

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ КОНТЕНТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ»**

Виконала: здобувач вищої освіти
групи М122-п денного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми «Середня освіта.
Фізична культура»
Гаврюшенко Анастасія Валеріївна

Керівник: Христова Т.Є.,
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Гнатів О.В.,
кандидат педагогічних наук, заступник
директора з навчально-виховної роботи
Мелітопольської гімназії № 22
Мелітопольської міської ради
Запорізької області

Запоріжжя – 2023 року

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету Іменні Богдана Хмельницького

Гаврюшенко Анастасії Валеріївни

на тему: «ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ КОНТЕНТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ»

Погіршення стану здоров'я української нації потребує особливої уваги до проблеми оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – розробити та експериментально довести ефективність програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для молодших школярів.

Дослідження проводили у 2022-2023 навчальному році на базі Тернопільської початкової школи № 1 Тернопільської міської ради. В експерименті брали участь 45 молодших школярів 4-х класів (8-9 років), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Всі діти були розділені на дві групи – експериментальну (22 школяра) та контрольну (23 дитини). В експериментальній групі процес фізичного виховання був побудований згідно синергічної програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей молодшого шкільного віку. У контрольній групі всі організаційні форми занять фізичними вправами проводились згідно традиційної шкільної програми «Фізична культура» (1-4 класи).

У процесі педагогічного дослідження була розроблена синергічна програма застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей молодшого шкільного віку на основі підвищення рівня рухової активності та фізичного здоров'я дітей 8-9 років. Вона включала мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності молодших школярів, засоби та методи фізичного виховання та критерії визначення ефективності запропонованої програми. Експериментальна перевірка програми показала її ефективність. На підсумковому етапі дослідження представники експериментальної групи показали значно кращі результати, ніж діти контрольної групи за такими функціональними параметрами: життєвий індекс покращився на 6,6%, силовий індекс – на 6,1%, індекс Робінсона – на 19,2%, індекс Руф'є – на 21,7%. Аналогічна тенденція спостерігалась за результатами тестування фізичної підготовленості молодших школярів: показники гнучкості поліпшилися на 82,6%, швидкісно-силових здібностей – на 16,1%, динамічної витривалості – на 15,8%, координаційних здібностей – на 5,6%.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча робота, оптимізація, діти молодшого шкільного віку, рівень здоров'я, фізична підготовленість.

ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Havriushenko Anastasiia

on the topic: «PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CONTENT IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL»

The deterioration of the health of the Ukrainian nation requires special attention to the problem of optimizing the process of physical education of younger schoolchildren.

The object of research is the process of physical education of primary school pupils.

The purpose of the research is to develop and experimentally prove the effectiveness of the program for the use of physical culture and recreational activities for younger pupils.

The study was conducted in the 2022-2023 academic year on the basis of Ternopilska Primary School № 1 of the Ternopil City Council. The experiment involved 45 younger students of 4th grade (8-9 years), who for health reasons were assigned to the main medical group. All children were divided into two groups – experimental (22 schoolchildren) and control (23 children). In the experimental group, the process of physical education was built according to the synergistic program of physical culture and recreational activities for children of primary school age. In the control group, all organizational forms of physical exercise were conducted according to the traditional school curriculum "Physical Culture" (grades 1-4).

In the process of pedagogical research, a synergistic program for the use of physical culture and recreational activities for primary school pupils based on increasing the level of motor activity and physical health of children 8-9 years old was developed. It included the goal, objectives, principles, pedagogical conditions for optimizing the motor activity of younger schoolchildren, means and methods of physical education and criteria for determining the effectiveness of the proposed program. Experimental verification of the program has shown its effectiveness. At the final stage of the study, representatives of the experimental group showed significantly better results than children of the control group in the following functional parameters: the life index improved by 6.6%, the power index – by 6,1%, the Robinson index – by 19,2%, the Ruffier index – by 21,7%. A similar trend was observed in the results of testing the physical fitness of students: flexibility indicators improved by 82,6%, speed-strength abilities – by 16,1%, dynamic endurance – by 15,8%, coordination abilities – by 5,6%.

Keywords: physical culture and health work, optimization, primary education pupils, health level, physical fitness.

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету Імені Богдана Хмельницького

Гаврюшенко Анастасії Валеріївни

на тему: «ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ КОНТЕНТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ»

Магістерська робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків і списку використаних джерел; викладена на 59 сторінках основного тексту. В роботі представлено статистичний і графічний матеріал у 3 таблицях і 7 рисунках. Список джерел налічує 55 бібліографічних посилань.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

Сучасна освіта – основа інтелектуального, духовного, фізичного, культурного розвитку особистості та суспільства в цілому. Здійснення цілеспрямованого фізичного виховання підростаючого покоління визначається запитом суспільства на формування здорової, свідомої та вихованої особистості. В умовах трансформації освіти вітчизняними науковцями ведеться активний пошук оптимальних шляхів удосконалення фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей віковий період відбувається формування організму, що в подальшому сприятиме розвитку фізичного здоров'я та рухової активності.

Актуальні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів і методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою в молодшому шкільному віці.

В умовах реалізації завдань Державного стандарту початкової освіти (2018) та наступності в Державному стандарті базової середньої освіти (2020), відповідно до основних напрямків державної освітньої політики, запитів громадянського суспільства, закладів освіти, потреб споживачів освітніх послуг для вчителя фізичної культури виникає нагальна потреба в постійному оновленні, доповненні моделей навчання, механізмів цілісного розвитку дітей, розширенню теоретико-практичних знань, умінь і навичок. Учителю фізичної культури бажано адаптувати практичні завдання для школярів відповідно до їхнього стану здоров'я (згідно з розподілом на медичні групи), природовідповідностей (індивідуальних, спадкових фізичних можливостей, вікових особливостей) і фізіологічних конституційних типів людини (астеноїдний, торакальний, м'язовий, дигестивний, абдомінальний, невизначений). Тому вчителю фізичної культури важливо враховувати, що особистісний розвиток

дітей реалізується саме через процес набуття ними рухового досвіду та певних компетентностей.

Проте, на сьогодні фізкультурно-оздоровчий контент в системі фізичного виховання початкової школи розроблений фрагментарно. У цьому зв'язку постала необхідність теоретичного обґрунтування та розробки практичних підходів до застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, що зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – удосконалення фізичного виховання молодших школярів на основі застосування фізкультурно-оздоровчих заходів.

Мета дослідження – розробити та експериментально довести ефективність програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Висвітлити теоретичні засади проблеми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
2. Розробити та науково обґрунтувати синергічну програму застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для молодших школярів.
3. Експериментально перевірити ефективність оздоровчої програми для початкової школи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше обґрунтовано та розроблено синергічну програму застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей молодшого шкільного віку, підґрунтя якої склали заходи щодо підвищення рівня рухової активності та фізичного здоров'я дітей 8-9 років;
- вперше охарактеризовано організаційно-методичні засади проведення оздоровчих форм роботи з фізичного виховання та видів рухової активності з молодшими школярами;
- доповнено фактичні дані про рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку;
- набули подальшого розвитку відомості про вікові особливості фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, мотиваційні пріоритети молодших школярів до занять фізичними вправами.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні розробленої програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для молодших школярів в освітньо-виховний процес початкової школи, що сприяло підвищенню рухової активності, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення змісту освітніх компонентів «Теорія і методика фізичного виховання» (розділ «Методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку»), «Організація та методика спортивно-масової роботи» (розділ «Спортивно-масова робота в початковій школі»). Фактичний матеріал, наведений у роботі, та зроблені на його основі

висновки мають значення для підвищення ефективності процесу фізичного виховання у початковій школі та оптимізації фізичного стану молодших школярів.

У першому розділі «Сучасний фокус удосконалення процесу фізичного виховання в початковій школі» на основі узагальненого структурно-логічного аналізу літературних джерел охарактеризовано наявний стан системи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку; розкрито застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у початковій школі; обґрунтовано вікові особливості дітей молодшого шкільного віку та їх адаптаційні можливості до фізичних навантажень.

Основне призначення фізкультурно-оздоровчих заходів полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, організації активного відпочинку та дозвілля. Провідні форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня у початковій школі сприяють фізичному розвитку молодших школярів, набуттю необхідних умінь і навичок, вихованню потреби до здорового способу життя, орієнтації на свідоме зміцнення здоров'я за допомогою щоденних занять фізичними вправами.

Систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують неспецифічну резистентність юних спортсменів до простудних захворювань і вірусних інфекцій. Використання фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку є важливим пріоритетним напрямком, спрямованим на збереження та покращення здоров'я, забезпечення всебічного розвитку і популяризацію здорового способу життя через використання засобів фізичної культури, спорту та туризму.

Найактуальнішими векторами у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку є формування особистісного ставлення до занять фізичними вправами, виховання активної позиції по відношенню до власного здоров'я, фізичної підготовленості, загартування.

Таким чином, проведений аналіз вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку дозволяє зробити висновок, що цей період є найсприятливішим для розвитку психофізичних здібностей та формування потреби у здоровому способі життя.

Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що у теперішній час спостерігаються тенденції індивідуалізації та диференціації процесу фізичного виховання молодших школярів, що сприяє досягненню поліваріативності освітнього процесу і побудові фізкультурно-спортивного середовища з метою формування здоров'я і особистісної фізичної культури дітей і підлітків.

В умовах реалізації концепції Нової української школи змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова загальнорозвивальна активність, яка спрямована на формування в школярів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних. Серед ефективних засобів оптимізації процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку можна виокремити особистісно-орієнтований підхід, який базується на закономірностях біологічного розвитку школярів, враховує стан здоров'я дітей та формує фізичну культуру особистості.

Особливе місце в системі навчання займає період «другого дитинства», який триває з 6-7 до 10-11 років і характеризується прискореними процесами психофізичного розвитку та формуванням цілеспрямованої поведінки на тлі морфофункціональної перебудови організму. У молодшому шкільному віці починають формуватися інтереси та схильності до певних видів рухової активності. Найбільш суттєвим питанням фізичного виховання даного контингенту є формування особистісного відношення дитини до занять фізичними вправами, потреби у здоровому способі життя. У цей період закладаються основні соціальні, психологічні та біологічні компоненти фізичної активності людини.

У молодшому шкільному віці активно формуються морфофункціональні системи та рухові функції. Тому цього вікового періоду рекомендується інтенсивне використання різних засобів і форм фізичного виховання та спортивного тренування для успішного розвитку рухових якостей.

Важливими критеріями фізичного розвитку школярів є довжина й маса тіла. За зміною цих показників можна судити про соціально-економічні умови життя, оточуюче середовище та рухову активність школярів. Молодший шкільний вік характеризується збільшенням зросту та маси тіла дітей.

Застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку є важливим одним з пріоритетних векторів, який сприяє використанню засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, дотримання здорового способу життя.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» наведено дані, що стосуються методів, використаних при проведенні досліджень та специфіку їх організації. Для розв'язання поставлених у роботі завдань використовували такі теоретико-емпіричні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент проводили протягом 2022–2023 навчального року на базі Тернопільської початкової школи № 1 Тернопільської міської ради. В експерименті взяли участь молодші школярі 4-х класів (8-9 років), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Всіх школярів 4-х класів, які брали участь в експерименті, методом випадкового відбору було розподілено на дві групи: експериментальну та контрольну. Експериментальна група включала 22 школяра, які брали участь у реалізації синергічної програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей молодшого шкільного віку. Контрольну групу склали 23 учня, які відвідували традиційні уроки фізичної культури.

У третьому розділі «Теоретичне обґрунтування програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для молодших школярів» надано теоретичну аргументацію синергічної програми фізкультурно-оздоровчих заходів для початкової школи; наведено результати експериментальної перевірки ефективності синергічної оздоровчої програми для дітей молодшого шкільного віку.

У процесі виконання дослідження була розроблена програма застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей молодшого шкільного віку, яка включала мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності молодших школярів, як фактору підвищення рівня соматичного здоров'я дітей, засоби та методи фізичного виховання, а також критерії визначення ефективності запропонованої програми. Програма сприяла раціональному використанню рухової активності як фактора зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного здоров'я, підтриманню високої працездатності школярів протягом навчального дня, набуттю та удосконаленню рухового досвіду, розвитку фізичних здібностей.

У процесі розроблення програми застосували принципи поступовості, систематичності, активності, відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я молодших школярів, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування та диференційованого підходу.

Умовами реалізації запропонованих підходів були: застосування педагогічних технологій оздоровлення; діагностика фізичного стану й рухової активності дітей.

Критеріями ефективності розробленої оздоровчої програми для початкової школи були: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я дітей.

Морфофункціональний стан дітей оцінювали за допомогою антропометрії і проби Руф'є. У процесі аналізу результатів педагогічного експерименту було виявлено, що вихідні показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла) дітей 8-9 років досліджуваних груп були приблизно однаковими.

Після проведення дослідження за індексом Руф'є спостерігалось позитивне зниження показників. Зокрема, у представників контрольної групи на початок дослідження цей показник складав 8,2 у.о. (середній рівень), а на кінець – 7,4 у.о. (середній рівень). Отже, в цій групі молодших школярів за період експерименту фактичні результати за індексом Руф'є дещо покращилися, однак все одно залишилися на середньому рівні фізичного здоров'я.

В експериментальній групі виявлено достовірну різницю ($p < 0,05$) між показниками за індексом Руф'є до та після експерименту. Фактичні результати покращилися з 8,4 у.о. (вихідні) до 6,9 у.о. (підсумкові). Ці цифри (вихідні та підсумкові) відповідають середньому рівню фізичного здоров'я.

Отже, за експрес-оцінкою фізичного здоров'я (методика Г.Л. Апанасенка) дітей молодшого шкільного віку протягом експерименту спостерігалось значне покращення показників у представників експериментальної групи внаслідок впровадження комплексної програми фізкультурно-оздоровчих заходів для молодших школярів.

Узагальнений аналіз фактичних даних свідчить про значну перевагу молодших школярів експериментальної групи над своїми однолітками з контрольної групи за результатами тестування фізичної підготовленості. За всіма тестами відбулись позитивні зміни в усіх групах молодших школярів, але з різними темпами їх приросту. Найбільший відсоток приросту виявлено у показниках тесту «нахил вперед сидячи», який характеризує рівень розвитку

гнучкості. У дітей 8-9 років показники рухливості хребта достовірно покращилися: в експериментальній групі на – 82,6%, у контрольній групі – на 42,6%.

В динаміці експерименту зафіксовано також поліпшення показників тесту «стрибок у довжину з місця», який характеризує швидкісно-силові здібності дітей. В експериментальній групі молодших школярів спостерігалася позитивна динаміка, фактичні результати покращилися на 16,1% ($p < 0,05$). В контрольній групі дітей зміни були незначними та дорівнювали 7,6%.

Необхідно відмітити покращення у показниках динамічної витривалості за результатами тесту «чергування ходьби і бігу» у дітей молодшого шкільного віку обох груп: в експериментальній групі – на 15,8%, у контрольній – на 3,6%.

Зросли також результати у рухових тестах, які характеризують рівень проявлення швидкісних і координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. У всіх школярів за період впровадження оздоровчої програми покращилися швидкісні здібності: в експериментальній групі – на 9,7%, в контрольній – 2,9%. Аналогічна тенденція спостерігалась в процесі моніторингу координаційних здібностей дітей 8-9 років з використанням тесту «човниковий біг 4×9 м», фактичні результати поліпшилися відповідно на 5,6% і 2,3%.

Порівняльний структурно-логічний аналіз даних, які були отримані під час проведення педагогічного експерименту свідчать, що в експериментальній групі молодших школярів спостерігаються значно вищі результати ($p < 0,05$) за показниками рівня здоров'я, функціонального та фізичного стану, ніж у дітей контрольної групи, що підтверджує доцільність використання запропонованих підходів оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки закладу загальної середньої освіти.

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Аналіз літературних джерел з проблеми оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі свідчить, що її головною метою є створення умов для формування гармонійно розвиненої особистості дитини. У теперішній час спостерігаються тенденції індивідуалізації та диференціації процесу фізичного виховання молодших школярів, що сприяє досягненню поліваріативності освітнього процесу та побудові фізкультурно-спортивного середовища з метою формування здоров'я й особистісної фізичної культури дітей. В умовах реалізації концепції Нової української школи змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова загальнорозвивальна активність, яка спрямована на формування в школярів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних. Серед ефективних засобів оптимізації процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку можна виокремити особистісно-орієнтований підхід, який базується на закономірностях біологічного розвитку школярів, враховує стан здоров'я дітей та формує фізичну культуру особистості. Застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку є важливим одним з пріоритетних векторів, який сприяє використанню засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, дотримання здорового способу життя.

2. У процесі дослідження була розроблена синергічна програма застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей молодшого шкільного віку, підгрунття якої склали заходи щодо підвищення рівня рухової активності та фізичного здоров'я дітей 8-9 років. Вона включала мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності молодших школярів у навчальний та позаурочний час, як фактору підвищення рівня соматичного здоров'я дітей, засоби та методи фізичного виховання, а також критерії визначення ефективності запропонованої програми. Програма сприяла раціональному використанню рухової активності як фактора зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного здоров'я, підтриманню високої працездатності школярів протягом навчального дня, набуттю та удосконаленню рухового досвіду, розвитку фізичних здібностей.

3. Проведений аналіз результатів педагогічного експерименту свідчить, що запропонована програма застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей молодшого шкільного віку сприяла значному підвищенню рівня їх фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Критеріями ефективності розробленої програми були: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я.

Порівняльний структурно-логічний аналіз даних, які були отримані під час проведення педагогічного експерименту свідчать, що в експериментальній групі молодших школярів спостерігаються значно вищі результати ($p < 0,05$) за показниками рівня здоров'я, функціонального та фізичного стану, ніж у дітей контрольної групи, що підтверджує доцільність використання запропонованих підходів оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки закладу загальної середньої освіти.

Експериментальна перевірка програми показала її ефективність. Так, на підсумковому етапі дослідження представники експериментальної групи показали значно кращі результати, ніж діти контрольної групи за такими параметрами: життєвий індекс покращився на 6,6%, силовий індекс – на 6,1%, індекс Робінсона – на 19,2%, індекс Руф'є – на 21,7%.

Також зафіксована значна достовірна ($p < 0,05$) перевага молодших школярів експериментальної групи над своїми однолітками з контрольної групи за результатами тестування фізичної підготовленості за показниками гнучкості (результати поліпшилися на 82,6%), швидко-силових здібностей (приріст склав 16,1%), динамічної витривалості (дані підвищилися на 15,8%) та координаційних здібностей (покращилися на 5,6%).

З огляду на вищевикладене можна констатувати, що отримані результати досліджень підтверджують ефективність запропонованої синергічної програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для молодших школярів. Це обумовлено тим, що впровадження зазначеної програми мало безпосередній позитивний вплив на стан здоров'я школярів, рівень їх фізичної підготовленості та функціонального стану.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ ФОКУС УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	7
1.1. Наявний стан системи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.....	7
1.2. Застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у початковій школі.....	13
1.3. Вікові особливості дітей молодшого шкільного віку та їх адаптаційні можливості до фізичних навантажень.....	19
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження.....	33
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ Й АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	36
3.1. Теоретичне обґрунтування синергічної програми фізкультурно- оздоровчих заходів для початкової школи.....	36
3.2. Експериментальна перевірка ефективності синергічної оздоровчої програми для дітей молодшого шкільного віку.....	47
Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015912960

Дата перевірки:
15.11.2023 21:46:09 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
15.11.2023 21:59:04 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Гаврюшенко АВ_диплом_ФК_ДФН

Кількість сторінок: 52 Кількість слів: 12487 Кількість символів: 97997 Розмір файлу: 505.43 KB ID файлу: 1015579798

2.79% Схожість

Найбільша схожість: 0.68% з Інтернет-джерелом (<https://vdocuments.net/download/-ua-2-f-oe>)

2.63% Джерела з Інтернету 317 Сторінка 54

0.65% Джерела з Бібліотеки 3 Сторінка 55

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел