички (формування у умінь з оптимального використання різних варіантів виконання рухової навички в різних умовах її виконання).

Фізичне виховання у початкових класах загальноосвітньої школи – це педагогічний процес, у результаті якого діти опановують різними новими руховими діями, і навіть підвищують рівень рухової підготовленості, що позитивно позначається на зміцненні здоров'я котрі займаються. У процесі організації фізичного виховання у загальноосвітній школі заняття повинні мати насамперед оздоровчу спрямованість, яка досягається за рахунок застосування різноманітних засобів, запозичених із різних видів спорту.

Для дітей початкових класів властива висока рухова активність, а також сприятливий розвиток більшості фізичних якостей та здібностей. Комплексний розвиток фізичних якостей забезпечують багато видів спорту, проте, на думку фахівців, одне з провідних місць у шкільній програмі фізичної культури дітей початкових класів може займати спортивна акробатика.

З позиції потреб сучасних дітей початкових класів у застосуванні нових форм організації рухової діяльності на заняттях з фізичної культури у загальноосвітній школі, що вирішує оздоровчі завдання, спортивна акробатика

є тим засобом, який кардинально відрізняється від традиційних видів фізичних вправ. Спортизовані заняття акробатикою під час уроків фізичної культури дозволяють поруч із підвищенням рівня фізичних кондицій займаються розвивати особистість, здатну успішно адаптуватися в сучасному світі та повною мірою реалізувати свій потенціал.

Аналіз стану питання, спрямованого на вивчення особливостей організації фізкультурно-оздоровчих занять дітей початкових класів загальноосвітньої школи із застосуванням засобів спортивної акробатики, дозволяє зробити висновок, що правильні загалом схеми та ефективні нинішньому часу теоретико-методичні уявлення, а також засоби та методи управління окремими сторонами процесу підготовки ще склалися в обґрунтовану систему.

Таким чином, актуальною є теоретична розробка, експериментальне обґрунтування та оцінка ефективності змісту фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи на основі засобів спортивної акробатики.

РОЗДІЛ 2.

МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Організація дослідження

1. Вивчення та аналіз даних науково-методичної літератури.
2. Вивчення та аналіз документальних даних.
3. Опитування (анкетування).
4. Педагогічне спостереження.
5. Антропометрія.
6. Контрольно-педагогічні випробування (тести).
7. Стабілометрія.
8. Педагогічний експеримент.
9. Методи математичної статистики.

Вивчення та аналіз даних науково-методичної літератури включали проведення теоретичних досліджень, спрямованих на теоретико-методичне обґрунтування основ організації фізкультурно-оздоровчих занять дітей на основі засобів спортивної акробатики. Приватними питаннями було вивчення особливостей організації фізкультурно-оздоровчих занять у загальноосвітній школі. Проведено аналіз фізичного розвитку дітей початкової школи, а також вивчено програмне та методичне забезпечення занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи.

У процесі проведення теоретичного аналізу літературних джерел виявлено наукові протиріччя, що існують у практиці фізичного виховання дітей початкових класів, визначено проблему дослідження, поставлено завдання, а також підібрано необхідні методи дослідження.

Вивчення та аналіз документальних даних включав проведення досліджень, спрямованих на вивчення особливостей побудови занять з фізичної культури. У процесі дослідження вивчено навчальні плани та робочі програми, а також поурочні конспекти вчителів з фізичної культури, які дозволили отримати інформацію про зміст фізкультурно-оздоровчих занять у

початковій школі.

Метод вивчення та аналізу документальних даних дозволив вивчити стан здоров'я дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл. Вік досліджуваних – від 7 до 10 років. Для визначення характеру захворюваності було проведено аналіз та узагальнення даних медичних карток дітей початкових класів восьми шкіл міста Воронежа. Загалом у дослідженні взяли участь 648 дітей, які займаються різними видами рухової активності на уроках фізичної культури. Дані про стан здоров'я дітей початкових класів було надано фахівцями медичних кабінетів, якими обладнано школи. Отримані дані дозволили виявити основні тенденції та причини виникнення захворювань у дітей 7–10 років, які займаються різними видами рухової активності у процесі занять фізичною культурою у загальноосвітній школі, та розробити зміст фізкультурно-оздоровчих занять на основі засобів спортивної акробатики.

Аналіз документальних джерел дозволив визначити перспективність впровадження засобів спортивної акробатики у зміст фізкультурно-оздоровчих занять із фізичної культури.

Педагогічні спостереження проводилися з вивчення особливостей організації фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми початкових класів загальноосвітньої школи з урахуванням засобів спортивної акробатики. Для цього велося хронометрування занять, що дозволило визначити специфіку застосування оздоровчих тренувальних засобів у рамках занять із фізичної культури з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи. Враховувалися варіанти тренувального навантаження, а також координаційна складність рухових завдань.

Отримані результати дозволили визначити ключові напрями для оптимізації змісту та розроблення організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи.

Антропометрія. Визначення антропометричних показників дітей початкових класів загальноосвітньої школи проводилося за методикою,

описаною у спеціальній літературі [18, 58, 59, 64]. Були визначені довголітні, широтні, обхватні розміри та товщина шкірно-жирових складок. Надалі, використовуючи ці дані, розраховувалися абсолютна та відносна м'язова, жирова та кісткова маси.

Отримані дані послужили основою визначення впливу засобів спортивної акробатики на фізичний розвиток дітей початкових класів загальноосвітньої школи, що, своєю чергою, дозволило детальніше підходити до планування оздоровчої тренування.

Контрольно-педагогічні випробування (тести). Заняття спортивною акробатикою вимагають високого рівня розвитку силових та координаційних здібностей, а також рухливості у суглобах (гнучкості), що сприяє успішній реалізації спеціальних рухових дій.

У процесі проведення контрольно-педагогічних випробувань (тестів) було вивчено показники розвитку гнучкості, силових та координаційних здібностей, які традиційно оцінюються у спортивній акробатиці.

Для оцінки силових здібностей дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл (n=134 осіб, з них 64 хлопчики та 70 дівчаток) застосовувалися такі тестові завдання, як динамометрія правою та лівою рукою, згинання та розгинання рук у положенні упор лежачи на підлозі, а також утримання кута 90° у положенні вису на високій перекладині. Оцінка координаційних здібностей включала вивчення динамічної та статичної рівноваги, для цього застосовувалися балансування та повороти на гімнастичній лаві, а також стійка на одній нозі із заплющеними очима. Для оцінки гнучкості дітей 7-10 років застосовувалися такі контрольні вправи, як нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві та нахил вперед із положення сидячи на підлозі з прямими ногами.

Стабілометрія. Суть стабілізографічного дослідження зводилася до оцінки біомеханічних показників дитини в процесі підтримки вертикальної пози в положенні стоячи. Комп'ютерний стабілізаторний комплекс включає ПЕВМ, стабілоплатформу і комплект датчиків для знімання фізіологічних

сигналів (при відповідному виконанні). До цієї платформи, на якій у положенні стоячи розташовується людина, кріпляться датчики сили, за допомогою яких вимірюються реакції опор, а потім обчислюються координати ЦД, що надається людиною на поверхню стабілоплатформи.

Серед статичних параметрів стабілізографічного сигналу вивчалися такі показники:

$X_{\text{ср}}$, $Y_{\text{ср}}$ - початкове зміщення ЦД за напрямками (математичне очікування координат положення ЦД) (мм);

L – довжина статокінезіограми (мм);

V – середня швидкість переміщення ЦД (мм/с);

S – площа статокінезіограми (мм²).

Стабілометричні дослідження проводилися в лабораторних умовах з метою інструментальної перевірки ефективності розвитку показників рівноваги у дітей початкових класів загальноосвітньої школи, які займаються спортивною акробатикою у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Педагогічний експеримент – основний метод дослідження, що застосовувався з метою доказу та оцінки ефективності організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи. Дослідження включало констатуючу та формуючу частину педагогічного експерименту.

Констатуючий експеримент – це метод дослідження, який дозволив провести пошукові дослідження. Він був спрямований на вивчення особливостей організації занять із фізичного виховання у початкових класах загальноосвітніх шкіл. Проведення антропометрії, контрольних педагогічних випробувань та стабілометричних досліджень дозволило виявити індивідуальні можливості фізичного розвитку та рухової підготовленості, а також біомеханічні параметри розвитку рівноваги у дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл. За допомогою аналізу документальних даних, соціологічного опитування, педагогічного спостереження досліджено стан

здоров'я сучасних дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл. Також у процесі констатуючої частини експерименту було визначено сучасні тенденції планування змісту навчальних занять, і навіть основні напрями запровадження засобів спортивної акробатики зміст занять з фізичної культури з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи.

У період формуючого педагогічного експерименту було проведено два контрольні зрізи стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості, а також удосконалення біомеханічної структури рівноваги, що займаються в експериментальних та контрольних групах. Загалом було проведено понад 80 вимірювань, а також вивчено та проаналізовано понад 150 різних параметрів.

Методи математичної статистики. Експериментальний матеріал був опрацьований методами математичної статистики [8] на ЕОМ типу Pentium Core 2 Duo. Було використано математичний пакет SPSS 13.0, що дозволяє визначити: середню величину \bar{X} , середнє квадратичне відхилення, помилку вибіркової середньої $\pm m$, достовірність відмінностей за Стьюдентом t . Достовірність відмінностей вважалася достовірною при 99 і 95%-му ($p < 0,01$; $p < 0,05$) рівні значущості за критерієм t Стьюдента.

2.2. Організація дослідження.

Перший етап був пов'язаний із проведенням досліджень, спрямованих на вивчення спеціальної науково-методичної літератури з проблеми організації занять із фізичної культури у початкових класах загальноосвітньої школи. Розгляд питань, присвячених особливостям організації фізкультурно-оздоровчих занять у загальноосвітній школі, аналізу фізичного розвитку дітей початкової школи, а також програмного та методичного забезпечення занять спортивною акробатикою дозволив сформулювати методологічну основу дослідження. На даному етапі дослідження було сформульовано науковий апарат, виявлено протиріччя та проблему дослідження, визначено об'єкт та предмет дослідження, а також сформульовано завдання, які вирішують поставлену мету дослідження.

Другий етап полягав у проведенні констатуючого педагогічного експерименту. На цьому етапі вирішувалися завдання вивчення особливостей фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей 7–10 років. У процесі досліджень проводилися педагогічні спостереження, антропометрія, контрольні-педагогічні випробування (тести), і навіть стабілометричні обстеження. Отримані дані послужили основою розробки змісту фізкультурно-оздоровчих занять спортивної акробатикою з дітьми початкової школи.

Третій етап присвячено проведенню формуючого педагогічного експерименту, завданням якого стала оцінка ефективності змісту фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкової школи. Цей підхід дозволяє оптимізувати фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей початкових класів, а також сприяє зміцненню здоров'я.

У ході формуючого педагогічного експерименту в контрольних групах заняття з фізичної культури проводилося у відповідність до рекомендацій щодо планування уроків фізичної культури в 1–4 класах. В експериментальних групах зміст фізкультурно-оздоровчих занять будувався на основі засобів спортивної акробатики для зміцнення опорно-рухового апарату та підвищення рухової підготовки дітей 7–10 років.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Оцінка здоров'я та рухових здібностей дітей початкової школи у процесі занять різними видами фізичних вправ

3.1.1. Морфологічні особливості фізичного розвитку дітей початкової школи. Процес фізичного виховання у загальноосвітній школі передбачає систематичний контроль показників індивідуального фізичного розвитку та рухової підготовленості, що створює сприятливі умови для оптимізації та вдосконалення процесу навчання.

На заняттях з фізичної культури у початкових класах загальноосвітньої школи застосовуються різні засоби рухової активності, педагогічний вплив яких відбиваються на фізичному розвитку дітей. Фізичний розвиток дитини, у свою чергу, можна визначити за зовнішніми антропометричними параметрами, що включають довговічні, широтні, обхватні та вагові характеристики.

Аналіз довговічних показників дітей початкових класів дозволив виявити, що показники довжини тіла дівчаток становлять $136,3 \pm 6,9$ см та не значно випереджають хлопчиків – $132,7 \pm 6,6$ см, що відповідаючи віковим особливостям розвитку організму ($p > 0,05$) Рис.3.1).

Дослідження дозволили встановити: довжина тулуба, верхніх та нижніх кінцівок у дівчаток – $44,6 \pm 4,0$; $58,2 \pm 4,9$ та $69,4 \pm 5,8$ см (відповідно) не значно перевищує ті ж показники у хлопчиків – $41,5 \pm 3,8$; $56,9 \pm 5,2$ та $67,8 \pm 5,9$ см (відповідно), які навчаються у початкових класах.

Отримані дані свідчать, що довговічні показники розвитку організму дітей початкових класів загальноосвітньої школи не піддаються педагогічним впливам і визначаються закономірностями розвитку організму.

Встановлено, що в дітей віком 7–10 років, які у початкових класах загальноосвітньої школи, показники ширини плечей, стегна і тазу в хлопчиків і дівчаток практично нічим не відрізняються ($p > 0,05$; Рис. 3.2).

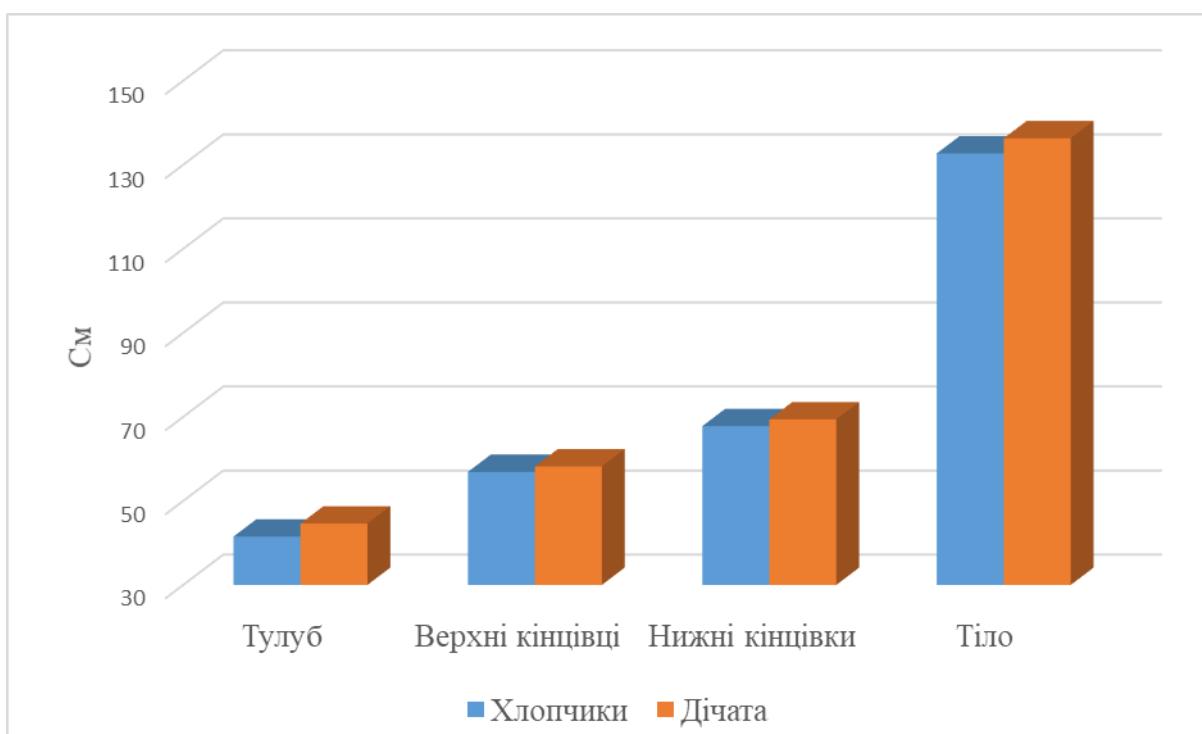


Рис. 3.1. Довготривалі показники вимірювань у дітей початкових класів, що займаються різними видами рухової активності

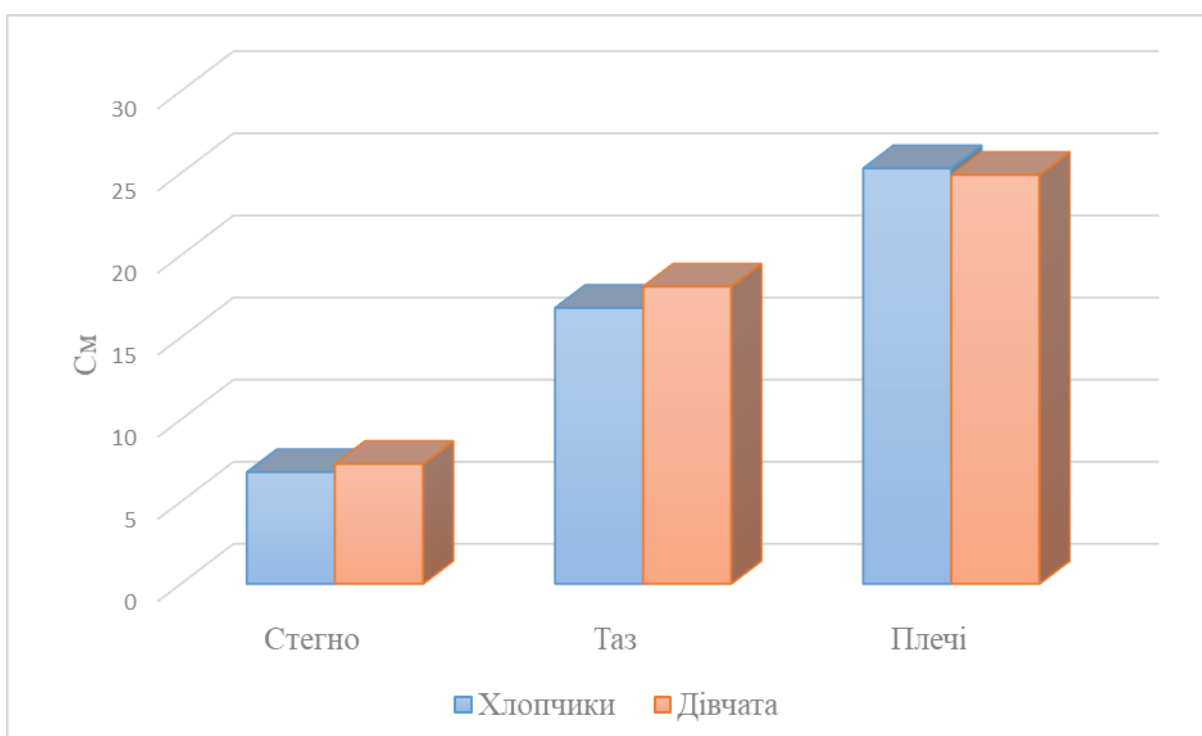


Рис. 3.2. Широтні показники вимірювань стегна, тазу та плечей у дітей початкових класів, що займаються різними видами рухової активності

Слід зазначити, що ширина таза та стегна у дівчаток ($18,1 \pm 1,2$ та $7,3 \pm 0,7$ см) не значно більша, ніж у хлопчиків ($16,8 \pm 1,1$ та $6,8 \pm 0,4$ см), що пояснюється періодами вікового розвитку організму, які у хлопчиків та дівчаток протікають по-різному.

Обхватні показники, на думку фахівців, можуть визначати характер педагогічних впливів на тих, хто займається. Застосування спеціалізованих засобів, з одного боку, може збільшувати обхватні розміри, з другого – знижувати. Аналіз даних Рисунка 10 свідчить, що обхватні показники таза, плеча та стегна у дівчаток ($68,4 \pm 5,7$; $20,5 \pm 1,7$ та $37,8 \pm 3,0$ см відповідно) не достовірно перевищують показники хлопчиків ($66,8 \pm 6,1$; $19,2 \pm 1,3$ і $36,2 \pm 2,8$ см відповідно) ($p > 0,05$). Така тенденція багато в чому пояснюється закономірностями біологічного розвитку, що має чіткі вікові періоди.

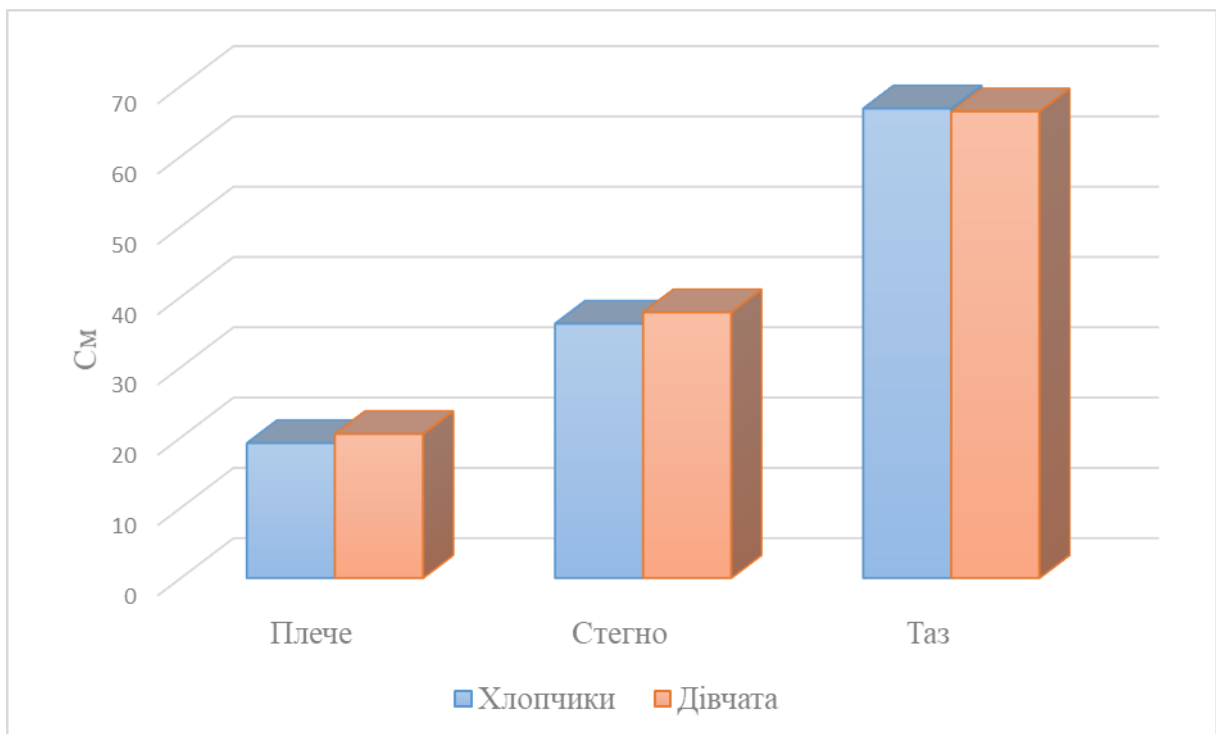


Рис. 3.3. Вимірювання обхвату плечей, стегна та таза у дітей початкових класів, що займаються різними видами рухової активності

Вагові показники є найбільш інформативними у визначенні якості педагогічних впливів різних рухових завдань на організм дитини. Так, наприклад, підвищення показників маси тіла може відбуватися за рахунок жирової, так і за рахунок м'язової маси. Для різних видів рухової активності

найбільш актуальним є підвищення показників м'язової маси, яка відбивається на зміцненні опорно-рухового апарату дитини, що, своєю чергою, визначає оздоровчий ефект занять.

Дослідження дозволили встановити, що показники маси тіла у дівчаток 7–10 років достовірно перевищують показники у хлопчиків на 3,3 кг ($p < 0,05$; рис. 3.4).

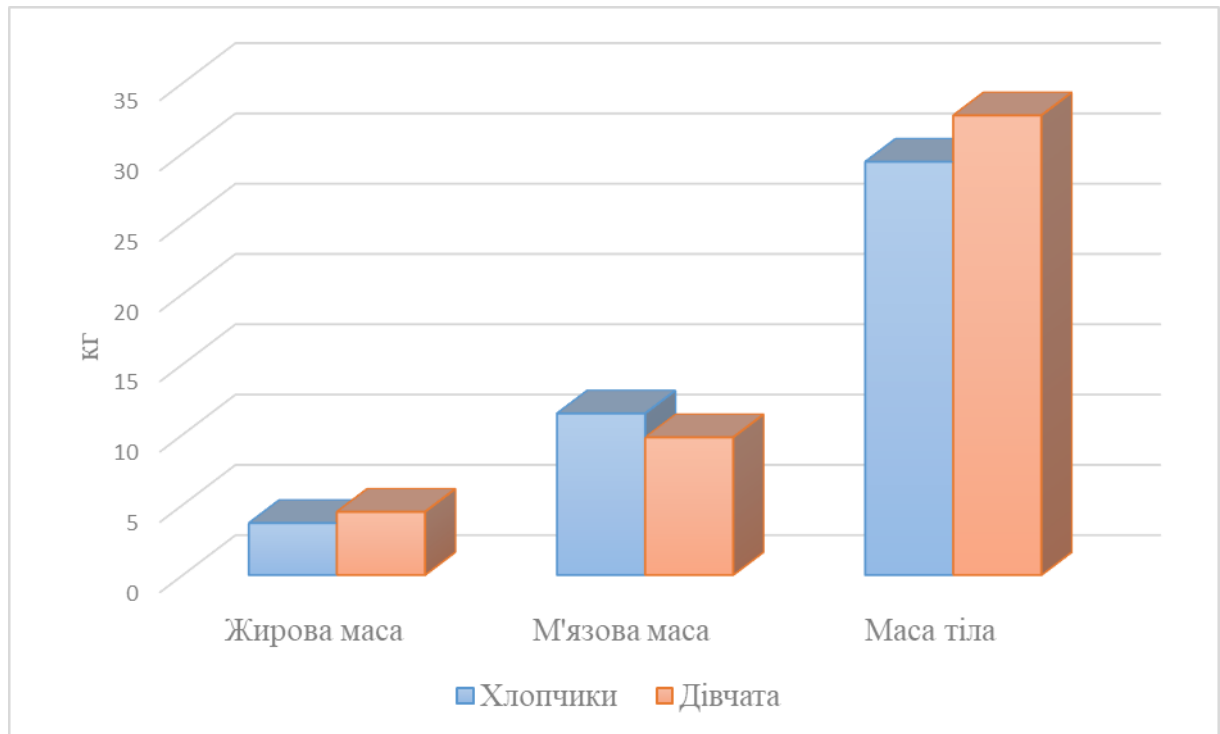


Рис. 3.4. Вагові показники у дітей початкових класів, що займаються різними видами рухової активності

MT – маса тіла; ЖМ – жирова маса; ММ – м'язова маса.

Характерно, що перевага дівчаток над хлопчиками у показниках маси тіла визначається рахунок збільшення жирової маси, а хлопчиків збільшення м'язової маси.

Виявлена закономірність свідчить про необхідність застосування на заняттях з дівчатками початкових класів оздоровчих засобів тренування силової спрямованості, які забезпечують зміцнення м'язової системи та позитивно впливають на формування гармонійної статури. Отримані результати послужили основою щодо контрольних педагогічних випробувань

(тестів), вкладених у вивчення показників розвитку сили в дітей віком початкових класів загальноосвітньої школи.

3.1.2 Індивідуальні особливості рухової підготовленості дітей початкових класів. Двигуна підготовленість дітей початкових класів визначає рівень розвитку опорно-рухового апарату, здатного долати різні фізичні навантаження. Високий рівень рухової підготовленості відбивається на здоров'я дитини, а також сприяє формуванню школи нових рухів.

Розглядаючи різні види фізичних вправ, застосовувані під час уроків з фізичної культури у початкових класах загальноосвітньої школи, слід зазначити, що вони переважно спрямовані розвиток силових і координаційних здібностей, рівноваги і рухливості в суглобах. Такий акцент зумовлений насамперед тим, що у віці 7–10 років відзначаються сенситивні періоди представлених вище якостей та здібностей, у зв'язку з чим їх розгляд є актуальним питанням сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту.

Динамометричні дослідження дозволили встановити, що показники сили лівої кисті у хлопчиків і дівчаток не значно вищі, ніж правою, при цьому показники обох кистей у дівчаток не значно вищі, ніж у хлопчиків ($p > 0,05$; табл. 3.1). Слід звернути увагу, що показники динамометрії в дітей віком початкових класів перебувають лише на рівні нижче норми.

Дослідження дозволили виявити, що в контрольній вправі згинання та розгинання рук у положенні упор лежачи на підлозі показники у хлопчиків ($9,4 \pm 0,7$ разів) не значно вищі, ніж у дівчаток ($8,5 \pm 0,6$ разів), але вони також, як і динамометрія, перебувають у низькому рівні ($p > 0,05$; Табл. 3.1).

Тестова вправа утримання кута 90° у положенні виса на високій перекладині характеризує розвиток м'язів живота. Встановлено, що у хлопчиків ($12,2 \pm 0,9$ с) цей показник достовірно перевершує результати, показані дівчатками ($9,6 \pm 0,8$ с) ($p < 0,05$).

Таблиця 3.1

Силові показники дітей початкових класів, які займаються різними видами фізичних вправ

Контрольні вправи	Хлопчики (<i>n</i> = 64 чол.)	Дівчата (<i>n</i> = 70 чол.)	<i>t</i>	<i>p</i>
Динамометрія (кг): – права – ліва	8,4 ± 0,7 9,2 ± 0,8	9,7 ± 0,8 10,3 ± 0,9	1,65 1,71	>0,05 >0,05
Згинання і розгинання рук у положенні упору лежачи на підлозі, кількість разів	9,4 ± 0,7	8,5 ± 0,6	1,55	>0,05
Утримання кута 90° у положенні вису на високій поперечині, с	12,2 ± 0,9	9,6 ± 0,8	2,13	<0,05

Отримані результати дозволяють констатувати, що для дітей початкових класів існують великі резерви в контексті розвитку силових здібностей, які знаходяться на низькому рівні розвитку, тим самим це не дозволяє тим, хто займається виконанням різних рухових завдань силового характеру.

Результати тестування координаційних здібностей дітей початкових класів загальноосвітньої школи показали, що у хлопчиків і дівчаток показники в контрольній вправі «повороти на гімнастичній лавці» знаходяться на задовільному рівні і не відрізняються один від одного ($p > 0,05$; Табл. 3.2).

Дослідження дозволили встановити, що у тестовому завданні «балансування на гімнастичній лаві» у хлопчиків ($10,6 \pm 0,8$ с) показник нижчий, ніж у дівчаток ($11,8 \pm 0,9$ с) ($p > 0,05$), при цьому показані результати відповідають задовільному рівню. Виявлено, що хлопчики початкових класів загальноосвітньої школи в контрольній вправі «стійка на одній нозі із заплющеними очима» не перевершують дівчаток ($p > 0,05$).

Контрольна вправа «нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві» включена до програми тестування, що дозволяє порівняти отримані в ході дослідження результати з нормами, які характерні для віку 7–10 років, та

визначити рівень розвитку гнучкості.

Дослідження дозволили встановити, що в тестових завданнях «нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві» та «нахил вперед із положення сидячи на підлозі з прямими ногами» показники розвитку гнучкості у дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл (Табл. 3.3).

Таблиця 3.2

Координаційні показники дітей початкових класів, які займаються різними фізичними вправами

Контрольні вправи	Хлопчики ($n = 64$ чол.)	Дівчата ($n = 70$ чол.)	t	p
Повороти на гімнастичній скамейці:				
– 1-й варіант, с;	$14,1 \pm 0,9$	$13,0 \pm 0,8$	1,34	$>0,05$
– 2-й варіант, кіл-сть раз	$5,0 \pm 0,3$	$6,0 \pm 0,4$	1,38	$>0,05$
Балансування на гімнастичній скамейці, с	$10,6 \pm 0,8$	$11,8 \pm 0,9$	1,46	$>0,05$
Стойка на одній нозі закритими очима, с	$15,3 \pm 1,1$	$14,2 \pm 1,0$	1,27	$<0,05$

Виявлено, що дівчатка не достовірно перевершують за результатами розвитку гнучкості хлопчиків того ж віку, як у вправі «нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві», так і вправі «нахил вперед із положення сидячи на підлозі з прямими ногами».

Контрольно-педагогічні випробування розвитку гнучкості дозволили встановити, що у хлопчиків у вправах «нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві» та «нахил вперед із положення сидячи на підлозі з прямими ногами» показники в середньому рівні – $+1,6 \pm 0,5$ і $0,8 \pm 0,3$ см, а у дівчаток вони становлять $+2,9 \pm 0,7$ і $+1,5 \pm 0,4$ см відповідно ($p > 0,05$).

Дуже примітним фактом є те, що показники розвитку гнучкості у дівчаток не значно перевершують результати хлопчиків у контрольних вправах «нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві» та «нахил

уперед із положення сидячи на підлозі з прямими ногами».

Результати дослідження рухової підготовленості дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл дозволяють стверджувати, що засоби фізичної культури та види спорту, що застосовуються, повною мірою не забезпечують гармонійного розвитку організму і не сприяють ефективному вдосконаленню рухових якостей і здібностей. Така закономірність дозволяє констатувати необхідність застосування традиційних засобів підготовки у межах планування занять з фізичної культури у початкових класах загальноосвітніх шкіл.

Таблиця 3.3

Показники розвитку гнучкості у дітей початкових класів, які займаються різними фізичними вправами

Контрольные упражнения	Мальчики (n = 64 чел.)	Девочки (n = 70 чел.)	t	p
Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамье, см	+1,6 ± 0,5	+2,9 ± 0,7	1,39	>0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, см	-0,8 ± 0,3	+1,5 ± 0,4	1,37	>0,05

В даний час дуже затребуваним є підхід, при якому вчитель фізичної культури, щоб підвищити інтерес, розширити спектр рухових здібностей та зміцнити здоров'я, пропонує учням вибір виду рухової активності з урахуванням регіональних традицій та матеріально-технічного забезпечення.

Слід звернути увагу, що традиційна форма побудови занять із фізичної культури у початкових класах передбачає широкий спектр застосування гімнастичних вправ. У зв'язку з цим, з метою подальшої оптимізації занять з фізичної культури у початкових класах загальноосвітньої школи доцільно розглянути біомеханічні показники розвитку рівноваги. Отримані результати

дозволять чіткіше визначити види спорту, які забезпечують ефективне вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань на навчальних заняттях із фізичної культури у загальноосвітній школі.

Координаційні здібності дітей визначають ефективність виконання більшості рухових дій у різних видах спорту, пов'язаних із проявом рівноваги, до яких належить спортивна акробатика, оскільки елементи техніки виконуються у статичному положенні та утриманні різних поз. Високі показники розвитку рівноваги в дітей віком дозволяють їм без особливих м'язових зусиль змінювати становище різних поз, що притаманно демонстрації технічних елементів у спортивної акробатиці.

Стабілометричні дослідження дозволяють якісніше оцінити показники розвитку рівноваги в дітей віком початкових класів загальноосвітньої школи, котрі займаються різними видами рухової активності.

Результати дослідження дозволили встановити, що у хлопчиків 7-10 років зміщення центру тиску по осі X і Y не значно перевищують результати дівчаток ($p > 0,05$; Табл. 3.4), при цьому слід зазначити, що цей показник дуже високий, що говорить про низький рівень розвитку рівноваги в дітей віком початкових класів загальноосвітніх шкіл.

Аналіз даних Табл. 3.4 свідчить, що у хлопчиків показники довжини (L), площі (S) та середньої швидкості (V) стабілограми становлять $595,3 \pm 14,2$, $261,5 \pm 8,4$ мм² та $41,2 \pm 2,7$ мм/ з відповідно, що достовірно нижче, ніж у дівчаток – $669,1 \pm 15,7$ мм, $289,5 \pm 8,7$ мм² та $49,0 \pm 2,9$ мм/с, відповідно ($p < 0,05$). Така тенденція свідчить про високий рівень розвитку рівноваги у хлопчиків у порівнянні з дівчатками. Дуже характерно, що показники стабілограми в дітей віком початкових класів загальноосвітньої школи мають досить низькі значення.

Виявлені в ході дослідження закономірності розвитку рівновага свідчать, що у дітей початкових класів загальноосвітньої школи дуже актуальним є впровадження різних сучасних технологій, що забезпечують підвищення стійкості дитини при виконанні різних складнокоординаційних

поз. Необхідно підкреслити, що діти, які мають високі показники розвитку рівноваги, досить легко адаптуються до оволодіння новими руховими діями, які виявляються в навчально-освітньому процесі підлітків.

Таблиця 3.4

Стабілометричні показники дітей початкових класів, що займаються різними видами фізичних вправ

Показник	Хлопчики (<i>n</i> = 64 чел.)	Дівчата (<i>n</i> = 70 чел.)	<i>t</i>	<i>p</i>
ЦД <i>X</i> , мм	6,4±0,4	7,7±0,5	1,95	>0,05
ЦД <i>Y</i> , мм	20,4±1,7	22,8±1,8	2,02	>0,05
<i>x</i> , мм	8,4±0,6	10,4±0,8	2,14	<0,05
<i>y</i> , мм	11,3±0,9	13,9±1,0	2,05	>0,05
<i>L</i> , мм	595,3±14,2	669,1±15,7	2,18	<0,05
<i>S</i> , мм ²	261,5±8,4	289,5±8,7	2,16	<0,05
<i>V</i> , мм/с	41,2±2,7	49,0±2,9	2,21	<0,05
Кут, градус	8,5±0,7	9,1±0,8	1,64	>0,05

Результати проведених досліджень, що дозволили вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл, дозволяють констатувати, що для підвищення ефективності освітнього процесу на навчальних заняттях з фізичної культури доцільним вважається розгляд питань, пов'язаних з вивченням думки фахівців щодо доцільності побудови фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням конкретного виду спорту.

3.1.3. Сучасні аспекти організації фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми початкових класів загальноосвітніх шкіл. Пошук ефективних підходів до організації фізичного виховання з дітьми у початковій школі є одним із найперспективніших напрямів фахівців, які займаються розглядом

питань сучасної спортивної науки.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що в процесі організації фізичного виховання у початкових класах загальноосвітньої школи актуальним є проведення занять фізкультурно-оздоровчою спрямованістю із застосуванням різних рухових засобів із певних видів спорту. Така тенденція обумовлюється насамперед тим, що фізкультурно-оздоровчі заняття дозволяють, з одного боку, ефективно здійснювати процес фізичної підготовки, з другого – забезпечують зміцнення опорно-рухового апарату.

Вивчення наукових даних фахівців [5, 13, 43, 73], що займаються питаннями організації фізкультурно-оздоровчих занять, показує, що одним із найбільш затребуваних видів спорту, який у початкових класах забезпечує вирішення вищезазначених завдань, є спортивна акробатика, змагальні вправи якої орієнтовані на утримання певної пози у парах та групах. Дані вправи дозволяють активно впливати формування красивого тіла, постави, зміцнення м'язового корсета, і навіть забезпечують підвищення координаційних здібностей, високий рівень прояви яких необхідні дитині у повсякденні.

Більш детальне вивчення специфіки організації занять із фізичного виховання у початкових класах загальноосвітньої школи забезпечувалося з допомогою проведення соціологічного опитування з допомогою анкетування. Для цього 30 вчителям загальноосвітніх шкіл міста Воронежа, які працюють з дітьми початкових класів, було запропоновано анкету (Додаток А), яка дозволила визначити перспективність впровадження фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкової школи.

Проведене соціологічне опитування вчителів з фізичної культури показало, що більшість (67,7%) респондентів відзначають проведення фізкультурно-оздоровчих занять як такі, що «інколи зустрічаються» з початковими класами в загальноосвітніх школах. Слід звернути увагу, що лише 23,5% вчителів регулярно проводять фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми початкових класів, а 8,8% взагалі не проводять. Ця обставина свідчить,

що сучасні вчителі, які працюють із дітьми початкових класів, повною мірою не користуються можливостями оздоровчих занять, які забезпечують гармонійний розвиток дитини.

Дослідження думок фахівців дозволили встановити, що вчителі фізичної культури початкових класів загальноосвітніх шкіл, як правило, застосовують такі засоби, як гімнастика (32,3%) та рухливі ігри (26,8%), при цьому досить велика кількість респондентів (25,3%) зазначили, що застосовують інші засоби, але не ті, що представлені в анкеті.

У процесі аналізу відповідей респондентів на запропоновані в анкеті питання було виявлено, що 54,5% як пріоритетні засоби застосовують спортивні єдиноборства та елементи легкої атлетики. Слід зазначити, що засоби спортивної акробатики у практиці своєї роботи застосовують лише 26,3% опитаних респондентів, причому заняття проводяться не так на основі виду спорту, і із застосуванням окремих вправ, інтегрованих із тієї чи іншої виду рухової діяльності.

В результаті дослідження виявлено, що засоби спортивної акробатики сучасні вчителі з фізичної культури, які працюють з дітьми початкових класів, в основному застосовують на позаурочних заняттях (68,9%), а в урочних показник значно нижчий (31,1%). Однак, як показує аналіз спеціальної науково-методичної літератури, засоби спортивної акробатики мають максимальний потенціал у результаті застосування в процесі уроку з фізичної культури в початкових класах, оскільки ефективно забезпечують фізкультурно-оздоровчу спрямованість педагогічних впливів.

Більшість вчителів освітніх шкіл вважають, що в процесі застосування засобів спортивної акробатики на уроках фізичної культури з дітьми початкових класів необхідно вирішувати оздоровчі та виховні завдання (43,2 та 32,8% відповідно). Такий підхід дозволяє зміцнити опорно-руховий апарат та підвищити рівень рухових можливостей, що позитивно позначається на профілактиці впливу негативних факторів довкілля на організм дитини.

Результати анкетного опитування показали, що лише 21,5% вчителів

фізичної культури, які працюють із дітьми початкових класів, іноді застосовують визначення рівня фізичного розвитку у процесі застосування засобів спортивної акробатики на фізкультурно-оздоровчих заняттях. Дуже цікавим фактом є те, що всього 15,6% (частіше так, ніж ні) респондентів застосовують оцінку показника фізичного розвитку в процесі організації спеціалізованих занять спортивною акробатикою.

Така тенденція не дозволяє отримати інформацію про зміни, що відбуваються в організмі дитини під впливом фізкультурно-оздоровчих засобів спортивної акробатики, що ускладнює управління цим процесом та досягнення поставлених завдань.

Опитування дозволило встановити, що всього 34,2% респондентів враховують рівень рухових можливостей дітей у процесі застосування засобів спортивної акробатики в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми початкових класів. Такі результати свідчать необхідність перегляду погляду фахівців на організацію педагогічного процесу, оскільки де вони отримують об'єктивну інформацію про учнів у тих рухового розвитку.

Багато респондентів (70,4%) відзначили, що засоби спортивної акробатики відіграють велику роль для зміцнення постави та опорно-рухового апарату. Дуже характерно, що лише 4,5% вчителів з фізичної культури не вважають суттєвим внесок спортивної акробатики у зміцнення постави та опорно-рухового апарату дітей початкових класів загальноосвітньої школи.

Встановлено, що 46,2 та 38,0% респондентів вважають індивідуальні особливості розвитку організму та рівень розвитку координаційних здібностей визначальними факторами у якісному виконанні рухових дій у спортивній акробатиці.

Дослідження також показали, що більшість вчителів (76,3%) фізичної культури, які працюють із початковими класами в загальноосвітній школі, в основному застосовують засоби спортивної акробатики у підготовчій частині уроку, проте провідні фахівці [14, 66, 80] говорять про доцільність такого включення в основну та заключну частини, тому що при цьому забезпечується

вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

Анкетне опитування показало, що сучасні вчителі з фізичної культури більшою мірою порушують дидактичні принципи організації занять з дітьми початкових класів, оскільки 82,6 і 78,5% респондентів не займаються підбором раціональних варіантів тренувального навантаження та виправлення помилок у процесі виконання акробатичних вправ.

У зв'язку з цим обґрунтування фізичних навантажень є одним із ключових завдань для організації фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкової школи.

Дослідження дозволили виявити, що у процесі виконання рухових завдань вчителі фізичної культури, які працюють із дітьми початкових класів загальноосвітньої школи, переважно (61,1%) здійснюють контроль підготовленості. Такий стан справ дозволяє регулювати освітній процес та забезпечує вирішення поставлених завдань.

Узагальнюючи дані проведених досліджень, слід зазначити, що у практиці проведення занять з фізичної культури у початкових класах загальноосвітньої школи недостатньо уваги приділяється організації фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням застосування засобів спортивної акробатики. Як показали дослідження, у практиці організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять у початковій школі особливе значення має акцентоване вирішення завдань підвищення рухових можливостей дітей, а також зміцнення здоров'я, причому особливу увагу слід приділяти зміцненню опорно-рухового апарату.

Дослідження дозволили виявити, що з гармонійного розвитку дитині початкових класів загальноосвітньої школи необхідно застосовувати як традиційні види рухової активності (гімнастику, рухливі ігри, легку атлетику), а й дуже екзотичні, яких належить спортивна акробатика, що передбачає виконання рухів на утримання певних поз у рівновазі.

3.2. Експериментальна оцінка ефективності утримання фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкової школи

Динаміка зміни результатів контрольних випробувань дає змогу вчителю оцінити якість педагогічних впливів у процесі фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи.

Антропометричні дослідження дозволили встановити, що перед початком формуючого педагогічного експерименту у дівчаток та хлопчиків контрольних та експериментальних груп довговічні показники достовірно не відрізнялися один від одного, свідчуючи про однорідність аналізованих груп у процесі дослідження ($p > 0,05$; Рис. 3.5).

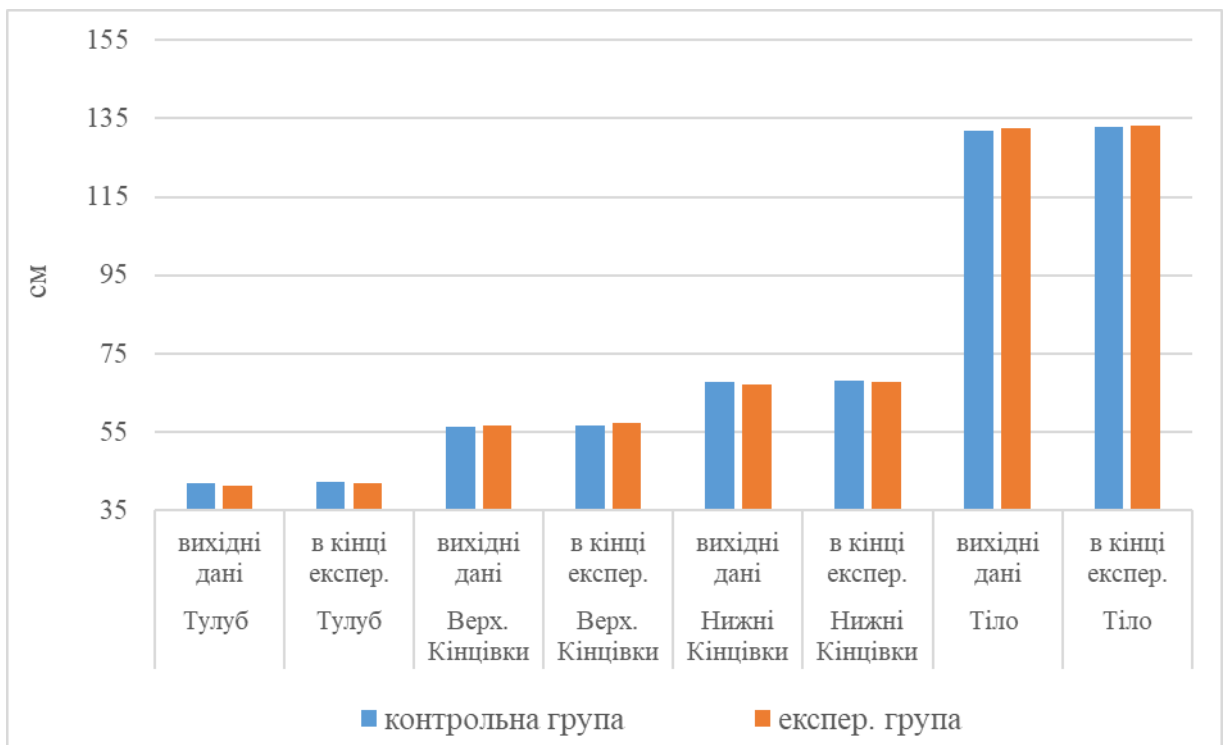


Рис. 3.5. Динаміка довговічних показників у хлопчиків початкових класів загальноосвітньої школи в процесі формування педагогічного експерименту

Дослідження дозволили встановити, що показники довжини тіла у хлопчиків і дівчаток за час формує педагогічного експерименту змінюються

не суттєво і багато в чому це зумовлюються тенденціями біологічного розвитку організму.

Аналіз даних рис. 3.5 показав, що за час формуючого педагогічного експерименту, що проводиться протягом навчального року, показники довжини тіла у хлопчиків у КГ та ЕГ зростають на 0,8 та 0,7 см, а у дівчаток – на 0,6 та 0,9 см відповідно ($P > 0,05$). До цього необхідно додати, що довговічні показники є дуже консервативними і практично не піддаються змінам при педагогічних впливах. У зв'язку з оцінкою ефективності педагогічних засобів доцільно звертати увагу на особливості та темпи біологічного розвитку організму дітей 7–10 років.

Аналіз даних рис. 3.5-3.6 показав, що довжина тулуба у хлопчиків та дівчаток 7–10 років також має тенденцію до незначного збільшення показників, що визначаються природним зростанням та розвитком організму дітей початкових класів загальноосвітньої школи.

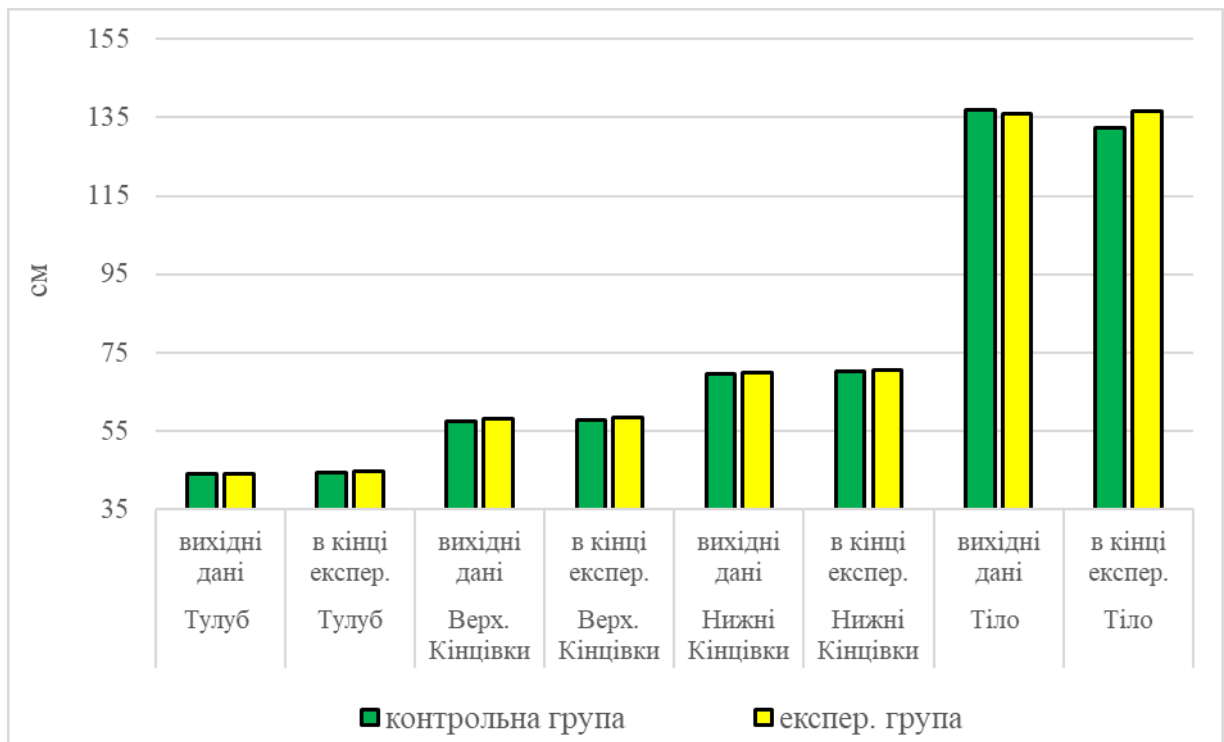


Рис. 3.6. Динаміка довговічних показників у дівчат початкових класів загальноосвітньої школи в процесі формування педагогічного експерименту

Дослідження дозволили виявити, що довжина верхніх та нижніх кінцівок у хлопчиків та дівчаток початкових класів загальноосвітньої школи під час формуючого педагогічного експерименту змінюється незначно ($p > 0,05$; Рис. 3.5-3.6).

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що застосування засобів спортивної акробатики в оздоровчих цілях з дітьми початкових класів загальноосвітньої школи не впливає на довговічні показники розвитку організму, цей параметр багато в чому визначається закономірностями біологічного розвитку організму.

Охватні показники можуть визначати зміни зовнішніх параметрів тіла за рахунок розвитку м'язової системи. Перед початком формуючого педагогічного експерименту показники обхвату плечей, стегон і тазу у хлопчиків і дівчаток контрольних та експериментальних груп достовірно не відрізнялися, тим самим свідчивши про однорідність груп ($p > 0,05$; Рис. 3.7-3.8).

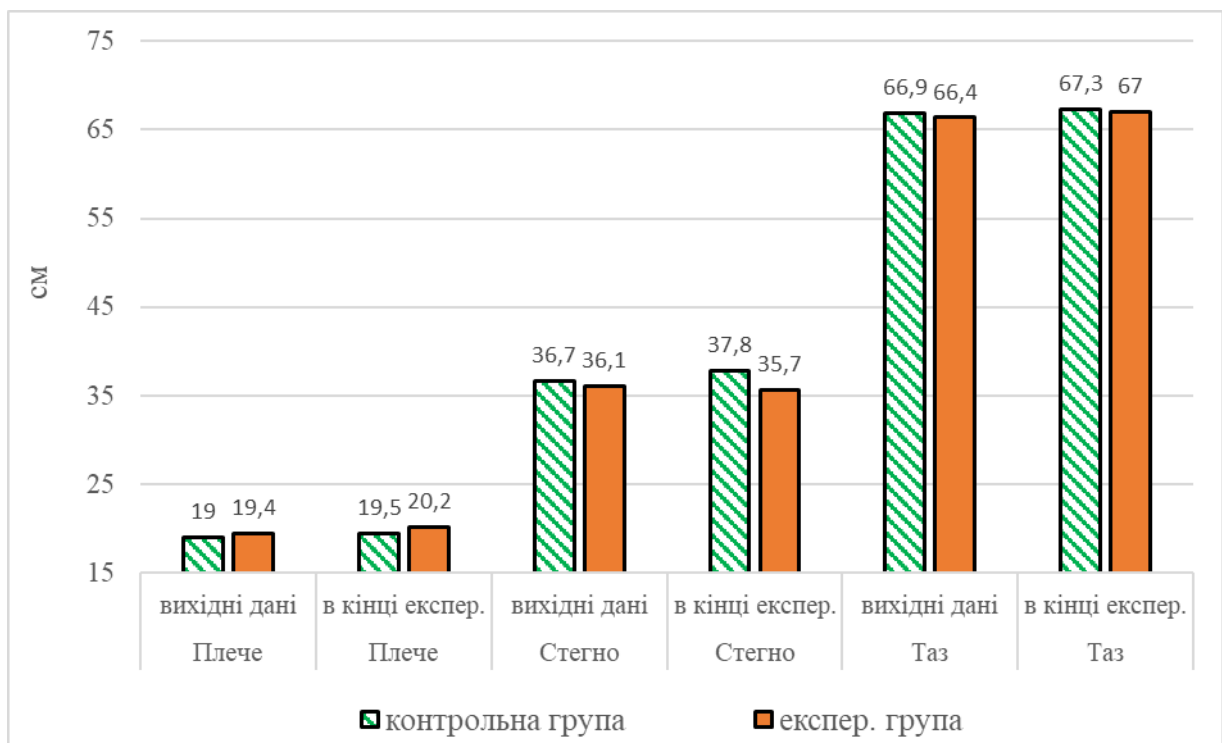


Рис. 3.7. Динаміка обхватних показників у хлопчиків початкових класів загальноосвітньої школи в процесі формування педагогічного експерименту

Встановлено, що у хлопчиків ЕГ до кінця формуючого педагогічного експерименту відзначається незначне зниження показників обхвату стегна та збільшення обхвату плеча, що, на нашу думку, пов'язане з ефективним застосуванням засобів спортивної акробатики, що забезпечують розвиток м'язової системи.

Виявлено, що в дівчат обох груп у процесі формуючого педагогічного експерименту показники обхвату тазу збільшуються незначно ($p > 0,05$; Рис. 3.8).

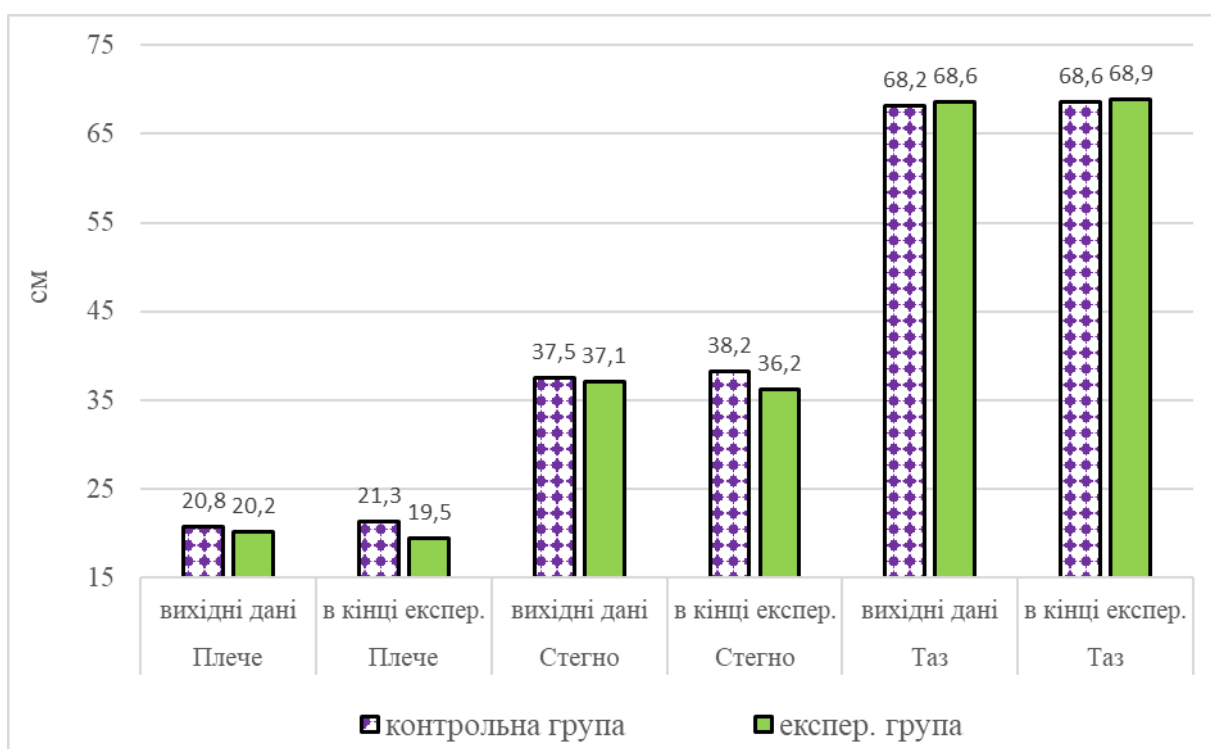


Рис. 3.8. Динаміка обхватних показників у дівчаток початкових класів загальноосвітньої школи в процесі формування педагогічного експерименту

Внаслідок застосування засобів спортивної акробатики з метою забезпечення оздоровчого ефекту рухових завдань вдалося суттєво знизити показники обхвату стегна у випробуваних ЕГ на 2,0 см ($p < 0,05$). Така тенденція, з погляду, пов'язані з зниженням жирової маси з допомогою високої рухової активності дівчаток початкових класів загальноосвітніх шкіл.

Показники маси тіла, а також жирової та м'язової маси можуть свідчити про ефективність впливу засобів спортивної акробатики на формування

тілесності дітей початкових класів загальноосвітньої школи.

Перед початком формуючого педагогічного експерименту показники МТ, ЖМ та ММ у хлопчиків та дівчаток КГ та ЕГ достовірно не відрізнялися один від одного, що свідчило про однорідність аналізованих груп ($p>0,05$; Рис. 3.9-3.10).

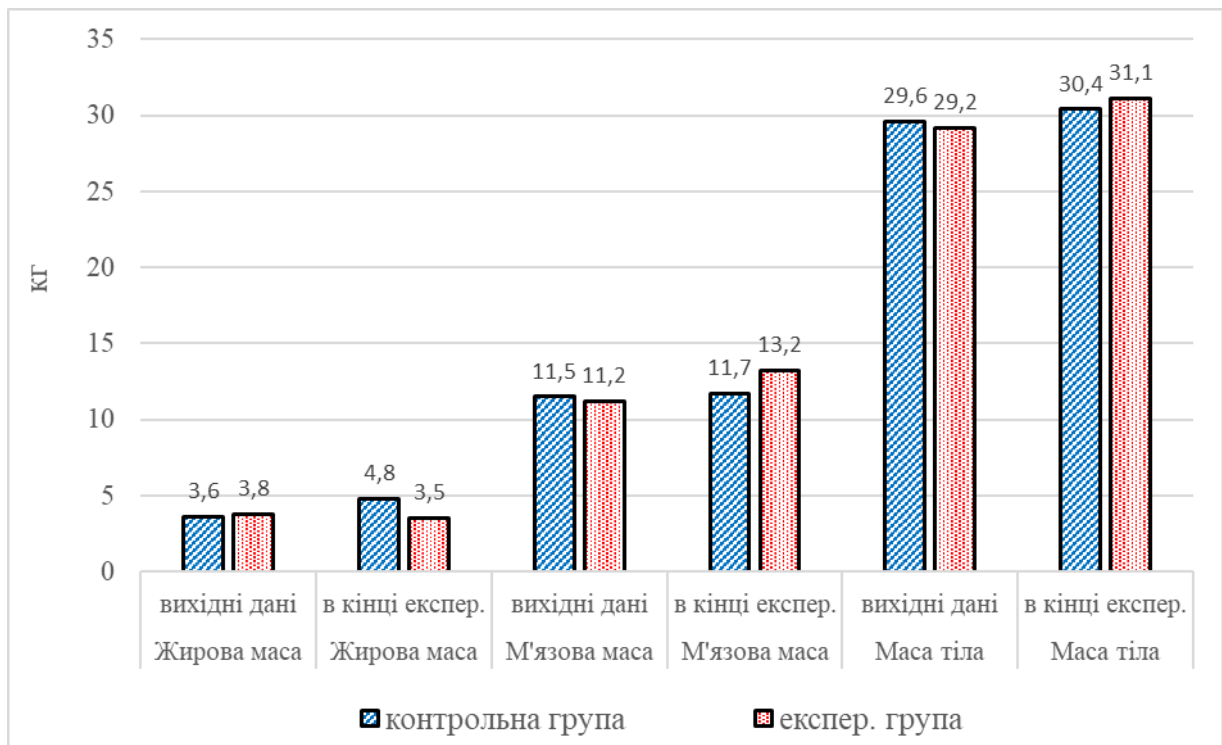


Рис. 3.9. Динаміка вагових показників у хлопчиків початкових класів загальноосвітньої школи в процесі формування педагогічного експерименту

Дослідження дозволили встановити, що у хлопчиків та дівчаток КГ та ЕГ до кінця формуючого педагогічного експерименту показники маси тіла мають тенденцію незначного збільшення показників маси тіла ($p>0,05$).

Характерно, що в результаті застосування спортивної акробатики як засоби оздоровчої фізичної культури до кінця формуючого педагогічного експерименту у хлопчиків та дівчаток ЕГ відзначалося достовірно збільшення показників м'язової маси на 2,0 та 1,7 кг, відповідно ($p<0,05$; Рис. 3.9-3.10), а у КМ ці зміни – не достовірні ($p>0,05$).

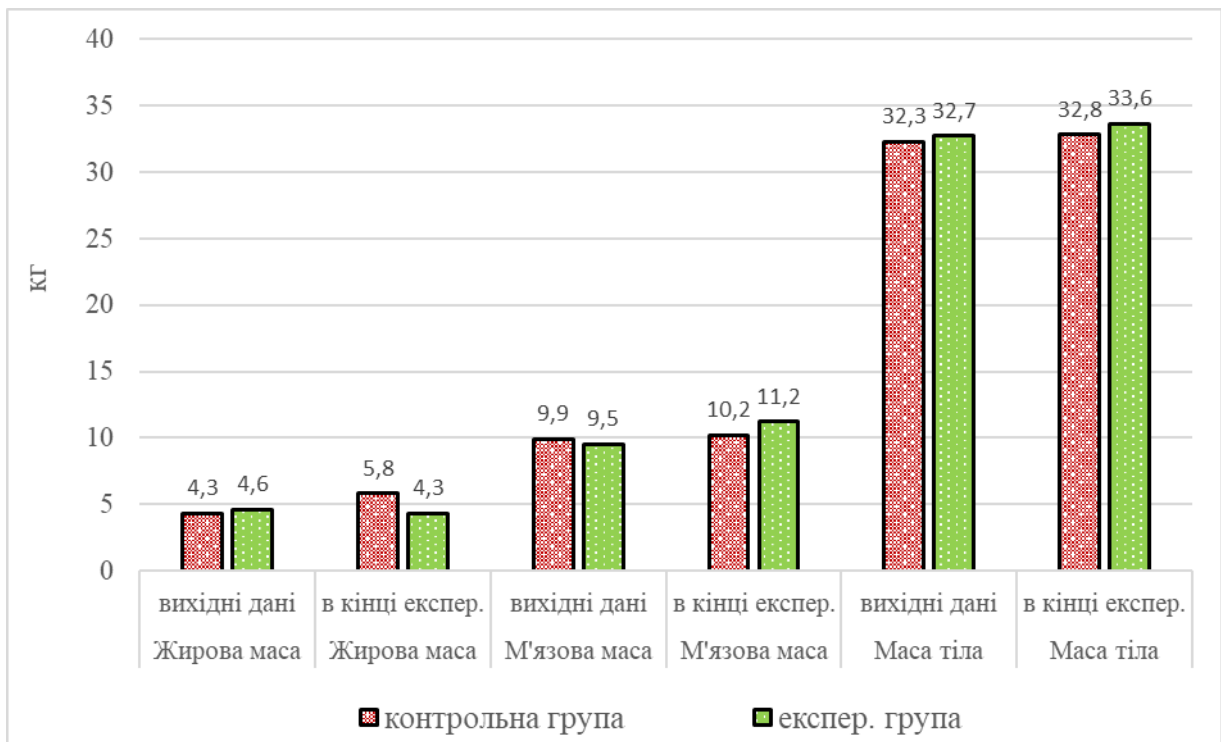


Рис. 3.10. Динаміка вагових показників у дівчаток початкових класів загальноосвітньої школи в процесі формування педагогічного експерименту

Дослідження дозволили встановити, що в результаті застосування засобів спортивної акробатики у хлопчиків і дівчаток ЕГ до кінця формуючого педагогічного експерименту відзначається зниження показників жирової маси, але ці зміни не достовірні ($p > 0,05$).

Отримані результати дозволяють констатувати, що застосування засобів спортивної акробатики з оздоровчою метою позитивно впливає на фізичний розвиток дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл.

3.2.2. Динаміка рухової підготовленості та біомеханічних показників розвитку рівноваги у дітей початкової класів у процесі формує педагогічного експерименту. Силкові показники дозволяють ефективно виконувати багато технічних елементів спортивної акробатики. Встановлено, що перед початком формуючого педагогічного експерименту у хлопчиків та дівчаток КГ та ЕГ показники у тестових завданнях з динамометрії правою та ліворуч, згинання та розгинання рук у положенні упор лежачи на підлозі та

утримання кута 90° у положенні вису на високій перекладині достовірно не відрізняються один від одного, тим самим підтверджуючи факт однорідності аналізованих груп ($p > 0,05$; Табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка силових показників дітей початкових класів загальноосвітньої школи у процесі формуючого педагогічного експерименту

Контрольні вправи	Етап	Хлопчики		p	Дівчата		p
		КГ ($n = 12$ чол.)	ЕГ ($n = 12$ чол.)		КГ ($n = 12$ чол.)	ЕГ ($n = 12$ чол.)	
Динамометрія(кг): – права	ДЕ	8,5±0,6	8,3±0,7	>0,05	9,4±0,8	9,6±0,9	>0,05
	ПЕ	9,1±0,8	12,4±0,9	<0,05	9,7±0,7	13,8±1,1	<0,05
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
– ліва	ДЕ	9,0±0,7	9,3±0,8	>0,05	10,5±1,0	10,2±0,9	>0,05
	ПЕ	9,8±0,8	13,3±1,0	<0,05	11,1±1,2	14,2±1,3	<0,05
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
Згинання і розгинання рук у положенні упору лежачи на підлозі, кількість разів	ДЕ	9,2±0,9	9,5±0,7	>0,05	8,1±0,6	8,4±0,5	>0,05
	ПЕ	9,7±0,9	12,7±1,2	<0,05	8,5±0,7	12,3±1,0	<0,05
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
Утримання кута 90° у положенні вису на високій поперечині, с	ДЕ	11,9±0,9	12,1±1,1	>0,05	9,7±1,0	9,3±0,8	>0,05
	ПЕ	12,4±1,1	16,2±1,5	<0,05	10,6±1,1	14,8±1,5	<0,05
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	

В результаті проведення фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів вдалося суттєво підвищити силові здібності експериментальних груп ($p < 0,05$; Табл. 3.5). Дуже характерно, що у хлопчиків і дівчат КГ показники до кінця експерименту збільшилися, але незначно ($p > 0,05$).

Отримані показники підтверджують гіпотезу про те, що застосування елементів спортивної акробатики як оздоровчий засіб у початкових класах загальноосвітніх шкіл дозволяє ефективно зміцнювати опорно-руховий апарат та розвивати силові здібності дітей.

Координаційні здібності мають одне з визначальних значень при виконанні багатьох рухових актів як у повсякденному житті, так і у процесі занять конкретним видом рухової активності з метою оздоровчого ефекту. Для спортивної акробатики характерним є прояв такого виду координаційних здібностей, як рівновага, оскільки більшість елементів, що виконуються, полягає в утриманні певної пози на нетривалій час.

Результати тестування координаційних здібностей дітей початкових класів загальноосвітньої школи показали, що в таких тестових завданнях, як «повороти і балансування на гімнастичній лаві», а також «стійка на одній нозі із заплющеними очима», параметри перед початком формуючого педагогічного експерименту достовірно не відрізнялися між піддослідними. КГ і ЕГ, як в хлопчиків, і дівчаток, цим підтверджуючи факт однорідності груп ($p > 0,05$; Табл. 3.6).

Слід також зазначити, що результати тестових завдань, що характеризують розвиток координаційних здібностей у хлопчиків та дівчаток КГ та ЕГ перед початком формуючого педагогічного експерименту перебували на задовільному рівні розвитку.

В результаті проведення фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів спортивної акробатики у хлопчиків та дівчаток ЕГ до кінця формуючого педагогічного експерименту відзначалося достовірне збільшення показників розвитку координаційних здібностей у всіх контрольних вправах ($p < 0,05$; Табл. 3.6). Слід наголосити, що до кінця експерименту показники розвитку координаційних здібностей у дітей ЕГ відповідав відмінному рівню.

Дуже характерно, що в хлопчиків і дівчаток контрольних груп, які займаються за традиційною програмою фізичної культури в початкових

класах загальноосвітньої школи показники розвитку координаційних здібностей до кінця формуючого педагогічного експерименту мали тенденцію до збільшення результатів, але це збільшення не було достовірним ($p > 0,05$; Табл.3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка координаційних показників дітей початкових класів загальноосвітньої школи у процесі формуючого педагогічного експерименту

Контрольні вправи	Етап	Хлопчики		p	Дівчата		p
		КГ ($n = 12$ чол.)	ЕГ ($n = 12$ чол.)		КГ ($n = 12$ чол.)	ЕГ ($n = 12$ чол.)	
Повороти на гімнастичній лавці: – 1-й варіант, с;	ДЕ	14,3±1,2	14,7±1,3	>0,05	13,0±1,1	13,4±1,2	>0,05
	ПЕ	13,8±1,0	8,1±0,7	<0,05	12,3±1,1	8,6±0,7	<0,05
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
– 2-й варіант, кіл-сть раз	ДЕ	5,3±0,4	5,1±0,3	>0,05	6,6±0,6	6,3±0,5	>0,05
	ПЕ	5,6±0,5	7,7±0,7	<0,05	6,9±0,7	8,3±0,8	<0,05
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
Балансування на гімнастичній лавці, с	ДЕ	10,5±1,0	10,6±0,9	>0,05	12,0±1,1	11,8±1,2	>0,05
	ПЕ	10,0±0,8	7,9±0,5	<0,05	11,3±1,0	8,2±0,7	<0,05
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
Стійка на одній нозі х закритими очима, с	ДЕ	15,6±1,4	15,3±1,5	>0,05	14,2±1,4	14,7±1,3	>0,05
	ПЕ	16,2±1,6	19,8±2,0	<0,05	14,9±1,5	19,4±1,9	<0,05
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	

До вище сказаного слід додати, що результати проведення формуючого педагогічного експерименту в дітей віком контрольних груп показники розвитку координаційних здібностей залишилися на задовільному рівні.

Зміни, що відбуваються в розвиток координаційних здібностей дітей КГ і ЕГ, дозволяють констатувати, що застосування засобів спортивної акробатики в початкових класах загальноосвітньої школи істотно підвищують рухові можливості дітей. Така закономірність дозволяє рекомендувати засоби спортивної акробатики як ефективний дидактичний підхід до організації фізкультурно-оздоровчих занять у початковій школі.

Високі показники розвитку гнучкості дозволяють з високою ефективністю виконувати багато технічних елементів спортивної акробатики. Внаслідок проведення контрольних педагогічних випробувань

«нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві» і «нахил вперед із положення сидячи на підлозі з прямими ногами» встановлено, що перед початком формуючої частини педагогічного експерименту результати в КГ та ЕГ достовірно не відрізнялися один від одного в обох групах ($p > 0,05$; Табл.3.7). Відсутність відмінностей перед початком формуючого педагогічного експерименту свідчить про однорідність аналізованих груп за показниками розвитку гнучкості в дітей віком початкових класів загальноосвітньої школи.

Встановлено, що до кінця формуючого педагогічного експерименту у хлопчиків і дівчаток КГ та ЕГ відбувається покращення показників у контрольних вправах «нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві» та «нахил вперед із положення сидячи на підлозі з прямими ногами».

Однак, як показують результати досліджень, у хлопчиків і дівчаток в ЕГ до кінця форми, що формує, педагогічного експерименту відзначається достовірне поліпшення показників гнучкості в контрольних вправах «нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві» (+4,4 і 4,3 см) і "нахил вперед з положення сидячи на підлозі з прямими ногами" (+5,0 і 5,3 см) відповідно ($p < 0,05$; Табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Динаміка гнучкості у дітей початкових класів загальноосвітньої школи
у процесі формуючого педагогічного експерименту**

Контрольні вправи	Етап	Хлопчики		<i>p</i>	Дівчата		<i>p</i>
		КГ (<i>n</i> = 12 чол.)	ЕГ (<i>n</i> = 12 чол.)		КГ (<i>n</i> = 12 чол.)	ЕГ (<i>n</i> = 12 чол.)	
Нахил вперед в положенні стоячи на Гімнастичній лавці, см	ДЕ	+1,4±0,4	+1,5±0,5	>0,05	+3,1±1,3	+2,9±1,0	>0,05
	ПЕ	+2,7±1,1	+5,9±2,0	<0,05	+3,9±1,8	+7,4±2,8	<0,05
	<i>p</i>	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
Нахил вперед з положення сидячи на навів прямих ногах, см	ДЕ	-0,9±0,2	-0,7±0,1	>0,05	+1,3±0,3	+1,5±0,4	>0,05
	ПЕ	+0,2±0,05	+4,3±1,7	<0,05	+1,9±0,6	+6,8±2,5	<0,05
	<i>p</i>	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	

Слід зазначити, що до кінця формуючої частини педагогічного експерименту показники розвитку гнучкості, що оцінюються за допомогою контрольних вправ «нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві» та «нахил вперед із положення сидячи на підлозі з прямими ногами» у хлопчиків та дівчаток ЕГ достовірно перевершують результати , показані дітьми КГ ($p < 0,05$)

Отримані в ході дослідження результати дають змогу констатувати, що розробка та подальше впровадження організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять спортивної акробатики дозволяє суттєво підвищити рівень рухової підготовленості. Слід також зазначити, що досягнення високих показників рухової підготовленості у хлопчиків та дівчаток ЕГ сприяє ефективному оволодінню новими руховими діями, тим самим забезпечує можливість участі в офіційних змаганнях із обраного виду

спорту.

Рівновага як показник прояву координаційних здібностей дитини є одним із найбільш ключових факторів, що визначають вивчення технічних елементів спортивної акробатики, а також зміцнення опорно-рухового апарату дитини. У зв'язку з цим, у процесі формуючої частини педагогічного експерименту було проведено дослідження стабілометричних показників, що дозволило судити про ефективність інноваційних педагогічних впливів у процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми початкових класів.

Стабілометричні показники – це результати розвитку координаційних здібностей, що характеризують рівновагу дитини, які одержують інструментальним шляхом. Підтримка рівноваги свідчить про рівень готовності опорно-рухового апарату до виконання різних рухових завдань при утриманні конкретної пози, продиктованої правилами змагань у спортивній акробатиці.

Стабілометричні дослідження дозволили встановити, що перед початком формуючого педагогічного експерименту показники розвитку рівноваги у хлопчиків і дівчаток КГ і ЕГ за всіма параметрами, що розглядаються, достовірно не відрізнялися один від одного, свідчуючи про однорідність аналізованих груп піддослідних ($p > 0,05$; Табл. 3.8.) .

Застосування спеціально розроблених комплексів рухових завдань у процесі проведення педагогічного експерименту дозволило його закінченню істотно підвищити всі стабілометричні параметри, що характеризують розвиток рівноваги в хлопчиків і дівчаток ЕГ ($p < 0,05$). У свою чергу, у КГ зміни у процесі формуючого педагогічного експерименту були не суттєвими ($p > 0,05$).

Проведені дослідження дозволяють констатувати, що застосування засобів спортивної акробатики на фізкультурно-оздоровчих заняттях забезпечують оптимізацію фізичного розвитку, підвищують рухові можливості (сила та координація), а також забезпечують зміцнення опорно-

рухового апарату дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл.

Таблиця 3.8

**Динаміка стабілометричних показників дітей початкових класів
загальноосвітньої школи у процесі формуючого педагогічного
експерименту**

Контрольні вправи	Етап	Хлопчики		<i>p</i>	Дівчата		<i>p</i>
		КГ (<i>n</i> = 12 чол.)	ЕГ (<i>n</i> = 12 чол.)		КГ (<i>n</i> = 12 чол.)	ЕГ (<i>n</i> = 12 чол.)	
ЦД <i>X</i> , мм	ДЕ	6,3±0,4	6,7±0,5	>0,05	7,9±0,6	7,6±0,7	>0,05
	ПЕ	5,8±0,4	3,7±0,2	<0,05	7,0±0,5	4,2±0,2	<0,05
	<i>p</i>	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
ЦД <i>Y</i> , мм	ДЕ	20,2±1,8	20,7±1,9	>0,05	22,6±2,1	22,8±2,0	>0,05
	ПЕ	20,9±1,7	24,8±2,2	<0,05	23,4±2,3	26,9±2,5	<0,05
	<i>p</i>	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
<i>x</i> , мм	ДЕ	8,6±0,6	8,9±0,8	>0,05	10,7±1,0	10,9±1,1	>0,05
	ПЕ	8,2±0,7	6,3±0,6	<0,05	10,3±0,9	7,6±0,6	<0,05
	<i>p</i>	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
<i>y</i> , мм	ДЕ	11,5±1,1	11,2±0,9	>0,05	13,8±1,3	13,6±1,4	>0,05
	ПЕ	10,9±1,0	7,8±0,6	<0,05	13,0±1,1	8,8±0,8	<0,05
	<i>p</i>	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
<i>L</i> , мм	ДЕ	584,1±15,2	578,4±14,9	>0,05	670,2±16,7	675,9±16,2	<0,05
	ПЕ	577,2±15,0	521,8±14,1	<0,05	658,4±16,3	605,7±15,7	
	<i>p</i>	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
<i>S</i> , мм ²	ДЕ	275,6±10,3	282,7±9,6	>0,05	293,7±9,3	297,8±8,6	>0,05
	ПЕ	266,0±10,1	220,5±8,7	<0,05	281,7±8,6	231,6±8,0	<0,05
	<i>p</i>	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
<i>V</i> , мм/с	ДЕ	41,6±3,5	42,0±3,7	>0,05	48,7±4,2	48,9±4,4	>0,05
	ПЕ	40,2±3,8	32,6±3,0	<0,05	47,2±3,7	35,8±4,1	<0,05
	<i>p</i>	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
Кут, градус	ДЕ	8,9±0,7	8,5±0,7	>0,05	9,3±0,7	9,5±0,6	>0,05

Система фізичного виховання у загальноосвітній школі насамперед має вирішувати оздоровчі завдання, оскільки підготовка підростаючого покоління до виконання професійних завдань у вибраному виді діяльності є актуальною у розвиток сучасного суспільства.

Фізична культура в початкових класах є невід'ємною частиною всього педагогічного процесу в загальноосвітній школі, де повинні вміло поєднуватися дидактичні принципи навчання, що дають можливість удосконалюватися індивіду протягом тривалого часу, як у фізичному, так і духовному плані.

Дослідження показали, що традиційна система організації занять з фізичної культури не завжди забезпечує необхідний ефект у початкових класах загальноосвітньої школи. Сучасні діти початкових класів досить активні серед їхніх потреб першому плані виходять фізичні вправи у колективі. Одними з найефективніших колективних вправ є засоби спортивної акробатики, які дозволяють розвивати рухові можливості та зміцнювати опорно-руховий апарат.

Внаслідок розробки та впровадження тематичних планів-конспектів, наповнених конкретним змістом фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою, вдалося суттєво підвищити показники фізичного розвитку, силових та координаційних здібностей, а також зміцнити м'язову систему дитини.

Запропонований підхід показав свою високу ефективність в експериментальних умовах, що дозволяє рекомендувати його як дидактичну основу проведення занять з фізичної культури з дітьми початкових класів загальноосвітніх шкіл.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та узагальнення документальних даних показали, що проблема організації занять з фізичної культури з дітьми початкових класів загальноосвітніх шкіл знайшла своє відображення у багатьох роботах вітчизняних та зарубіжних фахівців. Встановлено, що вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань у початковій школі є базовими категоріями для утримання занять з фізичної культури. Проте, практика показує, що рішення педагогічних завдань у рамках занять з фізичної культури у початковій школі який завжди дозволяє досягти потрібного ефекту, оскільки фахівцями застосовується обмежену кількість коштів. У таких умовах дитині досить важко опанувати школу руху конкретного виду спорту, підвищити рівень рухової активності та підготовленості, а також зміцнити здоров'я. У зв'язку з цим, вирішення цієї проблеми, багато в чому, забезпечується за рахунок застосування фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкових класів загальноосвітніх шкіл.

2. Дослідження дозволило встановити, що досить велика кількість дітей початкових класів – 33-38% пропускають навчальні заняття з фізичної культури у загальноосвітній школі. Однією з причин пропуску навчальних занять із фізичної культури є недостатньо стійкий інтерес до систематичних занять конкретним видом спорту (45-50%) та високий рівень захворюваності (35-45%) дітей початкових класів. В результаті констатуючого експерименту визначено, що у 25-40% випадків причиною є низька рухова активність та привабливість виду спорту; у 40-50% випадків причиною є високий рівень захворюваності на низьку доступність засобів фізичної культури, а також у 35-45% випадків - висока втома дітей 7-10 років.

3. В результаті аналізу фізичного розвитку встановлено, що довжинні, широтні, обхватні та вагові параметри відповідають закономірностям біологічного розвитку організму дітей 7-10 років. Однак у дівчаток 7-10 років

показники маси тіла достовірно ($p < 0,05$) перевищують показники хлопчиків на 3,3 кг, при цьому перевага дівчаток у цьому показнику над хлопчиками обумовлюється збільшенням жирової маси, а у хлопчиків - м'язової маси, що свідчить про доцільність застосування на заняттях з дітьми початкових класів оздоровчих засобів тренування силової спрямованості, які забезпечують зміцнення м'язової системи та позитивно позначаються на формуванні гармонійної статури.

4. В результаті аналізу рухової підготовленості встановлено, що показники сили лівої кисті у хлопчиків і дівчаток не значно вищі, ніж правої, при цьому показники обох кистей у дівчаток не значно вищі, ніж у хлопчиків ($p > 0,05$). У контрольній вправі згинання та розгинання рук у положенні упору лежачи на підлозі та утримання кута 90° у положенні вису на високій перекладині показники у хлопчиків, не значно вищі, ніж у дівчаток ($p > 0,05$). У тестовому завданні балансування на гімнастичній лаві, нахил вперед у положенні стоячи на гімнастичній лаві і з положення сидячи на підлозі з прямими ногами у хлопчиків показник нижче, ніж у дівчат ($p > 0,05$), при цьому вони відповідають задовільному рівню, що свідчить про низький рівень розвитку координаційних здібностей та гнучкості, що у спортивній акробатиці визначає якість виконання технічних елементів. У хлопчиків 7-10 років показники усунення центру тиску по осі X і Y не значно перевищують результати дівчаток ($p > 0,05$). Довжина (L), площа (S) та середня швидкість (V) стабілограми - $595,3 \pm 14,2$ мм, $261,5 \pm 8,4$ мм² та $41,2 \pm 2,7$ мм/с, у хлопчиків достовірно нижче, ніж у дівчаток - $669,1 \pm 15,7$ мм, $289,5 \pm 8,7$ мм² та $49,0 \pm 2,9$ мм/с, відповідно ($p < 0,05$). Така тенденція свідчить про перевагу хлопчиків за показником розвитку рівноваги проти дівчатками, проте результати стабілограми в дітей віком початкових класів мають досить низькі значення.

5. Результати анкетування вчителів фізичної культури встановили, що більшість (67,7%) вчителів проводять фізкультурно-оздоровчі заняття з дітьми початкових класів. Встановлено, що засоби спортивної акробатики як оздоровчу технологію застосовують лише 26,3% опитаних респондентів;

70,4% вчителів зазначили, що засоби спортивної акробатики відіграють вирішальну роль для зміцнення постави та опорно-рухового апарату; 46,2 та 38,0% респондентів вважають індивідуальні особливості розвитку організму та рівень розвитку координаційних здібностей, визначальними факторами для якісного виконання рухових дій у спортивній акробатиці.

6. Розробка та впровадження у зміст підготовчої, основної та заключної частин уроку з фізичної культури дітей 1-4 класів фізкультурно-оздоровчих комплексів вправ спортивної акробатики, забезпечує підвищення силових та координаційних здібностей, зміцнення опорно-рухового апарату. Так після закінчення формуючого експерименту суттєво знизилися показники обхвату стегна у випробуваних ЕГ на 2,0 см ($p < 0,05$). У хлопчиків і дівчаток ЕГ відзначається достовірне збільшення показників м'язової маси на 2,0 та 1,7 кг відповідно ($p < 0,05$), а в КГ ці зміни не достовірні ($p > 0,05$). Це з зниженням жирової маси з допомогою високої рухової активності дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл. Виявлено суттєве підвищення силових здібностей досліджуваних експериментальної групи ($p < 0,05$) порівняно з дітьми контрольної групи. У хлопчиків та дівчаток ЕГ до кінця формуючого експерименту відзначалося достовірне збільшення показників розвитку координаційних здібностей та гнучкості у всіх контрольних вправах ($p < 0,05$). Всі стабілометричні параметри, що характеризують розвиток рівноваги, істотно підвищилися у хлопчиків і дівчаток ЕГ ($p < 0,05$). КГ зміни у процесі формуючого експерименту були достовірними ($p > 0,05$).

Поряд з цим, до кінця формуючого експерименту в експериментальній групі підвищився інтерес до занять, що відбивається на підвищенні відвідуваності занять 15,6 і 16,7% і зниження пропусків занять на 9,3 і 10,1%, відповідно ($p < 0,05$). У контрольній групі відзначається незначне збільшення дітей, у яких переважає нестійкий інтерес до систематичних занять, а також підвищується захворюваність ($p > 0,05$). До кінця формуючого експерименту в експериментальній групі відзначається достовірне зниження дітей, які незадоволені видом спорту – 7,1 та 6,5% та низькою руховою активністю – 9,7

та 8,8%, відповідно ($p < 0,05$).

7. Експериментально доведено та підтверджено результатами дослідження доцільність впровадження елементів спортивної акробатики у програму з фізичної культури початкових класів загальноосвітніх шкіл як ефективний та сучасний засіб, що забезпечує оволодіння новими руховими діями.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Для зміцнення здоров'я, розвитку різних рухових здібностей та зміцнення опорно-рухового апарату хлопчиків та дівчаток 7–10 років до змісту фізкультурно-оздоровчих занять доцільно включати засоби спортивної акробатики.

2. В основу змісту фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкової школи мають бути покладені принципи навчання: цілеспрямованості; зв'язки навчання із заняттями з фізичного виховання; систематичності та послідовності; свідомості та активності; наочності навчання; доступності; інтегративного підходу; що виховує та розвиває навчання; принцип міцності. Ці принципи дозволяють з високою ефективністю за мінімальний проміжок часу підвищити рухові можливості дітей початкових класів загальноосвітніх шкіл, а також створити передумови для гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я.

3. Організаційно-методична форма роботи повинна передбачати послідовне виконання спеціально опрацьованих комплексів фізичних вправ, спрямованих на оволодіння основними елементами спортивної акробатики, а також розвиток рухових здібностей.

4. Для цілеспрямованого розвитку рухових якостей та вдосконалення їхнього комплексного прояву необхідно використовувати нескладні вправи з легкої атлетики, гімнастики та інших видів спорту. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою у початкових класах загальноосвітньої школи має включати 32 тематичні плани-конспекти, що складаються з підготовчої, основної та заключної частин, тривалість яких має становити 90 хвилин, оскільки уроки спарені (45 хвилин кожен).

5. При організації фізкультурно-оздоровчих занять зі спортивною акробатики як кругової тренування учнів доцільно розбивати на невеликі групи (від 2 до 6 людина), щоб вони послідовно проходили все «станції», виконуючи кожної певні вправи. У процесі реалізації кругового методу всі

групи необхідно поділити на 4 підгрупи для проходження станцій.

6. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкової школи має передбачати застосування змінного та повторного методів розвитку рухових здібностей, що забезпечують ефективний розвиток сили та координації (рівноваги) руху.

7. У процесі проведення вправ доцільно застосовувати два варіанти фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою з дітьми початкової школи: безперервне виконання вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості; інтервальне виконання вправ, вкладених у розвиток рівноваги.

8. Залежно від спрямованості фізкультурно-оздоровчих занять спортивною акробатикою комплекси вправ (додаток Б) повинні включати: вправи; вправи у розвиток спеціальних рухових здібностей; вправи для оволодіння елементами спортивної акробатики

9. Окремі елементи техніки необхідно тренувати як у підготовчій, так і в основній частині заняття. Відпрацьовані до автоматизму рухові елементи дозволяють якісно виконувати різні рухові зв'язки. Таке перенесення відповідає сучасним дидактичним підходам до навчання елементам спортивної акробатики.

ПОСИЛАНИЯ

1. Акулова, Ю.Д. Методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий со школьниками: методическое пособие / Ю.Д. Акулова, В.Ю. Акулова, Е.А. Фербер. – Павлодар: ПГУ им. С. Торайгырова, 2008. – 36 с.
2. Арефьева, А.Я. Средства развития артистизма в спортивной акробатике / А.Я. Арефьева, В.В. Алонцев // Сборник статей. – Магнитогорск, 2017. – С. 34–35.
3. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М., 1982. – 236 с.
4. Асташина, М.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста / М.П. Асташина. – Омск: СибГУФК, 2007. – 112 с.
5. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
6. Бальсевич, В.К. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников / В.К. Бальсевич // Советская педагогика. – 1993. – № 8. – С. 18–21.
7. Барташевич, Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы: методические рекомендации / Ю.В. Барташевич. – Барановичи: РИО БарГУ, 2011. – 29 с.
8. Бахрах, И.И. Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков: монография / И.И. Бахрах. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 124 с.
9. Бахрах, И.И. Физическое развитие подростков / И.И. Бахрах, Г.Н. Грец // Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков: монография. – Смоленск, 2011. – С. 7–17.
10. Бобкова, Е.Н. Индивидуально-типологические особенности формирования скоростных способностей мальчиков 7–15 лет / Е.Н. Бобкова,

А.Н. Свирин // Энергетика, информатика, инновации-2016.: матер. междунар. науч.- техн. конф.: в 3 т. – Смоленске, 2016. – С. 224–227.

11. Богомолова, Е.С. Оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С. Богомолова. – М., 2006. – 260 с.

12. Болобан, В. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложнокоординационным спортивным упражнениям / В. Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 4. – С. 45– 56.

13. Бородулина, О.В. Мотивация к занятиям физической культурой, как ключ к формированию здорового образа жизни учащихся с ослабленным здоровьем / О.В. Бородулина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: матер. V межрег. науч.-практ. конф. с междунар. участ. 2016. – С. 55–60.

14. Ботяев, В.Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Л. Ботяев. – М., 2015. – 415 с.

15. Быховская, И.М. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / И.М. Быховская, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 11–15.

16. Васянина, И.И. Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой умственной отсталостью: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.И. Васянина. – Владивосток, 2016. – 23 с.

17. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

18. Гайнуллина, С. Развитие координационных способностей / С. Гайнуллина // Спорт в школе. – 2010. – № 11. – С. 2–4.

19. Головина, Л.Л. Медико-биологические показатели учащихся среди школьного возраста / Л.Л. Головина, А.Н. Блеер // Теория и практика

прикладных и экстремальных видов спорта. – 2008. – № 2. – С. 92–94.

20. Гончарова, Ю.О. Модульный подход в развитие координационных способностей акробатов / Ю.О. Гончарова, Л.Г. Пашенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №3. – С. 32.

21. Горская, И.Ю. Специфика морфофункционального статуса спортсменок 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой / И.Ю. Горская, Г.П. Ларионова // Современные вопросы биомедицины. – 2020. – Т. 4. – № 1(10). – С. 49–55.

22. Горская, И.Ю. Теоретические и методические основы совершенствования координационных способностей школьников с различными состояниями здоровья: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И.Ю. Горская. – Омск, 2000. – 48 с.

23. Горячева, Н.Л. Исследование двигательных ошибок при выполнении акробатических прыжков в парно-групповой акробатике / Н.Л. Горячева, О.В. Валиуллина, Н.Ф. Семерханова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 101–103.

24. Горячева, Н.Л. Формирование навыка постановки опорных звеньев тела при обучении бросковым упражнениям в акробатике с учетом двигательной асимметрии: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Л. Горячева. – Волгоград, 2012. – 27 с.

25. Гриженя, В.Е. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Е. Гриженя. – Малаховка, 2003. – 174 с.

26. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 274 с.

27. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 230 с.

28. Дорохов, Р.Н. Силовая подготовка школьников: монография / Р.Н. Дорохов, А.Н. Хорунжий, Н.Р. Дорохов. – Смоленск, 2009. – 188 с.
29. Евдокимов, В.И. Оздоровительная физическая культура – средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. – 2007. – № 2. – С. 68–72.
30. Жарова, О.Ю. Скоростно-силовая подготовка школьниц 7–12 лет различных соматических типов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Ю. Жарова. – Краснодар, 2000. – 21 с.
31. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
32. Иванов, И.В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учебное пособие / И.В. Иванов, А.И. Чистотин. – Новосибирск, 2006. – 56 с.
33. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 157 с.
34. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
35. Квашук, П.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и молодежью: методическое пособие / П.В. Квашук. – М.: Де Ново, 2004. – 51 с.
36. Кирпиченков, А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений: методические рекомендации / А.А. Кирпиченков. – Смоленск, 2012. – 21 с.
37. Кожевников, С. Акробатика / С. Кожевников. – М.: Просвещение, 1984. – 218 с.
38. Козин, Е.А. Дифференцированная методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /

Е.А. Козин. – Хабаровск, 2008. – 175 с.

39. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

40. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.

41. Коркин, В.П. Акробатика: учебно-методическое пособие / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

42. Костюкевич, Э. Разностороннее физическое развитие школьников / Э. Костюкевич // Спорт в школе – 2002. – № 23 – С. 6–8.

43. Кофман, Л.Б. Педагогические принципы и модели организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.Б. Кофман. – М., 1998. – 72 с.

44. Кротова, В.Ю. Формирование физической культуры личности старшего дошкольника / В.Ю. Кротова, А.А. Лотоненко, А.В. Лотоненко // Культура физическая и здоровье современной молодежи: матер. междунар. науч.- метод. конф. – 2018. – С. 13–17.

45. Кузин, В.В. Интегральная педагогическая антропология / В.В. Кузин, Б.А. Никитюк. – М.: Физкультура, образование и наука. – 1996. – 160 с.

46. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2014. – 256 с.

47. Кулагина, И.Ю. Развитие мотивационно-потребностной сферы в школьных возрастах: монография / И.Ю. Кулагина. – М.: МГППУ, 2017. – 172 с

48. Курьсь, В.Н. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры: проблемный аспект / В.Н. Курьсь, В.С. Денисенко, Р.В. Гзирьян // Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: теория, практика и перспективы: сб. матер. Всерос. с междунар. участ. науч.- практ. конф. 2018. – С. 143–148.

49. Курьсь, В.Н. Спортивная акробатика: теория и методика обучения прыжкам на дорожке: учебник / В.Н. Курьсь. – Ставрополь, 1994. – 200 с.

50. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 242 с.
51. Ланда, Б.Х. Мониторинг физических качеств обучающихся: актуальная технология управления организацией физического воспитания / Б.Х. Ланда // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 33.
52. Левинтов, И.Я. Оздоровительно-развивающие задания / И.Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2009. – № 6. – С. 8–10.
53. Литвинова, О.П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств / О.П. Литвинова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 118–121.
54. Лотоненко, А.В. Категории потребности и деятельности в области физической культуры / А.В. Лотоненко, Ю.С. Молодых, А.А. Лотоненко, М.С. Данилов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2(57). – С. 87–92.
55. Лотоненко, А.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности человека: учебно-методическое пособие / А.В. Лотоненко, В.Ф. Трещалин, В.В. Трунин. – Воронеж, 2005. – 55 с.
56. Лубышева, Л.И. Дополнительное образование в поисках спортивных талантов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 95.
57. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский [и др.]. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
58. Лукьяненко, В.П. Проблема понятийно-терминологического обеспечения разработки концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура» / В.П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 101–104.
59. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное

пособие / В.П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 228 с.

60. Лымарь, О.А. Физическое развитие и конституционные особенности детей школьного возраста / О.А. Лымарь, В.В. Абушкевич, Г.Д. Александянц // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды НИИ проблем физической культуры и спорта.– Краснодар, 2007. – Т. 9. – С. 104–107.

61. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 2001. – 152 с.

62. Макеева, В.С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры / В.С. Макеева. – М.: РГГУ, 2002. – 483 с.

63. Макеева, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях: учебное пособие для вузов / В.С. Макеева, М.А. Соломченко. – М.: Физическая культура, 2012. – 288 с.

64. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 533 с.

65. Малиновский, С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / С.К. Малиновский. – Хабаровск, 2003. – 172 с.

66. Малкина-Пых, И.Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры / И.Г. Малкина-Пых // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2010. – № 5. – С. 101–108.

67. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М.: Академия, 2011. – 320 с.

68. Масловский, Е.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04 / Е.А. Масловский. – Минск, 1993. – 49 с.

69. Матвеев, А.П. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» в структурной организации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» / А.П. Матвеев, Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 1. – С. 71–74.
70. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры: методические рекомендации. 1–4 классы / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 126 с.
71. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
72. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
73. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
74. Морозевич, Т.А. Стратегия повышения эффективности подготовки акробатов / Т.А. Морозевич // Мир спорта, 2002. – № 1(6). – С. 10–12.
75. Морозевич, Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.А. Морозевич. – Минск: Пралеска, 1999. – 18 с.
76. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников / М.П. Мухина – Омск.: СибГУФК, 2014. – 399 с.
77. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М., 2002. – 240 с.
78. Назаренко, Л.Д. Совершенствование исполнительского мастерства занимающихся фитнес-аэробикой / Л.Д. Назаренко, И.Н. Тимошина, И.А. Мингалишева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 81– 83.
79. Нестеров, В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков / В.А. Нестеров. – Хабаровск, 2001. – 81с.

80. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.
81. Никитюк, Б.А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма / Б.А. Никитюк. – М.: Наука, 1978. – 210 с.
82. Нилуашев, С.Г. Физической воспитание и здоровье / С. Г. Нилуашев // Физическая культура в школе. – 2013. – № 3. – С. 2–9.
83. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие / под ред. В.Г. Никитушкина, Е.Н. Чернышевой, Н.Н. Чеснокова; авт. В.К. Спирин, Г.Н. Германов, Ю.И. Разинов [и др.]. – М.: Физическая культура, 2013. – 271 с.
84. Плешкань, А.В. Новые стратегии обеспечения подготовки юных спортсменов в спортивной акробатике, прыжках на батуте, двойном мини-трампе / А.В. Плешкань, Г.Ю. Масенко, А.С. Герхиян // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 18. – С. 50–61.
85. Потапенко, С.К. Динамика физической подготовленности учащихся начальных классов в процессе уроков физической культуры / С.К. Потапенко, Н.А. Дарданова // Дети, спорт, здоровье: межрег. сб. науч. тр. по пробл. интеграт. и спорт. антропологии, посвящ. памяти д.м.н, проф. Р.Н. Дорохова. – 2018. – С. 44–48.
86. Салов, В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Ю. Салов. – СПб., 2001. – 51 с.
87. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс. – 2001. – 169 с.
88. Серова, Н.Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Б. Серова. – Челябинск, 2000. – 141 с.
89. Соколов, Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов / Е.Г. Соколов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 144 с.

90. Соловьев, М.Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры: учебное пособие / М.Г. Соловьев. – Ставрополь, СГУ, 2012. – 111 с.
91. Солодов, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов / А.С. Солодов, Е.Б. Сологуб. – М.: Высшая школа, 1990. – 385 с.
92. Солодников, А.В. Методика оздоровительной гимнастики для профилактики и коррекции нарушений зрения у сельских школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Солодников. – Смоленск, 2014. – 130 с.
93. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех: учебно-методическое пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – М.: Олимпийская литература, 2014. – 200 с.
94. Спирин, В.К. Двигательная активность школьников в контексте развития школьного образования / В.К. Спирин, Ю.А. Ярышкина, О.Ф. Котова, О.В. Канцерова // Физическая культура в школе. – 2019. – № 1. – С. 18–25.
95. Спирин, В.К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста: учебное пособие / В.К. Спирин. – Великие Луки, 2002. – 175 с.
96. Спортивная акробатика: учебник для институтов физкультуры / под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 238 с.
97. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
98. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
99. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.
100. Трещева, О.Л. К вопросу системного обоснования

индивидуального здоровья и его компонентов / О.Л. Трещева // Здоровье и образование: матер. Междунар. конгр. валеологов. – СПб. – 2004. – С. 176–187.

101. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / О.Л. Трещева. – Омск: ОГУФК, 2003. – 51 с.

102. Трифонов, А.Г. Методика формирования рабочих осанок у юных акробатов / А.Г. Трифонов, К.С. Теряева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 3. – С. 48–52.

103. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

104. Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: учебное пособие / Н.А. Фомин. – М.: Академия, 2007. – 275 с.

105. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.И. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

106. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

107. Хазов, А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие / А.А. Хазов. – Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. – 124 с.

108. Хайбуллина, Д.Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.Р. Хайбуллина. – Омск, 2004. – 210 с.

109. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

110. Ципин, Л.Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учебное пособие / Л.Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. – 103 с.

111. Черенкова, Е.С. Влияние спортивной акробатики на эмоционально-волевою и физическую подготовленность детей 6–7 лет / Е.С. Черенкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 8.
112. Черенкова, Е.С. Эффективность формирования волевого компонента подготовленности детей 6–7 лет, занимающихся спортивной акробатикой / Е.С. Черенкова // Теория и практика физической культуры, 2017. – № 2. – С. 6.
113. Черепов, Е.А. Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Черепов. – Тюмень, 2016. – 46 с.
114. Швайко, Л.Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 6 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. – М.: Адукацыя і выхаванне, 2013. – 152 с.
115. Шпак, В.Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время: методические рекомендации / В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – 46 с.
116. Якимович, В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.С. Якимович. – М., 2002. – 51 с.
117. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект: книга для педагога / Ю.А. Янсон. – М.: Академия, 2009. – 304 с.
118. Bolotin, A.E. Response of the respiratory system of long and middle distance runners to exercises of different types / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2017. – no. 17(5), Art. 231. – P. 2214–2217.
119. Chatterjee, S. Physical and motor fitness level of Indian school-going

boys / S. Chatterjee, A. Mandal, N. Das // Department of Physiology, University College of Science, India. – Journal Sports Med Phys Fitness, 1993. – Sep. 33 (3). – P. 268.

120. Donahue, P.S. The relationship between anisometropia, patient age, and the development of amblyopia / P.S. Donahue // American Ophthalmological Society. 2005. – № 103. – P. 313–336.

121. Frohner, G. Körperbau und Sport unter Beachtung des Körpergewichts / G. Frohner, K. Wagner // Leitungssport. – 2002. – № 1. – P. 33–40.

122. Harvey, E.M. Amblyopia in astigmatic children: patterns of deficits / E.M. Harvey, V. Dobson, J.M. Miller, C.E. Clifford-Donaldson // Vision Res. 2007. – № 47(3). – P. 315–326.

123. Heine, H. Gesundheit-Krankheit-Stress / H. Heine // Biolog. Medicine. – 1997. – № 5. – P. 200–204.

124. Kautzner, J. Heart rate variability and plasma catecholamine levels early after acute myocardial infarction / J. Kautzner, P. Strovicsek, Z. Anger, M. Psenicka, J. Savlikova, M. Malik // Annals Noninvasive Electrocardiology. – 1997. – № 2(4). – P. 354–361.

125. Kim, Hae-Young. Analysis of variance (ANOVA) comparing means of more than two groups / Hae-Young Kim // Restor Dent Endod. – 2014. – № 39 (1). – P. 74–77.

126. Kolovelonis, A. Self-regulated learning in physical education: Examining the effects of emulative and selfcontrol practice / A. Kolovelonis; M. Goudas, M. Hassandra, I. Dermitzaki // Psychology of Sport and Exercise. – 2012. – № 13 (4). – P. 383–389.

127. Morgan, P. J. Classroom teachers' perceptions of the impact of barriers to teaching physical education on the quality of physical education programs / P. J. Morgan, V. Hansen // Research quarterly for exercise and sport. – 2011. – № (79) 4. – P. 506–516.

128. Ontario Ministry of Education. Growing success: Assessment, evaluation & reporting in schools. – Toronto, ON: Queen's Printer for Ontario,

Ontario Ministry of Education. – 2010. – P. 7–74.

129. Peseschkian, N. Psychosomatic und positive Psychotherapie / N. Peseschkian // Springer-Verlag. – Berlin-Heidelberg – New York, 1996. – P. 321.

130. Pieper, SJ. Heart rate variability: technique and investigational applications in cardiovascular medicine / SJ. Pieper, SC. Hammill // Mayo.Clin.Proc. – 2005. – no. 70 (10), Oct. – P. 955–964.

131. Shynkaruk O.A. Organizational basis of rational long-term preparation system / Oksana Shynkaruk // European college of sport science: [book of abstracts]. – Lausanna, 2006. – P. 530 – 531.

132. Tingey, D. Intraocular pressure control and persistence on treatment in glaucoma and ocular hypertension / D. Tingey // Can. J. Ophthalmol. 2005. – Vol. 40. – № 2. – P. 161–164.

133. Wallace, D. Treatment of bilateral refractive amblyopia in children 3 to 10 years old / D. Wallace, D.L. Chandler, R.W. Beck, R.W. Arnold et al. // Am. J. Ophthalmol. – 2007. – № 144(4). – P. 487–496.

134. Weiss, M. R. Motivational orientations in youths sports. In Horn, T. (ed.). Advances in sport psychology (2 edition) / M.R. Weiss, E. Ferrer-Caja. Champaign. – IL: Human Kinetics, 2002. – P. 101–183.