

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

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Пилипков Роман Сергійович

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

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,
професор кафедри ТМФК

_____ М.О.Лянной
« ____ » _____ 2021 року

Виконавець _____
_____ Р.С. Пилипков

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1 До питання розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах розвитку освіти.....	6
1.2 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	11
1.3 Значення рухливих ігор у розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.....	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1 Методи дослідження	21
2.2 Організація дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	26
3.1 Обґрунтування змісту методик розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного з використанням рухливих ігор.....	26
3.2 Результати апробації методики розвитку фізичних якостей в учнів молодших класів.....	36
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Постановка проблеми. Одним з ключових напрямів, що визначений в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2022 року є формування гармонійно розвиненої нації, яка піклується про своє здоров'я.

Основною метою проведення занять фізичного виховання у закладах освіти є забезпечення оптимального рівня розвитку фізичного стану учнів. Ключовими параметрами, які характеризують фізичний стан є сила, швидкість, стійкість, гнучкість, спритність.

Наразі рівень фізичної загартованості дітей є недостатнім. Методи та програми проведення занять фізичної культури, що використовуються в школах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня ранкової гімнастики, розминок під час уроків, самих заняття з фізкультури. Проте сукупність даних видів рухової діяльності є не дуже ефективною та не сприяє ефективному розвитку фізичних якостей.

Потреба удосконалення змісту дисципліни «Фізична культура» в сучасній українській школі регламентовано рядом державних законодавчих документів. Серед них, Закон України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Національною доктриною розвитку освіти в Україні. Переосмислення особливостей та значення фізичною культури розкривається в Законі України «Про фізичну культури і спорт», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», а також Національній доктрині розвитку Ф.К. і С.

З 2018 року усі перші класи України перейшли на стандарти навчання за Новою українською школою. Головна метою цієї реформи є навчання дітей через діяльність. Це сприятиме зростанню значення та кількості рухової активності, розвитку можливостей організму шляхом функціонального впливу фізичних вправ на нього, формування інтересу до використання фізичних вправ, імунізації школярів, які будуть залучені до різних видів діяльності. У ній також описали необхідність та доцільність використання рухових ігор під час проведення занять [56].

У контексті нашої роботи актуальними є дослідження та монографії вітчизняних дослідників з проблем вікових особливостей фізичного розвитку молодших школярів (С. Марченко) [46], формування фізичної культури особистості школяра (В. Сутула та інші автори) [62], виховання рухової активності молодших школярів (Л. Петрук) [54], впровадження нових методик фізичного виховання дітей у початкових класах (Н. Москаленко) [48] та ін. Особливості реалізації особистісно зорієнтованого, діяльнісного, сугестивного, комунікативного та комунікативно-ігрового підходів відображено у наукових працях, присвячених програмуванню фізкультурно-оздоровчих занять за новими технологіями (О. Давиденко та інші автори) [18], застосуванню диференційованого підходу до процесу шкільного фізичного виховання (Н. Бондарчук) [8], оцінюванню рівня здоров'я молодших школярів (В. Абрамов, Ю. Борисов) [1], (А. Туранський) [66], визначенню рівня фізичного розвитку дітей за допомогою методів індексації (О. Дубогай) [20], діагностиці рівня фізичного стану і фізичного розвитку дітей [35].

Дослідники М. Горобей, О. Кібальник, А. Кривенко приділили багато своєї уваги питанню підвищення рівня рухової активності серед школярів. Необхідно зауважити, що не дивлячись на спільну тему досліджень, висновки, яких дійшли автори доволі різні.

Особливе місце в системі наукових досліджень займають праці, у яких представлено молодший шкільний вік як час, коли дитина пізнає себе та відбувається процес формування особистості (З. Істоміна, О. Кібальник, О. Томенко [47]). Дослідники відзначають, що потреба першокласників у грі є важливим аргументом для їх активного використання у початковій школі. Науковці В. Сонькін, Н.Фомін [28] вказують, що рівень прояву фізичних якостей школяра визначається психофізіологічною структурою організму дитини.

Мета дослідження – розробити та апробувати методіку удосконалення розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку з використання рухливих ігор.

Відповідно до поставленої мети було визначено **завдання дослідження**:

1) Дослідити теоретичні аспекти обраної теми дослідження з питання розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

2) Вивчити анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дітей молодшого шкільного віку.

3) Визначити роль рухливих ігор та їх значення у розвитку фізичних якостей учнів молодших класів.

4) Розробити та апробувати методику розвитку фізичних якостей дітей початкових класів з використанням рухливих ігор на уроках фізкультури.

Для розв'язання завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації;

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, опитування, педексперимент (констатувальний, формувальний) – для впровадження розробленої методики організаційно-методичного забезпечення розвитку фізичних якостей в учнів початкової школи на уроках фізичної культури та перевірки її ефективності; тестування для оцінки рівня розвитку фізичних якостей.

– математичної статистики – для опрацювання та порівняння вихідних та підсумкових даних, з метою встановлення достовірності отриманих результатів.

Апробація результатів дослідження. Результати роботи доповідались на XXI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», 27-28 жовтня 2021 року, м. Суми та на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в Олімпійських та неолімпійських видах спорту», 21-22 жовтня 2021 року, м. Суми і опубліковані у збірниках наукових праць вище зазначених конференцій.

Структуру та обсяг роботи становлять вступ, 3 розділи, висновки, що узагальнюють опрацьований матеріал, список літературних джерел, які застосовувалися та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 До питання розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах розвитку освіти

Забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості у дітей, не можливе без активної участі закладу освіти. Керівництво школи організовує та спрямовує свою щоденну діяльність на створення потрібних умов для правильної організації занять з фізичної культури та поза ними.

Конкретизація значення фізичного виховання під час навчально-виховної роботи сприяє вирішенню багатьох проблем:

- імунізації, загартуванню, покращенню загального фізичного стану учнів;
- формуванню розуміння необхідності щоденних занять фізичною культурою, становленню дитини, як особистості;
- набуття знань та навичок з галузі гігієни, спорту, медицини, тощо, які стануть в нагоді в майбутньому;
- розвиток фізичних якостей.

У контексті проблематики нашого дослідження неможливо не звернути увагу на дослідження Н. Москаленко щодо інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи серед учнів 1-4 класів. Автор наголошує, що однією з ключових потреб щодо сучасного уроку з фізичної культури є введення та використання міжпредметних зв'язків, нею була розроблена методика, яка допомагає ефективно влючати рухливі ігри в план проведення уроків.

Так, Н. Москаленко радить проводити сюжетні (інтегровані) заняття фізичним вихованням для вирішення таких завдань [6]:

- розвиток та здобуття нових умінь та навичок;
- розвиток фізичних характеристик;

- здобуття нових знань;
- виявлення творчих здібностей під час проведення заняття;
- формування особистості дитини на основі її потреб та вмінь.

На думку Н. Москаленко, рухливі ігри:

- позитивно впливають на фізіологічну та психологічну складові здоров'я дити, розвивають її вміння мислити та аналізувати ;
- вчать дитину дотриматися правил, придумувати певну стратегію для досягнення кращого результату під час навчання;
- сприяють отриманню емоційної насолоди від уроку, що мотивує та заохочує учнів до нових занять та досягнень;
- роблять уроки різноманітними, а не однотипними.

Вивчення науково-методичної літератури з розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку під час реалізації завдань фізичного виховання як сфери прояву людської активності засвідчує, що дана проблема досліджувалася з загальних позицій ученими за такими напрямками:

- фізіологічні механізми підвищення рухової активності учнів;
- рухова активність школярів;
- мотиваційні основи спортивної діяльності; формування індивідуальних рухових здібностей;
- формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності;
- стимулювання активності до фізкультурної діяльності;
- фізична культура й формування здорового способу життя тощо.

Заняття з використанням рухливих ігор спрямовується на зацікавлення учнів, створення оптимістичного настрою, що суттєво підвищує ефективність рухової активності школяра. Реалізація рухової активності сприяє розширенню когнітивних можливостей дітей, висвітлює позитивний вплив рухової активності на організм та здоров'я в цілому, підвищує фізичну працездатність. Отож, взаємодія цих сторін фізично виховання сприяє розвитку особи. При цьому спорт стає одним з ключових чинників, які впливають на особистість

(рисунок 1.1.) [34].

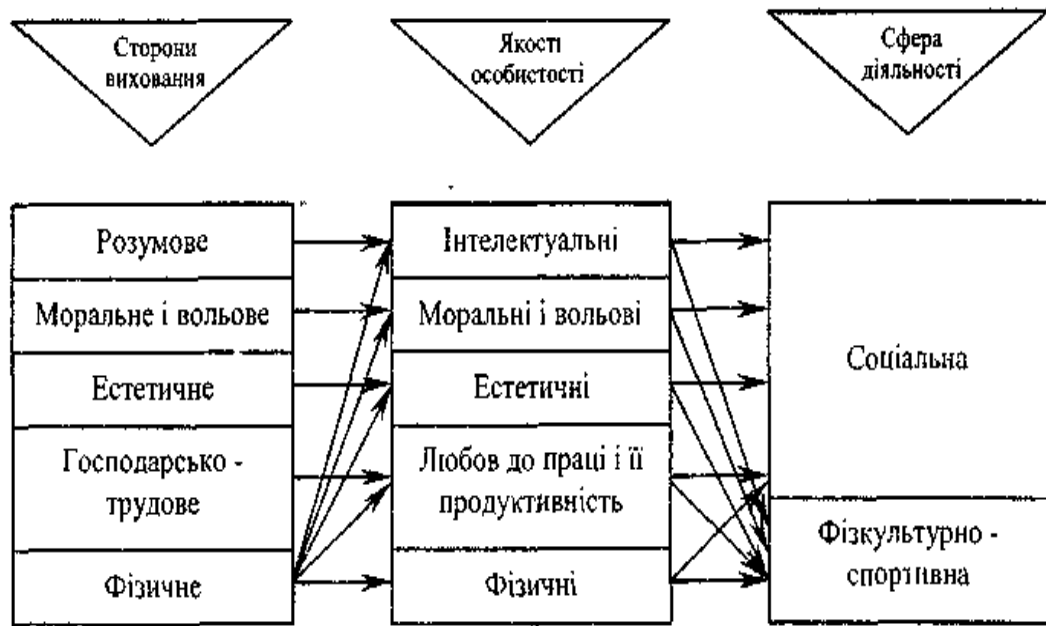


Рис. 1.1. Взаємозв'язок структурних компонентів системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

На думку професора Т. Круцевич основна мета фізичного виховання учнів 1-4 класів полягає в:

1. Інтенсивному фізичному розвитку дитини.
2. Проведенню вправ та ігор на основі індивідуальних навичок дітей.
3. Допомогати розвитку рухових якостей.
4. Формувати чітке розуміння про необхідність правильної постави.
5. Надати знання про основи здорового способу життя.
6. Розвивати стійкий інтерес до щоденних занять спортом.
7. Формувати навички взаємодії з соціумом.

Важливе значення у шкільній програмі уроків фізкультури у початковій школі займають рухливі ігри, їх використовують для розвитку фізичних якостей або як підготовчі до залучення вихованців до різних видів спорту.

Підтримуємо думку М. Лук'яченко, що фізична культура – спосіб компенсації нестачі рухової активності за рахунок виконання різних фізичних вправ та елементів. Становище фізичного виховання в сучасному світі

визначають загальнолюдські цінності. Розвинені країни створюють належні умови, щоб кожен міг займатися спортом. Фізкультура повинна всебічно допомогти дитині – розвивати її фізичні, психологічні, когнітивні навички, які властиві суспільно-активній особистості [42].

У цьому віці розвиток дитини характеризується такими функціями(за М. Лук'янченко):

- 1) функції розвитку організму:
 - фізична – сприяє росту як тіла, так і м'язової системи;
 - інтелектуальна – допомагає дитині пізнавати світ навколо себе;
 - психічна – вчить дитину контролювати себе у стресових ситуацій, дає розуміння як потрібно в них діяти;
 - суспільна – визначає взаємодію дитини з соціумом, вчить контролювати себе та свої дії під час взаємодії з іншими;
 - моторики – робить дитину максимально активною у цей період, для кращого дослідження навколишнього середовища;
- 2) адаптація – дитина звикає до постійних змін як зовні(температура, час доби, пора року) так і в соціумі(нові знайомства, обов'язки, правила, тощо);
- 3) відшкодування шкідливого впливу навколишнього середовища та сучасного методу життя: постійні стреси через навчання, комп'ютерна залежність, мала рухова активність;
- 4) запобігання розвитку хвороб пов'язаних з недостатньою руховою активністю [42].

Суб'єктивну модель якостей фізичного розвитку молодшого школяра складають чотири групи уявлень:

- 1) уявлення та розуміння свої вмінь та знань для вирішення життєвих проблем;
- 2) уявлення про розвиток та розширення списку цих умінь;
- 3) уявлення про уміння осіб, з яких дитина намагається брати приклад;
- 4) уявлення про власні таланти, які сприяють підвищенню майбутньої

перспективи.

Учень 1-4 класів уявляє свої можливості як сукупність навичок, котрі дають можливість успішно вирішувати певні ситуації. Передумовами розвитку особистісних можливостей дітей цієї вікової категорії є два визначних фактора:

1) вміння аналізувати ситуацію та діяти відповідно до проаналізованої інформації;

2) вміння розвивати свої якості за рахунок здобутого досвіду. Зауважимо, для дітей молодшого шкільного віку рефлексія є одним із найважливіших новоутворень, інші ж особливості, які виникли під час навчання в школі – знаходяться в процесі формування [50].

Важливими напрямками розвитку фізичної активності молодших школярів є вплив на їх мотиваційну сферу[31]. Це значить, що дитину можна розвивати як впливом на окремі мотиви так і впливом на особистість в цілому. Це підтверджують результати досліджень І. Ляхової, Я. Коцан, І. Грибовської та ін.

Так, В. Ареф'єв узагальнює наукову думку дослідників та пропонує рекомендації щодо розвитку фізичних якостей школярів початкової школи:

– при доборі ігор на урок фізкультури враховувати особливості розвитку дітей цього віку, їх потреби, можливості, уникати виконання вправ, які будуть пагубно впливати або послаблювати роботу систем організму;

– не забувати, що виконання важких вправ дає шкідливе навантаження на серце;

– стимулювати роботи різних м'язових груп, чергувати виконання вправ з короткочасним відпочинком між ними;

– перед початком виконання вправ доцільно відводити час на пояснення для чого ця вправа, чим вона корисна, як правильно її виконувати;

– не боятися застосовувати ігровий метод, який буде залучати кожного учня до активності під час уроку;

– залучати найактивніших учнів, як помічників учителя, щоб стимулювати та мотивувати інших дітей[73].

Отже, мета занять з фізкультури – розвивати фізичне та духовне здоров'я дитини, залучати їх до активного образу життя, виховувати їх як сильних та незалежних осіб.

1.2 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік – період розвитку дитини з 6-11 років. Саме в цей час дитина найбільше аналізує та пізнає світ навколо себе та саму себе. Водночас з інтелектуальним відбувається і психологічний розвиток дитини, що впливає на її поведінку та визначення себе, як частини соціуму, визначає її взаємовідносини з іншими.

Саме через це цей період охарактеризований, як один з найважливіших, у житті людини. У цьому віці дуже швидко розвиваються та відкриваються вміння та таланти дитини, формується її характер, відбувається формування організму. Тому саме в цей період необхідно особливо слідкувати за здоров'ям дитини, одним з методів вирішення цієї проблеми є залучення дитини в спортивне життя школи або позашкільного гуртка, які в свою чергу повинні відповідати її потребам та навичкам, та в майбутньому стати підґрунтям для подальшого особистісного розвитку.

Проведені фахівцями [16] дослідження вказують на те, що рівень розвитку рухових якостей дитини у молодшій школі та є недостатнім для забезпечення максимально ефективного впливу на дитину. Саме через це дана проблема є дуже актуальною і потребує винаходження методів для її вирішення. Тому необхідно створювати нові методики, які будуть містити рухливі ігри в поєднанні з фізичними вправами, для максимального залучення дітей до такого предмету як фізкультура і як наслідок збільшення рівня їх рухової активності.

Проте необхідно розуміти, що діти важче переносять вплив від

інтенсивних навантажень та важких вправ, а нові вправи для них зачасто являються чимось важким та незрозумілим, що призводить до їх неправильного виконання, що в свою чергу може погано вплинути на здоров'я дитини. Також у цей час діти дуже неуважні, вони швидко переключаються на щось інше, більш цікаве для них, тому потрібно сприяти розвитку їх концентрації та вмінню концентруватися саме на поставленому завданні. Цей період часу, на думку Ф. Ареф'єва, є ключовим етапом у формуванні світогляду та особистості дитини, її характеру, звичок, навичок. тощо[73].

Метаболізм у дітей відбувається швидше, ніж у підлітків. Тому вони швидше відновлюються від фізичної роботи і готові раніше приступати до виконання наступних завдань. Проте вправи, які потребують тривалого часу та фізичних ресурсів на їх виконання переносяться дітьми погано, тому відновні процеси після них тягнуться доволі довго.

Найчастіше діти у цьому віці сприймають все поверхнево, не намагаючись вдумуватися та аналізувати сенс завдання, звертаючи увагу на зовнішній вигляд, а не на сенс, закладений у завдання. Це є причиною того, що діти починають виконувати завдання завчасно, не дослухавши до кінця пояснення вчителя та намагаючись вгадати, як виконувати вправу далі, на основі вже виконаних рухів або елементів.

Активна діяльність рухового характеру та емоційна насолода від їх виконання пришвидшують метаболізм, поліпшують загальний стан всіх органів і систем, позитивно впливають на її психічний стан. Недарма М. Лук'янчук пише, що регулярні заняття спортом сприяють розвитку та покращенню работ усіх систем організму [42].

До 10 років, а то й довше діти залишаються дуже активними, досліджують себе та світ навколо себе, швидко змінюючи напрям та зміст своїх дій, дуже швидко відпочивають та готові в короткий термін приступити до ігор знову [42].

Саме в рухливих іграх діти вчаться аналізувати ситуацію, а при різкому

ході гри адаптуватися до подій, що відбуваються навколо одночасно розвиваючись як фізично так і інтелектуально. З цього можна зробити висновок, що рухливі ігри – це один із важливих засобів для усестороннього розвитку дитини [72].

Саме під час гри вони компенсують свою потребу в руховій активності. Її важливість та необхідність була відмічена багатьма дослідниками, котрі запевняють, що в оцінці здоров'я як атрибута адаптаційних перспектив організму, рухова активність є ключовим засобом на шляху до здоров'я [27].

Необхідно наголосити, що кожна дитина повинна бути фізично активною для повноцінного та здорового функціонування всіх систем організму. Рівень необхідної активності визначається багатьма чинниками та залежить від віку, статі, умов життя, стану здоров'я. Кожна вікова група має свої рекомендації щодо цієї активності, які включають в себе різноманітні чинники, а саме:

- загальний час фізичної активності – сума часу проведеної особою за виконання будь-яких фізичних навантажень незалежно від умов та цілей виконання цих навантажень. Рекомендується відводити по 1 годині для занять спортом для досягнення оптимальних та видимих результатів, мінімально рекомендується займатися хоча б 30 хвилин на день ;

- інтенсивність фізичного навантаження, котра повинна визначатися залежно від роду занять, для фізично підготованих, здорових людей рекомендується викладуватися на 65-70% відсотків від загальних можливостей, у випадках, коли людина хворіє необхідно обмежити цей показник до 20-25% [35].

Якщо з дитинства людина відсторонена від занять спортом або не має достатнього бажання та стимулювання до занять, то в доросле життя вона входить, як соціально та фізично неактивна особа. Через те, що в дитинстві вона не пізнала багато нової інформації, щодо активного відпочинку, у зрілому віці у них відсутні основні уміння, необхідні для відпочинку та роботи. До того ж набуття цих умінь у зрілому віці набагато важче та потребує неабияких

зусиль та бажання працювати над собою. Окрім того, виникають складності пов'язані зі здоров'ям та відповідними віковими обмеженнями дорослих.

На думку Л. Лук'яненко основними причинами низької фізичної активності осіб будь-якого віку є:

- нестача мотивації з боку родини та друзів, нестача взірця для наслідування;

- нестача спортивного інвентаря та обладнання, глобалізація та автоматизація планети, що максимально полегшує життя людей(ліфти, машини, тролейбуси) та зменшує їх загальну рухову активність;

- нестача обладнаних спортивних майданчиків біля дому, котрі давали б можливість займатися спортом та підвищували б рівень їхньої фізичної активності загалом;

- залежність від матеріально-економічного статусу батьків(багато гуртків потребують оплати за участь дітей у них, що є проблемних для деяких сімей);

- відсутність спортивних гуртків у школі та застаріла система проведення занять фізичного виховання;

За даними досліджень М. Лук'яненко нестача рухової активності призводить до зменшення загальних фізичних можливостей, надмірної ваги та ожиріння, проблем з поставою, біллю у суглобах, виникненням хвороб, пов'язаних з малорухливим способом життя тощо [42].

Загальновідомо, під час фізичної роботи в організмі дитини відбувається ряд процесів, які викликають термінові адаптації. При систематичному повторенні термінових адаптацій виникають довготривалі адаптації, які розвивають загальні можливості дитини. Тому необхідно знати, як відбуваються процеси адаптацій для успішної організації рухової активності людини, особливо дитини.

Керуючись даними, наведеними у дослідженнях, (О. Білоусова, М. Боришевський, О. Вишневський, О. Семенов та ін.), можемо констатувати, що для формування соціальних та гуманних цінностей в учнів потрібно

докласти значні зусилля. Що демонструє, що цей період має найбільший вплив у формуванні зрілої особистості, якій притаманна гуманна поведінка, гуманні почуття, прагнення до гуманістичного ідеалу. Під час усіх цих процесів відбувається багато інших змін у житті дитини:

- стрімкий інтелектуальний розвиток;
- період, формування характеру, поведінки, взаємовідносин з іншими, дитина починає осмислювати та продумувати свої вчинки;
- набуття першого важливого життєвого досвіду;
- формування моралі, яка допомагає оцінювати свої дії зі сторони моралі;
- дитина починає ставити перед собою цілі та досягати їх, проявляючи самостійність та об'єктивно оцінювати свої дії[28].

Ігри допомагають дитині перейти з зовнішньої до внутрішньої розумової діяльності, змусити продумувати хід та тактику на гру, обирати найкращий з них. Обирати, у яку гру будуть грати школярі, необхідно на основі їх віково-характеристичних параметрів та власних побажань[5]. Проте за даними психологів (Л. Артемова, Д. Ельконін) та педагогів (О. Савченко, І. Школьна), якщо використовувати метод гри рідко або приривати її, то вона не буде давати результатів.

Отже, виходячи з віку та можливостей дитини можна різними способами забезпечити для неї належний рівень рухової активності. Але особливу цінність для дитини становлять рухливі ігри (не менше трьох рухливих ігор в день), які будуть розвивати їх як фізично, так й інтелектуально та морально.

1.3 Значення рухливих ігор у розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Гра – процес, коли діти пізнають себе, свої можливості та світ, вона є предметом дослідження багатьох фахівців. Про її значимість та важливість свідчать численні роботи дослідників – Л. Виготського, В. Сухомлинського та

ін.

В літературних джерелах філософської, педагогічної, психологічної та іншої довідкової спрямованості дефініція «гра» та «ігрова діяльність» трактуються по-різному.

Гра розглядається як один із способів відволікання від наявних проблем та засіб активізації особистості. Саме вона була першою використана у давнину як одна з форм заняттєвої активності маленької особистості. Найбільшою цінністю гри є те, що вона дозволяє дитині, досліджуючи та спостерігаючи за світом дорослих, наслідувати їх дії [57].

У цьому світлі слова Г. Сковороди про «змістонароджуючу» силу народної гри набувають змістовного значення. На думку автора, гра не лише допомагає дитині познати невідоме, але й відкриває для неї світ неочікуваних та несподіваних речей, допомагає зрозуміти сутність природу та дій людини [32].

У багатьох наукових джерелах рухлива гра представляється у вигляді засобу, необхідного для соціалізації дитини, який здатний вплинути на всі сфери її життя, і допомогти прийняти вірне рішення в багатьох ситуацій. Вони допомагають змінити вид діяльності, відпочити від довгої інтенсивної розумової діяльності, покращують роботу систем організму, сприяють міцному сну та гарному апетиту. Вони вчать дітей взаємодіяти та комунікувати з іншими, розуміти, коли необхідно діяти на користь команди, а коли керувати командою [7, 10].

Відомий педагог П. Лесгафт визнавав, що рухлива гра вчить дітей аналізувати та справлятися з труднощами. Методика, розроблена ним, використовується і в наш час:

- сенс гри повинен полягати в вирішенні якогось завдання;
- ігри повинні систематично проводитися під час занять;
- батьки та педагоги повинні приучувати дітей до самостійності.

Зміст більшості рухливих ігор доступний для дітей будь-якого віку, що

сприяє тому, що молодші діти навчаються та беруть приклад з більш дорослих школярів під час колективної гри.

У свій час Е. Покровський вказував на необхідність введення рухливих ігор, як окремого предмету навчання дітей, та їх широкого використання під час проведення уроків фізичного виховання. Лікар та педагог Е. Покровський наголошував, що рухливі ігри можуть слугувати гарним підґрунтям до майбутнього життя. Він наголошував, що необхідно докладати максимальних зусиль на всебічний розвиток дітей саме в цьому віці[14].

Результати сучасних наукових робіт (А. Макаренко, В. Сухомлинський та ін.) під час гри дитина формує навички та вміння, які знадобляться в майбутньому. – Через гру дитина формує свій характер та поведінку у різних ситуаціях. – Саме у грі дитина може відкрити в собі нові таланти.

Важливою особливістю гри є те, що вона розвиває та укріплює одразу всі групи м'язів та системи організму. Водночас з фізичним розвитком, дитина розвивається інтелектуально, вчиться самотійно приймати рішення.

У педагогіці неодноразово підкреслювалася роль батьків, учителів та вихователів у фізичному розвитку дитини через гру та її залучення до різних видів рухової активності. Недаремно у народному прислів'ї говориться про те, що коли дитина бігає і грається, то їй здоров'я «посміхається». З цього прислів'я можна дійти висновку, що лише повноцінна рухова активність дитини, допоможе їй бути розвиненою фізично та інтелектуально. Якщо ж дитина мало рухається, то у неї починає розвиватися гіподинамія. Найефективнішим рішенням для забезпечення належного рівня рухової активності вдома є народні рухливі ігри, які мають прості правила та будуть цікавими для учасників різних вікових груп.

Дослідники Г. Безверхня, А. Семенов спробували визначити роль і функції ігор у житті дитини:

1) *оздоровча* сприяють правильному поступовому розвитку організму, його імунізації, покращенню координації рухів та постави.

При цьому найкращий оздоровчий ефект досягається при проведенні ігор на свіжому повітрі[59];

2) *освітня*: під час гри дитина набуває нових вмій та знань, які безумовно знадобляться їй у майбутньому навчанні та роботі[59];

3) *виховне*: формується звичка до щоденних занять спортом, вміння взаємодіяти з іншими учасниками команди, обдумувати свої вчинки.

У народній рухливій грі дитина здобуває знання, загартовується, вчиться взаємодіяти з іншими. Дитина отримує емоційну насолоду, що позитивно сказується на її подальшому навчанні та бажанні займатися спортом.

Аналогічну думку висловив у свій час А. Макаренко: «Як проявиш себе у грі, таким будеш і у роботі. Тому під час гри необхідно викладатися на максимум...» [45].

Для дитини гра – найулюбленіше заняття, засіб пізнання світу та себе. Недарма вона займає ключове місце в розвитку дитини. Якщо зрозуміти як правильно вводити гру в навчальний процес – вона стане незамінним помічником вчителя. Психологи запевняють, що якщо дитина отримала емоційну насолоду від гри, то у неї одразу виникає бажання до подальшого активного навчання. Коли дитини захоплена грою, вона навіть не помічає, що разом з тим ще й навчається [61].

Навчання заповнене грою робить його надзвичайно цікавим. Не даремно стверджується, що грає це і творчість і праця. І саме через таку працю дитина пізнає світ [61].

Неможливо описати гру як єдиний послідовний процес і дуже складно класифікувати вже наявні ігри. Провівши аналіз наукової літератури, ми знайшли такі класифікації ігор (Додаток А) :

– Г. Безверхня, А. Семенов, М. Килимистий, Р. Маслюк – індивідуальні, з предметами, за переважаючим розвитком фізичних якостей, інтенсивністю фізичного навантаження, місцем проведення, спрямованістю рухових дій [61];

– С. Мудрик – ігри на розвиток усіх груп м'язів, елементами прикладних

вправ, вправами на розвиток окремих рис[49];

– О. Демідова, О. Люльченко ігри на розвиток сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості [19] та ін.

В основу класифікації Г. Зганяйко та В. Пустовалова покладено міру фізичного впливу гри на стан людини. Відповідно до цього, виокремлюють ігри великої, середньої та низької інтенсивності.

До ігор великої відносять ігри, які потребують участі великої кількості дітей одночасно та потребують значних енергозатрат («Дзвоник», «Два кола», «Гусениця», «Біг стоніж», «Обжени м'яч»).

До ігор середньої відносять ігри участь в яких також бере весь клас, але вони не потребують значних енергозатрат («Білі ведмеді», «Біг пінгвінів», «Вовк у канаві», «Вудочка», «Горішки» та ін.).

До ігор низької інтенсивності відносять ігри, де участь беруть декілька учнів, інші в цей час спостерігають («Роззява», «Пень», та ін.).

Однак найбільш повною є класифікація ігор Г. Селевка [61].

Вона побудована на основі багатьох чинників пов'язаних зі станом здоров'я учнів, їх віком, статтю, можливостями .

Індивідуальні рухливі ігри – ігри, які створюються дитиною самостійно. Учень придумує правила, мету та ціль гри, визначає ролі учасників у ній та слідує за чітким виконанням алгоритму гри. Більшість дітей віком від 6-8 років віддають перевагу саме таким іграм.

Колективні рухливі ігри – ігри, участь у яких бере група дітей, взаємодіючи один з одним. Ці ігри прийнято поділяти на командні та некомандні.

Некомандною вважається гра, у якій кожен з учасників виступає сам за себе. Зачасту вони проводяться ведучими, які сліdkують за ходом гри та виконанням правил у ній.

Командні ігри можуть проходити як безконтактно, так із фізичним контактом з суперником та гравцями команди. Ця контактна взаємодія

відбувається у процесі змагальних дій. У одному випадку, коли в грі не відбувається фізичної взаємодії з учасниками іншої команди учасники підтримують один одного та борються за найкращий результат саме своєї команди. У другому випадку, коли відбувається фізична боротьба між командами, кожен учасник показує свої індивідуальні можливості у боротьбі з суперниками.

Рухливі ігри можуть проводитися за участі або без участі ведучого. До них можуть бути залучені діти різних вікових груп. Проте гра з ведучим є більш організованою та прогнозованою. Ведучий в ході гри враховує вікові та рухові можливості дітей. Якщо бачить, що гра є занадто ускладненою, може змінювати зміст та правила гри.

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

Особливістю урочної форми проведення рухливих ігор є те, що керівну роль в ній відіграє саме вчитель. Він будує заняття, маючи на уроці постійний незмінний склад учасників. Відчувається вплив регламентованого змісту та обсягу відібраного ігрового матеріалу, а також його залежність від рівня організації навчального-виховного процесу у закладі освіти.

Перевагами рухливих ігор, які проводяться у позаурочний час є те, що керівна роль у них може переходити від вчителя до будь-якого учня, діти самостійно можуть обирати лідера та організовуватися епізодично, за бажанням також можуть змінювати склад своєї команди, варіювати зміст та обсяг ігрового матеріалу.

При заняттях іграми необхідно дотримуватися певних правил:

- 1) не перенавантажувати учнів;
- 2) довготривале виконання вправи може зашкодити учням;
- 3) потрібно поступово підвищувати навантаження при систематичних заняттях.

Отож, ключовою властивістю гри є її позитивний вплив на дитину. Гра :

- включає у себе усі види рухової активності;
- сприяє інтенсивному розвитку когнітивних здібностей[71].

Значення рухливих ігор розкривається через їх роль у фізичному, інтелектуальному та духовному розвитку дитини. Гра спонукає дитину бути активною, діяльнісною, за потреби поміркованою. Отримані в ході гри позитивні емоції та смак успіху, сприяють зміцненню нервової системи, підвищенню імунітету та поліпшенню апетиту. Також гра має вагомий вплив на формування таких психічних і моральних якостей, як товариськість, дисциплінованість, відповідальність та повага.

Оскільки рухливі ігри розглядаються як один з найбільш дієвих засобів впливу на дитину, дуже важливо, щоб вона була правильно структурована та змістовно наповнена. Саме тому від здібностей педагога та його інноваційності залежить результативність та бажаний вплив гри.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою досягнення поставлених на початку дослідження мети і завдань наукового пошуку, нами були відібрані такі групи інформативних методів, як: теоретичні, емпіричні та статистичні

Так, з теоретичних методів, до роботи були включені аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури, а також порівняння і систематизація отриманої інформації.

Для встановлення закономірностей розвитку фізичних якостей дітей обраного вікового діапазону в межах освітнього закладу, впливу анатомо-фізіологічних особливостей на рівень рухової активності та можливості дитини, а також для виокремлення найбільш ефективних рухливих ігор і змісту їх організації в початковій школі було проведено ґрунтовний аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури. Зібрана інформація була ретельно порівняна та систематизовано, що дозволили нам виокремити мету та завдання дослідження.

Серед емпіричних методів перевага була віддана педагогічному спостереженню, анкетуванню та педагогічному експерименту.

У ході педагогічного спостереження ми сліdkували за реакцією дітей на запропоновані види рухливих ігор, вплив підібраного фізичного навантаження на стан дитини під час заняття. Для перевірки ефективності розробленої нами методики розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку з використанням рухливих ігор було організовано і проведено констатувальний та формувальний експерименти. В ході констатувального експерименту були оцінені значення важливих для дослідження вихідних показників, які в подальшому після впровадження авторської методики в процесі формувального експерименту були порівняні з підсумковими даними. Проводили тестування з розвитку фізичних якостей.

Отримані на початку та у кінці дослідження показники були перевірені та оцінені за допомогою методів математичної статистики, що дозволило судити про ефективність запропонованої методики.

2.2. Організація дослідження

Для впровадження розробленої нами методики розвитку фізичних якостей в учнів початкової школи було обрані такі експериментальні бази, як: ЗОШ №25 та ЗОШ №15 м. Суми. До експерименту було залучено 119 дітей, з них – 59 осіб включені до КГ, та 60 до ОГ (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Розподіл учнів молодшого шкільного віку на контрольну та експериментальну групи

Група	3-ті класи	4-ті клас
Контрольна група (КГ)	30	29
Експериментальна група (ЕГ)	33	27

Дослідження проводили в 3 етапи в період з вересня 2020 року та грудень 2021 року.

Перший етап (вересень-жовтень 2020 року) – було спрямовано на вибір та обґрунтування теми наукового дослідження. Після ґрунтовного аналізу наукової літератури було визначення об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.

Другий етап (листопад 2020 року – травень 2021 року) – було розроблено експериментальну методику розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку з використанням рухливих ігор. Були організовані та проведені констатувальний та формувальний експерименти. Отримані після апробації методики дані та їх порівняння з вихідними показниками були опрацьовані методами математичної статистики.

Третій етап (вересень – грудень 2021 року) – було проведено опрацювання отриманих даних, оформлені результати наукового пошуку, зроблені загальні висновки та підготовлено роботу до захисту.

РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

3.1. Обґрунтування змісту методики розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного з використанням рухливих ігор

Про гармонійний та повноцінний розвиток дитини ми можемо говорити, якщо у неї розвинені відповідно до віку основні фізичні якості. Такими вважаються швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість та координація. Лише через залучення дитини до різних видів фізичних вправ, педагог може якісно змінювати її фізичний стан і тим самим покращувати рівень функціонування всіх її систем організму. Від рівня фізичної підготовленості учня напряду залежить продуктивність усіх його видів діяльності, особливо навчальної.

Методика розвитку фізичних якостей у дітей вказаної вікової групи була апробована в ЗОШ №17 та № 25 м. Суми Сумської області. Характерним наповненням методики було те, що в ході уроків фізичної культури значна увага акцентувалася саме на створенні умов, які б сприяли розвитку та вдосконаленню рухових умінь учнів [6, 28]. При розробці методики, ґрунтувалися на найбільш перспективні та доступні напрями оптимізації процесу фізичного виховання. Одним із них сміливо можна вважати правильний підбір та поєднання різних засобів та методів удосконалення рухових здібностей дітей. Їх змістовне наповнення впливає на кінцевий, очікуваний результат – підвищення рівня фізичного розвитку особистості та її здоров'я [12].

Погоджуємося з думкою багатьох авторів, про особливе значення рухливих ігор у формуванні фізично розвиненої та інтелектуально активної особистості, громадянина суспільства. У рухливій грі дитина оцінює ситуацію та самостійно обирає спосіб її вирішення. Захоплена грою, дитина вчиться бути

терплячою, наполегливою. Поряд з психічними якостями розвиваються фізичні. Участь у грі дозволяє дитині проявити себе та свої здібності. Отримане позитивне психоемоційне наповнення впливає на результативність інших видів діяльності. Розуміючи це, вчителі намагаються активно застосовувати рухливі ігри для зміцнення здоров'я учнів початкової школи та всебічно сприяти їх фізичному вдосконаленню [61].

Для вирішення окреслених на початку дослідження завдань, ми активно застосовували різні засоби і методи системи фізичного виховання. Проте основним засобом впливу було визначено саме різні види рухливих ігор, які дуже цікавлять дітей молодшого шкільного віку.

Активне впровадження їх на уроках фізкультури ми спрямовували на:

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

Експериментальна методика, яка впроваджувалася у Сумських школах I-III ступенів №17 та №25 будувалася з урахуванням основних положень програми з фізичної культури для закладів середньої освіти. Базовими завданнями фізичного виховання учнівської когорти відповідно до програми визначено наступні:

- формування в учнів потреби до систематичного виконання фізичних вправ за власною ініціативою;
- збереження та підвищення загального рівня здоров'я;
- надання вихованцям знань для забезпечення процесу самостійного виконання ними простих рухових дій;
- забезпечення процесу фізіологічно повноцінного фізичного розвитку дитини;
- створення умов для безпечного виконання рухових дій;

– сприяння гармонійному розвитку фізичних якостей на рівні, що відповідає віковому та статевому розвитку дитини.

Апробація авторської методики проходила в 3 етапи, кожен з яких був спрямований на досягнення поставленої мети – розвиток фізичних якостей.

Так, мотиваційно-спонукальний етап полягав у виявленні основних мотивів до занять та оцінці фізичних якостей дітей контрольної та експериментальної груп. Окрім аналізу літератури, проводили опитування дітей, переважно через неформальні бесіди. Метою таких зустрічей було виявлення раціональних інтересів і побажань учнів. Розуміючи, що саме їх приваблює в уроці фізичної культури і чим вони керуються відвідуючи його, ми могли чітко зорієнтуватися якими засобами краще за все здійснювати на них вплив.

Через нетрадиційні форми організації фізичного виховання дітей в ігровій невимушеній формі ми переконували дітей у важливості занять фізичною культурою. Для закріплення впливу часто приводили приклади суспільного та особистісного значення здоров'я в житті спільноти та окремо взятої людини.

На змістовно-процесуальному етапі в урочні і позаурочні форми фізичного виховання дітей 3-4 класів, включених до експериментальної групи, впроваджувалися відібрані нами відповідно та фізичних можливостей та побажань дітей, а також завдань заняття, рухливі ігри. Розуміючи, що найбільший вплив на дитину ми можемо здійснювати через її мотиви, ми акцентували увагу на творчому підході до організації заняття. Саме тому при структуруванні уроку та виборі змісту його наповнення враховували інтереси учнів та їх фізичні можливості. Перевагу віддавали себе нетрадиційним та незвичним для дітей формам і методам проведення уроків фізичної культури. Ретельно добирали вправи, рухливі ігри, спортивний інвентар та потенційне місце проведення заняття.



Рис. 3.1 Етапи впровадження авторської методики

На конструктивному етапі ми аналізували досягнення учнів, допущені помилки, вносили корективи та змінювали зміст рекомендацій. В кінці етапу провели оцінку вихідних та підсумкових даних.

Розуміючи, що молодший шкільний вік є фундаментом для будови стійкого інтересу до фізичного виховання, при відборі рухливих ігор враховували, виявлені в ході бесід, побажання дітей та матеріально-технічні потужності шкіл. Особливо ретельно вивчали сучасні рухливі ігри, які в своїй практиці застосовують вчителі новатори, відзначені на всеукраїнських конкурсах в фізкультурній галузі. Приємним було, що прикладами для такого наслідування, серед вчителів були і випускники нашої альма-матір. Серед них Олексій Карабут та Людмила Михно. В своїй роботі вказані вчителі використовують великий арсенал засобів і методів фізичного виховання для урізноманітнення манери викладання та отримання позитивного зворотного зв'язку від учнів.

Аналіз відеороликів їх занять представлених на конкурс та теоретичного обґрунтування змісту уроків, говорять про важливість врахування у процесі фізичного виховання саме думок учнів щодо того, які саме елементи з фізичної культури і спорту є їм цікавими в умовах сьогодення і є популярними особливо не теренах інтернету. Правильно ритмічно та просторово організований урок з інноваційними елементами, що подаються через рухливі ігри мають потужний позитивний вплив на відчуття дитини та її мотивацію до подальших занять. Паралельне порівняння в ході експерименту емоцій дітей від стандартної організації уроку та уроків з рухливими іграми, через які засвоюється необхідний освітній матеріал, говорить на користь останніх. Діти контрольної групи активно просили вчителя засвоювати потрібний матеріал у формі в якій працювали діти експериментальної групи.

Розроблена методика впроваджувалася в діяльність школи в 3 три етапи, зміст кожного з яких представлені на рис. 3.1.

У підготовчій частині уроку для організації учнів ЕГ та ознайомлення їх зі змістом нового матеріалу, активно застосовували стройові вправи, ходьбу, біг та інші види загальнорозвиваючих вправ для підготовки організму до виконання основного завдання у формі естафет, елементів різних рухливих або спортивних ігор. Вправи урізноманітнювали використанням різних предметів, які полегшували або ускладнювали її виконання. Навантаження збільшували поступово з включенням у роботу найбільших груп м'язів. Таке нестандартне проведення розминки знайшло позитивні відгуки у дітей.

Під кожний урок ми добирали відповідний інвентар та ту чи іншу гру, які б дозволили в повній мірі досягнути поставлених завдань уроку. Відомі та звичні для дітей предмети спортивного та побутового інвентарю, які застосовувалися в незвичному форматі, нібито «не за призначенням» викликали у дітей море позитивних емоцій та спортивний інтерес. Така подача стандартних вправ підготовчої частини уроку, через елементи гри та ігрову діяльність, дозволяла належним чином підготувати організм дитини до виконання основного завдання уроку з підвищеним емоційним фоном.

При організації основної частини уроку орієнтувалися на мету нашого дослідження та вимоги завдань уроку. Нам дуже важливо було виконуючи завдання уроку, покрокову рухатися до поставленої нами мети – розвитку фізичних якостей через рухливі ігри.

Вибір ігор різної спрямованості та їх тривалість на кожному уроці визначалися індивідуально. Широко застосовувалися естафети різної спрямованості, елементи спортивних ігор, сюжетні та народні рухливі ігри.

Дітей веселили назви народних та рухливих ігор та їх зміст. Захоплюючись відведеною роллю у грі, вони виконували необхідні рухові дії та вправи, засвоюючи у непримусовій формі новий матеріал. Такі звичні для них біг, ходьба, стрибки та інші елементи, які при стандартній формі організації уроку викликали у них втому та роздратування через одноманітність, за

створених нами умов навпаки мали зворотній результат, позитивне емоційне задоволення.

Дозуючи для кожного учня окремо або групи дітей фізичне навантаження ми прицільно сприяли розвитку необхідних нам фізичних якостей. Для того, щоб діти швидко не втомлювалися пропонувалося фізичне навантаження середньої та малої інтенсивності. Щоб уникнути одноманітності та монотонності вправ, змінювали місце проведення заняття, кількість учасників маленьких груп або ролі, які вони виконували. Правильно організований простір дозволяв нам тримати усіх дітей у полі зору, і в той же час, не залишати будь-якого учня без уваги. Коли ми помічали перші ознаки втоми або зниження рівня уважності дитини пропонували їм дещо інший вид або форму діяльності, переключаючи тим самим їх увагу. Розумні зміни вправ, своєчасні паузи для відпочинку, зміна навантаження через інтенсивність руху або обсягу задіяних у роботу м'язів, дозволяли дітям швидко відпочивати та включатися в подальший хід заняття.

Свою увагу ми приділяли не лише структуруванню та наповненню уроку, але й спілкуванню з учнями в ході уроку. Намагалися будувати комунікаційний зв'язок на позитивній емоційній хвилі. В некритичній чи осудливій формі давали вказівки, рекомендації, настанови та зауваження учнів. Об'єктивне піднесення необхідної інформації у невимушеній, легкій формі підвищував рівень віддачі дитини. Вона усвідомлено контролювала свою поведінку та емоції, намагаючись діяти позитивно як більшість дітей. Таке виховання моральних і вольових якостей проявлялося зменшенням рівня конфліктності в групі, і навпаки, підвищенням рівня здорової конкуренції. Така форма спілкування сприяла встановленню доброзичливих та відкритих відносин в системі «вчитель-учень».

Ефективність нашої співпраці з учнями стала можливою за рахунок створення та підтримки протягом уроку та всього експерименту позитивного емоційного настрою дітей; належних комфортних умов для виконання різних

видів рухової активності та їх доступності. При зустрічі поза межами уроку фізичної культури діти емоційно реагували на зустріч з нами в коридорі або на вулиці, висловлюючи побажання швидше зустрітися на новому уроці.

У заключній частині уроку застосовувалися фізичні вправи тонізуючої, заспокійливої дії. Вони виконувалися у спокійному темпі, без потреби великої концентрації уваги. Не допускали в комплекс вправ, які могли збуджувати стан дитини.

Таке структурування уроку та доповнення традиційних технологій фізичного виховання елементами інноваційності, насамперед, рухливими іграми сприяло досягненню поставленої нами перед експериментом меті. Широкий діапазон ігор різної в поєднанні зі звичними формами фізичного виховання позитивно впливало на формування інтересу у дітей занять фізичною культурою, і відповідно, до розвитку фізичних якостей.

Ефективність методики забезпечувалася суворим дотриманням наступних умов організації та проведення заняття:

- дотриманням санітарно-гігієнічних норм, що висуваються до спортивних залів та майданчиків;
- безпечним розміщенням потрібного спортивного інвентарю та його відповідністю нормам;
- урахуванням погодних умов та температурного режиму та контролем відповідності ним одягу дитини;
- підбором і впровадженням на уроці простих і доступних рухливих ігор;
- поступовим задіянням у роботу всіх м'язових груп шляхом використання рухових дій різної спрямованості;
- поєднанням традиційних форм фізичного виховання з нетрадиційними;

- створенням сприятливої доброзичливої атмосфери та здорової конкуренції під час гри та використання широкого спектру рухливих ігор різного змісту та спрямованості.

Під час підбору ігор ми уникали таких, які потребували складних координаційних рухів та були занадто енергозатратними, і навпаки, віддавали перевагу тим, які були простими та доступними для виконання. Перелік ігор, які впроваджувалися в межах уроків представлений у таблиці 3.1.

Дуже часто перед грою ми апробували імітаційні та підвідні фізичні вправи.

При організації заняття пам'ятали важливість принципу комплексного підходу. Саме тому чергували традиційні, добре відомі дітям форми фізичного виховання з інноваційними. Усі ці умови дозволяли нам створювати підвищену емоційну атмосферу, що впливало на бажання дитини приймати активну участь у запропонованих іграх та інших формах заняття.

Отже, розроблена нами методика сприяла гармонійному розвитку організму дитини та її фізичних якостей, зміцненню її рівня здоров'я та підвищенню рівню мотивації до продовження занять з фізичної культури, про що свідчать результати апробації представлені у розділі 3.2.

Таблиця 3.1.

Ігри, що впроваджувались в рамках методики розвитку фізичних якостей дітей

Вид гри	Назва гри
Рухливі і сюжетні ігри	«Хто як рухається», «Журавлі і жаби», «Мяч, підстрибни вище», «Їжачок розгорнувся і згорнувся», «Султан»
Дихальні ігрові вправи	«Кулька», «Гармошка», «У Туреччині роблять так...»
Загальнорозвиваючі вправи з ходьбою і стрибками	«Велетень», «Карлик», «Військовий», «Лелека», «Як собачка», «Потішне змагання навколішки», «З книгою на голові», «З книгою на лобі», «Збираймо квіти», «Ведмідь», «Жабка», «Ходячий стіл», «Горобець», «Хворий горобець», «Цирковий кінь»
Ігрові вправи для зміцнення м'язів ніг і живота	Вправи: «Товстий і тонкий», «Буква Г», «Собачка на задніх лапках», «Повітряний велосипед», «Повітряні сходи», «Мавпочка на дереві», «Футбол у повітрі», «Ноги за голову», «Ванька-встанька» та інші
Ігрові вправи для зміцнення мускулатури спини	«Як носять воду?», «Літак», «Важкоатлет», «Боксер», «Вітряний млин», «Колун», «Косар», «Дискобол», «Потяг», «Веслування» та інші
Ігри низької інтенсивності	«Відгадай за голосом», «Ватові і розбійники», «Знайди предмет», «Дзвоник на урок», «Дятел», «Заборонений рух», «Неуважний» та інші
Ігри середньої інтенсивності	«Біг пінгвінів», «Бережися», «Білі ведмеді», «Вантаження кавунів», «Ударники», «У коло» та ін.
Українські народні ігри	«Баранець», «Бездомний заєць», «Бій півнів», «Виклик номерів», «Бузьки», «Вітер і флюгер» та ін.
Малорухливі ігри	«Дощик», «Зіпсований телефон», «Мотогонки», «Танцюристи», «Зрозумій мене» та ін.

3.2 Результати апробації методики розвитку фізичних якостей в учнів молодших класів

Представлена нами методику розвитку фізичних якостей в учнів молодших класів було апробовано у сумських загальноосвітніх школах I-III ступенів №17 та №25 м. Суми Сумської області. У ході її впровадження ми аналізували, яким чином підібрані та змістовно наповнені рухливі ігри впливають на формування у дітей фізичних якостей. Методику впроваджували, як в межах уроків з фізичної культури, так і в позакласний час. Учні ЕГ займалися за нашою методикою, учні КГ – за загальною програмою з фізичної культури, прийнятою відповідним закладом освіти.

В процесі всього дослідження нами активно застосовувалося педагогічне спостереження та опитування учнів обох груп для своєчасної корекції за потреби авторської методики. Систематичне їх застосування дозволяло розуміти реальний стан ситуації та відношення дітей до запропонованих рухливих ігор. Ми аналізували, в який час, урочний або позаурочний, діти легше залучаються до участі в іграх, що саме стимулює їх це робити, яким чином це позначається на рівні їх рухової активності.

У опитуванні приймали участь 119 дітей. Усі опитувальники були максимально адаптовані та художньо оформлені для легкого сприйняття дітьми. Через опитування ми намагалися зрозуміти, яким чином учні початкових класів, безпосередньо 3—х та 4-х, ставляться до уроків з фізичної культури в школі. Також через окремі питання опитувальника було з'ясовано, як суб'єктивно діти оцінюють свій стан здоров'я.

Результати оцінки відповідей учнів ЕГ та КГ на питання «Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я?» представлені у табл. 3.2. та рис. 3.2.

Таблиця 3.2.

Розподіл учнів ЕГ та КГ за відповідями на питання про стан здоров'я

Група	Відмінним	Добрим	Задовільним	Слабким
КГ (n=59)	31 (52,5%)	19 (32,2%)	9 (15,3%)	0
ЕГ (n=60)	33 (55%)	20 (33,3%)	7 (11,7%)	0

На початку дослідження було встановлено, що 52,5% учнів КГ вважають свій стан здоров'я відмінним, 32,2% - добрим, 15,3% – задовільним. Схожа тенденція за відповідями спостерігається в ЕГ, де відповіді розподілилися наступним чином: 55% - вважають своє здоров'я відмінним, 33,3 – добрим та 11,7% задовільним.

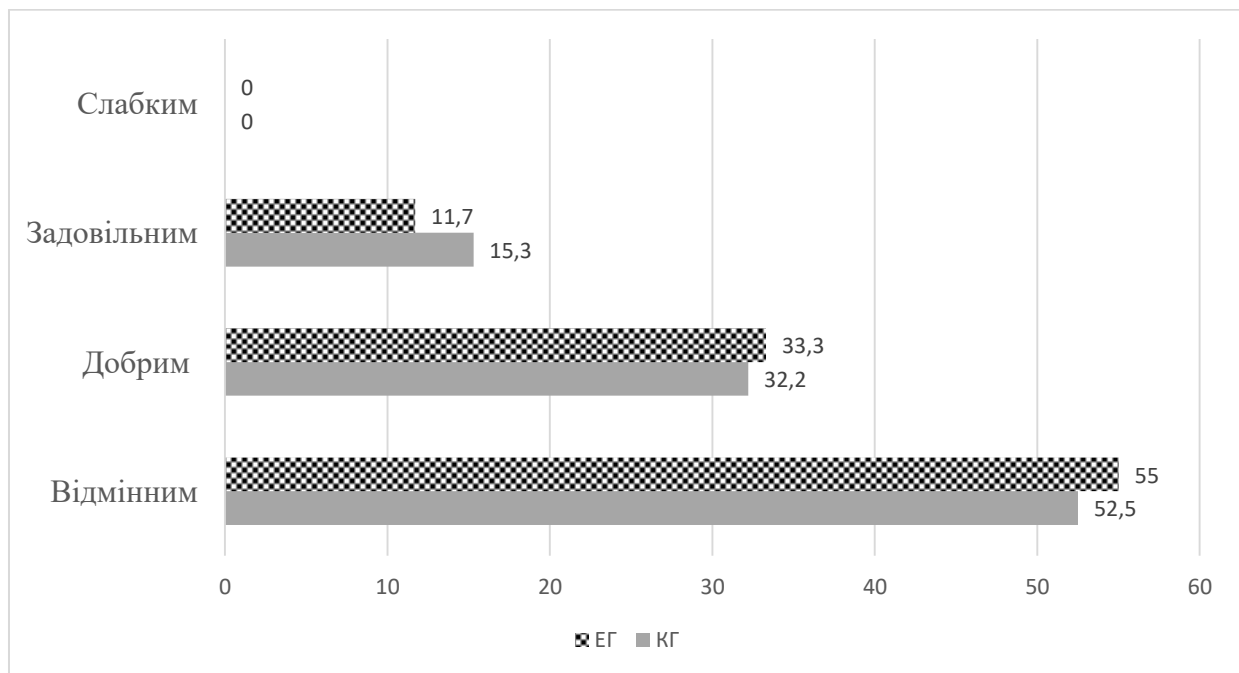


Рис. 3.2. Графічне зображення розподілу учнів ЕГ та КГ за відповідями на питання про стан здоров'я на початку дослідження

Слабким своє здоров'я не вважає жодна з дітей обох досліджуваних груп. В бесіді вони зазначали, що почувають себе слабкими лише під час хвороби, але цей стан тимчасовий.

Ці цифри підтверджуються й бесідами з класними керівниками, які аналізуючи пропуски дітей в школі, в тому числі уроків фізичної культури та їх

віднесення до основної чи спеціальної медичної груп, вказували, що розподіл їх за відповідями на питання про стан здоров'я відповідає реальності. Також такого висновку можна дійти, порівнюючи наш усереднений показник стану здоров'я дітей молодших класів з показником статистичного звіту Департаменту охорони здоров'я Сумської обласної державної адміністрації (61,3%), можемо говорити про їх подібність. Це переважно учні, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Мають незначні відхилення у здоров'ї та включені до підготовчої медичної групи приблизно 29,9% дітей області. До спеціальних медичних груп віднесено 8,8% дітей міста та області, у яких діагностовано різні хронічні захворювання. При цьому, у статистиці простежується переважання у підготовчих та спеціальних групах дітей, які мають порушення зору.

Після аналізу стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку, нами було оцінено їх ставлення до уроків з фізичної культури (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Розподіл учнів ЕГ та КГ за відповідями на питання про ставлення до уроків з фізичної культури на початку дослідження

Група	Важливий предмет	Один з найважливіших	Більше важливий, ніж ні	Більше не важливий, чим важливий
КГ (n=59)	28 (47,5%)	24 (40,6%)	5 (8,5%)	2 (3,4%)
ЕГ (n=60)	30 (50%)	22 (36,7%)	6 (10%)	2 (3,3%)

Отже, опитування дітей КГ та ЕГ показало у середньому позитивне ставлення до уроків фізичної культури. У бесіді діти зазначали, що вони для них служать гарною можливістю переключення від теоретичної роботи до активної діяльності. Відповіді учнів обох груп є приблизно однорідними, про свідчать наступні результати: вважають уроки фізичної культури важливим предметом – 28 (47,5%) учнів КГ та 30 (50%) ЕГ, одним з найважливіших

24 (40,6%) дітей КГ та 22 (36,7%) ЕГ, більш важливим, ніж ні – 5 (8,5%) КГ та 6 (10%) ЕГ, більше не важливим, ніж важливим - 2 (3,4%) та 2 (3,3%) осіб відповідно (рис. 3.3).

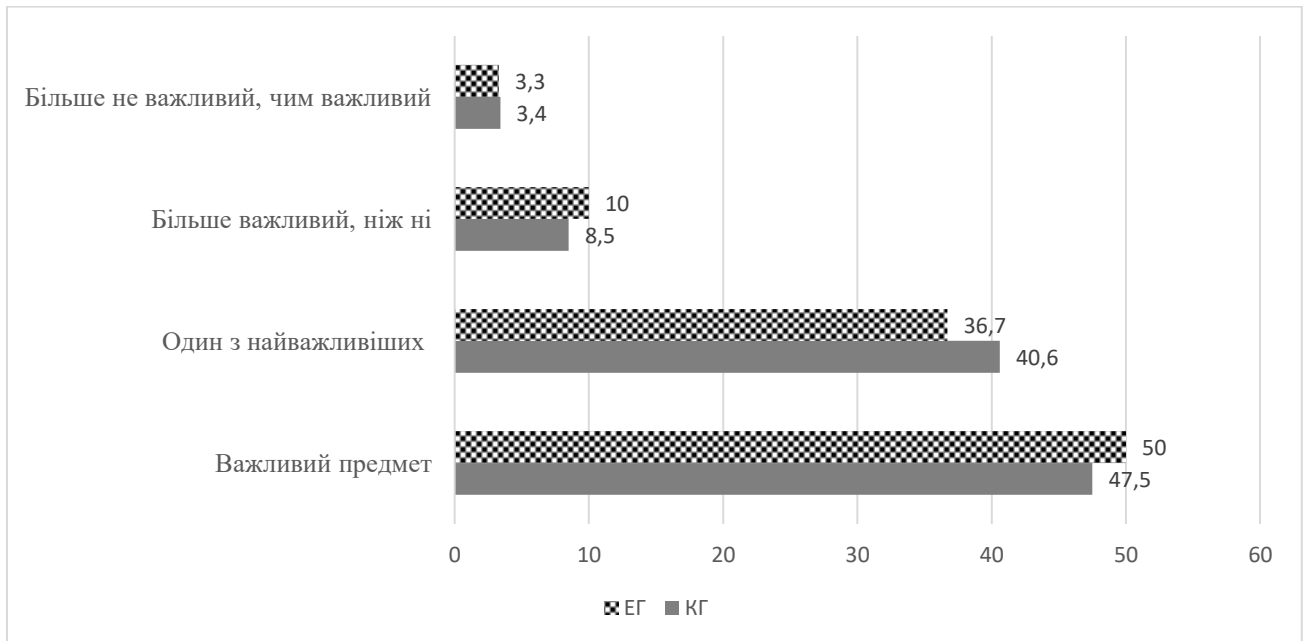


Рис. 3.3 Графічне зображення розподілу учнів ЕГ та КГ за відповідями на питання про ставлення до уроків фізичної культури початку дослідження

Цікавим є співвідношення відповідей учнів 3-х та 4-х класів. В учнів 4-х класів вже простежується втрата інтересу до уроків фізичної культури, якщо порівнювати їх відповіді у відсотковому співвідношенні з відповідями учнів 3-х класів. Для цього дуже важливо вчителям фізичної культури впроваджувати більш цікаві для учнів цього віку засоби і методи навчання, по можливості інноваційні, як б підтримували або посилювали мотивацію до рухової активності у дитини.

Поцікавилися ми в учнів, чи важливою для них є оцінка, яку вони отримують з фізичної культури. Узагальнені середні показники відповідей на це питання учнів КГ та ЕГ представлені у табл. 3.4. та рис.3.4. за категоріями: «дуже важлива», «частково важлива», «абсолютна не важлива» та «байдужа».

Таблиця 3.4.

Розподіл учнів ЕГ та КГ за відповідями на питання про значення оцінок з уроків фізичної культури на початку дослідження

Група	Дуже важлива	Часткова важлива	Абсолютна не важлива	Байдужа
КГ (n=59)	7 (11,9%)	44 (74,6%)	6 (10,2%)	2 (3,4%)
ЕГ (n=60)	8 (13,3%)	43 (71,7%)	5 (8,3%)	4 (6,7%)

Отже, з огляду на отримані цифри можемо сказати, що більшу частину дітей цікавить підсумкова оцінка з предмету «фізична культура». Так, усереднений показник відповідей на вказане питання за пунктами «дуже важлива» та «часткова важлива» оцінка в КГ склав 86,5%, в ЕГ – 85%, що говорить про однорідність учнів обох груп. 8 учнів КГ та 9 ЕГ зізналися, що не дуже переживають з приводу оцінки з вказаної дисципліни (рис. 3.4).

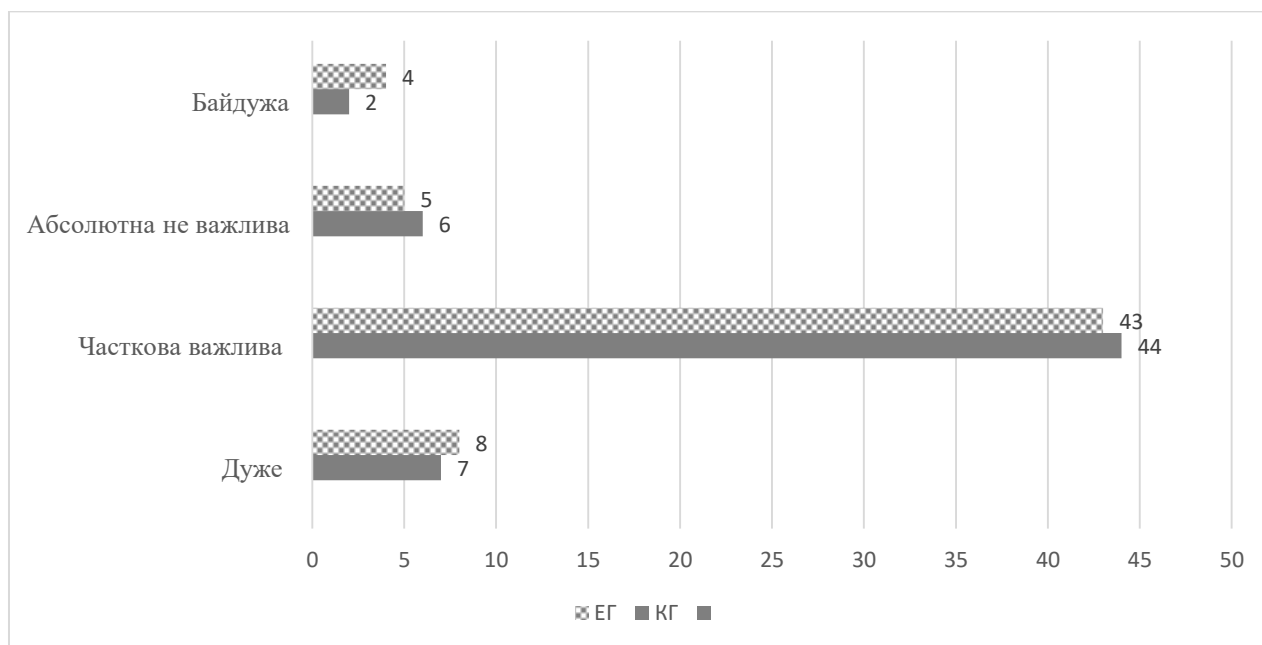


Рис. 3.3 Графічне зображення розподілу учнів ЕГ та КГ за відповідями на питання про значення оцінок з уроків фізичної культури початку дослідження (кількість осіб)

Тож аналізуючи отримані дані за останнім питанням можемо сказати, що для більшості дітей, оцінка з уроку фізичної культури важлива. Це вони підтвердили і в процесі бесід, наголошуючи, що позитивна оцінка, схвалення вчителя та однокласників, а також пережиті емоції стимулюють їх до виконання фізичних вправ та відвідування уроків з ФК.

Додатково до опитування, нами були вивчені показники розвитку фізичних якостей в учнів 3-4 класів, включених до КГ та ЕГ. Для цього було використано батарею рухових тестів.

Так, для оцінки *координації* рухів в учнів на початку дослідження було проведено тест «фламінго» (рис. 3.5). Дитина повинна була утримати статистичну рівновагу, балансує на одній нозі на спеціальній підставці стандартного для цього тесту розміру, та утримуючи другу ногу однойменною рукою. Цікавим є те, що ця спробує оцінює не час, який змогла простояти дитина, а кількість спроб, які використала дитини, щоб утримувати рівновагу на загальну суму часу в 1 хвилину.

Учнів, яким в ході 15 спроб так і не вдалося простояти на платформі перші 30 с, тест зупиняли та присвоювали показник в 0 балів.



Рис. 3.5 Графічне зображення тесту на координацію «фламінго»

Для оцінки *гнучкості* в учнів КГ та ЕГ було використано усім відомий «тест на гнучкість» (рис. 3.6). Дітям по черзі пропанували сідати на підлогу,

впираючи ноги в тверду поверхню, та виконувати нахил тулуба уперед. Результат оцінювали у см, вимірюючи по відміткам довжину, до якої дитина змогла дотягнутися. Для виключення більш точно показники, тестували дитину двічі і в бланк вносили кращий результат.



Рис. 3.6 Тест на гнучкість

Для оцінки фізичної якості «швидкість» на початку дослідження ми обрали тест «Біг 30 м». Час, за який дитині вдалося подолати відстань в 30 м, реєстрували з точністю до секунди та вносили до бланку. Обов'язковою умовою виконання тесту був його початок з високого старту. Біг дитина починали за гучною за командою вчителя.

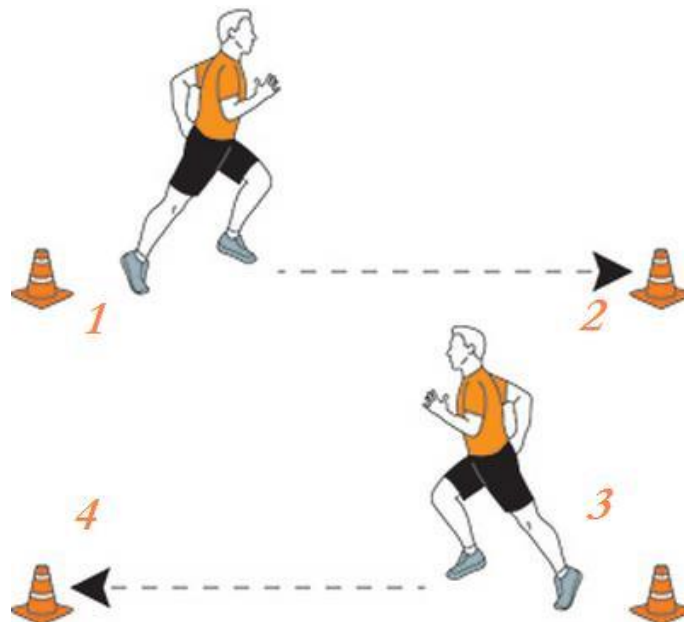


Рис. 3.7 Тест «Човниковий біг 4x9»

Для оцінки *спритності* у дітей молодшого шкільного віку обрали добре

відомий ним тест «Човниковий біг 4x9» (рис.3.7). Під час цього тесту дитині потрібно було не лише долати відстань в 9 метрів до вказаної лінії, але й обов'язково брати з-за неї кубик, і повертатися з ним до стартової лінії, де вона повинна була його залишити. Після дитина знову бігла за іншим кубиком і поверталася. Для достовірності результату тест проводили двічі, за вихідний показник брали кращий результат учня.

Для оцінки *швидкісно-силових* якостей, дітям КГ та ЕГ ми запропонували тест «Стрибок у довжину з місця». До бланку також заносили кращий з двох спроб результат. Оцінювали відстань у метрах, на яку дитина змогла стрибнути.

Витривалість була оцінена тестом з подолання відстані 1500 м. Хоча зазначити, що цей тест найменше подобався дітям, по потребував не лише значних фізичних зусиль, але й вимагав від них ще й вкластися у відповідний час.

Таким чином, відібрані нами тест дозволили оцінити початковий рівень розвитку фізичних якостей учнів КГ та ЕГ. Після впровадження розробленої нами авторської методики у діяльність вказаних баз експерименту, нами було проведене повторне опитування учнів та оцінку розвитку фізичних якостей.

Так, аналізуючи відповіді на питання, яким вважають діти стан свого здоров'я, показали більш позитивну динаміку в ЕГ ніж КГ (табл. 3.5). В ЕГ 37 дітей (61,7%), що на 4 особи більше ніж на початку дослідження, оцінили рівень свого здоров'я як «відмінний», 22 учня (36,7%), що на 2 особи більше, ніж було на початку, як «добрий». І лише 1 дитина, у порівнянні до 7 на початку експерименту, вказала, що у неї задовільний стан здоров'я. Так, частка дітей в КГ, які вважають своє здоров'я відмінним зросла з 52,5% до 55,9% (різниця 3,4%), добрим – з 32,2% до 33,9% (різниця 1,7%), і навпаки, зменшилася частка дітей з задовільним станом здоров'я з 15,3% до 10,2% (різниця -5,1%).

Таблиця 3.5.

Динаміка в ЕГ та КГ за відповідями на питання про стан здоров'я

Група	Відмінним	Добрим	Задовільним	Слабким
КГ (n=59)	33 (55,9%)	20 (33,9%)	6 (10,2%)	0
ЕГ (n=60)	37 (61,7%)	22 (36,7%)	1 (1,6%)	0

Порівнюючи вихідні дані та підсумкові в ЕГ, може підкреслити суттєве різницю у показниках за відповідями: «відмінний» у 6,7%; «добрий» - 3,4%; «задовільний» - -10,1%, що майже вдвічі перевищує аналогічні показники в КГ.

Залучення дітей до рухливих ігор за усіма виділеними нами методичними вказівками, сприяло покращення загального ставлення дітей до занять фізичної культури, про що свідчать підсумкові показники відповідей представлені у таблиці 3.6 та на рисунку 3.8.

Таблиця 3.6.

Розподіл учнів ЕГ та КГ за відповідями на питання про ставлення до уроків з фізичної культури на початку дослідження

Група	Важливий предмет	Один з найважливіших	Більше важливий, ніж ні	Більше не важливий, чим важливий
КГ (n=59)	30 (50,8%)	26 (44,1%)	3 (5,1%)	0
ЕГ (n=60)	35 (58,3%)	25 (41,7%)	0	0

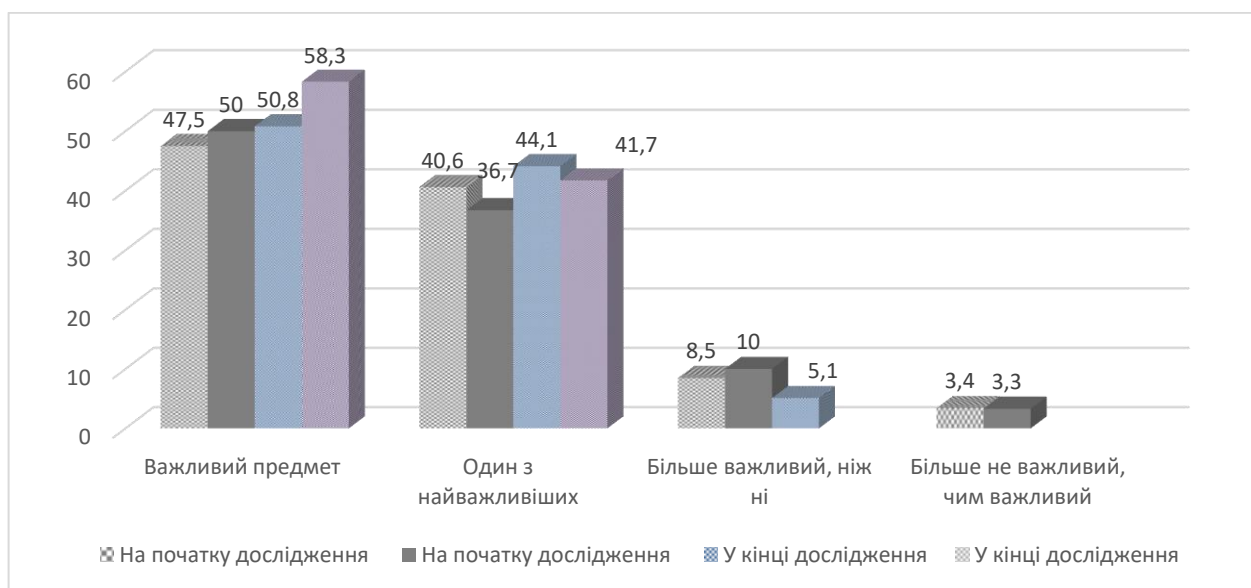


Рис. 3.8 Динаміка за відповідями на питання про ставлення до уроків фізичної культури в учнів ЕГ та КГ у кінці дослідження

Така ж позитивна динаміка простежується у відповідях на питання про значення оцінки за урок фізичної культури, що наочно представлено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Динаміка показника за відповідями на питання про значення оцінки за урок з фізичної культури у кінці дослідження в КГ та ЕГ

Етап	Група	Дуже важлива	Часткова важлива	Абсолютна не важлива	Байдужа
На початку дослідження	КГ (n=59)	7 (11,9%)	44 (74,6%)	6 (10,2%)	2 (3,4%)
	ЕГ (n=60)	8 (13,3%)	43 (71,7%)	5 (8,3%)	4 (6,7%)
У кінці дослідження	КГ (n=59)	9 (15,3%)	45 (76,3%)	5 (8,5%)	0
	ЕГ (n=60)	13 (21,7%)	47 (78,3%)	0	0

Раціонально побудована та змістовно наповнена авторська методика запропонована дітям, включених до ЕГ, сприяла різнобічному і одночасно пропорційному розвитку рухових якостей у дітей. Це підтверджується приростом результатів за всіма тестами в ЕГ у порівнянні з аналогічними у КГ. Так, приріст результатів за тестом «фламінго» у порівнянні з вихідними даними склав у КГ – 15,2% та в ЕГ – 22,1%; «гнучкість» у КГ – 9,1% та в ЕГ – 12,2%; за тестом «Біг на 30 м» - у КГ – 4,3% та в ЕГ – 9,3%; за тестом «Човниковий біг 4x9» - у КГ – 11,6% та в ЕГ – 14,1%; за тестом «Стрибок у довжину з місця» - у КГ – 6,8% та в ЕГ – 10,1%.

Порівняно з показниками КГ, спостерігаємо суттєво вищу різницю у досліджуваних даних в ЕГ. Ці цифри та представлені вище говорять про ефективність розробленої нами методики удосконалення фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку з використанням рухливих ігор.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз літератури з теми наукового пошуку довів, що необхідно комплексно розвивати рухові якості у дітей молодшого шкільного віку. Для цього необхідно активно залучати учнів до виконання фізичних вправ не через примус, а через залучення до рухливих ігор. Участь у них сприяє емоційному задоволенню дитини, зацікавлює їх у руховій активності, і відповідно, сприяє розвитку фізичних якостей.

Пошук можливих шляхів підвищення ступеня рухової активності дітей молодшого шкільного віку, їх аналіз та пошук основ для змістовного наповнення є ключовим напрямом реорганізації системи фізичного виховання учнів початкових класів в закладах освіти. Враховуючи це та вимоги Нової української школи, фізичне виховання дитини потребує індивідуалізації, що добре можна забезпечити за допомогою рухливих ігор.

Формувати та розвивати фізичні якості особи потрібно з молодшого шкільного віку, що дасть можливість забезпечити її достатній рівень фізичного розвитку у майбутньому. Цей процес повинен керуватися вчителем та бути розробленим на основі вікових особливостей та можливостей дитини. До того ж необхідно надавати значення і побажанням самих дітей під час занять.

Підсумовуючи висновки видатних дослідників та науковців, ми можемо сказати, що гра виступає як :

- діяльність, яка цілеспрямована впливає на загальний фізичний розвиток дитини та задоволення її елементарних емоційних потреб;
- засіб багатогранного розвитку особи;
- засіб соціалізації особи.

У ході проведеного дослідження у початкових класах нами було розроблено методику розвитку рухових якостей учнів на заняттях з фізичного виховання з використанням рухливих ігор.

Апробація методики показала, що лише за умови виконання відповідних вимог, ми можемо забезпечити ефективний розвиток фізичних якостей учнів, а

саме:

- на уроці дитина повинна розвиватися всебічно та гармонійно;
- необхідна розробка системи контролю для оцінки рівня ефективності педагогічних дій.

Наша методика включала в себе :

- першочергове надання теоретичних знань, необхідних для розуміння мети та цілі виконання вправи, її правильного та ефективного виконання;
- вправи на усесторонній розвиток дитини;
- створення умов для рухової активності на уроках фізичної культури, які стимулювали розвиток молодого організму;
- підбір вправ на основі фізіологічних особливостей учнів;
- розвиток якостей необхідних для успішного подальшого життя.

Нами також була проведена теоретична робота з батьками, ми проконсультували їх у необхідності залучення дитини до спорту з малечку. Надавали їм всебічно можливу практичну допомогу. Проводили спільні спортивні свята та відкриті спортивні уроки, на яких батьки могли підвищувати свої теоретичні та практичні знання у напрямі розробки плану фізичного розвитку дитини.

У ході проведення дослідно-експериментальної роботи було встановлено значне підвищення показників рівня розвитку фізичних якостей дітей в ЕГ у порівнянні з КГ, що свідчить про ефективність розробленої методики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. Рухова активність і здоров'я. Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: РВЦ Міжн. Ун-ту «РЕГГ» ім. С. Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122-126.
2. Алифанова Л.А. Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма / Л.А. Алифанова // «Педиатрия», 2002. – № 6. – С. 9-12.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения : пер. с англ. / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
4. Безруких М.М. Возрастная физиология : (Физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М. : «Академия», 2009. – 416 с.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев - М.: ФиС. – 1982.
6. Бойченко Т.Є. Основи здоров'я. 1-4 клас / Т.Є. Бойченко, О.Я. Савченко. – К.: Генеза, 2007. – 96 с.
7. Бондарчук Н. Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро, 2014. – С. 17-22.
8. Бондарчук Н. Я. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення / Н. Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 53-59.
9. Бондарчук Н. Я. Чинники диференційованого підходу та критерії диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення / Н. Я. Бондарчук, В. Д. Чернов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Т. 1. – Вінниця. 2011. – С. 236-241.

10. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
11. Букатов В. Педагогічні таїнства дидактичних ігор / Букатов В. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128 с.
12. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. – 192 с.
13. Васильков Г.А. От игры – к спорту. – М.: ФиС. – 1985
14. Вільчковський Е.С. Навчальна робота з фізичної культури в 1–3 класах // С. Ф. Цвек. – К. : Рад. школа, 1989. – 223 с.
15. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку / Е.С. Вільчковський. Школа. – 1989.
16. Войнов М. В. Рухливі ігри / В.М. Войнов, Г.П. Бабаченко, Р.Є. Бондар, Г.В.Зганяйко, В.М. Головатий. - Черкаси. – 2000.
17. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. – К.: Родная школа, 1988. – 184 с.
18. Глазырина Л. Д. На пути к физическому совершенству / Л. Д. Глазырина. – Минск : Полымя, 1987. – 165 с.
19. Геллер Е.М. Веселые старты. – М.: ФиС. – 1978.
20. Гончаренко С. Український педагогічний словник. – К, 1997. – 366 с.
21. Грасис А.М. Родители-тренеры, партнеры, судьи. - М.: ФиС. – 1976.
22. Губанова Н.Ю. Подвижные игры дидактической направленности и общеобразовательные предметы / Н.Ю. Губанова // Начальная школа плюс до и после. – М.: БАЛАСС, 2006. – №1. – С.12-14.
23. Гужаловский А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А. А. Гужаловський // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – С. 32-33.
24. 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.

25. Демідова О., Люльченко О. Підвищення фізичного стану молодших школярів 7-8 років засобами рухливих ігор // <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2016-03/2016-03-10.pdf>

26. Демчишин А.А. Рухливі, спортивні ігри в школі / А.А. Демчишин, В.М. Артюх, В.А. Демчишин, Й.Г. Фалес. - К.: Освіта. – 1992.

27. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - К.: Здоров'я. – 1989.

28. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 38 с.

29. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. – К.: Оріяни, 2001. – 152 с.

30. Зганяйко Г.В. Пустовалов В.О. Рухливі ігри, навчально-методичний посібник. – Черкаси. 2012. – 105 с.

31. Єфіменко М. М. Фізкультурні казки, або Як подарувати дітям радість пізнання руху, осягнення / Єфіменко М. М.. – Х. : Веста ; Ранок, 2005. – 64 с.

32. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор / Н.Г. Єфімова. - К.: Радянська школа. – 1969.

33. Жуков М. Н. Подвижные игры: [учебник для студентов педагогических вузов] / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. – 160 с.

34. Зубенко Т. В. Комуникативний підхід до навчання іноземної мови учнів початкової школи / Зубенко Т. В. – Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2006. – 120 с.

35. Классификация современных подвижных игр [Электронный ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igrы-dlja-detei/klasificacijasovremenyh-podvizhnyh-igr.html>.

36. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // «Теория и практика физической культуры», 2003. – № 11. – с. 20-23.

37. Ковальчук О. В. Психолого-педагогічні особливості розвитку молодшого школяра як об'єкта формування гуманістичних цінностей // Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка

38. Когут И.А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, обучающихся в школах разного типа : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / И.А. Когут – К., 2005. – 227 с.

39. Кожин В.И. Методика исследования физического развития и физической подготовленности молодежи – Ростов-н/Д., 1995. – С. 25.

40. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах : навч. посібник для пед.. училищ / М. П. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984. – 229 с.

41. Корчак Я. Культура игры и детская литература //дошкольное воспитание. – 1985. - № 5-6. – С. 46-48.

42. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Просвещение. – 1971.

43. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. – М.: Просвещение. – 1979.

44. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: ФиС. – 1987.

45. Коцан И. Я. Педагогические основы коррекционной работы по физическому воспитанию глухих школьников младшего возраста: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.03 / И. Я. Коцан. — Одесса, 1995. — 175 с.

46. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури: методичний посібник / О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 80 с.

47. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2007. – 80 с.

48. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
49. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с
50. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с
51. Кукушин В. Ігрові технології на уроках / В. Кукушин // Відкритий урок. – 2006. – № 11/12. – С. 3–9.
52. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”, Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. – 132 с.
53. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. -Львів: Штабар, 1997. -207 с.
54. Лисенко Н. В. Педагогіка українського дошкілля : навч.-метод. посіб. / Н. В. Лисенко, Н. Р. Кирста. – Івано-Франківськ : Плай, 2002. – 302 с.
55. Лук'янченко, Микола Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості / Микола Лук'янченко, // Молодь і ринок №7 (90), 2012.
56. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2001. – 95 с.
57. Ляхова І.М. Теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання : афтореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 / І. М. Ляхова. — 2006. — 42 с.
58. Макаренко А.С. Избранные педагогические сочинения.- т. 1. – М., "Педагогика", 1977.
59. Марченко С. І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. –№ 6. – С. 9-14

60. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів/ Москаленко Наталія Василівна / 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2009

61. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с.

62. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі / Мудрик Сергій Борисович // дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Луцьк, 1999.

63. Музика О. Л., Никончук Н. О. Розвиток здібностей молодших школярів засобами усної народної творчості: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Олександр Музика, Наталія Никончук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 200 с.

64. Навчальна гра як засіб розвитку дитячих інтересів. Із досвіду роботи учителя вищої категорії загальноосвітньої школи І – III ступенів №5 м. Костянтинівки Сірош Г.І. // <https://zosh5.org.ua/sites/default/files/gra.pdf>

65. Начинская С.В. Двигательная активность младших школьников / С.В. Начинская, А.В. Жмулин // Научные труды. – М.: Прометей, 2006. С. 530-532.

66. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку // https://www.researchgate.net/publication/314152046_Osoblivosti_ruhovoi_aktivnosti_ditej_molodsogo_skilnogo_viku [accessed Sep 30 2018].

67. Пальчевський С.С. Педагогіка: [Навч. посіб.] / С.С. Пальчевський. – К.: Каравела, 2007. – 576 с.

68. Петрук Л. А. Рухова і розумова активність дітей молодшого шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: Принт-Хауз, 2001. – С. 249-251.
69. Поддьяков Н. Н. Доминирование процессов интеграции – закон развития детей дошкольного возраста / Н. Н. Поддьяков // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 1. – С. 73–77.
70. Портних Ю.Н. Спортивные игры с методикой преподавания / Ю.Н. Портних. - М.: ФиС. – 1986.
71. Програма для 1-4 класів. Фізична культура. – Київ, 2016 р.
72. Психологический словарь. — М.: Педагогика-прес, 1996.
73. Психологічні засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі : методичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, Р. О. Семенова та ін. ; за ред. О.Л. Музики. – Київ-Житомир, 2015. – 146 с
74. Решетников Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Мастерство, 2002. – 152 с.
75. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.
76. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посіб. / Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань, 2014. – 104с.
77. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи : підруч. [для студ. пед. факульт.] / Савченко О. Я. – К. : Генеза, 2002. – 368 с.
78. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, Ю. В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник: – Харків: ХДАФК, 2009. –№ 1. – С. 15-21.
79. Сучасні підходи до використання ігрової діяльності у виховному процесі / Упорядник Я.М. Шуль. – Тернопіль: Астон, 2004. – 56 с.

80. Тимофеев Е.А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста / Е.А. Тимофеев. - М.: ФиС. – 1975.
81. Трачук С.В. Спеціально організована рухова активність дітей в процесі фізичного виховання: рекомендації / С.В. Трачук // Спортивний вісник Придністров'я. – 2009.– № 2–3.– С. 74–77.
82. Троценко В. В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Троценко. – К., 2001. – 21 с.
83. Тупчій Н. А. Режими рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту / Н. А. Тупчій. – К., 2001. – 17 с.
84. Туранский А. И. Стратегия оздоровления младших школьников плаванием на основе оценки уровней здоровья / А. И. Туранский // Україна. Здоров'я нації. – 2002. – № 3 (23). – С. 237-244.
85. Ушинский К.Д. Материалы к 3-му тому "Педагогической антропологии". – Соч., т.10. - М., 1950.
86. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Просвещение, 2000. – 654 с.
87. Хрестоматія з історії педагогіки / Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка / І.П. Мозговий (наук. ред.), А. А. Сбруєва (упоряд.та авт. вступ. ст.), Ю. Р. Марія (упоряд..та авт. вступ. ст.). — Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003, Ч. 1 : Вітчизняна школа і педагогіка. – 453 с.
88. Цьось А.В. Українські народні ігри і забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 86 с
89. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры / П.А. Чумаков. - М.: ФиС. – 1970.
90. Шахматов В.А. Рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: Методичні рекомендації. – Черкаси, 2007. – 50 с.

91. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальний книга – Богдан, 2002. – 252 с.
92. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації]. – Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. – с.
93. Яворська Т.Є., О.В. Хлопотнова Роль рухливих ігор у зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку
94. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. - М.: Просвещение. – 1977.
95. Arefiev V. G. Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vikhovannya: pidruchnik / V. G. Aref'ev. – К.: Vidavnitstvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2010. – 268 s.

ДОДАТКИ

Додаток А

Ігри, спрямовані на розвиток сили

В іграх, що сприяють розвитку сили, школярі долають власну вагу, вагу обтяження, опір противника. У таких іграх використовуються предмети: м'ячі, гантелі, лавки і т.д. або партнер по тренуванню.

Для проведення ігор на подолання власної ваги використовуються: гімнастична стінка, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не вимагають інвентарю та пов'язані з переміщенням по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду, з вистрибуванням.

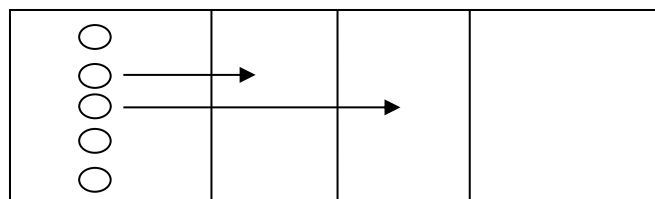
Емоційне забарвлення подібних випробувань змушує учасників ігор проявити максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги.

У грі не слід давати початківцям у великому обсязі вправу з близько граничними і граничними навантаженнями. Емоційне піднесення часто не може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості.

Гра «Штовхання ядра»

Підготовка: ті, що займаються стають на лицьовій лінії майданчика.

Опис гри: штовхання «ядра» (набивного м'яча) виконується правою (лівою) рукою від плеча. Завдання можна робити з місця або зі стрибка. Кожен учасник виконує по три спроби, до заліка йде кращий результат. При штовханні лівою і правою рукою можна два кращих результати підсумувати, і за цим показником визначити переможця.



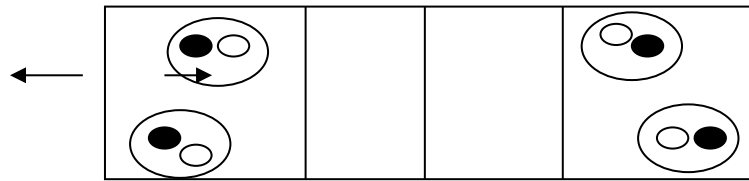
рухливий гра виховання фізичний

Гра «Перетягування»

Підготовка: по два учня, що займаються, стоять у колі діаметром 2 – 4 м,

взявши один одного за праву або ліву руку.

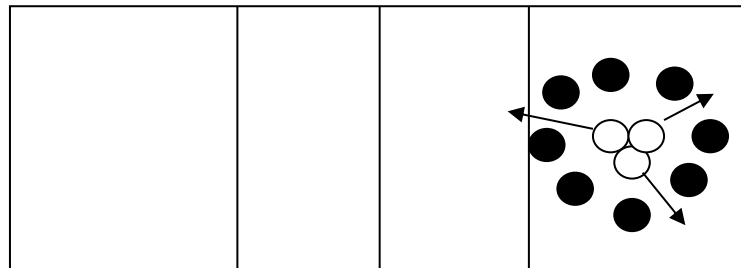
Опис гри: кожен гравець намагається перетягнути суперника за лінію позаду себе.



Гра «На прорив»

Підготовка: кілька гравців, взявшись за руки, утворюють коло. Решта розташовуються в колі.

Опис гри: за сигналом гравці йдуть на «прорив» кола; гравці, що утворюють коло, перешкоджають цьому.



Виграє команда, яка зможе вирватися з кола або за скільки часу вони зможуть вирватися з кола?

Гра «Утримайся в колі»

Підготовка: взявшись за руки, гравці стають навколо прокресленого кола.

Опис гри: перетягуванням і штовханням гравці намагаються змусити один одного або одна команда іншу зайти в коло.

Хто потрапив у коло отримує штафне очко або вибуває з гри.

Змагання проходить за способом: один проти одного або команда проти команди – хто залишиться в полі?

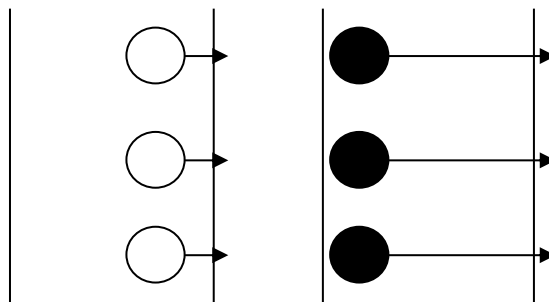
Ігри, спрямовані на розвиток швидкості

Швидкість – це здатність здійснювати рухові дії в мінімальний відрізок часу. Швидкість певною мірою залежить від сили м'язів. Велике значення має рухливість у суглобах і здатність м'язів-антагоністів до розтягання. Виконувати всі вправи слід в максимально швидкому темпі. Тривалість виконання однієї серії 10 – 20 с. Паузи відпочинку – 1 - 1,5 хв.

Вправи, що сприяють вихованню швидкості, не слід виконувати в стомленому стані, інакше різко порушується координація рухів і втрачається здатність виконувати їх швидко і правильно. Тому вправи на розвиток швидкості рекомендується виконувати в першу половину тренувального заняття, причому в малих обсягах.

Гра «Чорні та білі»

Підготовка: в центрі поля на відстані 1-3 метра одна від іншої шикуються команди «чорних» і «білих».

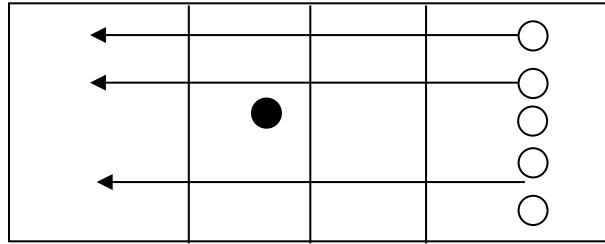


Опис гри: як тільки керівник назве: «чорні», то вони стають переслідуваними, а «білі» переслідують їх. Кожен може бути заплямований декількома ловцями.

Гра «Вовки і вівці»

Підготовка: призначається ведучий, він розташовується в середині майданчика. Всі інші – вільні гравці займають місце на протилежному боці.

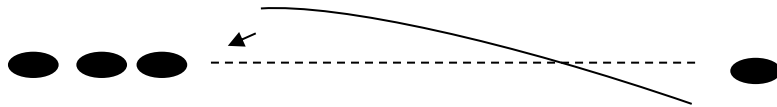
Опис гри: вільні гравці – «вівці», намагаються перебігти на інший бік майданчика, намагаючись втекти від «вовка».



Гра «Лови м'яч»

Підготовка: гравці діляться на дві команди. На відстані 5 м від кожної колони розкреслюється круг.

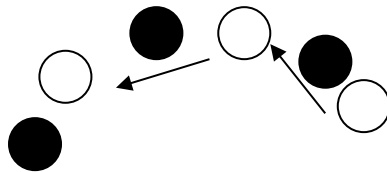
Опис гри: за сигналом гравці з баскетбольними м'ячами в руках біжать в коло і кидають м'яч учням під другими номерами, а самі біжать в колону назад. Виграє команда, яка раніше закінчить естафету.



Гра «Гонка м'ячів по колу»

Підготовка: учасники розраховуються на 1-2 стають в коло через одного.

Опис гри: в колі два м'ячі у капітанів. М'яч перекидають через одного своєму гравцеві. М'яч повинен обійти повне коло і повернутися до капітана. Отримавши м'яч, капітан каже: «Є»!



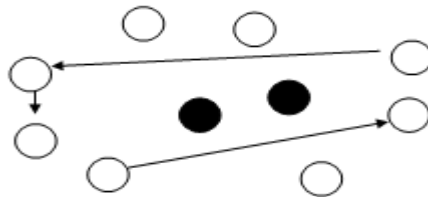
Ігри, спрямовані на розвиток витривалості

В іграх витривалість проявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, коли чергуються моменти напруги і розслаблення. Ці вправи, особливо циклічного характеру, можуть викликати стомлення, при цьому спостерігається зниження працездатності. Тому такі вправи слід давати в другій половині заняття.

Гра «Тигробол»

Підготовка: гравці утворюють коло 8 м, кілька «тигрів» знаходяться в середині кола.

Опис гри: гравці розігрують м'яч між собою, «тигри» намагаються торкнутися м'яча. Хто дозволив «тигру» торкнутися м'яча стає на його місце.



Гра «Вибивайло»

Підготовка: гравці діляться на дві команди. Одна команда розташовується на одній половині майданчика, а другий на іншій.

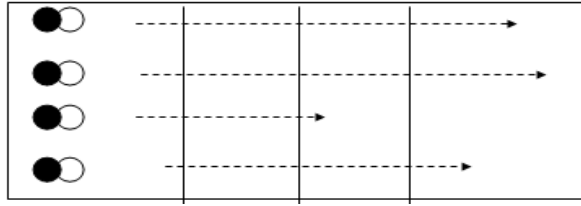
Опис гри: кожна команда намагається вибити м'ячем гравців іншої команди, розігруючи м'яч між собою.

Гра «Стрибки»

Підготовка: гравці, що грають розбиваються на «наїзників» і «коней».

Опис гри: пари шикуються уздовж лицьової лінії, «наїзник» сидить верхи на «коні».

Завдання. Швидше досягти протилежної лицьовій лінії.



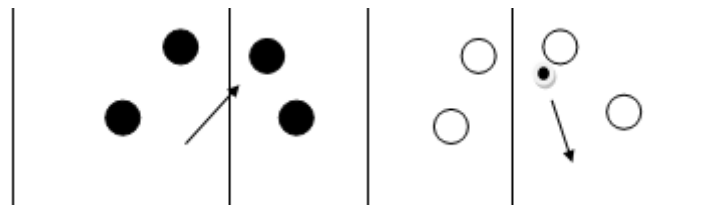
Ігри для розвитку спритності

Гра «М'яч над мотузкою»

Підготовка: через середину поля на висоті піднятої руки натягується сітка або мотузка. На кожній половині площадки розташовується одна команда.

Опис гри: кожна команда намагається кинути м'яч над сіткою на поле суперника так, щоб він торкнувся землі і водночас не допустити цього на своєму полі.

Гра «Передачі волейболістів»

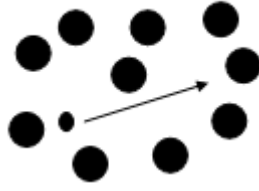


Опис гри: гравці стають в коло і способом верхньої передачі відбивають м'яч вгору один одному. Гравець, що допустив падіння м'яча, отримує штрафне очко. Перемагає той, хто менше допустив помилок.

Гра «Бомбардири»

Підготовка: учасники стоять по колу і перекидають один одному м'яч.

Опис гри: гравець, що допустив помилку при прийомі м'яча або послав м'яч неточно, сідає в центр кола. Решта, час від часу нападаючим ударом посилають м'яч у гравців, що сидять. Якщо потрапили в гравця, той виходить з кола і продовжує гру. Обстріл триває до тих пір, поки один із гравців, що сидить, не зловить м'яч у руки, тоді всі встають, а гравець, що пробив у руки, сідає в коло.



Продовження додатка Б

Ігри для розвитку гнучкості

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок.

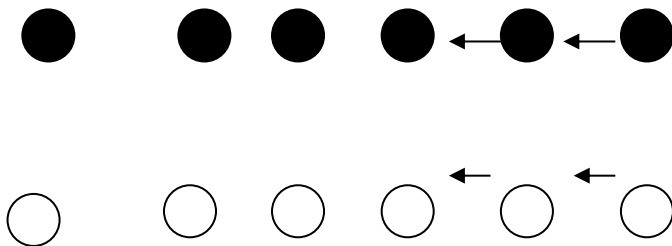
Гнучкість проявляється при виконанні всіх технічних прийомів. Тому висока еластичність м'язів, сухожилів і зв'язок сприяє гарному веденню гри.

Основними засобами розвитку гнучкості є вправи з малими обтяженнями, з партнером і вправи близькі за своєю структурою до вправ волейболіста, що виконує технічний прийом.

Гра «Хто швидше передасть».

Підготовка: дві команди шикуються в колону. Дистанція між гравцями в команді 1 м.

Опис гри: за сигналом обидві команди починають передавати м'яч, використовуючи верхню передачу м'яча, партнеру, що стоїть ззаду. Хто швидше передасть м'яч.



Гра «Місток і кішка»

Підготовка: шикуються дві команди. Кожна команда розраховується на перший – другий. Перед кожною командою креслять по два кола.

Опис гри: за сигналом перші пари від кожної команди починають естафету. Опинившись в першому колі, один з гравців робить «міст», а другий пролазить під ним і біжить в інше коло, де бере упор, стоячи зігнувшись. Його партнер пролазить під ним, після чого обидва, взявшись за руки, біжать назад і

передають естафету наступній парі .

Правила естафет

Естафета «Обведи»

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані (5-10-15) метрів розташовуються кеглі (м'ячі). Направляючим видаються футбольні м'ячі. За сигналом направляючі виконують ведення м'яча і обводять кеглі. Повертаються до своєї колони і легким пасом віддають естафету наступному учаснику, а направляючі стають в кінець колони. Наступні гравці повторюють дії направляючих. Естафета вважається закінченою, коли направляючі знову займають перші положення в колоні. Звернути увагу: якщо учасник збиває кеглю, то спочатку він ставить її на місце, і лише тоді продовжує естафету.

Естафета «Переправа»

Дві команди шикуються в колони по одному. Направляючим видаються футбольні м'ячі. За сигналом направляючі виконують ведення м'яча до позначки 15 м. Розвертаються обличчям до команди і точним пасом передають таким чином естафету наступному учаснику. Самі залишаються на місці. Наступні гравці виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли вся команда переправиться на іншу сторону. Звернути увагу: пас виконується однаково для всіх учасників (або зовнішньою або внутрішньою стороною стопи або носком – на вибір викладача).

Естафета «Покоти точно»

Дві команди шикуються в колони по одному. Поперед колони повздовж ставляться гімнастичні лави. Направляючим видаються волейбольні (ф\б) м'ячі. За сигналом направляючі виконують біг ноги нарізно (лава між ніг), 7 м'яч котять по лаві . Коли вони перебігли на інший кінець лави, розвертаються обличчям до команди і передають естафету, покотивши м'яч по лаві у зворотному напрямку. Наступні учасники виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли вся команда переправиться на інший кінець лави. Звернути увагу: щоб м'яч котився по площині лави.