

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

**Черниш Дмитро Віталійович**

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ  
ШКОЛИ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ В СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_Д. В. Бермудес,  
кандидат педагогічних наук, доцент  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Виконавець

\_\_\_\_\_Д. В. Черниш  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Суми 2020

## **ЗМІСТ**

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....</b>	<b>3</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ДИНАМІКА ВІКОВОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Особливості фізичного та фізіологічного розвитку організму учнів початкової школи.....	8
1.2. Визначення дефініції «стан здоров'я школярів» у сучасній науковій літературі.....	16
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>22</b>
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>24</b>
2.1. Методи дослідження.....	24
2.2. Організація дослідження.....	27
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ В СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ.....</b>	<b>29</b>
3.1. Аналіз констатувального етапу педагогічного експерименту.....	29
3.2. Формувальний етап педагогічного експерименту та аналіз його результатів.....	34
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>46</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>48</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>50</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>55</b>

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ЗЗСО – заклади загальної середньої освіти

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ФВ – фізичне виховання

ФК – фізична культура

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сьогодні пошуки оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами ґрунтуються на засадах Закону України «Про повну загальну середню освіту» (2020) [16], основ Державної національної програми «Освіта» (Україна ХХІ століття) (1993) [30], Державної програми «Вчитель» (2002) [31]. В означених правових і нормативних документах великого значення надається фізичному розвитку, фізичній підготовленості, загартуванню та зміцненню здоров'я учнівської молоді в сільській місцевості.

Введення Концепції Нової української школи (2017) [20] передбачає запровадження в дію різноманітні нормативні документи, які спрямовано на розвиток фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Але, впровадженні на рівні держави заходи істотно не змінили на краще фізичний стан учнівської молоді. Отже, більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями.

Так, дослідженнями І. Калиниченко встановлено: «24% школярів утворюють групу здорових дітей, 32% – мають функціональні порушення і 44% – хронічні захворювання. Серед дитячої популяції поширені здебільшого хвороби дихання (48,6%), органів травлення (7,9%), ока та його придаткового апарату (5,4%), хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин (5,3%), хвороби шкіри та підкіркової клітковини (4,6%), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (4,5%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,5%), хвороби нервової системи (3,3%)» [17].

За даними А. Хріпкової: «у 1–4 класах гармонійно більш-менш фізично розвинені лише 65% дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36% із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% – нижчий середнього і середній рівні, і лише 7,5% – вищий середнього і високий рівні» [47].

Недостатня рухова активність дітей – одна з причин низького рівня гармонійного розвитку. На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження М. М. Борецького, І. І. Савченка (2003), Н. В. Москаленко (2006). Автори відмітили, що тривале обмеженням необхідної рухової діяльності призводить до м'язової атрофії, порушення положення і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності і відповідно виникнення хронічних хвороб серцево-судинної системи та обміну речовин.

За даними О. Дубогай, Н. Москаленко, з початком навчання дітей у закладах освіти їх рухова активність знижується в середньому на 50% порівняно з дітьми дошкільного віку [13; 24].

В основному фізична підготовленість учнів 6–10 років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності і у формі уроків фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Але, означені форми не забезпечують необхідного розвивального ефекту, особливо у розвитку сили і витривалості. Витривалість і сила, в основі яких лежать аеробно-анаеробні можливості організму є «стабілізатором» здоров'я.

Отже, незважаючи на те, що у науковій і методичній літературі є достатньо досліджень з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний добір засобів для розвитку фізичних якостей, раціональна організація освітнього процесу учнів 1–4 класів в сільській місцевості ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості, а й забезпечить покращення їх фізичних якостей. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення

**Мета дослідження** – дослідити вплив вправ організаційно-методичних рекомендацій для підвищення фізичної підготовленості учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання учнів початкових класів, які проживають сільській місцевості.

**Предмет дослідження** – фізична підготовленість учнів початкових класів, які проживають сільській місцевості.

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати та узагальнити літературні джерела з проблеми динаміки вікового розвитку учнів початкових класів.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають в сільській місцевості.

3. Розробити організаційно-методичні рекомендації для підвищення фізичної підготовленості учнів початкових класів, які проживають сільській місцевості.

4. Дослідити вплив вправ організаційно-методичних рекомендації для підвищення фізичної підготовленості учнів початкових класів, які проживають сільській місцевості.

**Методи дослідження:**

- теоретичні (аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження);
- емпіричні (педагогічне тестування, педагогічне спостереження);
- педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний);
- статистичні (методи математичної статистики).

**Наукова новизна** полягає у розробці, впровадженні, апробуванні та дослідженні впливу організаційно-методичних рекомендацій для розвитку фізичних якостей учнів початкових класів, які проживають сільській місцевості.

**Теоретичне значення.** Теоретично обгрунтовано та розроблено організаційно-методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей учнів початкових класів, які проживають сільській місцевості.

**Практичне значення.** Розроблені організаційно-методичні рекомендації впроваджено з метою розвитку фізичних якостей учнів початкових класів, які проживають сільській місцевості

**Апробація отриманих результатів дослідження** здійснювалась на XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2020).

**Публікації.** Бермудес Д. В., Черниш Д. В. Визначення показників розвитку фізичних якостей учнів початкової школи, які проживають в сільській місцевості. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 21–22 травня 2020 р.). Суми , 2020. С. 27-31.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається із переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить таблиці, рисунки.

## РОЗДІЛ 1

### ДИНАМІКА ВІКОВОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

#### 1.1. Особливості фізичного та фізіологічного розвитку організму учнів початкової школи

Однією з важливих умов реалізації основних напрямів нормативних і правових державних документів є фізичний розвиток, фізична підготовленість, загартування та зміцненню здоров'я учнівської молоді в сільській місцевості. Необхідною умовою визначеного є знання особливостей вікового анатомічного і фізіологічного розвитку, фізичних і психічних особливостей учнів. Відповідно особливого значення це набуває з учнями початкової школи. Моніторинг анатомо-фізіологічних особливостей необхідно здійснювати для впливу на розвиток учнів початкової школи у потрібному напрямку. Доведено, що інтелектуальний, психологічний та фізичний розвиток учнів початкової школи можливий за умови забезпечення оптимального рухового режиму в процесі учбового дня. Важливість рухової активності для учнів початкової школи та необхідність активного рухового режиму обумовлена характерним інтенсивним зростанням і становленням основних органів і функцій організму [3; 12; 21; 33; 51; 53].

У віці початкової школи характерним є активний рівномірний розвиток опорно-рухового апарата (ОРА). Але в цьому віці характерне інтенсивне зростання окремих частин ОРА і органів. Спостерігається гетерохронність, тобто неоднаковістю. Так, в навчальній літературі визначено, що в період з 6 до 10 років більшою мірою збільшується довжина тіла, ніж маса тіла. Нерівномірно також відбуваються зміни і в пропорціях тіла, а саме спостерігається зміщення грудної клітки і збільшується довжини тіла, ноги стають відносно довшими. В учнів початкової школи поступово продовжується окостеніння скелета. До дванадцятирічного віку відбувається формування шийного і грудного відділу хребта. Особливістю м'язового



волокна учнів початкових класів є те, що вони тонкі, мають невелику кількість білка й жиру [3; 12; 18;].

За даними досліджень Л. Волкова: «розвиток організму дітей регламентується раціональним фізичним навантаженням, які дозується відповідно віковим особливостям дітей і особливостями різних видів фізичних вправ» [10]. На основі даних Л. Волокова з'ясовано, що: «відповідно розвитку організму дітей вибудовується педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання учнів початкової школи. В ході планування і дозування фізичних навантажень важливим є необхідність вираховування факторів, які впливають на закономірність розвитку організму. Нехтування цими факторами в процесі планування може не сприяти позитивним зрушенням в органах і системах організму під впливом фізичних навантажень, тобто зміни можуть бути нездійсненими» [11].

С. Цвек факторами, які мають позитивний чи негативний вплив на розвиток організму учнів початкової школи визначає: «акселерацію, гіподинамію, гетерохронізм, забрудненість навколишнього середовища» [48].

Акселерація (від лат. *accelerare* – прискорювати) в антропології – це: «прискорення темпів індивідуального росту і розвитку дітей та підлітків порівняно з попередніми поколіннями»[42].

Гіподинамія – (від лат. *hypodynamia* < грец. *hypo-* – нижче, зменшення + *dynato* – сила) – це: «зменшення м'язових зусиль, що витрачаються на утримання пози, переміщення тіла в просторі, а також на фізичну роботу. Причинами гіподинамії можуть служити фізичні, фізіологічні та поєднані фактори (зменшення навантаження на опорно-руховий апарат, іммобілізація, перебування в замкнутих приміщеннях, малорухливий спосіб життя тощо)» [42].

Гіпокінезія – (від гіпо... і грец. *κίνησις* – рух) – це «особливий стан організму, зумовлений недостатньою руховою активністю» [14].

Особливим у розвитку будови скелета учнів початкової школи є те, що окостеніння скелета в означеному віці ще не завершене. Процеси розвитку будови скелета учнів початкової школи проходять нерівномірно. Спочатку першочергово поступово формуються шийний і грудний відділи хребта (до 7 років), наступний поперековий (до 12 років). Хребет – це опора опорно-рухового апарату. Так як хребет в дитячому віці містить ще багато хрящової тканини в учнів початкової школи він відрізняється гнучкістю і рухливістю. Ця особливість рухливості і гнучкості хребта часто впливає на випадки деформації нормальних його вигинів. Враховувати таку специфіку фізіологічних особливостей необхідно при плануванні процесу фізичного виховання і проведення різних форм занять фізичними вправами. Різні ударні навантаження під час приземлення з великої висоти, нерівномірне навантаження на нижні кінцівки можуть негативно вплинути на формування і зміщення кісток таза і їх ріст. Крім того, неправильно запропоновані вправи і дозування фізичних навантажень можуть бути причиною формування плоскостопості у дітей віку початкової школи [18; 24; 26].

Структура м'язового волокна в учнів початкової школи містить більше води і менше твердих ресурсів, ніж у дорослих. Тому м'язи дуже еластичні, а суглоби рухливі [18]. В. Волков зазначає, що: «інтенсивний розвиток м'язової системи і кісток відбувається з 6–7 років, коли дитина починає систематично виконувати рухи дрібної моторики писання, ліплення, малювання. В цьому віці розвиток м'язів-згиначів випереджає розвиток м'язів-розгиначів. З віком збільшується не тільки вага м'язів, але й змінюються їх фізико-хімічні властивості, збагачуються іннерваційні відношення. Сила м'язів стає більшою. В учнів початкової школи сила м'язів у дівчат менша, ніж у хлопців» [9].

Досліджено, що приріст сили, пов'язаний з віковими змінами, відбувається і незалежно від фізичних навантажень [10]. Але під впливом занять фізичними вправами сила м'язів збільшується значно швидше. У процесі фізичного виховання особливості вікового розвитку учнів початкової

школи обмежують застосування силових вправ на уроках фізичної культури. Силкові і особливо статичні вправи провокують у дітей гальмування інших фізичних якостей. Короткі за тривалістю швидко-силові вправи школярі початкової школи виконують досить легко. Тому на заняттях з дітьми 6–10 років застосовуються стрибкові, акробатичні вправи, а також різні динамічні вправи з використанням гімнастичних приладів [10; 11].

У віці початкової школи м'язи тулуба ще погано фіксують хребет в статичних вихідних положеннях, тому постава школярів початкових класів ще не є сталою. В учнів початкової школи часто виникають функціональні, тимчасові асиметричні положення тіла. В цьому віці спостерігається нерівномірність розвитку м'язів, частіше всього сила м'язів правої сторони тулуба і правих кінцівок стає більшою, ніж сила м'язів лівої сторони. Тому нерівномірне фізичне навантаження призводить до того, що у школярів початкових класів з дуже вираженою односторонньою силою м'язів може розвиватись бокове викривлення хребта – сколіоз. Для запобігання негативних процесів в стані ОРА необхідне рівномірне цілеспрямоване впровадження фізичних вправ для правильного формування м'язового корсету. При перевантаженні м'язів нижніх кінцівок (при зловживанні статичними вправами у вихідному положенні стоячи, при тривалому навантаженні у ходьбі, бігу і т.д.) в учнів початкової школи може виникнути не тільки деформація кісток стопи, а й деформація в колінних, гомілкостопних суглобах та інші відхилення [26; 47].

Е. Вільчковським досліджено, що: «морфологічні особливості рухового апарата, висока еластичність зв'язок і м'язів, велика рухливість хребта сприяють успішному виконанню вправ, які розвивають гнучкість і спритність. Найбільші темпи розвитку гнучкості спостерігаються у віці від 6 до 10 років. Пізніше інших якостей розвивається витривалість» [8].

Ще Н. Бернштейном доведено, що: «у вікових змінах рухової функції головне місце належить центральній нервовій системі і, перш за все, – корі великих півкуль. У віці початкової школи діти легко оволодівають

складними формами рухів. Пояснюється це тим, що у 6–8 років вища нервова діяльність дитини досягає високого розвитку. Але функціональні показники нервової системи ще не зовсім досконалі. Для дітей цього віку характерна невелика сила нервових процесів, особливо внутрішнього гальмування. Тому рухи вони краще засвоюють у загальному вигляді» [4; 5].

М. Борецько у своєму дослідженні «Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики» зазначає, що: «у молодших школярів спостерігається порівняно невелика працездатність нервових клітин. Тому при дії сильних, одноманітних і довго діючих подразників у них легко розвивається позамежне гальмування. Внаслідок цього діти молодшого шкільного віку відрізняються незначною витривалістю. Повільний біг може з успіхом використовуватись у якості основного засобу розвитку загальної витривалості уже в початковій школі» [6].

Робота серцево-судинної системи в віці 6–10 років також має свої особливості. Серце у дітей швидко збуджується, і має здатність адаптуватися до фізичних навантажень, але разом з тим, його діяльність нестійка. Тому тривалі фізичні й психічні навантаження можуть негативно вплинути на діяльність серця, викликати різні патологічні явища в серцевому м'язі та судинах [12]. Таким чином різні навантаження потрібно дозувати, зважаючи на вікові особливості і стан здоров'я учня. Дуже важливим є дотримання систематичності занять фізичними вправами.

У школярів початкової школи частота серцевих скорочень (ЧСС) висока і досягає 90–95 уд/хв. Характерною особливістю дітей віком 6–7 років є аритмія, тобто нерівномірний режим роботи серця у стані спокою. М'язові волокна серця учнів початкової школи розвинуті порівняно слабо, отже сила скорочення серцевого м'яза відносно невелика [3].

Визначено, що систолічний об'єм у дітей 6–8 років значно нижчий, ніж у дорослих. Він досягає 20–25 мл, а у дорослих – 50–60 мл і більше. М'язова робота у дітей цього віку забезпечується за рахунок частоти серцевих

скорочень, а не їх сили. Також функціональні резерви серця у дітей значно нижчі, ніж у дорослих [46; 47].

З віком у дітей початкової школи удосконалюється дихальна система. Збільшується экскурсія грудної клітки, амплітуда дихальних рухів і ємність легень. Життєва ємність легень (ЖЕЛ) у хлопчиків 6 років складає в середньому 1440 мл, а у дівчаток – 1360 мл. У десять років відповідно 1900 мл у хлопчиків і 1700 мл – у дівчаток [там само].

З'ясовано, що дихання дітей віком 6–7 років відрізняється своєю нерівномірністю і порівняно великою частотою – 20–25 разів за хвилину. Зі зростанням дитини частота дихання поступово зменшується. Дихальний центр у дітей легко збуджується, тому їх дихання значно прискорює свою частоту при психічних збудженнях і фізичних навантаженнях [9;46; 47].

У дітей початкової школи за показниками фізичного розвитку (зріст, вага, життєва ємність легень тощо), в цьому віці істотних розбіжностей у хлопців і дівчат немає, але, якщо порівняння функціональних показників (вентиляція легень, максимальне споживання кисню за хвилину роботи, кисневий пульс), вказує на те, що функціональні можливості дівчат, починаючи вже з перших класів, значно нижчі, ніж у хлопчиків означеного віку. Визначені відмінності свідчать про те, що функціональні можливості їх дихальної та серцево-судинної систем значно нижчі, ніж у хлопчиків [там само].

В ході занять фізичними вправами з учнями початкової школи потрібно знати, що їх необхідно обмежувати у значних м'язових напруженнях, які пов'язані із тривалим збереженням того чи іншої нерухомої вихідного положення, перенесенням важких предметів. Однак довгострокові обмеження необхідних занять спортом можуть призвести до атрофії м'язів, постави та порушення функції внутрішніх органів, зниження психічних та фізичних функцій, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи, дихання та обміну речовин [26; 35].

Доведено, що у різні періоди життя людини відбуваються ті чи інші зміни в організмі. Вікові зміни підпорядковані не тільки біологічним законам, а і впливу умов навколишнього середовища. Також у кожному віковому періоді життя людини відбуваються зміни антропометричних і морфологічних ознак. Такі зміни в різні періоди життя відбуваються нерівномірно [46].

У науковій педагогічній літературі визначено межі періоду початкового шкільного віку. До віку початкової школи належать учні від 6 (7) до 10 (11) років. Основними критеріями такої стратифікації є комплекс ознак [24].

Ознаками учні вікової стратифікації від 6 (7) до 10 (11) є:

- анатомічні і фізіологічні ознаки (розміри тіла і органів, терміни остенації скелету, кількість наявних постійних зубів, ступінь розвитку залоз внутрішньої секреції тощо);
- ознаки психологічного розвитку;
- рівень розвитку рухових якостей.

У нашому дослідженні учні початкової школи – це діти віком 6 (7)–10 (11) років. Для цього віку характерна нерівномірність процесів росту і розвитку.

В науковій літературі визначено, що вік початкової школи характерний проявом здібностей і розвитком задатків, формуванням моральних якостей та рис характеру. В означеному віці відбувається закладка і зміцнення основ здоров'я на майбутнє. Відбувається активний розвиток фізичних якостей, що необхідні для формування рухових умінь і навичок та рухової активності. Важливим також є те, що створюються умови для активного та спрямованого формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних задатків дитини [10; 11; 19; 28].

Особливістю формування особистості учнів початкової школи є те, що розвиток відбувається в умовах єдності свідомості і діяльності. Від стану і розвитку фізичних якостей людини істотно залежить практична реалізація рухової активності, так як ще на початкових етапах людської історії

діяльність була подана, насамперед, саме у різних формах рухової активності.

Отже, рухова активність у період початкової школи виконує унікальну функцію комплексного розвитку особистості учня (фізичного психофізіологічного, інтелектуального, естетичного, морального тощо) [54].

Рухові навички учні початкової школи (6–10 років) опановують швидко. Швидкому формуванню рухових навичок сприяє висока збудливість і пластичність центральної нервової системи [45].

Таким чином, протягом років навчання дитини у початковій школі продовжується розвиток і вдосконалювання рухів учнів. З першого класу учні початкової школи опановують все складнішу рухову діяльність. В означеному віці учні легко виконують рухи за участю глобальних м'язових груп та з великою амплітудою, але відчують труднощі при виконанні точних і дрібних (із малою амплітудою) рухів. В період 6 – 10 років в учнів початкової закладаються основи формування культури рухів. Учні успішно опановують нові вправи і рухові дії, теоретичні і практичні фізкультурні знання. Здібності дітей до опанування техніки рухів настільки великі, що багато нових рухових умінь освоюються без спеціального попереднього розучування, підготовчих та підвідних вправ [39].

Зміна режиму життя дітей 6 років пов'язана з початком навчання в школі. Навчання учнів початкової школи характеризується такими особливостями:

- форма і тривалість проведення занять інша ніж у закладах дошкільної освіти;
- «сидяча» поза учня переважає рухову активність;
- значне збільшення інтелектуального навантаження.

Зміна сформованого укладу життя дитини до вступу дитини в заклад освіти, вимагає від неї значні зусилля для того, щоб адаптуватися до нового життєвого порядку. Спостереження і спеціальні дослідження показують, що високі фізичні і розумові навантаження в цьому віці призводять до

порушення нормальної збудливості нервової системи, що може провокувати зриви у вищій нервовій діяльності дітей [26].

У віці початкової школи починають формуватися інтереси і пріоритети до видів фізичної активності, визначається специфіка індивідуальних моторних проявів, здібностей до тих або інших видів спорту. Створюються умови для успішної фізкультурної або спортивної орієнтації учнів та виявлення оптимального шляху фізичного вдосконалення [55; 36].

Важливим аспектом у фізичному вихованні учнів початкової школи є формування особистісного відношення учнів до занять фізичною культурою, виховання культури свідомого ставлення до свого здоров'я, міцності тіла і загартування.

Знання закономірностей анатомічного і фізіологічного росту та розвитку учнів початкових класів, стану фізичного здоров'я і рівня рухової підготовленості необхідні для добору педагогічних прийомів та впливу на організм учня залежно від конкретних завдань освітнього процесу.

Уроки фізичної культури в закладах загальної середньої освіти необхідно розглядати як засіб для формування в учнів початкової школи умінь керувати своїми рухами, як засіб для розвитку рухових якостей та як засіб для розвитку психічних якостей.

## **1.2. Визначення дефініції «стан здоров'я школярів» у сучасній науковій літературі**

Зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, утворюючись з потреби і причин до здорового способу життя і, в першу чергу, позитивне відношення дітей до залучення до фізичного розвиває – це одна з найбільш важливих проблем соціальної політики. Точно її обумовлюють індивідуальні особливості людей, об'ємом його вільний час і раціональним використанням у відповідних умов фізичних вправ.



Наукові дослідження довели, що високий рівень фізичного стану - один з термінів доброго здоров'я. Не лише фізичний, але і розумова працездатність людини добирається гірше зі зниженням цього потенціалу. Тому фізичні вправи населенню виконуються систематично, щоб притягнути до фізичного виконання вправ цього потрібна належна система контролю фізичного і функціонального стану організму [1, 17, 21, 55].

Фізичний стан і здоров'я школярів завжди має бути предметом пильної уваги суспільства, фактично здоров'я школярів сьогодні – це здоров'я - нації в майбутньому минулий і сьогоднішній добробут країни відбивається в цьому.

Існує нагальна потреба терміново вдосконалити зміст системи фізичного виховання учнів початкових класів, що визначає їх стан здоров'я та фізичний стан.

Дослідженнями І. Калиниченко встановлено, що: «24% школярів утворюють групу здорових дітей, 32% – мають функціональні порушення і 44% – хронічні захворювання. Структуру поширеності хвороб серед дитячої популяції формують здебільшого хвороби дихання (48,6%), органів травлення (7,9%), ока та його придаткового апарату (5,4%), хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин (5,3%), хвороби шкіри та підкіркової клітковини (4,6%), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (4,5%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,5%), хвороби нервової системи (3,3%)» [17].

Для обґрунтування профілактичного способу та посилюючи здоров'я дітей дуже важливо вивчати держава їх здоров'я у взаємозалежності з фізичним вихованням. Науковими дослідженнями [4] встановлено, що між фізичною діяльністю, організація і методологія ФВ і держави здоров'я дітей і молоді існує статистично надійний взаємозв'язок. В той же час, кількісні і якісні описи цих взаємозв'язків вивчаються мало в сучасній науці.

Серед багатьох причин, що затрудняють наукові дослідження в цьому планують важливим є, що «здоров'я» терміну - не ясне визначення і

кількісний вимір, хоча в літературі, де ті або інші аспекти здоров'я висловлюються, є ряд визначень цієї категорії, це ґрунтовано на різних методологічних підходах і критеріях. Різноманітність вглядів відносно обслуговування поняття і марність спроб робити тільки погоджену ідею значною мірою пояснені.

Джерела уявлень про здоров'я покриваються в глибині століть. Все ж в старих часах наспраць, відрізняючи здоров'я і захворювань, в кожному шляху прагнули зберегти здоров'я і уникати хвороб. І якщо для уникнення хвороб згідно зі знанням і релігіями цього часу запроваджувалися фантастичні рухи були використані, то для зміцнення здоров'я ще в древній культурі Сходу і Заходу ефективні засоби були використані, як правило, багато хто з цього майже беззмін дійшли до наш час. Це стосується різноманітних рухів, масажу, водних процедур і дієтичного засобу. Є інформація, що ці оздоровчі засоби були використані ще в III - IV тисячоліття донашої ери в Індії, де вони увійшли до складу релігійно-філософських і гігієнічних представлень.

Переконавшись в ефективності застосування різноманітних комплексів вправ для здорових людей, старі учителі і доктори сходу почали користуватися ними для лікування хвороб. Тому, ще в старі часи одно з ефективних оздоровчих засобів – різноманітних комплексів вправ – для стимулювання здоров'я як здорових, так і хворих людей.

У історичному розвитку знання про здоров'я і методи його зміцнення є різні тенденції, пов'язані з культурою і етногеографічними особливостями населення. Кожні люди внесли до скарба знання про здоров'я і це, особливий тільки інформація його. Поряд з особливостями, властивими кожен з людей, дві тенденції гостро відокремили після того, як теоретичні і прикладні методи візуалізовані в історії розвитку знання про здоров'я і методи його стимулювання. Один з них характерна для західної, друге – для східної цивілізації.

Західна цивілізація, завдяки властивому до її матеріального світового виду і прагматичної орієнтації від різних методів зміцнення здоров'я, найбільше притягнула можливість досягнення безпосередньо-корисного результату як стимулювання фізичних якостей – сили, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Така орієнтація створення здоровим забезпечив прикладне використання засобів ФК. У залученні до різноманітних фізичних вправ і масажів, які були використані зі спеціальною методикою, учителях і докторів Заходу знайдених засобів, що забезпечувало ефективне підготовку як, щоб працювати, так і до військового діла.

На відміну від заявленого, оздоровчі засоби це було використане на Сході переслідував іншу мету – щоб поліпшити стан організму, приводять його до гармонії з оточенням. Така орієнтація визначила яскраво відмінним від західних засобів і методів залучення до різноманітних комплексів вправ, який не забезпечив прикладні результати безпосередньо, проте гармонізації функції організму, що просувається створенням певних психологічних стінів. Точно на Сході, в старій Індії і інших країнах, об'єднаних близькою культурою і релігіями, був один з найцінніших оздоровчих методів – психорегуляція здійснював в різних формах (самонавіювання, концентрація з відчуженням від зовнішніх подразників, розслаблення, роздум і інші).

Относно факт виняткової важливості – розуміння здоров'я невідносно відсутності хвороб, але як незалежну стан організму увесь історичний період ділився на дві стадії. Спершу від них - тривалий період часу (IV століття до н. е. – 1941), коли здоров'я було досліджене як відсутність хвороб або фізичні дефекти [1].

Пряме протиставлення двохрізних станів: нормальна фізіологія (відповідає «здоров'я добра» поняття) і патологічний (синонім цього є «хвороба», «погане здоров'я») не зовсім успішний. Річ у тому, що фактично між хворобою і здоров'ям є перехідні стани.

У використанні такого підходу, перед хворобами такий стан, в якому хвороби як такої ще немає, але можливості організму вже пішли вниз і не

відчутні зміни з'являються ще об'єктивно на функціональних і біохімічних рівнях. Це «перехідний» між здоров'ям і захворюванням це є названо «третім станом». У цьому стані можуть бути діти, що не лише знаходяться в специфічному психофізическом статусі (наприклад, передродовий або послеродовий період, клімакс і інший), але і ті, що систематичне використання алкоголю, горілі або такі, що проводять антигігієнічний спосіб життя.

Уявлення американського вченого Генрі Сигериста, який публікува в 1941 році, поклали початок доновому, сучасному періоду розуміння здоров'я. У 1948 році, покладаючись на роботи Г. Сигериста, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) координувала таке визначення здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад». Це визначення цінне своєю методологічною спрямованістю – розривом із загальнопоширеними уявленнями, існуючими не лише в медицині, а й у суспільстві протягом усієї попередньої історії.

В той же час це неважко, щоб помітити, що структурна частина визначення надзвичайно невпевнена. Процвітання, з тим, що пов'язано, здоровий'я в цьому визначенні, є суб'єктивно існуючий звичайний термін, в одному ряду з цим такі терміни, як щастя, достаток, задоволення і т.і.

На думку Г. Апанасенка [2], життєздатність індивідуума, рівень цього може бути в кількості, визначеному в основі здоров'я.

Показниками здоров'я можуть бути кількісно визначені наступні п'ять ознак:

- 1) рівень та гармонійність фізичного розвитку;
- 2) функціональний стан організму (його резервні можливості, і, перш за все, можливості серцево-судинної системи);
- 3) рівень імунного захисту;
- 4) наявність будьякого дефекту розвитку чи захворювання;
- 5) рівень моральних-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов [2].

Т. Круцевич відмічає, що в основі структури здоров'я знаходиться стабільність гомеостазу і саморегуляції організму [21].

Інтегральним показником фізичного здоров'я - рівень фізичного стану, це характеризується нормальною функцією фізіології організму і їх резервним можливостями, які змінюються впродовж життя [17]. Збільшення або зниження цих заборгованостей є в спорідненості з вікові і генетичні особливості організму, методу і способк життєдіяльності індивідуума. Згідно концепції фізичного здоров'я, розміру аеробних можливостей організму, життєдіяльність, захворюваність і тривалість життя, залежать від цього стає найвагомішим чинником.

У сучасній літературі немає єдиного підходу біля опису фізичного стану дітей. Окремі автори визначають «Фізичний стан» , як рівень аеробної продуктивності в умовах фізичної діяльності ( $PWC_{170}$ ) [17]. Інші – характеризують фізичний стан як тотальність взаємозв'язаний чинників: стан функціональних систем і органів, віку, статі, фізичного розвитку, фізична підготовленість [8, 9]. Проте автори тільки знаходяться в цьому пошуку для оцінки фізичного стану антропометричних і функціональних індексів школярів, а також ці випробування ряду фізичних якостей : сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

І.Калиниченко зазначає, що у літературі, де висвітлено проблеми теорії і методики фізичного виховання, фізичний стан характеризується, передусім, суттєвими змінами функціональних можливостей організму у певні періоди вікового розвитку, які полягають у зміні окремих фізичних якостей і загального рівня працездатності [17].

Дослідження фізичного стану учнів дозволяє зробити порівняльний аналіз абсолютних показників, пізнати закономірність становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять на основі умов самоконтролю. Тільки за умови широкого і

комплексного дослідження фізичного стану школярів можна науково обґрунтувати методику оптимізації фізичного виховання.

Дослідження фізичного стану студентів дозволяє робити порівняльний аналіз абсолютних індексів, знаючи закономірність становлення організму, визначають оптимальну фізичну діяльність, роблять індивідуальні програми оздоровчих вивчень, визначають ефективність тренувань на підставі самоконтролю. Тільки за умови широкого та важкого дослідження фізичного стану школярів це можливо науково, щоб обґрунтувати методику оптимізації ФВ.

Отже, нами визначено, що у сучасній літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Проте автори одноголосно доказують, що для оцінювання фізичного стану дітей необхідні антропометричні та функціональні показники, а також дані тестування ряду рухових якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

Основні закономірності росту й розвитку учнів початкової школи дадуть можливість визначити стан їхнього здоров'я і особливості рухової підготовленості, добір педагогічних прийомів впливу на організм учня залежно від конкретних завдань освітнього процесу.

## **Висновки до розділу 1**

В ході аналізу і узагальнення наукової і методичної літератури з проблеми дослідження динаміки вікового розвитку учнів початкових класів встановлено, що вік початкової школи характеризується інтенсивністю розвитку органів і систем організму, але особливістю є гетерохроністю, тобто неоднаковістю розвитку. Визначено, що необхідно враховувати таку специфіку фізіологічних особливостей при плануванні і проведенні педагогічного процесу у фізичному вихованні.

З'ясовано, що у сучасній літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Проте автори одноголосно

доказують, що для оцінювання фізичного стану дітей необхідні антропометричні та функціональні показники, а також дані тестування ряду рухових якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

**Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел** здійснювалися з метою вивчення динаміки вікового розвитку учнів початкової школи. Проаналізовано науково-методичну літературу, в якій відображено питання, що стосуються особливостей фізичного та фізіологічного розвитку учнів початкової школи, визначення дефініції «стан здоров'я школярів» у сучасній науковій літературі.

Для вивчення документальних матеріалів було проведено аналіз Державної програми «Фізична культура» для учнів 1–4 класів закладів загальної середньої освіти. В результаті аналізу встановлено, що основним завданням сучасної програми є можливість варіативного добору засобів, які спрямовано на створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності учнів початкової школи.

**Педагогічне спостереження** здійснювалося з метою уточнення змісту і методики проведення уроків фізичної культури в учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості, вивчення стану засвоєння навчального матеріалу школярів, які проживають у сільській місцевості і рівня їх фізичної підготовленості, а також зверталася увага на добір запропонованих для виконання вправ.



В результаті педагогічного спостереження встановлено, що деякий програмний навчальний матеріал є достатньо складним для оволодіння учнями молодших класів, які проживають у сільській місцевості. Однією з причин є недостатній рівень розвитку фізичних якостей. Тому, актуальним є підвищення фізичної підготовленості учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості.

**Педагогічне тестування.** З метою визначення вихідних даних (вересень – жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводилося визначення їхніх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей [21].

Вправи для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей:

1. Біг 30 м (с). Тест призначений для вимірювання швидкісних здібностей.
2. Підтягування у висі лежачи. Тест призначений для вимірювання силових здібностей.
3. «Човниковий» біг (4×9 м). Тест призначений для вимірювання координаційних здібностей.
4. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Тест дозволяє визначити розвиток гнучкості хребетного стовпа.

Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей подано у додатку А.

### **Педагогічний експеримент**

Програма педагогічного експерименту включала:

- аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження;
- визначення рівня фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп до початку експерименту (проведення констатувального експерименту);

- розробку організаційно-методичних рекомендацій для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості;
- впровадження вправ організаційно-методичних рекомендацій для підвищення фізичної підготовленості у процес фізичного виховання експериментальної групи учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості;
- визначення рівня фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп після експерименту (проведення формувального експерименту);
- опрацювання отриманих результатів.

**Методи математичної статистики.** Одержані під час дослідження матеріали були статистично оброблені, засобами статистичного пакету програми Excel XP і Statgraphics.

Математико-статистичні методи включали:

- статистичний аналіз центральних тенденцій:
- середнє арифметичне – обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрах ( $\bar{X}$ );
- стандартна помилка середнього, яка показує, які відхилення середньою арифметичною, від відповідних параметрів генеральної сукупності ( $m$ );
- середнє квадратичне відхилення – обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної ( $\sigma$ ).

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи I – III ступенів селища Глинськ Роменського району Сумської області.

В дослідженні взяли участь 25 учнів початкової школи 1–2-х класів, з яких були дві експериментальні групи (ЕГ) і дві контрольні групи (КГ). До експериментальних груп входило 11 учнів (6 хлопців і 5 дівчат), до контрольних груп – 14 учнів (6 хлопців і 8 дівчат) Глинської загальноосвітньої школи.

Всі учні початкової школи, які проживають у сільській місцевості, що взяли участь у дослідженні, були практично здорові і віднесені до основної медичної групи, знаходилися під наглядом шкільного медичного робітника.

Дослідження проводилося протягом з вересня – жовтня 2019 по жовтень 2020 навчального року.

На першому етапі експерименту (вересень – жовтень 2019 року) здійснювався аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми динаміки вікового розвитку учнів початкових класів, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити план дослідження. Також відбувалося педагогічне спостереження. Були визначені мета та завдання дослідження, підібрані доступні і інформативні методи дослідження, визначений контингент випробовуваних.

На другому етапі експерименту (жовтень – листопад 2019 року) було розроблено програму експерименту. Для проведення педагогічного експерименту досліджувані були розділені на контрольні і експериментальні групи. На цьому етапі дослідження було визначено вихідний рівень фізичної підготовленості учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості (констатувальний експеримент).

Протягом навчального року учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура» (1–4 класи), в освітній процес з фізичної культури експериментальної групи

разом із загальноприйнятою програмою додатково були впроваджені вправи, що спрямовані на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості в певному співвідношенні.

В ході занять з учнями початкових класів, які проживають у сільській місцевості експериментальної групи, поступово підвищували навантаження: збільшували дозування, складність і швидкість виконання вправ. Навантаження змінювалося згідно віку, фізичної підготовленості і з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Третій етап передбачав проведення формувальний експерименту, який передбачав виконання тестових вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей за Державною програмою «Фізична культура» для учнів 1–4 класів ЗЗСО на початку та в кінці навчального року. В експериментальних групах заняття проводилися за експериментальною програмою (жовтень 2019 р. – жовтень 2020 р). Порівнювався аналіз результатів фізичної підготовленості учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості з рівнем навчальних досягнень учнів за Державною програмою «Фізична культура» для учнів 1–4 класів закладів загальної середньої освіти.

На цьому ж етапі проводилася обробка і порівняльний аналіз одержаних даних, які дозволили обґрунтувати ефективність використання вправ організаційно-методичних рекомендацій, визначення впливу цих вправ на рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів, які проживають у сільській місцевості. Обробка результатів дослідження проводилася методом математичної статистики. Були зроблені висновки.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ В СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ**

### **3.1. Аналіз констатувального етапу педагогічного експерименту**

Науковими дослідженнями різних авторів [8; 9; 10; 19; 24; 41] доведено, що віковий період 6 (7) – 8 років найбільш сприятливий для формування практично всіх фізичних якостей, які реалізуються у руховій діяльності людини. В дослідженнях М. Борецького встановлено, що «практично в усіх фізичних якостях у цьому віці відбувається високі темпи приросту показників, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі» [6].

За даними Л. Волкова: «багато дітей не можуть досягнути високих результатів у бігу, стрибках, метаннях не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Установлений факт такого зв'язку і зміни характеру в процесі вікової еволюції потребує пояснення, розкриваючи фізіологічні властивості вікового розвитку рухової системи» [10].

Метою констатувального етапу педагогічного експерименту було визначення початкового рівня розвитку фізичних якостей учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості.

В нашому дослідженні було проведено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості хлопців і дівчат початкових класів, які проживають у сільській місцевості. Результати подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Результати визначення показників розвитку фізичних якостей учнів  
молодшого шкільного віку (вихідне вимірювання)**

Вид випробування	Стать	Вік	Рівень навчальних досягнень (%)				
			“високий”	“безпечний”	“достатній”	“середній”	“початковий”
Підтягування у висі лежачи, разів	Хлопці	6(7)	8,33	13,33	0,83	9,16	68,33
		8	12,60	10,92	9,24	15,96	51,26
	Дівчата	6(7)	5,94	2,97	8,91	16,83	64,34
		8	15,45	8,18	17,27	-	59,09
Стрибок у довжину з місця, см	Хлопці	6(7)	12,5	20,0	33,33	10,83	23,33
		8	15,96	23,52	36,97	15,12	8,40
	Дівчата	6(7)	6,93	24,75	15,84	18	33,66
		8	25,45	19,09	27,27	81	12,72
Біг 30 м, с	Хлопці	6(7)	2,5	29,16	30,0	26,66	20,83
		8	5,88	15,12	33,61	10,11	7,50
	Дівчата	6(7)	2,97	20,79	48,51	13,63	9,90
		8	3,63	15,45	35,45	37,39	11,81
Човниковий біг 4x9 м, с	Хлопці	6(7)	5,83	10,0	25,0	27,61	29,16
		8	20,16	35,29	21,84	22,47	14,28
	Дівчата	6(7)	9,90	10,89	9,90	8,18	42,57
		8	40,0	33,63	15,45	6,50	3,63

Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Хлопці	6(7)	8,33	5,0	10,83	29,52	58,33
		8	16,80	7,56	10,08	31,46	46,21
	Дівчата	6(7)	10,89	5,94	14,85	6,36	64,35
		8	14,54	5,45	23,63	7,31	43,63

Важливою характеристикою фізичної підготовленості є сила. В результаті дослідження розвиток силових здібностей оцінювався за результатами виконання тесту «підтягування у висі лежачи». Отримані результати показали високий рівень сили у хлопців 6 (7)–8 років, незначне зменшення спостерігається у дівчат 6 (7)–8 років.

Аналіз випробування «підтягування у висі лежачи» свідчить про стрибок зростання силових здібностей у дівчат цього віку і поступове у хлопців. Разом з тим, за результатами цього тесту визначено, що великий відсоток учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості (хлопці 6(7) років – 68,33%, 8 років – 51,26%; дівчата 6(7) років – 64,34%, 8 років – 59,09%) склали це випробування на початковий рівень.

За даними дослідження Е. Вільчовського визначено, що: «силові показники розвиваються в тісній взаємодії з формуванням м'язової системи учнів початкових класів і відрізняються за ритмом та темпом розвитку у хлопців і дівчат. Водночас вони мають загальні риси: нерівномірність розвитку, наявність періодів інтенсивного й сповільненого розвитку, швидкого темпу росту силових якостей в окремих періодах життя. Вказані закономірності зобов'язують нас ввести у відповідні вікові етапи різноманітні засоби й методи інтенсивного навчання. Наскільки перспективними виявляються вони, залежить від зростання показників розвитку фізичної підготовленості» [8].

Наступним показником визначення фізичної підготовленості є швидкісно-силові якості. Швидкісно-силові якості це: «можливості нервово-м'язової системи побороти опір із високою швидкістю м'язового

скорочення» [37]. Розвиток цих якостей має визначальне значення у руховій діяльності ациклічного й змішаного характеру (стрибки, спортивні ігри тощо), в таких видах спорту, де результати залежать від швидкості відштовхування, вибухового напруження.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей в учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості 6 (7) – 8 років ми використовували тест-випробування «стрибок у довжину з місця». Отримані показники середніх результатів свідчать, що «безпечний» рівень мають 20,32% хлопців і 51,68% дівчат 6 (7) років. Найбільший відсоток учнів, які проживають в сільській місцевості, що мають «початковий» рівень спостерігається у дівчат і хлопців 6 (7) років – відповідно 33,66 % і 23,33 %.

За показниками випробування «Біг на 30 м» визначено, що оцінку «високий» рівень отримали найбільше 8-річних хлопчиків (5,88%). Найнижчий «початковий» рівень отримали дівчатка 8 років (33,63%).

Серед фізичних якостей спритність: «характеризує здатність людини швидко оволодівати новими рухами і швидко перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з обставинами, які змінилися і проявляються в комплексі з іншими фізичними якостями» [27].

Для розвитку спритності і координації рухів необхідно застосовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, при цьому поступово ускладнюючи їх.

Отже, розвиток спритності проявляється в координаційних здібностях із руховими навичками, тому носить комплексний характер і є однією з передумов розвитку фізичної підготовленості для хлопців і дівчат початкових класів, які проживають у сільській місцевості.

Порівнюючи показники тесту «човникового бігу 4х9м», нами визначено, що результати за цим випробуванням у хлопців і дівчат початкової школи, які проживають в сільській місцевості з роками покращуються. Найкращі показники спостерігаються у хлопців і дівчат 8



років (хлопці – 40,0%, дівчата – 20,16%). Найгірші показники у хлопців і дівчат 6 (7) років (хлопці – 29,16%, дівчата - 42,57%).

Різними авторами встановлено, що: «підвищення рівня розвитку фізичної підготовленості залежить від показників еластичності м'язів і зв'язок. Суттєвим впливом на рівень розвитку гнучкості впливає рухливість у суглобах, які мають індивідуальні особливості у кожної людини» [9].

Отже, саме в учнів початкової школи фізичні якості розвиваються ефективніше, ніж у старшому віці.

Фізичний показник розвитку гнучкості характеризується здатністю людини виконувати рухи з великою амплітудою. За показниками нашого дослідження результати розвитку гнучкості учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості свідчать, що у хлопців гнучкість краще розвинена у віці 8 років (16,89%) у дівчат відповідно 6 (7) – 8 років (6 (7) років – 10,89%; 8 років – 14,54%).

### **3.2. Формувальний етап педагогічного експерименту та аналіз його результатів**

Одним із завдань етапу формувального експерименту було розроблення та впровадження організаційно-методичних рекомендацій для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості.

В основу експерименту були впроваджені засоби фізичної виховання для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості.

Для розвитку витривалості були впроваджені такі засоби: біг у рівномірному та перемінному темпах в чергуванні з ходьбою при частоті серцевих скорочень від 160 до 170 уд/хв без урахування часу; спеціально підібрані фізичні вправи; біг по смузі перешкод від 1 до 4 хвилин в залежності; естафети та рухливі ігри.

Для розвитку силових якостей були впроваджені такі засоби: виконання вправ методом колового тренування, впровадження занять з елементами спортивної боротьби, естафети і рухливі ігри.

В залежності від рівня підготовленості учнів початкової школи фізичне навантаження на уроках регулювалось: довжиною дистанції, швидкістю бігу, кількістю повторень виконання вправ, системою дихання.

Початкова дистанція бігу на початок навчального року визначалась в залежності від віку і фізичної підготовленості учнів, від 500 до 800 метрів.

В ході проведення експерименту завдання уроків виконувалось в режимі помірної інтенсивності, тобто 50 % від максимального, при частоті серцевих скорочень від 130 до 150 уд/хв. Це давало найкращу можливість здійснювати необхідну взаємодію між функціональною діяльністю серцево-судинної, дихальної систем та рухового апарата. Час виконання роботи в зоні помірної інтенсивності коливався в середньому від 12 до 16 хв в залежності від віку (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2

**Засоби фізичної виховання для підвищення фізичної підготовленості  
учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості**

Фізична якість	Вправа	Кількість повторень	ЧСС уд/хв
Швидкість	Біг на місці 15 с	1 - 2	140 - 150
Сила	Згинання і розгинання рук в упорі	максималь на кількість разів	
Швидкісно- силові здібності	1. Стрибки на двох ногах з просуванням уперед. 2. Стрибки через гімнастичну лаву з просуванням уперед, відштовхуючись обома ногами.	18 м 10 - 12 стрибків	145 - 155
Спритність	1. Біг за розмітками волейбольного майданчика	1 - 2 рази	145 - 155
Гнучкість	Пружинні нахили вперед в різних вихідних положеннях	10 - 15 разів	130 - 135
Витривалість	Біг 90, 120 с (по колу) в темпі 60 - 70% від максимального, біг у чергуванні з ходьбою		160 - 170

Окрім того, протягом експерименту фіксувалась активність дітей у плані відвідування ними різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позаурочний час, успішності навчання школярів, кількість пропущених по хворобі навчальних днів, структура захворювань.

Добір силових вправ здійснювався з опорою на показники початкового рівня розвитку силових здібностей. Так як вихідний рівень силових здібностей впливає на визначення завдань, добір відповідних засобів та методів. Для розвитку сили застосовували вправи, що подані на рисунку 3.3.



**Рис. 3.1. Вправи для розвитку сили**

Для учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості рекомендовано такі вправи; кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками із-за голови у положенні сидячи; згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на гімнастичній лаві; підтягування у висі; стрибки у довжину з місця; підйом тулуба з положення лежачи у вихідне положення сидячи.

Для учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості рекомендовано впровадження вправ з основної гімнастики, елементи акробатики, вправи з предметами (м'ячі, скакалки, гімнастичні палиці, гімнастичні обручі тощо). Основою методичного підходу до силовій підготовки молодших школярів є комплексне виховання фізичних якостей.

Для розвитку і вдосконалення гнучкості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості рекомендовано впроваджувати вправи у два етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальних величин;
- етап збереження рухливості в суглобах на досягнутому рівні.

Вправи для розвитку гнучкості для учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості впроваджувались повторним або комбінованим методом.

Дослідження показали, що для розвитку гнучкості в різних суглобах треба затратити різну кількість повторень вправи в занятті (табл. 3.3.).

*Таблиця 3.3*

**Дозування вправ з розвитку рухливості в різних суглобах в одному занятті (за Б. В. Сермєєвим, 1970)**

<i>Суглоби</i>	<i>Е т а п и</i>	
	<i>Розвиток гнучкості</i>	<i>Збереження гнучкості</i>
Хребта	90–100	40–50
Кульшові	60–70	30–40
Плечові	50–60	30–40
Колінні	30–35	20–25
Променево- зап'ясткові	20–25	10–15
Гомілково- стопні	20–25	10–15

Для уникнення монотонності та втоми для учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості вправи впроваджувалися серіями (3–5 серій) з 10–20 повторень в кожній.

Найбільшого ефекту можна досягти, якщо розвивати гнучкість щоденно або два рази на день. На етапі збереження рухливості в суглобах обсяг вправ можна зменшити на 50%. Їх достатньо виконувати 3–4 рази на тиждень у поєднанні з силовими і швидкісно-силовими вправами.

Для розвитку і вдосконалення швидкості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості основними засобами є саме ті вправи, у яких необхідно підвищувати швидкість, а також допоміжні фізичні вправи, подібні до основної за координацією або за характером енергозабезпечення рухової діяльності.

Заняття для розвитку і вдосконалення швидкості з учнями початкової школи, які проживають у сільській місцевості впроваджувались методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методами.

Ефективним є почергове виконання швидкісних вправ в обтяженнях, полегшених і звичайних умовах та з варіативною зміною амплітуди і частоти рухів. Наприклад, біг вгору - біг по горизонтальній доріжці - біг з гори (нахил  $2 - 3^\circ$ ) - біг по горизонтальній доріжці.

Визначаючи тривалість вправ, потрібно орієнтуватись на інтенсивність їх виконання та рівень фізичної підготовленості учнів. Досягнуту максимальну швидкість учні можуть утримувати протягом 2–3 с, а далі настає її зниження. У тренуванні дітей доцільно проводити 1–2 заняття на тиждень із розвитку швидкості. В інші дні тренувальні заняття повинні носити комплексний характер.

Використовують також сприятливі фактори зовнішнього середовища (біг за вітром, плавання за течією, їзда на велосипеді за лідером тощо).

Для розвитку і вдосконалення спритності учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості використовували різні методичні прийоми, серед яких слід відзначити:

- виконання вправ з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;

- виконання вправи в обидва боки, обома руками й ногами в різних умовах;
- зміну темпу швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Основною умовою удосконалення спритності є новизна вправ.

Розвитку і вдосконалення витривалості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості найбільш сприяють циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі), але монотонність та низький рівень емоційності роблять їх малоефективними для дітей і підлітків. Для них досить ефективним засобом розвитку загальної витривалості є спортивні та рухливі ігри, танці, аеробіка. Загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту від 8 до 10, від 11 до 12 та від 14 до 15 років.

Обов'язковою умовою розвитку витривалості є періодичний контроль її рівня. Загальну витривалість можна розвивати такими засобами: тривалий біг; додання дистанції за найменшу кількість часу, додання якомога більшої відстані за визначений час.

Дослідження мало на меті експериментальну перевірку впливу організаційно-методичних рекомендацій для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості.

На етапі формувального педагогічного експерименту результатами дослідження було визначено зміни в рівні фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості.

Аналізуючи показники розвитку силових якостей, визначено, що результати тесту «підтягування у висі лежачи» такі: на початку навчального року цей показник у виконанні вправи школярами 6 (7) років майже

однаковий в контрольній і експериментальній групах (КГ: хлопці –  $17 \pm 2$ , дівчата –  $15 \pm 1$ ; ЕГ: хлопчики –  $16 \pm 3$ , дівчатка –  $15 \pm 2$  раз).

Після проведення експерименту як контрольній так і в експериментальній групі відбулися позитивні зміни показників, але, зазначимо, що в експериментальній групі як у хлопців ( $25 \pm 1$  раз) так і у дівчат ( $21 \pm 2$  раз) приріст сили більший, ніж в контрольній групі.

Аналіз розвитку силових якостей учнів 8-ми років початкової школи, які проживають у сільській місцевості показав, що в експериментальній групі хлопців на початку навчального року цей показник становить  $18,8 \pm 1$  раз, а в кінці експерименту –  $28,3 \pm 2$  раз і в експериментальній групі дівчат  $16 \pm 3$  раз на початку експерименту, а в кінці експерименту –  $21 \pm 1$  раз. Показники контрольної групи також мали позитивні зміни, але незначні (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Динаміка змін показників силових якостей учнів початкових класів,  
які проживають у сільській місцевості**

Групи	Хлопці			Дівчата		
	констатува льний експериме нт (вересень)	формува льний експерим ент (травень)	Вірогід ність різниці (P)	констатув альний експериме нт (вересень)	формува льний експери мент (травень)	Вірогід ність різниці (P)
6 (7) років						
КГ	$17 \pm 2$	$19 \pm 2$	$P < 0,01$	$15 \pm 1$	$16 \pm 3$	$P < 0,05$
ЕГ	$16 \pm 3$	$25 \pm 1$	$P < 0,05$	$15 \pm 2$	$21 \pm 2$	$P < 0,05$
8 років						
КГ	$20 \pm 2$	$23 \pm 1$	$P < 0,01$	$18 \pm 2$	$20 \pm 3$	$P < 0,01$
ЕГ	$18 \pm 1$	$28 \pm 2$	$P > 0,05$	$16 \pm 3$	$21,0 \pm 1$	$P < 0,05$

Результати формувального експерименту тесту «стрибок у довжину з місця» показали, що хлопці 2 класу ЕГ покращили свої результати з  $141,08 \pm 3,18$  см до  $147,42 \pm 4,26$  см ( $P < 0,05$ ). Дівчат 2 класу ЕГ покращили



результат з  $123 \pm 7,5$  см до  $125,0 \pm 7,3$  см ( $P < 0,05$ ). Отже, рухові режими, різні за об'ємом рухової активності, які запропоновані в організаційно-методичних рекомендаціях позитивно вплинули на покращення швидкісно-силових якостей учнів років початкової школи, які проживають у сільській місцевості. Результати дослідження подано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Динаміка змін показників швидкісно-силових якостей  
учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості**

Групи	Хлопці			Дівчата		
	констатува льний експериме нт (вересень)	формува льний експери мент (травень)	Вірогід ність різниці (P)	констатува льний експериме нт (вересень)	формува льний експериме нт (травень)	Вірогід ність різниці (P)
6 (7) років						
КГ	$131,0 \pm 1,51$	$133,5 \pm 1,61$	$P < 0,01$	$121,5 \pm 1,52$	$122,5 \pm 1,96$	$P < 0,05$
ЕГ	$130,0 \pm 1,26$	$135,2 \pm 1,56$	$P < 0,01$	$121,3 \pm 1,71$	$123 \pm 7,5$	$P < 0,05$
8 років						
КГ	$140,0 \pm 1,55$	$141,9 \pm 1,73$	$P < 0,01$	$123 \pm 7,5$	$125 \pm 7,3$	$P < 0,01$
ЕГ	$141,08 \pm 3,18$	$147,42 \pm 4,2$	$P > 0,01$	$123 \pm 7,5$	$132,0 \pm 1,67$	$P < 0,05$

Дослідження швидкісних здібностей учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості показали, що в експериментальних групах хлопчиків 6 (7) і 8-ми років показники тесту «біг 30м» змінилися на краще, а саме: 6 (7) років з  $6,83 \pm 0,31$  с на  $6,55 \pm 0,12$  с, 8 років з  $7,14 \pm 0,9$  с на  $6,0 \pm 0,1$  с. У дівчат експериментальних груп показники швидкості змінилися на краще, а саме: у дівчат 6 (7) років з  $7,58 \pm 0,42$  с на  $7,17 \pm 0,2$  с. А у дівчат контрольних груп означені показники майже не змінилися. Результати дослідження подано у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Динаміка змін показників швидкісних якостей учнів початкових класів,  
які проживають у сільській місцевості**

Групи	Хлопці			Дівчата		
	констатува льний експериме нт (вересень)	формува льний експери мент (травень)	Вірогід ність різниці (P)	констатув альний експериме нт (вересень)	формував льний експериме нт (травень)	Вірогід ність різниці (P)
6 (7) років						
КГ	7,09±0,9	6,68±0,16	P<0,01	7,53±0,17	7,38±0,1	P<0,01
ЕГ	6,83±0,31	6,55±0,12	P<0,01	7,58±0,42	7,17±0,2	P<0,05
8 років						
КГ	6,99±0,18	6,12±0,09	P<0,01	7,51±0,1	7,43±0,1	P<0,01
ЕГ	7,14±0,9	6,0±0,1	P>0,05	7,47±0,9	6,46±0,1	P<0,05

В ході формувального етапу педагогічного експерименту за результатами тесту «човниковий біг 4х9м» у учнів початкової школи, які проживають в сільській місцевості визначено зростання результатів означеного тесту. У хлопців ЕГ 2 класу результати покращилися з 10,13±0,13 до 9,91±0,1 с (P<0,05), у дівчат – з 10,25±0,1 до 10,10±0,1 с (P <0,05).

Зазначимо, в ході формувального етапу педагогічного експерименту за результатами тесту «човниковий біг 4х9м» учні контрольної групи початкової школи, які проживають в сільській місцевості також мали позитивні зміни, які склали у хлопчиків 1,6% (P>0,05), у дівчаток – 4,2% (P<0,05). Результати дослідження подано у таблиці 3.7.

**Динаміка змін показників спритності  
учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості**

Групи	Хлопці			Дівчата		
	констатува льний експериме нт (вересень)	формува льний експери мент (травень)	Вірогід ність різниці (P)	констатув альний експериме нт (вересень)	формувал ьний експерим ент (травень)	Вірогід ність різниці (P)
6 (7) років						
КГ	12,06±0,16	11,63±0,15	P<0,05	12,68±0,09	12,36±0,8	P<0,05
ЕГ	12,05±0,12	11,09±0,11	P<0,05	12,59±0,12	11,79±0,13	P<0,05
8 років						
КГ	10,13±0,5	10,15±0,5	P<0,05	10,25±0,2	10,15±0,2	P<0,05
ЕГ	10,13±0,13	9,91±0,1	P<0,05	10,25±0,1	10,10±0,1	P<0,05

Дослідженнями показників розвитку гнучкості визначено, що результати виконання тесту «нахил тулуба із вихідного положення сидячи» хлопцями 6 (7) років на етапі формувального педагогічного експерименту майже однакові в контрольній і експериментальній групах (КГ: хлопці – 5,3±0,3 см, дівчата – 7,5±0,5 см; ЕГ: хлопці – 5,6±0,5, дівчата – 7,0±0,5 см).

Після впровадження засобів організаційно-методичних рекомендацій показники як контрольної так і експериментальної груп мали позитивні зрушення, але, слід зазначити, що в експериментальній групі як у хлопців (8,05±0,5см) так і у дівчат (10,0±0,5см) приріст гнучкості був більшим, ніж в контрольній групі.

Дослідження розвитку гнучкості учнів початкових класів 8-ми років, які проживають у сільській місцевості показало, що на етапі констатувального експерименту цей показник становить 5,6±0,4 см, а на етапі формувального експерименту – 7,5±0,5см в експериментальній групі хлопчиків. У дівчат експериментальної групи – 7,5±0,5 см на етапі

констатувального експерименту і на етапі формувального експерименту –  $13,3 \pm 0,8$  см. Показники контрольних груп як хлопців, так і дівчат також мали позитивні зміни, але незначні. Результати дослідження подано у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

**Динаміка змін показників гнучкості  
учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості**

Групи	Хлопці			Дівчата		
	констатува льний експериме нт (вересень)	формува льний експери мент (травень)	Вірогід ність різниці (P)	констатув альний експериме нт (вересень)	формував ьний експерим ент (травень)	Вірогід ність різниці (P)
6 (7) років						
КГ	$5,3 \pm 0,3$	$7,0 \pm 0,5$	$P < 0,05$	$7,5 \pm 0,5$	$9,3 \pm 0,8$	$P < 0,05$
ЕГ	$5,6 \pm 0,5$	$8,5 \pm 0,5$	$P < 0,05$	$7,0 \pm 0,5$	$10,0 \pm 0,5$	$P < 0,05$
8 років						
КГ	$5,7 \pm 0,7$	$6,4 \pm 0,7$	$P < 0,05$	$8,4 \pm 0,9$	$9,8 \pm 0,9$	$P < 0,05$
ЕГ	$5,6 \pm 0,4$	$7,5 \pm 0,5$	$P < 0,05$	$7,5 \pm 0,5$	$13,3 \pm 0,8$	$P < 0,05$

Для перевірки ефективності впроваджених засобів для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають в сільській місцевості ми застосовували протягом експерименту в 1–2 класах тести розвитку основних фізичних якостей для визначення рівня розвитку, динаміки та резервних можливостей фізичної підготовленості учнів [21]. За шкалою рівнів навчальних досягнень ми отримали результати, що подано в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

**Порівняння рівнів навчальних досягнень учнів контрольної і експериментальної груп (формувальний етап дослідження)**

Рівень навчальних досягнень	Експериментальна група		Контрольна група	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
високий	35,4	30,9	12,5	9,4
безпечний	44,6	58,0	42,5	45,3
достатній	18,5	11,3	40,0	37,7
середній	1,5	-	10,0	5,7
початковий	-	-	-	1,9

За результатами дослідження визначено, що із загальної кількості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості експериментальних груп 80 % хлопців і 89 % дівчат виконали вправи на «високий» і «безпечний» рівень. Із учнів контрольних груп на «високий» і «безпечний» рівень виконали тільки 55 % хлопчиків і 54,7 % дівчаток.

Визначено, що лише 1,5 % хлопців із експериментальних груп виконали тестові вправи на «середньому» рівні, у той же час на «середній» і «початковий» рівні із учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості контрольних груп виконало 17,5 %. Результати проведеного тестування підтвердили високу ефективність впроваджених вправ організаційно-методичних рекомендацій.

Отже, аналізом отриманих результатів дослідження встановлено, що зміна показників фізичної підготовленості учнів експериментальних груп, по відношенню до учнів контрольних, характеризується високим рівнем статистичної вірогідності.

### Висновки до розділу 3

За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту в ході дослідження рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості визначено стрибове зростання сили у дівчат і поступове у хлопців. Встановлено, що 68,33%, хлопців 6(7) років і 51,26% 8 років та дівчат 64,34% 6(7) років і 59,09 % 8 років склали цей тест на початковий рівень. Отримані показники швидко-силових якостей свідчать, що «безпечний» рівень мають 20,32% хлопців і 51,68% дівчат 6 (7) років. Найбільший відсоток учнів, які проживають в сільській місцевості мають «початковий» рівень: у дівчат (33,66 %) і хлопців 6 (7) років (23,33 %). Результати показників швидкості показали, що оцінку «високий» рівень отримали найбільше 8-річних хлопчиків (5,88%). Найнижчий «початковий» рівень отримали дівчатка 8 років (33,63%). Найкращі показники спритності в учнів початкової школи, які проживають в сільській місцевості спостерігаються у хлопців і дівчат 8 років (хлопці – 40,0%, дівчата – 20,16%). Найгірші показники у хлопців і дівчат 6 (7) років (хлопці – 29,16%, дівчата – 42,57%). Результати дослідження розвитку гнучкості свідчать, що у хлопців гнучкість краще розвинена у віці 8 років (16,89%) у дівчат відповідно 6 (7) – 8 років (6 (7) років – 10,89%; 8 років – 14,54%).

Було розроблено та впроваджено організаційно-методичні рекомендації для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості. Організаційно-методичні рекомендації містили вправи для розвитку фізичних якостей, а саме: сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості.

В ході проведення формувального педагогічного експерименту і впровадження організаційно-методичних рекомендацій для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості визначено, що із загальної кількості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості експериментальних груп 80 % хлопців і 89 % дівчат виконали вправи на «високий» і «безпечний» рівень. Із

учнів контрольних груп на «високий» і «безпечний» рівень виконали тільки 55 % хлопців і 54,7 % дівчат.

Визначено, що лише 1,5 % хлопців із експериментальних груп виконали тестові вправи на «середньому» рівні, у той же час на «середній» і «початковий» рівні із учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості контрольних груп виконало 17,5 %. Результати проведеного тестування підтвердили високу ефективність впроваджених вправ організаційно-методичних рекомендацій.

Отже, аналізом отриманих результатів дослідження встановлено, що зміна показників фізичної підготовленості учнів експериментальних груп, по відношенню до учнів контрольних, характеризується високим рівнем статистичної вірогідності.

## ВИСНОВКИ

1. В ході аналізу і узагальнення наукової і методичної літератури з проблеми дослідження динаміки вікового розвитку учнів початкових класів встановлено, що вік початкової школи характеризується інтенсивністю розвитку органів і систем організму, але особливістю є гетерохроністю, тобто неоднаковістю розвитку. Визначено, що необхідно враховувати таку специфіку фізіологічних особливостей при плануванні і проведенні педагогічного процесу у фізичному вихованні.

З'ясовано, що у сучасній літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Проте автори єдині в тому, що для оцінювання фізичного стану школярів необхідні антропометричні та функціональні показники, а також дані тестування ряду фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

2. За результатами дослідження рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості визначено стрибокове зростання сили у дівчат і поступове у хлопців. Встановлено, що 68,33%, хлопців 6(7) років і 51,26% 8 років та дівчат 64,34% 6(7) років і 59,09 % 8 років склали цей тест на початковий рівень.

Отримані показники швидко-силових якостей свідчать, що «безпечний» рівень мають 20,32% хлопців і 51,68% дівчат 6 (7) років. Найбільший відсоток учнів, які проживають в сільській місцевості мають «початковий» рівень: у дівчат (33,66 %) і хлопців 6 (7) років (23,33 %).

Результати показників швидкості показали, що оцінку «високий» рівень отримали найбільше 8-річних хлопчиків (5,88%). Найнижчий «початковий» рівень отримали дівчатка 8 років (33,63%).

Найкращі показники спритності в учнів початкової школи, які проживають в сільській місцевості спостерігаються у хлопців і дівчат 8 років (хлопці – 40,0%, дівчата – 20,16%). Найгірші показники у хлопців і дівчат 6 (7) років (хлопці – 29,16%, дівчата - 42,57%).



Результати дослідження розвитку гнучкості свідчать, що у хлопців гнучкість краще розвинена у віці 8 років (16,89%) у дівчат відповідно 6 (7) – 8 років (6 (7) років – 10,89%; 8 років – 14,54%).

3. Було розроблення та впровадження організаційно-методичних рекомендацій для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості. Організаційно-методичні рекомендації містили вправи для розвитку фізичних якостей, а саме: сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості.

4. В ході проведення формувального педагогічного експерименту і впровадження організаційно-методичних рекомендацій для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості визначено, що із загальної кількості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості експериментальних груп 80 % хлопців і 89 % дівчат виконали вправи на «високий» і «безпечний» рівень. Із учнів контрольних груп на «високий» і «безпечний» рівень виконали тільки 55 % хлопчиків і 54,7 % дівчат.

Визначено, що лише 1,5 % хлопців із експериментальних груп виконали тестові вправи на «середньому» рівні, у той же час на «середній» і «початковий» рівні із учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості контрольних груп виконало 17,5 %. Результати проведеного тестування підтвердили високу ефективність впроваджених вправ організаційно-методичних рекомендацій.

Отже, аналізом отриманих результатів дослідження встановлено, що зміна показників фізичної підготовленості учнів експериментальних груп, по відношенню до учнів контрольних, характеризується високим рівнем статистичної вірогідності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / Амосов М. М. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Апанасенко Г. Л. Оценка физического развития методология и практика поисков критерия оценки // Гигиена и санитария / Апанасенко Г. П.– 1983. – № 12. – С.51 – 53
3. Безруких М. М. Возрастная физиология / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 415 с.
4. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н. А.– М. : Медицина, 1966. – 89 с.
5. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и биологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Знание, 1996. – 349 с.
6. Боре́йко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7– 8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. / Львівський державний інститут фізичної культури / М. М. Боре́йко. – Львів, 2002. – 22 с.
7. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1– 4 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – С. 9–13.
8. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
9. Возрастная физиология физических упражнений. / Под общ. ред. В. М. Волкова. – Смоленск, 1978. – 75 с.
10. Волков Л. В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – Переяслав – Хмельницкий, 1991. – 25 с.
11. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

12. Детская спортивная медицина : Руководство для врачей. / Под. ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Медицина, 1991. – 560 с.
13. Дубогай А. Д. Информативность морфофункциональных показателей в оценке физического состояния младших школьников // Теория и практика физической культуры / Дубогай А. Д.– 1986. – № 9. – С.29 – 31.
14. Енциклопедія сучасної України. Режим доступу. [http://esu.com.ua/search\\_articles.php?id=30196](http://esu.com.ua/search_articles.php?id=30196)
15. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Ермолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
16. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
17. 5.Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
18. Ковешников В. Г. Медицинская антропология / В.Г. Ковешников, Б. А. Никитюк. – К.: Здоровья, 1992. – 192 с.
19. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах / М. П. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : “Вища школа”, 1984. – 229 с.
20. Концепція Нова українська школа (2017). Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.
21. 6.Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т.Ю.– К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
22. Лях В. И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.

23. Мак-Комас Ф. Дж. Скелетные мышцы / Ф. Дж. Мак-Комас. – Л. : Олимпийская литература, 2001. – 408 с.
24. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н. В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ : Інновація, 2009. – 344 с.
25. Назаренко Л. Д. Влияние точности движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста / Л. Д. Назаренко, Е. Е. Фунина. // Физическая культура. – 2004. – № 6. – С. 47 – 50.
26. Обреимова Н. Н. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / Н. Н. Обреимова, А. С. Петрухин. – М. : Академия, 2000. – 373 с.
27. Омеляненко І. Рівновагу розвивають змалку / І. Омеляненко, С. Тераз // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С.16 – 19.
28. Основы теории и методики физической культуры / Под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
29. Платонов В .Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
30. *Постанова Кабінету Міністрів України «Про Державну національну програму «Освіта»* (1993). Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF>.
31. *Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної програми «Вчитель»»* (2002). Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/379-2002-%D0%BF/>.
32. Ровный А. С. Курс физиологии. Общая физиология / А.С. Ровный. – Харьков, 1997. – Том 1. – 212 с.
33. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Поташнюк Р. З. – Луцьк, 1995. – 92 с.
34. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту за

спеціальністю 24.00.02. / Львівський державний інститут фізичної культури / С. В. Сембрат. – Львів, 2003. – 21 с.

35. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини / В. С. Тарасюк, Г. Г. Титаренко, І. В. Паламар, Н. В. Титаренко. – К. : Здоров'я, 2002. – 270 с.

36. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 422 с.

37. Теория и методика физического воспитания. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 79–93.

38. Теория и методика физического воспитания. / Под. ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – 225 с.

39. Терентьева Н. Н. Изменение устойчивости вестибулярного анализатора у детей дошкольного возраста под влиянием специальных упражнений : автореф. дис. ... канд. биолог. наук по специальности 03.00.13. / Харьковский государственный педагогический университет им. Г. С. Сковороды / Н. Н. Терентьева – Харьков, 1971. – 15 с.

40. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 504 с.

41. Фарбер Д. А. Физиология школьника / Д. А. Фарбер, И. А. Корниенко, В. Д. Сонькин. – М. : Педагогика, 1990. – 168 с.

42. Фармацевтична енциклопедія. Режим доступу <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2676/akseleraciya>

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

44. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. А. Кузнецов. – М. : Изд. Центр «Академия», 2000. – 480 с.

45. Холтобіна О. У. Вплив спеціальних вправ на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора у дітей 2 – 5 років : автореф. дис. канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.04. / Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди / О. У. Холтобіна. – Харків, 1994. – 19 с.

46. Хріпкова А. Г. Вікова фізіологія : посібник для студ. не біол. спеціальностей пед. ін-тів / А. Г. Хріпкова. – К. : Вища школа., 1982. – 272 с.
47. Хріпкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.
48. Цвек С. Ф. Физическая культура школьников 1– 3-х клас сов / С. Ф. Цвек. – 2-е изд. Доп. и перераб. – К. : Здоровья, 1979. – 208 с.
49. Шахлина Л. Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я. Шахлина. – К. : Наукова думка, 2001. – 326 с.
50. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис... канд.... наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. / Харківська державна академія фізичної культури / Л. Є. Шестерова. – Харків, 2004. – 20 с.
51. Шестерова Л. Є. К вопросу об изменении содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Л. Є. Шестерова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2002. – № 23. – С. 79–84.
52. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л. Є. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. – Харків : Вид. "ОВС", 2003. – № 2. – С. 18–20.
53. Шиян Б. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / Б. Шиян, О. Зваричук // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 1. – С. 41 – 46.
54. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : ЗБРУЧ, 2000. – 183 с.
55. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2003. – 279 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей:

**Біг 30 м (с).** Тест призначений для вимірювання швидкісних здібностей.

*Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; відміряна дистанція; прапорець; фінішна стрічка. *Проведення тесту.* За командою «На старт!» учасники тестування стають на стартову лінію в положенні низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

*Результат.* Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. *Загальні вказівки та зауваження.* Дозволяється тільки одна спроба. Подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників. Але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка має бути прямою, в належному стані. Розділена на окремі доріжки. Тестування має здійснюватися у сприятливих для учасників умовах.

**Підтягування у висі лежачи.** Тест призначений для вимірювання силових здібностей. *Обладнання.* Перекладина діаметром 2 – 3 сантиметри, встановлена на висоті 95см, магnezія. *Опис проведення тесту.* Учасник тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги – це пряма лінія, руки – перпендикулярно до підлоги. За командою «Можна!» учасник тестування, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. *Загальні вказівки та зауваження.* Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудній і поперековій ділянці хребта, кульшових та колінних суглобах, робити

допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше ніж 3 с. Дозволяється робити лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2с і більше або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

**«Човниковий» біг (4×9 м).** Тест призначений для вимірювання координаційних здібностей. *Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5×5×5). *Проведення тесту.* За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його повертається назад та кладе у стартове коло. *Результат.* Результатом тестування є час від старту до моменту. Коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло. *Загальні вказівки та зауваження.* Результат учасника визначається за найкращою з двох спроб. Кубик треба класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

**Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).** Тест дозволяє визначити розвиток гнучкості хребетного стовпа. *Обладнання.* Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка у сантиметрах (на поздовжній лінії від 0 до 50 см). *Проведення тесту.* Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами - 20 – 30 см. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. З командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється уперед, не згинаючи ніг і намагаючись дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. *Результат.*



Визначається позначка (з точністю до 1 см) на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук. *Загальні вказівки та зауваження.* Вправу слід виконувати плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, то спроба не зараховується. Тест повторюється двічі. Зараховується краща спроба.