

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Васько Анастасія Олександрівна**

**МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню бакалавра

Науковий керівник:

\_\_\_\_\_ Т.О. Лоза

канд. пед. наук, професор

кафедри теорії та методики фізичної  
культури

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 року

Виконавець:

\_\_\_\_\_ А. О. Васько

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 року

Суми 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку .....	6
1.2. Особливості фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.....	9
1.3. Форми та методи організації самостійних занять з фізичного виховання молодших школярів.....	19
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	29
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	29
2.1.3. Анкетування.....	29
2.1.4. Методи математичної статистики.....	29
2.2 Організація дослідження.....	30
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....</b>	<b>31</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>39</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>40</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>43</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Оновлений Закон України «Про освіту» (2017) ставить перед освітянами завдання, пов'язане з пошуком нової системи навчання та виховання, розпочинаючи з початкової школи.

Мета нової української школи – сформувати всебічно розвинену особистість, ініціативну творчу, здатну дбати про своє здоров'я та благополуччя [30]. Тому, пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ перебудови національної школи, де великого значення надається зміцненню здоров'я, підвищенню рухової активності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей.

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, розвиток рухових вмінь та навичок, надаються фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [19, 20, 28]. Тому не випадково різні аспекти розв'язання проблеми підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків розглядаються в роботах багатьох авторів.

Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів початкової школи знижується порівняно з дошкільниками наполовину [16]. Так, фізична підготовленість дітей 6 – 10 років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичної культури у школі.

Обсяг рухової активності школярів протягом дня можна підвищувати за допомогою фізкультхвилинок під час уроків, ігор та фізичних вправ на перервах та в групах подовженого дня. Проте урочні і позаурочні форми роботи в школі не забезпечують необхідну норму рухової активності [9,25,35].

Рухова активність є одним з головних чинників покращення фізичного стану школярів. Однак, обсяг рухової активності та фізіологічно обґрунтовані

навантаження для покращення здоров'я дітей, які використовувє вчитель на уроках фізичної культури, не забезпечуються їх способом життя та організацією фізичного виховання. Тому, актуальним залишається використання самостійних напрямків роботи з фізичного виховання з батьками в домашніх умовах. З метою підвищення фізичної підготовленості та мотивації до занять дітей молодшого шкільного віку краще виконувати вправи у ігровій формі.

**Мета дослідження** - розробити методику використання вправ для самостійної роботи вдома, спрямовану на підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

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

**Предмет дослідження** – вправи для самостійної роботи дітей молодшого шкільного віку, спрямовані на покращення їх фізичної підготовленості.

**Завдання дослідження:**

1.Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

2. Вивчити стиль життя молодших школярів.

3. Визначити вправи, які слід використовувати самостійно молодшим школярам для підвищення фізичної підготовленості в домашніх умовах під керівництвом батьків. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:**

1. Аналіз науково-методичної літератури.

2. Педагогічні спостереження.

3. Анкетування.

4. Методи математичної статистики.

**Практичне значення** отриманих результатів полягатиме в тому, що розроблена нами методика може використовуватись в умовах самостійної роботи вдома з батьками для покращення фізичної підготовленості молодших школярів.

**Публікації.** Результати дослідження були представлені у двох публікаціях:

1. Лоза Т.О., Васько А.О. Фізичні вправи для самостійних занять молодших школярів вдома. *Інновації в науці: сучасний вимір: матеріали Міжнародної науково – практичної інтернет-конференції молодих дослідників* (22 квітня 2021 року, м.Суми) Суми: ФОП Цьома С.П.,2021.С.292-295.

2. Васько А.О., Лоза Т.О. Використання індивідуальних занять у фізичному вихованні молодших школярів: *матеріали I Міжнародної науково – практичної конференції «Цифрові технології підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання»* (23 квітня 2021р.). Суми: Вид-во:СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

#### **1.1. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку**

Шкільний вік є одним із найскладніших етапів вікового розвитку організму людини, котрий охоплює період від дитинства до юнацтва. Згідно вікової періодизації, молодший шкільний вік-це вік від 6(7) до 9(10) років [24].

Розвиток людини заковдовано в апараті спадковості .Розвиток передбачає процес кількісних і якісних змін в організмі людини, котрі призводять до ускладнення організації та взаємодії усіх його органів і систем [15].

Одним із наочних критеріїв здоров'я дітей і є фізичний розвиток, тому враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на її розвиток [ 23]. Нормальний розумовий та фізичний розвиток дитини можливий за умови забезпечення оптимального рухового режиму. Це особливо важливо для учнів молодших класів, тому що необхідність активного рухового режиму у дітей раннього віку обумовлена анатомо-фізіологічними, психологічними й соціальними закономірностями. Саме для цього віку характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів і функцій організму [9].

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарата. Так, довжина тіла збільшується в цей період більше, ніж маса тіла. Завершується розвиток кісткового скелета. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість кісткової тканини. Відбуваються зміни і в пропорціях тіла: змінюється грудна клітка й довжина тіла, ноги стають відносно довгими. У дітей цього віку продовжується окостеніння скелета, поступово формуються шийний та грудний хребет [3].

У віці 6 – 7 років відбувається інтенсивне зростання ребер і зміцнюється їхнє положення, при цьому можливості зміни обсягу грудної клітки в процесі

дихання різко зростають. Встановлено, що якщо раніш дихання було в основному «черевним», тобто визначалося роботою м'язів діафрагми і черевного пресу, то з цього віку воно стає «грудобрюшним»: міжреберні м'язи починають відігравати провідну роль в організації вдиху і видиху [3].

Деякі автори відмічають, що особливості форми грудної клітки, що виникли в результаті напівростового стрибка, багато в чому визначають розвиток аеробних можливостей дитини в майбутньому.

У цьому віці швидко розвивається м'язова система. Так, м'язи у дітей містять більше води і менше твердих ресурсів, ніж у дорослих. Тому вони дуже еластичні і рухливі у суглобах [3].

Спостерігається інтенсивний розвиток м'язової системи кісток, який відбувається з 6-7 років, коли дитина починає систематично привчатись до письма, ліплення, малювання.

Крім цього, розвиток згиначів випереджає розвиток розгиначів. З віком збільшується не тільки вага м'язів, але й змінюються їх фізико-хімічні властивості, збагачуються іннерваційні відношення.

Доведено, що до 9 років інтегральний показник відносної сили основних м'язових груп у дітей досягає приблизно 80% можливого збільшення. Так як у цьому віці особливо інтенсивно розвиваються м'язові групи, що забезпечують вертикальне положення і ходіння [6]. Так, серцево-судинна система має деякі особливості: у 7-9 років вага серця складає 0,5 % ваги всього тіла. Однак, постачання тканин організму кров'ю відбувається у дітей майже в 2 рази швидше. Це забезпечує більш високу частоту серцевих скорочень. У дітей частота серцевих скорочень у спокої становить у 7 років – 88 поштовхів за хвилину, у 10 років – 79 поштовхів за хвилину; більш висока швидкість, з якою кров проходить по судинах тіла і повертається до серця; велика кількість артерій і капілярів [23]. Крім цього, з віком відмічається зменшення числа серцевих скорочень, що зв'язано з впливом блукаючого нерва. Відзначено статеві відмінності в ЧСС: у хлопчиків вона рідша, ніж у дівчат того ж віку [13].

У зв'язку з цим показники функціональних можливостей дитячого організму є основним критерієм у виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів дій на організм.

Деякі автори відмічають, що серце у дітей швидко збуджується. Воно має здатність пристосовуватися до фізичних навантажень, але разом з тим, його діяльність нестійка [12]. Тому тривалі фізичні й психічні навантаження можуть негативно вплинути на діяльність серця, викликати різні патологічні явища в серцевому м'язі та судинах. Ось чому різні навантаження потрібно дозувати зважаючи на вікові особливості та стан здоров'я дитини, тому дуже важливим є дотримання систематичності занять фізичними вправами.

З ростом і розвитком організму збільшується обсяг легенів, тобто збільшуються ЖЄЛ і її складові (дихальний обсяг, резервні обсяги вдиху і видиху), а також змінюються співвідношення між ними [29].

Однак, легенева вентиляція у дітей збільшується переважно за рахунок скорочення дихання, а не збільшення його глибини. За один дихальний цикл діти 7-8 років споживають в 3,5 рази менше кисню, ніж нетреновані дорослі, і в 6 разів менше, ніж спортсмени високого класу [23].

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст та структурна диференціація нервових клітин. Проте діяльність нервової системи характеризується перевантаженням процесів збудження, які переважають над процесами гальмування [12]. Тому, у них аналіз рухів ще не доступний, сприймається лише зовнішній вид руху, а не зміст. Рухи вони краще засвоюють у загальному вигляді.

Деякі автори відмічають, що у молодших школярів спостерігається порівняно невелика працездатність нервових клітин. Тому при дії сильних, одноманітних і довго діючих подразників у них легко розвивається поза межне гальмування [12].

Рухові навички у 6-10-річних дітей виробляються швидко. Цьому сприяє висока збудливість і пластичність центральної нервової системи [23, 24].



## **1.2. Особливості фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку**

Фізична підготовленість - стан фізичної готовності до визначеної діяльності [16].

На думку багатьох науковців, фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини [15, 17, 20].

Одним із завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей людини.

Фізичні якості-це вроджені (спадкові) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини [21].

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [36].

До фізичних якостей відноситься: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність.

У фізичному вихованні використовують термін «розвиток» та «виховання» фізичних якостей. Термін «розвиток» характеризує природній хід змін фізичних якостей, в той час як термін «виховання» передбачає активний , цілеспрямований вплив на приріст показників фізичних якостей [ 34].

У літературі використовують терміни «фізичні якості» та «фізичні здібності». Однак деякі автори визначають, що вони нетотожні [6, 19].

У загальному вигляді рухові здібності можна розуміти як індивідуальні здібності, що визначають рівень рухових можливостей людини [6 ].

Основу рухових здібностей складають рухові якості, а форму прояву - рухові вміння та навички.

До рухових здібностей відносять силові, швидкісні, швидко – силові, координаційні здібності, загальну та спеціальну витривалість.

У кожної людини рухові здібності розвинуті по різному. В основі чого лежить ієрархія вроджених анатомо-фізіологічних задатків [ 23] :

- анатомо-фізіологічні особливості ССС та дихальної системи;
- біологічні особливості обміну речовин, ендокринної регуляції, енергетики м'язового скорочення та ін.
- тілесні (довжина тіла та кінцівок, маса тіла, тощо);
- хромосомні.

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників.

Науковці вважають [15, 34], що головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичні навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ.

Фізичне навантаження — це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму. Воно поділяється на: зовнішнє (інтенсивність і обсяг) та внутрішнє навантаження [35].

Поняття "фізичне навантаження" відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організм людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень [36].

Відомо, що навчання новим руховим діям молодших школярів переважно здійснюється на уроках фізичної культури під керівництвом вчителя .

Розвиток рухових якостей і одночасне закріплення умінь може здійснюватися комплексно. Реалізується це шляхом використання фізичних вправ, по міжм'язовій координації схожих з руховою дією, що вивчається на уроці, або його елементами. Це можуть бути підготовчі або загальнорозвиваючі вправи в різних варіантах (вправи на місті і в русі, з різними предметами; з використанням ритмічних рухів: елементів оздоровчої гімнастики і т.д.), включені в рухомі ігри, естафети, смуги перешкоди, які не викликають у молодших школярів труднощів при виконанні. Правильна послідовність

використання таких вправ сприяє формуванню елементів техніки рухових дій і розвитку рухових якостей [33].

Розвиток різних рухових якостей у дітей відбувається неодноразово, але в результаті направленої дії вони істотно змінюються саме в молодшому шкільному віці.

На думку Б.М.Шияна «Фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності» [34]. Залежно від специфіки роботи розрізняють: загальну і спеціальну (силова, швидкісна, швидкісно-силова; статична, динамічна, ігрова, і т.д.) витривалість.

Усі фізичні здібності, які виражають витривалість, мають єдиний вимірник – граничний час роботи до зниження її потужності. Зважаючи на це, дані здібності визначаються як витривалість до роботи у відповідних зонах навантаження: витривалість у максимальній зоні, у субмаксимальній, у великій зоні і витривалість у помірній зоні навантаження [15, 28].

Як стверджують науковці, молодший шкільний вік є найсприятливішим періодом для розвитку витривалості у помірній зоні навантаження, яка характеризується оптимальною взаємодією систем дихання і кровообігу, їх взаємозлагодженістю зі структурою рухової дії [3, 20, 28].

Тому вони, як основні засоби, які використовуються для розвитку витривалості у зоні помірного навантаження, і рекомендують подовжені циклічні вправи (наприклад, подовжена ходьба, кросовий біг та ін.). У молодших школярів величина параметрів функціональної активності дещо вища, ніж у старшокласників, вище вона і у дівчаток, у порівнянні з хлопчиками [36].

Однією з особливостей розвитку витривалості є необхідність тривалий час виконувати вправу, яка дає можливість забезпечити необхідну взаємозлагодженість у діяльності органів і структур організму, перейти на більш ефективні джерела енергії, адаптуватися до монотонної роботи [20].

Тому можна зробити висновок, що використання рухових дій з малою інтенсивністю у фазі початкового або компенсованого стомлення не завжди педагогічно виправдано. На уроках фізичної культури рекомендовано деякими

авторами навчати бігу, ходьбі на лижах з необхідною швидкістю пересування. А потім у вигляді домашніх завдань збільшувати обсяг роботи за рахунок подовження її виконання [31].

Організуючи ігрову діяльність учнів слід враховувати, що розвитку витривалості сприяє навантаження, при якому частота пульсу, - не нижче 130 ударів в хвилину.

У молодших школярів засобами для розвитку витривалості можуть бути рухливі ігри та циклічні вправи.

Такі вправи не повинні висувати великих вимог до анаеробних можливостей організму. Тому рекомендована тривалість разового навантаження, наприклад стрибків зі скакалкою – не більше 1 – 1,5 хв. Інтенсивність – до 70 – 80% максимальної. Інтервал відпочинку між повтореннями – 45 – 90 с [29].

Ці рекомендації слід використовувати на уроках фізичної культури та рекомендувати батькам при заняттях в домашніх умовах.

*Швидкість* – це здібність людини за мінімальний проміжок часу, виконати найбільшу кількість рухів [33]. Якість швидкості характеризується часом одиночного руху, частотою рухів, швидкістю реакції [34, 35].

За даними деяких авторів [10, 28], вік 7 – 8 років є сенситивним періодом для розвитку швидкісних здібностей.

Деякі автори відмічають, що підбір вправ, сприяючих розвитку швидкості, повинен здійснюватися з урахуванням переважної спрямованості на формування окремого характерного руху, швидкості одиночних переміщень. До них слід віднести вправи, що вимагають реакції на звукові, тактильні, зорові сигнали; вправи в стрибках, киданні, перекладанні різних предметів. Вони ж розвивають і частоту рухів [14].

Крім цього вправи, використовувані для розвитку швидкості, повинні бути добре освоєні тими, що вчаться. Найбільша частота рухів зазвичай досягається в перші три секунди і тримається на достатньо високому рівні до шести секунд. Тому тривалість вправ, як правило, доцільно обмежити цим часом.

На думку науковців [31, 32], короткочасний біг є важливим засобом розвитку

швидкості. При цьому дистанцію вибирають таку, щоб її можна було подолати не більш, ніж за шість секунд. Постійно варійовані умови проявів швидкісних здібностей, що вчаться під час рухливих ігор, найкращим чином розвивають швидкість, тому їм віддається перевага.

У молодшому шкільному віці зростання швидкості рекомендовано за рахунок загальної фізичної підготовки.

Основні засоби розвитку швидкісних здібностей у молодшому шкільному віці такі:

- *проста реакція*, яка може покращитися за допомогою фізичних вправ з багаторазовими реагуваннями на різноманітні сигнали, необхідно лише постійно змінювати завдання і умови їх виконання, домагатися раптовості сигналу;
- *реакція на рухомий об'єкт* - удосконалюється завдяки підвищенню швидкості руху об'єкта, раптової його появи, зменшення величини та дистанції руху;
- *реакція вибору* – поліпшується шляхом участі в іграх в умовах постійного реагування на мінливу діяльність, залежно від поведінки партнерів [15].

У фізичній підготовці *гнучкість* необхідна для виконання рухів з великою й граничною амплітудою [33]. Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв якостей сили, швидкості реакції й швидкості рухів, витривалості, збільшуючи енерговитрати й знижуючи економічність роботи, і найчастіше приводить до серйозних травм м'язів і зв'язувань [30].

У теорії й методиці фізичного виховання, гнучкість розглядається як багатфункціональна властивість опорно-рухового апарата людини, що визначає межі рухів ланок тіла [2].

За даними деяких авторів [12, 75, 33], гнучкість залежить від багатьох факторів й, насамперед, від будови суглобів, еластичних властивостей зв'язок і м'язів, а також від нервової регуляції тону м'язів. Вона залежить від віку, часу доби. Крім цього, гнучкість знижується, у зв'язку з віковими змінами ще до початку

навчання в школі. Тому, чим менше вік, тим легше розвивається гнучкість. Високі темпи природного приросту у дівчат спостерігаються від 7 – 8, а у хлопчиків від 7 до 11 років [29].

Особлива увага звертається на розвиток опорно-рухового апарату. Однак в результаті дії вправ на гнучкість у одних школярів рухливість в суглобах піддається великим змінам, у інших меншим. Тому рекомендовано диференційоване планування навантажень у молодшому шкільному віці [30].

Для розвитку гнучкості використовуються колові рухи головою, зап'ястями рук, тулубом, махові рухи ногами. Гнучкість може визначатися за допомогою таких вправ, як нахили тулуба вперед, «шпагат», «місток» та ін. [13].

Деякі автори відмічають, що [8, 20], вправи на гнучкість на одному занятті рекомендовано виконувати в такій послідовності: на початку вправи для верхніх кінцівок, потім для тулуба і нижніх кінцівок. При серійному виконанні цих вправ в проміжку відпочинку слід використовувати вправи на розслаблення.

Зараз отримали широке поширення вправи стретчингу, а також йога – аеробіка системи статичних вправ, які розвивають гнучкість [35].

На думку деяких авторів [13, 34] *сила* – здібність людини з одного боку протидіяти зовнішньому опору, а з іншого виконувати силову роботу за рахунок власних м'язових зусиль. Визначаються такі види сили:

- власне-силові здібності: відносна і абсолютна сила;
- швидко-силові здібності: вибухова, амортизаційна і силовий дефіцит;
- силова витривалість: статична і динамічна.

Найбільш значні темпи приросту відносної сили різних груп м'язів спостерігається у молодшому шкільному віці, особливо у дітей 9 – 10 років [21].

Науковці стверджують [25, 27, 33], що у молодшому шкільному віці вправи для розвитку силових якостей повинні бути короткочасними і розвивати не стільки власне силу, а скільки поєднання сили і швидкості. Плануючи кількість і інтенсивність силових вправ, треба пам'ятати, що надмірне захоплення ними може негативно вплинути на розвиток дитячого організму. Тому при підборі засобів розвитку сили

слід віддавати перевагу рухливим іграм.

Статичні зусилля у молодших школярів супроводжуються швидким стомленням. Тому для підтримки правильної постави, правильної пози під час виконання фізичної вправи необхідно застосовувати статичні зусилля при обов'язковому контролі за диханням [27]. Але як відмічають фізіологи [3, 11], статичні навантаження викликають негативну реакцію серцево-судинної та дихальної систем дітей. У них відмічається не тільки збільшення, але і зменшення артеріального тиску, що різко погіршує умови кровопостачання.

Незважаючи на сенситивні періоди розвитку силових здібностей, важливо відмітити, що у будь – якому шкільному віці є гарні передумови для розвитку силових здібностей.

Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей [36].

*Спритність* – це сукупність координаційних здібностей [33, 35]. Спритність виявляється в комплексі з іншими руховими якостями і навиками.

Під координаційними здібностями розуміють здібності швидко, точно, економно і винахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання [17].

У процесі фізичного виховання школярів виділяють такі основні координаційні здібності:

- здібність до кінестезичного диференціювання – це здібність до точного диференціювання силових, часових і просторових параметрів рухів. - здібність відчувати і засвоювати ритм - це здібність відпрацьовування правильного ритму техніки рухової дії;

- здібність до орієнтації у просторі – це визначення і цілеспрямована зміна положення і руху тіла у просторі в конкретній руховій дії (ігровий майданчик, боксерський ринг, гімнастичні снаряди) і по відношенню до об'єкта, який рухається (партнер, м'яч);

- здібність зберігати стійку рівновагу - це здібність до цілеспрямованого і швидкого рішення рухових задач на дуже малій площині опори або у положенні дуже нестійкої рівноваги.

Для формування рівноваги використовуються вправи, що виконуються на підлозі, гімнастичній лавці, з різними предметами. Ці вправи включаються в будь-яку частину заняття. При формуванні рівноваги за допомогою фізичних вправ використовуються елементи гри і змагання. Використовувати засоби і методи розвитку рухових якостей потрібно в певній послідовності, що враховує умови проведення занять і особливості вікового розвитку організму школярів.

Деякі автори у своїх роботах вказують на те, що координаційні здібності необхідно розвивати в усіх класах, в усі цикли і часові періоди. Разом з тим позитивного ефекту можна досягти, якщо враховувати найбільш чутливі (сенситивні) періоди у розвитку спритності. Так встановлено, що найкращим періодом формування здібності до кінестезичного диференціювання є молодший шкільний вік (з 1 по 3 - 4 класи), здібність до ритму і реакції краще розвивати і вдосконалювати з 3 по 5 - 6 класи, до рівноваги - з 3 - 4 класу, а здібність до орієнтації у просторі - з 4 - 5 класу [29].

На уроках фізичної культури у молодших класах головним є те, щоб закласти основи для можливо кращого вирішення завдань фізичного виховання у наступні роки, цілеспрямовано і широко використати благоприємні фази прискореного розвитку [33].

Існують різні вправи для розвитку координаційних здібностей рук і ніг, які виконуються під час розминки, а також в заключній частині уроку, щоб зняти втому і підвищити увагу. До таких вправ відносяться:

- одночасно направлені вправи, коли рухи двома руками виконуються одночасно, в одному напрямку;
- вправи послідовні або одночасно різнонаправлені. Вони виконуються двома руками в різних напрямках;
- різноритмічні вправи [17].

Вправи, які складаються з рухів руками, ускладнюються, доповнюючи їх рухами ніг. До них входить ходьба, махові рухи ногами, стрибки. В молодшому шкільному віці дуже важко виконувати рухи руками одночасно з рухом однієї ноги (махові). Також важкими для них являються рухи руками з підскоками



(ноги нарізно, ноги разом або одна нога вперед – друга назад). Ці вправи розвивають увагу у школярів [33].

Деякі автори [9, 14], для розвитку спритності рекомендуються ходьбу по накресленій лінії і по розмітках, із зміною довжини кроку; біг, що чергується з ходьбою; біг по прямій з подоланням перешкод; біг із зміною напрямку і темпу руху; стрибки на одній і двох ногах з поворотом, що поєднуються з ходьбою, стрибки в довжину з місця по орієнтирах; рухливі ігри. Поступове поєднання рухів у вправах і іграх ускладнюється, вводяться елементи новизни. При проведенні різних естафет, завдань типу смуги перешкоди, сприяючих розвитку спритності, треба періодично змінювати їх зміст.

Доведено, що діти, які мають більш високі показники в управлінні параметрами рухів, краще і швидше оволодівають технікою нових рухових дій [17].

Так, координованість рухів у дівчат має вищі темпи біологічного розвитку від 8 до 9 та від 10 до 11 років. В 11-12 років темпи приросту середні. Від 12 до 14 років координованість погіршується, а в подальшому відновлюється та стабілізується [17].

В теперішній час доведена нестача фізичних навантажень школярів, що несприятливо відбивається на їх розвитку і стану здоров'я.

Визначено, що потреба дитини в рухах виявляється в організованих і неорганізованих формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей, укріплення їх здоров'я необхідно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними і якісними параметрами кожного з них [15].

Для вирішення задач оздоровчої спрямованості занять необхідна організація раціонального рухового режиму дітей. В літературі останніх років обговорюється питання про величину рухової активності, яка необхідна для нормальної життєдіяльності в різні вікові періоди [16]. Так, під нормою рухової активності в дитячому віці визнана така величина, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, сприяє можливостям підростаючого організму, сприяє його розвитку і зміцненню здоров'я [16].

Т.Ю.Крутцевич виділив таку класифікацію рухової активності:

- 1) низького рівню (14% рухового компоненту в режимі доби школярів);
- 2) середнього (15-19% добового бюджету, що складає 100-150 годин на рік);
- 3) високого (20-24% добового бюджету). Тривалість обов'язкових форм занять фізичними вправами регламентується навчально - тренувальним процесом і складає 6 –15 навчальних годин на тиждень (1-2 години на день або 200-800 годин на рік);
- 4) максимального (25% і більше), що складає 1000 навчальних годин на рік або більше 20 годин на тиждень. Такий рівень рухової активності можна створити тільки за рахунок великого об'єму цілеспрямованої рухової активності, тобто навчально-тренувального процесу [16].

Тому, задача оптимізації рухової активності дітей – це сприятливий вплив на зростаючий організм, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності підростаючого покоління.

Дослідженнями О.Остапенко [27] визначено, що для підвищення рухової активності молодших школярів і формування у них потреб до систематичних занять фізичною культурою рекомендовано використовувати:

- механізм формування звичок поведінки, який передбачає введення в діяльність дітей систематичного виконання індивідуальних завдань з фізичної культури і перевірки їх результатів;
- оцінку результатів фізичної активності, яка повинна фіксувати зрушення, що відбуваються під впливом систематичних занять;
- емоційний фактор і враження від відвідування спортивних чи інших фізкультурних заходів;
- наслідування позитивних прикладів фізичного вдосконалення від батьків, ровесників;
- врахування інтересів і бажань учнів під час вибору видів фізичних вправ, що сприятиме отриманню позитивних емоцій від фізичної активності.

Деякі автори відмічають, що одним із резервів удосконалення рухового режиму є розробка різних форм фізичного виховання. При цьому позаурочний

час може бути використано для закріплення набутих на уроці фізкультури рухів, знань, умінь та навичок, самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, що, у свою чергу, полегшує засвоєння техніки нових рухів на уроці фізичної культури [14, 15].

Тому можна зробити висновок, що оптимізація рухового режиму повинна включати питання розробки форм самоконтролю, які допомагають самостійно чи за допомогою дорослих членів сім'ї оцінити зрушення у стані здоров'я, розвитку фізіологічних систем і фізичної підготовленості.

### **1.3. Форми та методи організації самостійних занять з фізичного виховання молодших школярів**

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають предметом фізична культура, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру [33].

Відомо, що урок фізичної культури – основна форма занять. Крім цього є позаурочні форми:

- в режимі навчального дня;
- позакласні заняття;
- позашкільні заняття.

Відомо, що першочергове завдання школи – розвинути дитину таким чином, щоб вона могла і хотіла здобути знання, могла наути вміння і навички. Тому, організація навчальної діяльності учнів включає позакласну, позашкільну та самостійну роботу.

Б.М.Шиян відмічає, що ... «Самостійна, вища форма навчальної діяльності учнів, без освоєння якої неможливо досягнути кінцевої мети фізичного виховання школярів – виховати в них звичку до фізичного самовдосконалення протягом всього життя» [ 33, с.157].

Відмінною рисою фізичного виховання школярів є залучення всіх учнів до систематичних та самостійних занять з фізичної культури та спорту . Фізична культура у повсякденному житті учнів розглядається як необхідна

передумова всебічного розвитку та постійного підтримання високого функціонального рівня фізичних та розумових здібностей [34].

Самостійні заняття для учнів проводяться індивідуально (ранкова гімнастика) або спільно (ігри, змагання). Самостійна форма навчання пов'язана із входженням фізичної культури до повсякденного життя учня.

Основні вимоги до самостійних вправ:

- давати уроки щодня та у визначений час;
- відповідати гігієнічним вимогам щодо одягу та взуття;
- враховувати поєднання вправ з факторами загартовування;
- правильно використовувати рухи, поєднувати дихання з рухом;
- правильно дозувати фізичні навантаження;
- використовувати самоконтроль [7].

Для самостійної освіти учнів необхідно систематично займатись фізичною культурою та спортом. Необхідно забезпечити практичне навчання школярів щоденним фізичним вправам. Незалежність виникає через багаторазове повторення певних дій та вчинків [18].

Потрібно спочатку підготувати школярів до самостійних занять з фізичного виховання. Фізичне виховання, згідно з вимогами навчальної програми, має сприяти формуванню в учнів навичок та звичок до самостійної підготовки, виховувати стійкий інтерес до фізичної культури та її входження у повсякденне життя учнів [4,7].

Основною функцією позаурочної та позакласної роботи є створення найбільш сприятливих умов для виховання звички регулярного навчання та, як результат, сприяння впровадженню фізичної культури. У позакласній роботі вправи та знання, набуті в процесі фізичного виховання, закріплюються та вдосконалюються [11,18].

В даний час неможливо пропонувати щоденне фізичне виховання в школах через дистанційну форму навчання. Тому необхідно приділяти пильну увагу самостійним сімейним урокам фізичної культури.

Головне в роботі вчителя - показати учням, що регулярне фізичне виховання і спорт сприяють розвитку основних фізичних якостей, сприяють волевиявленню, мужності та наполегливості, позитивно впливають на здоров'я і, як наслідок, підвищують розумову працездатність [29]. Впроваджуючи фізичну культуру у повсякденне життя школярів, створюючи належні умови для занять фізичною культурою та спортом та активно відпочиваючи, можна пробудити любов до фізичної культури на все життя.

Успіх вирішення цієї проблеми значною мірою залежить від ставлення учнів до фізичної культури, що формується в основному при фізичному вихованні. Задоволеність учнів фізичним вихованням як самостійним інтелектуальним явищем у різних вікових групах проявляється по-різному [8].

Позашкільна спортивно-масова робота в початковій школі включає заняття в спортивних клубах та спортивних секціях, спортивні змагання тощо. Позашкільна спортивно-масова робота (за місцем проживання учня) включає заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, палацах школярів та дитячі туристичні станції, а також самостійні заняття учнів фізичними вправами в сім'ї, на шкільних та придворних майданчиках, на стадіонах, у парках тощо.

Формування самостійності дітей молодшого шкільного віку у фізичних вправах у формі позаурочних та позакласних занять значною мірою залежить від взаємозв'язку сім'ї та школи. Школа повинна співпрацювати з батьками та учнями, щоб забезпечити останнім правильний розпорядок дня, дотримання ранкової гігієни, а також виконання домашніх завдань вчителя фізичної культури [10].

Особливе місце на практиці для викладання учням фізичної культури займають самостійні фізичні вправи та ігри в позакласній роботі. Такі заняття проводяться для учнів свідомо на внутрішній потяг, щоб вони впливали на розвиток свідомого ставлення школярів до фізичної культури. Учні проводять багато часу в школі, у групах продовженого дня. Це дуже їх втомлює. Тому звикання до самоорганізації та виконання найпростіших занять фізичною

культурою та спортом є важливою передумовою зняття психічної та фізичної втоми [10, 11].

Після традиційного способу проведення занять з фізичної культури в школі, їх методичним забезпеченням учні практично нехтували і не реалізовували, їх увагу поглинали рухові дії. Якщо такий стан міг задовольняти школу протягом тривалого часу, то вирішення проблем фізичного виховання на сучасному етапі вимагає постійної уваги учнів до того, які завдання вирішуються за допомогою певної техніки. Тут необхідно активізувати як думки, так і дії учнів. Бажано, щоб діти зрозуміли мету вправи, знайшли способи її опанування, заохочували порівняння та узагальнення. Це робиться не від випадку до випадку, а систематично [20, 21].

Деякі автори відмічають, що під час підготовки до фізичного виховання вчителі та батьки повинні використовувати прості приклади, щоб навчити дітей, як вчитися, як дістати певних вмінь та набути навичок. Спочатку рухова дія переважно невдала, і тут за допомогою вчителя діти намагаються визначити, чому вони не можуть виконати рухову дію, і порівняти свої некомпетентні дії з тим, як вчитель або батьки працюють вдома. Вони допомагають учням визначити власні помилки. Діти повторюють вправу, і вона починає бути успішною. В результаті багаторазових повторень вправа виконується правильно. Таким чином, учні поступово занурюються у навчальний процес у початковій школі [16].

Крім того, необхідно навчити учнів готуватися до наступної фізичної роботи та розминки. Для цього під час підготовки до занять фізичною культурою, напрям вправ, запропонованих для виконання, визначатиме, як вони впливатимуть на організм. Обговорюється питання, що різні вправи можуть досягти однакового ефекту. Такий аналіз зазвичай проводять і детально описують у старших класах [18, 19].

На уроках фізичної культури самі учні часто пропонують викладачу зміст роботи для розвитку вміння самостійно виконувати фізичні вправи. Коли діти починають займатися самостійно, у їхніх батьків виникає багато питань,

які допоможуть вчителю належним чином адаптувати зміст уроку, організацію та методи [14].

Для того, щоб розвивати вміння самостійно тренуватися, учитель повинен врахувати ряд моментів [14, 16]:

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони будуть засвоєні на уроці у присутності вчителя. Дітям молодшого шкільного віку потрібно нагадати, що лише завдяки тривалим і стійким фізичним навантаженням вони можуть досягти помітних результатів. Проміжні завдання допомагають підтримувати інтерес до виконання вправ. Важливо поступово переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на діяльність за допомогою різних стимулюючих технік, щоб прищепити їм потребу не тільки в залученні до досягнення певної мети, але і для її задоволення.

2. Для того, щоб мати можливість самостійно виконувати вправи з метою вдосконалення чи розвитку фізичних якостей, учень повинен вміти контролювати власні дії та правильність їх виконання. Щоб навчити учнів цього, на уроці слід широко використовувати прийоми самоконтролю. Не потрібно поспішати з судженням про правильність реалізації. Доцільно залучати учнів до використання предметних орієнтирів та орієнтирів – стимулів. Далі слід навчити дітей оцінювати результати роботи однолітків та вказувати на помилки. Це закладає основу для здатності оцінювати і контролювати дії як тих, хто їх виконує, так і тих, хто їх оцінює.

На конкретних прикладах школярам слід показати, що порушення вимог до техніки практичних вправ насправді анулює ефект від їх виконання. Необхідно навчити всіх дітей оцінювати результати своєї самостійної роботи, порівнюючи отриманий результат та запропоноване завдання. Низька оцінка повинна зосередити учня та вчителя на пошук першопричин та внесенні коректив у подальшу роботу.

3. Набуття вмінь та навичок в організації та методах самостійної діяльності слід розглядати як центральний момент самостійного виконання фізичних вправ. З цією метою учні залучаються до раціонального розміщення

обладнання, розподілу та збору інвентарю. Під час заняття вчитель коментує доцільність запропонованої процедури виконання вправ та методи організації дітей. Потім вони беруть участь у самостійному виборі вправ.

4. На початку кожного навчального року перевіряється здатність учнів визначати та оцінювати показники власного фізичного стану, а також інші методи самоконтролю. Дані, необхідні для кожного класу, уточнюються та доповнюються.

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження за зміною стану свого здоров'я, фізичного розвитку та функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами. Дані самоконтролю використовуються учнями й учителем фізичної культури з метою регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивної оцінки змін фізичного розвитку учня [15, 16].

Контролювати стан свого тіла потрібно за допомогою зовнішніх і внутрішніх ознак. Зовнішніми ознаками є пітливість, зміна кольору шкіри, порушення координації та ритму дихання. Якщо вплив дуже високий, результатом є рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посиніння шкіри навколо губ, задишка та порушення координації [23, 30].

Окрім самоконтролю, існує також контроль батьків, завданням якого є активізація способу життя своїх дітей, щоб зробити його більш динамічним завдяки щоденним самостійним заняттям. Батьки повинні забезпечити, щоб діти щодня виконували правильну кількість та інтенсивність домашніх завдань з фізичної культури [1, 28].

Самостійна рухова діяльність має першорядне значення для формування у дитини звичок та потреб у систематичних заняттях фізичною культурою та впливу на їх загальний розвиток. Разом із закріпленням та вдосконаленням різних рухових якостей діти формують командний дух, зберігають комунікабельність, доброзичливість до своїх однолітків та впевненість у собі.



Аналіз літератури показав, що існують орієнтовні правила виконання самостійних фізичних вправ, про які слід повідомляти молодшим школярам [28]:

- перед початком самостійних занять слід з'ясувати стан здоров'я та фізичного розвитку, а також визначити рівень фізичної підготовленості;
- обов'язково починайте тренування з розминки і в кінці використовуйте відновлювальні процедури (масаж, теплий душ, ванна);
- пам'ятайте, що ефективність тренувань найвища, коли ви використовуєте фізичні вправи разом із загартовуючими процедурами, дотримуетесь гігієнічних умов та дотримуетесь правильного харчування;
- намагайтеся дотримуватися фізіологічних принципів тренувань: поступове збільшення тренувального навантаження, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень та відпочинку між вправами з урахуванням вашої фізичної форми;
- не прагніть до високих результатів у короткостроковій перспективі, поспіх може призвести до перевантажень і втоми;
- фізична активність повинна відповідати вашим можливостям, тому поступово збільшуйте їх складність і контролюйте реакцію організму на них;
- створення плану тренувань із вправами на розвиток усіх рухових навичок (швидкість, сила, гнучкість, витривалість, швидкісна сила та навички координації);
- якщо ви відчуваєте втому, наступне тренувальне навантаження слід зменшити;
- якщо ви почуваетесь погано або якщо ви втомилися, припиніть фізичні вправи та зверніться до вчителя або лікаря;
- спробуйте викладати на свіжому повітрі та залучайте до навчання своїх друзів, членів родини, родичів, братів і сестер.

Організація самостійних занять учнів включає: підвищення теоретичних знань з фізичної культури та спорту; підготовка до впровадження стандартів

програми фізичного виховання, фізичної підготовки, удосконалення рухових навичок та навичок, набутих на обов'язкових заняттях.

Крім того, важливими положеннями для реалізації цих завдань у навчальному процесі є:

- оволодіння методами самостійних фізичних вправ у руховому режимі дня;
- забезпечення тісного взаємозв'язку між навчальними, позаурочними та позакласними заходами з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку;
- дотримання основних принципів фізичних вправ, чесність учнів, ініціативність у навчанні, наполегливість у досягненні мети, подолання труднощів;
- усвідомлення дітьми реальної «перспективної лінії» свого фізичного розвитку та фізичної підготовленості [13, 21, 29].

Дидактичними умовами ефективного розвитку навичок фізичних вправ є:

- необхідність розвитку вміння самостійно виконувати фізичні вправи як предмет особливого педагогічного впливу у завданнях викладання фізичної культури;
- поєднання різних методів діяльності на основі єдності їх освітньої, стимулюючої, контрольної та оціночної функцій;
- злагоджене формування всіх компонентів здатності самостійно займатися фізичними вправами;
- методична завершеність та спрямованість усіх форм фізичних вправ;
- безперервність педагогічного впливу на підготовку учнів до самостійних фізичних вправ [22, 31].

Під самостійною фізичною підготовкою деякі автори розуміють здатність учня методично організовувати процес власної рухової активності з метою оптимального розвитку своїх рухових властивостей сили, швидкості, гнучкості, швидкості та витривалості [7].

Підготовлених учнів для проведення самостійних занять з розвитку фізичних якостей повинні:

- забезпечити теоретичними знаннями про фізичні якості;
- визначити завдання для досягнення оптимального розвитку всіх рухових навичок для молодшого шкільного віку;
- навчити дітей робити фізичні вправи та підбирати їх відповідно до розвитку фізичної якості;
- навчити учнів самоконтролю в оцінці динаміки рухових навичок та реакції організму на стрес;
- навчити студентів створювати орієнтовний план індивідуальних тренувальних занять для розвитку фізичних якостей [31, 36].

До основних форм самостійного навчання під час позакласної та позакласної роботи з фізичного виховання належать:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- вправи протягом дня;
- гімнастика для уроків;
- хвилини вправ;
- спортивні перерви;
- спортивно-масові заходи (заняття в клубах та спортивних відділеннях);
- турніри;
- спортивні свята;
- дні здоров'я та спорту;
- ранкова зарядка;
- самостійні фізичні вправи вдома [20].

Щоб зберегти позитивне ставлення до самостійних занять, важливо, щоб учні мали успіх у класі, бачили це і застосовували. Успіх допомагає зміцнити незалежність, а постійні невдачі призводять до згасання. Озброєння учнів системою знань та навичок з гігієни та фізичної культури є необхідною передумовою формування необхідних переконань та необхідності використання засобів фізичної культури у повсякденному житті [10, 28].

Підвищення ефективності системи фізичної культури в школі залежить від правильної організації всіх видів діяльності. Вони повинні узгоджуватися із

змістом фізичної культури під час планування, щоб заохотити засвоєння навчального матеріалу, передбаченого програмою [31].

З вищесказаного ми дійшли висновку, що всі форми фізичної культури пов'язані спільною метою та цілями. Кожен з них допомагає вирішити загальні проблеми, вирішуючи конкретні проблеми. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови. А в цьому потрібно працювати як вчителям фізичної культури, так і батькам.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених задач нами були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження .
3. Анкетування.
4. Методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури**

Вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку дали можливість виділити проблему організації та проведення самостійних занять, виявити невирішені питання, визначити наукову задачу для власних досліджень. Аналіз наукових джерел дозволив розкрити сутність самостійних занять та основні підходи до їх оптимізації. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел були визначені об'єкт, предмет, сформовані мета і завдання дослідження.

##### **2.1.2. Педагогічне спостереження**

Педагогічні спостереження були спрямовані на вивчення окремих аспектів педагогічного процесу, розкриття закономірності різнобічної педагогічної діяльності вчителя та учнів, а також зв'язків і відносин між учнями та батьками.

##### **2.1.3. Анкетування**

Для визначення стилю життя молодших школярів нами була використана анкета для батьків [15] (додаток А).

##### **2.1.4. Методи математичної статистики**

В опрацюванні даних цієї роботи використовувалися наступні методи математичної статистики : обчислення змін показників у процентному

відношенні, визначення середньої арифметичної величини ( $\bar{x}$ ). Обчислення відбувалося за допомогою пакету програм Microsoft Excel.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження було проведено в Лебединській загальноосвітній школі I-III ступенів № 1. В дослідженні прийняло участь 24 учня віком 10 років (з них 14 хлопців та 10 дівчат).

Дослідження проводилося у 3 етапи:

*На першому етапі* було визначено тему дослідження, проведено аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, визначена мета та завдання роботи.

*На другому етапі* проведено анкетування по визначенню стилю життя молодших школярів, була розроблена методика використання вправ для самостійних занять з фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку для покращення їх фізичної підготовленості.

*Третій етап* включав в себе аналіз результатів дослідження, висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

### РОЗДІЛ 3

#### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз літератури показав, що в молодшому шкільному віці інтенсивно розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру, закладаються і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності.

Рухова активність є одним з головних чинників покращення фізичного стану школярів. Однак, обсяг рухової активності та фізіологічно обґрунтовані навантаження для покращення здоров'я дітей, які використовує вчитель на уроках фізичної культури, не забезпечуються їх способом життя та організацією фізичного виховання.

Багато досліджень свідчать про наявність різних відхилень в стані здоров'я і фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, що вважається наслідком недостатнього рухового режиму.

Аналіз літератури показав, що деякі автори вивчали вплив самостійних занять на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів. Так, вплив самостійних занять фізичною культурою на рівень фізичного стану молодших школярів вивчали А.В.Віднюк та О.О.Власюк [8, 9].

А.В.Віднюк розробив технологію самостійних занять фізичними вправами, основами якої є створення на уроках фізичної культури умов, що сприяють самовихованню та самовдосконаленню школярів, залучення їх до практичної діяльності на уроках фізичної культури [8].

О.О.Власнюк обґрунтував зміст самостійних занять на основі сюжетно - образного підходу, які сприяють формуванню психологічної мотивації школярів до занять фізичною культурою. Автор доводить ефективність залучення дітей віком 7 років до самостійних занять фізичними вправами з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості та фізичного здоров'я [9].

Деякі автори відмічають, що особистісно-орієнтована освіта в галузі фізичного виховання створює стійку мотивацію до здорового способу життя,

озброює засобами й методами, що забезпечують фізичне та психічне благополуччя дитини [11,28]. В той же час дослідники відзначають, що однією з причин безвідповідального ставлення молоді до здоров'я є незнання особливостей власного розвитку, відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької діяльності в цьому напрямку. Діти молодшого шкільного віку не мають достатньої кількості знань про шляхи збереження та зміцнення здоров'я [5,7,14].

У молодшому шкільному віці необхідно викликати у дитини інтерес до розширення діапазону своїх фізичних можливостей за рахунок оволодіння основами техніки спортивних вправ, способів їх виконання і дій. Тому, розвиток рухових координацій – головна спрямованість фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку [17].

Стиль життя – це поєднання поведінки, відносин і загальної філософії життя людини. Стиль життя, шкідливі або корисні звички формуються ще в дитинстві та юності [16].

Доведено, що на становлення стилю життя та ведення здорового способу життя впливають чинники, пов'язані з середовищем у якому живуть і працюють люди; чинники культури; групи людей, які справляють вплив на становлення особистості дитини; а також особистісні чинники – в першу чергу уявлення та переконання, що стосуються питань здоров'я [10].

Для визначення стилю життя учнів молодшої школи було проведено анкетування їх батьків [16] (додаток А), у якому взяли участь 24 осіб, із них 14 батьків хлопчиків і 10 батьків дівчаток.

Дані анкетування батьків учнів молодшого шкільного віку показали, що більша частина хлопчиків 55,3 %, які навчаються в початковій школі, відвідують спортивні секції або займаються іншими фізкультурно-оздоровчими заняттями у позаурочний час. Кількість дівчаток, які займаються у спортивних секціях дещо менша та складає 46,5 % . У хлопчиків молодшого шкільного віку популярністю користуються такі види спорту як спортивні ігри, плавання, боротьба. Дівчатка віддають перевагу танцям, гімнастиці та легкій атлетиці.



На відповідь: «Як часто Ваша дитина виконує вправи ранкової гігієнічної гімнастики?» переважна більшість батьків учнів – 55 %, відповіли: «час від часу». Із них 50 % хлопчиків і 60,4 % дівчаток. Взагалі ніколи не виконують вправи ранкової гігієнічної гімнастики за відповідями батьків 19,4 % , із них 21,3 % хлопчиків і 17,4 % дівчаток. Виконують вправи кілька разів на тиждень 8,3 % учнів, із них 10,6 % хлопчиків і 5,8 % дівчаток, кожен день займаються ранковою гімнастикою за твердженнями батьків – 17,2 % дітей, із них 18 % хлопчиків і 16,3 % дівчаток.

Анкетування показало, що більшість сучасних учнів молодших класів свій вільний час присвячують спілкуванню з друзями – 66,1 %, із них 64,9 % хлопчиків і 67,4 % дівчаток (рис. 3.1).

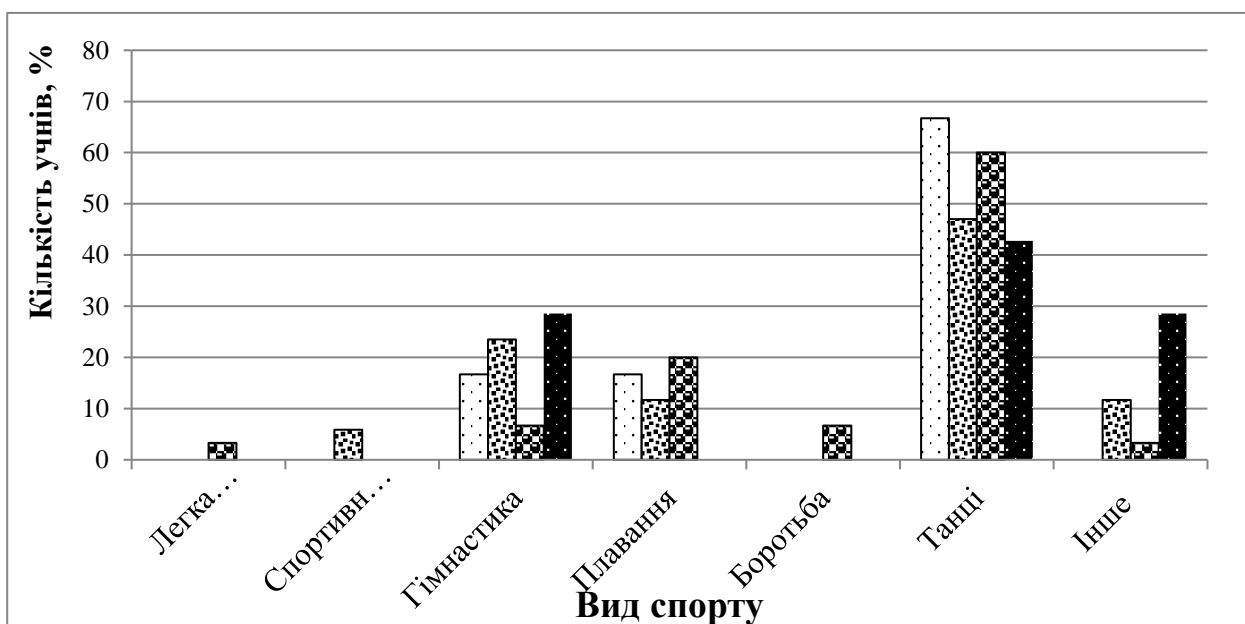


Рис. 3.1. Розподіл відповідей на запитання: «Як Ваша дитина зазвичай проводить вільний час?»:

1 – грає у комп'ютерні ігри; 2 – спілкується з друзями; 3 – читає; 4 – займається фізичними вправами; 5 – немає вільного часу; 6 – займається музикою; 7 – інше;

■ – дівчатка; ■ – хлопчики

Друге і третє місце серед загальнокультурних інтересів молодших школярів займають комп'ютерні ігри та читання. При цьому хлопчики віддають перевагу грі в комп'ютерні ігри (35,1 %), а дівчатка читанню книжок (30,2 %). Необхідно відзначити, що всього лише 10 % учнів присвячують свій вільний час фізичній активності, із них 13,8 % хлопчиків і 5,8 % дівчаток.

Дані анкетування батьків показали наявність відмінностей у пріоритетах молодших школярів у залежності від віку. Так, значна частина першокласників 24,2 %, із них 31,8 % хлопчиків і 16,6 % дівчаток проводять вільний час граючи з іграшками або малюючи.

Батьки деяких дівчаток третього та четвертого класів вказують на відсутність вільного часу в своїх дітей (8,3 % і 10,5 % випадків відповідно).

Занепокоєння викликає збільшення кількості часу, який учні молодшої школи знаходяться у статичному положенні.

Так, на виконання домашніх завдань 37,2 % учнів початкової школи витрачають до трьох і більше годин на добу, із них 37,3 % хлопчиків і 37,2 % дівчаток (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Розподіл відповідей на запитання: «Яку кількість часу щоденно витрачають учні молодшого шкільного віку на виконання домашніх завдань?»:

— до 1 години на день;     
  — до 2 годин на день;

— до 3 годин на день;     
  — більше 3 годин на день

До двох годин на добу витрачають на виконання домашніх завдань 39,4 % , 43,6 % хлопчиків і 34,9 % дівчаток. До одної години на день тратять на домашні завдання 23,3 % учнів, із них 19,4 % хлопчиків і 27,9 % дівчаток. При цьому кількість часу, який проводять учні за виконанням домашніх завдань збільшується при переході з класу в клас.

Занепокоєння викликає загальне захоплення дітей комп'ютерними іграми. За нашими даними кожен третій учень (34,4 %) молодшої школи проводить біля телевізора або комп'ютера близько двох годин на день, 37,2 % хлопчиків і 31,4 % дівчаток. До трьох і більше годин щодня витрачають на перегляд телепередач або гру на комп'ютері 15 % учнів, які навчаються у початковій школі, 13,8 % хлопчиків і 16,2 % дівчаток.

Нераціонально організований режим дня негативно позначається на самопочутті та здоров'ї учнів молодшої школи. Так, на погіршення стану здоров'я дітей звернули увагу 15 % опитаних батьків учнів молодшої школи, із них 9,6 % батьків хлопчиків і 20,9 % батьків дівчаток.

Аналіз літератури показав, що в загальній педагогіці різні дослідники все частіше звертаються до вивчення проблеми виховання у школярів самостійності в процесі навчання, то у фізичному вихованні питання навчання учнів вмінням самостійно займатися фізичними вправами залишаються без належної уваги. Одним із засобів підвищення рухової активності, закріплення набутих на уроці фізичної культури рухів, знань, умінь та навичок є самостійне завдання з фізичного виховання.

Відомо, що самостійна робота учня – ширше поняття, ніж домашня робота, яка полягає у виконанні завдань, даних вчителем додому для підвищення фізичної підготовленості [34].

Одним з таких підходів може бути використання вправ з фізичного виховання в самостійній роботі з дітьми молодшого шкільного віку батьками.

Грунтуючись на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів [30], де зазначається, що головною метою в роботі вчителя фізичної культури в початкових класах є виховання

бажання займатися фізичними вправами та навчити дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії, ігрові вправи. У початкових класах здійснюється інтенсивний розвиток фізичних якостей, з врахуванням сенситивних періодів, необхідних для зміцнення здоров'я та розвиток систем організму дітей.

В програмі з фізичної культури зазначено, що головними аспектами організаційно-методичного ходу сучасного заняття з фізичної культури є формування навичок самостійних занять фізичними вправами на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів.

З врахуванням цих аспектів ми розробили методику використання вправ для самостійної роботи вдома з оздоровчою спрямованістю.

Основні завдання розробленої методики були:

*1. Оздоровчі завдання:*

- зміцнення фізичного і психічного здоров'я;
- сприяння гармонійному розвитку організму, який зростає;
- формування правильної постави та профілактика її порушень;
- оптимізація рухової активності;
- різносторонній розвиток основних рухових якостей;

*2. Освітні завдання:*

- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;
- отримання необхідних знань і уявлень у галузі фізичної культури;

*3. Виховні завдання:*

- виховання моральних і вольових якостей;
- виховання вміння творчо ставитись до отриманих знань і навичок у своїй руховій діяльності;
- виховання дисциплінованості, стриманості.

При розробці методики використання вправ для самостійної роботи вдома з оздоровчою спрямованістю особлива увага приділялась наступним аспектам - диференціації у нормуванні об'єму фізичного навантаження з

урахуванням статі, віку, фізичного розвитку, фізіологічних особливостей та рівня фізичної підготовленості.

При реалізації занять фізичними вправами з дітьми молодшого шкільного віку ми дотримувались таких правил:

- до одного комплексу включали не більше десяти вправ;
- поступово підвищували дозування та складність вправ з метою втягування організму дітей до систематичної роботи;
- мобілізували увагу та забезпечували оптимальний емоційний стан учнів шляхом змін вправ;
- підвищували інтерес учнів до виконання вправ за допомогою системи контролю, тобто батьки повинні були самостійно стежити за систематичним виконанням комплексів вправ.

Розвиток фізичних якостей і формування рухових навичок у дітей планували на кожному уроці фізичної культури. Тривалість виконання кожного комплексу вправ складала 15-20 хвилин. Вправи носили оздоровчий характер.

Так, як одним із шляхів оптимізації навчального процесу в системі самостійних завдань є раціональне планування комплексів вправ, тому були включені фізичні вправи на розвиток тих фізичних якостей, які за нашими спостереженнями та даними учителя у них були розвинені найгірше. В кожний комплекс входило десять вправ. Дозування в середньому складало 6-8 повторень.

*Для розвитку гнучкості* ми рекомендували вправи з гімнастичними палицями, вправи «танець живота», «кобра», «пташка», «берізка», «кішка», «шпагат».

*Для розвитку швидкості* ми пропонували використовувати вправи, що сприяють розвитку уваги та вмінню орієнтуватись у просторі це такі, як – перекиди боком, «човниковий» біг, вправи «павучок», «колобок», «кошеня». Вправи рекомендували виконувати у середньому та швидкому темпі.

*Для розвитку сили рук та м'язів черевного пресу* пропонували вправи з гантелями та піднімання зігнутих ніг з торканням колін підборіддя лежачи на

спині. Для запобігання травмування хребта доцільно рекомендований повільний темп виконання. Також вправи «веселі цифри», «прес» та «павук».

*Для розвитку швидкості* ми пропонували такі вправи – стрибки через скакалку, біг з закиданням голени назад, «велосипед», «вісімка» (біг зі зміною напрямлення).

*Для розвитку силової витривалості* рекомендували виконувати – піднімання тулуба лежачи на спині, утримання кута упорі сидячи та «ластівку», стрибки через скакалку. Після всіх вправ пропонувалось виконувати вправи на відновлення дихання.

Експериментальна методика використання вправ була зорієнтована не тільки на розвиток рухових навичок дітей, вона враховує також можливість рухової діяльності в процесі формування пізнавальних процесів, творчих здібностей, що є великим резервом індивідуальності дитини.

Педагогічні спостереження та відгуки вчителя фізичної культури показали, що учні, які виконували рекомендовані нами вправи самостійно під контролем батьків, покращили рівень фізичної підготовленості.

В результаті проведення наших досліджень мета наукової кваліфікаційної роботи була досягнута: розроблено методику використання вправ для самостійної роботи вдома, спрямовану на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку.

В подальшому, наукове дослідження буде спрямоване на впровадження даної методики в навчально – виховний процес учнів початкової школи.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури показав, що самотійна робота учня – ширше поняття, ніж домашня робота, яка полягає у виконанні завдань, даних вчителем додому для підвищення фізичної підготовленості і повинна розглядатися вчителем, учнями та батьками, як самотійна, вища форма навчальної діяльності учнів, без освоєння якої неможливо досягнути кінцевої мети фізичного виховання школярів – виховати в них звичку до фізичного самовдосконалення протягом всього життя.

2. Вирішення питання фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я дітей ефективно шляхом комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди. Тому, фізичний розвиток і здоров'я дитини необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням його особистості та індивідуальності.

3. Аналіз літературних джерел з питань проведення самотійних занять з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку дозволив нам визначити основні недоліки в процесі фізичного виховання саме молодших школярів.

4. Аналіз стилю життя молодших школярів вказує на зростання популярності способів проведення дозвілля, непов'язаних з руховою активністю та перевантаженням учнів початкової школи навчальними предметами, що негативно позначається на їх стані здоров'я і самопочутті.

5. Педагогічні спостереження показали, що розроблена нами методика використання вправ для самотійної роботи вдома, сприяла покращенню фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

6. Результати дослідження дозволили нам визначити, що нерозкриті питання співпраці школи та сім'ї, не винайдена унікальна форма організації та проведення самотійних занять. Це свідчить про необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. (1989) Физическое воспитание детей и подростков. К.: Здоровье, 264 с.
2. Ашмарин Б.А. (1990) Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. М.: Физическая культура и спорт, 210 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д. (2002) Возрастная физиология развития ребенка. М.: Академия, 416 с.
4. Бойченко С. П. (2004) Організація самостійної роботи учнів на уроках в малокомплектній школі. *Початкова школа* С.51-53.
5. Бордюг Н. А. (2006) Вивчення позитивного ставлення учнів основної школи до уроків фізичної культури *Здоров'я та фізична культура*, С. 12 - 13.
6. Борисик В. (2006) Формування фізичних якостей учнів *Здоров'я та фізична культура*, С. 9-11.
7. Буряк В. (2001) Самостійна робота як вид навчальної діяльності школяра К.: *Рідна школа*. С. 49 - 51.
8. Віднюк А.В. (2002) Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку: автореф.дис.канд.наук з фіз.вих. і сп. Львів, 17 с.
9. Власюк О.О. (2006) Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку: автореф.дис.канд.наук з фіз.вих. і сп. Львів, 22 с.
10. Дубогай О., Очагегуєва І. (2010) Моніторинг оздоровчо-виховного процесу у молодших школярів : тези допов. 4-ї Міжнар. наук. конф. «Олімпійський спорт і спорт для всіх: Проблеми здоров'я, рекреації і спортивної медицини та реабілітації». К., 365 с.
11. Журкіна Л. (2006) Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи *Здоров'я та фізична культура*. №11. С. 21 - 22.



12. Ильин Е. П. (1987) Психология физического воспитания М. : Просвещение, 161 с.
13. Ильин Е. П. (1983) Психофизиология физического воспитания М. : Просвещение, 219 с.
14. Козацька С. М. (2000) Самостійні заняття фізичними вправами – шлях оволодіння валеологічними знаннями, навичками здоров'я школярів. *Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. статей №6. С. 36 - 39.
15. Круцевич Т. Ю. (1999) Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература. С. 232.
16. Круцевич Т.Ю. (2017) Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література. С.114.
17. Лях В.И. (1989) Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 160 с.
18. Лукьянова М. (2003) Ориентир самостоятельной деятельности: обучение школьников самоконтролю. *Учитель* № 2. С. 3 - 6.
19. Ляхов А. (2006) Жодного дня без фізкультури та спорту. *Здоров'я та фізична культура* №10. С. 11.
20. Матвеев А. П. (1991) Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура и спорт. 542 с.
21. Матвеев А. П., Мельников С. Б. (1991) Методика физического воспитания с основами теории М. : Просвещение, 191 с.
22. Мельник Ю. (2002) Самостійна робота у системі індивідуального навчання учнів сільських шкіл. *Рідна школа* № 6. С. 51 - 53.
23. Микитюк О. М, Данильченко С.І. (2003) Анатомо – фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура в школі* №1. С. 9-10.
24. Мірошник І. (2003) Проблема формування творчої самостійної діяльності учнів у педагогічній науці. *Світло* № 1. С. 10 - 13.

25. Москаленко Н. В. (2003) Особливості формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою. *Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту: Молода спортивна наука України*, Львів: Українські технології. Вип. 7. Т. 2. С. 46 – 48.
26. Нестеренко Л. П. ( 2001) Диференційований підхід до організації самостійної роботи молодших школярів. *Освіта Донбасу*. № 3. С. 52 -56.
27. Остапенко О. (2000) Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури. *Початкова школа*. №6 С. 15 - 16.
28. Симон Н. А. (2000) Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью у школьников младших классов. Омск, 96 с.
29. Скрипченко О. В., (2001) Долинська Л.В. Вікова та педагогічна психологія К.: Просвіта, С. 310 - 312.
30. Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти: 1 – 2 класи. (2018). К: ТД « ОСВІТА – ЦЕНТР +». 240 с.
31. Шалар О. Г. (2003) Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. *Фізична культура в школі*. №2. С. 14 - 15.
32. Шестерова Л. Є. (2003) Шляхи вдосконалення змісту фізичної культури в загальноосвітній школі. *Фізична культура в школі*. №1. С. 26 - 27.
33. Шиян Б. М. (1996) Методика фізичного виховання школярів Львів: ЛОНМІО, 384 с.
34. Шиян Б. М. (2000) Теорія фізичного виховання: навч.посібник Тернопіль: Збруч, 183 с.
35. Шиян Б. М. (2002) Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 248 с.
36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.(2000) Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. М. : Издательство центр «Академия». 400 с.

**АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ*****Шановні батьки!***

*Просимо дати відповіді на нижче поставлені питання. Номер варіанта відповіді обведіть кружечком або допишіть свою відповідь.*

1. Стать дитини.
  - ☐ Чоловіча.
  - ☐ Жіноча.
2. Клас у якому навчається.
  - ☐ Перший.
  - ☐ Другий.
  - ☐ Третій.
  - ☐ Четвертий.
3. Чи займається Ваша дитина якимось із видів спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями у позаурочний час?
  - ☐ Так.
  - ☐ Ні.
4. Якщо займається, то яким саме?
  - ☐ Легка атлетика.
  - ☐ Спортивні ігри.
  - ☐ Гімнастика.
  - ☐ Плавання.
  - ☐ Боротьба.
  - ☐ Туризм, спортивне орієнтування.
  - ☐ Інше (вказіть) \_\_\_\_\_
5. Як часто Ваша дитина виконує вправи ранкової гігієнічної гімнастики?
  - ☐ Кожен день.
  - ☐ Кілька разів на тиждень.
  - ☐ Час від часу.
  - ☐ Ніколи.
6. Як Ваша дитина зазвичай проводить вільний час?
  - ☐ Займається музикою.
  - ☐ Спілкується з друзями.
  - ☐ Читає.
  - ☐ Займається фізичною культурою.
  - ☐ Грає у комп'ютерні ігри.
  - ☐ Нема вільного часу.
  - ☐ Інше (вказіть) \_\_\_\_\_
7. Скільки часу Ваша дитина зазвичай витрачає на виконання домашніх завдань?
  - ☐ До 1 години на день.
  - ☐ До 2 годин на день.
  - ☐ До 3 годин на день.
  - ☐ Більше 3 годин на день.
  - ☐ Інше (вказіть) \_\_\_\_\_
8. Скільки часу Ваша дитина зазвичай проводить біля телевізора або за комп'ютером?
  - ☐ До 1 години на день.
  - ☐ До 2 годин на день.

## продовження додатку А

- ☐ До 3 годин на день.
- ☐ Більше 3 годин на день.
- ☐ Інше (вказіть) \_\_\_\_\_

9. Чи помічали Ви погіршення в стані здоров'я дитини за останній час?

- ☐ Так.
- ☐ Ні.
- ☐ Затрудняюсь відповісти.

10. Заповніть, будь ласка, карту спостереження за дитиною:

- Дитина під різними приводами висловлює небажання іти до школи (не виспалася, болить живіт, голова, горло або ін. ).  
☐ Ніколи.      ☐ Дуже рідко.      ☐ Періодично.      ☐ Часто.
- Довго збирається до школи, забуває необхідні у школі речі, не пам'ятає розкладу уроків, потребує допомоги батьків.  
☐ Ніколи.      ☐ Дуже рідко.      ☐ Періодично.      ☐ Часто.
- Після школи дитина стомлена, сонлива або навпаки – роздратована, занадто збуджена, агресивна.  
☐ Ніколи.      ☐ Дуже рідко.      ☐ Періодично.      ☐ Часто.
- Часто скаржиться на головні болі, запаморочення, стомленість, болі у спині під час довгого сидіння.  
☐ Ніколи.      ☐ Дуже рідко.      ☐ Періодично.      ☐ Часто.
- Увечері дитина занадто збуджена, відмовляється лягати спати, довго не може заснути.  
☐ Ніколи.      ☐ Дуже рідко.      ☐ Періодично.      ☐ Часто.
- Сон неспокійний, часто супроводжується неприємними сновидіннями, страхами, дитина часто прокидається, «крутиться» уві сні, іноді може прокинутися з ногами на подушці, кличе батьків.  
☐ Ніколи.      ☐ Дуже рідко.      ☐ Періодично.      ☐ Часто.
- Відмічаються такі порушення, як неконтрольовані рухи повік, м'язів кінцівок, обличчя, різного роду страхи (страх темноти, замкнутого простору або ін.), погані звички (обкутування нігтів, шмигання носом або ін.)  
☐ Ніколи.      ☐ Дуже рідко.      ☐ Періодично.      ☐ Часто.