

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

Гавриленко Дмитро Петрович

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ Гвоздецька С. В.

к. фіз. вих., доцент кафедри ТМФК
Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

«_____» _____ 2021 року

Виконавець

_____ Гавриленко Д. П.

«_____» _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	5
1.1. Вікові особливості розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку	5
1.2. Система фізичного виховання учнів молодших класів	10
1.3. Особливості фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку у позаурочний час	21
1.3.1. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно.....	26
1.3.2. Залучення учнів до самостійних занять.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Методи дослідження.....	35
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково- методичної літератури.....	35
2.1.2. Педагогічні методи дослідження	36
2.1.3. Математичні методи обробки отриманих результатів.....	39
2.2. Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ....	41
3.1. Програма фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку у групі подовженого дня до виконання індивідуальних завдань.....	41
3.2. Аналіз показників фізичної підготовленості випробуваних до та після експерименту	47
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність. У державній системі виховання підростаючого покоління чинне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання. Це відзначено в низці програмно-нормативних документів, передусім у державній програмі «Здорова дитина».

Проблема зміцнення здоров'я дітей шкільного віку є одним з головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішується питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку (О.С. Куц, 1997; В. К. Бальсевич, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2005; В. В. Білецька, 2009; М. В. Чернявський, 2010).

Поряд з цим, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в загальноосвітній школі. При цьому побудова процесу фізичного виховання повинна опиратись на закономірності розгортання пристосувальних реакцій організму дітей до фізичних навантажень (А. А. Гужаловський, Я. С. Вайнбаум, О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; Л.В. Волков, 2010). Недоліком також є і те, що фізична підготовленість молодших школярів здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності (С. В. Трачук, 2010).

Недостатньо уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях, дитячих садочках, загальноосвітніх школах І–ІІІ ступенів, професійних навчально-виховних закладах. Як наслідок – 80 відсотків дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожний третій юнак за станом здоров'я не призивається на військову службу[5].

Удосконаленню методики фізичного виховання, інтенсифікації як окремих уроків, так і всього навчального процесу сприяють фізичні вправи та рухливі ігри[5; 6]. У вітчизняній літературі ігрове спрямування уроків фізичної культури висвітлені в роботах А.І. Астахова, І.Д. Накутнього, А. В. Цьося та

інших. Проте, не будь-яке виконання фізичних вправ веде до поліпшення здоров'я. Позитивно впливають на організм лише оптимальні фізичні навантаження, що відповідають індивідуальним можливостям дітей.

Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку раціональної організації фізичної підготовки молодших школярів.

Мета дослідження – розробити програму фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами і перевірити її ефективність.

У відповідності з предметом та метою в роботі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку.
2. Визначити рівень розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості учнів початкових класів закладу загальної середньої освіти.
3. Розробити програму фізичної підготовки учнів 8-9 років під час самостійних занять фізичними вправами і перевірити її ефективність

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – фізична підготовка дітей молодшого шкільного віку під час самостійних занять фізичними вправами.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент), математичні методи обробки отриманих результатів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Вікові особливості розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку

В Україні склалась тривожна ситуація зі станом здоров'я учнівської та студентської молоді, низький рівень якого несе велику загрозу національній безпеці передусім у соціальній і демографічних сферах. Тому підвищення рівня рухової активності дітей та молоді, збереження та зміцнення їхнього здоров'я, формування навичок здорового способу життя нині визнано найактуальнішим напрямком удосконалення фізичного виховання [61]. На думку багатьох вчених [7, 19, 26, 38] вийти з ситуації, яка склалась можливо за допомогою фізкультурно-оздоровчої роботи.

Даний напрямок фізичного виховання сприяє нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні та вдосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я та формує такі якості особистості як витривалість, ціле спрямованість, рішучість. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні та адаптаційні можливості серцево-судиної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окисно-відбудовних процесів у тканинах, підсилюється резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, здійснюється сприятливий вплив на функціональний стан нервової та ендокринної систем, поліпшується пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон [5, 56].

Ефективність фізичної підготовки молодших школярів залежить не тільки від характеру м'язової діяльності, але і від рівня розвитку адаптаційних механізмів і можливостей основних систем організму. Ця залежність визначається рівнем онтогенезу організму і ступенем його підготовленості до цього навантаження [43].

Організм дітей характеризується рядом особливостей. Їх необхідно знати і враховувати при організації і проведенні занять з фізичної підготовки. У дітей молодшого шкільного віку спостерігається бурхливе зростання тіла в довжину. Окостеніння хребта, грудної клітки, тазу і кінцівок в цьому віці не закінчується. Тому слід дуже обережно застосовувати вправи для розвитку сили і гнучкості, щоб не перешкодити зростанню кісток. В той же час велика еластичність зв'язкового апарату сприяє розвитку у дітей гнучкості і рухливості в суглобах [8, 21, 83].

В заняттях з дітьми треба також враховувати особливості їх серцево-судинної системи. Зокрема, в цьому віці спостерігається відносно сповільнене збільшення просвіту артерій, діяльність серця і судин недостатньо регулюється з боку головного мозку. При надмірному навантаженні у дітей можуть з'явитися серцева аритмія і запаморочення [29, 77].

Дитячий організм не володіє здатністю підтримувати високий рівень працездатності протягом довгого часу. Рухова активність дівчат і хлопців 6-10 років має переважно періодичний характер. Середня тривалість рухової активності з інтенсивністю нижче середнього і середнього рівня складає 6 сек. Більша частина інтервалів рухової активності високої інтенсивності триває не більш 3 сек., а в цілому 95% інтервалів рухової активності по тривалості коротше 15 сек. [55]. Тому можна визначити, що діти швидко стомлюються, але і швидко відновлюють свої сили. При цьому відновлення сил відбувається лише тоді, коли школярі одержують малі або оптимальні навантаження. Тому для підтримки працездатності протягом всього заняття необхідні часті перерви для відпочинку.

Аналіз літератури [13, 17, 31, 37] показав, що молодші школярі схильні переоцінювати свої сили, братися за виконання вправ, які не відповідають їх фізичному розвитку. Тому вся їх діяльність потребує строгого контролю. Урахування вікових особливостей дітей дозволить вихователю краще організувати навчально-виховний процес.

У цьому віці найбільший темп приросту показників, що характеризують швидкісно-силові здібності. У дівчаток 9-10 років суттєво зростає сила згиначів кисті і м'язів спини, а збільшення вибухової сили зафіксовано у 8-10 років. У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили поліпшуються з кожним роком. Взагалі у віці 8-9 років приріст показників збільшується на 22%, а в 10-11 років на 18% [7, 36].

Інший обсяг навантаження планується при вихованні швидкісних здібностей. За три роки темпи їх приросту у хлопчиків становлять 10 %, а у дівчаток - 15 %. При плануванні обсягу фізичних вправ слід використовувати засоби виховання швидкості в дівчаток віком від 8 до 9 років більше, ніж у хлопчиків, бо в цей час у хлопчиків знижується віковий темп приросту швидкості. Це зменшення незначне й тимчасове. Вже у віці від 9 до 10 років незалежно від статі обсяг навантаження однаковий як для хлопчиків, так і для дівчаток. Отже найкращим періодом розвитку швидкості є вік від 7-8 до 14-15 років [8, 9].

В фізичному вихованні школярів, особливо в молодшому та середньому віці не рекомендують використовувати навантаження з граничним та близько граничним опором, так як це може негативно вплинути на формування скелету, викликати попереднє окостеніння росткових зон хряща в довгих кістках тіла і тим самим сповільнити ріст, викликати травми суглобів, м'язів [41, 51, 68].

Під гнучкістю розуміють морфофункціональні властивості органів руху й опори, що визначають ступінь їхньої рухомості. Збільшення показників сумарної рухомості хребта у хлопчиків і дівчаток 7-17 років відбивається нерівномірно. Вивчення закономірностей розвитку гнучкості в молодшому шкільному віці показало, що у дівчаток ця здібність збільшується неоднаково з 7 до 10 років приріст невеликий, а у хлопчиків у цьому віці спостерігається найбільший приріст. Розвиток гнучкості залежить також від індивідуальних особливостей, зумовлених рівнем фізичного розвитку. Амплітуда рухів у кулькових суглобах гетерохронно зростає до 13 років. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років [8]. Вправи на розвиток

гнучкості потрібно застосовувати в молодшому шкільному віці, тому що в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватися. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм [31].

Фізична витривалість відіграє велике значення в житті людини, тому що це здатність протистояти втомі; критерієм її є час, протягом якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність діяльності [59]. Загальна витривалість у хлопчиків молодшого шкільного віку розвивається інтенсивно. У дівчаток з 8 до 13-14 років цей показник невпинно збільшується. Швидке зростання витривалості до динамічних м'язових напружень відбувається у хлопчиків і дівчаток 8-11 років. Вікові зміни розвитку витривалості до швидкісно-силових зусиль у молодшому шкільному віці свідчать про те, що у дівчаток найшвидше зростає ця якість з 9 до 10 років, а в хлопчиків з 8 до 10 років. Витривалість до статистичних зусиль різних груп м'язів з віком також змінюється. Наприклад, найбільш зростає витривалість до статистичних зусиль згиначів кисті у молодшому шкільному віці. Така закономірність характерна і для м'язів передпліччя й тулуба; у хлопчиків витривалість останніх до статистичних зусиль помітно збільшується з 8 до 17 років [24, 50, 53].

Безперервний і в той же час нерівномірний ріст показників витривалості, підтверджує, що значні вимоги, які пред'являють вправи на витривалість, не виключають можливості і необхідності їхнього використання в фізичному вихованні молодших школярів [3, 4]. Витривалості, як і іншим фізичним здібностям, властиві вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку, що дає змогу досить об'єктивно визначити потрібний обсяг вибіркового впливу на різних етапах фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Одним з показників розвитку фізичних здібностей є спритність, вікові темпи приросту цієї здібності в дівчаток і хлопчиків різні, що пояснюється різними строками формування систем, які забезпечують виконання

координаційно складних рухів. Спритність посідає особливе місце внаслідок різноманітних зв'язків з рештою фізичних здібностей. Вона визначається, по-перше, як здатність швидко оволодівати новими рухами і, по-друге, як уміння швидко перебудовувати рухову діяльність у відповідь на різку зміну умов [20, 42].

Якщо у хлопчиків ця здібність збільшується в молодшому шкільному віці за весь час на 6, то у дівчаток до 15 відсотків. Ці дані і є підставою для планування загального обсягу вправ і засобів, спрямованих на виховання спритності. Найбільший обсяг засобів як у хлопчиків, так і дівчаток використовується у віці від 8 до 9 років. Потім темп приросту знижується і в хлопчиків переходить в явне зниження (28 відсотків), а у дівчаток - підвищення (9 відсотків). Ці дані є основою для планування обсягу засобів таким чином, щоб від 8 до 9 років він був великим, від 9 до 10 років - середнім, а від 10 до 11 років для хлопчиків - малим, а для дівчаток - великим [16].

На думку багатьох авторів (Б.М.Шиян, Т.Ю.Круцевич, Н. В. Москаленко та інших), молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку рухових умінь і навичок. У цей період відмічається швидкий ріст показників вдосконалення структури природних видів рухів і здібності оволодівати загальною структурою технічно складних вправ [15, 57, 58]. Молодші школярі гарно диференціюють м'язові відчуття, а окремі складні за технікою вправи є для них більш доступні, ніж для підлітків [10, 43].

Л.В. Волков, К. В. Колесникова та інші відмічають, що провідним методом навчання дітей молодшого шкільного віку, є наочний метод, так як у них сильно розвинена здатність до наслідування, прагнення до наслідування живих прикладів, сильно розвинуте чуттєве сприйняття.

У дітей переважає механічне запам'ятовування, тому самим ефективним методом є натуральний показ. Він повинен бути точний, чіткий, безпомилковий і багаторазовий (Л.В. Волков, М.П. Козленко, Е.С. Вільчковський, С.Ф. Цвек). Показувати необхідно в різноманітних ракурсах і повільному темпі. Між

показом і виконанням не допускати тривалих пауз, інакше увага дітей буде переключатися на сторонні об'єкти.

Б.М. Шиян, Т.Ю. Круцевич - вважають, що під час навчання вправам дітей молодшого шкільного віку слід віддавати перевагу цілісному методу, так як поділ вправи на елементи знижує зацікавленість до виконання, а також указують на необхідність використовувати широке коло вправ, варіювати вправами, змінювати умови виконання, вихідні положення, напрямки руху тощо. Рухи повинні бути емоційні і прості за руховою структурою [12]. Короткочасні навантаження повинні чергуватися з достатніми паузами відпочинку, змінюючи характер роботи окремих м'язових груп [41].

Одним із найбільш розповсюджених методів навчання дітей молодшого шкільного віку вчені вважають ігровий метод, так як під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей [2, 25, 54]. У працях Л.В. Волкова - указується, що молодші школярі з задоволенням засвоюють навички і уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю. Ігрова і змагальна діяльність рекомендується для вивчення, повторення, закріплення техніки рухів а також для розвитку рухових здібностей.

1.2. Система фізичного виховання учнів молодших класів

Сучасний стан фізичного здоров'я школярів викликає серйозне побоювання у спеціалістів, батьків і лікарів. Зважаючи на те, що за даними статистики, тільки 20% учнів можна вважати здоровими. Майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку [11]. Розширення сучасної мережі засобів масової інформації, зростання навчального навантаження на школярів, що складає 70% їхнього часу, призводить до зниження рухової активності дітей і гальмує їх нормальний фізичний розвиток, що неминуче відбивається на стані їхнього здоров'я [14, 45] та фізичній підготовленості [6, 34].

Сьогодні батьки все більше і більше занепокоєні тим, як, де і коли можна надати дітям можливість активно і творчо відпочити. Та враховуючи, що в початковій школі на протязі шкільного дня проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи, які слугують збільшенню рухової активності дитини і, таким чином, поліпшуючи їх фізичний стан. А також завдяки цьому можна сприяти зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

В останній час багато вчених та науковців розглядають питання організації та застосування оздоровчих форм занять в практиці фізичного виховання школярів. Так, Л. Волков, підкреслює, позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, яка організовується на основі широкої самостійної діяльності учнів. На думку Д. М. Солопчука, форми позакласних занять не є раз і на завжди визначеними у зв'язку з інтересами учнів, але взагалі це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки.

В. Кінль - дотримуючись загальновизнаних форм, розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу в системі фізичного виховання, вважаючи її дієвим засобом підтримки розумової працездатності школярів та компенсації дефіциту руху.

В умовах науково-технічного прогресу вимоги до фізіологічних, психічних, емоціональних сфер життя дитячого організму підвищуються, тому, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчання набирають важливого значення. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра є обов'язковими і необхідними для раціональної організації навчальної праці молодших школярів. Правильно організований руховий режим стимулює підвищенню розумової працездатності школярів, якості виконання домашнього завдання та компенсації дефіциту руху, що спостерігається у дітей в зв'язку з інтенсифікацією учбового процесу [32, 33]. Стосовно завдань, що вирішуються в ході фізкультурно-оздоровчої роботи, на думку авторів [18, 34, 59], головна роль полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку організму,

прищепленні та вдосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я дітей та їх зацікавленості до занять фізичною культурою.

Систематичне використання фізичних вправ, забезпечує оптимальний об'єм фізичних навантажень, зміцнює серцево-судинну систему і покращує нервово-психічну діяльність. М'язова діяльність активізує процес обміну, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної системи, збільшує захисні реакції, покращує роботу травної системи, збільшує працездатність. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ [62].

Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів [47]. Рухова діяльність дітей молодшого шкільного віку дуже різноманітна. Через це фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі повинна бути побудована таким чином, щоб планування оздоровчих занять для школярів базувалось не тільки на вікових, а й на індивідуальних особливостях розвитку.

На сучасному етапі шкільне фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Саме тому основна мета предмета «Фізична культура» – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей;

використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [62].

Дана мета реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх в повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування загальних уявлень про:
- фізичну культуру, її значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку;
- історію та сьогодення Олімпійських ігор та олімпійського руху;
- забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної підготовленості;
- формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання;
- формування морально-вольових якостей та позитивного відношення до оточуючої дійсності [62].

Змістом предмету “Фізична культура” у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Він спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), мотиваційних

(формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та функціональних (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється [62].

Основними компонентами змісту сучасного предмету “Фізична культура” для учнів молодших класів є:

- інформаційний, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмету на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення ;
- операційний, що поєднує в собі підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;
- мотиваційний, що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значущих і особистісно орієнтованих потреб.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю [62].

Існує багато форм фізичного виховання та урок фізичної культури є традиційно основним. Зміст уроку достатньо різноманітний і за характером фізичних вправ і за напрямом дії на розвиток фізичних якостей [30, 35].

Час відведений на урок дозволяє задати фізичне навантаження, яке ставить значні вимоги до функціональних можливостей систем організму,

планомірно підвищує показники його працездатності. Отже урок фізичної культури можна розглядати, як своєрідний системно утворюючий фактор. У ньому, з одного боку, в діалектичній єдності виступають мета, завдання, засоби і методи навчання, а з іншого – урок об'єднує в єдине ціле всі форми фізичного виховання школярів [40]. При цьому в залежності від типу уроку можна вирішувати задачі і з відносно ціле спрямованої дії на активність тих чи інших органів і структур організму школярів і відповідно психічних процесів [48, 52].

Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи [60].

Загальноприйняту схему уроку в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи зі школярами доцільно дещо змінити. На кожному уроці фізкультури в другій половині основної частини потрібно передбачити спеціальний час для розвитку фізичних якостей. Час для цього слід зекономити за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частин.

Економію часу в підготовчій частині можна досягнути за рахунок більш чіткої організації роботи. Тут ефективні наступні заходи:

- оперативне повідомлення завдань уроку (без зайвої деталізації);
- виключення часу на перевірку відсутніх (це доручено черговому по класу, який складає список відсутніх перед заняттям);
- використання виправдано укорочених комплексів загальнорозвиваючих вправ (по одній вправі на кожну групу м'язів);
- фронтальної перевірки виконання домашніх завдань.

Зменшити обсяг заключної частини можна шляхом оцінювання учнів та повідомлення індивідуальних домашніх завдань в ході основної частини уроку [59].

Висока загальна щільність уроку забезпечується оптимізацією умов занять та вибором найбільш раціональних методів організації діяльності учнів

(фронтальний, потоковий, груповий, а на етапі закріплення та вдосконалення навички необхідно також практикувати взаємодопомогу та взаємонавчання, змагальну та ігрову діяльність, які окрім підвищення щільності занять позитивно позначаються на емоційному стані школярів) [25].

Умови уроку такі, що виконання фізичних вправ обмежене в часі та необмежене в інтенсивності. Тому, поступове збільшення величини навантажень можливе переважно шляхом регулювання їх інтенсивності [17].

Для підвищення моторної щільності процесу розвитку фізичних якостей нами потрібно практикувати змінно-груповий метод організації діяльності учнів. Всі учні, в залежності від кількості запланованих фізичних вправ для розвитку того чи іншого виду прояву фізичної якості, поділяються на 3-4 групи по 2-4 учні (хлопці і дівчата окремо) з коловою зміною станцій.

Досить малі інтервали відпочинку між вправами висувають підвищені вимоги до серцево-судинної та дихальної систем і цим самим сприяють підвищенню величини МСК. Це дає можливість зменшити обсяг вправ на аеробну витривалість [34].

Така організація діяльності учнів на уроці дозволяє реалізувати усі заплановані тренувальні завдання за 20-22 хв. із впливовою величиною фізичних навантажень. Щоб довести кількість тренувальних занять до чотирьох-п'яти на тиждень, рекомендується запровадити позаурочну форму занять. Головна їх відмінність від уроків фізкультури полягає в тому, що основна частина заняття спрямована, головним чином, на розвиток фізичних якостей шляхом використання попередньо засвоєних на уроках засобів та методів тренування [3, 8].

Для ефективної реалізації запланованого безпосередньо перед заняттям необхідно підготувати місце проведення занять: забезпечення належних гігієнічних умов, встановлення приладів, раціональне розміщення навчального та тренувального інвентарю, засобів наочності [22].

Сучасний фізкультурно-оздоровчий рух сприяє зміцненню здоров'я людей, як найвищої соціальної цінності, через підвищення рівня їх рухової

активності. Характеризуючи такі форми занять, як ранкова гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, спортивна година та рухливі ігри на перерві [20], пропонує їх організовувати і наповнювати змістом у відповідності з наступними основними ознаками :

- відносно вузька спрямованість діяльності школярів з специфічним впливом на функціональний стан їх організму;
- на проведення відводиться не велика кількість часу;
- відносно „умовне” виділення частин занять;
- відносно невисокий рівень функціональних навантажень;
- відносно жорстка послідовність форм занять в режимі учбового дня.

У проаналізованій літературі [23, 59, 63, 67] радять починати навчальний день з проведення „гімнастики до занять”, ціль якої є – підготовка учнів до початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів упродовж дня. Ранкова гімнастика проводиться протягом 5–6 хвилин і включає в себе комплекси вправ середньої інтенсивності, ця форма дозволяє компенсувати до 4 – 5 % необхідного добового об’єму рухової активності дитини.

Оптимальний вплив на організм учнів при виконанні гімнастики до занять робить комплекс фізичних вправ: ходьба, вправи, мобілізуючи увагу, потім вправи, які послідовно залучають в роботу різні групи м’язів, сприяючи збільшенню кровопостачання систем організму, активізуючи нервово-м’язову діяльність. Це такі вправи, як повороти, махові рухи і ін. Для зняття збудження організму школярів ефективними є вправи на увагу. Комплекс вправ звичайно змінюється після одного або двох тижнів його застосування. Нові комплекси вправ можуть вивчатись на уроках фізичної культури. Для підвищення інтересу до вправ можуть бути використанні ритми сучасних мелодій, елементи змагань з підведенням підсумків. Кількість повторень кожної вправи, яка входить до комплексу, визначає вчитель [31].

У наш час рухова активність підростаючого покоління знизилась. Чим старший учень, тим довше він сидить у школі, вдома за виконанням уроків, біля

телевізора [63]. Недостатня фізична діяльність призводить до надлишку ваги, кволості, зниженню потреби у русі, а також до зниження активності ЦНС, порушення взаємодії ряду функцій і систем [44] Це можна надолужити тільки фізичним навантаженням. Тому батькам і вчителям необхідно постійно дбати про поєднання розумової праці з фізичною, раціонально будувати режим дня учня [7, 8].

Для вирішення цих завдань, більшість спеціалістів в режимі навчального дня рекомендують проводити фізкультхвилинки і фізкультпаузи. Використання таких форм фізкультурно-оздоровчих занять на уроках з загальноосвітніх предметів дозволяє в значній мірі зняти негативні зрушення в фізіологічних системах організму, активізувати увагу і підвищити здібності учнів до сприйняття учбового матеріалу [55]. Оскільки здоровим дітям у віці 6 – 10 років властиво на протязі доби щохвилини здійснювати 14 – 20 рухів, а в годину 840 – 1200, тому вірно організована м'язова діяльність під час виконання учбових завдань є дійсним засобом зменшення рухового голоду, який спостерігається при нерухомому одноманітному положенні тіла за партою.

У зв'язку з цим вчені рекомендують [17, 41, 58] відводити на кожному уроці, особливо на третьому і наступних, 2,5 – 3 хв. для проведення фізкультхвилинки. Перед початком проведення провітрюється класна кімната. Потім під керівництвом вчителя або фізорга класу учні виконують ряд фізичних вправ, а саме 3-4 вправи з 6-8 разовим повторенням кожної. Окремі вправи для рук, для відчуття постави можуть виконуватися за партою. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушення постави і деформації будови тіла, сприяють більшому насиченню організму киснем). Це зокрема такі вправи, як потягування; нахили голови вперед-назад, вправо-вліво; обертання кистей рук; відведення зігнутих в ліктях рук вперед-назад; нахили тулуба вправо-вліво; дихальні вправи, вправи на розслаблення [59].

Комплекси вправ можуть виконуватись як в положенні сидячи за партою, так і стоячи. При підборі комплексу вправ необхідно враховувати зміст уроку, на контрольних роботах проведення цього заходу може бути виключено. Не менш важливо те, що фізкультхвилинки виконуються на рівні ЧСС не більше 110-115 уд/хв.

Не менше уваги приділяють в школі фізкультурним паузам. Фізкультпауза проведена в середині четвертого уроку позитивно впливає на працездатність школярів і на наступних уроках, що проводяться в другій половині (групи подовженого дня) [44]. Ці форми занять використовуються як на уроках, так і при приготуванні домашнього завдання. Вони проводяться через кожні 35-45 хвилин (звичайно на вершині втоми) і продовжуються 10-15 хв. і складаються з 5-6 вправ.

Фізкультурні паузи ефективно сприяють фізичному вихованню, зокрема формуванню правильної постави і знижують втомленість [7, 8]. При цьому рекомендується підбирати вправи, які охоплюють велику кількість м'язових груп. За характером впливу види фізичних вправ, які входять у зміст фізкультпаузи, підбираються з урахуванням їх впливу на активність ЦНС [18].

В зміст фізкультурної паузи можуть бути включені рухливі ігри невисокої інтенсивності, ритмічна гімнастика, фізкультпауза починається з вправ на потягування і закінчується вільними маховими рухами ніг і рук. А також під час фізкультурної паузи учні, зазвичай, опрацьовують домашні завдання з фізичної культури. Якщо є змога музично супроводжувати фізкультпаузи, то це є додатковим фактором відпочинку дітей.

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви [22]. Одночасно з щоденними фізкультурними заняттями в групах подовженого дня вони сприяють організації здорового відпочинку, формуванню позитивного відношення до колективних дій, розвитку творчої ініціативи та самостійності.

Аналіз літератури показав [13, 24, 27, 49], що найбільший об'єм рухової активності у молодших школярів досягається під час проведення рухливих ігор на перерві. Показники об'єму рухів під час проведення рухливих перерв можуть перевищувати за своїм значенням в два чи більше разів об'єми, які досягаються під час інших шкільних перерв. І більше чим в три рази перевищує об'єм рухів, здійснюючих школярами під час проведення ранкової гімнастики [26].

Ігри та вправи під час великих перерв доцільно проводити на відкритому повітрі, а у випадку несприятливих умов в гарно провітрених приміщеннях школи. Динамічна перерва проводиться на протязі 20-30 хвилин під час великої перерви. При організації таких перерв для учнів 1-2 класів бажано використовувати прості командні рухливі ігри з наявністю сюжету, а для учнів 3-4 класів можна поєднати ігри та естафети. За 3-5 хв. до закінчення перерви діти шикуються, а вчитель оцінює якість і результативність дій команд, окремих учнів, пропонує дітям виконати декілька заспокійливих вправ. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі і взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно [43].

Багато дослідників вважають, що запропонований зміст і режими навантажень є оптимальними для учнів молодших класів [43, 59].

Потрібно пам'ятати, що під час великих перерв рекомендується добирати фізичні вправи у відповідності з віковими можливостями школярів (виконання вправ не повинно потребувати значних психічних, координаційних чи фізичних навантажень).

Серед усіх форм занять фізичною культурою одне із місць займає година здоров'я. В основу змісту години здоров'я пропонують включати загально розвиваючі вправи, рухливі ігри і рухові дії навчального матеріалу шкільної програми з фізичної культури, а також спеціальні вправи на розвиток сили, швидкості рухів і координації [59]. Година здоров'я повинна проводитись щоденно після 2-3 уроку і тривати 45 хвилин, для чого потрібно спеціально вивільнити час, як звичайно, за рахунок великої перерви та скорочення всіх

уроків на 5 хвилин [59]. Але на жаль ця форма роботи не знайшла свого застосування через складності організації занять ці недостатньої кваліфікованої підготовки вчителів та класних керівників, які, відповідно з нормативними документами повинні проводити ці заняття.

Кращою формою організації фізкультурно-оздоровчої діяльності є не різносторонні спортивні заходи, а регулярні фізкультурно-оздоровчі заняття, які у комплексі з іграми, прогулянками, екскурсіями утворюють тижневий цикл загально розвиваючих занять з школярами. Так, як фізкультурно-оздоровчі заходи допомагають формувати в учнів уміння і навички самостійних занять фізичною культурою в повсякденному житті. А також, вони приймають велике значення в організації дозвілля і зайнятості дітей, розширює кордони їх уявлення про власні можливості. Через це фізкультурно-оздоровча робота обов'язково повинна проводитися, і в школі, і поза школою [66].

1.3. Особливості фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку у позаурочний час

Однією із форм фізичного виховання молодших школярів є спортивні години, які проводяться згідно з інструкцією Міністерства освіти України у групах подовженого дня. За правильної організації спортивна година в групі продовженого дня (далі ГПД) допомагає вихованцям зняти розумову напругу після уроків, подолати втому, підвищити працездатність, рівень рухової активності, збагатитись знанням рухових ігор та естафет, набути умінь організовано грати в колективі однолітків.

Спортивна година в ГПД включає такі види рухів:

- ходьба звичайна з різними рухами рук, ніг, тулуба; повільна та швидка ходьба по периметру майданчика зі зміною напрямку руху; ходьба навшпиньки та на п'ятах;

- біг повільний і швидкий з виконанням завдань за раптовими сигналами, біг у чергуванні з ходьбою, біг з подоланням нескладних перешкод (перестрибування позначеної лініями канами, про бігання по колоді, перелізання через конструкцію);

- стрибки на одній та на обох ногах, на місці та з просуванням вперед, через скакалку, обруч;

- кидки і ловіння м'ячів великих та малих, перекидання м'ячів у парах, метання на дальність, у різні цілі;

- лазіння, перелітання, прорізання через обручі, сходи та інші конструкції на спортивному майданчику;

- виси, упори на дитячій перекладині й інших конструкціях;

- вправи в рівновазі: ходьба по вузькій лінії, колоді, без та з предметами, з подоланням перешкод (переступання м'яча, натягнутої мотузки);

- вправи з предметами: з м'ячами, обручами (катання обручів, стрибки через обручі, вертикальне катання обручів, обертання навколо тулуба), з кеглями, зі скакалками короткими і довгими (різноманітні стрибки на місці та в русі, поодиночі, по два);

- спортивні розваги з волейбольними, баскетбольними, футбольними м'ячами.

Зміст спортивної години, що включає рухливі ігри та естафети, спортивні розваги згідно з навчальною програмою з фізичної культури для 1 – 4 кл., доповнює її.

Спортивна година, як правило, проводиться у другій половині дня і має на меті закріплення рухових умінь і навичок учнів, набутих під час інших занять з фізичного виховання. Зміст спортивної години визначається: педагогічними завданнями; віковими особливостями; станом здоров'я і фізичної підготовки учнів; змістом програми з фізичної культури; умовами її проведення; бажанням дітей. Спортивна година має загально прийняту трьох часткову структуру, але, у відмінності від уроку фізичної культури, менш

суворо регламентовану. При проведені спортивної години слід використовувати прийоми контролю і регулювання навантаження [49, 65].

Такі фізичні заняття проводяться щоденно. На організаційну частину занять відводиться 20-45 хв. Час який залишився використовують для самостійного виконання фізичних вправ, спілкування в процесі самостійної ігрової діяльності, виконання домашніх завдань з фізичної культури. Окрім організації активного відпочинку, в процесі цих занять вирішуються завдання укріплення здоров'я, покращення фізичного розвитку, удосконалення рухів та розвитку рухових якостей [11].

Під час проведення цих занять необхідно передбачити відповідний одяг. Особливість таких занять полягають в тому, що вони проводяться у вільній обстановці і несуть ігровий і змагальний характер. Організацію спортивної години треба розглядати в тісному зв'язку з іншими формами занять Їх розміщення в режимі шкільного дня повинно здійснюватись з урахуванням часу проведення години здоров'я, прогулянок, а також прийому їжі та відпочинку.

Під час складання змісту занять учителі фізичної культури надають методичну допомогу вихователям. Із практики роботи груп перших-четвертих класів відомо що, більшість вихователів – учителі початкових класів, які знають зміст програми з фізичної культури, володіють основами методики занять фізичними вправами і за певної допомоги вчителя – фахівця самі все проводять на задовільному рівні. Однак, при плануванні змісту даної форми фізкультурних занять потрібно керуватись такими рекомендаціями:

- більшість застосовуваних вправ повинні бути знайомі дітям (попередньо засвоєні на уроках фізичної культури), але в той час щоб підвищити інтерес учнів, потрібно застосовувати і не відомі їм вправи (ігри);
- доцільно включати в зміст вправи, які цікаві молодшим школярам;
- вправи або ігри повинні бути різносторонні за руховим змістом;
- вправи високої інтенсивності потрібно чергувати з вправами низької і середньої інтенсивності;

– важливо забезпечити умови, які сприятимуть прояву позитивних моральних якостей у дітей, що надасть їм радість і відчуття свободи і краси власних рухів, викликатиме інтерес від участі в колективному виконанні фізичних вправ [24].

За оптимальної організації спортивної години її ефективність виявляється на наступному суттєвому підвищенні активності нервових і психічних процесів. Крім цього у учнів молодшого шкільного віку досягається високий рівень працездатності, яка зберігається і в наступні дні учбового тижня. Але варто пам'ятати під час організації спортивної години, варто прагнути до урізноманітнення змісту занять у різні дні тижневого циклу. Ця форма занять з одного боку, сприяє максимальному оздоровленню учнів, а з другого – приносить їм якомога більше задоволення. [65]

Аналіз наукових видань свідчить про те, що методики розвитку фізичних якостей пристосовані, головним чином, до інтересу спорту вищих досягнень і передбачають їх застосування на спеціально організованих (тренувальних) заняттях. Деякі автори для учнів цього віку віддають перевагу диференційованому методу навчання, яке ґрунтується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ [20].

У науковому обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей увага зосереджена, головним чином, на вдосконаленні кожної рухової функції зокрема, а не на одночасному розвитку цілого їх комплексу. З позиції теорії адаптації чим більша кількість різних за своєю тренувальною спрямованістю та біомеханічною структурою завдань вирішується на занятті, тим менші можливості для вдосконалення має кожна з функціональних систем. Окремі спроби забезпечити вибірковий вплив на конкретні рухові функції в окремому занятті розраховані, головним чином, на спортивну спеціалізацію, а тому не спроможні у повній мірі вирішити проблему оптимального навантаження функціональних систем у процесі всебічного розвитку фізичних якостей.

Так В.Н. Платонов та Л.П. Матвєєв - визначають переважну тренувальну спрямованість занять за критерієм, який дозволяє поділити усі відносно

незалежні тренувальні завдання на три групи: на вдосконалення швидкісних можливостей, на вдосконалення анаеробної витривалості, на вдосконалення аеробної витривалості. Це значно звужує тренувальну спрямованість занять, але, за умови паралельного вдосконалення усіх якісно відмінних рухових функцій організму і, більше того, при збалансованому їх розвитку у всіх головних м'язових групах, даний методичний підхід лише частково може вирішити проблему вибіркової спрямованості занять.

За даними літературних джерел [51, 57, 63], якщо комплексне заняття спрямоване на удосконалення шляхів енергозабезпечення роботи, найбільш ефективною буде така послідовність: алактатні анаеробні навантаження – лактатні анаеробні навантаження – аеробні навантаження. Якщо ж в основу розподілу покласти якісні характеристики фізичних навантажень, то раціональною буде така послідовність: швидкісні – силові – на витривалість, або ж силові – швидкісні – на витривалість. Але складність цього розподілу на практиці полягає в тому, що фізичні навантаження можуть характеризуватись одразу цими двома ознаками. Тому проблема послідовності фізичних навантажень потребує подальшого дослідження.

При визначенні оптимального інтервалу відпочинку між односпрямованими навантаженнями в суміжних заняттях лежить концепція, яка передбачає виконання наступного тренувального навантаження в фазі суперкомпенсації після попереднього. Слід наголосити, що лише оптимальне навантаження (90-100 %) призводить до значних зрушень в організмі. Проте відновлення після таких навантажень триває 2-3 доби і більше [51].

При визначенні оптимальної тривалості застосування одних і тих же тренувальних чинників слід керуватись даними літературних джерел [1, 51], які вказують, що етап невідповідності фізичних навантажень підвищеним функціональним можливостям організму настає приблизно через 4-6 тижнів від початку їхньої дії.

В основі вимоги безперервного тренувального впливу на конкретні структури організму лежать дані про те, що припинення тренувальних впливів

викликає процеси деадаптації. Крім цього, багаторазове чергування процесів адаптації та деадаптації призводить до швидкого зношування апарату структурного вдосконалення клітини [47]. Не дивлячись на важливе значення даного фактору для розвитку тренованості, більшість фахівців з фізичного виховання ним нехтують. При виборі засобів, методів та величини фізичних навантажень слід чітко враховувати вікові, статеві та індивідуальні особливості організму школярів [71].

Отже, система фізкультурно-оздоровчих заходів, які застосовуються в режимі груп продовженого дня повинна бути побудована таким чином, щоб планування фізичної підготовки школярів базувалось не тільки на вікових, а й на індивідуальних особливостях розвитку. А також, фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в режимі шкільного дня, сприяють зміцненню здоров'я учнів, розвитку їх фізичних здібностей. Поряд з цим вони допомагають відновлювати фізичну і розумову працездатність, яка знижується в процесі навчальної роботи.

1.3.1. Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно

Розраховувати на успіх впровадження самостійних занять у побут учнів можна, лише озброївши їх спеціальними вміннями. При цьому вміння поряд зі знаннями повинні формуватися на кожному занятті.

Учені вважають самостійною таку діяльність, у процесі якої учень, знаючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, сам контролює їхню правильність [56].

Для цього обов'язково слід дотримуватися двох умов. По-перше, грамотно організовуйте заняття. По-друге, весь час ніби повторювати: "Дивіться, як це робиться", "Ось чому я роблю так", "А як можна ще?", тобто розкривати технологію навчального процесу, роблячи її доступною кожному учневі молодших класів.

Під час уроків на простих прикладах треба розповідати дітям, як відбувається їхнє навчання, як вони просуваються до певного вміння, навички.

Спочатку рухова дія переважно не вдається. І тут діти за допомогою вчителя пробують визначити, чому не можуть виконати рухову дію, порівнюють свої невмілі виконання дій із тим, як це робить учитель або їхні товариші. Педагог допомагає учням побачити власні помилки. Діти повторюють вправу, і вона починає вдаватись. Унаслідок багаторазового повторення вправа виконується правильно. Так поступово учні заглиблюються у процес навчання вже в початкових класах.

Доцільно навчити школярів готувати себе до наступної фізичної роботи, розминатись. Для цього в підготовчій частині уроку визначається спрямування вправ, що пропонуються до виконання, як вони впливають на організм.

Зміст роботи щодо формування вміння самостійно займатися фізичними вправами підкажуть учителям самі учні. Якщо діти починають самостійно займатися, то в них, у їхніх батьків виникає безліч питань, які допоможуть учителям вносити відповідні корективи у зміст уроків, їхню організацію і методику проведення. Може скластися враження, що за такої методики навчання, коли учням поставлено завдання, які потребують творчої думки й осмислення власних дій, знижується щільність уроків. Ні, цього не відбувається. Річ у тому, що на велику частину питань і завдань учителя учні відповідають не стільки словами, скільки діями. Проте необхідно постійно відчувати, чи готові учні до сприйняття тієї або іншої інформації. Для цього в учнів варто сформулювати переконання: якщо вчитель говорить, то його треба уважно слухати, і ми обов'язково довідаємося про щось цікаве, важливе, корисне.

Учитель вважає, що фізична культура — це не тільки робота над фізичним удосконаленням особи, а й над її інтелектуальним розвитком. Це діяльна область формування особи, тобто дається повний простір для самостійної роботи, створюються умови для самовиховання, яке має велике значення в розвитку позитивних якостей учнів. Адже самовиховання — це свідомо, систематична праця особи над собою, спрямована на формування й

удосконалення позитивних та усунення негативних якостей відповідно до вимог суспільства.

Виховання і самовиховання тісно пов'язані. Зрештою, без виховання не буває самовиховання, і цінність виховання полягає в його трансформації у самовиховання. Водночас, не варто забувати, що самовиховання починається лише з того моменту, коли учень досягнув належного рівня морально-психологічної зрілості.

Про можливість дітей уже з молодших років самостійно і свідомо дотримуватися певних правил під час загартування й фізичного самовдосконалення свідчать і рекомендації "Детки" П. Іванова. Спочатку вирішальну роль відіграє приклад батьків, а далі й дорослі можуть учитись у них [56].

Сучасна філософія оздоровлення американської нації утверджувалась у США протягом більш як 200-літньої історії цієї держави. В основі її концепції— особиста зацікавленість кожного американця у зміцненні власного здоров'я. Тому не випадково серед завдань у галузі фізичної підготовки американських дітей головними є два: 1) навчити дітей визначати рівень своєї фізичної підготовленості та планувати необхідні комплекси спортивних вправ для її вдосконалення; 2) виявити фактори мотивації дітей до занять фізичними вправами і реалізувати їх.

Дотримуючись поступовості у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, вчитель повинен звернути увагу на низку моментів.

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на уроці у присутності вчителя. До свідомості школярів треба довести, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатись не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

2. Щоб самотійно виконувати вправи з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей, учень повинен уміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання. Щоб навчити цього учнів, на уроці широко використовують прийоми самоконтролю. Не треба поспішати самому оцінювати правильність виконання, — доцільно залучати до цього учнів, використовувати предметні орієнтири, орієнтири-стимули. Далі варто привчити дітей до оцінки виконання вправ товаришами, вказуючи на помилки. Так закладаються основи вмінь оцінювати і контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює.

Потрібно на конкретних прикладах показувати учням, що порушення ними вимог до техніки вправи фактично анулює ефект її виконання.

Треба навчити всіх дітей оцінювати результати своєї самотійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату і запропонованого завдання. Низька оцінка діяльності повинна націлити учня й учителя на пошук причин невдачі і внесення коректив у подальшу роботу.

1.3.2. Залучення учнів до самотійних занять

Предмет "фізична культура" порівняно з іншими має і таку особливість: якщо на інших уроках прагнуть до максимального скорочення домашніх завдань, то в нашому предметі — навпаки.

Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль домашніх завдань, самотійних занять фізичними вправами постійно зростає. Трансформується і роль уроку фізичної культури. На ньому вчать, як займатися фізичними вправами, формують стійку потребу в щоденних самотійних заняттях. Першим кроком до самотійних занять фізичними вправами школярів, практичним привчанням до них є домашні завдання. Через них поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення. Вони передбачені шкільною програмою для учнів усіх класів і повинні бути не епізодичними, а становити певну систему діяльності вчителя і роботи учнів протягом календарного року.

Ця система являє собою:

По-перше, вона створюється на рік і включає низку завдань, тісно пов'язаних між собою таким чином, що виконання наступного можливе лише за умови засвоєння попереднього.

По-друге, вона передбачає виконання завдань влітку, що забезпечує зв'язок у засвоєнні матеріалу від класу до класу (повторюючи засвоєне і готуючись до вивчення більш складного).

По-третє, завдання для самостійної роботи тісно пов'язані з матеріалом шкільної програми й у кожний конкретний момент відповідають певній серії уроків. Це досягається введенням домашніх завдань у річне планування уроків фізичної культури.

По-четверте, система домашніх завдань передбачає їхнє виконання в різних формах фізичного виховання школярів, а контролюють їх, з одного боку, вчитель фізичної культури, з іншого — батьки.

Враховуючи досвід роботи вчителів багатьох шкіл, можна запропонувати п'ять комплексів домашніх завдань із фізичної культури (по одному на кожную чверть і на літні канікули).

Такі комплекси-завдання вручають учням на початку чверті чи перед канікулами на окремих листках, які можуть вклеюватись у щоденники школярів, або готуються спеціальні щоденники (щоденники сьогодні в Україні розроблені професором О. Дубогай [47]).

У кожному листку (щоденнику) домашнього завдання є таблиці контрольних тестів. В окремих графах учні повинні фіксувати свої результати та виконану роботу. Цей листок наприкінці чверті учень здає вчителю і одержує диференційовану оцінку.

Спеціальні дослідження показали, що у класах, учні яких виконують домашнє завдання, всі показники фізичної підготовки, працездатності та успішності дітей на 20-30% вищі від тих, які мають діти, котрі до виконання цих завдань не залучалися.

Вправи, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати в учнів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції: наприклад, багатоскоки сприяють розвитку сили, швидкості, силовій витривалості і, водночас, формують уміння, необхідні під час вивчення бігу та стрибків.

Помилковими вважаються дії вчителів, які пропонують своїм учням лише вправи, спрямовані переважно на "підтягування" недостатньо розвинених фізичних якостей. Якщо давати вправи, що сприяють розвитку провідних рухових якостей, зокрема і тих, котрі в учня на високому (порівняно з іншими) рівні, тоді інтерес до занять зростає, активізується самостійна діяльність.

Якщо учні задовільно виконують усе передбачене навчальною програмою на уроках фізичної культури, то це не є підставою для того, аби не практикувати домашніх завдань. Адже вони передусім є формою залучення дітей до регулярних занять фізичними вправами і сприяють міцному засвоєнню навчального матеріалу та формуванню звички до самовдосконалення.

Пропонуючи завдання на техніку, потрібно акцентувати увагу учнів на тому, що її вдосконалення — обов'язкова умова досягнення запланованого результату. Треба уникати завдань на імітацію дій і таких, що потребують спеціальних умов і страхування.

Добираючи вправи, потрібно чітко визначати їхню спрямованість, тривалість виконання і доступність.

За **тривалістю** завдання можуть бути різними: від завдання на наступний урок (наприклад, удосконалити повороти на місці) до завдань на чверть, а то й рік, що залежить від часової різниці рівнів розвитку якостей. Вправи, які застосовуються при цьому, можуть використовуватися **тимчасово або постійно**. Частина вправ доцільно зберегти протягом усього періоду навчання, що дає змогу простежити динаміку рухової підготовки школярів (присідання, стрибки зі скакалкою, піднімання тулуба з положення лежачи, піднімання ні і з положення лежачи, нахили вперед, згинання і розгинання рук в упорі лежачи і в

упорі на брусах, підтягування, багатоскоки, стрибки на одній і двох ногах, стрибки з місця в довжину і вгору тощо).

Тимчасові або, як їх часто називають, **тематичні домашні завдання** забезпечують цілеспрямовану підготовку учнів до засвоєння окремих розділів навчальної програми і сприяють розвитку рухових якостей першорядного значення (під час проходження певного навчального матеріалу). Виконання тематичних завдань здійснюється з випередженням.

Із позицій **доступності** домашні завдання можуть бути для всього класу, тільки для юнаків або дівчат, індивідуальні — залежно від успішності. При цьому доцільно рекомендувати навантаження для дітей різної підготовленості та статі [56].

На початку навчального року, коли визначаються й уточнюються рівні фізичної підготовленості кожного учня, учні виконують загальні для всіх домашні завдання, спрямовані на зміцнення основних м'язових груп, серцево-судинної і дихальної систем, розвиток загальної витривалості.

Перехід від загальних до індивідуальних завдань можливий лише після всебічного і глибокого пізнання фізичної і психологічної готовності дітей до наступних навантажень.

Перш, ніж дати завдання, потрібно поцікавитися чи всі діти мають умови для його виконання (вдома, на подвір'ї, у групі подовженого дня), відповідний інвентар. Усі питання, аж до визначення змісту завдання, обов'язково погоджуйте з дітьми. Це є гарантом того, що принаймні більшість учнів охоче займатиметься фізичними вправами вдома.

Суттєвим і дієвим каналом зв'язку домашньої роботи і роботи на уроці, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконання домашніх завдань. Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагне учень і вчитель у спільній праці. Сьогодні вчителі накопичили багато варіантів такого планування й обліку. Багато з них схиляється до необхідності ведення щоденників із фізичної культури. Вони нерідко поєднуються з журналами самоконтролю і містять: дані

результатів тестування (вихідних, поетапних, підсумкових), інформацію про необхідний рівень знань (що необхідно знати), навчальні нормативи, яких треба досягти, зміст домашніх завдань із рекомендаціями тижневих навантажень і кількісних показників на оцінку в кожній чверті.

На практиці застосовують різні способи перевірки домашніх завдань.

Фронтально перевіряють виконання нескладних вправ, наприклад, ранкової гімнастики, акробатичних елементів, стройових дій. На тлі одночасного виконання вправи всім класом учитель легко зауважить учнів, що помиляються.

Індивідуально учні виконують завдання, котрі оцінюються за кількісними і якісними критеріями (фізичні якості, техніка, практичне застосування) на контрольних уроках.

Вибіркова (поточна) перевірка в ході уроку, не зупиняючи навчального процесу, дає змогу спеціально звернути увагу окремих учнів на помилки або позитивні сторони під час демонстрації вправ, що є предметом домашніх завдань.

До контролю ходу виконання домашніх завдань бажано широко залучати учнів. Задля цього у практиці використовують оцінювання в парах, колективну оцінку, оцінку фізоргом класу і старшими відділень.

Домашні завдання мають не тільки освітнє, а й виховне значення. Це особливо важливо тепер, коли в завдання школи входить виховання потреби в постійному самовдосконаленні.

Особливість самостійних занять полягає в тому, що для цього не виділяється спеціального часу. Навчання здійснюється у процесі виконання запланованих на урок вправ за всіма чотирма напрямками. У зв'язку з цим у процесі підготовки до уроку вчителю необхідно передбачити, в які моменти і в яких ситуаціях він зможе акцентувати увагу учнів на відповідних вправах, обраних для самостійного виконання. Важливо, щоби вчитель ставив перед собою мету на всіх уроках, творчо знаходив будь-яку можливість збагатити

учнів уміннями самостійно обирати і правильно виконувати фізичні вправи для вдосконалення свого фізичного стану.

Створивши можливість школярам самостійно виконувати вправи, вчитель має змогу вести спостереження за розвитком інтересів школярів, сприяти формуванню потреби в заняттях, проектувати їхню самостійну діяльність.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;
2. Педагогічні методи;
3. Математичні методи обробки отриманих результатів.

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 та самостійної роботи. 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 програми фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку під час спортивної години груп подовженого дня.

Аналіз літературних джерел також дозволив встановити актуальність проведення даного дослідження, уточнити мету, сформулювати робочу гіпотезу

і визначити задачі дослідження, обрати методи дослідження для розв'язання проблеми, що вивчається.

Усього було проаналізовано 88 літературних джерел.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження

Педагогічні спостереження. Спостереження є одним з головних методів збору фактичного матеріалу для здійснення наукового узагальнення і аналізу педагогічних явищ [36]. 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 фізичної підготовки у групах подовженого дня; збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження; підготовки рекомендацій із певних питань методики та організації фізичної підготовки школярів

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 ЗЗСО» .

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 (4х9 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 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” 4х9 м (с)	дівч. – 14.9 хл. - 14,5	дівч. – 14.5 хл. - 14,0	Безпечний рівень: дівчата – 14.0 хлопці - 13.5	Результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1000 м (м)	дівч. – 700 хл. - 800	дівч. – 800 хл. - 900	Безпечний рівень: дівчата – 900 хлопці - 1000	Результат, вищий за безпечний рівень
Стрибок у довжину з місця (см)	дівчата – 85 хлопці – 90	дівч. – 90 хл. – 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 програми фізичної підготовки для дітей, які залишаються в групах подовженого дня. 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 [27]:

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 педагогічних експериментів, були оброблені на персональному комп'ютері за допомогою програмних пакетів Microsoft Excel і Statistica 6.0.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось протягом 2020-2021 рр. і включило в себе три етапи. Експеримент проводився в рамках діючого розкладу занять групи подовженого дня: два рази на тиждень – вівторок і четвер. Заняття проводилися в ЗЗСО І-ІІІ ст., села Чернеча Слобода, Буринської ОТГ, Сумської області.

У експерименті взяли участь школярі початкових класів (11 хлопчиків і 13 дівчаток) віком від 8 до 9 років. З них було скомплектовано дві групи:

експериментальна та контрольна. За показниками фізичної підготовленості та фізичного здоров'я групи були практично рівноцінними. Тривалість експерименту склала 6 місяців.

Етапи дослідження.

На першому етапі (вересень 2020 рр.) 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, які відвідують групи подовженого дня. Також на цьому етапі було розроблено програму загальної фізичної підготовки (*самостійних занять фізичними вправами*) учнів молодших класів під час спортивної години у групах подовженого дня.

Другий етап (жовтень 2020 р. – травень 2021 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності розробленої програми. Для проведення педагогічного експерименту було сформовано експериментальну (6 хлопчиків і 6 дівчаток) та контрольну (5 хлопчиків і 7 дівчаток) групи з учнів початкових класів. У контрольній групі спортивна година проводилась за традиційною методикою. Експериментальна група під час спортивної години займалася за розробленою програмою фізичної підготовки (*самостійних занять фізичними вправами*). Шляхом порівняння стану розвитку фізичних якостей дітей контрольної та експериментальної груп на початку та після експерименту визначалась ефективність запропонованої програми.

Третій етап (вересень 2021- жовтень 2021 р.) передбачав аналіз і узагальнення результатів проведених досліджень, формування висновків. Оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Програма фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку у групі подовженого дня до виконання індивідуальних завдань.

Теоретичний аналіз обраної проблеми дав нам підстави стверджувати, що організація фізичної підготовки зі школярами молодшого шкільного віку повинна включати наступні кроки:

- 1) формування системи тренувальних завдань;
- 2) добір відповідних фізичних вправ;
- 3) визначення оптимального дозування фізичних навантажень;
- 4) пошук ефективних методів організації заняття.

Фундамент фізичного вдосконалення закладається в початкових класах, прийшовши до школи, діти потрапляють у нові умови. Для них з початком навчання значно зростає обсяг розумової праці, а рухова активність скорочується. Організовуючи процес фізичного виховання в молодших класах не можна нехтувати цими факторами, бо вони можуть негативно вплинути на загальний розвиток дітей, призвести до послаблення організму, зниження фізичної та розумової працездатності. У зв'язку з цим заняття проводяться на свіжому повітрі, і сприяють фізичному розвитку дітей, загартовують організм, вчать орієнтуватися, розвивати спостережливість. Особливістю занять з дітьми цього віку є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різних методів та прийомів.

Зробивши аналіз літературних джерел щодо організації і проведення спортивної години у групі подовженого дня ми виявили наступні особливості даної форми занять учнів молодших класів:

1. Спортивна година проводиться найчастіше після закінчення уроків;

2. Вона проводиться з метою відпочинку дітей після розумової діяльності, загартування і зміцнення організму, фізичного їх розвитку, закріплення навичок поведінки у колективі;

3. Вона проводиться у невимушеній обстановці, здебільшого у формі гри;

4. Її тривалість залежить від багатьох обставин: втоми, попереднього виду діяльності, активності учнів, погодних умов;

5. Спортивну годину незалежно від пори року рекомендують проводити на свіжому повітрі;

6. Зміст спортивної години узгоджується з навчальним матеріалом програми з фізичної культури;

7. У спортивній годині як одній із форм організації фізичного розвитку виділяють три умовні частини: підготовчу, основну і заключну.

8. На її проведення у першому класі відводиться не менше 35 хв, у 2-4 класах – 40 хв.

9. Під час спортивної години можливе проведення секційних занять з видів спорту;

10. Чіткої програми для спортивної години не існує. Є лише деякі рекомендації окремих авторів.

Зважаючи на вище висловлене, відповідно до вимог Державного стандарту початкової загальної освіти і положення про групу продовженого дня загальноосвітнього навчального закладу нами було розроблено програму занять з загальної фізичної підготовки під час спортивної години груп продовженого дня для учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл.

Основною метою пропонованої програми є гармонійний розвиток фізичних якостей, покращення фізичного, психічного та морального здоров'я, а також сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, виховання позитивних моральних і вольових якостей.

Основними завданнями розробленої програми є:

– різнобічна загально-фізична підготовка;

- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму;
- прищеплення зацікавленості та потреби до занять фізичною культурою і спортом.

Зміст програмного матеріалу для учнів початкових класу групи подовженого дня наступний:

1. Загально-розвиваючі вправи:

1). Ходьба – звичайна в помірному темпі, на носках, на п'ятах, високо піднімаючи коліна, перекатом з п'яти на носок, лівим правим боком з п'яти на носок (двома ногами разом), на зовнішній і внутрішній стороні стопи, хресним кроком, випадами, спиною вперед тощо;

2). Біг звичайний; по прямій і дузі; змійкою (з високим підніманням колін); широким, дрібним кроком із закиданням гомілки; хресним кроком; стрибками, уповільнюючись і прискорюючись; з перескакуванням перешкод; стрибками; зі зміною напрямку; човниковий; піднімаючи вперед прямі ноги; старту з різних положень спиною уперед; приставним кроком; різні комбінації біга;

3). Підскіки на носках; на одній, на двох ногах; підстрибуючи з ноги на ногу; зстрибування з різної висоти зі стрибком нагору; зі скакалкою, обертаючи її вперед, назад, на двох ногах, поперемінно міняючи ноги із просуванням уперед; через предмети різної висоти; з ноги на ногу, підскіки на місці з поворотами вправо, уліво, на 180 і 360 градусів; стрибок нагору на двох ногах і на одній із двох трьох кроків; послідовно через кілька перешкод різної висоти; біг стрибками, стрибки правим, лівим боком із просуванням уперед тощо;

Необхідно пам'ятати, що в цьому віці гомілковостопний суглоб ще слабо розвинений і в дітей іде формування постави, тому серйозна увага потрібно приділяти вправам для зміцнення м'язів спини й стопи.

4). Вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові махи;

5). Вправи для м'язів ший: нахили і повертання голови в різних напрямках;

- 6). Вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави, із різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба;
- 7). Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання.
- 8). Вправи на розвиток сили окремих групів м'язів (тулуба, рук, ніг) з предметами і без предметів (Додаток А).

2. Вправи для розвитку фізичних якостей:

- 1). Вправи для виховання швидкості й спритності (додаток Б);
- 2) Вправи на розвиток сили (додаток В);
- 3). Вправи для розвитку гнучкості (додаток Д);
- 4). Вправи для розвитку координації (додаток Ж);
- 5). Вправи для розвитку почуття рівноваги (додаток З).

3. Ігри і естафети:

- 1). Командні естафети (додаток К);
- 2). Рухливі ігри («День і Ніч», «Простий квач», «Рибалки й Рибки», «Знайди свого капітана» тощо) (додаток Л).

У фізичному вихованні та спорті дозування фізичних навантажень відбувається шляхом вибору методів виконання фізичних вправ та методичних прийомів інтенсифікації, регулюванням інтенсивності та обсягу роботи, а також тривалістю інтервалів відпочинку і його характером [51].

В теорії і практиці фізичного виховання при дозуванні фізичних навантажень широко розповсюджене використання даних про сенситивні (чутливі) періоди біологічного розвитку різних фізичних якостей [24]. Згідно цієї теорії вибірково спрямовані впливи на ті чи інші фізичні якості в періоди, що характеризуються підвищеними темпами їх природного розвитку призводять до найбільших зрушень в розвитку цих якостей. Але у різних дослідників дані про терміни максимальних темпів приросту тих чи інших фізичних якостей [8, 9] значно відрізняються і окреслюють лише приблизні їх межі. Крім того сенситивні періоди суттєво коливаються в залежності від індивідуального темпу фізичного розвитку [13], від особливостей соматичного розвитку (мезоморфний, екторморфний та ендоморфний соматотипи) та від

клімато-географічних і екологічних умов. Врахування цих всіх факторів у масовому фізичному вихованні досить проблематичне. Крім того такий підхід до розвитку фізичних якостей є дещо однобоким, оскільки ігнорується вдосконалення усіх інших важливих фізичних якостей.

Ми вважаємо, що більш доцільно дотримуватись положення, згідно з яким процес розвитку фізичних якостей в шкільному віці повинен бути спрямований на те, щоб:

- сприяти повному розвитку тих фізичних якостей, для прогресування яких на певних щаблях вікового розвитку створюються найсприятливіші біологічні передумови;
- нівелювати (не порушуючи біологічних закономірностей) вікові затримки в розвитку окремих фізичних якостей.

При цьому, як вказує ряд фахівців [8, 51, 71], не слід застосовувати інтенсивні навантаження і форсувати розвиток будь-якої рухової функції, поки вона не досягне достатньо високого щаблю свого природного розвитку.

У зв'язку з тим, що в учнів початкових класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму, нами враховувалось, що саме в цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, гнучкість і помірно – сила та витривалість. Виключались вправи, що можуть здійснювати негативний вплив на формування вигинів хребта. Тобто на розвиток швидкості, спритності і гнучкості відводилось 70 % всього часу занять, а на розвиток сили та витривалості – 30 % загального часу.

Зовнішні параметри фізичних вправ підбирались для кожного індивідуально. Враховуючи відносну самостійність різних сторін рухової активності дитини, диференціальний підхід здійснювався в межах кожної фізичної вправи. В залежності від рівня фізичної підготовленості, обиралась власна величина зовнішнього опору, швидкість скорочення м'язів та тривалість роботи.

З метою усунення односторонньої спрямованості роботи на заняттях молодших школярів ми акцентували увагу на більш доцільному розподілу часу. Таким чином нами була удосконалена загальноприйнята структура спортивної години групи подовженого дня. Основну частину ми розділили на дві підчастини і тому в занятті стало чотири відносно самостійних частини:

1) підготовча – 5-6 хв.;

2) основна – 31-33 хв.:

а) технічна підготовка – до 5 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових навичок). Тривалість цієї частини обумовлена завданнями заняття, степінню складності завдань, їх загальною кількістю, умов, в яких проводиться заняття і методів організації учнів;

б) загальна фізична підготовка – 26-28 хв. (розвиток фізичних якостей).

3) заключна – 2-3 хв. (дихальні вправи, вправи на розслаблення, повідомлення загальних успіхів та недоліків, повідомлення чи нагадування домашніх завдань).

Висока загальна щільність заняття забезпечувалась оптимізацією умов занять та вибором найбільш раціональних методів організації діяльності учнів (фронтальний, потоковий, груповий, елементи змагального та ігрового методів, які окрім підвищення щільності занять, ще й сприяє позитивному емоційному фону).

Для підвищення моторної щільності процесу розвитку фізичних якостей нами практикувався змінно-груповий метод організації діяльності учнів. Всі учні, в залежності від кількості запланованих фізичних вправ для розвитку того чи іншого виду прояву фізичної якості, поділяються на 3-4 групи по 2-4 учні (хлопці і дівчата окремо) з коловою зміною станцій.

Така організація діяльності учнів на занятті дозволила реалізувати усі заплановані тренувальні завдання за 26-28 хв. із впливовою величиною фізичних навантажень.

3.2. Аналіз показників фізичної підготовленості випробуваних до та після експерименту

Показники фізичної підготовленості обстежуваних досліджувались за програмою «Фізична культура для учнів 1-4 класів ЗЗСО».

З метою визначення вихідних даних та динаміки фізичної підготовленості учнів 2-х класів за час експерименту проводилось визначення їх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

- витривалості – чергування ходьби та бігу до 1000 м.;
- гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи ;
- сили – згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- спритності – “човниковий” біг 4 х 9 м з перенесенням предмета;
- швидко-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Вихідні показники фізичної підготовленості досліджуваних (експериментальної та контрольної груп) наведені у табл. 3.1.

За більшістю показників фізичної підготовленості нами не виявлено значних відмінностей.

Таблиця 3.1

Статистичні значення показників фізичної підготовленості дослідних груп до експерименту

Тести	Стать	Експериментальна група (X – n = 6; Д – n = 6)			Контрольна група (X – n = 5; Д – n = 7)			Р
		$\bar{x}$	S	m	$\bar{x}$	S	m	
Човниковий біг 4x9 м, с	Х	14,30	0,95	0,20	14,38	0,69	0,16	>0,05
	Д	14,56	0,71	0,15	14,61	0,61	0,12	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Х	103,0	10,30	3,50	103,6	11,45	3,32	>0,05
	Д	90,8	14,84	3,09	91,1	16,86	3,37	>0,05
Чергування ходьби та бігу до 1000 м, м	Х	910	50,5	1,20	915	55,0	0,92	>0,05
	Д	870	44,2	0,90	855	45,0	1,01	>0,05
Нахил вперед, см	Х	2,5	2,60	1,00	2,5	2,93	1,59	>0,05
	Д	3,2	2,73	1,40	3,2	2,09	1,42	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Х	10,0	3,50	1,65	10,1	3,09	1,63	>0,05
	Д	5,9	2,62	1,17	5,3	2,68	1,34	>0,05

Так, результати у контрольних вправах на силу (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) складають у школярів експериментальної та контрольної груп відповідно $9 \pm 1,65$ та $10 \pm 1,63$, у школярок – $5 \pm 1,17$ та $5 \pm 1,34$ ($p > 0,05$). Результати тесту стрибок у довжину з місця у хлопчиків та дівчаток експериментальної групи є дещо нижчими, ніж у школярів контрольної (відповідно $103,0 \pm 3,50$ та $103,6 \pm 3,32$; $92,4 \pm 3,09$ та $94,8 \pm 3,37$), однак різниця результатів не є достовірною ($p > 0,05$). Також невірогідними є відмінності у результатах рухових тестів на гнучкість, спритність і витривалість.

За даними комплексного тестування за нормативами шкільної програми, кожний досліджуваний учень отримав інтегральну оцінку розвитку фізичних якостей, за якою всі учні були розподілені за рівнями фізичної підготовленості (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Розподіл учнів контрольної і експериментальної груп за
рівнем фізичної підготовленості до експерименту**

Рівень ФП	Хлопці				Дівчата			
	Контрольна (n=5)		Експеримента льна (n=6)		Контрольна (n=7)		Експеримента льна (n=6)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Низький	2	22	3	30	3	25	2	18
Середній	5	56	5	50	6	50	6	55
Достатній	2	22	2	20	3	25	3	27
Високий	0	0	0	0	0	0	0	0

Як бачимо, більшість учнів мають середній рівень фізичної підготовленості. Лише 20-27 % досліджуваних учнів мають достатній рівень фізичної підготовленості. У той же час від 18 до 30 % учнів досліджуваних груп мають низький рівень фізичної підготовленості. Хлопчиків і дівчат з високим рівнем фізичної підготовленості у жодній з груп не виявлено.

Таким чином, експериментальна та контрольна групи є однорідними за складом. Це дає право вважати, що суттєві зміни мають відбутися лише за рахунок більш вдосконаленої програми занять.

Для перевірки програми загальної фізичної підготовки під час спортивної години у групі подовженого дня школярів других класів проводився педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках фізичної підготовленості учнів других класів під впливом розробленої нами програми.

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів показав (табл. 3.3), що результати експериментальної групи після експерименту достовірно відрізняються ($p < 0,05$; $p < 0,01$) у більшості випадків від результатів контрольної групи.

Таблиця 3.3

Статистичні значення показників фізичної підготовленості дослідних груп після експерименту

Тести	Стать	Експериментальна група (X – n = 6; Д – n = 6)			Контрольна група (X – n = 5; Д – n = 7)			P
		$\bar{x}$	<i>S</i>	<i>m</i>	$\bar{x}$	<i>S</i>	<i>m</i>	
Човниковий біг 4x9 м, с	X	13,35	0,95	0,25	14,22	0,63	0,13	<0,05
	Д	14,34	0,81	0,19	14,46	0,52	0,12	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	X	111,5	10,30	3,25	105,2	11,34	3,31	<0,05
	Д	95,4	15,24	3,11	92,8	13,96	3,35	>0,05
Чергування ходьби та бігу до 1000 м, м	X	980	50,5	1,21	940	55,0	0,92	<0,05
	Д	930	44,2	0,90	895	40,0	1,00	<0,01
Нахил вперед, см	X	2,6	2,60	1,00	2,6	2,93	1,59	>0,05
	Д	3,5	2,71	1,56	3,3	2,51	1,53	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	X	11,5	3,42	1,55	10,5	3,29	1,92	<0,05
	Д	6,2	2,64	1,24	5,4	2,61	1,44	<0,05

Тільки результати таких тестів як нахил тулуба вперед із положення сидячи у хлопчиків і стрибок у довжину з місця і човниковий біг у дівчаток після експерименту достовірно не відрізнялись у експериментальній і контрольній групі ($p > 0,05$).

Зміни показників у межах досліджуваних груп до та після експерименту наведено у таблицях 3.4 і 3.5.

Таблиця 3.4

**Зміна показників фізичної підготовленості школярів 8 – 9 років
експериментальної групи**

Показники	Стать	До		Після		р
		$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	
Човниковий біг 4х9 м, с	X (n = 10)	14,30	0,20	13,35	0,25	<0,05
	Д (n = 11)	14,56	0,15	14,34	0,19	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	X (n = 10)	103,0	3,50	111,5	3,25	<0,05
	Д (n = 11)	90,8	3,09	95,4	3,11	<0,05
Чергування ходьби та бігу до 1000 м	X (n = 10)	910	1,20	980	1,21	<0,05
	Д (n = 11)	870	0,90	930	0,90	<0,05
Нахил вперед, см	X (n = 10)	2,5	1,00	2,6	1,00	>0,05
	Д (n = 11)	3,2	1,40	3,5	1,56	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	X (n = 10)	10,0	1,65	11,5	1,55	<0,05
	Д (n = 11)	5,9	1,17	6,2	1,24	>0,05

За результатами дослідження показників фізичної підготовленості в експериментальній групі достовірно змінились усі показники окрім результатів тестів на гнучкість у хлопчиків, а також на силу і спритність у дівчат ($p > 0,05$).

Таблиця 3.5

**Зміна показників фізичної підготовленості школярів 8 – 9 років
контрольної групи**

Показники	Стать	До		Після		р
		$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	
Човниковий біг 4х9 м, с	X (n = 9)	14,38	0,16	14,12	0,13	<0,05
	Д (n = 12)	14,61	0,12	14,46	0,12	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	X (n = 9)	103,6	3,32	105,2	3,31	>0,05
	Д (n = 12)	91,1	3,37	92,8	3,35	>0,05
Чергування ходьби та бігу до 1000 м	X (n = 9)	915	0,92	940	0,92	>0,05
	Д (n = 12)	855	1,01	895	1,00	<0,05
Нахил вперед, см	X (n = 9)	2,5	1,59	2,6	1,59	>0,05
	Д (n = 12)	3,2	1,42	3,3	1,53	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	X (n = 9)	10,1	1,63	10,5	1,92	>0,05
	Д (n = 12)	5,3	1,34	5,4	1,44	>0,05

У контрольній групі у хлопчиків зафіксовано статистично значуще

зростання показників після експерименту у човниковому бігу ($p < 0,05$), а у дівчат у чергуванні ходьби та бігу ($p < 0,05$).

Аналізуючи результати досліджень, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулися позитивні зміни. Однак виявлені різні темпи приросту показників розвитку фізичних якостей (рис. 3.1 і 3.2).

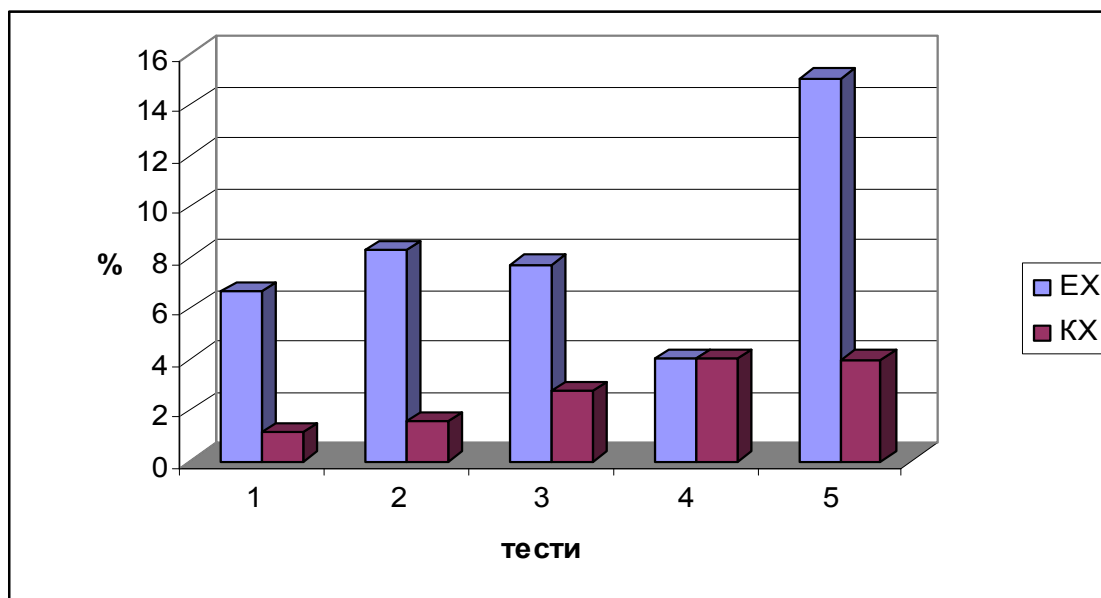


Рис. 3.1. Приріст показників фізичної підготовленості хлопчиків 8 – 9 років дослідних груп (%)

Тести: 1 – човниковий біг 4х9 м; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – чергування ходьби та бігу; 4 – нахил вперед; 5 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Найбільший приріст в експериментальній групі (рис. 3.1) у хлопчиків спостерігається у тестах згинання і розгинання рук в упорі лежачи на 15,00 % та у стрибку у довжину з місця – 8,25 %. У контрольній групі хлопчиків найбільш зросли показники нахилу вперед і згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 4,00 % та 3,96 %.

Незначні темпи приросту результатів тестування фізичної підготовленості учнів других класів експериментальної групи було відзначено у хлопчиків у тесті човниковий біг 4х9 м, результати якого збільшились відповідно на 6,64 %, у тесті чергування ходьби та бігу – на 7,69 %, а також у тесті нахил вперед – на 4,0 % .

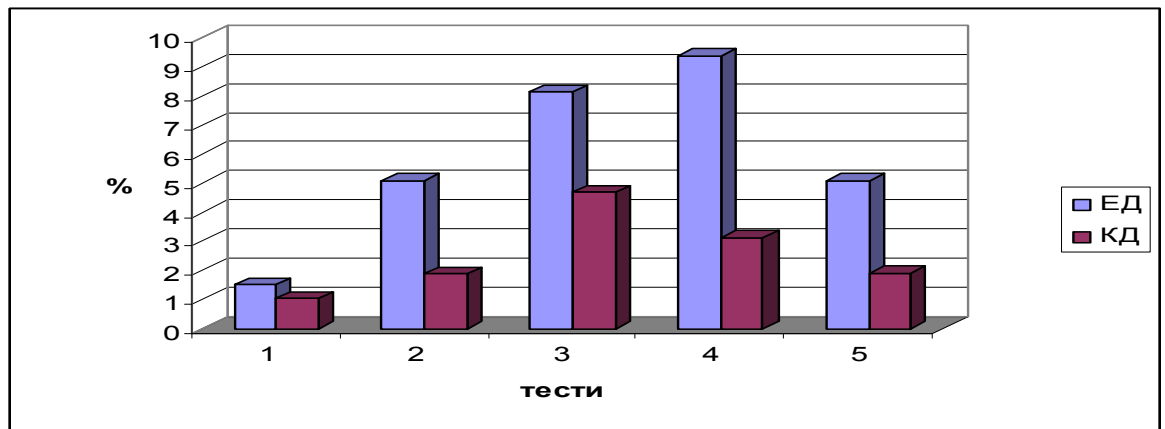


Рис. 3.2. Зміни показників фізичної підготовленості дівчаток 8 – 9 років дослідних груп (%)

Тести: 1 – човниковий біг 4x9 м; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – чергування ходьби та бігу; 4 – нахил вперед; 5 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Найменші темпи приросту результатів у тестах на швидкість та спритність, на наш погляд, пов'язані з високими результатами, які показали школярі експериментальної групи на початку експерименту. У контрольній групі темпи приросту результатів тестування фізичної підготовленості школярів 8 – 9 років були значно нижчими (рис. 3.1 і 3.2).

Найбільші темпи приросту результатів дівчатками експериментальної групи було показано у тестах: нахил вперед і чергування ходьби та бігу відповідно 9,37 % та 8,14%, згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 5,08 % та нахил вперед – 5,07 %. Незначний приріст результатів у дівчаток досліджуваних груп спостерігався у човниковому бігу 4x9 м (1,51 % та 1,03 %).

Таким чином, кількісний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що у розвитку фізичних якостей учнів других класів відбулися позитивні зміни.

Якщо на початку експерименту групи були рівноцінними за досліджуваними показниками, то в кінці експерименту за показниками фізичної підготовленості як хлопчики, так і дівчатка експериментальної групи випередили своїх однолітків з контрольної групи практично за всіма показниками. Виняток становлять показники у тесті на розвиток гнучкості у хлопчиків.

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної програми за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високого нормативу фізичної підготовленості.

Після експерименту спостерігається тенденція зменшення як в експериментальній, так і в контрольній групах кількості дітей, які мають низький і середній рівень фізичної підготовленості (табл. 3.6). Однак відсоток таких дітей в експериментальній групі є значно вищим.

Таблиця 3.6

Розподіл учнів контрольної і експериментальної груп за рівнем фізичної підготовленості після експерименту

Рівень ФП	Хлопці				Дівчата			
	Контрольна (n=5)		Експериментальна (n=6)		Контрольна (n=7)		Експериментальна (n=6)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Низький	1	11	1	10	2	17	0	0
Середній	6	67	3	30	6	50	4	36
Достатній	2	22	5	50	4	33	6	55
Високий	0	0	1	10	0	0	1	9

Так, в експериментальній групі відсоток хлопчиків і дівчаток, які мають низький рівень фізичної підготовленості після експерименту склав 10 % і 0 % відповідно. У контрольній групі цей показник становить 11-17 %. Більшість учнів контрольної групи після експерименту залишились у межах середнього рівня фізичної підготовленості (50-67 %). В експериментальній групі у межах даного рівня залишилося 30-36 % учнів. Достотній рівень фізичної підготовленості було зафіксовано лише у 22-33 % школярів контрольної групи. Натомість даний рівень фізичної підготовленості був зафіксований у більшості учнів експериментальної групи (50-55 %). Також в експериментальній групі після експерименту було визначено високий рівень фізичної підготовленості у 9-10 % учнів.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що зміст та спрямованість фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на сучасному етапі не забезпечують належного рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я, традиційні засоби фізкультурно-спортивної роботи з дитячим контингентом не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни. Більше того, чимало аспектів, пов'язаних з підвищенням якості фізичного виховання молодших школярів у навчальних закладах, залишаються недостатньо вивченими, серед них: відсутні аргументовані рекомендації з альтернативного змісту процесу фізичного виховання молодших школярів, які б сприяли реальному підвищенню його ефективності; рекомендовані форми занять не сприяють відновленню психоемоційного і фізичного стану молодших школярів після навчальних занять; не обґрунтовано пропозиції з модернізації процесу фізичного виховання молодших школярів, спрямованого на збільшення обсягу та якості рухової активності дітей у групах подовженого дня та на виконання індивідуальних завдань; представлені в спеціальній літературі методи і засоби занять під час спортивної години у групах подовженого дня розраховані на школи з ідеальною матеріально-технічною базою та кадровим потенціалом.

2. Експериментальна програма занять з загальної фізичної підготовки під час спортивної години груп подовженого дня для учнів молодших класів на виконання індивідуальних завдань вміщує визначення: загальних завдань і принципів; засобів і методів розвитку фізичних якостей; вправ, які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів з урахуванням вікових особливостей з метою гармонійного розвитку дитини; планування навантаження та інтервалів відпочинку. Визначені нові підходи до організації спортивної години у групі подовженого дня на виконання індивідуальних завдань, які здійснювалися з урахуванням особливостей використання вправ і ігор за спрощеними правилами, матеріально-технічними умовами школи.

3. Результати проведеного експерименту показали ефективність розробленої нами програми фізичної підготовки для учнів молодших класів групи подовженого дня на виконання індивідуальних завдань. Рівень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи значно підвищився і після експерименту більша кількість показників (4 із 5 у хлопчиків, та 3 із 5 у дівчаток) мають статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни порівняно з показниками контрольної групи. Найбільший приріст в експериментальній групі у хлопчиків спостерігається у тестах згинання і розгинання рук в упорі лежачи на 15,00 % та у стрибку у довжину з місця – 8,25 %. Найбільші темпи приросту результатів у дівчаток експериментальної групи було зафіксовано у тестах: нахил вперед і чергування ходьби та бігу відповідно 9,37 % та 8,14%, згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 5,08 % та нахил вперед – 5,07 %.

4. Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної програми за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високого рівня фізичної підготовленості. В експериментальній групі відсоток хлопчиків і дівчаток, які мають низький рівень фізичної підготовленості після експерименту склав 10 % і 0 % відповідно. У контрольній групі цей показник становив 11-17 %. Більшість учнів контрольної групи після експерименту залишились у межах середнього рівня фізичної підготовленості (50-67 %). В експериментальній групі у межах даного рівня залишилося 30-36 % учнів. Достотний рівень фізичної підготовленості було зафіксовано лише у 22-33 % школярів контрольної групи. Натомість даний рівень фізичної підготовленості був зафіксований у більшості учнів експериментальної групи (50-55 %). Також в експериментальній групі після експерименту було визначено високий рівень фізичної підготовленості у 9-10 % учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Андрощук Н.В., Лесів А.Д., Механошин С.О. – Тернопіль: "Підручники та посібники", 1998. – С. 136-145.
2. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. степеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. В. Бакіко ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2007. – 19 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
4. Билецкая В. В. Особенности проявления физических способностей у детей младшего школьного возраста с различным уровнем здоровья. / / Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – 2009. Т. – 3. Ч. 2. 32-36 с.
5. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. „Фіз.культура, фіз.. виховання різних груп населення” / В.В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
6. Бермудес Д.В., Балашов Д. І., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 3 (107), 2021
7. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним розвитком фізичного стану: дис. ... канд. наук з фізичного виховання: 24.00.02. / Вовченко Іна Іванівна К., 2003 – С. 33.

8. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навчальний посібник / Волков Л. В. – Київ : Освіта України, 2010. – 390 с. – Лист МОНУ №1/11-10148 від 09.12.2009 р.

9. Гігієна дітей та підлітків: підр. / за ред. член-кор. АПН Укр. д-ра мед. наук проф. В. І. Березія. – К. : Видавничий дім «Асканія», 2008. – 304 с.

10. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.

11. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.

12. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я., Красілов А. Д. Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». № 2(340), Ч.1. 2021. С.168-178.

13. Голубенко М. Абетка вихователя ГПД / [упоряд. М. Голубенко]. – К, 2004. – 128 с.

14. Давиденко Е. В. Совершенствование содержания программ физического воспитания в начальной школе на основе использования инновационных видов двигательной активности / Е. В. Давиденко, В. П. Семененко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – 2009. –Т. 3. – Ч. 2. – С. 72-75.

15. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно – оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.

16. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. – Киев : Олимпийская лит., 2008. – 128 с.

17. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Держком. України з фізичної культури і спорту за ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид. перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.

18. Древель Г. Книга вчителя початкової школи : довід.-метод. вид. упоряд. / Г. Древель, А. Заїка. – Вид. 2-ге, допов. – Харків; ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 464 с.

19. Дубогай О.Д. Плекаймо здоров'я дитини. / Дубогай О.Д., Маковецька Н. В. – Запоріжжя, 2007. – 264 с.

20. Еремина О.Л. Социально-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в школе полного дня : дис. ... кан. пед. наук / Еремина О.Л. – Кострома, 2006. – С. 42-93.

21. Калиниченко І. О. Медичні аспекти організації фізкультурно-спортивного руху серед учнівської молоді / І. О. Калиниченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 3 (41). – С. 47–49.

22. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) с. 63 -70

23. Корж - Усенко Л. В., Рибалко П. Ф. Нормативно – правові засади розвитку вищої освіти в Україні в умовах євроінтеграції. Фізико-математична освіта.2021.№3(29)

24. Коцур Н. І. Здоров'ясберегаючі технології у навчально-виховному процесі початкової школи / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш // Проблеми освіти : Наук. метод. зб. – К., 2006. – Вип. 46. – С. 132–136.

25. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей и подростков / Т. Круцевич Т. Ю., М. И. Воробьев. – К.: ТОВ Полиграф – Експрес, 2005. – 195 с.

26. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: Дис.... д-ра пед. наук: 24.00.02. / Куц А.С. – К., 1997. – 400с.

27. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індіферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

28. Лоза Т. О., Рибалко П. Ф. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; pp. 393, illus., tabs., bibls. С. 273 - 282.

29. Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), - С. 280 - 289.

30. Мар'єва О. Передумови та особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в групі продовжного дня / О. Мар'єва // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне, 2003. – Ч. 1. – С. 54 - 59.

31. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : дис... канд. наук: 24.00.02 / Марченко Світлана Іванівна. – К, 2008. – С. 7-158.
32. Москаленко Н. В. Особливості формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою / Н. В. Москаленко // Молода сортивна наука України. – Львов, 2003. – Випуск 7. – Т. 2. – С. 46–48.
33. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: вид-во «Іновація», 2007. С. 46 – 51.
34. Москаленко Н.В. Спрямованість фізичних навантажень на фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми 6-10 років // Спортивний вісник Придніпров'я. –2007. – №2-3. – С. 57-62
35. Нєворова О. В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : методичний посібник [для студентів факультетів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів ДЮСШ] / О. В. Нєворова ; Кіровоградський ДПУ ім. В. Винниченка. – Кіровоград, 2007. – 100 с.
36. Проект концепції державної програми «Здорова дитина на 2008-2017 роки» (МОНУ) [електронний ресурс] – Режим доступу. : <http://www.moz.gov.ua/ua/main/docs/?docID=8237#2>
37. Програма «Фізична культура для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів» [електронний ресурс] – Режим доступу. : <http://www.moz.gov.ua>
38. Прокопова Л.І., Гученко А.Б., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури / Л.І. Прокопова, А.Б. Гученко, С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
39. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.

40. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: дис.. ... доктора пед. наук. 13.00.04. ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет. Слов'янськ. 2020. 593 с.

41. Рибалко П. Ф. Професійна підготовка учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : монографія / Рибалко П. Ф.; [наук. ред. О. В. Семеніхіна]. - Суми : Цьома С. П., 2019. - 380 с. : рис., табл. - Бібліогр.: с. 203-246. - 300 прим. - ISBN 978-617-7487-65-3

42. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". - Слов'янськ, 2020. - 40 с.

43. Рибалко П.Ф., Прокопова Л.І., Гвоздецька С.В., Красілов А. Д., О. Пономаренко Мінімальна сила як базовий компонент диференційованого розвитку силових здібностей підлітків *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 1 (105), 2021

44. Рибалко П.Ф. Аналіз стану професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Фізико-математична освіта. 2019. Випуск 4 (22). Частина 2. С. 39-45. URL: <https://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/publ/4-1-0-635>

45. Рибалко П. Ф. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти. *Science and education a new dimension : Pedagogy and Psychology*. 2020. (Будапешт, Угорщина) С. 38 - 42 (*Index Copernicus*)

46. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.

47. Рибалко П. Ф. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості / П. Рибалко, Ю. Рашевська, В. Кас'ян // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 8 (92), - С. 123 - 133.

48. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93), - С. 235 - 245

49. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України і фактори „ризиків” шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізичної культури – 2007. – № 9. – С. 12 – 14.

50. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти : підручник / Сергієнко Л. П. ; Міністерство освіти і науки України. – Київ : КНТ, 2010. – 776 с. – Лист МОНУ № 14/18-Г-394 від 12.02.2007.

51. Скугарев В. Спортивна година в групі подовженого дня / В. Скугарев // Початкова школа. – 2009. – №2. – С.55-56

52. Сократова Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / Н. В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 178 с.

53. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов физ. культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с. : ил.

54. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя школярів у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: теорія, методологія, практика : монографія / Д. М. Солопчук. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2009. – 176 с.

55. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту : в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич; пер. з рос. Л. К. Кожевнікової. – К.: Олімпійська літ., 2008. – Т. 2. – 368 с.

56. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку у режимі навчального дня / А. А. Тітаренко // Слобожанський національний спортивний вісник. – Харків, 2005. – №8. – С. 29–32

57. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. степеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Сергій Васильович Трачук ; НУФВСУ. – Київ, 2010. – 200 с. – (Науковий керівник - проф., д-р пед. наук В. М. Платонов).

58. Туманов А. Ю. Здоровьезберегающие технологии в основных формах занятий / Туманов А. Ю. // Научно методический журнал «Физическая культура в школе» №8 – 2007. С. 6–10.

59. Тях І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. степеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ірина Анатоліївна Тях ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2008. – 220 с.

60. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник / Худолій О. М. – 2-ге вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с. : іл.

61. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. на здобуття наук. степеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Максим Вікторович Чернявський ; НУФВСУ. – Київ, 2010. – 204 с.

62. Шарманова С. Б. Спортивный час для учащихся I класса / С. Б. Шарманова // Физическая культура в школе. – 2007. – №5 – С. 57-59.

63. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248с.

64. Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Шиян - Дніпропетровськ, 2003. – С. 5-38.

65. Шуль Я.. Зошит вихователя групи продовженого дня / Я. Шуль – Т. : Астон, 2004. – 142 с.

66. Шрамченко О., Рибалко П. Фізкультурно - оздоровча робота в закладах дошкільної освіти: практичні засади / О. Шрамченко, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 7. - С. 216-231.

67. Юр'єва Л. О. Особливості фізичного розвитку дітей 6-8 років в умовах сімейно-суспільного виховання : дис.. канд. наук з фізичного виховання: 24.00.02 / Юр'єва Лариса Олексіївна – Рівне, 2001. – 199 с.

68. Янко Н. В. Особливості стану здоров'я і адаптації учнів початкових класів гімназії в залежності від соціально-гігієнічних факторів : дис. ... канд. наук з фізичного виховання: 24.00.02./ Янко Наталія Вікторівна – Київ., 2001. – 159 с.

69. Methods Of Introducing Information Technologies Into The Educational Process Of Higher Education Institutions Of Ukraine Inna Romanchenko , Alona Prokopenko, Iryna Zaichko, Iudmyla Prokopenko, Petro Rybalko, Svitlana Bobrovytska, Ol'ga Kyselyova. IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security, VOL.21 No.5, May 2021

70. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience / Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina. *TEM Journal*, 2019; 8(4), Pp. 1508-1516.

71. Developing the Competency of Future Physical Education Specialists in Professional Interaction in the Field of Social Communications / V. Redchuk, R. Doroshenko, T. Havryliuk, N. Medynskii, S. Soichuk, R. Petrenko, O. Pavelkiv, R., Rybalko P., Maliar, N., Maliar, E., Chornodon, M., Boretskyi // *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala* 2020; 12(4), Pp. 289-309.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вправи для зміцнення м'язів спини

А. Вихідне положення – лягти на живіт, руки витягнути вперед. На рахунок раз-два підняти одночасно руки й ноги від підлоги, на три-чотири – опустити. Виконати 10-15 разів.

В. Вихідне положення – лягти на живіт, руки зігнути за головою. На рахунок раз-два відірвати тіло від підлоги, розвернутися й через праве плече подивитися на свої п'яти, на рахунок три-чотири — опуститися у вихідне положення. На п'ять-шість підняти тіло й подивитися через ліве плече, на сім-вісім – опуститися у вихідне положення.

Виконувати 6-10 разів, залежно від рівня підготовки.

Вправи для м'язів черевного преса

А. Вправа виконується в парах. Вихідне положення – лягти на спину ногами один до одного. Учні одночасно піднімаються й передають м'яч із рук у руки. Після передачі лягають і приймають вихідне положення. Виконати дві серії по 10-14 передач. Пауза між серіями – 1 хвилина.

В. Вихідне положення – учні лягають на спину, ноги згинають у колінах, стопи – на підлозі, руки зігнуті в ліктях, долоні за головою. Школярі повинні підняти тулуб і дістати правим ліктем ліве коліно, потім лівим ліктем праве коліно тощо. Виконати від 10 до 20 разів.

С. Подібне положення – учні лягають на спину, руки в сторони, ноги зігнуті в колінах і підняті нагору (гомілка паралельно підлозі). На рахунок раз-два учні опускають ноги праворуч від себе, не відриваючи рук від підлоги; на рахунок три-чотири приймають вихідне положення; на п'ять-шість опускають ноги ліворуч від себе, на сім-вісім – у вихідне положення. Виконати по 6-10 разів у кожную сторону.

Вправи для виховання швидкості й спритності

Бігові вправи

Усі вправи виконуються в парах для підтримки змагального духу. В бігових вправах на фінішній лінії можна поставити м'яч, і змагання на швидкість і спритність набудуть трохи більше цікавий характер – завдання, хто швидше добереться до м'яча.

А. Вихідне положення – обличчям вперед. По першому сигналу вихователя учні виконують швидкий біг (“частоту біга”) на місці, по другому сигналу – ривок уперед на 10-15 метрів до фінішної риси. Зробити 2–3 серії по 5–7 раз, пауза між серіями - 3-5 хвилин.

В. Вихідне положення – повернувшись лівим боком, правим боком або спиною до лінії старту. По сигналу вихователя швидко розвернутися обличчям до лінії старту й зробити ривок уперед на 5-15 метрів. Те ж саме тільки з положення сидячи обличчям вперед, спиною, лівим або правим боком; лежачи в упорі на руках. Кожна вправа виконується по 3-5 разів.

С. Вихідне положення – лівим або правим боком до стартової лінії. По першому сигналу – частота бігу на місці, по другому – розвернутися обличчям вперед і зробити ривок на 10-15 метрів уперед до фінішної риси. Повторити 3-5 разів.

Д. Від стартової лінії через кожні 5 метрів стоять 2 конуса. По сигналу учні роблять ривок до першого конуса, доторкаються до нього рукою, повертаються на лінію старту бігцем спиною вперед, доторкаються рукою до лінії старту й роблять ривок обличчям уперед до другого конуса. Вправа виконується від 3-8 раз. Пауза для відпочинку між повтореннями – 1 хвилина.

Е. Вихідне положення – діти стають на відстані 50-60 сантиметрів обличчям один до одного й боком до стартової лінії. Стартують після того, як один з партнерів торкнеться до другого. Завдання другого – наздогнати першого на дистанції 10-15 метрів і торкнутися (“заплямувати”) його. Вправа виконується 4-8 раз. Пауза для відпочинку між повтореннями – 1 хвилина.

Ф. На дистанції 15 метрів виставляються три бар'єри висотою від 20 до 30 сантиметрів. Вихідне положення – діти стають на відстані 50-60 сантиметрів обличчям один до одного і боком до стартової лінії. Старт по сигналу вихователя. Завдання тих хто стартує – бути першими на фініші, перестрибнувши через ці перешкоди. Два повторення. Пауза між ними – 1 хвилина.

Г. Один зі учнів стоїть на лінії старту спиною у напрямку руху, інший – обличчям до першого у півтора метрах від лінії старту. По сигналу вихователя перший спиною швидко розвертається на 180 градусів і намагається першим перетнути лінію фінішу, яка знаходиться в 10-15 метрах від старту. Завдання другого партнера – осалить першого до цієї лінії. 2-4 повторення. Пауза між ними – 1 хвилина.

Вправи на розвиток сили

Вправи А-Д виконуються в парах.

А. Учні встають обличчям один до одного, беруть один одного за руку й намагаються перетягнути однієї рукою партнера на свою половину. Зробити від 4 до 6 спроб.

В. Вихідне положення – руки в сторони. Один партнер кладе свої руки на руки другого і заважає тому піднімати руки. Ціль – опускати й піднімати руки з опором. Виконати 16-20 піднімань і опускань.

С. Вихідне положення – руки на поясі. Один партнер кладе руки на плечі іншого й несильно тисне на них. Ціль – піднятися на носки й опуститися. Виконати 20-25 підйомів.

Д. Передачі й кидки невеликих набивних м'ячів з різних вихідних положень: кидки двома руками праворуч, двома руками ліворуч, двома руками через голову. Відстань між партнерами – 6-10 метрів. Кожна вправа виконується 8-14 разів.

Е. Віджимання. Від 20 до 40 раз.

Ф. Вихідне положення – сісти на підлогу, упертися руками в гімнастичний ослін, згинати й розгинати руки. 12-18 разів.

Пауза відпочинку між серіями після виконання силових вправ становить 1-2 хвилини.

Вправи для розвитку гнучкості

Оснoву роботи над розвитком гнучкості становлять вправи, при виконанні яких відбувається подовження м'язів, необхідних дитині для виконання будь-яких рухових дій з необхідною амплітудою. Такі вправи звичайно роблять в початку й кінці кожного заняття.

Існує два типи подібних вправ.

Динамічні вправи

Динамічні вправи – це повторні махові рухи руками й ногами, згинання, розгинання, скручування тулуба, які виконуються з великий амплітудою й різною швидкістю. Приклади таких вправ:

- Активні вільні пружинисті нахили вперед і в сторони з постійно амплітудою, що збільшується (15-20 раз).
- Махи лівою й правою ногою вперед та назад (10-12 раз).
- Вихідне положення – ноги на ширині плечей. Прогнутися назад, дістаючи спочатку правою рукою праву п'яту, потім лівою рукою – ліву п'яту. Зробити по 5-7 нахилів до кожної ноги.
- Вихідне положення – поставити ноги як можна ширше. Зробити пружні нахили уперед з поставити долоні на підлогу. Виконати 10-18 разів.

Статичні вправи

Статичні вправи – це різні пози, у яких певний м'яз або група м'язів перебувають якийсь час у розтягнутому стані. Приклади таких вправ:

- Вихідне положення – ноги на ширині плечей. Повільно нахилитися вперед, руки при цьому вільно звисити й торкнутися долонями підлоги. Злегка зігнути ноги в колінних суглобах, узятися руками за носочки ніг, потім випрямити коліна. Стежити, щоб подих був рівним і спокійним. Утримувати позу 6-12 секунд, потім повернутися в вихідне положення. Повторити 3-5 раз із відпочинком 5-10 секунд.
- Вихідне положення – сісти на підлогу, одну ногу випрямити вперед, іншу – зігнути в колінному суглобі, і стопу підвести до сідниць. Тулуб тримати

прямо. Певне розтягання м'язів є вже в цій позиції, але якщо рівень гнучкості гарний, то можна ускладнити виконання цієї вправи, нахиливши верхню частину тіла до витягнутої ноги.

- Вихідне положення – ноги на ширині плечей. Зробити широкий випад уперед правої ногою, сильно зігнути тулуб у тазостегновому суглобі й випрямити колінний суглоб ноги, що перебуває позаду. Дивитися вперед. Утримувати цю позу протягом 15-20 сек. Повернутися у вихідне положення. Після відпочинку 5-10 секунд повторити вправа, помінявши положення ніг. Зробити по 3-4 повторення на кожну ногу.

- Вихідне положення – основна стійка. Із прямою спиною сісти на п'яти, коліна утримувати разом, стопи розгорнути усередину. Сидіти в такій позі до 20 секунд. Можна зробити відхилення назад. Відпочинок у вихіднім положенні – 5-10 секунд.

Вправи для розвитку координації

Акробатичні вправи

А. Перекиди в групуванні вперед. 3-4 серії по 3-5 повторень.

В. Перекид уперед у комбінації з розворотом на 180 градусів. 1-2 серії по 3-5 повторень.

С. Перекид назад в групуванні. 3-5 повторень.

Д. Ходьба й різноманітні вправи в рівновазі на гімнастичній колоді: ходьба обличчям вперед, лівим і правим боком, розійтися із зустрічним партнером. Висота колоди не більш 30-40 сантиметрів.

Рухливі ігри на обмеженій площі опори

А. «Бій» на гімнастичній колоді. Висота колоди не більш 30-40 сантиметрів. Ті хто займаються встають друг напроти друга й намагаються зіштовхнути партнера з колоди за рахунок несильних поштовхів і облудних рухів. На одній колоді можна розмістити декілька пар.

В. «Півнячий бій» на одній нозі. Учні в парах на обмеженій площі (2х2 метра) намагаються зіштовхнути свого суперника за лінію, що обмежує майданчик, або змусити його торкнутися підлоги другою ногою.

Вправи для розвитку почуття рівноваги

Складовою частиною в координаційні можливості людини входить почуття рівноваги. Рівновага буває статичне й динамічне. Статична рівновага – збереження пози протягом деякого часу («ластівка», стійка на одній нозі, піднята нога притиснута до коліна). Динамічна – коли учень виходить із пози й знову вертається в неї.

А. Ходьба по дошці шириною 10-12 сантиметрів і висотою 4-5 сантиметрів,

покладеної на землю.

В. Ходьба по похилій дошці тих же розмірів.

С. Повільне, середнє й швидке крутіння на місці.

Д. Ходьба по цеглинках, покладених на відстані 15-20 сантиметрів друг від друга.

Е. Легкий біг по дошці з 5-6 розворотами на 360 градусів.

Ф. Стоячи на дошці, поставити стопи на одну лінію, закрити очі й утримувати рівновагу як можна довше.

Естафети на координацію й рівновагу

А. Проходження смуги перешкод довжиною 15 метрів. Беруть участь дві команди. Від стартової лінії через кожні 5 метрів ставиться конус (усього 3 конуса). Від стартової лінії до першого конуса кладеться вузька дошка довжиною 3-4 метра або просто рисується на землі тонка лінія. Від першого до другого конуса стеляться два гімнастичні мати. По сигналу вихователя, ті що стартують біжать по вузькій дошці або лінії. Добігши до гімнастичних матів, роблять 2 перекиду вперед. Між другим і третім конусами учасники роблять в русі 1-2 розвороту на 360 градусів, оббігають останній конус і повторюють усі вправи у зворотному порядку, а потім передають естафету наступному учасникові. Фіксується не тільки швидкість проходження дистанції, але й

допущені помилки. Наприклад, скільки раз учень зупинявся чи падав при бігу по вузькій дошці, після розворотів на 360 градусів тощо.

В. Місце дії – та ж сама смуга перешкод. Ті що стартують пересуваються по дошці спочатку лівим боком (у зворотному напрямку – правим боком). Між першим і другим конусами учасники роблять перекид уперед, розвертаються на 180 градусів, роблять ще перекид, знову розвертаються на 180 градусів. Між другим і третім конусами біжать обличчям вперед, роблячи в русі розвороти на 360 градусів спочатку через ліве плече, а потім через праве, оббігають останній конус і вертаються до лінії старту з повторенням усіх завдань.

Командні естафети

А. На дистанції 12 метрів через кожні 3 метра стоять конуси (усього 4 штуки). Учні стартують із м'ячем у руках і оббігають навколо кожного конуса. Після оббігання четвертого, повертаються назад і передають м'яч наступному учасникові. Перемагає команда, останній учасник якої першим прийде до фінішу.

В. На дистанції 15 метрів через кожні 5 метрів стоять конуси (усього 3 штуки). Між першим і другим конусом розставлено сім фішок приблизно в 50 сантиметрах одна від іншої. На наступному п'ятиметровому відрізку – два бар'єри висотою 20 сантиметрів. Ті, що стартують на швидкості оббігають 7 фішок, долають бар'єри, оббігають третій конус, вертаються назад і передають естафету наступному учасникові.

С. На дистанції 12 метрів через кожні 4 метрів стоять конуси (усього 3 штуки). По сигналу учасники біжать до першого конуса, потім від першого до другого стрибають на лівій нозі, від другого до третього – на правій. Досягнувши третього конуса, оббігають його й повертаються, передаючи естафету наступному партнерові.

Рухливі ігри

1. Гра «День і Ніч»

У грі беруть участь дві команди – «День» і «Ніч». Малюється середня лінія, поділяюча майданчик. Кожна команда має свій «будинок» (лінію, на відстані 10-15 метрів від центральної лінії в ту й іншу сторону), у яким суперник не має право осалити. Команди вишиковуються на лінії своїх «будинків» і по сигналу тренера йдуть назустріч один одному (до центральної лінії), коли до центральної лінії залишається метр-півтора вихователь називає яку-небудь команду (наприклад, «День»). Тоді ця команда повинна швидко розвернутися й прибігти у свій «будинок», а гравці іншої команди («Ніч») повинні спробувати осалити суперника до лінії «будинку». Виграє команда, гравці якої осалять більше гравців суперника.

2. Гра «Простий квач»

Гра відбувається на квадратному майданчику, розміри якої залежать від кількості гравців у командах. Одна команда (А) перебуває поза прямокутником, а інша (Б) – усередині. По сигналу один із гравців команди «А» (що водить) намагається за 20 секунд осалити якнайбільше гравців з команди «Б», які бігають тільки усередині прямокутника. Обсалені гравці виходять за межі прямокутника. Після зміни того, що водить усі повертаються на майданчик, і гра триває доти, поки всі з команди «А» не зіграють. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка за відведений час осалила більше гравців суперника.

3. Гра «Рибалки й Рибки»

Гра відбувається на квадратному майданчику, розміри якої залежать від кількості гравців у командах (якщо в командах по 10 дітей, розміри майданчика приблизно 20x20 метрів). Гравці діляться на дві команди – «Рибалки» і «Рибки». Рибалки беруться за руки, а рибки вільно переміщуються по майданчикові. По сигналу рибалки за певний час (1-2 хвилини) намагаються

піймати рибок, оточивши їх ланцюгом і замкнувши її. По закінченню певного часу підраховується улов. Потім команди міняються ролями.

3. Гра «Знайди свого капітана»

Усі граючі розподіляються на кілька груп, і утворюють кола. Усередині кожного кола перебуває гравець із м'ячем, так званий капітан групи. По сигналу, усі граючі розбігаються по майданчикові. По другому сигналу зупиняються, присідають і закривають очі. У цей час «капітани» міняються місцями. По наступному сигналу всі біжать до своїх «капітанів» і утворюють первісне коло. Групи, ті, що зібралися першими у своїх «капітанів», виграють. Три чотири повторення, пауза між ними 1 хв.

4. Гра «Знайди свій м'яч»

На землі малюються два вкладені друг у друга кола – маленький (діаметром 4 метра) і великий (діаметром 16 метрів). Граючі (12 дітей) встають по периметру малого кола. По периметру великого кола на рівній відстані викладаються 10 м'ячів. По першому сигналу вихователя гравці починають легкий біг по своєму колу, по другому – роблять ривок і намагаються оволодіти одним з м'ячів. Ті, кому м'ячів не дісталось, вибувають із гри. На кожному наступному етапі число учасників і число м'ячів зменшується на два.