

6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця, 2014. 616 с.
7. Ладика П., Сапрун С. Удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації. *Вісник прикарпатського університету. Серія Фізична культура*. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2017. Вип. 27-28. С. 150-155. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/8969>
8. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
9. Полозов А. А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд. Москва: 2007. 185 с.
10. Стасюк І. І. Показники фізичної підготовленості висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук, праць*. Вінниця, 2011. Вип. 11. С. 114-119

Пилипков Роман, Лянной Михайло

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. Стаття присвячена висвітленню питання застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури серед молодших школярів. Встановлено позитивний вплив використання різноманітних ігор для розвитку певних фізичних якостей дітей.

Ключові слова: учні молодших класів, рухливі ігри, фізичні якості, урок.

Pilipkov Roman. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF MOBILE GAMES

Abstract. The article is devoted to the issue of using mobile games in physical education lessons among junior schoolchildren. The positive influence of the use of various games for the development of certain physical qualities of children has been established.

Key words: junior students, moving games, physical qualities, lesson.

Вступ. Формування культури здоров'я людини починається ще з внутрішньоутробного періоду, коли майбутнім матерям лікарі радять збільшення часу гуляння на свіжому повітрі, виконання певних фізичних вправ, дотримання раціонального харчування, тощо. Потім, одразу після народження із немовлятами проводять заняття спеціальними вправами, допомагаючи їм виконувати певні пасивні фізичні рухи. Пізніше, у дошкільних закладах освіти вихователі проводять спочатку ранкові вправи, потім додається фізкультурна хвилинка та окремі заняття фізичною культурою. В усіх цих життєвих періодах дитини велику роль у формуванні її здоров'я відіграють фізичні вправи.

Тож, переходячи до наступної ланки освітнього процесу - молодшої школи, уроки фізичної культури мають не лише сприяти формуванню відповідального відношення до свого здоров'я а й сприяти покращенню фізичної підготовленості учнів та розширенню їх арсеналу рухливих вмінь, більшість з яких згодяться у повсякденному житті дітей.

Організація навчального процесу на уроках фізичної культури вимагає врахування особливостей розвитку дитини, серед яких фізіологічні та психологічні особливості дітей різного віку мають великий вплив на зміст та навантаження на уроках.

Рухливі ігри у можна застосовувати не лише як окремі засоби рухової діяльності, але й для вирішення завдань інших підрозділів фізичної культури молодших школярів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

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

Предмет дослідження – розвиток фізичних якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор.

Мета дослідження: проаналізувати та обґрунтувати проблему розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Гіпотеза дослідження. Дослідження передбачало, що використання рухливих ігор сприятиме розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми за даними науково-методичної літератури. 2. Виявити рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

3. Розглянути технологію формування фізичних якостей у молодших школярів.

4. Експериментально перевірити ефективність використання рухливих ігор щодо розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичного виховання.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні приймали участь діти віком 7-8 років у кількості 56 осіб, серед яких 13 дівчат 7 років, 15 дівчат 8 років, 12 хлопців 7 років та 16 хлопців 8 років. Аналіз наукової літератури був проведений для встановлення актуальності обраного питання, педагогічне тестування дозволило встановити показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, методи математичної обробки дозволили обробити отримані дані та сформулювати висновки. Педагогічний експеримент тривав 4 місяці, під час якого на уроках фізичної культури, у різних його частинах, виконувались спеціально підібрані рухливі ігри. Результати дослідження та їх обговорення. Уроки фізичної культури в період проведення педагогічного експерименту були

наповнені різноманітними рухливими іграми, які були підібрані за змістом та навантаженням до різних частин уроку: підготовчої, основної та заключної. Ігри підбиралися з урахуванням тих завдань, які планувалося вирішувати на уроці та завдань окремих частин заняття. Після 4 місяців занять встановлено певні зміни показників розвитку фізичних якостей школярів, серед яких більш значущі зміни відбулися у результатах згинання та розгинання рук в упорі лежачи у хлопців 8 років (на 15,7%), найменші позитивні зрушення відмічаються у результатах стрибка у довжину з місця у дівчат 7 років (1,3%). Отримані позитивні зміни по кожному з наведених нормативів не мали статистичної достовірності, однак сталі тенденції до покращення результатів дозволяють рекомендувати застосування рухливих ігор у практику уроків фізичної культури як засіб для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. При цьому вчителем фізичної культури відмічався високий емоційний фон занять та висока задіяність учнів у процесі ігор та всього уроку в цілому.

Висновки. Проведене дослідження показало позитивний вплив застосування рухливих ігор з метою розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, що дозволяє рекомендувати їх до застосування не лише у підрозділі «ігри для активного відпочинку» алей й під час реалізації підрозділів «вправи для оволодіння навичками пересувань», «вправи для опанування навичками володіння м'ячем», «стрибкові вправи», «вправи для розвитку фізичних якостей». Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми розглядаємо у пошуках оптимального змісту уроків фізичної культури для вирішення завдань предмету «Фізична культура» у початковій школі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ільницька Г. С. Фізична культура. 2 клас. II семестр. Харків: Основа, 2019. 120 с.
2. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас): затв. колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року.
3. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48–54.
4. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116>.
5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1272.
6. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1273.