

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

Линник Олександр Григорович

**ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ШЛЯХОМ ЗБІЛЬШЕННЯ ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ Д. В. Бермудес
к. пед. н, доцент кафедри ТМФК
Сум ДПУ імені А. С. Макаренка
« ____ » _____ 2020 року

Виконавець

_____ Линник О. Г.
« ____ » _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	6
1.1. Психолого - функціональний розвиток учнів молодших класів.....	6
1.2. Вікові особливості молодших школярів.....	11
1.3. Особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.....	14
1.4. Реалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах освітніх установ.....	24
1.4.1. Шляхи підвищення рухової активності школярів.....	34
Висновки до 1-го розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1. Методи дослідження.....	41
2.2. Організація дослідження.....	50
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	51
3.1. Рівень теоретичних знань молодших школярів.....	51
3.2. Інтерес та мотивація школярів до фізичного виховання.....	53
3.3. Розвиток фізичних якостей дітей I–III класів.....	57
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	69

ВСТУП

Актуальність. Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України.

Разом з тим в країні, як зазначається в Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту (2006 р.), має місце недооцінка оздоровчої і виховної ролі фізичної культури, відсутня чітко скоординована програма взаємодії різних державних структур і громадських організацій, що негативно позначається на здоров'ї населення і соціально-економічному розвитку держави. В останні роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя у чоловіків з 66 до 63 років, у жінок з 75 до 73 років. За цей час збільшилась захворюваність населення на гіпертонію в 3 рази, стенокардію – в 2,4 рази, а інфаркт міокарду – на 30%.

Недостатньо уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях, дитячих садочках, загальноосвітніх школах I–III ступенів, професійних навчально-виховних закладах. Як наслідок – 80 відсотків дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожний третій юнак за станом здоров'я не призивається на військову службу.

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів – сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості, на думку більшості дослідників [5, 23, 53], позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я молоді.

Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації [10, 15, 34, 44, 47, 48, 49].

Удосконаленню методики фізичного виховання, інтенсифікації як окремих уроків, так і всього навчального процесу сприяють фізичні вправи та рухливі ігри. У вітчизняній літературі ігрове спрямування уроків фізичної

культури висвітлені в роботах А.І. Астахова [3], І.Д. Накутного[29], А. В. Цьося [41, 42] та інших. Проте, ідея підвищення рухової діяльності учнів ігровим методом ще не знайшла широкого використання в загальноосвітніх закладах.

Експериментальними дослідженнями доведено, що в процесі занять фізичними вправами вдосконалюється будова тіла, система дихання, серцево-судинна система. Крім того, висловлюються думки, що в процесі фізичного виховання поліпшується загальний рівень здоров'я, здатність протидіяти різноманітним захворюванням.

Проте, не будь-яке виконання фізичних вправ веде до поліпшення здоров'я. Позитивно впливають на організм лише оптимальні фізичні навантаження, що відповідають індивідуальним можливостям дітей. Таким чином, розробка організації і методики розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку має велике значення і є актуальною проблемою теорії методики фізичного виховання.

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

Предмет дослідження – засоби і форми рухової діяльності учнів початкових класів.

Мета дослідження – виявити рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку та розробити методику її покращення шляхом збільшення обсягу рухової активності.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень теоретичних знань молодших школярів про значення фізичної культури для здоров'я.
2. Дослідити інтерес та мотивацію учнів початкових класів до уроків фізичної культури.
3. Експериментально обґрунтувати вплив рухливих ігор на віковий розвиток фізичних якостей дітей 6–8 років.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Опитування.
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічне тестування.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна: доповнено про особливості впливу теоретичних знань молодших школярів про значення фізичної культури для здоров'я. Дістало подальшого розвитку твердження про те, що вдосконалення якісних параметрів фізичних якостей залежить від реалізації ігрового методу.

Практичне значення роботи полягає у розробці спеціальних ігрових вправ, які сприяють покращенню фізичної підготовленості учнів початкових класів на уроках фізичної культури.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків, списку літератури. Загальний обсяг роботи складає 68 сторінок і містить 11 таблиць. У списку літератури 53 найменування.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

1.1. Психолого-функціональний розвиток учнів молодших класів

Для формування особистої фізичної культури дитини треба знати і враховувати її вікові особливості. Молодшого школяра не можна розглядати як маленьку копію дорослої людини. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні і якісні показники та залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожному віку властиві свої особливості.

Більшістю психологів [39, 40] висловлюється думка, що результати виконання фізичних вправ зумовлені не тільки енергетичними затратами, але й величезну роль у них відіграють психічні переживання, емоційна насиченість дій, напруження моральних сил та інші психологічні моменти.

Усю діяльність організму регулює нервова система, яка підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. У молодшому шкільному віці закінчується анатомічне формування його структури. Проте у функціональному відношенні мозок ще розвинений слабо. Його розвиток здійснюється під впливом навчальних занять у школі, що потребують тривалого напруження уваги, зосередженої розумової праці, навчання та утримання в пам'яті навчального матеріалу, підпорядкування всієї роботи і поведінки встановленому в школі режиму і правилам поведінки. У зв'язку з цим посилюються процеси збудження і гальмування, дедалі більше зростає роль другої сигнальної системи.

Заняття фізичною культурою створюють сприятливі умови для розвитку сприймання і пам'яті молодших школярів, виховання працьовитості, чесності, вольових рис характеру, підвищення рівня фізичного розвитку і загальної працездатності учнів. Успішність дітей, які активно займаються фізичною культурою і спортом, значно вища, ніж у тих, хто їх ігнорує.

Психологічний портрет молодшого школяра визначається, окрім іншого, і його темпераментом [8, 11, 21]. Якщо темперамент закладений у людині від народження, то характер вона виробляє і може змінити під впливом навколишнього середовища та виховання. Темперамент може сприяти формуванню одних позитивних рис характеру та утруднювати (якщо людина не вміє ним керувати) розвиток інших. Хоч у молодших школярів характер ще тільки починає формуватися [20], адже на цьому етапі можна спостерігати працьовитість і лінощі, активність і байдужість до загальних справ, розвиток здібностей, правдивість, відвертість, скромність і нещирість, зазнайство, хвалькуватість. Усі ці ознаки показують ставлення маленького учня до праці, інших людей, колективу, самого себе.

Особливу увагу потрібно звернути на розвиток уваги в цьому віці. Закономірним є невміння дітей зосередитись тривалий час на певних предметах і явищах. Так, вони не можуть одночасно сприймати кілька об'єктів чи сфокусувати увагу на трьох, чотирьох незначних завданнях, навіть певною мірою взаємопов'язаних і не дуже складних з точки зору дорослих.

Цей етап у розвитку уваги молодшого школяра не можна обминути, але швидше його проходять ті діти, яких у сім'ї терпляче навчають керувати своєю увагою, створюють необхідні умови для виконання домашніх завдань, грають в ігри, які тренують увагу.

Воля у дітей цього віку виявляється в різних формах, а тому треба розвивати вольові якості, пов'язані зі здатністю долати труднощі, наполегливість, рішучість, витримку, вміння стримувати почуття, підпорядковувати вчинки певній меті.

Молодший школяр – це початок суспільного буття людини як суб'єкта діяльності, у даному випадку навчальної [10]. У цій якості він характеризується насамперед адаптацією, готовністю до включення до неї. Пристосування визначається рівнем фізіологічного (анатомо-морфологічного) і психологічного, передусім інтелектуального розвитку,

забезпечуючи можливість учитись. Готовність до шкільного навчання означає сформованість ставлення до школи, навчання, пізнання радості, відкриття, входження в новий світ – світ дорослих. Це готовність до нових обов'язків, відповідальність перед іншими людьми – вчителем, класом. Очікування нового, інтерес до нього лежить в основі навчальної мотивації молодшого школяра. Саме інтерес як емоційне переживання пізнавальної потреби служить основою внутрішньої мотивації навчальної діяльності, коли пізнавальна потреба молодшого школяра збігається зі змістом навчання, який відповідає потребі.

У молодших класах формуються основні елементи провідної на даному етапі навчальної діяльності, необхідні навички і вміння, У цей період розвивається форма мислення, забезпечуючи в майбутньому засвоєння системи наукових знань, розвиток наукового й теоретичного мислення. Тут складаються передумови самостійної орієнтації в навчанні і повсякденному житті, У цей період відбувається психологічна перебудова, яка вимагає від дитини не лише значного розумового напруження, але і великої фізичної витривалості.

Молодший школяр характеризується домінуванням зовнішньої або практичної активності [5,9, 12,28]. Також виникає низка труднощів, пов'язаних з новим режимом, новими відносинами з вчителем, колективом учнів. Початкова радість знайомства зі школою часто змінюється байдужістю, апатією, які викликані неможливістю подолати ці труднощі.

Вчителю особливо необхідно врахувати основні психічні новоутворення цього віку – довільність, внутрішній план дій і рефлексію, яка з'являється при оволодінні будь-яким навчальним предметом. У цьому віці починається усвідомлення себе як суб'єкта навчання. У зв'язку зі зміною умов життя, переключенням з сім'ї або дитячого садка на шкільні умови в молодшого школяра змінюються домінуючі авторитети. Поряд з авторитетною думкою батьків з'являється авторитет педагога. При плануванні фізичних навантажень на організм дитини потрібно враховувати,

окрім психологічних, ще анатомо-фізіологічні особливості організму, які притаманні кожному віковому періоду [16, 19, 31, 33].

Організм дитини перебуває в стані безперервного росту та розвитку. Збільшення маси тіла відбувається неоднаково з року в рік. Періоди швидкого росту замінюються періодами його сповільнення. Під час сповільнення росту спостерігається великий приріст маси тіла. Прискорення і сповільнення співпадає з великими гістологічними змінами, котрі переживає кісткова система.

Важливу роль у процесі перебудови кісткової системи відіграє харчування дитини. Так, брак мінеральних солей та вітамінів у період глибокої морфологічної перебудови веде до значного сповільнення росту.

Збільшення темпу росту спостерігається в 6–7 років та з початком статевого дозрівання. У 6–7 років віковий приріст довжини тіла складає 8–10 см при щорічному збільшенні маси на 3–4 кг.

Багато морфологічних та особливо функціональних показників (життєва ємність легень, екскурсія грудної клітки; сила м'язів, витривалість при статичному навантаженні та динамічній роботі, обмін речовин, енергетичні витрати організму у дівчаток різного віку помітно нижчі, ніж у хлопчиків [2].

У молодшому шкільному віці ще на стадії розвитку механізми теплорегуляції, тому в дітей, особливо на заняттях, що проводяться на свіжому повітрі, можливі випадки переохолодження або теплового удару. Поступово ця функція удосконалюється до рівня дорослої людини.

Скелет у молодшому шкільному віці ще не сформований. Кісткова тканина формується поступово, замінюючи хрящову. У дітей у кістковій тканині переважають органічні елементи, що обумовлюють високу еластичність скелета й легке виникнення деформацій при довготривалих навантаженнях та неправильному положенні тіла. Органи дихання майже такі, як і в дорослих, але в дітей необхідна легенева вентиляція досягається частотою дихання.

Разом із дихальною системою розвивається і серцево-судинна система. У 7–8 років закінчується структурна диференціація опорної тканини серця та досягає повного розвитку його центральний та периферичний нервовий апарат. М'язовий апарат серця структурно ще не розвинений. Артерії в 7-річної дитини більші, ніж у дорослої людини. Об'єм крові, який викидається серцем в артерії при кожному скороченні, у дитини менший, ніж у дорослої людини. Тому дитяче серце виконує більшу кількість скорочень за хвилину [1]. Потрібно пам'ятати, що в дітей молодшого шкільного віку під дією сильних емоцій різко зростає кількість серцевих скорочень.

Органи відчуттів до 7-річного віку є добре розвинутими. Єдиним застереженням може бути те, що при виконанні статичних навантажень зростає осмотичний тиск ока, який може призвести до розвитку і прогресування короткозорості. Тому потрібно вправи, що пов'язані зі статичним навантаженням, підбирати та пропонувати дітям досить обережно, обов'язково чергувати їх з динамічними [17, 36].

Для молодших школярів характерна нестійкість нервових процесів підвищена збудливість кори головного мозку, недостатнє внутрішнє активне гальмування. Цими якостями зумовлюється велика виснажливність нервових клітин кори головного мозку дітей і мала стійкість їхньої уваги. Молодші школярі відрізняються від дошкільнят тим, що в них сповільнюється ріст тіла в довжину й інтенсивніше набирається маса тіла. Проходить посилене функціонування всіх органів і систем організму. Покращуються та вдосконалюються основні нервові процеси, які характеризують тип вищої нервової діяльності дитини. При виконанні фізичних навантажень дітьми молодшого шкільного віку не спостерігається великих відмінностей між дівчатками і хлопчиками. Для них характерна велика рухливість, вона погано переносять статичне навантаження.

Учні 1–3 класів навіть від сидіння за партою протягом одного уроку значно втомлюються. Тому для них потрібно широко пропагувати виконання

ранкової гігієнічної гімнастики, організацію рухливих ігор під час великих перерв та інші види рухової діяльності [18, 46].

Молодший шкільний вік (7–10 років) – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо в цьому віці не розвивати фізичні якості, то час для формування морфо-функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу можна вважати втраченим [48].

Відомо, що рівень здоров'я характеризується функціональними резервами систем організму людини, адаптаційними можливостями. Дитячий організм дуже добре розвивається з розвитком рухових якостей. Наприклад: виховуючи гнучкість, ми формуємо опорно-руховий апарат, сприяємо розвитку нервової та кровоносної систем, покращуємо процеси анаеробного енергозабезпечення тощо. Разом з тим, для оптимального виховання дитини не можна організовувати систему всебічного оберігання. Оптимальний розвиток дитини вимагає стресогенних впливів, методів стимуляції, які б забезпечили приріст здоров'я дитини.

1.2. Вікові особливості школярів початкових класів

Розробка комплексів фізичних вправ під час уроків з фізичної культури враховує вікові особливості розвитку організму дитини (беручи до уваги відмінності у хлопців і дівчат).

Молодший шкільний вік (7–10 років) характеризується інтенсивним, поступовим і рівномірним фізичним розвитком. Так, у хлопців 7–10 років середній річний приріст довжини тіла становить приблизно 10 % від маси тіла, обхват грудної клітки також 10 %. У дівчат цього ж віку показники є такими: 13 % – приріст довжини тіла; 12 % – приріст маси; 11 % – обхват грудної клітки.

Довжина тіла в дівчат збільшується переважно за рахунок росту тулуба, у хлопців – за рахунок росту нижніх кінцівок. Таким чином, аналіз росту тіла у дітей 7–10 років вказує на те, що в дівчат темпи приросту (маси, довжини тіла й обхвату грудної клітки) дещо вищі, ніж у хлопців.

У цей період триває процес формування скелета. Оскільки повне окостеніння скелета ще не відбулося й хребетний стовп перебуває в найбільшій рухомості, в цьому віці дуже актуальна загроза порушення постави. Неправильна поза під час сидіння сприяє виникненню грудного кіфозу, викривленню хребетного стовпа. Тому одним із пріоритетних завдань для вчителя фізичної культури є забезпечення правильного формування скелета, зміцнення м'язової системи, попередження порушення постави учнів. Через незавершеність окостеніння скелета в процесі занять фізичними вправами дітям не слід виконувати вправи з великими навантаженнями, рекомендується виключати зі способів фізичного виховання вправи з елементами стрибків на твердий ґрунт.

М'язова система в дітей цього віку розвинена недостатньо, м'язова тканина становить лише 27–30 % маси тіла, й розвиток м'язів відбувається нерівномірно (у першу чергу розвиваються великі м'язи, потім малі). Тонус м'язів-згиначів переважає над тонусом м'язів-розгиначів, тому діти схильні тримати тулуб і кінцівки в зігнутому положенні. Отже, в цей період необхідно давати більше вправ на зміцнення м'язів тулуба, сприяючи таким чином формуванню правильної постави.

У молодшому шкільному віці спостерігається відносно повільний темп розвитку серцевої системи в порівнянні з підлітковим періодом.

Об'єм серця в дітей 6–11 років збільшується вдвічі – з 70 см³ до 130–140 см³. Ударний об'єм серця досягає 23 мл у 6-річних дітей та 41 мл у 11–12-річних. Поступово зменшується частота серцевих скорочень. У дітей 6–8-річного віку вона дорівнює 90–92 уд/хв, у 9–10-річного – 86–88 уд/хв, у 11–12-річному – 82–85 уд/хв. Артеріальний тиск складає у середньому 100 мм рт. ст.

Серце в дітей молодшого шкільного віку характеризується здатністю пристосовуватись до різних режимів роботи, швидко поновлювати свою працездатність. Однак діяльність його нестійка: через недосконалість регуляторного апарату, несформованість механізму умовно-рефлекторних

впливів на серцево-судинну систему існує можливість виникнення порушень ритму серцевих скорочень, пониження кров'яного тиску.

Витривалість серця щодо фізичних навантажень порівняно мала. У дітей шкільного віку спостерігаються низькі показники максимального споживання кисню (МСК), що характеризує інтенсивність процесів окиснення при тривалих фізичних навантаженнях, або аеробну здатність організму.

У хлопчиків 9–10 років МСК в середньому становить 1650 мл/хв (тоді як у дорослих вона становить 3000–4000 мл/хв). Під час стандартних навантажень у дітей показник споживання кисню перевищує цей показник у дорослої людини, процент же його використання значно нижчий.

Під час невеликих навантажень частота серцевих скорочень (ЧСС) зростає в більшій мірі, ніж у дорослих. При максимальних навантаженнях у дітей 6–10 років вона досягає 180–200 уд/хв, хоча МСК при цьому приблизно втричі менший, ніж у дорослих.

Частота дихання, яка є одним із показників функції зовнішнього дихання, з віком уповільнюється (у семирічному віці вона становить 25 уд/хв, у 9-річному – 22, у 10-річному і 11-річному відповідно – 18 і 15. Хвилиний об'єм дихання (ХОД) у стані спокою залежить від віку: 3000 мл/хв у 7-річних і до 3800 мл/хв – у 9-річних.

У дітей молодшого шкільного віку об'єм крові, що протікає через легені за одиницю часу, досить великий і дозволяє задовольнити потребу дитячого організму в кисні; більш інтенсивний, ніж у дорослих, обмін речовин.

Підвищена потреба дитячого організму в кисні при фізичних навантаженнях задовольняється за рахунок більшої частоти дихання й частково – через збільшення глибини дихання.

Тому після тривалих фізичних навантажень дітям обов'язково слід переходити до виконання вправ, спрямованих на відновлення рівномірності дихання, щоб забезпечити організм киснем (це стосується вправ циклічного характеру, ходьби, бігу) [14].

1.3. Особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Фізичну підготовленість школярів визначає рівень розвитку фізичних якостей. Під фізичними якостями розуміють певну соціально обумовлену сукупність біологічних і психологічних властивостей людини, що зумовлюють її готовність до активної рухової діяльності [47, 48]. Основними фізичними якостями є сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість. Розвиток фізичних якостей відбувається через цілеспрямований розвиток провідних здібностей людини, які підпорядковуються певним закономірностям.

Загальні фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей людини під впливом занять фізичними вправами розглянуто у працях Л.В. Волкова [7], В.И. Ляха [26], Л.П. Сергієнка [37], В.П. Филина [44] та інших авторів. Їх дослідження стверджують, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є морфологічні та функціональні зміни м'язової системи, а також нервової регуляції рухових та вегетативних функцій організму.

У багатьох дослідженнях, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми [6, 15,24, 34] та ін., зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей, автори досліджень вказують, що найбільш ефективними для покращання загально-фізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає проявлення швидкості, сили та спритності у порівнянні з засобами, які спрямовані лише на розвиток однієї з вищевказаних якостей. Рухові якості мають певну залежність одне від одного у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того ж нервово-м'язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатись у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загально-фізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється у відповідності з морфологічними особливостями та функціональними можливостями їхнього організму. При

цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3–6 років [45].

Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особливості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на різні сторони його рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загально-розвиваючих вправ, участь у рухливих іграх, вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Наприклад, стрибки у довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність тощо. При цьому оптимальні показники у будь-якому виді рухових якостей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших якостей.

Під силою розуміють здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість [49].

Під *максимальною силою* слід розуміти найвищі можливості, які людина здатна проявити при максимальному довільному скороченні м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи.

Максимальну силу людини не слід ототожнювати з абсолютною силою, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Як показують дослідження, ці можливості не можуть повністю проявлятися навіть при граничній вольовій ситуації, лише за умови спеціальних зовнішніх дій.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Швидкісна сила має вирішальний вплив на

спортивні результати у спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50м), велоспорті (трек – спринт), ковзанярському спринті (500 м), фехтуванні, легкоатлетичних стрибках, у різних видах боротьби, боксі [10,22,43].

Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісну силу, що проявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю – як стартову. Вибухова сила може виявитися вирішальним фактором при виконанні ефективного старту в спринтерському бігу чи плаванні, кидків у боротьбі, а стартова сила – при виконанні ударів у бадмінтоні, боксі, нанесенні уколів у фехтуванні тощо.

Силова витривалість – це здатність організму людини тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії опору.

На розвиток сили впливають багато факторів, які можна об'єднати в три групи [7]: морфологічні (поперечний розріз м'язів і волокон, співвідношення волокон різних типів, розтяжність м'язів і сухожиль, зміни кісткової тканини тощо); енергетичні (запаси фосфатних сполук аденозинтрифосфат і креатинфосфат та глікогену в м'язах і печінці, ефективність периферичного кровообігу тощо); нейрорегуляторні (частота імпульсів, внутрішньом'язова координація, міжм'язова координація).

В цілому розвиток різних груп м'язів відбувається нерівномірно й індивідуально: кожна з них проходить свій специфічний шлях, хоча для всіх груп м'язів властиве постійне збільшення з віком абсолютного показника сили.

У дівчаток 9–10 років суттєво зростає сила згиначів кисті і м'язів спини, у 10–11 років – усіх груп м'язів [51]. Суттєве зростання сили у

підлітків у період статевого дозрівання пов'язане зі збільшенням м'язової маси, удосконаленням їх здатності до тривалих напружень статичного характеру, що значною мірою обумовлено розвитком кістково-м'язового апарату, функціональним станом нервових центрів, які регулюють частоту, ступінь і обсяг м'язових скорочень.

Для виховання силових здібностей використовуються кілька методичних прийомів з піднімання маси:

- а) меншої за граничну;
- б) граничної;
- в) граничної з максимального швидкістю.

Виходячи з цього розрізняють три методи розвитку сили – максимальних, рівномірних і динамічних зусиль [44]. Під час відбору методів розвитку сили потрібно враховувати тривалість занять вправами, вік і фізичну підготовленість спортсменів. Наприклад, в процесі тренування баскетболістів не рекомендується застосовувати для розвитку сили методи максимальних зусиль. Для поліпшення спортивних результатів у волейболістів практики висловлюють різні точки зору щодо застосування засобів впливу. Зокрема пропонуються або специфічні засоби розвитку сили або використання загально-розвиваючих вправ [52].

Різні пропозиції щодо силової підготовки існують і в легкій атлетиці. В.П.Филин [44] пропонує елементи спортивних ігор (регбі, футбол, баскетбол). Але найбільше значення мають вправи з обтяженнями (гантелі, набивні м'ячі та інші), а також вправи на подолання власної ваги [14]. Що стосується топографії м'язової сили, то м'язи спини добре розвинені у важкоатлетів, веслувальників, борців і легкоатлетів-метальників, а м'язи згиначі у борців боксерів, гімнастів, веслувальників.

Швидкість – здатність здійснювати рух в мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми проявляються латентному часі простих і складних

рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів [34].

Слід ураховувати, що швидкістю всіх елементарних формах її прояву визначається в основному двома факторами – оперативністю діяльності нейромоторного механізму і здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії.

Елементарні форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і в сукупності з іншими руховими якостями і технічними навиками забезпечують комплексні прояви швидкісних здібностей в складних рухових актах і характерних для тренувальної і змагальної діяльності в різних видах спорту. До таких комплексних проявів відносяться: здатність до досягнення високого рівня дистанційної швидкості, вміння за короткий час набирати на старті швидкість, виконувати з високою швидкістю рухи, продиктовані ходом змагальної боротьби, – швидкісні маневри в спринтерській гонці на треку, швидкісні повороти в плаванні, підсікання і кидки в боротьбі, удари в боксі, стрибки в гімнастиці, кидки м'ячем по воротах у гандболі або у водному поло тощо [35].

Даючи фізіологічну основу М.М.Боген [4] вважає, що рівень розвитку швидкості залежить від лабільності рухового апарату. Прихований (латентний) період рухової реакції кисті дітей вже у 9–11 років наближається до показників як у дорослих [31]. Швидкість простої і складної реакції у юних спортсменів з віком не дуже змінюється. Темп рухів у дітей з 7 до 16 років зростає в півтора рази, при чому особливо інтенсивно з 7 до 9 років. Не менш важливе значення для практики спортивної підготовки має швидкість окремих рухових дій.

Період прискорення швидкості до максимальної під час стартового розбігу не залежить від віку й статі, і для будь-якої швидкості бігу становить 5–6 с. Максимальна швидкість з віком збільшується [9]. Основою методики виховання швидкості є вправи, які виконуються з максимальною (граничного) інтенсивністю протягом короткого часу.

Вправи, які використовуються для виховання швидкості не повинні бути одноманітні. Вони мають охоплювати різні групи м'язів, якомога більше удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи.

Вправи для розвитку швидкості мають задовольняти такі методичні вимоги:

- бути технічно не складними;
- легко засвоюватись дітьми;
- бути нетривалими (не більше 10–12 с), щоб швидкість виконання їх під кінець не сповільнювалась внаслідок втоми;
- ігри у повторному виконанні чергуватися з періодами активного відпочинку за 1–2 хв;
- виконуватись на початку занять [8,44,47, 48].

Для спринтерів дуже важливе значення має силова витривалість. Показники цієї якості є біг на 100 і 200 м. Для тренування силової витривалості використовують неперервний інтервальний або повторний методи [34].

Спеціальними дослідженнями [50] виявлено, що у представників спортивних ігор (теніс, баскетбол, футбол) і легкоатлетів (спринтерів тривалість рухової реакції найкоротша у порівнянні із спортсменами інших спеціалізацій.

Заняття тими видами спорту, які вимагають значної швидкості, сприйняття і швидкості зворотної реакції (спортивні ігри, спринт), сприяють вкороченню латентного і моторного компонентів реакції представників тих видів спорту, які вимагають лише розвитку плавності рухів або витривалості (гімнастика, плавання), тривалість реакції, особливо її латентного періоду досить велика.

Заняття спортивними іграми, зокрема тенісом, сприяє підвищенню точності і швидкості складних реакцій, а заняття гімнастикою позитивно впливає головним чином на розвиток гнучкості [22]. Висока точність реакції на предмет, який рухається, спостерігається у представників спортивних ігор,

а краща точність визначення часових інтервалів – у боксерів, баскетболістів і волейболістів.

При організації контролю і виборі показників для оцінки швидкості необхідно враховувати такі загальні положення:

- показники простої неспецифічної рухової реакції на різноманітні подразники (світловий, звуковий, тактильний), що реєструються у різних умовах (реагування частинами тіла, в різних вихідних положеннях), виявляються еквівалентними; спортсмени, які демонструють вищі показники в одній ситуації виявляються більш швидкими і в інших;

- показники простої специфічної реакції мало взаємопов'язані, оскільки ступінь засвоєння рухів які відбуваються слідом за латентним періодом реакції, суттєво впливає на загальний час реакції (бігун-спринтер може виявитися повільним, стартуючи в бігу на ковзанах тощо);

- відсутність залежності між показниками часу простої і складної реакції, елементарними і комплексними формами прояву швидкості.

Витривалість – здатність тривалий час виконувати фізичну роботу без зниження її продуктивності.

Витривалість багато в чому залежить від обсягу м'язів, утягнутих у роботу (локальні, регіональні, глобальні вправи), режиму роботи м'язів (динамічний, статичний, змішаний), що переважно втягуються в роботу залежно від потужності м'язових волокон [27].

У теорії фізичного виховання прийнято розрізняти загальну і спеціальну витривалість. *Загальну витривалість* слід визначати як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, котра позитивно впливає на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ "переносу" тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати роботу і переборювати втому в умовах, детермінованих вимогами змагальної

діяльності в конкретному виді спорту. М. Фомин [45] запропонував відрізнити спеціальну тренувальну витривалість, яка виражається у показниках сумарного обсягу та інтенсивності специфічної роботи, що виконується на тренувальних заняттях, у мікроциклах і більших складових, від "спеціальної змагальної витривалості", яка оцінюється за працездатністю і ефективністю рухових дій, особливостями психічних проявів в умовах змагань.

Спеціальна витривалість є дуже складною багатокomпонентною якістю. Її структура у кожному конкретному випадку визначається специфікою виду спорту і його окремої дисципліни. Залежно від особливостей виду спорту спеціальна витривалість переважно може розглядатися як локальна або глобальна, аеробна або анаеробна, статична або динамічна, сенсорна або емоціональна тощо.

Загальна витривалість у хлопчиків молодшого шкільного віку розвивається інтенсивно. Своєрідний розвиток статичної витривалості розгиначів тулуба й нижніх кінцівок спостерігається у дівчаток; з 8 до 14 років вона майже не змінюється, а у 15 років дуже збільшується. Виховання витривалості передбачає доведення організму під час занять до стадії втоми. Для ефективного тренування витривалості рекомендується рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний, ігровий і змагальний методи [32].

В наш час стало відомо, що у спортсменів, які спеціалізуються в бігові на довгі і середні дистанції розвиток витривалості пов'язаний з підвищенням можливостей організму до ефективного виконання роботи великої і помірної інтенсивності. У спортсменів, які спеціалізуються у швидко-силових видах спорту розвиток витривалості значно ускладнюється. Основну увагу в процесі розвитку витривалості у юних спортсменів потрібно звернути на підвищення працездатності при виконанні різноманітних загально-підготовчих вправ [10].

Спритність визначається, по-перше, як здатність швидко оволодівати новими рухами (здатність швидко навчатись), і, по-друге, як уміння швидко перебудовувати рухову діяльність у відповідь на різку зміну умов.

Спритність визначається у точності просторового орієнтування і стані динамічної рівноваги. Незважаючи на те, що дитина починає ходити під кінецьпершого або на початку другого року життя, удосконалення здібності правильно орієнтуватися в просторі триває ще багато років, і лише в 12-річному віці наближається до показників дорослих. Найбільш інтенсивно функції динамічної рівноваги розвивається у дітей 7–10 років.

Спритність розвивається у процесі навчання, засвоєння різноманітних рухових умінь і навичок. М.М. Боген[4] вважає, що оскільки від спритності залежить швидкість оволодіння навичками рухів, то тренувати її означає тренувати тренованість, тобто, чим більше спритна дитина, тим швидше у неї будуть поліпшуватись результати в техніці фізичних вправ, а отже, для виконання спритності можна застосовувати ті самі методи, що й для рухів.

Ефективним засобом виховання спритності є рухливі і спортивні ігри, гімнастика, акробатика, легкоатлетичні стрибки, метання. Відносно обмежений і стандартний склад рухових дій, що характерні для циклічних і швидкісно-силових видів спорту створює труднощі для повноцінного розвитку координаційних здібностей.

Тому в процесі підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються в цих видах спорту і потрібно широко використовувати складні в координаційному відношенні вправи загально-підготовчого характеру: баскетбол, гандбол та інші спортивні ігри, біг на лижах, швидкісний спуск тощо. Застосовуються також різноманітні гімнастичні вправи, елементи акробатики. У складно-координаційних видах спорту, спортивних іграх та одноборствах притаманні їм спеціально-підготовчі вправи дають можливість підвищувати координаційні здібності разом з розвитком фізичних якостей і техніко-тактичною підготовкою [25, 38].

Враховуючи те, що спеціальних засобів удосконалення координаційних здібностей в циклічних і швидко-силових видах спорту дуже мало, то методика їх удосконалення із підвищенням віку і кваліфікації спортсменів передбачає введення різноманітності під час виконання звичних рухів. Це досягається шляхом використання незвичних висхідних положень; варіативністю динамічних часових і просторових характеристик рухів; створення несподіваних ситуацій, зміною місць для занять та умов їх проведення; використання різноманітних тренажерів і спеціального обладнання [32].

Гнучкість – здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою. Розрізняють гнучкість активну і пасивну. Активна гнучкість – здатність досягати великої амплітуди рухів за рахунок власної активності. Пасивна – можна досягти при використанні зовнішніх сил.

Гнучкість залежить від еластичності м'язів; центральної нервової системи; зовнішньої температури; пори доби. Збільшення показників сумарної рухомості хребта у хлопчиків і дівчаток 7–17 років відбувається нерівномірно. У хлопчиків найвищий приріст спостерігається з 7 до 10 років. Для розвитку гнучкості поряд з динамічними вправами застосовуються й статичні. Це різноманітні махові й пружні рухи, нахили, вправи з обтяженнями тощо. Плануючи роботу для розвитку гнучкості необхідно враховувати, що активна гнучкість розвивається у півтора-два рази повільніше, ніж пасивна. Різний час потрібний і на розвиток рухливості в різних суглобах.

Для оцінки розвитку гнучкості ефективними можуть бути такі показники рухомості, що реєструються при виконанні спеціальних вправ:

- кут нахилу вперед із сидіння;
- кут підйому (утримання) ноги вперед і в сторону;
- відстань від кисті до п'яти опорної ноги при виконанні гімнастичного мосту на одній нозі, друга вперед-угору.

1.4. Реалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах освітніх установ

Перш ніж перейти до розгляду фізкультурно-оздоровчої діяльності, з'ясуємо як ця діяльність реалізується в освітніх установах.

Діяльність (з точки зору діяльнісного підходу) – це специфічна людська форма відносин до навколишнього світу, зміст якої складає його доцільне змінення в інтересах людей. Це така умова існування суспільства. При цьому діяльність включає в себе ціль, засоби, результат і сам процес.

Ряд дослідників по різному трактують поняття „фізкультурно-оздоровча діяльність” (О. Єремїна, Я. Команова, Т. Леонтєва, В. Мешков, С. Соколов та ін.). Так, зокрема, С. Соколов під фізкультурно-оздоровчою діяльністю розуміє окультурену рухову активність, спрямовану на покращення фізичного, психічного і соціального благополуччя людини під час засвоєння нею соціального досвіду. При цьому в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності розвиваються фізичні якості людини, які в свою чергу впливають на поведінку і формування індивідуальних особистісних якостей і соціалізацію особистості. Фізкультурно-оздоровча діяльність з точки зору цілого ряду дослідників (С. Алексєєв, М. Амосов, В. Бальсевич, Д. Горєв, Л. Калчанова, О. Єрьомїна, С. Соколов, Г. Шутка та ін.) сприяє задоволенню дефіциту рухової активності, гармонізації навантажень, організації дозвілля і зайнятості молоді, формує такі якості особистості, як зібраність, витривалість, цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, які, в свою чергу, є основою самостійності людини, сприяють її соціалізації. А це вказує на соціально-педагогічну сутність фізкультурно-оздоровчої діяльності. Місцем фізкультурно-оздоровчої діяльності можуть бути школи, клуби за місцем проживання, центри дитячої і юнацької творчості, спортивні школи й майданчики, спортивно-оздоровчі установи тощо [26].

Після аналізу наукової літератури стає зрозумілим, що фізкультурно-оздоровча діяльність в умовах освітніх закладів у останні роки постійно знаходиться в полі зору вчених, спеціалістів з фізичної культури і спорту та

педагогів-практиків. Для сучасного освітнього закладу будь-якого рівня характерний постійний інтерес до збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Величезний потенціал по реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах освіти закладений в системі фізичного виховання. Головним джерелом розвитку і зміцнення здоров'я людини багато вчених вважають систематичну фізичну активність у перебігу всього життя, яка формується в процесі фізичного виховання особистості [68, с. 15; 90]. Саме фізичне виховання, предмет „фізична культура” в освітніх установах покликані формувати у людини розумне відношення до себе, до свого тіла, сприяти вихованню вольових та моральних якостей, потреби до зміцнення здоров'я [66, с. 42].

Дослідження по реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітніх установах проводяться, в основному, в трьох напрямках.

Перший – фізкультурно-оздоровча діяльність в дошкільних установах.

Багато наукових праць присвячено пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання в дошкільних закладах. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання дошкільників викладено у дослідженнях Е.С. Вільчковського (2004), Л.В. Волкова (1990), О.Д. Дубогай (2001), Т.Ю. Круцевич (2003);

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі слід виокремити: футбол-гімнастику, художню гімнастику, гідро аеробіку, пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми), дитячий фітнес.

Існуючі оздоровчі технології приваблюють педагогічні колективи різноманітністю своїх засобів та новизною. Проте, кожен вихователь чи педагогічний колектив в цілому, використовуючи у власній діяльності інноваційні технології, має обов'язково радитися з медичними працівниками, психологами, достеменно знати особливості впровадження тих чи інших технологій у практику оздоровчої роботи з дітьми [14].

У науково-методичній літературі є висловлювання про наявність взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості, функціональними можливостями дитини та її пізнавальними здібностями. У фахівців є думка про те, що формування і розвиток пізнавальних процесів відбувається у певній залежності від розвитку фізичних якостей.

Т.П. Зав'ялова для покращення психофізичного стану дошкільників пропонує експериментальну програму з використанням засобів туризму в процесі фізичного виховання. Результати експерименту показали, що використання засобів туризму сприяло тому, що в дітей покращилися показники рівня фізичної підготовленості. Найбільший прогрес спостерігався в приростах результатів загальної витривалості, як важливого показника функціональних можливостей організму. Як констатує Т.П. Зав'ялова, використання засобів туризму в дошкільних закладах розкриває нові можливості в підвищенні ефективності процесів фізичного та інтелектуального виховання [46, с.45-51].

Другий напрямок – фізкультурно-оздоровча діяльність у закладі загальної середньої освіти.

Українська система фізичного виховання в школі базується на єдиній теоретичній основі, яка розроблена класиками вітчизняної теорії і методики фізичного виховання і спортивного тренування П.Ф. Лесгафтом, Л.П. Матвеевим, В.П. Філіним, В.М. Платоновим та ін.. Вони розробили універсальні підходи, які дозволяють ефективно здійснювати процес фізичного виховання людей різного віку і рівня підготовленості; ними визначені єдині принципи, методи і засоби навчання, які являються теоретичною основою сучасного процесу фізичного виховання в школі, а також процес підготовки вітчизняних спеціалістів з фізичного виховання – вчителів, викладачів, тренерів [82, с. 31].

Втім, ще у квітні 1997 р. колегія МО України затвердила концепцію фізичного виховання в системі освіти. Визначивши критичний стан чинної системи фізичного виховання, її невідповідність сучасним вимогам і

міжнародним стандартам та необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання підрастаючих поколінь, надання їй оздоровчого характеру.

Автори концепції базувалися на Конституції України, Законах України „Про освіту”, „Про фізичну культуру і спорт”, які визначили ідеологічні основи національної системи фізичного виховання, а саме:

- фізичне виховання дітей і молоді України є невід’ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання;
- фізичне виховання дітей і молоді здійснюється на засадах загальнолюдських і гуманістичних цінностей та принципів природовідповідності, індивідуального і особистого підходу.

В ст.26 закону України „Про внесення змін до закону України „Про фізичну культуру і спорт”, передбачають право загальноосвітніх та професійно технічних навчальних закладів, спеціалізованих інтернатних закладів”...з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначати зміст, форми і засоби їх рухової активності....” [128, с. 5-7].

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок. На уроках з фізичної культури здійснюються міжпредметні зв’язки з анатомією і фізіологією людини, гігієною, фізикою, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури і спорту, музикою, хореографією та іншими предметами [127. с. 6].

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості. Творче використання на уроках фізичної культури цих дидактичних принципів вимагає застосування адекватних методів навчання [112, с.5].

На виконання Закону України „Про фізичну культуру і спорт”, Указів президента України (від 01.09.1998 р. № 963/98, від 9.10.2001 р. № 941/2001),

постанов Кабінету Міністрів України та постанови спільного засідання Колегії Міністерства освіти і науки України і Президії Академії педагогічних наук України від 22.11.01 №12/5-2, Типових навчальних планів початкової школи з навчанням українською та мовами національних меншин (Наказ МОН України від 01.03.2004 р, №162) на вивчення предмета „Основи здоров'я і фізична культура” у початковій школі відведено три години на тиждень [49].

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів на вивчення предмета „фізична культура” в основній та старшій школі в інваріантній складовій передбачено по дві години на тиждень.

Водночас, на виконання Закону України „Про фізичну культуру і спорт”, Указу Президента України від 9.10.2001 р. № 941/2001 „Про додаткові заходи щодо забезпечення розвитку освіти в Україні”, постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.1999 р. № 348 та згідно з Конституцією загальної середньої освіти місцеві органи управління освітою та педагогічні колективи мають здійснити заходи щодо створення умов для введення обов'язкової третьої години на тиждень занять з фізичної культури в основній та старшій школі.

Враховуючи складність введення третього уроку з фізичної культури та згідно з договором між Міністерством освіти і науки України та Федерацією футболу України, закладам освіти рекомендується також впроваджувати, як один із варіантів, третій урок фізичної культури з елементами футболу як розвантажувальний від розумової діяльності учнів.

Уроки є обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). На нашу думку, уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Адже відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх

безпосередній вплив на фізичний розвиток недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, виникає необхідність пошуку нових форм фізичного виховання школярів, зростає потреба удосконалення його змісту. Важливу роль в цьому процесі відіграє фізкультурно-оздоровча діяльність в загальноосвітньому навчальному закладі.

Фізкультурно-оздоровча робота є не лише засобом відпочинку й зміцнення здоров'я дітей, але й сприяє підвищенню якості навчання, що доведено в дослідженнях вітчизняних вчених і зарубіжних спеціалістів теорії та методики шкільного фізичного виховання (С.А. Баранець, В.Г. Берегуцин, Б.В. Шиян, 2002; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001; М.М. Анцибор, Н.Ф. Голованова, 2000; А.Ф. Борисенко, С.В. Цвек, 1989).

Аналіз нормативних документів сьогодення допомагає в розумінні завдань фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в наш час: передбачається піднесення оздоровчої функції фізичної культури, що буде відображено в нормативному відпрацюванні рухового режиму школи, закладам освіти рекомендується впроваджувати третій урок фізичної культури з елементами футболу, забезпечення диференційованого підходу до різних груп дітей, посилення мотиваційного компонента виховання здорового способу життя; упровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих особливостей, традицій, умов праці та відпочинку жителів села; виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як вищої індивідуальної та суспільної цінності; формування в дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя; оптимізації режиму навчально-виховного процесу, збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді; активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти. Із вересня 2003 року впроваджено систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і

позашкільних навчальних закладах, де визначено обов'язкові фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, які повинні проводитись у загальнонавчальних закладах, їх періодичність, що передбачається регламентом цього ж документу. Діє положення про фізичне виховання в навчальних закладах усіх рівнів, у якому визначаються конкретні функціональні обов'язки всіх суб'єктів навчального процесу [77, с. 9-10].

Відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України „ Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів” від 21.07.2003 № 486 на виконання Національної доктрини розвитку освіти України в ХХІ столітті та Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” видано наказ запровадити у дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах проведення обов'язкових фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів [65, с. 21].

Обов'язковими фізкультурно-оздоровчими формами в загальноосвітніх установах є:

- урок (заняття) з фізичної культури;
- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу;
- „години фізичної культури” в групах продовженого дня;
- заняття з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;
- заняття з плавання (навчальні заклади, що мають відповідні умови);
- „дні здоров'я і фізичної культури” [21, с.27-30].

Також важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня є організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви. Під час великих

перерв рекомендується добирати фізичні вправи у відповідності з віковими можливостями школярів [77, с. 9].

На думку багатьох науковців проведення ранкової гімнастики перед початком уроків сприяє розв'язанню певних виховних і організаційних завдань, розвиває фізичну культуру школяра, покращує працездатність учнів на перших уроках, загартовує організм. Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість, число повторів і характер однакові. Це дає змогу виконувати вправи всім одночасно (можливо навіть під один музичний супровід) [52, с. 3].

Завдання фізкультхвилинки – повернути втомленій дитині працездатність, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави. Видатний російський вчений-педагог К.Д. Ушинський зазначив: „Дайте дитині трохи порухатись, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а 10 хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять”. Фізкультхвилинки проводяться на кожному уроці при перших ознаках втоми, яка наступає, як правило, після 20-30 хвилин роботи [51, с. 16].

Фізкультпаузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах протягом 10-15 хвилин (кожних 50-60 хвилин навчальної праці). Крім загальнорозвиваючих вправ, діти виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Під час фізкультпауз учні, як правило, роблять домашні завдання з фізичної культури, при можливості – під музичний супровід, що додає емоційності і служить додатковим фактором відпочинку дітей [15].

Важливе оздоровче та виховне значення мають щоденні фізкультурні заняття на свіжому повітрі у групах продовженого дня. Такі рекреаційні заняття є важливими і необхідними, бо не лише створюють умови для розваги і фізичної розрядки дітей, а й сприяють оздоровленню та удосконаленню рухових навичок, що вивчаються на уроках фізичної культури. Крім того, вони повинні викликати і закріпляти у дітей інтерес до фізкультурних і спортивних занять [17, с.89-94].

До основних форм позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час відносяться: участь у гуртках фізичної культури, початкової підготовки ДЮСШ, секції ЗФП, спортивні секції, спортивні змагання, спортивні свята, туристичні походи, роботу громадських організацій з фізичного виховання учнів [93, с. 80].

Гуртки фізичної культури. Їх основне завдання – залучити дітей 1-4 класів до систематичних занять ФКіС. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45-60 хвилин.

Гуртки початкової підготовки ДЮСШ організуються з виду спорту з послідовною передачею дітей до ДЮСШ. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень. Розподіл годин: ЗФП – 60%, СФП – 40%. Заняття проходять за участі тренера-викладача ДЮСШ.

Секції загальної фізичної підготовки комплектуються з учнів, які відносяться за станом здоров'я до підготовчої медичної групи. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 60 хвилин.

Спортивні секції створюються з видів спорту. Характер занять – навчально-тренувальний. Проводяться 2 рази на тиждень по 1,5-2 години. Заняття повинні проводити кваліфіковані фахівці, які мають не менш ніж перший розряд з виду спорту.

Спортивні змагання – одна з форм фізкультурно-оздоровчої роботи, яка дає широкі можливості для виявлення рухових здібностей і в учнів та підвищення їх емоційного тону. Не випадково в американських школах основну увагу приділяють змаганням. Вихователі та батьки переконані, що змагання – це школа життя, лабораторія формування особистості. В жодній країні світу немає стільки змагань для учнів, як у США. Спортивні змагання у США здійснюються майже на кожному занятті: за кількістю забитих голів, пробігання різних відрізків з веденням м'яча і без нього, зі стрибків, підтягування, комплексних естафет тощо. Цей позитивний досвід необхідно запроваджувати в Україні.

Спортивні свята. Для проведення спортивних свят необхідно здійснити комплекс організаційно-підготовчої роботи. До них можна підготовляти як спортивні змагання, показові виступи, конкурси, так і художні номери. До участі залучаються всі учні, вчителі, батьки, громадські організації. Їх необхідно присвячувати історичним датам, подіям із життя школи, національним спортивним святам [93, с.80-81].

Туристичні походи проводять з молодшими учнями на відстань 3-4 км, з учнями 10-11 років організуються походи на 1 день загальною відстанню в обидва кінця – 6 км. Для учнів 12-15 років походи можуть бути від 1 до 3 днів з ночівлею, маршрут – 12-15 км.

Обов'язковими є заходи спортивно-масові в закладах загальної середньої освіти.

Проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів передбачає:

- а) більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури;
- б) виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та державних тестів;
- в) організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами учнів.

Головна мета позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ як в спортивному залі, так і на свіжому повітрі [11].

Отже, спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення учнів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

Також, на нашу думку, система оптимізації роботи фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в сучасній школі потребує об'єднання зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу, узгодження дій

адміністрації, школи, класних керівників, вчителів-предметників, вихователів груп продовженого дня, керівників секцій, клубів, медичних працівників, за підтримки батьків.

Сучасні методи організації фізкультурно-оздоровчої роботи за програмою вимагають нового підходу до організації фізичного виховання школярів. Вони відкривають можливості створення нових засобів і форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі і повинні увійти в кожна школу, як одні з основних компонентів, що мають охопити більшу кількість учнів, залучити їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Третій напрямок – фізкультурно-оздоровча діяльність у ЗВО.

Першим із головних завдань будь-якого ВНЗ (як центру освіти, науки і культури) у відповідності з цілим рядом правових, програмних та концептуальних матеріалів є задоволення потреб особистості в інтелектуальному, культурному і естетичному розвитку.

У теорії і практиці фізичної культури обґрунтовані різні форми, засоби і методи формування рухової активності студентів. Водночас для більшості студентської молоді заняття фізичними вправами проявляються в період складання заліків із фізичного виховання. Більше того у студентів старших курсів фізична активність майже відсутня [6, с. 22].

Зробивши аналіз нормативно правових документів, розглянувши дослідження вчених ми з впевненістю можемо говорити, що різноманітність форм, засобів і методів фізкультурно-оздоровчої роботи в освітніх установах досить велика. На наш погляд, залишилося тільки успішно впроваджувати всі ці наукові досягнення в практичну роботу освітніх установ.

1.4.1. Шляхи підвищення рухової активності молодших школярів.

Рухова активність – невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей. Вона визначається соціально-економічними та культурними факторами, що залежить від організації фізичного виховання, морфо-

функціональних особливостей організму, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступу до спортивних споруд і місць відпочинку [23].

Вчені як О. Андрєєва (2002), Н. Долбишева (2003), М. Чопик (2003) стверджують, що відсутність рухової активності негативно впливає на організм людини. Сучасний ритм життя збільшив навантаження на нервову систему, мозок, серце, судини в той час, коли скоротив роботу м'язової системи.

Також існує інше поняття: рухова активність – це м'язова діяльність особистості, направлена на досягнення фізичних кондицій, необхідних та достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості. В свою чергу, під режимом рухової активності слід розуміти частину загального режиму людини, регламентованого у відповідності з функціональними можливостями організму, активну м'язову діяльність, включаючи заняття фізичними вправами, трудові процеси, прогулянки [44].

Гармонійний розвиток особистості можливий за умови раціонально організованої та систематичної рухової активності дитини, а також за умови формування у школяра основних уявлень про фізичну культуру і здоровий спосіб життя. Тільки тоді можна досягнути всебічного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я і підтримання на високому функціональному рівні фізичних і психічних сил та можливостей [5; 22].

Т.Ю. Круцевич - розглядала питання норми рухової активності і визначила, що особливостями гігієнічного нормування рухової активності є урахування не тільки верхньої (максимально можливої), але і нижньої (мінімально необхідної) величини. Уявлення про „належний рівень” рухової активності будується в основному на дослідженнях добового прояву м'язової діяльності, оцінці енергетичних витрат на цю діяльність. Середні величини досліджуваних параметрів дітей, які належать до певних вікових груп, приймаються за своєрідну норму рухової активності.

Поняття рухова активність включає в себе суму рухів, виконаних людиною в процесі життєдіяльності. В дитячому і підлітковому віці можна умовно виділити деякі основні складові частини рухової активності: активність в процесі фізичного виховання; фізичну активність, яка здійснюється під час навчання, суспільно-корисної і трудової діяльності; фізичну активність у вільний час. Ці складові щільно пов'язані між собою. Доповнюючи одна одну, вони забезпечують певний об'єм добової рухової активності, рівень якої можна кількісно виміряти [14;23;37;52].

Результати досліджень [4; 31] показали, що свідоме відношення до занять фізичною культурою і спортом формується за допомогою спеціальних знань, мотивів, переконань та засобами інформаційного впливу.

Недостатньо глибоке розуміння мети, завдань і змісту фізичного виховання у школі свідчить про недоліки навчальної програми, що впливають на фізичний розвиток і підготовленість школярів; недостатня доступність програмного матеріалу серед різних вікових груп і навчальних закладів, що призводить до його дублювання; слабкий зв'язок фізичного виховання учнів з іншими навчальними дисциплінами, зокрема валеологією, що знижує ефективність навчання і пропаганди здорового способу життя; наукова необґрунтованість методичних положень щодо формування оптимальної рухової активності школярів під час уроків фізичної культури та в режимі навчального дня; недостатнє врахування потенційних можливостей застосування засобів фізичної культури у формуванні особистості підростаючого покоління, динаміки його фізкультурно-спортивних інтересів тощо. Нині діючі у школах України програми з фізичного виховання мають недоліки. Усебічний аналіз умов та перебігу навчально-виховного процесу у школі засвідчив, що однією з основних причин, що не дають змоги далі підвищувати ефективність навчання, є слабе здоров'я учнів [24].

Дефіцит рухової активності дітей гальмує їх нормальний фізичний розвиток, загрожує здоров'ю [35]. Два уроки з фізичної культури не можуть задовольнити необхідність організму школярів в активних рухах, а також

компенсують необхідний рівень рухової активності лише на 18 – 20% гігієнічної норми рухів [5, 6].

За дослідженнями Є.В.Чопорової (2003), було встановлено, що тривалість дозвілля підлітків в середньому складає 4,5 – 6 годин. В цей час у дітей переважають пасивні види діяльності, яким вони віддають 80 % і більше свого вільного часу. Серед інших видів діяльності, рухова активність знаходиться на четвертому місці. Згідно цих досліджень можна зробити висновок, що більшість підлітків ведуть малорухомий спосіб життя, в той час, коли підростаючий організм для свого нормального розвитку і життєдіяльності потребує підтримки певного рівня рухової активності.

Для організму досяжні різні рівні рухової активності, оптимальний рівень сприяє нормальному функціонуванню серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму і, взагалі, є найбільш сприятливим для розвитку людини і її здоров'я. Але відомо, що надмірна рухова активність знижує захисні сили організму, призводить до перенавантаження серцево-судинної системи та дисгармонії у фізичному розвитку [30;49].

Розумове навантаження дитини в сучасній школі збільшує навантаження на організм. Школярі мало рухаються, майже всю роботу в класі виконують сидячи. У зв'язку з цим у дітей виникає дефіцит м'язової діяльності, збільшується статичне навантаження при постійно зростаючій роботі [18]. Результатом гіпокінезії є катастрофічне погіршення стану здоров'я підлітків, виникнення ряду захворювань. У такій ситуації найбільш ефективним засобом профілактики захворюваності, підвищення опірності організму, покращення розумової та фізичної працездатності підростаючого організму є фізична культура. Збільшення рухової активності дітей в режимі школи та у вільний від навчання час дозволить знизити захворюваність та покращити стан здоров'я [3;34;39;42;49;51].

Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами залежить не тільки від характеру м'язової діяльності, але й від рівня розвитку адаптаційних механізмів і можливостей основних систем організму. Отже,

даний вік характеризується певними особливостями. За інтенсивним ростом кісткового скелету і м'язової системи не завжди встигає розвиток внутрішніх органів. Організм підлітка швидше досягає максимального рівня використання кисню і швидше закінчує роботу через нездатність тривалий час підтримувати використання кисню на високому рівні, змінюється емоційна сфера [7;9;58].

Для учнів середнього шкільного віку завданнями фізичного виховання є забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей та пов'язаних з ними здібностей, які необхідні для успішного засвоєння навчального матеріалу, підвищення витривалості організму до фізичних та розумових навантажень, а також підвищення рівня загартованості організм.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають фізичними уміннями та навичками, роблячи їх своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру [62].

Середні загальноосвітні навчально-виховні заклади, згідно Закону України „Про фізичну культуру і спорт” та комплексних програм, мають право, з урахуванням місцевих умов, зацікавленості та запитів школярів, визначити зміст, форми та засоби рухової активності учнів та організувати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу [28;45].

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ, засвоєння знань із фізичної культури, процес удосконалення фізичних здібностей, спеціалізована підготовка тощо [4;14;27].

Отже, процес навчання може бути подано в урочних заняттях, а вдосконалення фізичних якостей – у позаурочних, де вибір навчального матеріалу буде визначатися завданнями функціональних можливостей учнів.

Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, ДСТ, ДЮСШ. Вони допомагають

загальноосвітнім школам в організації позакласної спортивно-масової роботи з учнями. Крім цього, названі організації, установи і заклади беруть на себе обов'язки щодо організації дитячих груп, гуртків, спортивних секцій, поєднують заняття зі специфічним для себе змістом із заняттям фізичними вправами [63].

Однією із задач є активний пошук шляхів підвищення виховної ефективності як кожного виду діяльності учнів, так і поєднання їх в більш продуктивні працюючі комплекси [44].

Позакласні заняття фізичними вправами – рішення цієї задачі. Уся спортивна і фізкультурно-оздоровча робота серед дітей, підлітків і дорослих проводиться на спеціально обладнаних дитячих майданчиках, спортивних базах шкіл та інших закладів і організацій, що мають у своєму розпорядженні спортивні споруди [32].

Висновки до 1-го розділу

1. В Україні створені правові програмові та нормативні основи удосконалення системи фізичного виховання підростаючого покоління, які не враховують регіональні особливості та екологічні умови. Програми з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку не забезпечують цілеспрямовано виконання виховних, навчальних та оздоровчих завдань.

2. У науковій та методичній літературі спостерігаються протиріччя у визначенні сенситивних періодів вікового розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку та недостатня розробка шляхів реалізації комплексного підходу, який можна вважати основою спрямованого удосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, що методика проведення уроку фізичної культури з школярами початкових класів має деякі особливості, які пов'язані з фізіологічним та психологічним розвитком дітей цього віку. Під час проведення уроків використовуються загальноприйняті методи навчання, так і спеціальні з урахуванням індивідуальних особливостей організму.

3. Обов'язковою умовою оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в загальноосвітній школі є застосування різнобічних методів навчання і розвитку рухових здібностей. Заняття фізичною культурою створюють сприятливі умови для розвитку сприймання і пам'яті молодших школярів, виховання працьовитості, чесності, волевих рис характеру, підвищення рівня фізичного розвитку і загальної працездатності учнів. Успішність дітей, які активно займаються фізичною культурою і спортом, значно вища, ніж у тих, хто їх ігнорує.

Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особливості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових здібностей. Виконання основних рухів, загально-розвиваючих вправ, участь у рухливих іграх, вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових здібностей. При цьому оптимальні показники у будь-якому виді рухових здібностей можуть бути досягнуті лише на певному рівні розвитку інших психологічних якостей.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів, які включали:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження;
- педагогічне спостереження;
- опитування (бесіди, анкетування);
- вивчення документальних джерел;
- педагогічне дослідження;
- методи математичної статистики.

При цьому теоретичний аналіз дозволив визначити напрямок роботи, сформулювати завдання дослідження, вибрати шляхи їх вирішення. Стан проблеми, що вивчається в даний час, рівень її актуальності та розробленості в науці і практиці роботи освітнього закладу визначалися під час аналізу науково-методичної літератури. В процесі роботи розглядалися джерела, які висвітлюють різноманітні аспекти проблеми з позиції методології наукових досліджень, теорії діяльності та теорії особистості, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології, математичної статистики. Велика увага приділялась вивченню питань, пов'язаних з аналізом підходів до управлінської діяльності в освітньому закладі, станом здоров'я учнів та причин його погіршення; програмного змісту фізичного виховання в освітньому закладі.

Значна увага була приділена вивченню змісту базових документів: положення Конституції України про освіту, Законів України „Про освіту”, „Про загальну середню освіту”, „Про фізичну культуру і спорт”,

Педагогічне спостереження. Просте (безструктурне) спостереження, яке здійснюється по орієнтованому плану з метою накопичення даних та уточнення об'єкта дослідження, застосовувалося на першому етапі

дослідження. Це спостереження використовувалось нами в процесі аналізу роботи директора школи, проходило в звичайних умовах, і його можна віднести до включеного спостереження. Планом спостереження передбачалася фіксація відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, їх батьків, вчителів, особливості управління нею на рівні окремих класів і освітнього закладу в цілому. Отриманий матеріал потім використовувався для розробки програми та методичного апарату дослідження.

Для отримання первинної соціологічної інформації шляхом письмових відповідей респондентів на перелік стандартизованих питань анкети застосовувався **метод опитування** у вигляді анкетування. Вивчались:

1. Реалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності всіх учасників педагогічного процесу:

- мотиви фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- потреби та інтереси в сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- типи і види рухової активності;
- включеність в фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- об'єм і інтенсивність фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. Особливості фізкультурно-оздоровчою діяльність в освітніх закладах на всіх рівнях.

3. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я.

4. Відношення до шкільних уроків фізичної культури.

5. Знання про причини та природу здоров'я.

6. Рівень володіння теоретичними знаннями з фізичної культури.

Для виявлення відношення адміністрації освітнього закладу, вчителів фізичної культури, вчителів - предметників, батьків учнів до досліджуваної проблеми проводилися бесіди, визначалося коло їх уявлень в цій сфері.

Інтерв'ювання. В дослідженні використовувалось не стандартизоване (вільне) інтерв'ю, яке проводилось по загальній програмі, розробленій на основі аналізу літературних джерел.

Метод опитування у вигляді інтерв'ювання використовувався для виявлення відношення респондентів до питань фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітньому закладі, його ефективності. Будувалось інтерв'ю за орієнтованою схемою, за необхідності задавались супутні питання, які дозволяли знайти більш чітке формулювання.

Одним з першочергових завдань для якісної реалізації зазначених підходів є необхідність відновити форми позаурочної, а також позашкільної роботи у відповідності з їх функціями у системі загальної освіти, що, в свою чергу, дасть можливість забезпечити всебічний розвиток рухових якостей учнів за період їх навчання в навчальному закладі, сприятиме збереженню і зміцненню психічного і фізичного здоров'я дітей всіх вікових груп, розвитку інтересу і звички кожного з них до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Педагогічне дослідження. Фізкультурно-оздоровчий комплекс тестування школярів „Крок до здоров'я” має на меті формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров'я школярів, залучення їх до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури.

Основними завданнями комплексу є:

- визначення і контроль рівня особистого фізичного розвитку та здоров'я школярів;
- оцінка фізичного здоров'я кожного школяра, виявлення його відстаючих показників для подальшої розробки індивідуальних програм для їх покращення;
- виховання у школярів відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності;
- формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя;
- створення умов для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення;
- збільшення рухової активності школярів.

Фізкультурно-оздоровчий комплекс включає показники:

- обсягу щотижневої рухової активності;
- спеціальних знань про особливості самостійних занять фізичними вправами;
- фізичного розвитку;
- фізичної підготовленості;
- функціональних резервів організму.

Кожний із наведених показників характеризується інформативними тестами. Для них встановлюються числові параметри так званої „Норми”, яка забезпечує належний („безпечний”) рівень фізичного здоров’я.

В результаті тестування встановлюється на скільки той чи інший показник відповідає „Нормі”. Результати тестування є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистого фізичного здоров’я.

Для нашого дослідження було доцільно виявити лише рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних резервів організму.

Для **визначення фізичної підготовленості** учнів нами було використано комплекс тестів. Тестування передбачає виявити рівень розвитку таких фізичних якостей, як: силу рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 30 с); силу м’язів тулуба (піднімання тулуба за 30 с); спритність (човниковий біг 4x9 м); швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця) та гнучкість (нахил тулуба вперед, прогинання тулуба угору із положення лежачи обличчям униз кисті рук до плечей, піднімання тулуба угору із положення лежачи обличчям униз руки за голову, піднімання тулуба угору із положення лежачи обличчям униз руки зціплені ззаду на попереку).

До виконання тестів і нормативів фізкультурно-спортивного комплексу допускаються школярі, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, мають достатню фізичну підготовленість, були ознайомлені з технікою та правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття учня брати участь у тестуванні не рекомендується.

Учні, які приймають участь у тестуванні, повинні бути одягнені в спортивні одяг та взуття.

Показники норми фізичної підготовленості.

Показники норми фізичної підготовленості включають:

1) Нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Обладнання. На підлозі проводиться лінія АБ і перпендикулярно до якої виконується розмітка у сантиметрах від 0 до 50см в обидві сторони.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30см. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Два партнери (праворуч і ліворуч) тримають ноги, щоб уникнути їх згинання в колінах під час виконання тесту. За командою „Можна!” учасник тестування плавно нахиляється уперед, не згинаючи ніг і намагаючись досягнути руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2с, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі фіксуючи кращий результат.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Вправу слід виконувати плавно.
2. Якщо учасник згинає ноги у колінах, то спроба не зараховується.
3. Тест виконується двічі. Зараховується краща спроба.

2) Розгинання тулуба із положення лежачи.

Обладнання. Гімнастичний мат та сантиметрова лінійка.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лежачи на животі кладе кисті рук до плечей. За командою „Можна!” підіймає тулуб вгору. Під час піднімання тулубу, таз не повинен відриватися від підлоги. Максимальне піднімання тулубу від підлоги утримується протягом 2с. Тест повторюють двічі.

Результат. Показником є відстань від надгрудинної виїмки до підлоги у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Вправу слід виконувати плавно.
2. Лінійку під час вимірювання результату розміщувати праворуч (ліворуч) вертикально від голови.

3) Човниковий біг (4х9 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, на якій позначається 9-метровий відрізок, обмежений двома паралельними лініями, за кожною лінією – два півкола радіусом 50см з центром на лінії, два дерев'яні або пластмасові кубики (5х5х5см.).

Опис проведення тестування. За командою „На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою „Руш!” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результат. Визначається час від старту до моменту, коли учасник тестування закінчує пробіг четвертого 9-ти метрового відрізка. Час фіксується з точністю до 0,1с, з моменту старту до перетину лінії фінішу.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Кожному учаснику надається одна спроба.
2. Для створення загальних умов дозволяється проводити тестування одночасно двох учасників, якщо наявний секундомір дозволяє фіксувати результат кожного окремо.
3. Кубик слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується, а учаснику надається повторна спроба.
4. Біг закінчується з другим кубиком в руці.
5. Поверхня бігової доріжки або підлоги у спортивному залі повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

4) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи протягом 30с

Обладнання. Секундомір.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набуває положення в упорі лежачи, випрямлені і розведені на ширину плечей руки кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються у підлогу (трав'яний майданчик). За командою „Можна!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за 30 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори .

2. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тулуб і ноги, перебувати у вихідному положенні, а також зі зігнутими руками більш як 3с, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

5) *Стрибок у довжину з місця*

Обладнання. Неслизька поверхня з нанесеною стартовою лінією та розмічена 10-сантиметровими рисками місце передбачуваного приземлення, рулетка та крейда.

Опис проведення тестування. Учасник стає у вихідне положення: стійка ноги нарізно, носки за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання підлоги (майданчика) п'ятами.

Результат. Довжина стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Якщо учасник тестування похитнувся назад після приземлення і торкнувся підлоги (майданчика) крім п'ят ще й іншою частиною тіла, спроба не зараховується і йому пропонується виконати повторний стрибок.

2. Відривати ноги від підлоги (попереднє настрибування) до стрибка не дозволяється.
3. Поверхня підлоги (майданчика) має бути такою, щоб точки відштовхування знаходились на одному рівні.
4. Вчитель знаходиться збоку і контролює правильність виконання і дальність стрибка.

б)Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за30с

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат (або килим).

Правильно виконати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

Проведення тесту. Учасник тестування сідає на мат (килим), зігнувши ноги у колінах на 90 градусів. Ступні повністю спираються на поверхню мата (килима), відстань між ними близько 30см. Кисті рук з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні. Після команди „Увага!” учасник лягає на спину, торкаючись плечима мата (килима). За командою „Марш!” учасник піднімається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту залишається незмінним. Необхідно протягом 30 с виконати максимальну кількість повторень не порушуючи умов.

Результат. Максимальна кількість підйомів із положення лежачи на спині у положення сидячи протягом 30 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи, кисті рук на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін, ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів.
2. Руки учасника тестування коректуються, якщо він починає допускати помилки.
3. Учасник повинен намагатися виконувати тест без зупинок, але якщо йому й знадобиться зробити кілька зупинок – припиняти вправу не слід.

4. На виконання тесту надається лише одна спроба.
5. Забороняється відштовхуватися від мату (килимку) ліктями під час виконання тесту.

Визначення рівня фізичного розвитку учнів проводилося у наступній послідовності:

- визначення віку школярів на момент дослідження;
- вимірювання антропометричних показників (вага та зріст);
- визначення співвідношення маси тіла до зросту;
- оцінка відповідності фізичного розвитку школярів.

Стан постави визначався за наявності кіфозу чи сколіозу. Оцінка відсутності кіфозу чи сколіозу визначали за формулами.

Вимірювання антропометричних показників проводилися вранці, досліджуваний був в легкій одежі без взуття.

Зміст вимірювався проводився стандартним методом за допомогою ростоміра. Тестований ставав вертикально, щоб одночасно торкатися вертикальної поверхні п'ятами, литками, сідницями, спиною і головою. Голова мала бути орієнтована так, щоб козелок вуха утворював горизонтальну лінію з нижнім краєм ока, п'яти при цьому були з'єднані.

Вимірювання ваги проводилося за допомогою медичних терезів. Співвідношення маси тіла до зросту визначали за допомогою таблиці.

Методи математичної статистики. Математичні показники вираховувалися за допомогою формул, рекомендованих фахівцями для обробки педагогічних досліджень [13].

Вираховувалися середнє арифметичне величин – \bar{X} , середнє квадратичне відхилення – S , помилка середнього арифметичного – m . Вірогідність результатів у групах визначалася за таблицею ймовірності Стьюдента.

Приріст у % визначали за формулою:

$$n = \frac{x_n - x_0}{x_0} \times 100 \%$$

Отримані під час дослідження результати були опрацьовані методом варіаційної статистики за допомогою комп'ютерної програми "Microsoft Excel". Враховуючи рівень значущості отриманої інформації, формулювалися висновки.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі загальноосвітнього закладу № 2 с.м.т. Краснопілля. Всього до педагогічного тестування було залучено 176 учні 1–3 класів. Наукова робота проводилася у три етапи.

Перший етап вересень – листопад 2019 року – теоретичне дослідження проблеми, вивчення та узагальнення наукової літератури і документальних джерел, проведення педагогічних спостережень на уроках фізичної культури, проведення педагогічного тестування з визначення рівня фізичних якостей.

Другий етап – грудень 2019 – лютий 2020 розробка уроків фізичної культури для реалізації ігрового спрямування рухової діяльності молодших школярів.

Третій етап – лютий – листопад 2020 року відбувався процес аналізу, обробки та оцінки ефективності впровадження. Проводилась робота над рукописом роботи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Рівень теоретичних знань молодших школярів

Навчально-виховний процес з фізичного виховання у школі спрямований на формування системи знань і умінь учнів, підвищення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я. Водночас, як показують результати опитування школярі 1–3 класів недостатньо підготовлені для занять фізичними вправами. На питання чи вміє учень самостійно виконати ранкову гімнастику, ствердно відповіло 66 % (1 клас); 75,8 % (2 клас); 82,2 % (3 клас).

На питання "Скільки повинна тривати ранкова гімнастика?", учні зазначили: не знаю – 45 % (1 клас), 26,9 % (2 клас); 14,9 % (3 клас); 5хвилин – 10 % (1 клас); 18,7 % (2 клас); 17,8 % (3 клас); 15 хвилин – 26 % (1 клас); 21,1 % (2 клас); 34,7 % (3 клас); 30 хвилин – 19 % (1 клас); 14,4 % (2 клас); 12,9 % (3 клас); 1 годину – 6 % (1 клас); 18,7 % (2 клас); 8,9 % (3 клас).

Також школярі вказали, що під час ранкової гімнастики потрібно виконувати вправи на формування постави – 13 % (1 клас); 14,9 % (2 клас); 9,9 % (3 клас); на формування стопи – 4 % (1 клас); 7,2 % (2 клас); 12,9 % (3 клас); на гнучкість – 3 % (1 клас); 20,2 % (2 клас); 24,8 % (3 клас); дихальні вправи – 4 % (1 клас); 15,4 % (2 клас); 9,9 % (3 клас); бігові вправи – 13 % (1 клас); 36,5 % (2 клас); 46,5 % (3 клас); загартовуючі вправи – 3 % (1 клас); 10,1 % (2 клас); 7,9 % (3 клас), інші – 5 % (1 клас); 28,8 % (1 клас); 23,8 % (3 клас).

За проведеними нами візуальними спостереженнями серед учнів 3-х класів вміють виконувати ранкову гімнастику відповідно 74,8 %.

Учні вміють виконувати переважно один із завчених комплексів загально-розвиваючих вправ.

Результати досліджень засвідчили, що 66 % (1 клас); 75 % (2 клас); 60,4 % (3 клас) дітей вміють виконувати фізкультурні паузи під час уроку; 13 %

(1 клас); 14,9 % (2 клас); 21,8 % (3 клас) під час виконання домашнього завдання (табл.3.1).

Таблиця 3.1

Вміння самостійно провести фізкультпаузу, %

Показники	1-й клас	2-й клас	3-й клас
Так	66	75	60,4
На уроці	61	75	46,5
Домашнє завдання	13	14,9	21,8
Інші роботи	6	18,7	8,9

Школярі вказали, що вони можуть організувати гру у футбол відповідно – 23 %, 34,6 %; 39,6 %; у баскетбол – 0 %; 0 %; 0 %; теніс – 0 %; 0 %; 0 %; класики – 10 %; 26,9 %; 7,9 %; резинки – 14 %; 30,2 %; 22,8 %; інші ігри – 6 %; 17,8 %; 17,8 %.

Школярі підкреслили, що вміють добре їздити на ковзанах – 15 %; 19,7 %; 19,8 %; на лижах – 22 %; 35 %; 36,6 %; на велосипеді – 8 %; 37,7 %; 54,5 %; стрибати зі скакалкою – 26 %; 41 %; 39,6 %; плавати – 20 %; 30,2 %; 27,7 %; (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Вміння учнів використовувати засоби рухової діяльності %

Показники	1-й клас	2-й клас	3-й клас
Ковзани роликові	15,0	19,7	19,8
Лижі	22,0	35,0	36,6
Велосипеди	28,0	37,7	54,5
Скакалки	26,0	41,0	39,6
Плавання	20,0	30,2	27,7
Не вмію	21,0	5,7	8,9

Постійно тренуються в секціях або фізкультурно-оздоровчих гуртках 8 % (1 клас); 19,7 % (2 клас); 19,8 % (3 клас) учнів: зокрема, у спортивній секції – 6 %; 19,7 %; 17,8 %; туристичному гуртку – 1 %; 2,1 %; 3,2 %; оздоровчій групі – 4 %; 3 %; 5,9 %; 4,8 %.

Понад 52 % (1 клас); 76 % (2 клас); 77,2 % (3 клас) учнів вказали, що вони зацікавлені рівнем власної фізичної підготовленості.

Школярі вказали на наступні рівні своєї фізичної підготовленості: високий 35,2 %; 28 %; 19,8 %; вищий середнього 29,4 %; 28 %; 22 %; середній – 35,2 %; 40 %; 37,4 %; нижче середнього – 0 %; 2 %; 11 %; низький – 0%; 2%; 8,8%; 12,9%.

Близько 31 % (1 клас); 36 % (2 клас); 39,6 % (3 клас) учнів зазначили, що знають про цікаві події, пригоди з історії спорту, не знають, відповідно – 66%, 61,9%; 58,4%; знають які змагання відбуваються у їхньому місті – 20 %; 20,6 %; 30,7 %.

3.2. Інтерес та мотивація учнів молодших класів до фізичного виховання

Заняття фізичною культурою і спортом здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності учнів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності,

Наукові дослідження та практика роботи шкіл свідчать, що головним у процесі залучення школярів до фізичного самовдосконалення є виховання у них інтересу до фізичної культури. Інтерес є формою виявлення потреб і виступає своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках з дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки. Для формування в учнів інтересу до фізичного виховання необхідно визначити реальний його стан. Відповіді на запитання "який рівень вашого

інтересу до фізичної культури?" учнів молодшого шкільного віку поміщені в табл. 3.3.

Як видно з таблиці рівень інтересу до фізичної культури у школярів досить високий, 72 % хлопчиків і 64 % дівчаток мають високий рівень інтересу до фізичного виховання; відповідно 18 і 25 % – вище середнього; 10 і 11 % – середній.

Таблиця 3.3

Рівень інтересу до фізичної культури у дітей(%)

№ з/п	Інтереси до фізичної культури	Хлопчики	Дівчатка
1.	Високий	72	64
2.	Вище середнього	18	25
3.	Середній	10	11
4.	Низький	–	–
5.	Інтерес відсутній	–	–

Серед причин зниження інтересу до фізичної культури потрібно назвати такі:

- недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури,
- недостатня суспільна й професійна активність вчителів та всього педагогічного колективу;
- недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ в позаурочний час;
- недоліки у змісті й методиці уроків фізичної культури;
- дуже низький рівень матеріально – технічної бази шкіл.

Проте, практично всі школярі хотіли б займатися у спортивних секціях (табл. 3.4).

Цікавим є те, що існує істотна різниця у ставленні до спорту між хлопчиками і дівчатками. Так, дівчатка більше прагнуть займатися

гімнастикою, спортивними танцями, волейболом, легкою атлетикою, хлопчики – плаванням, одноборством, волейболом, баскетболом, футболом.

Таблиця 3.4

Спортивні інтереси молодших школярів у (%)

№ з/п	Види спорту	Хлопчики	Дівчатка
1.	Плавання	16,5	10
2.	Карате	26,5	–
3.	Гімнастика	13	8
4.	Волейбол	10	15
5.	Футбол	10	–
6.	Легка атлетика	7	16
7.	Спортивні танці	–	19
8.	Лижний спорт	–	3
9.	Баскетбол	10	3
10.	Бокс	–	–
11.	Боротьба	–	–
12.	Не відповіли	7	26

Активне ставлення до оточуючого світу складає одну з головних особливостей людини. Форми виявлення людської активності досить різноманітні. До них належить широкий спектр дій, вчинків і діяльності особистості. Спільною основою, яка об'єднує всі види активного ставлення індивідуума до реальної діяльності, є те, що дії людини виникають не спонтанно. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, який має досить конкретну основу.

Формуючою і спрямовуючою основою будь-якої активності виступає мотив, як спонукою до дії, вчинку, діяльності. Поняття "мотивація" ширше, ніж поняття "мотив", яке виступає тим складним механізмом співвідношення особистістю зовнішніх і внутрішніх факторів поведінки, які

визначають виникнення, спрямованість, а також способи здійснення конкретних форм діяльності. Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності. З іншого боку слід пам'ятати, що в основі мотивованої діяльності завжди домінують певні мотиви (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Мотиви відвідування уроків фізичної культури школярами (рейтинг)

№ з/п	Мотиви відвідування	Хлопчики	Дівчатка
1	Бажання поліпшити свою фізичну і технічну підготовку	2	3
2	Інтерес до особистості вчителя	3	2
3	Прагнення отримати хороші оцінки	1	1
4	Прагнення уникнути неприємності в зв'язку із пропусками уроків	4	4
5	Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі	5	5

Для вивчення мотивів відвідування школярами уроків фізичної культури була запропонована спеціальна анкета. За умов анкети було запропоновано мотиви розмістити за рейтингом, тобто за важливістю. Відповіді учнів подано в таблиці 3.5. Як видно з таблиці, у дітей молодшого віку основним мотивом відвідування занять є прагнення отримати добрі оцінки.

Це на наш погляд обумовлене тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють значення фізичних вправ, їх вплив на організм дітей, оздоровче і освітнє значення. Зважаючи на реальний стан мотивації у процесі фізичного виховання необхідно велику увагу приділити формуванню у школярів інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ.

3.3. Розвиток фізичних якостей дітей I–III класів

Ріст і формуванням дитячого організму, його біологічний і психічний розвиток вимагає відповідних педагогічних впливів, які відповідали б віковому розвитку дітей. У зв'язку з цим виникає необхідність в одержанні нових даних щодо вікового розвитку фізичних можливостей, що забезпечить вирішення цілого ряду завдань, зв'язаних з адекватним застосуванням відповідного педагогічного впливу, а саме: його вибіркового планування; вибору змісту і засобів впливу та їх співвідношення; розробки системи контролю і оцінки педагогічного процесу його корекції.

Основним завданням проведеного дослідження є розробка вікової специфіки характеру педагогічного впливу у вихованні фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, як основи їх гармонійного фізичного розвитку. Паралельно з першим підходом був застосований і другий, який базується на вивченні не тільки вікової динаміки абсолютних показників, але й темпах щорічного розвитку фізичних здібностей. У проведених нами дослідженнях були паралельно застосовані обидва технологічні прийоми, що, на нашу думку, підвищують надійність і об'єктивність результатів досліджень.

Для збільшення кількості засобів, спрямованих на розвиток даних здібностей у сенситивні періоди як для хлопчиків, так і для дівчаток є віковий діапазон від 6 до 9 років. Таким чином, програмою з фізичної культури повинна передбачатися велика кількість вправ, спрямованих на розвиток даних здібностей саме в ці періоди.

Швидкісні здібності, які в наших дослідженнях вивчалися за показниками в бігу на 30 м у своєму віковому розвитку мають поступальний характер з наявністю періодів прискореного й уповільненого темпів розвитку.

Показники в бігові на 30 м в учнів 2–3 класів дещо вищі, ніж в учнів перших класів (табл. 3.6), а це відповідає сенситивним періодам від 6 до 7 років, про що свідчать прирости у старших класах.

Таблиця 3.6

Оцінювання фізичної підготовленості учнів І–ІІІ класів

(на початку експерименту)

№ з/п	Тестові завдання	Класи					
		1–А (n=28) учнів	1–Б (n=32) учнів	2–В (n=32) учнів	2–Д (n=27) учнів	3–Г (n=28) учнів	3–А (n=28) учнів
1.	Біг 30 м, <i>с</i>	7,78	8,00	6,51	6,47	6,45	6,44
2.	Біг протягом б-и хв, <i>м</i>	413	342	536	581	820	810
3.	Нахил уперед із положенні стоячи, <i>см</i>	10,0	7,4	10,2	7,6	11,0	10,0
4.	Підтягування, <i>раз</i>	2,0	2,5	3,1	4,1	4,4	4,8
5.	Човниковий біг, <i>с</i>	13,2	12,8	12,3	12,0	12,8	12,0
6.	Стрибок із місця, <i>см</i>	109	105	132	116	133	135

Таким чином, протягом всього молодшого шкільного віку необхідно планувати значну кількість вправ, які були б спрямовані на розвиток даних здібностей і збільшувати їх кількості в сенситивні періоди. Аналогічну картину можна спостерігати і порівнюючи одержані дані з вимогами державних тестів.

Що стосується природного вікового розвитку даних здібностей, то необхідно відзначити, що за останні роки цей процес не змінився, а результати наших досліджень збігаються з даними, одержаними О.С.Куцом при вивченні розвитку швидкісних здібностей у дітей, які проживають у сільській місцевості. У наступні вікові періоди як для хлопчиків, так і для дівчаток характерним є значне підвищення абсолютних показників від 7 до 8 років і їх стабілізація в період від 8 до 9 років.

Слід відзначити, що для дівчаток і хлопчиків сенситивними періодами в розвитку даних здібностей є вік від 7 до 8 років, у якому чітко спостерігається як високий темп розвитку, так і збільшення абсолютних

показників. Одержані нами дані свідчать, перш за все, про гетерохронність у розвитку даних здібностей, поступове збільшення результатів абсолютних показників і наявність сенситивних періодів для обох статей в розвитку швидкості виконання цілісного руху у віковому періоді від 6 до 7 років. Дані вікової динаміки розвитку швидкісних здібностей у дівчаток і хлопчиків підтверджують доцільність планування вправ даної спрямованості у віковому діапазоні від 6 до 9 років із збільшенням вправ швидкісного характеру в періоди, які відзначені як сенситивні.

Розвитку витривалості присвячено значну кількість досліджень. У нашому дослідженні розвиток витривалості оцінювався за результатами бігу протягом шести хвилин. У віковій динаміці як у дівчаток, так і в хлопчиків відзначено поступовий розвиток даної здібності з наявністю сенситивного періоду у віці від 6 до 7 років, де витривалість щороку зростає (табл. 3.6).

У віковому діапазоні від 7 до 8 років у хлопчиків і дівчаток настає стабілізація темпів розвитку із її збільшенням від 8 до 9 років. За три роки навчання в школі темп розвитку витривалості у дівчаток і хлопчиків зростає за весь віковий період. Ці дані свідчать, що в молодшому шкільному віці доцільно застосовувати вправи, спрямовані на розвиток витривалості.

Аналіз отриманих результатів показав, що в 6 років рухливість у суглобах дівчаток значно вища, ніж хлопчиків, а темп її розвитку до 7 років теж вищий у дівчаток.

У період від 7 до 8 років темп розвитку гнучкості дещо погіршується у дітей. Після впровадження спеціальних фізичних вправ, рівень розвитку рухливості в суглобах зростає, а також спостерігається збільшення абсолютних показників і темпу природного розвитку гнучкості, як у дівчаток так і хлопчиків.

Силові здібності обстежених дітей молодшого шкільного віку за показниками підтягування на перекладині поступово розвиваються у хлопчиків з 6 до 8 років, а в дівчаток з 8 до 9 років (табл. 3.6).

Слід зазначити, що у 6 та 9 років абсолютні показники як у дівчаток, так і в хлопчиків статистичне достовірно не відрізняються. Найбільша відмінність у розвитку сили спостерігається у 7 і 8 років, при цьому в дівчаток вона значно менша, ніж у хлопчиків. Даний факт відзначається як за мінімальними, так і за максимальними показниками розвитку даної здібності. У досліджених нами групах учнів 6–8-річного віку відмічений найвищий темп розвитку силових здібностей: у хлопчиків – у віці від 6 до 8 років (51,5 %), а в дівчаток – від 8 до 9 років (44,9 %). Загальна тенденція розвитку силових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку, спрямована на деяке збільшення темпів розвитку силових здібностей обстежених нами груп.

Наявність сенситивних періодів у розвитку силових здібностей спостерігається у віці від 6 до 8 років. Таким чином, проведені дослідження та їх аналіз свідчать, що у віковій динаміці розвитку силових здібностей хлопчиків відзначається сенситивний період від 6 до 8-річного віку при правильній побудові навчальних занять. Слід відзначити, що в дівчаток дані здібності мають аналогічний характер розвитку, але абсолютні показники в них нижчі.

Для збільшення кількості засобів, спрямованих на розвиток даних здібностей у сенситивні періоди як для хлопчиків, так і для дівчаток є віковий діапазон від 6 до 9 років. Таким чином, програмою з фізичної культури повинна передбачатися велика кількість вправ, спрямованих на розвиток даних здібностей саме в ці періоди.

Вияв швидко-силових здібностей за показниками стрибка в довжину з місця свідчить про поступове покращення показників як у дівчаток, так і в хлопчиків. За період від 6 до 9 років показники дівчаток покращуються на 30 см, а хлопчиків – на 40 см.

Найактивніший темп розвитку як у хлопчиків, так і в дівчаток можна відзначити в період від 6 до 8 років (табл. 3.6). Таким чином, можна рекомендувати збільшення педагогічного впливу, спрямованого на розвиток даних здібностей для хлопчиків і дівчаток в період від 6 до 8 років. Крім

цього для дівчаток в період від 7 до 8 років, дана здібність збільшує темп розвитку.

Стосовно порівняння вікової динаміки результатів досліджених груп то необхідно зазначити, що за останні 10 років не спостерігається значних змін, а сенситивні періоди у віковому розвитку даних здібностей збігаються з аналогічно визначеними періодами інших авторів.

Спритність. Авторами відзначено, що інтенсивний розвиток спритності в хлопчиків спостерігається від 7 до 8 років, а в дівчаток від 7 до 9 років. У проведених нами дослідженнях спритність оцінювалась при виконанні човникового бігу 3 x 9 м. Такий тест широко використовується як у наукових дослідженнях, так і в практиці фізичного виховання.

Під час визначення вікової динаміки розвитку даних здібностей у дітей молодшого шкільного віку незалежно від статі відзначено її поступовий розвиток (табл. 3.6). У хлопчиків вищі показники в розвитку даних здібностей, ніж у дівчаток.

На основі проведення аналітичних досліджень та літературних даних, вивчення досвіду вчителів фізичного виховання нами була розроблена методика використання рухливих ігор, яка дозволяє підвищувати рівень загальної фізичної підготовки.

Педагогічний експеримент передбачав проведення п'яти уроків у кожному класі з ігровими завданнями. На уроках передбачалося 90% часу відводити на розвиток рухових здібностей за цільовою спрямованістю. Були розроблені по п'ять уроків для кожного класу, при цьому ігри не повторювалися і відповідали віковим особливостям учнів. Для учнів перших класів ми використали рухові ігри з різною метою (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Рухливі ігри на уроках з фізичної культури для учнів 1 класів

№ уроку	Тема	Мета	Ігрові дії за частинами уроку		
			Підготовча	Основна	Заключна
1.	Відпрацювання елементів бігу	Розвиток навичок бігу й стрибків	Гра «Роби, як я»	«Північні й південні вітри»	«Замри на місці»
2.	Відпрацювання елементів метання	Виконання основних рухів у метаннях	Імітація бігу галопом коня; біг собаки; стрибки зайця (на руках і ногах)	«Захисники фортеці»	«Заповнення ящика м'ячиками»
3.	Розвиток витривалості	Навчання навиків бігу протягом тривалого часу	«Полювання за шапкою»	«Наповни свій ящик»	«Захвати місце»
4.	Відпрацювання реакції	Розвиток сили й реакції	Імітація рухів тварин	«Сонячне коло», «Біжи і хватай» (сніп-снап)	«Лапта»
5.	Стрибки	Розвиток стрибкових навичок	«Перенесення м'ячів»	«Стрибки через товаришів»	«Гра з м'ячем»

На уроках фізичної культури серед учнів другого класу навантаження виконувалося переважно в грі, у зацікавленій формі. Значна частина вправ носить імітаційний характер (копіювання рухів тварин тощо). Такі вправи не тільки приносять користь, але й дають значну радість дітям. Значної уваги приділялося під час експерименту розвитку швидкості рухів, так як в цьому віці існує висока пластичність організму дітей, рухливість нервових процесів і відповідно легке утворення умовно рефлексорних зв'язків і тому відбувається розвиток швидкості. Крім цього, такий підхід сприяє розвитку й інших рухових якостей. Тому ми запропонували для учнів 8 років наступні ігри (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Рухливі ігри на уроках з фізичної культури для учнів 2 класів

№ уроку	Тема	Мета	Ігрові дії за частинами уроку		
			Підготовча	Основна	Заключна
1.	Відпрацювання елементів бігу	Розвиток навиків бігу й метань	Гра «попади у суперника»	«Бігай і лови»	«Чарівники»
2.	Відпрацювання елементів метання	Закріплення навиків метання	«Сторож»	«Мисливці й зайці»	«Почисти сад від каміння»
3.	Формування реакції	Розвиток реакції	За сигналом бігай, трибай, пливи на човні	«Ведмідь спить»	Імітація руху тварин
4.	Формування уваги	Розвиток уваги	«Всі з поля»	«Гра білок», «Вовки і вівці»	«Сніп-снап»
5.	Загальна фізична підготовка	Розвиток бігу і стрибків	«Рознеси і встанови»	«Собака й зайці»	«Позбирай і заховай»

На запропонованих нами уроках витриманий принцип доступності і поступовості. Від уроку до уроку підвищувалося значення спеціальних вправ, які сприяли оволодінню тими чи іншими навичками і розвивали всі фізичні якості. Для учнів 9 років дещо ускладнювалися вправи й ігри (табл.3.9).

Рекомендуючи ті чи інші ігри на уроках ми враховували особливості розвитку дітей початкових класів – їх емоційність, рухливість, відносну швидкість відновлюючих процесів і разом з тим незакінченість формування органів і систем організму, недостатність розвитку процесів гальмування.

Надаючи велике значення розвитку рухових якостей, у кожному розділі поряд із навичками й уміннями передбачене використання вправ, що сприяють підвищенню рівня фізичних якостей, що необхідні для кращого оволодіння видами програмних рухів. Для кожного класу такий розділ озаглавлений: «Навички, уміння, розвиток рухових якостей».

Таблиця 3.9

Рухливі ігри на уроках з фізичної культури для учнів 3 класів

№ уроку	Тема	Мета	Ігрові дії за частинами уроку		
			Підготовча	Основна	Заключна
1.	Формування сили й реакції	Розвиток сили й витривалості	Гра «Ворона шукає ворону»	Силове тренування	Футбол
2.	Відпрацювання елементів метання	Закріплення навиків метання	«Пасування м'яча»	Команда в колі	Гра з м'ячем
3.	Формування реакції	Розвиток реакції	«Лисиця й гуси»	«Квацяти» ногами	«Сім'я»
4.	Подолання перешкод	Розвиток витривалості	Біг зі зміною швидкості	Біг по колу подоланням штучних перешкод»	Гра з м'ячем
5.	Загальна фізична підготовка	Розвиток гнучкості й сили	Гра «Потрійна лапта»	Активна гра з предметами та набивними м'ячами	Естафети

У процесі виконання фізичного навантаження у вигляді гри сприяло певному приросту деяких показників у дітей 1–3 класів. У всіх учнів 1–3 класів відмічається приріст показників швидкості. Значно зросла витривалість у кожному класі: вона в учнів одного віку майже однакова.

Розглядаючи результати нахилу уперед із положення стоячи можна констатувати приріс у всіх учнів: вони знаходяться на одному рівні тільки в учнів третіх класів, у другому і одному першому дещо нижчі результати як в інших (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Оцінювання фізичної підготовленості учнів І–ІІІ класів
(після експерименту, \bar{X})

№ з/п	Тестові завдання	Класи					
		1-А (n=28) учнів	1-Б (n=32) учнів	2-В (n=32) учнів	2-Д (n=27) учнів	3-Г (n=28) учнів	3-А (n=28) учнів
1.	Біг 30 м, <i>с</i>	7,46	7,68	6,16	6,23	6,23	6,10
2.	Біг протягом 6-и хв, <i>м</i>	465	425	543	600	866	886
3.	Нахил уперед із положення стоячи, <i>см</i>	12,2	9,8	12,9	10,7	12,9	12,8
4.	Підтягування, <i>раз</i>	2,1	2,3	3,9	3,6	4,2	4,4
5.	Човниковий біг 4 х 9 м, <i>с</i>	13,0	12,7	11,8	11,2	11,0	10,9
6.	Стрибок із місця, <i>см</i>	120	112	141	125	141	143

Значно покращилися показники сили м'язів рук у тесті підтягування на перекладині, де відмічається збільшення результату в учнів усіх класів. Між учнями одного віку децю буває зменшення кількості підтягувань і відбувається збільшення діапазону між мінімальним і максимальними значеннями.

За тестами стрибка у довжину з місця у всіх учнів відбувся також приріст результатів. Значний приріст показників швидко-силової властивості відмічається в учнів 2-В класу, який рівняється з результатами учнів третіх класів (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Показники рівня розвитку рухових здібностей учнів І–ІІІ класів
(до і після експерименту, \bar{X})

Тестові завдання	Класи											
	1–А		1–Б		2–В		2–Д		3–Г		3–А	
	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П
Біг 30 м, с	7,78	7,46	8,00	7,68	6,51	6,16	6,47	6,23	6,45	6,23	6,44	6,10
Біг протягом 6-и хв, м	413	465	342	425	536	543	581	600	820	866	810	886
Нахил уперед із положення стоячи, см	10,0	12,2	7,4	9,8	10,2	12,9	7,6	10,7	11,0	12,9	10,0	12,8
Підтягування, раз	2,0	2,1	2,5	2,3	3,1	3,9	4,1	3,6	4,4	4,2	4,8	4,4
Човниковий біг, с	13,2	13,0	12,8	12,7	12,3	11,8	12,0	11,2	12,8	11,0	12,0	10,9
Стрибок із місця, см	109	120	105	112	132	141	116	125	133	141	135	143

Порівняльний аналіз основних характеристик всіх показників рухових здібностей у всіх групах показав, що на кінець експерименту за 6 тестовими завданнями відмічається однорідність вимірювальних величин. За результатами експерименту ми можемо судити про те, що у всіх тестах показник підготовленості школярів відповідно до класів стабілізувався.

Таким чином, проведені нами дослідження показали, що всі без винятку учні покращили свої результати. Проте величини приросту тих чи інших рухових здібностей залежала від спрямованого індивідуального навантаження і обсягу роботи.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про активізацію наукових досліджень у питаннях фізичної підготовки учнів початкових класів. Проте, у процесі фізичного виховання молодших школярів співвідношення видів рухової діяльності не достатньо досліджені, також і уроки з фізичної культури проводяться без певного системного підходу.

2. Встановлено, що запропоноване опитування та анкетування учнів 1–3 класів про значення фізичної культури для здоров'я розкрило наступні аспекти:

– відповідно 66%; 75% і 60,4% дітей вміють виконувати фізкультурні паузи під час уроку; 13%; 14,9%; 21,8% під час виконання домашнього завдання;

– уміють їздити на роликівих ковзанах – 15 %; 19,7 %; 19,8 %; на лижах – 22 %; 35 %; 36,6 %; на велосипеді – 8 %; 37,7 %; 54,5 % ; стрибати зі скакалкою – 26 %; 41 %; 39,6 %; плавати – 20 %; 30,2 %; 27,7 %;

–31% (1 клас); 36% (2 клас); 39,6% (3клас) учнів зазначили, що знають про цікаві події, пригоди з історії спорту, не знають, відповідно – 66%, 61,9%; 58,4%; знають які змагання відбуваються у їхньому місті – 20%; 20,6%; 30,7%.

3. Отримані дані свідчать про те, що рівень інтересу до фізичної культури у школярів досить високий у 72 % хлопчиків і 64 % дівчаток; відповідно 18 і 25 % – вище середнього; 10 і 11 % – середній.

4. Експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з цілеспрямованим використанням елементів рухливих ігор вміщує визначення етапів навчання; принципів і загальних завдань, засобів і методів розвитку фізичних якостей.

Організація процесу фізичного виховання молодших школярів із використанням рухливих ігор у всіх частинах уроку засвідчило, прозначне \bar{X} досягнення рухової підготовленості учнів початкових класів:

- на 4,22% покращилися результати з бігу 30 м у першокласників, на 4,76% – у другокласників; на 4,55% – у третьокласників;
- зросли на 18,4% у першокласників ($p < 0,05$), на 2,2% у другокласників і 7,4% у третьокласників показники з бігу протягом 6 хв;
- сприяло підвищенню з нахилу вперед із положення стоячи на 27,2 % (1 клас) ($p < 0,05$); 33,6 % (2 клас) ($p < 0,05$); 20,0 % (3 клас);
- кращі результати з підтягування на 6,8 % (1 клас); 16,8 % (2 клас) ($p < 0,05$); 6,9 % (3 клас);
- показники з човникового бігу збільшилися у першокласників (1,15%), у другокласників (5,68%), у третьокласників (13,22%) ($p < 0,05$);
- зростання стрибка у довжину з місця у представників 1 класу (8,3%) ($p < 0,05$), 2 класу (7,2 %) і 3 класу (5,9%).

Отже, таким чином виявлено динаміку зрушень показників розвитку рухової функції дітей 1–3 класів, де прослідковується тенденція до поліпшення з віком рівня рухових можливостей за більшістю показниками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. Рухова активність і здоров'я. Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: РВЦ Міжн. Ун-ту «РЕГГ» ім. С. Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122-126.
2. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
3. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
4. Андрущенко В. Вчитель XXI століття: нова стратегія Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Вища освіта України*. 2016. № 4. С. 5-14.
5. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64 с.
6. Балашов Д. І., Лянной М. О. Теоретичне обґрунтування необхідності використання комп'ютерних технологій в організації фізичного виховання. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : у 2 т. Суми, 18-19 квітня 2013 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. Т. I. С. 19 – 23.
7. Бойченко Т.Є. Основиздоров'я. 1-4 клас / Т.Є. Бойченко, О.Я. Савченко. – К.: Генеза, 2007. – 96 с.
8. Бойчук Ю. Д., Авдєєнко І. М., Турчинов А. В. Педагогічні умови розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні*

- технологія*. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. С. 141-149.
9. Бондарчук Н. Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання / Н. Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 17-22.
 10. Бондарчук Н. Я. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення / Н. Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 53-59.
 11. Бондарчук Н. Я. Чинники диференційованого підходу та критерії диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення / Н. Я. Бондарчук, В. Д. Чернов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Т. 1. – Вінниця. 2011. – С. 236-241.
 12. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
 13. Букатов В. Педагогічні таїнства дидактичних ігор / Букатов В. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128 с.
 14. Василенко Н. В. Підготовка керівників загальноосвітніх навчальних закладів до інноваційної діяльності : монографія. Вінниця : ПП «ТД «Едельвейс і К», 2010. 224 с.
 15. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 192 с.
 16. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : «Університетська книга», 2004. 438 с.
 17. Войнов М. В. Рухливі ігри / В.М. Войнов, Г.П. Бабаченко, Р.Є. Бондар, Г.В.Зганяйко, В.М. Головатий. - Черкаси. – 2000.

18. Гаращенко Л. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку : реалії та перспективи. URL : www.nbuu.gov.ua. (дата звернення 12.01.2020).
19. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
20. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. – К.: Оріяни, 2001. – 152 с.
21. Зганяйко Г.В. Пустовалов В.О. Рухливі ігри, навчально-методичний посібник. – Черкаси. 2012. – 105 с.
22. Єфіменко М. М. Фізкультурні казки, або Як подарувати дітям радість пізнання руху, осягнення / Єфіменко М. М.. – Х. : Веста ; Ранок, 2005. – 64 с.
23. Зубенко Т. В. Комунікативний підхід до навчання іноземної мови учнів початкової школи / Зубенко Т. В. – Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2006. – 120 с.
24. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // «Теория и практика физической культуры», 2003. – № 11. – с. 20-23.
25. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури: методичний посібник / О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 80 с.
26. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2007. – 80 с.
27. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
28. Кукушин В. Ігрові технології на уроках / В. Кукушин // Відкритий урок. – 2006. – № 11/12. – С. 3–9.

29. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості/ Микола Лук'янченко, // Молодь і ринок №7 (90), 2012.
30. Марченко С. І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів / С. І. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 6. – С. 9-14
31. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с.
32. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі / Мудрик Сергій Борисович // дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Луцьк, 1999.
33. Музика О. Л., Никончук Н. О. Розвиток здібностей молодших школярів засобами усної народної творчості: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Олександр Музика, Наталія Никончук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 200 с.
34. Пальчевський С.С. Педагогіка: [Навч. посіб.] / С.С. Пальчевський. – К.: Каравела, 2007. – 576 с.
35. Петрук Л. А. Рухова і розумова активність дітей молодшого шкільного віку / Л. А. Петрук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: Принт-Хауз, 2001. – С. 249-251.
36. Психологічні засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі : методичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, Р. О. Семенова та ін. ; за ред. О.Л. Музики. – Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ і м. І. Франка, 2015. – 146 с
37. Приходько В. В. До визначення наскрізної мети занять молоді фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 178-183.

38. Приходько В. В. Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. № 1 (55). С.293-305.
39. Рибалко П. Ф. Аналіз системоутворюючих компонентів педагогічного керівництва самовихованням дітей та підлітків в структурі діяльності скаутської організації. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка. 2012. № 4 (22).
40. Рибалко П. Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 10 (94). С. 176 – 186.
41. Рибалко П. Ф. Особистісно орієнтована позашкільна життєдіяльність дитини. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ, 2012. Вип. 97, Т.1. С. 225 - 227.
42. Рибалко П., Рашевська Ю., Кас'ян В. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 8 (92). С. 123 - 133.
43. Рибалко П., Лянной М., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4. С. 280 - 289.
44. Рухливі ігри: з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.
45. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.

46. Трачук С.В. Спеціально організована рухова активність дітей в процесі фізичного виховання: рекомендації / С.В. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 2–3. – С. 74–77.
47. Троценко В. В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6 - 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Троценко. – К., 2001. – 21 с.
48. Шахматов В.А. Рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: Методичні рекомендації. – Черкаси, 2007. – 50 с.
49. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальний книга – Богдан, 2002. – 252 с.
50. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації] / В. В. Шутько. – Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. – с.