

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

Рашевська Юлія Валеріївна

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01.Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ П.Ф. Рибалко.
д.пед. н. доцент кафедри ТМФК
Сум ДПУ імені А. С. Макаренка
« ____ » _____ 2020 року

Виконавець

_____ Рашевська Ю. В.
« ____ » _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА	6
1.1. Проблема розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку у контексті реалізації завдань фізичного виховання	6
1.2. Анатомо - фізіологічні особливості молодших школярів та умови їх розвитку.....	12
1.3. Роль рухливих ігор у розвитку фізичних якостей молодших школярів, основні підходи до класифікації рухливих ігор.....	19
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР	34
3.1. Методика розвитку фізичних якостей дітей 1-4 класів з використанням рухливих ігор на уроках фізкультури : організація і зміст	34
3.2. Результати дослідно - експериментальної роботи з розвитку фізичних якостей учнів початкових класів	44
Висновки до третього розділу	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Одним з основних завдань, що визначені в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка з відповідальністю ставиться до свого здоров'я. Як зауважує В. Бальсевич, фізичний потенціал людини являє сукупність фізичних якостей, моторних здібностей і адаптаційних можливостей людини, які реалізуються в рухах, діях і робочих операціях [2, с. 23].

Одним із визначальних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання у загальноосвітній школі, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Фізичними якостями прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини. Доосновних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Сучасний стан фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку характеризується недостатньою ефективністю. Програми з фізичного виховання, що використовуються в школах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня загальних форм і видів рухової діяльності, таких як ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістовне наповнення цих форм та видів рухової діяльності не дає змогу в повному обсязі враховувати особливості дітей цієї вікової групи й не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей.

Удосконалення системи викладання предмету «Фізична культура» в сучасній українській школі вимагає перебудови процесу фізичного виховання, що регламентується рядом документів державного значення: Указ Президента України від 1 вересня 1998 р, № 963/98 про прийняття Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» (програма розроблена відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (2009), визначала необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та

пріоритетного на прямиу державної політики; особлива увага зверталася на вирішення питань, спрямованих на збільшення обсягу рухової активності учнів загальноосвітньої школи, підвищення якості навчального процесу, формування потреби зміцнення здоров'я, використовуючи засоби фізичної культури і спорту).

У 2012-2013 навчальному році була запропонована нова програма з предмету «Фізична культура» у 1-4 класах. Одним із важливих напрямків комплексного підходу реалізації мети програми, при вирішенні навчальних, оздоровчих і виховних завдань визначене збільшення рухового досвіду, розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей, формування інтересу до використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я школярів. У програмі також визначені пріоритети доцільності застосування рухових засобів ігровим методом, для досягнення обумовлених програмних завдань [56]. Отож, рухливим іграм відведено значне місце в програмі фізичного виховання, але найбільше учбового часу виділяється на вивчення і проведення рухливих ігор в 1-4 класах.

У контексті нашого дослідження актуальними є статті та монографії вітчизняних дослідників з проблем вікових особливостей фізичного розвитку молодших школярів (С. Марченко), формування фізичної культури особистості школяра (В. Сутула та інші автори), виховання рухової активності молодших школярів (Л. Петрук), впровадження нових методик фізичного виховання дітей у початкових класах (Н. Москаленко) та ін. Питанням підвищення рухової активності школярів приділяли значну увагу дослідники Н. Войнаровська, М. Горобей, О. Кібальник, А. Кривенко, І. Маляренко, О. Меліков та ін.

Зауважимо, назважаючи, що дослідження об'єднані спільною проблемою, висновки й рекомендації мають суперечливий характер.

Незважаючи на виявлений інтерес науковців до рухової

активності школярів, питання розвитку рухових якостей молодшого школяра згадується лише побіжно. З огляду на необхідність підвищення рухової активності школярів засобами рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти та її недостатнє науково-методичне обґрунтування у науковій літературі, темою нашого дослідження обрано **«Розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор»**.

Мета дослідження – проаналізувати та перевірити ефективність методики розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Відповідно до поставленої мети та гіпотези було визначено такі **завдання дослідження**:

1) дослідити ступінь наукового дослідження проблеми розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку у контексті реалізації завдань фізичного виховання;

2) охарактеризувати анатомо-фізіологічні особливості молодших школярів та умови їх розвитку;

3) проаналізувати роль рухливих ігор та технологію їх використання у розвитку фізичних якостей молодших школярів;

4) перевірити ефективність методики розвитку фізичних якостей дітей 1-4 класів з використанням рухливих ігор на уроках фізкультури.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Предмет дослідження : методика розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці організаційно-методичного забезпечення уроків фізичної культури молодших школярів, Матеріали дослідження також можуть бути використані в процесі підготовки вчителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін.

РОЗДІЛ 1

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

1.1. Проблема розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку у контексті реалізації завдань фізичного виховання

Реалізацію мети фізичного виховання молодших школярів у школі передбачено організацією щоденних занять учнів фізичною культурою (на уроках, гуртках фізичної культури спортивних секціях групах загальної фізичної підготовки тощо). Документи планування з фізичної культури в школі складають цілісну систему [40с.74].

Конкретизація змісту фізичного виховання у навчально-виховній роботі забезпечує вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

- збереження і зміцнення здоров'я загартування підвищення працездатності учнів;
- виховання у школярів загальнолюдських цінностей, формування потреби до здорового способу життя, систематичних занять фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до суспільнокорисної праці захисту Батьківщини;
- набуття необхідного рівня знань у галузі медицини гігієни фізичної культури і спорту а також життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- розвиток фізичних якостей.

З 2012-2013 н.р. реалізується нова програма з предмету «Фізична культура» у 1-4 класах. Одним із важливих напрямів комплексного підходу реалізації мети програми при вирішенні навчальних оздоровчих і виховних завдань визначене збільшення рухового досвіду розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників

здорового способу життя збереження та зміцнення здоров'я школярів. В програмі також визначені пріоритети доцільності застосування рухових засобів ігровим методом для досягнення обумовлених програмних завдань [71,с. 4].

У контексті проблематики нашого дослідження особливу зацікавленість викликає запропонована Н. Москаленко (2009) інноваційна програма фізкультурно-оздоровчої роботи в системі фізичного виховання молодших школярів. Автор наголошує, що однією з головних вимог до сучасного уроку з фізичної культури є здійснення міжпредметних зв'язків. Автором була розроблена програма реалізації міжпредметних зв'язків яка включає розробку рухливих ігор та естафет з їх використанням на сюжетних уроках фізичної культури.

Так, Н.Москаленко пропонує застосування сюжетних (інтегрованих) уроків фізичної культури для вирішення таких завдань [6]:

- формування рухових вмінь і навичок;
- розвиток фізичних здібностей;
- інтелектуальний розвитку у процесі отримання системи знань;
- формування творчих здібностей та емоційної сфери – ігрова ситуація сприяє отриманню задоволення;
- сприяння формуванню індивідуальності дитини, механізму самореалізації, самовиховання.

За переконанням Н. Москаленко, рухливі ігри :

- сприяють вирішенню специфічних завдань – формування пізнавальної та емоційної сфери, когнітивних здібностей, механізмів самореалізації та самовиховання;
- передбачають дотримання специфічних принципів – фасцінації, синкретичності, творчої спрямованості;
- забезпечують зміну дій вчителя організаційно-методичного характеру з підготовки уроку (інвентар, обладнання, музичний супровід, підбір фізичних вправ та рухових ігор повинні відповідати сюжету уроку);

- підвищують вимоги доестетичного аспекту уроку, виразності рухів, музичного супроводу, мовлення педагога та його вміння створити ігрову ситуацію, незвичайну атмосферу слів, асоціацій, бажань дітей;

- урізоманітнюють зміст, хід, методiku і організацію уроку згідно з темою сюжету, інтересами і мотивацією дітей.

Підтримуємо думку М. Лук'яченко, що важливим засобом у боротьбі із нестачею рухової активності є фізична культура, яка компенсує її за рахунок різних форм та видів фізичного навантаження. Мету, роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання визначають загальнолюдські цінності. Сучасні погляди на фізичне виховання в Україні базуються на принципах природовідповідності, гуманізму і демократизму цього процесу. У гуманному суспільстві створюються належні соціальні можливості для всебічного розвитку людини. Фізичне виховання повинно забезпечити оптимальний фізичний розвиток дитини, вдосконалення її рухових якостей, моторних здібностей у єдності із духовними і моральними якостями, властивими суспільно-активній особистості [42, с. 35].

У молодшому шкільному віці фізична активність особистості дитини характеризується функціями (за М. Лук'яченко):

1) стимулювання та підтримання розвитку організму:

- фізичного – стимулює зростання тіла (зокрема через механічний натиск на хрящі росту, збільшення вироблення гормонів росту), сприяє розвитку м'язів і функції кисневого забезпечення;

- інтелектуального – уможлиблює пізнання найближчого оточення, предметів, явищ;

- психічного – створює ситуації, у яких дитина вчиться долати труднощі, переживає успіхи та невдачі, справляється із втомою, контролює емоції;

- суспільного – сприяє формуванню відносин з іншими людьми, умінню співпрацювати з ними, вести перемовини, контролювати власні вчинки та дії;

- моторики – уможливилює підтримку високого рівня справності та рухових умінь, завдяки яким дитина може собі зарадити у важких ситуаціях та уникати небезпек;

2) адаптація – до різноманітних збудників та змін фізичного середовища (наприклад змін температури загартовування), а також суспільного середовища;

3) компенсація шкідливих явищ сучасного життя: недостатня рухова активність, що пов'язана з навчанням у школі, виконанням домашніх завдань, переглядом телепередач, роботою за комп'ютером;

4) запобігання розладам розвитку та стану здоров'я, особливо повноті та ожирінню, розладам рухового апарату, вчасне запобігання остеопорозу, атеросклерозу, захворювання яких починається ще у дитячому віці, а клінічні симптоми проявляються в середньому та старшому віці,

5) лікування багатьох дезфункцій організму – повноти, цукрового діабету, бронхіальної астми, ДЦП, розладів рухового апарату та багатьох інших хвороб [42, с. 36].

Підтримуємо думку Л. Глазиріна [15, с. 12] про те, що особиста фізична культура є інтегральним і найбільш складним утворенням в ієрархії основних особистісних утворень дитини, яка включає:

- природну потребу в рухах, нових враженнях, новій інформації;
- мотивацію та до занять активний стійкий інтерес до фізичного виховання;
- звичку до фізичних вправ, гігієнічних і загартовувальних процедур;
- потребу у фізичному вдосконаленні;
- активно-позитивне ставлення до фізичної культури.

Важливими теоретичними положеннями педагогічної концепції виховання особистої фізичної активності молодших школярів засобами рухливих ігор можлива за умови впливу на мотиваційну сферу дитини як внутрішню, так і зовнішню [31]. Тобто, особисту фізичну активність дитини можна виховувати двома шляхами, по-перше, це цілеспрямований вплив на

окремі мотиви і мотиваційну сферу, по-друге, вплив на особистість молодшого школяра в цілому. Доведеними науковими положеннями у заданому контексті є результати досліджень Г. Трохимової, І. Ляхової, Я. Коцан, І. Грибовської та ін.

Дослідження Г. Трохимової свідчать, що засвоєння рухових дій з активним застосуванням мовлення позитивно впливає на всебічний фізичний і психічний розвиток дитини зі зниженим слухом, створюючи при цьому необхідну основу для успішного навчання та корекції дефектів. Мовлення відіграє позитивну роль у формуванні загальнообразу рухових дій, йогоорієнтувальної основи. У цьому випадку мова та мовлення виконують формувальну, спрямовуючу та регулювальну функцію, забезпечують процес корекції рухових дій.

Ляховою І. доведено ефективність ігрової діяльності з використанням вправ художньої, спортивної та ритмічної гімнастики на розвиток специфічних координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку (здібності докінестетичного диференціювання, орієнтування в просторі, комплексної реакції, точності відтворення рухів) та спеціальних координаційних здібностей (рівноваги, ритму) [44].

Коцан І. науково довів, що під впливом занять фізичної культури, проведеними в ігровій формі, можливі значні зрушення в показниках моторики дітей початкової школи. Результати експериментальних досліджень свідчать, що внаслідок цілеспрямованого впливу, значно покращилися швидкість, точність, витривалість, гнучкістю і швидкісно-силові якості дітей [33].

Науковціодностайні в одному – лише дотримання загальних вимог уможливить отримання якісного результату з розвитку фізичних якостей – рухової активності.

Під руховою активністю мають на увазі загальну(сумарну) кількість рухових дій, які виконуються в процесі життєдіяльності [2; 8].Останнім часом з'явився термін «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» або

споріднені до нього («оздоровчо-рекреаційна фізична культура», «фізкультурно-рекреативна діяльність» тощо) який є вживаним у галузі науки з фізичної культури і спорту. Він означає спеціальноорганізовану рухову активність належногообсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільнообирає та реалізує людина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань і дотримання здорового способу життя [52].

Отже, основне призначення уроків фізичної культури – сприяти засвоєнню дитиною основами систематичного догляду за своїм тілом, прищепити навички здорового способу життя, бажання займатися фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання дітей шкільного віку розглядається у науковій літературі як систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічної і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей. У період молодшого шкільного віку фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. Організм молодшого школяра потребує активної рухової діяльності. Цю здатність дитячого організму характеризують як «природну стихію» дитини (Ю.Аркін). Фізичне виховання здійснюють, використовуючи спеціально підібрані, методично правильноорганізовані, керовані педагогом рухи і складні види рухової діяльності – фізичні вправи у поєднанні з ігровою діяльністю.

Рухливі ігри як специфічний засіб фізичного виховання справляють ефект лише за комплексного використання з фізичними вправами та оздоровчими силами природи, гігієнічними факторами. Оскільки навколишнє середовище є основним джерелом інформації у дитячому віці, від раціонального використання режимних і цільових прогулянок значною мірою залежить її послідовне збільшення, впорядкованість і поточність уявлень.

1.2. Анатомо-фізіологічні особливості молодших школярів та умови їх розвитку

Молодший шкільний вік – етап розвитку дитини, що охоплює період з 6-7 років до 10-11 років. Це час випробовування дитиною своїх сил, вирішення складних задач, які постають в результаті взаємодії із зовнішнім середовищем. Зазвичай, із ростом дитячого організму відбуваються якісні зміни й у психіці дитини, ускладнюється система її соціальних зв'язків, мотивів.

Молодший шкільний вік вважається одним з найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. У цьому віці інтенсивніше розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру. Саме в даному віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, у свою чергу, створює умови для активного та спрямованого формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних задатків дитини.

На шляху свого становлення як особистість дитина проходить кілька етапів психічного і фізичного розвитку, що створюють передумови формування і виховання у неї різних якостей і властивостей, розвиток здібностей і інтересів, до яких вона є найбільш чутливою (найбільш сприйнятливою). Такий підхід у вихованні значно полегшує взаєморозуміння батьків і дітей, полегшує дитині навчання та засвоєння навичок, сприяє досягненню у навчанні найкращих результатів і стимулює до подальшого саморозвитку [28, 97-98].

У молодшому шкільному віці, зазначає В.Ареф'єв, відбувається інтенсивний розвиток усього організму, а саме: „щорічне збільшення тіла в довжину становить 3-4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. У розвитку м'язів чітко спостерігається гетерохронність: одні м'язи у своєму розвитку обганяють інші. Так, глибокі м'язи спини, що забезпечують

правильну поставу, відстають у своєму розвитку в цей період від рівня розвитку інших груп м'язів.

М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо – потрібне велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні. За несприятливих умов створюється загроза його викривлення. Зауважимо, правильну поставу, згідно даних сучасних наукових досліджень, мають лише 20-22% від усієї кількості молодших школярів України. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий, функціональний характер; це означає, що постава може бути виправлена, в тому числі за допомогою продуманих комплексів фізичних вправ. Через слабкість серцевого м'яза, ЧСС навіть за не великих навантажень, швидко збільшується, але так само швидко повертається до норми. Відновні процеси після короточасних вправ перебігають швидше.

Обмін речовин у дітей перебігає швидше, ніж у підлітків. Тому відновні процеси після короточасних вправ у них також протікають швидше. Тривалі інтенсивні навантаження та вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми погано, відновний період після їхнього виконання подовжується.

Збудження та гальмівні процеси у дітей молодшого шкільного віку легко іррадіюють, “розпливаються” по корі головного мозку. З цих причин для виконання нових рухів характерним є більша скутість та неточність, ніж у старших школярів, їм важко аналізувати рухи. Процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування. Як наслідок – велика рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. За такої діяльності діти, практично не зупиняючись, буквально невтомні. Тим часом від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються.

У дітей даного віку легке, але, як правило, поверхнєве сприйняття навколишнього світу. Вони схоплюють лише зовнішній вигляд, а не зміст. Функціональні показники нервової системи у молодших

школярів, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще недостатні. Так, у них нестійке внутрішнє, а також переважно спізнале гальмування. Тому, не вислухавши пояснення вчителя, діти починають виконувати вправи. Точність деталей рухів при цьому підмінюється вгадуванням правильності їхнього виконання.

У молодших класах (особливо це помітно в першому класі) домінує образне, конкретне мислення. Лише поступово з віком відбувається перехід від такого виду мислення до абстрактного. Для учнів молодшого шкільного віку характерна нестійка увага, вони нетерпеливі.

У дослідженнях Є. Вільчковського, Л. Волкова, А. Гужаловського та інших авторів визначено наявність сенситивних періодів у розвитку сили, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей у дітей шкільного віку. Ці дані є основою для розроблення педагогічних технологій вибіркового планування засобів і методів фізичної підготовленості школярів.

Активна діяльність рухового характеру та позитивні емоції, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі дитини, поліпшують роботу усіх органів і систем, позитивно впливають на психоемоційний стан дитини, допомагають їй розкритись як особистості. Справедливо відмічає М. Лук'янчук, що фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом дають позитивний ефект, який проявляється, насамперед, в економізації і стимуляції функцій організму [42, с. 36].

У період дитинства (від народження до 10 років) дитина за своєю природою є дуже активною й рухливою. У цей період для неї характерна висока потреба у русі, значна спонтанна фізична активність, яка задовольняється через гру, пізнання світу, навчання. Діти охоче займаються короткотривалими фізичними вправами, швидко відпочивають, часто змінюють вид рухової діяльності [42, с. 36].

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для фізичного, розумового, морального, естетичного та трудового виховання. Крім того, швидка та несподівана зміна ситуацій у грі змушує дітей шукати нові

шляхи вирішення завдань, що сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативності, творчості та кмітливості. Таким чином, слід зауважити, що рухливі ігри – це один із важливих засобів зміцнення здоров'я та всебічного виховання дітей молодшого шкільного віку [72].

Потреба в руховій активності є природною для дітей молодшого шкільного віку. Її життєва необхідність для виховання здорового молодого покоління підтверджується багатьма дослідниками: як педагогами [2; 51], так і лікарями [2; 3], які стверджують, що в оцінці здоров'я не з боку наявності або відсутності захворювань, а з боку життєстійкості, тобто якості адаптаційних можливостей організму, рухова активність є основним засобом на шляху до здоров'я [27].

Важливою складовою фізичної активності є фізичні навантаження, що пов'язані з роботою м'язів скелета, зміною фізичної активності організму та витратою енергії на окремі фізичні зусилля. Фізична активність охоплює різноманітну поведінку людини, яка пов'язана із: переміщенням з одного місця на інше, щоденною діяльністю, професійною сферою, наукою, навчанням, відпочинком, заняттями спортом та ін. Загалом вона може проявлятися у різних формах та виконувати різні функції.

Згідно результатів досліджень, у дітей існує природний біоритм, який регулює спонтанну фізичну активність [51; 76]. Під час гри чи рухових занять у них поперемінно наступають періоди значної фізичної активності та низького рівня фізичної активності. Ці цикли тривають приблизно 15 хвилин та складуються у довші – 40 хвилинні періоди. Зниження з віком спонтанної фізичної активності супроводжується зниженням витрати енергії у перерахунку на кілограм маси тіла, а також рівня основного обміну речовин.

Центри контролю рівня фізичної активності реагують також на надмірні фізичні навантаження, і на зростаюче виснаження організму. Тому їх завданням є також запобігання небажаним результатам надмірних навантажень як, наприклад, пошкодженням м'язів, сухожилів, травмам

хребта, кісток та ін. Зазначимо, що кожній дитині необхідна фізична активність для повноцінного розвитку та життя у суспільстві. Її оптимальний рівень, що забезпечує біологічні й оздоровчі потреби організму, залежить від віку, статі, умов життя, стану здоров'я. У багатьох європейських країнах створено експертні групи для вивчення та надання рекомендацій стосовно фізичної активності для людей різних вікових груп. У цих рекомендаціях беруться до уваги різноманітні чинники, а саме:

- загальний час фізичної активності. Тобто сума часу виконання усіх фізичних навантажень у повсякденному житті кожної особистості, у її професійній діяльності, під час відпочинку, фізичних вправ, занять спортом тощо. Рекомендується, зокрема, щоб школярі та дорослі люди витрачали на заняття фізичною культурою біля однієї години кожного дня. Мінімумом вважається 30 хвилин фізичного навантаження щодня для учнівської молоді та дорослих;

- інтенсивність фізичного навантаження. Вона визначається за допомогою виду занять та роду діяльності, а також залежить від виміру різних фізіологічних показників. Для здорових людей рекомендується надавати перевагу розвитку витривалості, поміркованої інтенсивності під час виконання фізичних вправ. У цьому випадку робота серця досягає такого рівня, який дорівнює близько 60-75 % максимального пульсу, відчутно пришвидшується дихання, людина відчуває тепло у всьому тілі [30 ; 35].

Так, тижнева витрата енергії на заняття фізичної культури середньостатистичної особи повинна становити від 1000 до 2000Kcal, залежно від маси її тіла. Вимірювання рухової активності не є простим з огляду на різноманітність її форм, тривалості, частоти та інтенсивності фізичних навантажень. В основному використовуються два методи її вимірювання:

- суб'єктивний – при якому людина сама реєструє в означений спосіб або відтворює з пам'яті власну фізичну активність. Зазвичай це відбувається напередодні або в останній день тижня на протязі тижня. У шкільному віці

цей спосіб можна застосовувати лише у старших вікових категоріях, коли дитина чітко усвідомлює, що таке фізична активність і може її кількісно вирахувати;

- об'єктивний – стосується безпосереднього стеження за фізичною активністю дитини, реєструванням поведінки гіперактивних дітей у молодшому та середньому шкільному віці, хворобливих учнів, реєструванням частоти скорочень серця за допомогою спеціальної апаратури (наприклад апарата Хольтера), кількості кроків за допомогою крокоміра тощо [42,с. 37].

Відповідна фізична активність є важливим елементом здорового способу життя. Лікарі, дослідники суспільного здоров'я, міжнародні організації, які займаються вивченням стану здоров'я людей звертають увагу на загрозу для здоров'я, що викликана загальною гіпокнезією. Їх особливо не покоїть зниження рівня фізичної активності серед дітей та молоді[74; 77].

Низький рівень фізичної активності в дитинстві, нестимулювання потреби щоденних систематичних фізичних навантажень та рухових вправ. Атакож недбалість у фізичній освіті дітей призводить до того, що у доросле життя вони входять з уже сформованим небажанням займатися фізичними вправами та спортом і надалі залишаються людьми фізично неактивними. Відсутність основних умінь (наприклад, плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах) обмежує можливість використання атракційних форм активного відпочинку у дорослому віці. Набуття цих умінь у дорослому віці є нелегким і потребує неабияких зусиль та бажання. Окрім того, у дорослому віці набуття даних умінь супроводжується різними травмами та небезпеками для здоров'я (падіннями, забиттями, переломами тощо).

Серед причин низької фізичної активності у дітей та молоді Л. Лук'яненко виокремлює наступні:

- відсутність позитивних прикладів для наслідування з боку батьків, педагогів, родичів та знайомих;
- загальний доступ до різноманітних засобів транспорту (машини,

ліфти, ескалатори), що провокує обмеженість ходьби пішки; нестача велосипедних доріжок, спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів та ін.;

- зниження почуття безпеки дитини з боку батьків, що сприяє її обмеженому пересуванню у найближчому просторі (поїздки на машині до школи, гуртків, секцій);

- нестача доступної для дітей атракційної інфраструктури біля їхніх помешкань, щоб уможливило заняття фізичною культурою і спортом та підвищило рівень їхньої фізичної активності загалом;

- значні матеріальні видатки сім'ї за участь дитини у різних формах і видах фізичної активності як демонструє статистика, серед підлітків суспільно-економічний статус відіграє важливу роль у диференціації фізичної активності – її знижується разом із зниженням заможності родини [10; 13];

- недоліки в реалізації занять фізичного виховання в школі та низька доступність позаурочних рухових занять;

- значний відсоток учнів, які не беруть систематичної участі під час занять фізичною культурою. Вважається, що однією з причин зменшення фізичної активності є загальна комп'ютеризація населення. Зокрема використання комп'ютера серед дітей та учнівської молоді набуло форм проведення дозвілля (ігри, соціальні мережі, електронне листування), що поглинає час, призначений на фізичну активність. Водночас, заборона користування комп'ютером неозначає збільшення дитиною фізичної активності. Для цього необхідно стимулювати її до активних дій, ігор та занять фізичною культурою [42, с. 38].

Опора на гру є необхідною умовою переходу дитини від зовнішньої (практичної) до внутрішньої (розумової) діяльності. Вибір ігор та ігрових ситуацій зумовлюється віком учнів і цілеспрямованою педагогічною діяльністю, проте варто пам'ятати, що їх надмірне використання може загальмувати розвиток навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів [5, с. 15]. Однак, як свідчать дослідження психологів (Л. Артемова,

Д. Ельконін) та педагогів (О. Савченко, І. Школьна), гра не дає належних результатів, якщо використовується фрагментарно та епізодично. Водночас, як засвідчують результати дослідження Н. Лебедевої, обсяг організованих форм рухової активності у 65,0 % учнів зводиться лише до уроків фізичної культури, що здатні компенсувати в середньому тільки 11,0 % необхідного добового обсягу рухової діяльності школярів.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей молодшого шкільного віку запропонували В. Бальсевич і В. Запорожанов.

Одна з основних умов високої ефективності системи фізичної підготовки учнів полягає в строгому обліку вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей, характерних для етапу розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Отже, відповідно до функціональних потреб дитини молодшого шкільного віку оптимальний руховий режим може забезпечуватися в різних організаційних формах (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки та ін.). Але особливу цінність для дитини становлять рухливі ігри (не менше трьох рухливих ігор в день), що сприятимуть загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дітей, оволодіння ними основами рухових дій, виховання моральних та естетичних якостей.

1.3. Роль рухливих ігор у розвитку фізичних якостей молодших школярів. Основні підходи до класифікації рухливих ігор

Гра – предмет дослідження багатьох наук – філософії, педагогіки, психології, етнографії, культурології, біології тощо. Те, що гра в історії суспільства і в житті людини, явище соціальне свідчать праці фахівців різних наукових галузей та періодів – Л. Билєєвої, Л. Виготського, Й. Гейзінга, Д. Ельконіна, Ж. Піаже, С. Рубінштейна, В. Сухомлинського та ін.

«Гра – один із видів активізації людини й тварини. Гра з'являється на певному етапі еволюції тваринного світу як форма життєдіяльності молодих

тварин. Дитяча гра – вид діяльності, що розвивається, і полягає в наслідуванні дітьми дій дорослих і відносин між ними в особливій умовній формі» [57], — таке визначення дають словники з психології.

У свій час Я. А. Коменський у праці «Материнська школа» зазначав: «Оскільки діти прагнуть переймати все, що бачать в інших, то їм потрібно дозволяти це, за винятком тих випадків, коли вони хочуть користуватися речами, якими вони можуть заподіяти собі шкоду або що-небудь зіпсувати... Де це виявиться можливим, замість справжніх речей для користування дітям необхідно мати готові іграшкові речі... Граючись ними, діти будуть розвивати в тілі здоров'я, в розумі – кмітливість, а в усьому тілі – рухливість. Одним словом, у що б не захотіли грати діти, їм потрібно допомагати, а не заважати, Адже їм немає більше чим займатися, а бездіяльність шкідлива для душі і тіла»[32].

За Г. Сковородою, змістонароджуюча сила народної гри допомагає «познать знание незнаемое», відкриває бачення речей «невидимых» та – «неисповедимых», багатоплановість виховання, що дає змогу пізнати і зрозуміти природу+ пізнати і зрозуміти «точну» людину[32].

У багатьох наукових джерелах рухлива гра розглядається як освітньо-оздоровчий засіб соціалізації особистості дитини, здатний інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити мотиваційну основу для формування в діалектичному взаємозв'язку фізичних і духовних якостей та особистісну самореалізацію. Рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після розумової праці, ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Водночас, рухливі ігри відіграють важливу роль у вихованні як моральної і вольової стійкості в діях і вчинках, так і вихованню комунікативних вмінь і свідомої дисципліни: з однієї сторони – вмінню підпорядковувати свою поведінку інтересам колективу, а з іншої – керувати своїми товаришами [2, 4, 7, 10, 11].

Важливою особливістю рухливої гри являється те, що вона рекомендує

себе, як універсальний вид фізичних вправ. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Гра розвиває розум, удосконалює сприйняття, формує механізми координації і управління рухами, розвиває фізичні та психічні якості.

У народній педагогіці знаходимо свідчення про особливе піклування батьків, вчителів, вихователів про фізичний розвиток дитини, різноманітні види її заохочень до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», – стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) призводить до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат. Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

Спробу конкретизувати роль ігор для розвитку молодших школярів здійснили Г. Безверхня, А. Семенов, М. Килимистий, Р. Маслюк. Науковці визначили значення ігор:

1) *оздоровче*: сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань [59, с. 5-6];

2) *освітнє* : формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання; розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість; формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д. [59, с. 7];

3) *виховне*: виховують моральні та вольові якості учнів; виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

У народній рухливій гріодночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру та емоції підсилюють усі фізіологічні психологічні процеси в організмі, поліпшуючи роботу всіх органів і систем.

Відомо (І.Олійник, К.Єрусалимець), що для успішного проведення гри необхідно підготувати місце, перевірити наявність усіх вимог, а саме: поле майданчика має бути рівним, очищеним від каміння, мати прямокутну форму (8 /12). Усі сторонні речі повинні бути на відстані 2-3 м від майданчика.

Характерними ознаками розгортання гри є швидка зміна ситуацій, в яких опиняється об'єкт після дій з ним, і таке ж швидке пристосування дій до нової ситуації. У структуру гри дітей входять: ролі, які взяли на себе гравці; ігрові дії як засіб реалізації цих ролей; ігрове застосування предметів; реальні відносини між гравцями. Важливого значення надавали грі видатні педагоги К. Ушинський, А. Макаренко. Так, К. Ушинський відзначав, що в грі формуються всі якості «душі людської, його розум, його серце і його воля, і якщо говорять, що ігри завбачають майбутній характер і майбутню долю дитини, то це треба розуміти двояко: не тільки у грі виявляються нахили дитини і відносна сила його душі, але й сама гра має вплив на розвиток дитячих здібностей і нахилів, а внаслідок цього, і на її майбутню долю»[67].

Навчальна гра має структуру, що відрізняє її від інших видів діяльності. Це єдина система впливів, спрямована на формування в дитини потреби у знаннях, активного інтересу, формування більш досконалих пізнавальних навичок і вмінь. Основними елементами навчальної гри, що надають їй форму навчання і гри водночас, є навчальні та ігрові завдання, ігровий задум, правила, ігрові дії, обладнання гри, результат гри. Мета гри – забезпечення переходу від пізнавальної мотивації до професійного зв'язку з появою потреби у знаннях та їх практичного

застосування в обстановці навчального процесу [61, с. 6].

Гра – це складне, багатогранне явище, яке дуже важкооднозначно трактувати, а тим більше – класифікувати. На сьогодніснує безліч класифікацій ігор за різними ознаками. Так, у науковій літературі ми знайшли класифікації ігор, які пропонують сучасні дослідники (Додаток А).

Усі класифікації побудовані з урахуванням характеру рухової діяльності, інтересу учнів, анатоμο-фізіологічні можливостей дитячого організму дитини, особливостей психологічного сприймання вибору молодшими школярами рухливих ігор.

Індивідуальні рухливі ігри створюються, організовуються і ведуться однією дитиною. У цьому випадку дитина може сама визначати смисл та зміст гри, тимчасові правила для самого себе, які може змінювати під час гри, заради більш ефективного досягнення цілі, обумовленої власним сенсом ігрових дій. Діти молодшого шкільного віку віддають перевагу так званим вільним іграм. Вони полягають в тому, що діти самі спонтанно придумують гру, з обов'язковою наявністю мети та її досягненням. Такі ігри часто застосовуються педагогами для розширення психологічних завдань, включаючи реабілітаційні.

Колективні рухливі ігри називаються так за ознакою одночасної участі в грі певної кількості граючих. Цей різновид ігор найбільш популярний серед дітей і відрізняється великим різноманіттям. Колективні ігри поділяються на командні та некомандні.

Некомандні ігри проводяться з ведучим і без ведучого учасника. За функціональною ознакою для некомандних ігор без ведучих характерне індивідуальне суперництво гравців за своє, обумовлене правилами місце на ігровому майданчику. Особливістю некомандних ігор з ведучим є за рольовими функціями гравців протиборство з ведучим і проти дія гравців однієї команди ведучим з іншої шляхом взаємодії з партнерами по команді або за їх підтримки і безпосередньої фізичної допомоги.

Командні ігри поділяються на ігри, в ході яких учасники відповідно до

змісту гри і правилами не вступають у фізичний контакт з суперником, і на ігри з наявністю фізичного протиборчого контакту гравців – суперників у процесі ігрових дій. В іграх без фізичного контакту суперників за функціональною ознакою гравців наявні: прояв єдиноборства за свою команду; прояв боротьби за свою команду шляхом взаємопідтримки фізичної взаємодопомоги гравців однієї команди.

Рухливі ігри з контактною взаємодією гравців протиборчих команд за функціями гравців поділяються: на індивідуальне єдиноборство за свою команду; боротьбу за інтереси своєї команди, але при сукупності всіх єдиноборчих дій, підтримці партнерів по команді їх фізичної допомоги.

Некомандні та командні рухливі ігри характеризуються рядом узагальнених для цих груп ігор типових рухових дій:

- виконання ритмічних рухів – проявом творчості, а також наслідування тваринам в їх специфічних рухах;
- перебіжками на короткі дистанції з проявом швидкості переміщення і спритності;
- швидкісних дій виражено координованого характеру з різними інвентарними предметами;
- стрибками, пов'язаними з подоланням перешкод, силовим опором;
- проявом раніше сформованих рухових навичок, заснованих на вмінні орієнтуватися в просторі, уловлюванні та розрізненні звуків і спостережливості.

Рухливі ігри з ведучим і без ведучого проводяться граючими різних вікових груп, проте варіант гри з ведучим доцільно застосовувати відповідно з віковими руховими можливостями дітей, без надмірного ускладнення змісту і правил гри.

Рухливі ігри з фізичним контактом із суперником поділяються на ігри, де контакт носить опосередкований характер, наприклад, у перетягуванні каната, або випадковий, який важко уникнути, не порушуючи зміст гри та її сутність. При підборі ігор або при спонтанному визначенні їх

змісту рекомендується уникати ігор з потенційно травмонебезпечним змістом, де цілеспрямований фізичний контакт граючих може призвести до небажаних і небезпечних наслідків для їхнього здоров'я [26].

У педагогічній практиці, в соціальному житті та побуті розрізняють дві форми організації рухливих ігор: урочна та позаурочна[71,с. 9-11].

Урочна форма проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль вчителя, регулярність занять з незмінним складом учасників, регламентовані зміст і обсяг ігрового матеріалу, і його взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою учбово-виховного процесу, в який включається дана гра.

Рухливі ігри, які відносяться до позаурочної форми занять, мають на увазі велику роль організаторів, ватажків з середовища самих дітей; вони організуються, як правило, епізодично, склад учасників може змінюватись, а ігри варіюються за змістом та обсягом ігрового матеріалу.

За урочної форми проведення рухливих ігор керівник, вирішує такі завдання: оздоровчі, освітні, виховні.

При заняттях іграми необхідно пам'ятати:

- 1) фізичні навантаження повинні бути оптимальними;
- 2) недопустимо доводити учасників гри до перевтоми і довготривалих затримок дихання;
- 3) при систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них.

Для молодших школярів важливі ігри з дрібним інвентарем, які збільшують м'язово-рухливу чутливість, удосконалюють рухливі функції рук і пальців. У колективних іграх кожний учасник наочно переконається в перевагах загальних, дружніх зусиль, направлених на подолання перешкод у вирішенні загальних задач.

Захоплюючий ігровий сюжет викликає у учасників позитивні емоції і спонукає їх до того, щоб вони з неослабною активністю багаторазово проробляли ті чи інші прийоми, проявляючи необхідні вольові якості та

фізичні здібності. Для виникнення інтересу до гри велике значення має шлях досягнення ігрової мети – характер і ступінь складності перешкод, які треба долати для отримання конкретного результату, для задоволення грою.

Рухлива гра, що вимагає творчого підходу, завжди буде цікавою і привабливою для її учасників. Рухливі ігри в більшій мірі сприяють вихованню фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі.

Більшість рухливих ігор вимагає від учасників швидкості. Це ігри, побудовані на необхідності миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подоланням невеликих відстаней в найкоротший час. Обставини, які постійно змінюються в грі, швидкий перехід учасників від одних рухів до інших сприяють розвитку спритності. Для виховання сили добре використовувати ігри, що вимагають прояву помірних за навантаженням, короточасних швидкісно-силових напружень [71, с. 9-11].

Ігри з багаторазовими повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, викликають значні витрати сил та енергії, однак сприяють розвитку витривалості. Удосконалення гнучкості відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку рухів. При цьому оздоровчі, освітні виховні завдання вирішуються в комплексі, що забезпечить різностороннє фізичне виховання дітей [23, с. 9-13].

Цінність рухливих ігор полягає в тому, що вони розвивають рухи дітей, спонукають бути активним, діяльним, міркувати, досягати успіху, зміцнюють нервову систему, поліпшують апетит, розвивають психічні та моральні якості – колективізм, дисциплінованість, сміливість, винахідливість, рішучість, чесність, повагу. Рухливі ігри є чудовим виховним засобом, і успішне проведення їх значною мірою залежить від знань раціональної методики і творчого використання її педагогом; вдосконалюють якості швидкості рухових дій, гнучкості рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних

чинників у рухливій грі, а саме: самостійне вирішення рухових завдань з урахуванням ігрової ситуації; відсутність часу для підготовки виконання основного руху; швидке переключення з одного руху на інший; емоційна насиченість; узгодження своїх рухів із діями ведучого та інших дітей.

Висновки до першого розділу

Загальні фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей людини під впливом занять фізичними вправами розглянуто у працях багатьох науковців та практиків. 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 численних дослідах, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми (В. Заціорський, В. Філін, Е. Вавілова, Е. Вільчковський та ін.), зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Автори досліджень зазначають, що найбільш ефективними для покращення загальнофізичної підготовки дітей є застосування рухливих ігор, участь в яких вимагає проявлення швидкості, сили та спритності та ін.. якостей у порівнянні з засобами, які спрямовано лише на розвиток однієї з вищеназваних якостей. Рухові якості мають певну залежність одне від одного у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того самого нервово-м'язового апарата і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен здійснюватися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у молодших школярів здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи досліджень:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, формування програми дослідження, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, анкетування (для визначення особливостей рухової активності, фізичного стану, мотиваційно-ціннісних орієнтацій молодших школярів), педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для впровадження розробленого організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності дітей на уроках фізичної культури та виявлення його ефективності;

– статистичні – для обробки емпіричних даних, перевірки достовірності одержаних результатів (методи математичної статистики).

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури

Аналіз наукової літератури з досліджуваної нами проблеми, проведений в теоретичній частині нашого дослідження, дозволив виділити протиріччя, суть яких складається в значимості роботи з підвищення рівня фізичної підготовки дітей в молодшому шкільному віці та не достатньою кількістю педагогічних програм, що вирішують дані проблеми в практиці шкільного навчального закладу.

Для вивчення ступеня актуальності питань, які будуть вирішуватись у процесі дослідження, було проаналізовано відомі роботи з фізичної культури

та роботи в яких розглянуто нові підходи до програмування змісту занять у позакласній роботі. Особливу увагу приділили публікаціям і дослідженням з проблеми фізичного виховання. У результаті аналізу можна констатувати, що існує достатньо матеріалів з питань організації фізичного виховання молодших школярів, але разом з тим, відсутні науково-обґрунтовані підходи до розробки методики розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Аналіз літературних джерел також дозволив встановити актуальність проведення даного дослідження, уточнити мету, сформулювати робочу гіпотезу і визначити завдання дослідження, обрати методи дослідження для розв'язання проблеми, що вивчається.

Усього на даний час проаналізовано 88 літературних джерел.

2.1.2 Емпіричні методи дослідження

Педагогічні спостереження. Спостереження є одним з головних методів збору фактичного матеріалу для здійснення наукового узагальнення і аналізу педагогічних явищ. Педагогічне спостереження в нашій роботі проводилось систематично протягом 6 місяців. Даний педагогічний метод використовували у комплексі з іншими методами дослідження для:

одержання інформації про реальний стан практики фізичного виховання;

збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження;

підготовки рекомендацій із певних питань методики та організації фізичної підготовки школярів молодших класів.

Педагогічне тестування. В процесі педагогічного тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися вправи (тести), що входять до програми «Фізична культура для учнів 1-4 класів загальноосвітніх шкіл» [62]. Для оцінки сформованості рівня основних рухових здібностей дітей використовувалися наступні тестові завдання, які мали високий ступінь надійності та інформативності [64]:

1. Стрибок у довжину з місця проводиться на неслизькій поверхні з лінією та розміткою у сантиметрах. Вихідне положення – носки ніг на лінії стрибка, учасник відводить руки назад, потім різко відводить їх вперед і вгору, і штовхаючись двома ногами виконує стрибок у довжину з приземленням на обидві ноги, Вимірювання проводиться з точністю до 1 см. Зараховується краща з трьох спроб.

2. Човниковий біг (4x9 м) проводиться на закритих майданчиках з твердим покриттям. За командою «На старт» учасник займає вихідне положення за стартовою лінією та бере у руки один кубик. За командою «Руш» (вмикається секундомір) він біжить з ним на інший кінець відрізка і кладе його в стартове коло, повертається за наступним кубиком і також переносить його на інший кінець 9-метрового відрізка. В момент, коли кубик доторкається до полу секундомір вимикається. Кидати кубик не можна, є дві спроби, до протоколу зараховується кращий результат.

3. Чергування ходьби та бігу до 1000 м. Складання цього нормативу проводиться на бігових доріжках стадіону з будь-яким покриттям. Учасники становляться до стартової лінії в положення високого старту, коли всі готові за командою «Руш» вирушають на дистанцію якомога швидше чергуючи ходьбу і біг за потребою. Результат зараховується з точністю до метру.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується на рівному дерев'яному або земляному майданчику, з положення упору лежачи, руки на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасник розпочинає згинати та розгинати руки ритмічно і з повною амплітудою, кількість безпомилкових згинань і розгинань рук зараховують за одну спробу.

5. Нахил тулубу з положення сидячи виконується сидячи на підлозі з накресленою лінією АБ та перпендикулярно до неї розмітка у сантиметрах від 0 до 20 сантиметрів. Відстань між п'ятами учасника – 20 – 30 см, ступні розташовані до підлоги вертикально, партнер тримає ноги на рівні колін. За командою «Розпочинай» учасник робить, не згинаючи ніг, три попередніх

нахили уперед, четвертий максимальний нахил зараховується його слід утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Оцінка рівня розвитку основних фізичних якостей та рівень загальної фізичної підготовленості учнів 2-х класів 7-8 років проводилась за орієнтовними навчальними нормативами шкільної програми (табл. 2.1) [62].

Таблиця 2.1

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги для учнів 2-х класів програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів, 1-4 класи» [62]

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	дівчата – 4 хлопці – 5	дівчата – 6 хлопці – 7	Безпечний рівень: дівчата – 8 хлопці – 12	Результат, вищий за безпечний рівень
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	дівчата – 2 хлопці – 0	дівчата – 3 хлопці – 1	Безпечний рівень: дівчата – 4 хлопці – 2	Результат, вищий за безпечний рівень
“Човниковий біг” 4x9 м (с)	Дівчата – 14,9 хлопці - 14,5	Дівчата – 14,5 хлопці - 14,0	Безпечний рівень: дівчата – 14,0 хлопці - 13,5	Результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1000 м (м)	дівчата – 700 хлопці - 800	дівчата – 800 хлопці - 900	Безпечний рівень: дівчата – 900 хлопці - 1000	Результат, вищий за безпечний рівень
Стрибок у довжину з місця (см)	дівчата – 85 хлопці – 90	дівчата – 90 хлопці – 100	Безпечний рівень: дівчата – 95 хлопці – 105	Результат, вищий за безпечний рівень

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент – один з найбільш надійних методів перевірки отриманих під час дослідження даних ефективності розроблених на цій основі практичних рекомендацій. Проведений нами педагогічний експеримент складається з обґрунтування і визначення ефективності методики розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури.

У відповідності з розробленою програмою, педагогічний експеримент побудовано за наступною схемою: на 1 етапі – проводили вивчення початкового стану педагогічної проблеми за допомогою контролюючих засобів і методів. На 2 етапі – здійснювались різні види експериментальних дій в практичній, учбовій та виховній роботі з експериментальними групами, робили порівняльний аналіз ефективності розроблених засобів і методів педагогічного впливу, спрямованого на рішення завдань, поставлених перед дослідженням. Третьою стадією практичного етапу було реєстрування всіх кінцевих показників учбового процесу та їх математична обробка.

2.1.3 Математичні методи обробки отриманих результатів

Для статистичної обробки даних застосовувалися наступні показники:

1. Достовірна чисельність вибірки (**n**)
2. Середнє арифметичне (\bar{x}):
3. Середнє квадратичне відхилення (**S**)
4. Похибка середнього арифметичного (**m**):

Для аналізу достовірності відмінностей між вибірками задавали рівняння достовірності $p = 0,05$. Використовували параметричний критерій Ст'юдента (t) [27].

Матеріали досліджень, отримані в процесі педагогічного експерименту, були оброблені на персональному комп'ютері за допомогою програмних пакетів Microsoft Excel і Statistica 6,0.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в початковій ланці Краснопільського закладу загальної середньої освіти I-II ступенів Краснопільської районної ради Сумської області, оскільки молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації і потреби в систематичній фізичній активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ.

Етапи дослідження. На першому етапі (вересень 2019 р.) на основі аналізу літературних джерел було розроблено програму дослідження, визначено методичні підходи до вирішення проблеми, що вивчається. Було проведено констатуючий експеримент, мета якого полягала у вивченні показників розвитку фізичних якостей і визначення загального рівня фізичної підготовленості дітей віком від 8 до 9 років. Також на цьому етапі було розроблено програму загальної фізичної підготовки учнів 2-х класів.

Другий етап (жовтень 2019 р. – травень 2020 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності розробленої методики. Для проведення педагогічного експерименту було сформовано експериментальну (10 хлопчиків і 11 дівчаток) та контрольну (9 хлопчиків і 12 дівчаток) групи з учнів 2-гих класів. У контрольній групі спортивна година проводилась за традиційною методикою. Експериментальна група під час спортивної години займалася за розробленою методикою фізичної підготовки. Шляхом порівняння стану розвитку фізичних якостей дітей контрольної та експериментальної груп на початку та після експерименту визначалась ефективність запропонованої методики.

Третій етап (вересень 2020 р. – листопад 2020р.) передбачав аналіз і узагальнення результатів проведених досліджень, формування висновків. Оформлення магістерської роботи.

Матеріали дослідження можуть бути використані для підготовки вчителів до уроків фізичної культури та під час проведення секційних занять.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

3.1. Методика розвитку фізичних якостей дітей 1-4 класів з використанням рухливих ігор на уроках фізкультури : організація і зміст

Гармонійний розвиток особистості передбачає розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості, стрибучості. Активні, цілеспрямовані заняття з виховання фізичних якостей прискорюють і якісно змінюють процес розвитку всіх систем організму. Хороша фізична підготовка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей дитини та основою її працездатності в усіх видах навчальної, трудової, прикладної і спортивної діяльності.

З урахуванням мети нашого дослідження, програма з фізичної культури для учнів початкових класів передбачала призначення значної частини уваги на уроках фізичної культури з формування, розвитку і вдосконалення рухових умінь [6,28]. Одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів та методів удосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовки, зміцнення їх здоров'я [12].

Притримуємося думки про особливе значення рухливих ігор у формуванні фізично здорової, етично стійкої та інтелектуально розвинутої, активної особистості громадянина суспільства. У рухливій грі дитина оцінює ситуацію та самостійно обирає спосіб її вирішення. Захоплена грою, дитина вчиться бути терплячою, наполегливою, розвиваючи при цьому фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Гра

веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для всебічного розвитку тіла й душі. Головне завдання вчителя фізичної культури полягає в тому, щоб зміцнювати здоров'я дітей шкільного віку та сприяти їх загальному фізичному розвитку [61].

Для вирішення зазначених завдань, під час уроків фізичної культури ми використовували різноманітні засоби системи фізичного виховання. Однак головне місце в оздоровленні та всебічному розвитку особистості дитини відводили рухливим іграм.

Регулярне використання рухливих ігор на уроках фізкультури спрямовували на:

- зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток,
- різнобічну підготовку дітей;
- виховання активності, сміливості, рішучості, дисциплінованості, колективізму та інших особистісних рис характеру дитини.

Розробка експериментальної методики ґрунтувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, де визначено, що основними завданнями школи та вчителів фізичної культури є :

- виховання в учнів бажання систематично займатися фізичними вправами;
- зміцнення здоров'я дітей;
- навчання їх самостійно виконувати прості рухові дії;
- сприяння правильному фізичному розвитку, розвитку фізичних якостей, виконання правил безпеки.

Робота над розвитком рухової активності на уроках у 1-4 класах здійснювалась за наступною структурою, яка складалась з трьох частин:

- діагностичний етап (листопад-грудень 2019р.) полягав у вивченні стану рухливих якостей молодших школярів контрольної та експериментальної груп, опрацювання психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури задля розробки організаційно-

методичного забезпечення розвитку рухової активності учнів на уроках фізичної культури;

– формувальний етап (січень 2020–вересень 2020рр.) – був спрямований на організацію формувального експерименту, реалізацію методики розвитку рухових якостей учнів початкової школи, перевірку ефективності розроблених рекомендацій;

– узагальнюючий етап (жовтень-листопад 2020 р.) – передбачав аналіз й узагальнення даних експерименту, формування висновків, оформлення тексту роботи.

Тривалість експерименту: жовтень 2019 – вересень 2020 року включно, Водночас здійснювали апробацію результатів дослідження через участь у наукових конференціях.

Дослідження проводилося в початковій ланці Краснопільського закладу загальної середньої освіти I-II ступенів Краснопільської районної ради Сумської області. Ми виходили з того, що в молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації і потреби в систематичній фізичній активності, Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ.

З огляду на зазначене, під час проведення дослідження враховували, що ритмічний, силовий і просторовий образи рухів молодші школярі сприймають насамперед у відчуттях і узагальненнях вражень. Діти цього віку майже самостійно, тільки поспостерігавши за тим, як це робиться, можуть освоїти пересування на лижах, ковзанах, навчитися поводитися з м'ячем, проявляти спортивно-ігрову кмітливість.

Підготовча частина кожного уроку фізичної культури під час формувального експерименту була спрямована на організацію учнів, ознайомлення їх зі змістом та підготовку до основного етапу роботи. Провідними засобами були ходьба, біг, вправи, спрямовані на збільшення

рухливості в суглобах, на покращення гнучкості, постави тощо. Загально-розвивальні вправи без предмету, з предметами. Вправи підбиралися таким чином, щоб могли послідовно впливати на гомілковостопні, колінні, тазостегнові суглоби, а також променезап'ястний, ліктювий та плечовий суглоби. Виконувались вправи з поступовим збільшенням амплітуди, швидкості, зі включенням до роботи все крупніших груп м'язів.

На весь експеримент було заплановано десять окремих комплексів загально-розвивальних вправ, які проводились у ігровій формі. Це сприяло стимуляції мотивації до уроку та уваги учнів під час виконання вправ.

В основній частині уроку фізичного виховання протягом усього експерименту вирішувалися завдання – підвищення рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів при використанні рухливих ігор. При виборі рухливих та народних ігор за характером рухової діяльності надавалася перевага наступним видам рухів (ігри з ходьбою, бігом, метанням і стрибками), вносилися вони в систему фізичного виховання для розвитку фізичних (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), розумових і морально-вольових якостей.

У заключній частині уроку фізичної культури проводилися спокійні ігри, що не потребують великої уваги, не викликають збудження.

При проведенні занять використовували зміну місць занять, партнерів, що дозволяло, не виділяючи окремих учнів, тримати їх постійно в полі зору, і в той же час приділяти увагу. Для молодших школярів характерним є навчальний тип уроку з навантаженнями невеликого обсягу та малої інтенсивності. Діти в цьому віці швидко стомлюються від монотонної, одноманітної роботи. Відновлення успішніше проходить в умовах переключення, зміни вправ та рухових ігор, поєднання навантажень на різні групи м'язів. Тому навантаження носили дрібний характер з частими чергуваннями вправ та відпочинку у вигляді рухливих ігор.

Зауважимо, на уроках фізичного виховання використовувалися рухливі ігри, різноманітні за змістом. Для занять підбиралися

сюжетні ігри, естафети та ігри з елементами спорту, в яких передбачалися розподіл гравців на команди. Відповідальні ролі в іграх по жваvloувало ігрові дії дітей і підвищувало інтерес до ігрової діяльності.

Спілкування вчителя з дітьми під час ігрової діяльності було емоційним, її проведення, об'єктивний аналіз наслідків сприяв більш свідомому ставленню гравців до своєї поведінки, позитивно впливав на виховання моральних та вольових якостей дітей.

Кожен урок фізичного виховання сприяв е лише розвитку фізичних якостей, які є невід'ємною частиною від усього процесу навчання, а підвищував оптимальний емоційний стан школярів, що було основним показником міжособистісних відносин вчителя та підлітків.

Рухливі ігри розвивали життєво-важливі рухові вміння та навички учня, сприяли вихованню бажання систематично займатися спортом. У рухливих іграх учасники поступово виявляли певні фізичні якості. Керуючи іграми, ми стежили за активним виявленням цих якостей в їх гармонійній єдності, а також більшою мірою розвивали ті з них, які мають важливе значення для розвитку та навчання школярів – сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість [12; 67].

У ході проведення уроків фізичного виховання з використанням рухливих ігор було встановлено, що ефективність спільної діяльності вчителя та учня залежить від наступних чинників:

- емоційного настрою учня на уроці;
- комфортності при виконанні вправ;
- емоцій від того, чи викликає зустріч із педагогом у школяра позитивні емоції; того, чи виникає мотивація до праці на уроці.

При дотриманні зазначених вище позицій урок з фізичної культури набув більш різноманітним та ефективнішим. Відповідно до логіки дослідження, реалізація широкого арсеналу рухливих ігор у поєднанні із нетрадиційними технологіями фізичного виховання забезпечували реалізацію мети освітньо-розвивальної роботи на уроці – формування

інтересу дітей молодшого шкільного віку до фізичної культури, розвиток фізичних якостей.

Реалізацію компонентісного підходу до організації уроків фізичного виховання з рухливими іграми здійснювали у три етапи – мотиваційно-спонукальний, змістовно-процесуальний і конструктивний.

Перший етап – мотиваційно-спонукальний – передбачав формування у дітей високої мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спонукання їх інтересів і усвідомлених потреб у цьому. З метою формування інтересу дітей до фізичної культури під час використання рухливих ігор у поєднанні з нетрадиційними технологіями зверталася увага на:

- облік і науковообґрунтовану оцінку інтересів дітей;
- раціональну організацію навчання;
- розвиток пізнавальної та рухової активності молодших школярів.

Завдання першого етапу полягало у психологічному стимулюванні дітей і створенні умов для засвоєння ними нових знань. У цей період здійснювалася орієнтація дітей на досягнення цілей і завдань фізичного виховання. Нетрадиційність реалізованої технології полягала у використанні елементів різних організаційних форм – гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, розминки, фізкультурні свята і розваги тощо. У процесі роботи враховувалося, що в основі підвищення інтересу до рухливих ігор лежить їх особиста фізична культура особистості дитини.

Відповідно до вимог дидактики, задля успішного фізичного виховання особистої фізичної культури молодшого школяра намагалися :

- переконати дітей у тому, що особиста фізична культура суспільно необхідна і життєво важлива для кожної людини;
- розглядати виховання особистої фізичної культури молодших школярів як цілеспрямований навчально-виховний процес;

– організувати педагогічно спрямований вплив не тільки у навчальному закладі, але і в родині.

Під час роботи з використання рухливих ігор намагалися створити ефективні умови для їх проведення :

– повну відповідність спортивного залу і спортивного майданчика санітарно-гігієнічним вимогам;

– раціональне розміщення спортивного інвентарю;

– відповідність спортивного одягу дітей температурному режиму.

Побудова навчального процесу з активним використанням рухливих ігор на уроках фізичної культури сприяла вирішенню наступних завдань фізичного виховання учнів:

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку, вироблення стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища (заняття протягом усього періоду навчання ми намагалися проводити на відкритому повітрі, відмовляючись від цього лише при зовсім поганих погодних умовах: сильному вітрі, морозі, зливі);

- оволодіння основами рухів (з першого ж дня школярі привчалися правильно виконувати запропоновані вправи для якнайшвидшого формування рухового стереотипу та уникнення помилок при виконанні більш складних вправ);

- розвиток координаційних (точність відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів руху: рівноваги, ритму, швидкості і точності реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості та гнучкості) здібностей;

- формування елементарних знань про особисту гігієну, режим дня, вплив фізичних вправ на стан здоров'я, працездатність і розвиток рухових здібностей;

- вироблення уявлень про основні види спорту, прилади і інвентар, про дотримання правил техніки безпеки під час занять;

- залучення до самостійних занять фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересів до певних видів рухової активності;

- виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, сміливості і рішучості під час виконання фізичних вправ, сприяння в розвитку психічних процесів (пам'яті, мислення та інших) в ході рухової діяльності.

Підбираючи рухливі ігри, ми виходили з того, що вони повинні позитивно впливати на організм дитини. При цьому керувалися наступними вимогами до рухливих ігор [40; 86]:

- повинні бути простими і доступними для дітей, відповідати поставленим меті і завданням нашого дослідження, не потребувати великих затрат нервової та м'язової енергії. Складні за координацією рухи в рухливих іграх діти виконують погано, окрім того, вони викликають у них негативну реакцію;

- передбачати різноманітні види рухів і охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для укріплення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки їх фізіологічний ефект незначний, а пропонували разом із рухливими іграми, які охоплюють великі м'язові групи. Використовувати імітаційні вправи, в яких діти імітують рухи тварин, птахів, машин та ін.. Вони зацікавлюють школярів, викликають у них емоційний підйом.

Під час проведення рухливих ігор учні повторювали, закріплювали, удосконалювали рухові вміння і навички, тим самим розвивались фізичні якості. Наприклад, граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці качки», учні вдосконалюють вміння і навички у метанні малого м'яча; «Вудочка», «Горобці-стрибунці» — у стрибках; в іграх-естафетах поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізувалися міжпредметні зв'язки з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою тощо.

Під час проведення рухливих ігор і естафет учні пізнавали довкілля («Хто де живе», «У зоопарку», «Бузьки», «Пошта йде у всі міста»), історію рідного краю («Запорожець на Січі», «Роксолана у полоні»), розширювали кругозір та поглиблювали знання («Листоноші», «Поле чудес у спорті», «Космонавти») [75,с. 7].

Проведення уроків на свіжому повітрі передбачало дотримання вимог щодо форми одягу дітей. Зокрема, одяг учнів при плюсовій температурі був такий: футболка або майка з бавовни, спортивний костюм або шорти]] спортивні труси, шкарпетки, кросівки або кеди. У вітряну погоду одягали вітрівку, пов'язку на голову або тоненьку шапочку. Одяг учнів при низькій або мінусовій температурі (пізня осінь або рання весна, взимку): футболка з довгими рукавами, теплий трикотажний спортивний костюм, шерстяні шкарпетки, кросівки, куртка, шапочка і рукавиці [75,с.7].

Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор, естафет з великою ефективністю розв'язував освітні завдання, поставлені в дослідженні.

Ми враховували, що досягнення ефективних результатів фізичного виховання серед дітей експериментальної групи є реальним лише за умови, що батьки учнів стануть активними учасниками цього процесу. На жаль, не в кожній родині знають, як пов'язати домашнє виховання з вимогами фізичного виховання у навчальному закладі. Однак, ми намагалися реалізувати одне з основних завдань дослідження – забезпечення рухового режиму та формування свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Гарним досвідом співпраці з батьками представляє спортивне свято «Тато, мама і я – спортивна сім'я». Ми керувались тим, що масові змагання з різних видів спорту створюють сприятливі соціально-педагогічні передумови для формування позитивно-активного ставлення батьків до занять фізкультурою, стимулюють єдність зусиль із навчальним закладом в напрямку актуалізації потреби дітей у рухливих іграх. Сприятливими факторами успішності таких заходів є:

- тісна співпраця вчителя фізкультури, спорторганізаторів, учнів та їх батьків;
- урахування віку і статі дітей, дотримання кваліфікованих вказівок щодо організації занять з фізичної культури;
- дотримання спеціальної методики розвитку рухової активності школярів.

Неабиякий інтерес до рухових ігор викликав «Тиждень фізичної активності». Цікавим було те, що сьомий день змагань проходив під назвою «Спортивна сім'я», що сприяло підвищенню фізичної активності родин і ефективно впливало на «формування потреби у фізичному вдосконаленні підростаючого покоління» [78].

Третій – конструктивний етап полягав у вдосконаленні фізичної підготовки дітей засобами рухливих ігор експериментальної групи, розвитку їхніх умінь і навичок, закріплення бажання в подальшому підвищувати свій рівень фізичної підготовки. Робота тривала за тими ж напрямками, Насамперед, стимулювався інтерес дітей до занять фізичною культурою шляхом використання рухливих ігор з елементами нетрадиційних технологій фізичного виховання і вдосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури.

Як наслідок і результат ефективності експериментальної роботи, прогнозувалося покращення показників фізичних якостей у дітей в експериментальній групі з вищим і достатнім рівнем рухової активності й мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, а також зменшення кількості дітей з низьким і нульовим рівнем. Виявлення ефективності проведеної експериментальної роботи проводилося за допомогою порівняльного аналізу рівнів розвитку рухової активності та мотивації молодших школярів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

3.2. Результати дослідно-експериментальної роботи з розвитку фізичних якостей учнів початкових класів

Нами було проведено педагогічний експеримент, під час якого досліджували вплив рухливих ігор, проведений в урочний та позаурочний час на ефективність процесу формування основних фізичних якостей учнів початкової школи. Контрольні класи займалися за загальною програмою з фізичної культури для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів.

Експериментальні класи займалися за розробленим нами навчальним планом з урахуванням програми розвитку рухової активності дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Упродовж 2019–2020 н.р. нами проводилося опитування молодших школярів, яке дало можливість встановити реальний стан забезпечення руховими можливостями учнів, їх зацікавленість рухливими іграми як засобами рухової активності в урочний час та позаурочний час; ставлення школярів до предмета «фізична культура», оцінювання навчальних досягнень під час вивчення навчального матеріалу; впровадження рухливих ігор на уроках фізичної культури; суб'єктивну оцінку стану фізичного здоров'я дітей.

Доопитування залучені учні 1-4 класів Загалом 199 учнів, із них – 99 учнів контрольної групи (КГ) та 100 учнів експериментальної групи (ЕГ) (таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Охопленість дітей молодшого віку експериментальним дослідженням

	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Класи «А», контрольна група (КГ)	21 учень	26 учнів	25 учнів	27 учнів
Класи «Б», експериментальна група (ЕГ)	22 учні	24 учні	26 учнів	28 учнів

Ми обох групах нами проведено опитування на предмет ставлення учнів початкових класів середнього шкільного віку до предмета фізична культура, свого здоров'я.

На запитання: «Як Ви оцінюєте стан Вашого здоров'я?» діти експериментної(ЕГ) на контрольній (КГ) груп розділилися в наступних показниках (таблиця 3.2.):

52,9% учнів 1-х класів, 56% учнів 2-х класів, 49% – 3 класів, 36% – 4-х класів відповіли, що вважають своє здоров'я міцним та мають відповідно до віку фізичний розвиток і рідко хворіють;

34,5% дітей 1-х класів, 36% – 2-х класів, 41,2% – 3-х класів, 52,2% – 4-х класів почувають себе добре, хворіють не більше, ніж 4 рази на рік та їхній фізичний розвиток відповідає віку.

Про задовільний стан здоров'я та наявність хронічних захворювань стверджують 9,2% опитаних дітей 1-х класів; 6% - 2-х класів; 7,84% - 3-х класів; 9% — 4-х класів. Проте, хронічні захворювання не порушують загального стану здоров'я і не перешкоджають відвідуванню уроків фізичної культури.

Про слабе здоров'я та часті пропуски шкільних уроків через хворобу стверджують 2,3% учнів, що навчаються у 1-х класах; 2% - учні 2-х класів; 1,96% – 3-х класів, 1,8% – 4-х класів.

Таблиця 3.2.

Самооцінка респондентами стану власного здоров'я

Стан здоров'я	Результати опитування учнів			
	1-х класів	2-х класів	3-х класів	4-х класів
міцне	52,9% (23 уч.)	56% (28 уч.)	49% (25 уч.)	36% (20 уч.)
добре	34,5% (15 уч.)	36% (18 уч.)	41,2% (21 уч.)	52,2% (29 уч.)
задовільне	9,2% (4 уч.)	6% (3 уч.)	7,84% (4 уч.)	9% (5 уч.)
слабе	2,3% (1 уч.)	2% (1 уч.)	1,96% (1 уч.)	1,8% (1 уч.)

Варто зазначити, що наше дослідження підтверджує результати періодичних медичних оглядів, які проводяться у ЗЗСО.

Ці учні належать доосновної медичної групи. Мають незначні відхилення у стані здоров'я та скеровані до підготовчої медичної групи 30,01% дітей. Мають хронічні захворювання та належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи 11,05% школярів.

Зважаючи на такий стан здоров'я школярів молодшого шкільного віку, ми вирішили дослідити ставлення учнів до предмета «фізична культура» (діаграма 3.1).

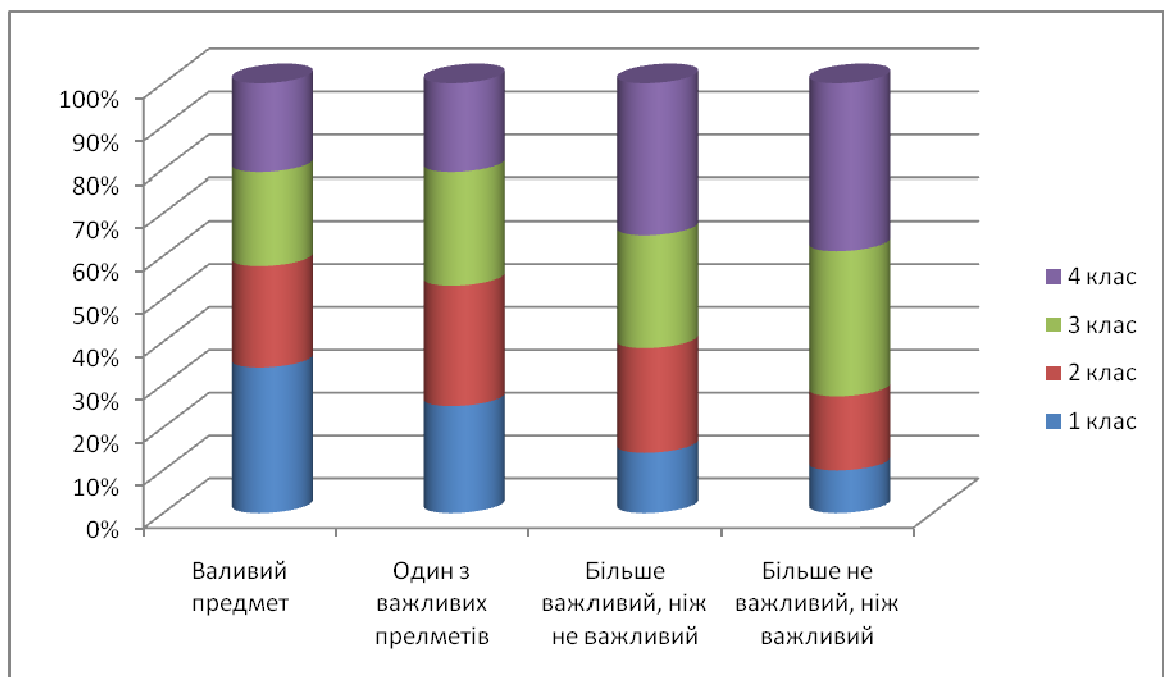


Рис.3.1.

Респондентам було поставлено запитання: «Чи важливий для Вас предмет «фізична культура?», 46 % (20ос,) першокласників вважають фізичну культуру надзвичайно важливим предметом. Для 16 учнів 2-х класів цей показник є нижчим і становить 79% опитаних дітей. Поряд з цим, 15 осіб, 29,4% школярів, що навчаються у третьому класі, визначають предмет надзвичайно важливим; 28 % четвертокласників (16 ос,) такої ж думки.

Як показало наше дослідження, важливість предмета з віком учнів

втрачається. З огляду на це ми можемо припустити, що з віком втрачається інтерес до занять фізичними вправами, а тому учителі фізичної культури зобов'язані впроваджувати інноваційні підходи та урізноманітнювати проведення уроків фізичної культури. Для 38,8% школярів 1 класів; 44,5% — 2-х класів; 44% — 3-х класів; 39,6% — 4-х класів предмет фізична культура є важливим серед інших предметів шкільної програми.

Більше важливим, ніж не важливим предмет вважають 39,1% (17) дітей 1-х класів; 44 % (22 уч,) 2-х класів; 41,16 % (21 ос,) – 3-х класів; 32,4 % (18) –4-х класів. Отже, ми можемо припустити, що більшість дітей молодшого шкільного віку позитивно ставляться до предмета і вважають його для себе більше важливим, ніж не важливим, дуже і надзвичайно важливим.

Проте, більше не важливим, ніж важливим фізична культура є для 11,5 % першокласників (5 ос.); 20 % (10) учнів, які навчаються у другому класі; 21,56% – для 11 учнів 3-х класів; 28,8 % – 16 учнів 4-х класів.

Нами також встановлено, що для 2,3% (1 ос,) 1 класів фізична культура як навчальний предмет є абсолютно не важливим. Про не важливість фізичної культури стверджують 4 % (2 ос,) – учнів 2-х класів; 7,84 % учнів (4) 3-х класів; 9% школярів (5 ос,) 4-х класів. Узагальнені результати анкетування занесені до діаграми .

Заняття фізичною культурою значною мірою залежить від емоційного ставлення школярів, сформованого на основі оцінювання їх навчальних досягнень. В анкету ми включили питання «Чи важлива для Вас оцінка з фізичної культури?». Отримали наступні результати:

78,2% школярів, які навчаються у першому класі, та 72% учнів другого класу дали схвальну відповідь і вважають, що оцінка з фізичної культури є надзвичайно важливою. Для учнів 3-4 класів цей показник значно нижчий, Так, для учнів 3 класів – 59,3%; 4-х класів – 52%.

Частково важливою оцінку з фізичної культури вважають 15,6% першокласників і 22,8% другокласників. Для учнів 3–4 класів цей показник становить 31,7% та 35,4%.

Абсолютно не важливою оцінку з фізичної культури вважають менше 4,9% та 3,9% учнів 1–2 класів та відповідно 6,2% та 8,6% учнів 3–4 класів.

Байдужість в оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури відзначили 1,3% учнів 1-2-х класів; 2,8% — 3-х класів; 4% — 4-х класів.

Узагальнені результати анкетування на запитання «Чи важлива для Вас оцінка з фізичної культури?» представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показники ставлення респондентів до оцінки навчальних досягнень на уроках фізичної культури

Кількість учнів	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
дуже важлива	78,2%	72%	59,3 %	52 %
частково важлива	15,6%	22,8%	31,7 %	35,4%
абсолютно не важлива	4,9%	3,9%	6,2%	8,6 %
байдужість в оцінюванні	1,3 %	1,3%	2,8%	4%

Як засвідчують результати нашого дослідження, основна більшість опитаних нами дітей вважають за необхідне оцінювати навчальні досягнення під час вивчення програмного матеріалу з фізичної культури.

Вивчення показників фізичних якостей учнів експериментальної та контрольної груп було виконано на основі використання рухових тестів.

У процесі проведеного дослідження ми використали такі тести на визначення стану здоров'я та фізичних якостей: на рівновагу «фламінго», частоту рухів руки, гнучкість, стрибки у довжину з місця, кистьову динамометрію, піднімання тулуба з положення лежачи, вис на зігнутих руках, човниковий біг 10x5 м.

Результати тестування були співвіднесені з орієнтовними нормативами для оцінювання розвитку фізичних якостей школярів. Представляємо результати у порядку їх перевірки.

Для визначення рівня розвитку м'язової сили рук та плечового поясу школярів 2-4 класів ми використовували вправи «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі». При цьому зараховувалась кількість безпомилкових згинань і розгинань рук, виконаних за одну спробу.

Крім того, оцінювання рівня розвитку м'язової сили рук та плечового поясу і визначення абсолютної сили і силової витривалості школярів молодшого шкільного віку відбувалось на основі виконання вправи «Підтягування на високій перекладині», під час якого учасник, згинаючи руки підтягується до такого положення, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною і випрямляє руки, повертаючись у вис. Зауважимо, що школярам дозволявся лише один підхід до перекладини, а тестування припиняється за умови зупинки на 2 с і більше.

Тест на рівновагу «Фламінго» представляв собою балансування на одній нозі на підставці розміром: довжина 50 см, висота 4 см, ширина 3 см, інша нога зігнута в коліні підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Оцінювалась кількість спроб, які витрачає досліджуваний на збереження стійкості балансування на опорі протягом 1 хвилини, якщо перші 30 с учень втрачав рівновагу 15 разів, тест припинявся. Його результат оцінювався 0 балів.

Тест на частоту рухів руки полягав у почерговому торканні двох майданчиків кистю зручної руки (для правш – правою, для шульг – лівою). Для проведення тесту використовувався стіл зі змінюваною висотою, два гумових диска діаметром по 20 см, покладених горизонтально на стіл (відстані між центрами диска – 60 см), опорний майданчик (10 * 20 см), розташований між дисками на рівній відстані від кожної з них. Виконання тесту: досліджуваний стає перед столом, кладе кисть лівої (для правші) руки на опорний майданчик. Права рука – на лівому диску, за сигналом досліджуваний перекладає кисть правої руки з диска на диск так, щоб під час руху вона проходила над кистю лівої руки. Завдання виконується з максимально можливою швидкістю перекладання рук доти, поки

числопереносів руки з одного диска на інший складе 25 разів. Оцінювався результату – враховується час (в сек.), необхідний для 25 циклів.

Швидкісні здатності школярів 2-4 класів ми оцінювали за результатами виконання тесту «Біг 30 м». Результатом тестування ми вважали час подолання дистанції з точністю до десятої частини секунди. При цьому учасники тестування починали виконувати вправу з високого старту за командою вчителя.

Для оцінки спритності, під якою розуміють здатність швидкооволодівати складно координаційними руховими діями, ми використовували човниковий біг 4 x 9, під час якого школяр займав положення високого старту та за командою пробігав 9 метрів до другої лінії, брав один з двох дерев'яних кубиків, що лежав у колі, повертався назад і клав його в стартове коло, а потім біг за іншим кубиком. Результат тестування визначався за кращою із двох спроб.

Швидкісно-силові якості, які демонструють можливості школяра тривалий час з максимальною швидкістю виконувати силового характеру, оцінювались за допомогою тесту «Стрибок у довжину з місця». Результатом ми вважали кращу із двох спроб, що виконували учасники експерименту. Також учасники експерименту виконували тестову вправу «Метання тенісного м'яча з розбігу» на дальність.

Згідно з нормативами для оцінювання розвитку рухових здібностей, для вимірювання гнучкості школярів використовують тестову вправу «Нахил тулуба з положення сидячи». Під час виконання тесту школярі плавно нахилялися уперед, намагаючись дотягнутися руками якнайдалі фіксує положення на 2 с. При цьому зараховувався кращий із двох спроб результат.

Витривалість ми оцінювали за результатом подолання школярами дистанції 1500 м з точністю до секунди. У результаті проведення педагогічного контролю шляхом виконання контрольних вправ, які складають тести програми з дисципліни «Фізична культура», нами було встановлено рівень розвитку основних рухових якостей учнів 1-4 класу

контрольної та експериментальної груп.

Раціональноорганізований процес загальної фізичної підготовки дітей експериментальної групи був спрямований на різнобічний іодночасно пропорційний розвиток рухових якостей, про це свідчать цифрові даніотримані після впровадження розробленої методики.

Отже, приріст результатів:

1. Біг 30 м(с) - покращення результатів відбулось:

- КГ – 1 клас на 9,75 %; 2 клас на 3,27 %; 3 клас на 5,03 %; 4 клас на 4,2%,
- ЕГ – 1 клас на 17,27 %; 2 клас на 11,47 %; 3 клас на 14,57 %; 4 клас на 13,34 %.

2. Човниковий біг 4х9(с) – відбувся значний кількісний приріст у:

- КГ – 1 клас на 1,41 %; 2 клас на 1,85 %; 3 клас на 1,88 %; 4 клас на 2,23 %
- ЕГ – 1 клас на 2,15 %; 2 клас на 3,81 %; 3 клас на 2,76 %; 4 клас на 3,24%.

3. Стрибок у довжину з місця (см):

- КГ – 1 клас на 3,75 %; 2 клас на 2,83 %; 3 клас на 6,00 %, 4 клас на 4,76%
- ЕГ – 1 клас на 8,51 %; 2 клас на 9,36 %; 3 клас на 11,39 %, 4 клас на 14,43%.

4. Нахил уперед з положення стоячи (см):

- КГ – 1 клас на 19,71 %; 2 клас на 23,18 %; 3 клас на 31,01 %; 4 клас 35,65%;
- ЕГ – 1 клас на 37,77 %; 2 клас на 46,53 %; 3 клас на 46,49 %; 4 клас 49,89%.

5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів):

- КГ – 1 клас на 6,25 %; 2 клас на 5,88 %; 3 клас на 5,55 %; 4 клас на 4,55%,
- ЕГ – 1 клас на 16,66 %; 2 класна 19,87 %; 3 клас на 22,72 %; 4 клас на 26,14%.

Поряд із цим, під час дослідження визначили ступінь впливу розробленої нами методики на показники рівня розвитку фізичних якостей дівчат та хлопців згрупували у дві групи – учні 1-2 та учні 3-4 класів в статевих групах (дівчата, хлопці) у таких тестах (таблиця 3.4.)

Таблиця 3.4.

	КГ				ЕГ			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	1-2 кл.	3-4 кл.	1-2 кл.	3-4 кл.	1-2 кл.	3-4 кл.	1-2 кл.	3-4 кл.
Нахил уперед з положення стоячи (см)	13,18 %	21,01 %	15,22 %	24,65 %	26,53 %	26,41 %	28,29 %	31,73 %
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів)	15,06 %	22,19 %	11,26 %	18,55 %	34,82 %	35,00 %	30,41 %	31,32 %
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	7,88 %	8,51 %	4,15 %	5,39 %	17,10 %	19,72 %	10,06 %	12,59 %
Стрибок у довжину з місця (см)	4,13 %	9,71 %	2,83 %	6,00 %	13,36 %	16,39 %	6,48 %	10,08 %
Човниковий біг 4x9(с)	4,51 %	5,82 %	1,85 %	1,88 %	8,12 %	9,33 %	3,81 %	2,76 %
Біг 30 м(с)	7,27 %	8,03 %	3,27 %	5,03 %	12,47 %	15,57 %	9,62 %	10,12 %

Визначені нами відмінності між основною та контрольною групами під час формувального експерименту є статистично незначними, різниця між заданими нормативами сягає в межах 12,43 % (між групами дівчат КГ та ЕГ на виконання нахилу уперед з положення стоячи (см)). Аналогічно якісно зросли показники вище норми у експериментальній групі й за іншими тестовими завданнями : піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см) та ін.. Розраховані дані значимості вказують на те, що рухові якості учнів молодших класів експериментальної групи, що упродовж дослідження активно залучалися до рухливих ігор на уроках фізичної культури значно вища за фізичну підготовленість школярів контрольної групи.

Необхідно відзначити, що для ефективного розвитку фізичних якостей у контрольній і експериментальній групах вирішальним чинником

буловраховання сенситивних періодів та комплексний підхід на заняттях з фізичного виховання.

Аналіз результатів експерименту свідчить про ефективне застосування розробленої методики на уроках фізичної культури, практично за всіма показниками забезпечено досягнення найбільш високих значень показників фізичної підготовленості школярів 1-4 класів. Отримані дані дослідження підтверджують той факт, що активне використання рухливих ігор на уроках фізичного виховання являються ефективними для розвитку рухових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури. Правильно підібраний комплекс рухливих ігор на уроках фізкультури ефективно впливає на розвиток фізичних якостей школярів.

Висновки до третього розділу

У практиці уроків фізичної культури ми спостерігати, коли одні й ті ж рухливі ігри вправи дають різні ефекти, у тому числі емоційний вплив, а різні фізичні вправи можуть сприяти однаковим результатам. Аналіз таких явищ засвідчує, що ефективність методики розвитку рухових якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор залежить не лише від рухливих ігор, які використовуються, але й від тих умов, які супроводжують їх виконання, тому знання умов, у яких відбувається вплив фізичних вправ на організм школярів, дозволить вчителю фізичної культури підвищити рівень керованості педагогічним процесом і, як наслідок, посилити його ефективність.

Результат проведеного формувального експерименту свідчить про необхідність упровадження комплексного системного підходу, з урахуванням мотивів та інтересів школярів, рівня розвитку їх рухових якостей і стану фізичного здоров'я. Такий підхід забезпечує можливість досягнення високого рівня гомеостазу та формування функціональних резервів, підвищує мотивацію до занять та знижує вірогідність стомлювання, у цілому забезпечує реалізацію загально-дидактичних принципів та принципів особистісно-розвивального навчання.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного нами дослідження ми дійшли до наступних висновків:

1) Проблема визначення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку, її всебічне вивчення, аналіз та узагальнення отриманих даних на сучасному етапі розвитку суспільства є першорядним завданням у вирішенні проблеми підвищення рівня фізичного стану і здоров'я молодших школярів. Усе це дає змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання в школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси й потреби у вільному і самостійному розвитку.

Програма з фізичної культури для учнів початкових класів приділяє велику увагу розвитку рухових якостей молодших школярів. У кожному її розділі, присвяченому формуванню і вдосконаленню, рухових умінь і навичок, передбачено матеріал для розвитку рухових якостей. Учителям фізичної культури необхідно орієнтуватися на цей матеріал і виходячи з умов школи, виділяти на кожному уроці певну кількість часу (6-12 хв,) на розвиток рухових якостей підлітків.

2) Молодший шкільний вік – дуже важливий період у розвитку життєво важливих навичок. У цей час виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним із найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу й таким чином впливає на її психічний розвиток. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в молодшому шкільному періоді, значною мірою залежить не лише фізичний, а й розумовий розвиток у наступні роки. Кожній дитині в молодшому шкільному віці потрібно оволодіти базовим руховими навичками, які допомагатимуть оволодінню більш складними руховими діями в майбутньому.,

3) Система засобів фізичної культури у початковій школі передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює

різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загальнорозвиваючих 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 і т.ін.. При цьому оптимальні показники у будь-якому виді рухових якостей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших якостей.

За урочної форми проведення рухливих ігор керівник, вирішує такі освітні, оздоровчі, виховні завдання.

4) У ході реалізації методики було встановлено, що лише через дотримання всіх вимог до розробки методики забезпечується ефективність розвитку рухових якостей молодших школярів:

- застосування засобів фізичного виховання на уроці фізичної культури повинно сприяти всебічному і гармонійному розвитку рухових якостей учнів;

- корекція компонентів методики розвитку рухових якостей учнів і зміна її спрямованості вимагає розробки системи контролю, що є інструментом визначення ефективності педагогічних дій.

Під час організації та проведення рухливих ігор враховували спрямованість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів, Вплив гри на учнів визначається змістом та методичними прийомами, за допомогою яких дитина оволодіває способом її організації.

Під час проведення гри наставник повинен навчити дітей свідомо ставитися до своїх дій, з'ясовувати причини успіхів і невдач, а також привчати їх організовувати гру самостійно, доручаючи їм роль капітанів, ведучих, залучаючи до розмітки майданчика, суддівства.

Вибір гри залежить насамперед від мети уроку, форми занять, місця проведення і природних умов. Майданчик для проведення ігор та необхідний інвентар повинні відповідати віку дітей.

Методика розвитку рухових якостей молодших школярів передбачала :

— надання учням зазначених програмі теоретичні відомості стосовно питань розвитку рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів на уроках фізичної культури і домагатися міцного засвоєння знань, оволодіння вміннями ;

- під час уроків всебічно впливали на організм учнів;
- забезпечували учням такі умови рухової активності на уроках фізичної культури, які стимулювали розвиток молодого організму;
- суворо дотримувалися віково-статевих особливостей розвитку дітей;
- сприяли виправленню відхилень у фізичному розвитку дітей;
- формування якостей особистості дитини, які визначають майбутній успіх у навчальній та суспільній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – [2 вид. перероб. і доп.]. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 384 с.
2. Артюшенко А. О. Виховання волі підлітків на заняттях з фізичної культури : навч.-метод. посіб. для вчит. загальноосвітніх шкіл та студ. факультетів фіз. культури / А. О. Артюшенко, В. Д. Ярова, О. Ф. Артюшенко. – Черкаси, 2005. – 32 с.
3. Артюшенко А. О. Особистісна мобільність / А. О. Артюшенко : навч. посіб. – Черкаси : видавець Чабаненко Ю. А., 2011. – 222 с.
4. Артюшенко А. О. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання : монографія / А. О. Артюшенко. – Черкаси : видавець Чабаненко Ю. А., 2011. – 394 с.
5. Артюшенко А.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис... канд. пед. наук. - К., 2003. - 20 с.
6. Бельский О. М. Параметри фізичних навантажень під час розвитку рухових якостей у школярів 10–12 років / О. М. Бельский // Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції [“Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”]. – К. – Луцьк : Вежа, 1996. – С. 355–359.
7. Бєх І.Д. Виховання особистості: Наукове видання./ І.Д. Бєх - К.: Либідь, 2003. - 280 с.
8. Божович Л.І. Проблеми формування особистості: під ред. Д.І. Фельдштейна. / Л.І. Божович. - М.: Видавництво "Інститут практичної психології". - Воронеж: НВО "МОДЕК", 1997. - 352 с.
9. Боровиков В.П. Statistica. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows / В. П. Боровиков, И. П. Боровиков. – М.: Инф.-изд. дом “Филин”, 1997. – 608 с.

10. Бріхцін М. Воля і вольові якості / М. Бріхцін / Психологія особистості. - М., - № 4. - 1999.
11. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / М. М. Булатова, В. М. Платонов. – К., 1995. – 320 с.
12. Васюк О. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів / О. Васюк // Теорія і методика фізичного виховання. - № 4, 2016. - С. 38-40.
13. Веккер Л. М. К постановке проблемы воли / Л. М. Веккер // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С.67–71.
14. Виноградова Н.Ф. Як реалізувати особистісно-орієнтовану освіту в початковій школі? / Н. Ф. Виноградова. // Початкова школа. - 2001. - № 9 - С.10-13.
15. Виховання особистості підлітка в вольовій діяльності: Метод. рекомендації / Ом.гос. пед. ін-т ім. Горького - Омськ: ОДПІ, 2001.
16. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
17. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти І–ІІІ рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
18. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296с.
19. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика, 1991. - 380 с.
20. Гнітецький Л. Динаміка розвитку вольових якостей у хлопчиків 9-11 років / Гнітецький Л. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Т.2, 2008. - С.51-53.
21. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою / Головченко О. // Слобожанський науково-спортивний вісник -№3. - 2012.- С. 148.

22. Голуб О. В. Формування самостійності учнів молодшого шкільного віку шкіл-інтернатів для дітей-сиріт у позаурочній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / О. В. Голуб. – К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2004. – 18 с.
23. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц [та ін.] ; ред. О. Д. Дубогай; МОНМСУ. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 272 с.
24. Дудко С. Г. Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09 «Теорія навчання». Київ, 2015. 258 с.
25. Ельконін Д. Б. Психологічний розвиток у дитячих віках. / Д. Б. Ельконін. - М: НВО "Модек", 1995. – 416с.
26. Еременко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Еременко // Сибир. пед. журн.: науч. период. издание. – Новосибирск. – 2013. – № 6. – С. 209–223 с.
27. Єрьоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Акт. пробл. фіз. культури та спорту : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К., 2013. – № 28 (3). – 274с.
28. Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання морально-вольових якостей в школярів / Е. А. Єрьоменко // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова: зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 3К (44) 14. – 209 с.
29. Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання морально-вольових якостей в школярів / Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик // Фіз. виховання в рідній школі: наук.-метод. журн. – 2014. – № 1. – 41 с.
30. Жалдак М. І. Педагогічний потенціал інформатизації навчального процесу. Оцінювання якості програмних засобів навчального призначення для загальноосвітніх навчальних закладів : монографія. Київ, 2012.
31. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів / В. Жилюк //

- Матеріали I Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту [“Молода спортивна наука України”]. – Львів, 1997. – С. 56–57.
32. Жуков, М. Н. Рухливі ігри: навч. для студ. пед. вузів / М.Н. Жуков - М.: "Академія", 2000. -160 с.
33. Жук Ю. О. Теоретико-методичні засади організації навчальної діяльності старшокласників в умовах комп'ютерно орієнтованого середовища навчання : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2017. 468 с.
34. Загальні теоретичні положення керівництва процесом фізичного виховання. Професійна діяльність фахівців з фізичної рекреації / ТДМУ. URL: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn. (дата звернення 12.01.2020).
35. Закон України «Про освіту»: від 04.06.2014 р. № 1144-12. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.
36. Іваній І. В. Здоров'язбережувальна компетентність фахівця з фізичного виховання та спорту. Суми : СумДПУім. А. С. Макаренка, 2015. 44 с.
37. Іванніков В.А. Проблема волі: історія і сучасність / / В зб.: Проблеми психології волі. - Рязань, 1999. - С. 7-9.
38. Івашкін В.С. Природа і психологічні механізми вольового зусилля // Проблеми психології волі. - Рязань, 1999. - С. 19-23.
39. Калін В.К. На шляхах побудови теорії волі // Психологічний журнал. - 1999. - № 2. - С. 35.
40. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
41. Кожевнікова Л. Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів / Л. Кожевнікова // Молода спортивна наука України. - 2006. - Вип. 10. - Том 4. - С. 110-114.
42. Козлова К. П. Методика фізичного виховання школярів в зоні радіологічного контролю / К. П. Козлова. – Вінниця, 1996. – 56 с.

43. Козак Н. Г. Здоров'язберігаюче виховання підлітків основної школи в навчально-виховному процесі : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Полтава, 2016. 269 с.
44. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових якостей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Коханець П. П. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – 189 с.
45. Коханець П. П. Педагогічні умови формування фізичних і вольових якостей дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки / П. П. Коханець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 74–79.
46. Коханець П. П. Факторний аналіз структури особистості дівчаток туристок / П. П. Коханець // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди : наук.-теорет. зб. – Переяслав-Хмельницький, 2004. – С. 93–99.
47. Коханець П. П. Фізичні вправи як один із засобів формування вольових якостей у юних спортсменів / П. П. Коханець // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.– Херсон, 2003. – С. 89–93.
48. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 200 с.
49. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному виованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. - К.: Олімп. л-ра, 2011. - 224 с.
50. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). *Директор школи*. 2004. № 40 (жовтень). С. 23–29.
51. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку. *Молода*

спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2012. Вип. 16. Т. 2. С. 108 – 111.

52. Крамаренко А. М. Теоретичні і методичні засади формування екологічних цінностей майбутніх учителів початкової школи у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2014. 40 с.

53. Малащенко М. Вплив засобів та форм занять фізичними вправами на рухову діяльність та стан здоров'я дітей 5–7 років / М. Малащенко // *Матеріали I Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту.* – К., 1995. – С. 17–20.

54. Мазур В. А., Ліщук В. В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».* 2010. Вип. 3. С. 64–67.

55. Матвієнко О. В. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до педагогічної взаємодії у навчально-виховному середовищі школи першого ступеня : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 34 с.

56. Матвієнко О. В. Основи морального виховання особистості молодшого школяра / О. В. Матвієнко. – К. :Стилос, 1999. – 154с.

57. Мединський С. В. Діяльність американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації й танців крізь призму часу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць.* 2012. № 3 (19). С. 35–38.

58. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2009. 42 с.

59. Науменко О.А. Вплив занять східними одноборствами на рівень прояву морально-вольових якостей учнів загальноосвітньої школи / О.А. Науменко //

Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи, Житомир, 2015. – С. 89-92.

60. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : затверджено Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004 із змінами і доповненнями від 21 жовтня 2005 р. № 1505/2005. URL : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/U1148_04.html. (дата звернення 12.01.2020).

61. Національна стратегія розвитку освіти в Україні до 2021 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення 12.01.2020).

62. Остапенко О. Інтерес школярів до фізичної культури і спорту та особливості його виховання в старших підлітків загальноосвітньої школи / О. Остапенко // Рідна школа. - 2004. - № 2. - С. 50-53.

63. Петров В.М. Весняні свята, ігри та забави для дітей / В.М. Петров, Г.Н. Гришина, Л.Д. Короткова. - М.: ТЦ "Сфера", 1998. - 144 с.

64. Питання психології вольової активності особистості та колективу: Міжвузівський збірник наук. праць / Відп.ред. В.Г. Хроменік. - К.: Рязанський державний педагогічний інститут, 2002. - 122 с.

65. Пічугін, С.С. Народні ігри в організації динамічної паузи / С.С. Пічугін // Початкова школа. - 2005. - № 8. - С.71-75.

66. Приходько В., Чернігівська С. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи у контексті компетентнісного підходу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С.215-220.

67. Попова А.І., Литвинська І.Г. Розвиток самостійності молодших школярів в умовах колективних занять. / О.І. Попова, І.Г. Литвинська // Початкова школа. - 1990. - № 11. - С. 24-26.

68. Прокопова Л. І. Формування мотивації дітей шкільного віку до занять фізкультурно-спортивною діяльністю / Л. І. Прокопова // Сучасні проблеми

фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: [VI всеукр. наук.-практ. конф.] - Суми: СьПУ. -2006. - С. 108-113.

69. 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).

70. Рибалко П. Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 10 (94). С. 176 – 186.

71. Рибалко П. Ф. Особистісно орієнтована позашкільна життєдіяльність дитини. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів : 2012. Вип. 97, Т.1. С. 225 - 227.

72. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19.

73. Рибалко П. Ф. Цінності та ідеали патріотичного виховання молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. № 8 (18).

74. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧДПУ, 2011. Вип. 91. Т.1 С. 392-394..

75. Рибалко П. Ф., Гаркавіна Є. М. Мандрівки веселковою країною. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 104 с.

76. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 340-347.

77. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі

використання індивідуальних завдань. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2016. № 1 (55). С. 197-204.

78. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривченкова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

79. Умнов В. П. Проявление терпеливости в циклических видах спортивной деятельности / В. П. Умнов // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности. – Л., 2004. – 132 с.

80. Федорович О. Виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури і спорту / О. Федорович // Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві . Збірник наукових праць – 2008.

81. Филимонова С. И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности // Теория и практика физической культуры. - М., 2003, № 3, С. 15-29.

82. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку / ред. Л. Волков, С. Сембрат. – К. : Знання України, 2003. – С.31.

83. Шилова М. И. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации / М. И. Шилова, Ю. В. Шевчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 4. - С. 46-49.

84. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2001. – Ч. 1. – С. 66.

85. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2002. – Ч. 2.– 248с.