

the comparison group – by 11,50 beats a min^{-1} . The clinical-static test of the students was decreased in the main group by 13,65 beats a min^{-1} , and the students in the comparison group – by 11,1 beats a min^{-1} . After analyzing the dynamics of changes in clinic and orthostatic the tests has concluded that the prevalence of the sympathetic division of the autonomic nervous system is a feature of the vascular wall that may be genetically determined, and the predominance of the parasympathetic division of the autonomic nervous system; the features are contractile ability of myocardial that can also be reflection and genetic conditionality and constitutional features of morphology.

***Prospects of further scientific studies** is to improve the comprehensive physical rehabilitation program for the students of a special medical group with the disease of vegetative-vascular dystonia on the mixed type.*

***Key words:** students, physical rehabilitation, a special medical group, vegetative-vascular dystonia, orthostatic test, clinostatic test.*

УДК 796.011.3:613.71 – 057.874

Е. Осипенко

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ I СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

Стаття містить результати досліджень, присвячених вирішенню проблеми програмно-методичного забезпечення фізичного виховання учнів I ступені освіти в групах продовженого дня. У ній вперше розкрито теоретичне обґрунтування та результати експериментальної апробації авторської програми, яка показала свою високу ефективність у тривалому педагогічному експерименті. Авторська програма фізкультурно-оздоровчих занять під час спортивної години для учнів I ступеня освіти впроваджено в низку установ загальної середньої освіти Республіки Білорусь, Російської Федерації та України.

Дослідження проводилися в межах виконання кандидатської дисертації «Зміст і спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять з учнями I ступені освіти в групах продовженого дня» і інноваційного проекту «Впровадження моделі формування фізичного здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти засобами оздоровчої фізичної культури».

***Ключові слова:** фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості, фізична працездатність, група продовженого дня, учні I ступені освіти, програма фізкультурно-оздоровчих занять, фізичний стан.*

Постановка проблеми. Возникшие в настоящее время социально-экономические и экологические проблемы, с которыми многие специалисты связывают ухудшение физического развития, функционального состояния, уровня физической подготовленности и, как следствие, ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения, предъявляют повышенные требования к физкультурно-оздоровительным занятиям во время спортивного часа с детьми, как одной из основных организованных форм физического воспитания в группах продленного дня [7, 5; 12, 412].

Анализ публикаций и выполненных исследований показал, что в практике физического воспитания учащихся I степени образования не разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня, в том числе и для детей, проживающих в экорационных условиях.

Анализ актуальных исследований. Ряд отечественных исследователей занимались проблемами физического воспитания учащихся, проживающих в экорационных условиях. При этом вопросы физического воспитания учащихся в условиях групп продленного дня в научно-методической литературе рассмотрены фрагментарно [1, 10; 2, 15; 3, 36; 4, 12; 5, 24; 6, 15; 8, 14; 9, 16; 13, 10–20].

Известно, что физкультурно-оздоровительные занятия (спортивный час) для учащихся I степени образования включаются в учебный режим группы продленного дня и должны ежедневно, преимущественно на свежем воздухе, проводиться воспитателями учреждений общего среднего образования при консультативной помощи со стороны учителей физической культуры и здоровья. Они являются организованной формой активного отдыха учащихся I степени образования после основных учебных занятий, направленной на профилактику и восстановление работоспособности детей.

Спортивный час в группе продленного дня впервые был введен в конце 70-х годов в Луцковлянской средней школе Гродненского района. Опыт получил распространение в школах Республики Беларусь.

По утверждению В. Т. Кудрявцева (1977) спортивный час в группах продленного дня способствует укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности.

И. Н. Попова (2006) отмечает, что занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь оздоровительную направленность.

Авторы В. А. Уваров (1977) и В. Т. Кудрявцев (1977) считают, что для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учетом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

По мнению Ю. И. Портных (1994), структура спортивного часа состоит из подготовительной, основной и заключительной части. При его проведении не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям. Ю. И. Портных считает, что спортивный час должен включать:

1. Организованный выход, построение.
2. Подвижные и спортивные игры.

3. Заняття по інтересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, гимнастические упражнения, игры на внимание и другое.

В. И. Лях (2009) отмечает, что в подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами, которые способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект дает применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. В. А. Уваров (1977) отмечает, что детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объем и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки (В. Т. Кудрявцев, 1977).

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует, что в практике физического воспитания учащихся I ступени образования фрагментарно разработаны программа и методики физкультурно-оздоровительных занятий для ГПД, в частности, для детей, проживающих в неблагоприятных экорадиационных условиях, и, как правило, их организуют и проводят воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования[11, 147–148].

При этом следует отметить, что при их разработке методически обоснованное, систематическое использование физических упражнений с учетом гетерохронности развития систем организма, а также сенситивных периодов должно соответствовать индивидуальным и возрастным возможностям каждого ребенка. Только такие физические упражнения способны расширить функциональные резервы систем жизнеобеспечения, повысить физическую подготовленность и укрепить здоровье детей.

Создавшаяся проблемная ситуация между необходимостью качественного проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми в группах продленного дня и их слабым программно-методическим обеспечением, отсутствием надлежащего педагогического контроля за физическим состоянием учащихся I ступени образования, является одной из актуальных проблем теории и практики физической культуры, что и определило выбор данной тематики исследования.

Цель исследования – разработать, теоретически и экспериментально обосновать, внедрить в практику программу физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с учащимися I ступени образования в группах продленного дня.

Методы исследования:

- Анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации.
- Педагогическое наблюдение.
- Антропометрия.
- Педагогический эксперимент.
- Контрольно-педагогические испытания (тесты).
- Физиологические методы (методы оценки сердечно-сосудистой системы).
- Методы математической статистики.

Изложение основного материала. С целью выявления воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды на организм школьников, нами был проведён сравнительный анализ показателей функционального состояния и физического развития детей младшего школьного возраста г. Гомеля и области (уровень РЗС 1–5 Ки/км², 5–15 Ки/км²) с должными показателями, разработанными ведущими специалистами Гомельского медицинского университета, и данными, полученными на школьниках из «чистого» региона страны (г. Минск).

Так, были выявлены достоверно низкие ($p < 0,05–0,001$) показатели относительной кистевой динамометрии, жизненной емкости лёгких, гипоксических проб с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи). При этом существенные отклонения от нормы зафиксированы в показателях частоты сердечных сокращений, пульсового давления, систолического и диастолического давления [10, 117–120].

Исследование физической подготовленности выявило неоднородную структуру развития двигательных качеств у учащихся I ступени образования г. Гомеля и области. Так, если у мальчиков отмечаются низкие показатели в уровне развития двигательных координативных способностей, скоростной и общей выносливости, то у девочек – в показателях скоростно-силовых качеств, двигательных координативных способностей, скоростной и общей выносливости.

Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся I ступени образования, проживающих в г. Гомеле и области (уровень РЗС 1–5 Ки/км², 5–15 Ки/км²), с аналогичными данными учащихся г. Минска, проживающих в «чистой» зоне, показал, что физическая подготовленность учащихся I ступени образования находится на среднем уровне и не имеет достоверных различий, за исключением показателей выносливости у мальчиков 1-4 классов г. Гомеля и области.

Из вышеизложенного следует, что многие показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, характеризующие физическое состояние учащихся I ступени образования г. Гомеля и области, проживающих в неблагоприятных экорационных

условиях, находятся на достаточно низком уровне. Вследствие этого возникла необходимость разработки новых подходов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий, реализация которых способна повысить функциональные возможности организма, физическую подготовленность и улучшить состояние здоровья детей младшего школьного возраста.

Нами впервые была разработана авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня. В целях эффективного решения задач физического воспитания учащихся I ступени образования содержание данной программы тесно связано с содержанием государственной учебной программы по физическому воспитанию для учащихся начальных классов [14, 198–239; 15, 114–142].

Реализация авторской программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа осуществляется в режиме работы группы продленного дня и рассчитана на воспитателей, деятельность которых предусмотрена в учреждениях общего среднего образования – средних школах, гимназиях, лицеях.

Целью программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с учащимися I ступени образования в группах продленного дня является содействие формированию физической культуры детей младшего школьного возраста и их оздоровлению с учетом возрастных особенностей.

Достижение указанной цели осуществляется реализацией физкультурно-оздоровительных занятий в объеме 172 часа в учебном году и решением ряда задач, которые, с учетом социокультурных и экологических условий проживания в г. Гомеле и Гомельской области (Республика Беларусь), могут быть разделены на общие и специфические.

Общими задачами, решаемыми во время спортивного часа, являются: 1) содействовать укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию детей; 2) продолжать формировать физкультурные знания; 3) совершенствовать двигательные умения и навыки, способы физической деятельности; 4) продолжать развивать физические качества; 5) содействовать формированию потребностно-мотивационной сферы физической культуры младших школьников. *Специфической задачей* физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа является задача по преимущественному развитию аэробной выносливости у детей младшего школьного возраста.

Средствами физического воспитания младших школьников, применяемыми на физкультурно-оздоровительных занятиях во время спортивного часа, являются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега в форме игровых заданий, игры

и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности, подвижные игры и эстафеты с акцентом на развитие общей (аэробной) выносливости, игры на внимание и осанку, упражнения на растягивание.

Материал программы физкультурно-оздоровительных занятий распределен по следующим разделам:

- знания (6 часов);
- умения, навыки, способы деятельности (37 часов);
- развитие двигательных способностей (129 часов).

Темы раздела **«Знания»** планируются к освоению на физкультурно-оздоровительных занятиях в течение учебного года в форме непродолжительных (до 3–5 минут) рассказов, бесед. Данный раздел включает следующую тематику: «Гигиенические знания и здоровый образ жизни», «Правила подвижных игр», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль».

Раздел **«Умения, навыки, способы деятельности»** включает физические упражнения, составляющие содержание «школы движений»: ходьбу, бег, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, передвижение на лыжах и др.

Содержание раздела **«Развитие двигательных способностей»** включает в себя подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости, элементы спортивных и подвижных игр, примерный перечень домашних заданий для учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на его освоение учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры должны оказывать помощь воспитателю в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, а также судействе подвижных и спортивных игр.

Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от двигательной активности, оказывают помощь воспитателю в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, а также выполняют непротивопоказанные индивидуальные задания под контролем воспитателя.

Образовательный процесс по физическому воспитанию в группах продленного дня строится в соответствии с дидактическими принципами, а также с учетом поло-возрастных особенностей учащихся. При этом большое внимание уделяется самостоятельной и творческой работе учащихся (выполнению домашних заданий, полученных на уроках физической культуры; умение играть и организовывать подвижные игры и др.).

Несомненно, что программа содержит педагогические требования, определяющие, что на каждой образовательной ступени школьник должен знать, соблюдать и уметь правильно выполнять.

Спортивный час в группах продленного дня состоял из традиционных трех частей. Содержание подготовительной части (8–10 минут) включало игровые и строевые упражнения; разновидности ходьбы и бега; общеразвивающие упражнения; игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников.

В основной части физкультурно-оздоровительного занятия (40–50 минут) увеличена доля подвижных игр с акцентом на развитие общей выносливости, элементов подвижных и спортивных игр, а также динамических упражнений аэробной направленности, которые повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы детей, регулируют вегетативный гомеостаз и эмоциональный тонус.

Физкультурно-оздоровительное занятие заканчивалось выполнением упражнений на растягивание и мышечной релаксацией (2–3 минуты), малоподвижными играми на внимание и осанку.

С целью выявления эффективности авторской программы физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися I ступени образования в группах продленного дня нами был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие дети 8–9 лет учреждений общего среднего образования города Гомеля, посещающие ГПД в количестве 127 человек (76 человек и 51 человек, соответственно). Были сформированы по две экспериментальные (ЭГ, $n=31$ и $n=29$) и две контрольные (КГ, $n=45$ и $n=22$) группы, которые являлись относительно одинаковыми по морфо-функциональным и двигательным характеристикам и в среднем достоверно не отличавшиеся друг от друга. Дети КГ занимались по общепринятым рекомендациям, в то время как испытуемым ЭГ были предложены разработанные экспериментальные занятия, оздоровительная эффективность которых оценивалась по результатам показателей, отражающих выраженность уровня физической подготовленности и физической работоспособности.

Так, за время проведения педагогического эксперимента установлено значительное преимущество в тестах младших школьников 8–9 лет ЭГ над КГ ($p<0,05$), при этом прирост показателей физической подготовленности испытуемых контрольных групп 8 и 9 лет составил 13,9 и 6,4 %, соответственно, в то время как в экспериментальных группах – 60,2 и 24,7 %, соответственно.

Таблиця 1

**Прирост показателей физической подготовленности у детей 8 лет
экспериментальной и контрольной групп за период формирующего
педагогического эксперимента**

Контрольное упражнение	Пол	ЭГ (n=31)			КГ (n=45)		
		абс.	отн., %	t	абс.	отн., %	t
Наклон вперед (см)	М	0,02	0,8	t=0,01	0,06	5,6	t=0,04
	Д	4,58	166,5*	t=2,36	2,96	104,6	t=1,61
Челночный бег 4 × 9 м (с)	М	- 0,56	- 4,6*	t=2,38	0,04	0,3	t=0,24
	Д	- 0,59	- 4,7*	t=2,25	0,2	1,6	t=1,45
Вис на согнутых руках (с) (м) / поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) (д)	М	5,05	476,4**	t=3,10	- 0,12	- 13,5	t=0,25
	Д	3,78	20,7**	t=3,51	1,7	9,1**	t=2,75
Прыжок в длину с места (см)	М	11,14	9,6*	t=2,15	5,03	4,2	t=0,97
	Д	13,57	12,6*	t=2,46	5,09	4,7	t=0,98
Шестиминутный бег (м)	М	51,11	4,4*	t=2,50	- 142,3	- 12,0***	t=5,4
	Д	148,75	15,5**	t=2,96	71,94	7,2	t=1,72
Бег 30 м (с)	М	- 0,21	- 3,4	t=1,43	- 0,08	- 1,3	t=0,71
	Д	- 0,23	- 3,5	t=2,04	0,17	2,6	t=1,37
ИГСТ (усл. ед.)	М	8,2	21,6**	t=3,1	3,2	8,2	t=1,33
	Д	7,9	21,0*	t=2,3	1,9	4,6	t=0,71

Примечание: Здесь и далее достоверность различий: * – при $p < 0,05$, ** – при $p < 0,01$, *** – при $p < 0,001$ (t-критерий Стьюдента)

Положительная динамика развития физических качеств у испытуемых ЭГ, следует полагать, объясняется увеличением доли подвижных игр во время спортивных часов, преимущественно за счет упражнений, развивающих общую выносливость, а также упражнений аэробной направленности.

Таблиця 2

**Прирост показателей физической подготовленности у детей 9 лет
экспериментальной и контрольной групп за период формирующего
педагогического эксперимента**

Контрольное упражнение	Пол	ЭГ (n=29)			КГ (n=22)		
		абс.	отн., %	t	абс.	отн., %	t
Наклон вперед (см)	М	2,92	140,4	t=1,0	0,6	20,7	t=0,19
	Д	3,13	39,1	t=1,39	0,88	10,8	t=0,32
Челночный бег 4 × 9 м (с)	М	- 1,1	- 9,0**	t=3,68	- 0,35	- 2,9	t=0,99
	Д	- 0,35	- 3,0	t=1,22	- 0,3	- 2,6	t=1,29
Вис на согнутых руках (с) (м) / поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) (д)	М	0,42	28	t=0,61	0,11	6,1	t=0,11
	Д	5,13	25,7***	t=4,46	2,1	10,1	t=1,59

Прыжок в длину с места (см)	М	19,26	15,3**	t=3,03	8,67	6,8	t=1,16
	Д	6,02	4,7	t=0,94	1,72	1,4	t=0,27
Шестиминутный бег (м)	М	110,25	9,3***	t=3,85	54,92	4,5	t=1,58
	Д	139,6	12,9***	t=4,28	70,05	6,4*	t=2,45
Бег 30 м (с)	М	- 0,37	- 6,2	t=1,27	- 0,19	- 3,2	t=0,96
	Д	- 0,16	- 2,7	t=1,14	- 0,1	- 1,7	t=0,73
ИГСТ (усл. ед.)	М	9,4	23,6*	t=2,8	4,2	10,4	t=1,17
	Д	7,8	20,1*	t=2,6	3,9	9,9	t=1,08

Анализ уровня физической работоспособности (по ИГСТ) у учащихся I ступени образования экспериментальных групп к концу педагогического эксперимента показал его достоверный прирост на 8,33 усл. ед. (21,6 %; $p < 0,05$), в то время как у детей КГ достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$) (табл. 1, 2).

Выводы и перспективы дальнейших научных исследований. Программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования в группах продленного дня состоит из теоретической и практической части. Последняя представляет собой совокупность разделов: знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие двигательных способностей и реализована в объеме 172 часа в учебном году.

Полученные результаты подтвердили ее высокую эффективность применения. Так, при одинаковом количестве проведенных спортивных часов в учебном году (172 часа), учащиеся ЭГ добились значительно лучших результатов во всех упражнениях контрольно-педагогических испытаний. Позитивные сдвиги отмечены у детей 8 лет ЭГ в показателях шестиминутного бега на 51,11 м (4,4%; $p < 0,05$) у мальчиков и 148,75 м (15,5 %; $p < 0,01$) у девочек; челночном беге 4×9 м, соответственно, на 0,56 с (4,6 %; $p < 0,05$) и 0,59 с (4,7 %; $p < 0,05$); прыжке в длину с места – на 11,14 см (9,6 %; $p < 0,05$) и 13,57 см (12,6 %; $p < 0,05$); висе на согнутых руках у мальчиков – на 5,05 с (476,4 %; $p < 0,01$) и поднимании туловища из положения лежа на спине у девочек на 3,78 раза (20,7 %; $p < 0,01$), а также наклоне вперед у девочек на 4,58 см (166,5 %; $p < 0,05$).

За период формирующего педагогического эксперимента прирост показателей уровня физической подготовленности у детей 9 лет ЭГ в шестиминутном беге составил 110,25 м (9,3 %; $p < 0,001$) у мальчиков и 139,6 м (12,9 %; $p < 0,001$) у девочек; 19,26 м (15,3 %; $p < 0,01$) у мальчиков в прыжке в длину с места; 5,13 раза (25,7 %; $p < 0,001$) у девочек в поднимании туловища из положения лежа на спине; 1,1 с (9,0 %; $p < 0,01$) у мальчиков в челночном беге 4×9 м.

За время проведения педагогического эксперимента прирост показателей физической подготовленности детей 8 и 9 лет контрольных

груп составил 13,9 и 6,4 %, в то время как в экспериментальных – 60,2 и 24,7 %, соответственно ($p < 0,05$).

Выводы и перспективы дальнейших научных исследований.

Авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивных часов для учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня, является эффективным средством для повышения физической работоспособности и уровня развития физических качеств – аэробной выносливости, силы и силовой выносливости, скоростно-силовых проявлений, а также улучшения состояния их здоровья, экспериментально подтвердила свою результативность и может быть рекомендована для целенаправленного использования в образовательном процессе детей 8–9 лет.

Перспектива дальнейших исследований предполагает разработку эффективных комплексов физических упражнений для самостоятельного выполнения учащимися, не посещающими группу продленного дня в учреждениях общего среднего образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афонько О. М. Нормирование нагрузок, направленных на развитие общей выносливости детей 5–6 лет в регионах, подвергшихся радиационному воздействию : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. М. Афонько. – Мн., 1995. – 19 с.
2. Баранова Т. И. Методика оздоровительных уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ территорий чернобыльского загрязнения : дис. ... канд. пед. наук / Т. И. Баранова. – М., 1996. – 90 с.
3. Бондаренко К. К. Построение тренировочных нагрузок юных легкоатлетов в условиях повышенной радиации / К. К. Бондаренко // Проблемы физической культуры населения в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. – Гомель, 1995. – С. 36.
4. Бондаренко А. Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Е. Бондаренко. – Гомель, 1999. – 142 с.
5. Гужаловский А. А. Экспериментальное обоснование рациональных норм нагрузок для развития аэробных возможностей школьников 1–9-х классов, проживающих в зоне радиационного загрязнения / А. А. Гужаловский, С. Е. Камко, Л. В. Шукевич и др. // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : респ. межвед. сборн. – Мн. : Бел. ФПРК, 1995. – Вып. 2. – С. 24–29.
6. Ковалева О. А. Эффективность применения физических упражнений с учащимися 7-х классов, проживающими в условиях с различным уровнем радиационного загрязнения среды : дис. ... канд. пед. наук / О. А. Ковалева. – М., 1997. – 180 с.
7. Лин Д. Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д. Г. Лин, С. В. Севдалев, Н. А. Бабурова ; под науч. ред. Д. Г. Лина. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 196 с.
8. Масло И. М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем : дис. ... канд. пед. наук / И. М. Масло. – М., 1998. – 146 с.

9. Нарскін А. Г. Структура тренувальних навантажень 12–13-річних спортсменів в стрибковий виді легкої атлетики, проживаючих в несприятливих умовах оточуючої середовища : дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Нарскін. – М., 2003. – 128 с.

10. Осипенко Е. В. Особливості морфофункціональних показувальників молодших школярів загальноосвітніх закладів г. Гомеля / Е. В. Осипенко // Вестник Балтійського Федерального університету ім. І. Канта: Фізкультурно-оздоровчі технології. – Калининград, 2011. – № 11. – С. 117–126.

11. Осипенко Е. В. Технологія фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами в групах продовженого дня / Е. В. Осипенко, С. В. Севдалев // Проблеми фізичної культури населення, проживаючого в умовах несприятливих факторів оточуючої середовища : матеріали X Міжнародн. наук.-практ. конф.: в 2 ч. Ч. 1 : редкол.: О. М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ ім. Ф. Скорины», 2013. – С. 147–150.

12. Осипенко Е. В. Моніторинг фізичного стану і кардіореспіраторної системи учасників закладів загальної середньої освіти / Е. В. Осипенко // Проблеми фізкультурної освіти: зміст, спрямованість, методика, організація : матер. IV міжнародн. наук. конгресу, присвяч. 45-літтю Уральського госуд. університету фізичної культури (г. Челябінськ, 13-14 листопада 2015 г.) / Т. 1 / Під ред. д.м.н., проф. Е. В. Быкова. – Челябінськ : Видавничий центр «Уральська Академія», 2015. – С. 411–413.

13. Севдалев С. В. Організаційно-методичні особливості роботи по фізичному вихованню школярів 10–12 років в оздоровчих класах загальноосвітніх шкіл територій Чорнобильського забруднення : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Севдалев. – М., 1997. – 148 с.

14. Учебні програми для закладів загальної середньої освіти з російською мовою навчання: Фізична культура і здоров'я. I–IV класи. – Мн. : НІО, 2012. – С. 198–239.

15. Учебні програми по навчальним предметам для закладів загальної середньої освіти з російською мовою навчання і виховання (I клас): Фізична культура і здоров'я. – Мн. : НІО, 2015. – С. 114–142.

РЕЗЮМЕ

Осипенко Е. Оцінка ефективності авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з учасниками I ступеня освіти в групах продовженого дня.

Стаття містить результати досліджень, присвячених вирішенню проблеми програмно-методичного забезпечення фізичного виховання учасників I ступеня освіти в групах продовженого дня. В ній вперше розкрито теоретичне обґрунтування і результати експериментальної апробації авторської програми, показавшої свою високу ефективність в тривалому педагогічному експерименті. Авторська програма фізкультурно-оздоровчих занять во время спортивного часу для учасників I ступеня освіти введена в ряд закладів загальної середньої освіти Республіки Білорусь, Російської Федерації і України.

Дослідження проводились в рамках виконання кандидатської дисертації «Зміст і спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять з учасниками I ступеня освіти в групах продовженого дня» і інноваційного проекту «Введення моделі формування фізичного здоров'я учасників загальної середньої освіти засобами оздоровчої фізичної культури».

Ключевые слова: физическое развитие, уровень физической подготовленности, физическая работоспособность, группа продленного дня, учащиеся I ступени образования, программа физкультурно-оздоровительных занятий, физическое состояние.

SUMMARY

Osipenko E. The assessment of efficiency of the author's program of sports and recreation classes with the pupils of the first level of education in the extended-day groups.

The article contains the results of the researches devoted to a solution of the problem of program and methodical ensuring physical training of the pupils of the first level of education in the extended-day groups. The theoretical justification and the results of experimental approbation of the author's program which has shown the high efficiency in a long pedagogical experiment is defined for the first time. The author's program of sports and improving occupations during sports hour for the pupils of the first level of education is introduced in row establishments of the general secondary education of Republic of Belarus, the Russian Federation and Ukraine.

The researches were conducted within an implementation of the master's thesis «The content and direction of sports and recreation classes with the pupils of the first level of education in the extended-day groups» and the innovative project «Introduction of the Model of Formation of Physical Health of the Pupils of Establishments of the General Secondary Education by Means of Improving Physical Culture».

The research objective is to develop a theoretically and experimentally proved program of sports and recreation classes during the sports hour with the pupils of the first level of education in the extended-day groups.

The research methods are the following: an analysis of special scientific and methodical literature and standard legal documentation; the pedagogical supervision; an anthropometry; a pedagogical experiment; the control and pedagogical tests (tests); the physiological methods (the methods of an assessment of cardiovascular system); the methods of mathematical statistics.

The author's program of sports and recreation classes during the sports hours for the pupils of the first level of education visiting the extended-day groups is an effective remedy for increasing physical working capacity and a level of the development of physical qualities – aerobic endurance, force and power endurance, high-speed and power manifestations, and also improvement of a condition of health, has experimentally confirmed the productivity and can be recommended for purposeful use in the educational process of children aged 8–9 years.

The prospect of further researches assumes the development of effective complexes of physical exercises for independent performance with the pupils who don't visit the extended-day groups in the establishments of the general secondary education.

Key words: the physical development, the level of physical fitness, physical working capacity, the extended-day groups of the first level of education, the program of sports and recreation classes, a physical state.