

На правах рукописи



Осипенко Евгений Владиславович

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ  
В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Смоленск 2013

Работа выполнена на кафедре физического воспитания и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

**Научный руководитель:** **Севдалев Сергей Владимирович**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, доцент  
**Спирин Валентин Константинович**,  
профессор кафедры теории и методики  
физической культуры и педагогики  
ФГБОУ ВПО «Великолукская  
государственная академия физической  
культуры и спорта»

доктор педагогических наук, профессор  
**Ермаков Вячеслав Александрович**,  
профессор кафедры физического  
воспитания и спорта ФГБОУ ВПО  
«Тульский государственный  
университет»

**Ведущая организация:** ФГБОУ ВПО «Воронежский  
государственный институт физической  
культуры»

Защита состоится «23» мая 2013 г. в 12<sup>00</sup> часов на заседании объединенного диссертационного совета ДМ 311.008.01 в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма по адресу: 214018, г. Смоленск, проспект Гагарина, 23, зал ученого совета

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.  
Электронная версия автореферата размещена на официальном сайте академии  
[http: // www.sgafkst.ru](http://www.sgafkst.ru)

Автореферат разослан «22» апреля 2013 г.

Ученый секретарь диссертационного совета  
кандидат педагогических наук, доцент

  
А.И. Павлов

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Состояние здоровья детей, согласно современным данным (Д.Ф. Чеботарев, 2007; В.Р. Кучма, 2008; И.В. Малахова, 2009; А.А. Баранов, 2010; Т.А. Голикова, 2010), является наиболее чувствительным критерием экологического и социального благополучия популяции, укрепление, поддержание и сохранение которого остается одним из приоритетов государства (Национальный доклад Республики Беларусь, 2011). В настоящее время во многих странах, в том числе и в Республике Беларусь, отмечается существенное снижение физического состояния детей и подростков, увеличение заболеваемости детей по всем классам болезней и, прежде всего, кардиореспираторной системы (В.М. Колос, 2001; С.И. Изаак, 2005; И.И. Бахрах, 2006; В.К. Спириг, 2008; А.В. Лигута, 2010; Г.И. Нарский с соавт., 2006–2011).

Неблагоприятная экологическая ситуация в отдельных регионах Республики Беларусь, так же, как и в России, характеризуется ростом числа антропогенных факторов, комплексно воздействующих на растущий организм и приводящих к эффекту синергизма. Среди них особое значение имеют неблагоприятная радиационная обстановка и промышленное загрязнение окружающей среды, способные вызывать снижение адаптационных возможностей детей и повышение уровня их заболеваемости (А.Ф. Цыб, В.В. Шахтарин, 2006; Н.И. Медведкова, Т.И. Панова, 2010; Д.Г. Лин, С.В. Севдалев, Н.А. Бабурова, 2011; А.В. Корсаков, 2012).

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует, что в практике физического воспитания младших школьников фрагментарно разработаны программа и методики физкультурно-оздоровительных занятий для групп продленного дня (ГПД), в частности, для детей, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, и, как правило, их организуют и проводят воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования.

При этом следует иметь в виду, 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 такая нагрузка может 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 детей младшего школьного возраста, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, актуализирует тему нашего исследования.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать программу физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа

и методику комплексной дыхательной гимнастики во время прогулки для младших школьников в условиях групп продленного дня, основанных на организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями.

**Объект исследования:** физическое воспитание младших школьников в группах продленного дня, проживающих в экологически неблагоприятных условиях.

**Предмет исследования:** содержание и направленность программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа и методики комплексной дыхательной гимнастики во время прогулки для детей младшего школьного возраста в группах продленного дня, проживающих в неблагоприятных экологических условиях.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что физическое воспитание и улучшение состояния здоровья младших школьников в группах продленного дня, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, могут быть более эффективными, если будут реализованы программа физкультурно-оздоровительных занятий, предусматривающая увеличение доли подвижных игр с акцентом на развитие общей выносливости, элементов подвижных и спортивных игр, динамических упражнений аэробной направленности и методика комплексной дыхательной гимнастики, обеспечивающая повышение функционального состояния кардиореспираторной системы детей, основанные на организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями с данным контингентом школьников.

**Методологическую основу и теоретическую базу исследования** составили основополагающие положения теории функциональных систем (П.К. Анохин); теории системного понимания индивидуального здоровья (А.Г. Щедрина); концепции соответствия характера педагогических воздействий биологическому ритму возрастного развития систем и функций организма и моторики (А.А. Гужаловский, А.А. Маркосян, В.К. Бальсевич, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких); положения о произвольном управлении и совершенствовании функции дыхания (М.Е. Маршак, В.В. Михайлов, С.Н. Кучкин, И.С. Бреслав, Г.Г. Исаев, И.Н. Солопов); теории деятельности (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, Л.С. Рубинштейн); современные концепции теории и методики физической культуры, теории и технологии обучения и воспитания школьников (Л.П. Матвеев, В.И. Лях с соавт., В.А. Ермаков, Ю.Ф. Курамшин).

**Задачи исследования:**

1. Изучить уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния младших школьников, проживающих в экологически неблагоприятных условиях.

2. Разработать организационно-функциональную модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.

3. Разработать и экспериментально оценить программу физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа и методику комплексной

дыхательной гимнастики во время прогулки для детей младшего школьного возраста в условиях группы продленного дня.

**Методы исследования:** анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации, опрос (анкетирование), педагогическое наблюдение, антропометрия, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий), контрольно-педагогические испытания (тесты), физиологические методы (спирометрия, пневмотахометрия, методы оценки сердечнососудистой системы), метод теоретического моделирования, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследования проводились на базе учреждений общего среднего образования – средних школ № 7 и 47 г. Гомеля (Республика Беларусь) в период с декабря 2006г. по май 2010г. и включали в себя четыре этапа.

На *первом* этапе (декабрь 2006 – июнь 2007 гг.) проводился анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации по исследуемой проблеме; формулирование цели, разработка гипотезы и задач; выбор адекватных методов исследования. Разработаны анкеты для младших школьников и воспитателей учреждений общего среднего образования.

*Второй* этап (сентябрь 2007 – июнь 2008 гг.) был посвящен организации и проведению предварительных исследований: анкетирование младших школьников, посещающих ГПД (n=338), и воспитателей средних школ г. Гомеля (n=103); определению физического развития и функционального состояния младших школьников средних школ г. Гомеля (свыше 1500 человек), а также физической подготовленности учащихся 1–4 классов г. Гомеля и области (свыше 10000 человек).

Во II полугодии 2007–2008 учебного года с детьми, посещающими группу продленного дня, на базе средней школы № 7 г. Гомеля был проведен предварительный педагогический эксперимент. Все дети (n=80, 42 мальчика, 38 девочек) по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской группе.

В ходе предварительного этапа исследований была разработана организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с младшими школьниками в группах продленного дня. На ее основе были разработаны программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа и инновационная методика комплексной дыхательной гимнастики для детей, применяемая во время прогулки.

На *третьем* этапе (сентябрь 2008 – май 2009 гг.) был проведен формирующий педагогический эксперимент. В нем приняли участие дети 8 (n=76) и 9 (n=51) лет СШ № 47 г. Гомеля, посещающие ГПД. В возрастном диапазоне были сформированы экспериментальные (ЭГ, n=31 и n=29) и контрольные (КГ, n=45 и n=22) группы, которые являлись относительно одинаковыми по функциональным и двигательным характеристикам и достоверно не отличались друг от друга.

Дети КГ занимались по общепринятым рекомендациям, в то время как испытуемым ЭГ были предложены разработанные нами программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа и инновационная методика комплексной дыхательной гимнастики во время прогулки.

На *четвертом* этапе (сентябрь 2009 – май 2010 гг.), после завершения формирующего педагогического эксперимента, осуществлялась математическая обработка полученного цифрового материала, систематизация, анализ, обобщение и обсуждение результатов опытно-экспериментальных исследований; оформление и написание диссертации, а также внедрение результатов исследований в практику.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что:

– получены новые данные о физическом развитии, функциональном состоянии и уровне физической подготовленности младших школьников, проживающих в неблагоприятных экологических условиях г. Гомеля и области (уровень РЗС 1–5 Ки/км<sup>2</sup>; 5–15 Ки/км<sup>2</sup>), являющиеся объективными характеристиками физического здоровья детей;

– впервые разработана организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня, обеспечивающая существенное повышение качества физического воспитания младших школьников;

– теоретически разработано и экспериментально обосновано содержание и направленность программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с преимущественным развитием общей выносливости у детей;

– разработана и экспериментально оценена эффективность применения методики комплексной дыхательной гимнастики для младших школьников во время прогулки в группах продленного дня, направленная на повышение функции внешнего дыхания у детей младшего школьного возраста.

**Теоретическая значимость исследования.** Результаты исследования дополняют новыми данными разделы теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры в вопросах организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня, проживающими в экологически неблагоприятных условиях, реализация которых обеспечивает профилактику простудных заболеваний, способствует существенному повышению двигательных способностей, функциональных возможностей и физического здоровья детей.

**Практическая значимость** полученных результатов заключается в разработке организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями с младшими школьниками в группах продленного дня, разработке и реализации на её основе программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа и методики комплексной дыхательной гимнастики во время прогулки с детьми,

существенно повышающих эффективность физического воспитания детей младшего школьного возраста в группах продленного дня.

Апробированные на практике программа физкультурно-оздоровительных занятий и методика комплексной дыхательной гимнастики для младших школьников в условиях группы продленного дня могут быть целенаправленно использованы:

- в качестве основы для проектирования различных авторских программ, направленных на повышение оздоровительного потенциала младших школьников в процессе занятий физическими упражнениями;

- в образовательном процессе учащихся 2–4 классов, посещающих группу продленного дня;

- в образовательном процессе учреждений среднего и высшего образования при преподавании дисциплины «Теория и методика физического воспитания»;

- на факультетах переподготовки и повышения квалификации воспитателей и учителей физической культуры;

- в педагогической деятельности воспитателей и учителей физической культуры средних школ.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Объективными критериями определения, коррекции и педагогического контроля физического состояния являются показатели функционального состояния, уровня физической подготовленности и физического развития младших школьников, проживающих в экологически неблагоприятных условиях.

2. Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня является определяющим фактором для организации и коррекции физического воспитания младших школьников.

3. Программа физкультурно-оздоровительных занятий для младших школьников во время спортивного часа в группах продленного дня основана на организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями и с учетом целевого применения подвижных игр с преимущественным развитием общей выносливости обеспечивает существенное повышение функционального состояния кардиореспираторной системы и показателей физической подготовленности детей.

4. Методика комплексной дыхательной гимнастики для детей, применяемая во время прогулки, основана на способности к произвольному управлению дыханием и позволяет повысить уровень функциональных резервов дыхательной системы, улучшить уровень аэробных и анаэробных показателей, уменьшить потери учебного времени по болезни и, в целом, улучшить состояние здоровья детей младшего школьного возраста.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано 17 научных работ, в том числе монография и 4 публикации в изданиях, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ. Получено свидетельство о государственной регистрации программы

для ПЭВМ. (Заявка № С20120033 от 12.04.2012. Запись в Реестре зарегистрированных компьютерных программ Национального центра интеллектуальной собственности Республики Беларусь 04.05.2012).

Материалы докладывались, обсуждались и получили положительную оценку на VII Международном симпозиуме (Орел, 2010), IX Международной научно-практической конференции (Гомель, 2011), IV–V Международных научно-практических конференциях «Здоровье для всех» (Пинск, 2012, 2013). Результаты исследований внедрены в образовательный процесс средних школ Республики Беларусь, Российской Федерации и Украины, что подтверждается шестью актами.

Отдельные разделы исследований включались в работу «Коррекция физического состояния детей и подростков, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, средствами физического воспитания», представленной на соискание премии Гомельского областного исполнительного комитета для молодых ученых и специалистов за 2011 год, за которую соискателю было присвоено звание «Лауреат» в номинации «Прикладные разработки».

**Связь работы с крупными научными программами, темами.** Исследование выполнено в рамках Президентской программы «Дети Беларуси» (подпрограмма «Дети Чернобыля»). Программа утверждена Приказом Президента Республики Беларусь №318 от 15 мая 2006 г., номер государственной регистрации 2066766.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 272 отечественных и 26 иностранных источника, 5 приложений. Работа изложена на 219 страницах, иллюстрирована 39 таблицами, 58 рисунками.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

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 с детьми, как одной из основных организованных форм физического воспитания младших школьников в ГПД.

Социологическое исследование младших школьников г. Гомеля выявило неоднозначное отношение детей к физической культуре и физкультурно-оздоровительным мероприятиям. Несмотря на то, что большинство респондентов (75%) считает занятия физическими упражнениями важными для своего здоровья и ежедневно занимается ими (83,2%), лишь 11% указали на спортивный час, как любимую форму занятий физическими упражнениями в ГПД. При этом желание заниматься под руководством воспитателей отметили только 25,6% респондентов, что свидетельствует об их низкой мотивации и



отсутствии должного контроля качества организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий со стороны воспитателей.

С целью выявления уровня компетентности педагогических кадров начальной школы в вопросах профессиональных знаний и проблемах организации физического воспитания в ГПД, нами проводилось анкетирование воспитателей учреждений общего среднего образования г. Гомеля.

Анализ полученных данных опроса показал, что большинство респондентов (44,6%) отмечают частичное удовлетворение уровнем и характером своей профессиональной подготовки в педагогических вузах Республики Беларусь. При этом 91,3% респондентов испытывают потребность в программно-методическом обеспечении физкультурно-оздоровительных занятий и необходимость проведения методико-практических семинаров и круглых столов с целью ознакомления с новыми методиками.

Установлено, что 90,3% респондентов не имеют специального физкультурного образования. В связи с этим воспитательной функции ГПД, как приоритетной функции, отдали предпочтение 59,2% респондентов, оздоровительной – 31,0%, образовательной – 4,9%, другой – 4,9%.

При выявлении причин, снижающих эффективность физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками в ГПД, на низкий уровень мотивации у детей указали 31,5%; на отсутствие в школе необходимого спортивного инвентаря – 29%, спортивной одежды и обуви у детей – 19,4%, желания у педагогов к работе – 14,5%, необходимых знаний и методики проведения занятий – 4,8%; 0,8% – другие обстоятельства.

Доминирующим средством формирования мотивации у детей младшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями со стороны респондентов являются беседы (33,2%), личный пример воспитателя (25,1%), физкультурная деятельность (22,7%), замечания, как средство напоминания (11,2%), использование видеоматериалов, агитирующих к ведению здорового образа жизни (5,4%) и 2,4% – другие мероприятия.

Таким образом, анализ социологических исследований позволил сделать заключение о том, что среди младших школьников необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья, а воспитатели средних школ нуждаются в разработке программно-методических материалов по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста в группах продленного дня.

Одним из неперемных условий эффективного управления физического воспитания в группах продленного дня и своевременного внесения необходимых педагогических коррекций в методику физкультурно-оздоровительных занятий является систематический педагогический контроль физического состояния младших школьников, проживающих в экологически неблагоприятных условиях.

В этой связи нами был проведен сравнительный анализ показателей физического состояния детей младшего школьного возраста г. Гомеля и области (уровень РЗС 1-5 Ки/км<sup>2</sup>, 5-15 Ки/км<sup>2</sup>) с должными показателями,

разработанными ведущими специалистами Гомельского медицинского университета, и данными, полученными на школьниках из «чистого» региона страны (г. Минск).

Полученные результаты свидетельствуют, что у детей 7–10 лет, проживающих в неблагоприятных экологических условиях, выявлены достоверно низкие ( $p < 0,05$ – $0,001$ ) показатели относительной кистевой динамометрии, жизненной емкости легких у мальчиков и девочек 9 лет, гипоксических проб с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи) во всех возрастных периодах, за исключением мальчиков 9 лет. При этом существенные отклонения ( $p < 0,05$ ) от нормы зафиксированы в показателях частоты сердечных сокращений у мальчиков и девочек 7 и 10 лет, пульсового давления у мальчиков 7 и 9 лет, систолического и диастолического давления во всех исследуемых возрастных группах, за исключением девочек 10 лет.

Анализ физической подготовленности младших школьников г. Гомеля и области выявил неоднородную структуру развития двигательных качеств: если у мальчиков отмечаются низкие показатели в уровне развития двигательных координационных способностей, скоростной и общей выносливости, то у девочек – в показателях скоростно-силовых качеств, двигательных координационных способностей, скоростной и общей выносливости.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, проживающих в г. Гомеле и области (уровень РЗС 1-5 Ки/км<sup>2</sup>, 5-15 Ки/км<sup>2</sup>), с аналогичными данными младших школьников г. Минска, проживающих в «чистой» зоне, показал, что физическая подготовленность младших школьников находится на среднем уровне и не имеет достоверных различий, за исключением показателей выносливости у мальчиков 1-4 классов г. Гомеля и Гомельской области.

Из вышеизложенного следует, что многие показатели физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности, характеризующие физическое состояние младших школьников г. Гомеля и области, проживающих в неблагоприятных экологических 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 в ходе предварительного этапа исследований была разработана и применена организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с младшими школьниками в группах продленного дня на основе классической схемы управления и принципах системности, конкретности, целесообразности и реальности, технологичности. Данная модель состоит из структурных блоков (цель, задачи, формы, средства), имеющих внутреннее содержание и находящихся во взаимосвязи между собой (прямая связь). Обратная связь реализована в виде диагностики физического

состояния детей с применением авторского программного обеспечения «Спортес» (рис. 1).

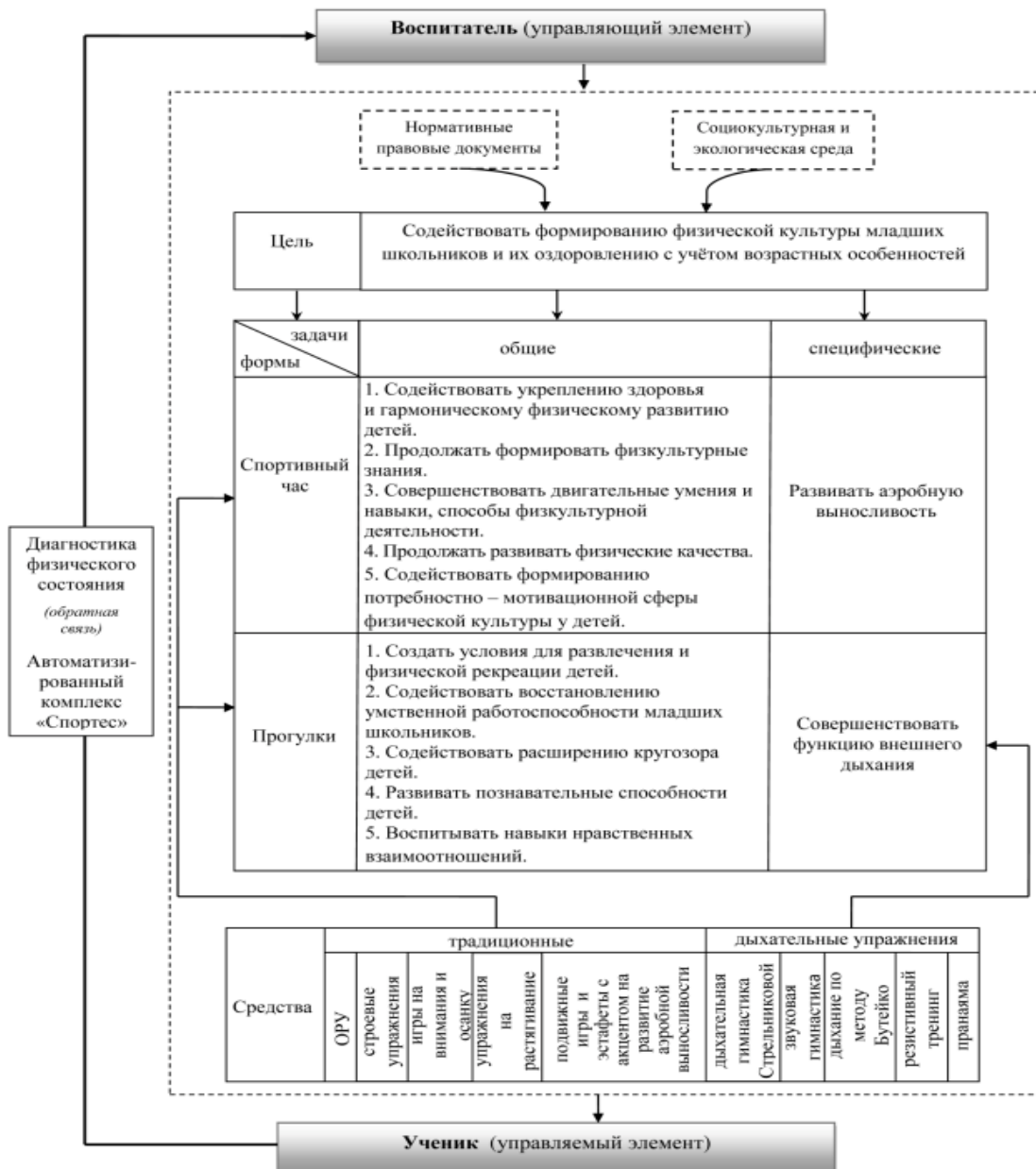


Рис. 1. Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с младшими школьниками в группах продленного дня

Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с детьми в группах продленного дня разработана на основании существующих нормативных правовых документов, регламентирующих деятельность группы продленного дня, и в соответствии с условиями реализации физического воспитания школьников в г. Гомеле и Гомельской области. Учет последних позволил нам выделить общие и специфические задачи, решаемые во время физкультурно-оздоровительных

занятий с младшими школьниками, а также соответствующие формы и специально подобранные средства физического воспитания детей младшего школьного возраста в группах продленного дня.

Реализуя данную модель на практике, мы полагали, что динамика показателей функциональной подготовленности и развития физических качеств в течение учебного года будет характеризоваться положительным приростом. При этом физическая и психологическая нагрузка будут нести характер тренировки, адекватной возможностям каждого ребенка. При этом эффективность деятельности организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями с младшими школьниками в группах продленного дня зависит от качества управляющего и управляемого элементов, надежности каналов прямой и обратной связей, удержания цели управления.

На базе данной модели нами разработаны программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с преимущественным развитием общей выносливости у детей и методика комплексной дыхательной гимнастики, направленная на совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников во время прогулки.

Программа физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста во время спортивного часа состоит из теоретической и практической частей. Содержание теоретической части дополняет тематику учебной программы «Физическая культура и здоровье» для младших школьников, а практическая часть заключается в реализации спортивных часов в объеме 172 часа в учебном году.

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.

Кроме того, функция внешнего дыхания является практически единственной вегетативной функцией, поддающейся произвольной регуляции. В этой связи для целенаправленного воздействия на саму функцию, нами была разработана инновационная методика комплексной дыхательной гимнастики, применяемая во время прогулок и направленная на совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников. Инновационная методика комплексной дыхательной гимнастики для детей в условиях группы

продленного дня рассчитана на два учебных полугодия ежедневных занятий (15–35 минут) и состоит из четырех этапов (учебная четверть – этап). Ее продолжительность на I этапе составляет 15–17 минут, на II этапе – 20–24 минуты, на III этапе – 25–30 минут, на IV этапе – 30–35 минут. От этапа к этапу происходит плавное с прогрессирующим эффектом к окончанию учебного года увеличение респираторной нагрузки, усложнение условий выполнения упражнений, постепенное повышение интенсивности занятий.

Каждое занятие дыхательной гимнастикой включало в себя 5 блоков, построенных по принципу «физиологической кривой»: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, звуковая гимнастика по методу трехфазного дыхания Е.А. Лукьяновой, дыхание по методу К.П. Бутейко, резистивный тренинг (дыхание с сопротивлением на выдохе), элементы индийской хатха-йоги (Пранаяма).

Анализ динамики показателей физического состояния испытуемых контрольных групп (КГ) (занятия по общепринятым рекомендациям) и экспериментальных групп (ЭГ) за период формирующего педагогического эксперимента позволил установить эффективность предложенного нами подхода (табл. 1–4, рис. 2,3).

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

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

Установлено значительное преимущество в тестах младших школьников 8–9 лет ЭГ ( $p < 0,05$ ). Прирост показателей физической подготовленности у детей экспериментальных групп 8 и 9 лет составил – 60,2 и 24,7%, а в КГ – 13,9 и 6,4%.

Положительная динамика развития физических качеств у испытуемых ЭГ можно объяснить увеличением доли подвижных игр во время спортивных часов, преимущественно развивающих общую выносливость, а также элементов спортивных игр и динамических упражнений аэробной направленности.

Таблица 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.	t	абс.	t
Наклон вперед (см)	М	2,92	t=1,0	0,6	t=0,19
	Д	3,13	t=1,39	0,88	t=0,32
Челночный бег 4 × 9 м (с)	М	– 1,1**	t=3,68	– 0,35	t=0,99
	Д	– 0,35	t=1,22	– 0,3	t=1,29
Вис на согнутых руках (с) (м) / поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) (д)	М	0,42	t=0,61	0,11	t=0,11
	Д	5,13***	t=4,46	2,1	t=1,59
Прыжок в длину с места (см)	М	19,26**	t=3,03	8,67	t=1,16
	Д	6,02	t=0,94	1,72	t=0,27
Шестиминутный бег (м)	М	110,25***	t=3,85	54,92	t=1,58
	Д	139,6***	t=4,28	70,05*	t=2,45
Бег 30 м (с)	М	– 0,37	t=1,27	– 0,19	t=0,96
	Д	– 0,16	t=1,14	– 0,1	t=0,73
ИГСТ (усл. ед.)	М	9,4*	t=2,8	4,2	t=1,17
	Д	7,8*	t=2,6	3,9	t=1,08

Анализ уровня физической работоспособности (по ИГСТ) у младших школьников ЭГ 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).

Нами выявлена положительная реакция сердечнососудистой системы у детей ЭГ. Так, у детей 8–9 лет установлено недостоверное снижение величины артериального давления в покое ( $p > 0,05$ ), за исключением девочек ЭГ 8 лет – 9,55 мм рт. ст. (9,7%;  $p < 0,05$ ), а также уменьшение ЧСС<sub>п</sub> у детей ЭГ 8 лет на 9,79 уд/мин (11%;  $p < 0,05$ ), у детей ЭГ 9 лет – на 12,3 уд/мин (13,8%;  $p < 0,05$ ) (табл. 3).

Прирост показателей функционального состояния у детей 8–9 лет  
экспериментальной и контрольной групп за период  
формирующего педагогического эксперимента

Показатели	Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
		абс.	абс.	абс.	абс.
Систолическое артериальное давление (мм рт. ст.)	8	-7,93	-6,37	-9,55*	-1,86
	9	1,0	11,52***	-2,87	-0,59
Диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.)	8	-5,43	-1,23	-7,87	-3,44
	9	-1,23	2,29	-2,6	-4,48
ЧСС <sub>п</sub> (уд/мин)	8	-7,86*	4,4	-11,72*	0,33
	9	-12,31*	-2,26	-12,31*	-7,57

Окружность грудной клетки у детей ЭГ увеличилась на 3,2 см (7,3 %;  $p < 0,05$ ).

Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, показали, что у детей ЭГ, занимающихся по методике комплексной дыхательной гимнастики в условиях группы продленного дня, установлены существенные улучшения показателей функционального уровня и произвольной регуляции внешнего дыхания. Наиболее значимые изменения наблюдаются в значениях, отражающих скоростные показатели дыхательного акта ( $ПОС_{вд}$  и  $ПОС_{выд}$ ) у мальчиков и девочек 8 и 9 лет: прирост у мальчиков составил 0,81 л/с (95%;  $p < 0,05$ ) и 1,46 л/с (232,8%;  $p < 0,01$ ), у девочек – 0,61 л/с (77%;  $p > 0,05$ ) и 0,64 л/с (135,3%;  $p > 0,05$ ), соответственно. Объемные показатели внешнего дыхания: ФЖЕЛ у мальчиков составил 0,62 л (61,4%;  $p < 0,05$ ) и 0,63 л (50%;  $p < 0,05$ ), соответственно, у девочек – 0,56 л (49,6%;  $p < 0,05$ ) и 0,66 л (62,9%;  $p < 0,05$ ); ОФВ1 у мальчиков – 0,6 л (75,9%;  $p < 0,05$ ) и 0,75 л (78,1%;  $p < 0,05$ ), у девочек – 0,66 л (108,2%;  $p < 0,05$ ) и 0,69 л (109,5%;  $p < 0,05$ ), соответственно. Устойчивость к гипоксическим состояниям (пробы Штанге и Генчи, КПВ<sub>д.с.</sub>) и, косвенно, способность к произвольному управлению дыханием: прирост у мальчиков в пробе Штанге составил 4,58 с (17,7%;  $p > 0,05$ ) и 7,31 с (23,3%;  $p < 0,05$ ), у девочек – 8,83 с (31,3%;  $p < 0,01$ ) и 5,17 с (17,1%;  $p > 0,05$ ), соответственно. Прирост в показателях пробы Генчи у мальчиков составил 4,35 с (33,6%;  $p < 0,01$ ) и 5,73 с (39,4%;  $p < 0,01$ ), соответственно, у девочек – 6,32 с (47,4%;  $p < 0,001$ ) и 5,73 с (39,4%;  $p < 0,01$ ). Прирост в комплексном показателе выносливости дыхательной системы у мальчиков составил 3,94 с (20,3%;  $p < 0,05$ ) и 7,22 с (32,4%;  $p < 0,01$ ), у девочек – 7,58 с (36,5%;  $p < 0,01$ ) и 5,33 с (24,5%;  $p < 0,05$ ), соответственно). В тоже время прирост показателей, отражающих состояние кардиореспираторной системы в целом, составил у мальчиков 2,36 усл. ед. (44,6%;  $p < 0,05$ ) и 3,22 усл. ед. (45,2%;  $p < 0,05$ ), у девочек – 2,11 усл. ед. (46,4%;  $p < 0,05$ ) и 5,16 усл. ед. (88,7%;  $p > 0,05$ ), соответственно (рис. 2,3).

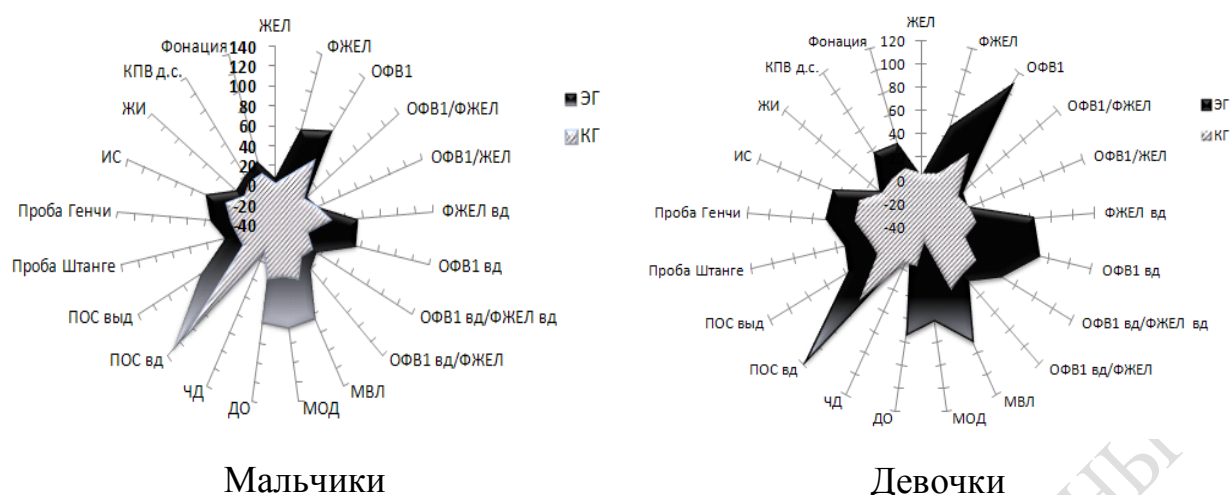


Рис. 2. Относительный прирост показателей функции внешнего дыхания у младших школьников 8 лет исследуемых групп за время проведения формирующего эксперимента (в %)

Величина максимальной произвольной вентиляции легких (МВЛ), являющаяся критерием дееспособности внешнего дыхания, у мальчиков ЭГ 8 и 9 лет возросла на 15,69 л/мин (64,6%;  $p < 0,01$ ) и 11,75 л/мин (31%;  $p > 0,05$ ), соответственно, у девочек ЭГ – на 19,4 л/мин (69,1%;  $p < 0,01$ ) и 12,65 л/мин (44,1%;  $p > 0,05$ ).

Прирост по другим показателям, отражающим функциональное состояние дыхательной мускулатуры и бронхиальную проходимость у детей ЭГ, в индексе Тиффно составил у мальчиков – 12,53% ( $p < 0,05$ ), а у девочек – 12,78% ( $p > 0,05$ ); в индексе Генслера у мальчиков – 5,97% ( $p < 0,05$ ), у девочек – 5,8% ( $p < 0,05$ ); в показателях ФЖЕЛ<sub>вд</sub> у мальчиков – 0,44 л ( $p > 0,05$ ), у девочек – 0,44 л ( $p > 0,05$ ); в показателях ОФВ1<sub>вд</sub> у мальчиков – 0,35 л ( $p < 0,05$ ), у девочек – 0,49 л ( $p > 0,05$ ); в показателях ОФВ1<sub>вд</sub>/ФЖЕЛ<sub>вд</sub> и ОФВ1<sub>вд</sub>/ФЖЕЛ у мальчиков – 12,7% ( $p < 0,05$ ) и 13,8% ( $p < 0,05$ ), соответственно, у девочек – 22,5% ( $p < 0,05$ ) и 14,9% ( $p < 0,05$ ); в показателях ЖИ у мальчиков – 9,9 мл/кг ( $p < 0,05$ ), у девочек – 6,7 мл/кг ( $p < 0,05$ ); в показателях фонации открытого слога у мальчиков – 4,4 с ( $p < 0,05$ ), у девочек – 4,7 с ( $p < 0,05$ ).

Следует отметить, что в меньшей степени за период формирующего педагогического эксперимента у детей ЭГ изменились такие достаточно жестко антропометрически детерминированные показатели, как частота дыхания (у мальчиков – 7,04 кол-во раз в мин ( $p < 0,05$ ), у девочек – 3,3 кол-во раз в мин ( $p > 0,05$ )) и объемные параметры легких: ЖЕЛ (у мальчиков – 80,99 мл ( $p > 0,05$ ), у девочек – 56,7 мл ( $p > 0,05$ )), ДО (у мальчиков – 0,3 л ( $p < 0,05$ ), у девочек – 0,2 л ( $p > 0,05$ )).



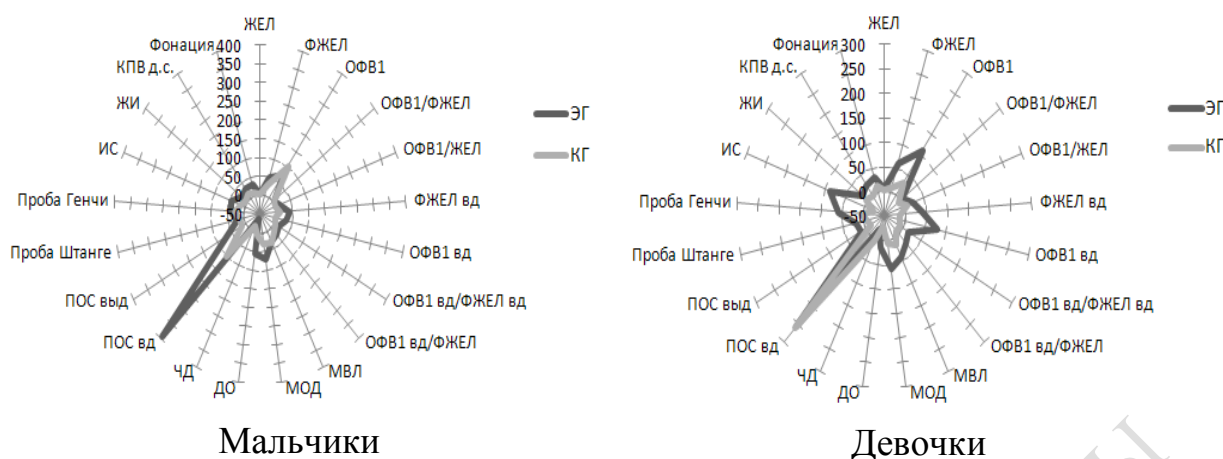


Рис. 3. Относительный прирост показателей функции внешнего дыхания у младших школьников 9 лет исследуемых групп за время проведения формирующего эксперимента (в %)

У испытуемых КГ все исследуемые параметры внешнего дыхания изменились несущественно, причем, большинство не достигло уровня достоверной значимости ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, функциональные показатели внешнего дыхания у детей 8–9 лет ЭГ, характеризующие вентиляционные и биомеханические свойства легких, резервные возможности, увеличились на 34,6% ( $p < 0,05$ ).

Оценивая оздоровительный эффект методики комплексной дыхательной гимнастики, можно констатировать, что ее реализация отразилась на снижении общего количества дней, пропущенных младшими школьниками по причине респираторных заболеваний. Сравнительный анализ показал, что дети ЭГ в среднем в 2,1 раза меньше пропустили учебных занятий за учебный год, чем дети КГ (табл. 4).

Таблица 4

Пропуски учебных занятий у детей 8–9 лет ЭГ и КГ по причине простудных заболеваний в течение формирующего педагогического эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )

Период	Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
За год	8	6,53 ± 1,50	19,80 ± 3,96***	9,67 ± 2,79	21,95 ± 4,91**
	9	13,31 ± 3,69	21,33 ± 6,42	7,94 ± 1,99	12,09 ± 3,64

Таким образом, результаты педагогического эксперимента убедительно свидетельствуют, что реализация программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа и методики комплексной дыхательной гимнастики во время прогулки в группах продленного дня у детей 8–9 лет позволяет достичь существенных положительных сдвигов в показателях их функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности, повысить эффективность физического воспитания и

улучшить состояние здоровья младших школьников, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, результаты собственных исследований показали, что у младших школьников, посещающих группу продленного дня и проживающих в экологически неблагоприятных условиях, выявлены по сравнению с должными нормами более низкие показатели физической подготовленности (у мальчиков – общей и скоростной выносливости, двигательных-координационных способностей, у девочек – скоростно-силовых качеств, двигательных-координационных способностей, скоростной и общей выносливости), физического развития (показатели относительной кистевой динамометрии), функциональных возможностей организма (ЖЕЛ, гипоксические пробы Штанге и Генчи, ЧСС, АД, ПД), что свидетельствует о необходимости оптимизации физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 1–4 классов средних школ г. Гомеля и области, а также о разработке и реализации специализированных программ и методик для детей, посещающих группу продленного дня, направленных на повышение их физического состояния.

2. По результатам эмпирических данных социологического исследования установлено:

– 90,3% воспитателей учреждений общего среднего образования не имеет специального физкультурного образования;

– 91,3% респондентов нуждаются в методических разработках и необходимости проведения обучающих методико-теоретических семинаров, практических занятий по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня;

– к основным причинам, снижающим эффективность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня, относятся: низкий уровень мотивации у детей (31,5%), отсутствие необходимого спортивного инвентаря (29%), спортивной одежды и обуви у детей (19,4%), желания у педагогов к работе (14,5%) и необходимых знаний и методики проведения занятий (4,8%), другие обстоятельства (0,8%);

– недооценка оздоровительной функции группы продленного дня со стороны воспитателей и необходимость смещения акцента приоритетной функции группы продленного дня с воспитательной на оздоровительную (59,2 и 31,0%, соответственно).

3. Организационно-функциональная модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с младшими школьниками в группах продленного дня построена на основе классической схемы управления и принципах системности, конкретности, целесообразности и реальности, технологичности. Данная модель состоит из структурных блоков (цель, задачи,

формы, средства), имеющих внутреннее содержание и взаимосвязанных между собой. Обратная связь реализована в виде диагностики физического состояния детей с применением авторского программного обеспечения «Спортес». Теоретическая модель получила свою конкретизацию в программе физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа и инновационной методике комплексной дыхательной гимнастики во время прогулки для младших школьников, посещающих группу продленного дня, и подтвердила результативность ее использования при разработке авторских программ по физическому воспитанию для детей.

4. Программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для детей младшего школьного возраста в группах продленного дня основана на организационно-функциональной модели управления, состоит из теоретической и практической частей. 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 групп составил 13,9 и 6,4 %, в то время как в экспериментальных – 60,2 и 24,7 %, соответственно ( $p < 0,05$ ).

5. Результаты формирующего эксперимента показали положительное воздействие методики комплексной дыхательной гимнастики для младших школьников экспериментальных групп во время прогулки в группе продленного дня на увеличение диапазона резервных возможностей эффективности и экономичности, функциональной устойчивости и

мобилизационной способности кардиореспираторной системы младших школьников, проживающих в неблагоприятных экологических условиях:

- окружность грудной клетки у детей увеличилась на 3,2 см (7,3 %;  $p < 0,05$ );
- улучшилась работа сердечнососудистой системы у детей: ЧСС<sub>п</sub> снизилась у мальчиков 8 и 9 лет на 7,86 уд/мин ( $p < 0,05$ ) и 12,31 уд/мин ( $p < 0,05$ ), у девочек, соответственно, на 11,72 уд/мин ( $p < 0,05$ ) и 12,31 уд/мин ( $p < 0,05$ ); величина артериального давления в покое у детей ЭГ недостоверно снизилась ( $p > 0,05$ ), за исключением девочек 8 лет, где показатель снизился достоверно – 9,55 мм рт. ст. (9,7 %,  $p < 0,05$ );

- показатели функционального состояния внешнего дыхания у детей ЭГ, характеризующих вентиляционные и биомеханические свойства легких и резервные возможности, увеличились на 34,6 % ( $p < 0,05$ ). Прирост показателей функции внешнего дыхания у детей 8 и 9 лет составил 43,6 % ( $p < 0,05-0,001$ ) и 52 % ( $p < 0,05-0,001$ ), соответственно;

- показатели уровня физической работоспособности (по ИГСТ) у мальчиков 8 и 9 лет увеличились на 8,2 усл. ед. (21,6 %;  $p < 0,01$ ) и 9,4 усл. ед. (23,6 %;  $p < 0,05$ ); у девочек, соответственно, на 7,9 усл. ед. (21 %;  $p < 0,05$ ) и 7,8 усл. ед. (20,1 %;  $p < 0,05$ );

- количество пропусков учебных дней по причине простудных заболеваний у детей ЭГ снизилось в 2,1 раза.

У испытуемых контрольных групп все исследуемые параметры изменились незначительно, причем большинство не достигло уровня достоверной значимости ( $p > 0,05$ ).

6. Авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивных часов и методика комплексной дыхательной гимнастики во время прогулок для младших школьников, посещающих группу продленного дня и проживающих в экологически неблагоприятных условиях, основанные на организационно-функциональной модели управления физкультурно-оздоровительными занятиями, являются эффективными средствами для повышения функциональных резервов системы дыхания, физической работоспособности и уровня развития физических качеств – аэробной выносливости, силы и силовой выносливости, скоростно-силовых проявлений, а также улучшения состояния их здоровья, экспериментально подтвердили свою результативность и могут быть рекомендованы для целенаправленного использования в образовательном процессе детей 8–9 лет, проживающих в экологически неблагоприятных условиях.

## **СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

1. Осипенко Е.В. Применение дыхательной гимнастики в режиме групп продленного дня младших школьников / Е.В. Осипенко // Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: сб. матер. Междунар. симпозиума. – Красноярск: РИО СФУ, 2008. – С. 209–212.

2. Осипенко Е.В. Влияние упражнений оздоровительно-коррекционной направленности на функциональное состояние учащихся младшего школьного возраста / А.В. Васильев, Е.В. Осипенко, С.В. Севдалев // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: матер. II Междунар. науч.-практ. конф. – Мозырь, 2008. – С. 165–167 (авт. – 50%).

3. Осипенко Е.В. Особенности физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, проживающих в условиях Гомельского региона / Е.В. Сидрилева, Е.В. Осипенко // Творчество молодых: сб. науч. работ студентов и аспирантов УО «ГГУ им. Ф. Скорины»: В 2 ч. – Гомель, 2009. – Ч. 2. – С. 76–78 (авт. – 50%).

4. Осипенко Е.В. Отношение младших школьников групп продленного дня к физической культуре и физкультурно-оздоровительной работе / Е.В. Осипенко // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: матер. VII Междунар. симпозиума; под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел: ОрелГТУ, 2010. – Т. 1. – С. 105–114.

5. Осипенко Е.В. Автоматизированный комплекс «Спортес 1.0» – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания / Е.В. Осипенко // Научно-практический журнал Південного наукового центру АПН України «Наука и образование». – Одесса, 2010. – № 6. – С. 129–132.

6. Осипенко Е.В. Физическая подготовленность детей младшего школьного возраста, проживающих на территории радиоактивного загрязнения среды от 1–5 Ки/км<sup>2</sup> / Е.В. Осипенко // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: матер. IV Междунар. науч.-практ. конфер.; под ред. В.С. Макеевой. – Орел: ФГОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2011. – С. 62–67.

7. Осипенко Е.В. Отношение воспитателей общеобразовательных учреждений г. Гомеля к физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в группах продлённого дня / Е.В. Осипенко // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. IX Междунар. науч.-практ. конфер.: в 2 ч. Ч. 1 : редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины», 2011. – С. 89–92.

8. Осипенко Е.В. Особенности морфофункциональных показателей младших школьников общеобразовательных учреждений г. Гомеля / Е.В. Осипенко // Вестник Балтийского Федерального университета им. И. Канта: Физкультурно-оздоровительные технологии. – Калининград, 2011. – № 11. – С. 117–126.

9. Осипенко Е.В. Совершенствование дыхательной функции младших школьников в группах продленного дня / Е.В. Осипенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2011. – № 9 (79). – С. 113–118.

10. Осипенко Е.В. Направленность и содержание физкультурных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного

дня / **Е.В. Осипенко** // **Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.** – СПб., 2011. – № 10 (80). – С. 154–158.

11. Осипенко Е.В. Физическая подготовленность детей младшего школьного возраста, проживающих на территории радиоактивного загрязнения среды от 1–5 Ки/км<sup>2</sup> / Е.В. Осипенко // Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – 2011. – № 13. – С. 448–453.

12. Осипенко Е.В. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для младших школьников в группах продленного дня, проживающих в условиях радиационного загрязнения среды / Е.В. Осипенко // Научный журнал «Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології». – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2012. – № 2 (20). – С. 296–302.

13. **Осипенко Е.В. Свидетельство о государственной регистрации компьютерной программы № 415 «Автоматизированный комплекс “Спортес”» / Е.В. Осипенко. – Заявка № С20120033 от 12.04.2012. Запись в Реестре зарегистрированных компьютерных программ Национального центра интеллектуальной собственности Республики Беларусь 04.05.2012 г.**

14. Осипенко Е.В. Особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 8–9 лет в группах продленного дня, проживающими в экорационных условиях / Е.В. Осипенко // Здоровье для всех: матер. IV Междунар. науч.-практ. конф.; УО «Полесский государственный университет»; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – С. 83–87.

15. Осипенко Е.В. Умственная работоспособность школьников, проживающих в условиях Гомельского региона: монография / Е.В. Осипенко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 388 с.

16. **Осипенко Е.В. Содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня учреждений общего среднего образования / Е.В. Осипенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – № 1 (95). – С. 100–104.**

17. Осипенко Е.В. Программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа (для учащихся 2–4 классов, посещающих группу продленного дня) / Е.В. Осипенко. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2013. – 20 с.