

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Заставний Антон Андрійович

**ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ВИКОРИСТАННЯ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ НА
РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В НОВІЙ
УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр
спеціальності 014 Середня освіта.
Галузь знань: Фізична культура

Науковий керівник

_____ Т. О. Лоза
професор кафедри теорії та методики
фізичної культури

«__» _____ 2021 року

Виконавець

_____ А. А. Заставний

«__» _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ..... | 3 |
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ..... | 9 |
| 1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодших класів..... | 9 |
| 1.2. Соціальні та психологічні чинники адаптування дітей молодшого шкільного віку до навчання..... | 10 |
| 1.3. Рухова активність та мотивація до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку | 17 |
| 1.4. Рухливі ігри – як ефективний засіб фізичного виховання учнів молодших класів..... | 19 |
| Висновки до першого розділу..... | 28 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 29 |
| 2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури..... | 29 |
| 2.1.1. Педагогічні методи дослідження..... | 29 |
| 2.1.2. Інструментальні методи дослідження..... | 30 |
| 2.1.3. Тестування учнів молодших класів..... | 31 |
| 2.1.4. Педагогічний експеримент..... | 32 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 33 |
| РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ | 34 |
| ВИСНОВКИ..... | 44 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 46 |
| ДОДАТКИ..... | 50 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ВНД – вища нервова діяльність

ЕГ – експериментальна група

ЗОШ – загальноосвітня школа

КГ – контрольна група

МШ – молодша школа

НУШ – нова українська школа

ССС – серцево-судинна система

ФВ – фізичне виховання

ФК – фізична культура

ВСТУП

Актуальність. Відомо, що формування української національної системи фізичної культури учнів на сучасному етапі вимагає реконструкції процесу фізичної культури, переходу до розвиваючої, демократичної і гуманістичної системи освіти [2]. Це вимагає нових підходів до проведення уроків фізичної культури. Тому, потрібно щоб самого раннього дитинства абсолютно кожна особистість була впевнена в необхідності збереження і зміцнення свого фізичного здоров'я, ведення здорового способу життя і обов'язково прагнула до хорошого фізичного стану.

Одним з головних напрямків впровадження фізичної культури є фізичне виховання і воно являє собою органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. [6]. Тому, фізична освіта повинна підготувати кожну особистість так, щоб вона не боялася ніякої роботи, напруги сил, що сприяють придбанню фізичної самостійності.

Сформувати дитину успішною можна тільки відповідними методами, а саме методами виховання і навчання[9].

Відомо, що одним з головних, методів є ігровий[21]. Тому ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації учнівського колективу.

У новій українській школі діти молодшого шкільного віку входять в світ знань через ігрову діяльність, на емоційному рівні вивчають абетку науки, опановують духовними цінностями [41]. Граючи, учні відчують радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що і є невід'ємною умовою розвитку.

Сьогодні проблема цікавих та інноваційних уроків фізичної культури в початковій школі дуже поширена в українських середніх навчальних закладах. Більшість авторів зауважують, що в дитячому фізичному підготуванні на сьогодні не беруться до уваги нові наукові принципи. Розробка та рекомендація системи оцінювання розвинення фізичних здатностей, які мають вводитися до

програми практики, не впливає на їхню корекцію та реалізування оздоровчовиховних завдань під час занять фізичною культурою.

Однак проблема, щодо комплексного виховання фізичних здатностей, що є фундаментальною базою у рамках покращення ступеня фізичного та психологічного здоров'я молодших школярів, не виявилася науково обгрунтованою. А це у свою чергу призводить до гальмування покращення дієвості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Питання яке постає щодо зміцнення дитячого здоров'я є чи не найголовнішим завданням сьогодення у суспільстві. Від того, як вдало розв'язується проблема фізичної підготовки на стадії раннього шкільного віку, напряму залежить стан здоров'я, фізичного розвинення, дієздатності, успішності в освітній діяльності та спорті учнів старшого віку [32].

Водночас, ті заходи, які вживаються державою задля поліпшення фізичного стану здобувачів освіти не в змозі забезпечити кардинальних зрушень не використовуючи шляхи систематизації фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Через це формування процесу тренування має спиратися на логічність роботи адаптивного реагування дитячого організму до фізичних навантажень [26].

Організування повномасштабного фізичного підготування потребує логічної різносторонності фізичних навантажень для розвинення всього рухового функціоналу людського організму [31]. Водночас, у теоретичній базі фізичного виховання немає місця принагідному осмисленню та поясненню методики комплексного розвинення рухового функціоналу організму людини: особливостей швидкості й сили, анаеробної та аеробної витримки, гнучкості у різних типах суглобів [36]. Науковці більшої мірою зосередили свою увагу на покращенні кожної окремої функції руху, а не на комплексному їх розвиненні.

Аналізування науково-методичної літературної бази [5,13,24] засвідчив, що в тренувальних програмах окремих авторів не прослідковується чітка тенденція розвинення окремих фізичних особливостей в окремій головній групі м'язів, що значно локалізує фізичне підготування у повній його мірі.

Рушієм розвинення тренованності слугує помірне нашарування оптимальних змін в організмі людини від одного заняття до іншого [19]. Тому, організація фізичного підготування має проходити так, аби кожне наступне заняття збігалось із фазою надвідновлення від попереднього проведеного заняття (24-48 год) [5]. Через це, проведення 3 уроків із фізичного виховання на тиждень не є достатнім для фізичного вдосконалення. Це у свою чергу продукує вимогу до введення додаткових форм та застосування певної методики на уроках із фізичної культури як у школі, так і вдома зі здобувачами освіти молодшого шкільного віку. Огляд літератури дозволив зробити висновки, що питання, пов'язані з включенням до стандартних методик проведення уроків фізичної культури з елементами ігри та естафет на сьогодні вивчені недостатньо.

Тому, актуальність нашого дослідження спродукована необхідністю скерування фізичного виховання молодого покоління на досягнення оздоровчих цілей, а також недовершеністю методики сукупного розвинення фізичних здатностей, що є фундаментальною базою міцного здоров'я молодших школярів.

Мета дослідження – перевірити ефективність методики, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку в новій українській школі, з використанням спортивно-ігровими засобами на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження.
2. Вивчити рівень функціонального стану та рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів.
3. Розробити методику використання на уроках фізичної культури спортивно-ігрових засобів з учнями молодших класів у новій українській школі.

Об'єкт дослідження - процес формування фізичних якостей молодших школярів у новій українській школі.

Предмет дослідження - система рухливих ігор та забав, спрямованих на розвиток і виховання фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури,
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
- інструментальні методи дослідження (антропометричне обстеження, діагностика рухових функцій дітей (тестування силової витривалості м'язів тулуба); пульсометрія; вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ); проба Шалкова;
- методи математичної статистики.

Практична значущість дослідження. Використання розробленої методики з науково-обґрунтованим вибором засобів і методів фізичної культури буде сприяти поліпшенню якості життя дітей молодшого шкільного віку.

Структура й обсяг дипломної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, додатків та списку використаних джерел. Повний обсяг роботи становить 57 сторінок. У тексті вміщено 5 рисунків, 3 таблиць. Додатки викладено на 7 сторінках. У списку використаних джерел 43 найменувань.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені в двох публікаціях:

1. Щапова А.Ю., Заставний А.А., Вплив рухливих ігор на здоров'я школярів під час уроку фізичної культури у спеціальних медичних групах. Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я». Суми. Вид-во: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2020. С. 182-185.

2. Заставний А.А., Лоза Т.О., Вплив використання ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів на уроках фізичної культури у новій українській школі. Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення». Суми. Вид-во: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 87-92.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодших класів

Аби фізичне виховання дитини відбувалося правильно, необхідно бути обізнаним в особливостях її вікового розвинення, а також уміти їх враховувати. Здобувача освіти молодшого шкільного віку не варто сприймати за маленький аналог дорослої сформованої людини. Дитяче розвинення – це в першу чергу зміни в організмі, які характеризуються кількісними та якісними показниками росту й розвинення та напряду залежать від біологічних та соціальних чинників. Варто пам'ятати, що для кожного віку характерні свої особливості. [13].

В Україні прийнято умовно розподіляти «шкільний період дитинства» на 3 групи за віком:

- діти молодшого шкільного віку (6-10 р. - учні 1-4 кл.),
- підлітки середнього шкільного віку (11 -14 р. - учні 5-8 кл.),
- хлопці та дівчата старшого шкільного віку (15-17 р. - учні 9-11 кл.).

У молодшому шкільному віці починає активно розвиватися дитячий організм. Приміром, кожного року зріст підвищується на 3-5 см, а вага - на 2-2,5 кг. [26].

У цей час помічається: незавершеність процесу окостеніння, несформованість та незакріпленість поперекової хребтової кривизни, відсутнє зрощення тазових кісток, деформація кісток скелета. Хребет школяра молодшого віку є достаньо гнучким та рухомим. Що ж до м'язів та зв'язкового апарату, то вони є досить таки слабкими, тому необхідне велике м'язове напруження, задля утримання тіла у вертикальному положенні. Такі фактори як: неправильне тілесне положення, одностороннє навантаження, велике напруження м'язів – може спричинити викривлення хребта. Патологія в

положенні хребта має найчастіший прояв у бічних викривленнях (сколіоз), а також у пласкій, сідлоподібній, сутулій чи круглій спині [26].

У період молодшого шкільного віку завершується окостеніння кисті руки, яке робить її значно міцнішою, що у свою чергу дає можливість виконувати ручну працю. Скорочення м'язів кисті й плеча мають значний вплив на швидкість росту окремого місця кисті, по-перше, у перпендикулярному векторі до її сили, по-друге, - вдовж неї.

Варто звернути увагу на рівномірне розвинення лівої та правої руки, адже це неабияк впливає на правильне фізичне дитяче розвинення. Управи із малими та великими м'ячами, стрибки через скакалку, ходьба на лижах, плавання та ін. управи покликані вплинути на симетричне розвинення рук. Хороша діяльність м'язів є важливою для розвинення кісток. Ріст та зміцнення дитячих кісток відбувається краще, коли школярі молодшого віку регулярно виконують фізичні управи та беруть участь у фізичній діяльності. Однак варто пам'ятати, що колосальні навантаження м'язів часто призводять до завчасного окостеніння та затримання росту [40].

1.2. Соціальні та психологічні чинники адаптування дітей молодшого шкільного віку до навчання

За даними літератури дефініція адаптації з'явилася у II пол. XVIII століття. Уперше цю дефініцію використав німецький фізіолог Г. Ауберт для охарактеризування факторів при звичаєння вразливості зорових та слухових органів, що має вияв у посиленні чи зменшенні вразливості у відповідь на вплив адекватного дратівника [17].

Адаптація (від лат. *Adapto* - пристосовую) є динамічним процесом, який дозволяє рухливим системам живих організмів, попри нестійкість умов, підтримувати сталість, яка потрібна для життя, розвинення та продовження роду [9]. Адаптаційний процес проходить за умов, коли в організмі відбуваються певні зміни, які продукують створення нового гомеостатичного стану, що у

свою чергу впливає на максимальну продуктивність фізіологічного функціонування та поведінкового реагування [15].

Процес пристосування проходить на всіх рівнях організму: від молекулярного рівня до психічного регулювання роботи. У даному процесі психічне пристосування посідає провідне місце.

Психічне адаптування є процесом співдії людини із тим осередком, у якому вона має взяти до уваги характерні особливості цього осередку та мати активний вплив на нього, аби здійснити забезпечення задоволення власних базових потреб та реалізування важливих ланцюгів [21]. У випадку, коли довкілля висуває до особистості певні вимоги, у них може з'явитися соціальна, психічна і соматична напруга, що у свою чергу є загрозою дезадаптації.

Дезадаптація є утворенням неадекватних адаптаційних механізмів особистості до умов довкілля, поведінкових відхилень, конфліктних взаємин, хвороб та реакцій психогенного характеру, посиленого рівня тривоги, незлагодженого розвинення людини [32].

Чи не найважливішою проблемою освітньої системи сучасності є розвинення можливостей особистісного пристосування та профілактика дезадаптування, а також складні періоди розвинення психіки. Неабияка увага спрямована саме на школярів молодшого віку. Процес пристосування до життя та певних умов у школі є досить таки складним, адже певна категорія дітей проходить адаптаційний процес надзвичайно легко, без психічного травмування, а ось інші - складно, що і дає фундамент розвитку проблеми «шкільного дезадаптування».

Шкільне дезадаптування є втратою здобувачем освіти освітнього мотивування, що у свою чергу призводить до низької успішності, конфліктів при комунікації з викладачами та однолітками. Окрім того, такий стан супроводжується схильністю до асоціальних поведінкових реакцій, низького рівня самооцінки, переважання негативної емотивної напруги [21].

Дефініція «шкільного адаптування» увійшла в обіг для пояснення різного роду проблем і складнощів, які з'являються в школі. З даною дефініцією

пов'язані відхилення в освітній діяльності - складнощі у навчанні, конфліктність з однолітками, неадекватність поведінки. Зрозуміло, що подолання тих чи інших дезадаптивних форм має спрямовуватися на вирішення проблем, які їх спричиняють [39].

Через це, при звичаєння ставить велику планку вимог до особистих дитячих сил. Якщо модератор освіти готовий доглядати за душевним станом дитини, орієнтуватися в закономірностях розвитку психіки здобувача освіти молодшого віку, дотримуватися особистісно спрямованої освітньої моделі, то в такому разі з'являється надія на те, що у маленької особистості не виникатиме глобальних проблем з адаптацією до шкільного простору. Проте у більшості випадків все ще присутні деякі складнощі із пристосуванням.

Соціальне адаптування (адаптивна діяльність) вміщає в себе комплекс усіх видів діяльності, які проходять синхронно. З однієї сторони, таке явище спричинене векторною необхідністю у пізнанні змін стосовно предметної діяльності, формування задля цього потрібних емотивних контактів та взаємин, а також на даній підставі – оцінка індивідуальної та суспільної вартості здійснених змін [40].

З іншої сторони, це є реалізованою в діалектичному поєднанні із оцінковою діяльністю (та на її базі) корегування поведінкових реакції людини та її предметної діяльності, яка на пряму пов'язана зі змінами довкілля.

Чинники, які визначають біологічне та психічне адаптування, за характером є соціально зумовленими, адже модифікації соціальної дійсності та постать людини в цілому є результатом соціальних відносин. Інакше кажучи, як біологічне, так і психологічне адаптування є соціально зумовленим феноменом, а тому доцільно вводити поняття «соціально-біологічний», «соціально-психологічний». Тому бачимо, що соціальне пристосування, яке вміщує зумовлене біологічне та психологічне адаптування, окрім того і соціальне – є людською адаптацією загалом.

Звісно, через соціальне виникнення необхідностей (зокрема й біологічних, які сприяють пристосувальній людській діяльності), всіляке людське адаптування не матиме соціального характеру.

І біологічні, і соціальні необхідності позначаються на людській психіці як людське мотивування її призвичаєної поведінки. Тому, людське адаптування постає цілісним біо-психо-соціальним процесом.

За таких умов у сучасному суспільстві виникає досить гостра проблема у соціальному адаптуванні здобувачів освіти молодшого шкільного віку та збереження їх психічного здоров'я. Дана проблема постає причиною формування певних результатів, які мають значний вплив на майбутній хід процесів.

Один із зачинателів наукової психології - вчений І. Джеймс, досліджував уявлення людиною самої себе та її вплив на соціальне адаптування і зазначив, що подразником її самопочуття є позитивні та негативні умови світу, успіхи та поразки [32]. Через це відбувається ускладнення особистісного ідентифікування, самореабілітування, самореалізування, посилення індивідуальних вагань, що засвідчує про неможливість пристосування дітей із особливими потребами до сучасного динамічного світу. Отже, виходить, що процес соціалізування у таких дітей – надто складний.

Соціалізація людини є процесом трансформації особистості в суспільного індивіда, його самоутвердження, залучення до суспільного життя, як активної, дієздатної сили [14].

Процес фізіологічного адаптування дитини до школи умовно поділяється на декілька етапів, кожен із яких має власні особливості і характеризується різним рівнем напруженості робочих систем організму. Спеціалісти в галузі медицини довгий час вивчали особливості перебігу даного процесу та модифікації в дитячому організмі при проходженні адаптування до школи [41].

Така комплексна дослідницька робота вміщувала аналіз результатів ВНД, дієздатності розуму, стану ССС, дихальної системи, ендокринної системи, стану здоров'я, успішності, режиму дня, освітньої діяльності на уроках. Подібне

комплексне та різностороннє дослідження модифікацій, які проходять в організмі, разом із оціненням стану здоров'я та значущих педагогічних планів навчання допомогло отримати якнайповнішк уявлення про адаптивний процес.

Виокремлюють 3 ключових адаптивних етапи [42].

I етап є орієнтовним, коли на сукупність усіх нових впливів, що пов'язані зі стартом регулярної освітньої діяльності починають активно реагувати всі системи організму. Такий процес триває близько 2-3-ох тижнів.

II етап характеризується помітним нестабільним адаптуванням, коли організм знаходиться в пошуку певних варіантів реагування на подібного роду впливи.

III етап є періодом порівняно стабільної адаптації, коли організм знаходиться в пошуку найоптимальніших варіантів реакції на навантаження, що потребують меншого напруження всіх можливих систем.

Вивчення фізіологічних сторін адаптування дозволяє керувати навчальним процесом, впливає на розуміння модератором освіти способів оминання перебільшеної інтенсивності освітньої діяльності. Через це, варто вибудовувати весь навчальний процес таким чином, аби не шкодити здоров'ю здобувача освіти. Подані фази адаптування проходять протягом 5-6 тижнів. Найскладнішим вважають період 1-4 тижня.

У дитячому організмі на перших днях освітньої діяльності помітний низький та несталий рівень дієздатності, надвисокий рівень напруженості ССС, симпатоадреналової системи організму між собою. Лише на п'ятому, шостому тижні помітне стабілізування результатів дієздатності, зниження напруженості ключових систем організму.

Ключовим критерієм, котрий визначає хід пристосування до регулярної освітньої діяльності, є стан здоров'я дитини та модифікація його показників залежно від впливу навчального навантаження. Вдале адаптування до школи має пряму залежність від того, наскільки дитина є готовою до навчання у 1-му класі, створення фундаментальних передумов освітнього процесу [33].

Отже, маємо зауважити, що чим кращою є готовність дитячого організму до усіх можливих змін, які напряму пов'язані з початком освітньої діяльності в школі, тим легшим буде їх подолання та спокійніше відбуватиметься хід адаптативного процесу до шкільних умов.

Дані практики засвідчують, що діти, котрі не є готовими до регулярної освітньої діяльності, при звичаються до шкільного життя набагато довше і складніше. Бачимо, що такий тип дітей найбільше схильний мати деякі складнощі, відставання від інших, ризик посилення уже наявних відхилень у стані здоров'я або ж хвороб від перенавантажень та надмірної стомленості.

Через це такий контингент дітей потребує специфічного підходу та виняткової уваги модератора освіти, тому надзвичайно важливо окреслити ступінь готовності до шкільного осередку ще перед початком освітньої діяльності. Тривала дослідницька робота з питань даної проблеми засвідчує, що дитяча готовність визначається фізичним та психічним розвиненням маленької особистості, станом її здоров'я, розумовим та індивідуальним розвиненням. Усі ці чинники в сукупності мають неабияке значення.

Разом із фізіологічним адаптуванням водночас здійснюється психологічне пристосування школяра-вступника до школи. На початковій стадії пристосування важливим є характер ставлення модератора освіти до здобувача освіти. Взаємини у системі «вчитель-учень» формують психологічне адаптування дитини до шкільного простору [33].

Ключовими ознаками психологічного при звичаєння дитини до школи є утворення адекватної поведінкової реакції: формування комунікації з однокласниками, з викладачем; опанування навичками освітньої діяльності. [34].

У роботах окремих авторів засвідчена інформація про те, що у близько 14% дітей соціально-психологічне адаптування напряму пов'язується із вище зазначеними складнощами, до того ж школярі не в змозі опанувати освітню програму, у них прослідковуються негативні поведінкові реакції, помітний різкий прояв негативних емотивних настроїв [13;24;27].

Часто саме на таку категорію дітей спрямовані скарги вчителів, дітей, батьків, мовляв про те, що вони «заважають працювати в класі». Такі школяри не в змозі зрозуміти особливої ролі модератора освіти та власний статус учня, вони не готові до освітньої діяльності в шкільному просторі, не вміють на цьому щаблі власного розвинення досягнути умовність взаємин модератора та здобувача освіти.

Некоректна поведінка вчителя, об'єктивні адаптативні складнощі ведуть до початків шкільного стресу, а декотрі навіть до неврозу та страхів. Дослідниця Р.В. Овчарова, що «шкільний стрес» є таким відхиленням від нормального психічного стану, яке веде до різного роду погіршень стану здоров'я і не дозволяє здобувачеві освіти вдало виконувати вимоги освітнього навантаження та банально адекватно вести комунікацію [24].

Варто зауважити, що соціальна роль школяра, яка «вішає» на нього почуття відповідальності та певних зобов'язань, часом провокує страх «не бути собою». Здобувач освіти починає боятися запізнень, виконувати роботу не так, як того вимагають, боїться осуду та кари.

Витоки дитячого страху «не відповідати чомусь» знаходяться в непродукованій здатності до оцінки власних дій з моральних позицій, що закладається в основу почуття відповідальності, яке знаходиться у процесі формування [24]. Саме молодший шкільний вік є найсприятливішим періодом для його утворення. Отже, якщо воно перебуває на стадії активного формування, то у цьому разі можливість появи такого роду страху в даному віці стає набагато меншою.

Здобувачі освіти відчують складнощі при звичаєння у шкільному колективі та страх перед модератором освіти, в основу якого закладається страх учинення помилки та страх осміяння.

Часом страх перед школою постає через відсутність певних комунікативних навичок, конфлікти з однолітками, страх фізичних агресивних проявів з їхньої сторони. Часом це виявляється характерним для емотивно чутливих, соціокультурно й педагогічно недоглянутих дітей, у яких досить

часто дає про себе знати соціальне дезадаптування, яке несе за собою наслідки відгородженості, ізоляваності в колективі.

Через це ключовим завданням модератора освіти є всестороння допомога такій дитині у вдалому пристосуванні до колективу однолітків. Комунікативний характер педагога зі школярами молодшого віку має неабиякий вплив на психологічне адаптування здобувачів освіти до шкільного простору та його вимог, на їхній емотивний стан, бажання здобувати освіту [10].

Провідним завданням НУШ на сьогодні є діяльність, спрямована на злагоджене особистісне формування, продукування оптимальних умов для самореалізування кожного окремого індивіда, у тому числі і дитини молодшого шкільного віку.

1.3. Рухова активність та мотивація до занять фізичною культурою у дітей молодшого шкільного віку

Серед різноманіття особистісних якостей мотиви посідають чільне місце, адже саме їм відведена особлива роль – продукувати суспільно важливі поведінкові реакції у людській діяльності. Проблема мотивів є провідною в осередку науки, адже серцевину особистості формують у повній мірі усвідомлені людиною збудження (мотиви та інтереси) [31].

Дослідження мотивів, що сприяють активізації підліткового потягу до регулярних занять ФК і С є ключовою педагогічною проблемою у фізичному вихованні, адже мотиви мають неабиякий вплив на поведінку та спонукування до активної діяльності. Дослідник Є. П. Ільїн, виділяє загальні та конкретні мотиви до занять фізичною діяльністю. До перших він відносить дитячі потяги до занять будь-якого роду видом спорту або ж фізичними вправами, а до інших - бажання приділяти час та увагу лише улюбленому виду спорту [3].

Учений вважає, що мотиви можуть скеровуватися на діяльнісний процес (необхідність рухової активності, враження від спортивної діяльності) та на результат (потяг до самопокращення, самоутвердження, самовираження) [3].

Водночас спеціалісти виокремлюють нестачу рухової активності здобувачів освіти, досить низький рівень фізичної підготовки та фізичного здоров'я, що говорить про брак освітніх умов реалізування потребово-мотиваційного критерію в організуванні ФВ у ЗОШ [27].

У ході аналізування наукової літературної бази [2;6;16], яка окреслює різного роду підходи до продукування мотивації у руховій активності та досвіді роботи загальноосвітніх навчальних закладів у даному спрямуванні, нами було виявлено розбіжності між науково-обґрунтованою потребою у забезпеченні процесу продукування мотивації здобувачів освіти на заняттях з ФВ, з однієї сторони, та незавершеністю розробки даного питання - з іншої.

Провідними мотивами занять з ФК і С здобувачів освіти є загартування здоров'я, покращення тілесної форми, досягнення високих спортивних показників, комунікація з однолітками та активне дозвілля.

Вивчення організації мотивів засвідчило, що у хлопців із сільської місцевості пріоритетами у заняттях фізичною активністю є мотив досягнення високих спортивних показників. Цілком імовірно, що це напряду пов'язано із місцем їх проживання і є засобом самоідентифікації та самореалізування.

Спортивні заняття супроводжуються від'їздами на змагання в інші міста країни, можливостями потраплення до збірних команд, виїздом за кордон, покращенням власного матеріального становища, а також головного – переїзду із села до міського середовища. Юнаки також ставлять перед собою мету і вдосконалення будови тіла за допомогою фізичних вправ, супроводжуючи їх виконання комунікацією з товаришами.

Проте в меншій мірі хлопці займаються спортом задля загартування здоров'я та зниження тілесної маси, адже для них це не є першочерговим стимулом. Дівчата міських шкіл на 1-2-ому місці ставлять мотиви загартування здоров'я та поліпшення тіла.

Своєрідність утворення зацікавлення та мотивування до занять ФВ є відносно однаковим і суттєво не відрізняється від даних юнаків. Після цих показників у дівчат на 2-ому місці стоять мотиви зменшення ваги тіла,

комунікація з однолітками, активне дозвілля та досягнення високих спортивних показників. Дівчата із сільської місцевості мають в пріоритеті мотиви поліпшення тілесної форми, який вони поєднують із потягом бути здоровими.

До того ж, дівчата прагнуть займатися фізичною активністю задля задоволення та активного дозвілля, а також з метою схуднення. На жаль, дуже мала кількість дівчат ставить перед собою мету - досягти високого спортивного результату. У фаховій науковій літературі знаходимо велику кількість даних про чільне місце ФК в загартуванні людського організму, організуванні і формуванні ЗСЖ. Водночас, практично не знаходимо даних, про характеристику не тільки виконання освітньої програми з навчального предмету, а й про її лепту в утворення мотиваційно-ціннісних сторін особистісної ФК здобувача освіти на всіх етапах освітньої діяльності.

1.4. Рухливі ігри – як ефективний засіб фізичного виховання учнів молодших класів

Ще здавна у нашій країні будь-якого роду зібрання чи то дорослих, чи то дітей відбувалися у супроводі великого різноманіття ігор. Найпоширенішими серед чоловіків вважають: біг, скачки, стрільбу з лука, бої на кулаках, метання списа. А ось жінки та дівчата зачасту водили гуртом хороводи. Участь в ігровій діяльності давала людині змогу відійти від повсякденних справ та запобігти різного роду сумнівам і невпевненості у власних силах.

Відомі вчені та педагоги зауважували, що рухливі ігри мають сприятливий вплив на духовний стан особистості, у тому числі і дитини, розвинення фізичних та духовних сил [23;36].

Дослідники акцентували увагу на важливість ігрової діяльності у всесторонньому дитячому розвиненні, вивчаючи її як один із провідних видів фізичного та розумового роду діяльності [22].

Дослідження такого національного виду ігор як рухливі ігри проводив І. Боберський, котрий написав посібник «Рухливі ігри та забави» [32].

У першу чергу для дітей є цікавим сам дієвий процес, різкі зміни ігрових ситуацій. Такого роду ігри спрямовані на самостійний пошук виходу із несподіваних ситуацій, встановлення мети, взаємодіяльність з друзями, вияв спритності, стійкості та сили. Навіть сама згадка про слідуєчу гру пробуджує оптимістичні дитячі емоції та приємний хвилюючий стан. Серед когорти дослідників є досить поширеною думка про те, що гра є структурною моделлю дитячої поведінки, за допомогою якою дитина пізнає оточуючий світ та готується до його активних модифікацій. Простіше кажучи, рухливі ігри сприяють підговці дитини до дорослого життя.

Із плином часу відбуваються деякі зміни в ігровому змісті, формується безліч варіантів ігор. Єдине, що лишається незмінним – це їх рухливий базис. Гра містить в собі усі можливі види природних рухів: ходьба, бігання, стрибання, метання, лазіння, виконання вправ із предметами, а тому є універсальним засобом дитячого ФВ. Ігровий світ є дуже різноманітним: рухливим, сюжетним, народним, рольовим, спортивним, імітаційним, командним, груповим. Також існують такі види ігор, як: ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання і т.д.

Народна освіта потребує, аби батьки та модератори освіти дбали про дитяче фізичне розвинення та усіма можливими способами спрямовували її на рухову активність. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», — говорить народна творчість. Чим більше дитина знаходиться в русі, тим краще відбувається її ріст та розвиток [36].

Отже, найліпшим вирішенням проблеми дитячої нерухливості є саме рухливі ігри, які за змістом і формою є достатньо простими та доступними для всіх вікових категорій дітей. Такого роду ігри є чудовим інструментом ФВ молоді.

Оздоровчий зміст ігор окреслений у таблиці 1.4.1.

Оздоровче значення ігор [43]

| |
|--|
| Впливають на гармонійне розвинення форм та функціоналу організму здобувача освіти |
| Утворюють правильну поставу |
| Зміцнюють організм |
| Посилюють дієздатність |
| Загартовують здоров'я |

Небязкий оздоровчий вплив має проведення ігрової діяльності на просторі свіжого повітря, незважаючи на сезон року. Це у свою чергу впливає на зміцнення мускулатури, покращення діяльності дихальної системи та ССС, збільшення рухливості суглобів і міцності зв'язок, стимулювання обмінних процесів, позитивно позначається на нервовій системі, підвищенні опірності організму різного роду простудним захворюванням.

Проводячи дослідницьку роботу, ми помітили, що у більшості шкіл нашої країни відсутні спортивні зали. Можемо запропонувати тільки таке вирішення дані ситуації: влітку і взимку, навесні та восени проводити уроки ФК на свіжому повітрі. На таких заняттях і модератор, і здобувачі освіти мають бути вдягнені у спортивний одяг. Залежно від погодних змін має змінюватися і спортивна форма, яка б забезпечувала вільноту рухів і, водночас, захищала від перегрівання чи переохолодження тіла.

Через це модераторові освіти важливо бути ознайомленим із освітнім значенням ігрової діяльності (таблиця 1.4.2.).

Освітнє значення ігор [39]

| |
|---|
| Формування рухових умінь та навичок із бігу, стрибків та метання |
| Розвиток фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості |
| Формування базових знань з ФК і С |
| Формують основи знань з валеології |
| Формують основи знань з народознавства, |
| Формують основи знань з історії рідного краю |

Аналіз літератури показав що необхідність використання народних, рухливих та спортивних ігор у річищі навчально-виховного процесу початкової школи, у першу чергу визначається тим, що сучасне організування навчально-пізнавальної роботи з точки зору забезпеченості фізичної активності здобувачів освіти не можна вважати довершеною [23].

Нестача потрібного рівня дитячого рухового режиму має негативний відбиток на фізичному розвиненні дитини та стані процесів її психіки: відчуттів, сприймань, мислення, запам'ятовування, уваги, що в кінці-кінців впливає на зниження успішності навчальної діяльності.

Ігри народного, рухливого та спортивного спрямування, при їх регулярному проведенні, мають значний вплив на зміцнення здоров'я та забезпечення достатньої фізичної активності здобувачів освіти молодшого шкільного віку. У системі дитячого ФВ ігри посідають чільне місце і покликані покращити рухові здатності учнів та, у той же час, сформувати моральні та вольові риси, які є притаманними для суспільно активного індивіда, спродувати підготовку кожного школяра до активної праці та ін. не менш важливих для соціуму видів діяльності.

Наголошуючи на винятковості різного роду ігор у всесторонньому розвиненні здобувачів освіти, А.С. Макаренко зауважував, що: «Гра посідає чільне місце у житті дитини, має таке ж значення, яке в дорослої людини має

діяльність, робота чи служба. Як дитина проявляє себе в грі, так вона проявить себе і в роботі, коли виросте. Через це виховний процес майбутнього діяча проходить в ігровій формі» [30].

Хоча народні, рухливі і спортивні ігри є дещо схожими між собою, проте, все ж таки, вони певною мірою відрізняються. Рухливі ігри покликані задовольнити необхідність дитячого організму в рухливості та збагатити руховий досвід маленької особистості. Дякуючи іграм у здобувачів освіти відбувається закріплення та удосконалення різноманітних умінь та навичок в основних рухах (ходьбі, бігу, стрибках), розвиток таких важливих фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості.

Для розвинення швидкості в основному проводяться такі ігри, які вимагають різкого рухового реагування в обставинах, які швидко змінюються та посилюються додатковими завданнями, а також ігри, які вимагають подолання певного проміжку відстані за доволі короткий час («Біг до прапорця», «Квач», «Хто перший») [13].

Для розвинення спритності загалом застосовують такого роду ігри: «Прокоти м'яч у ворота», «Совонька», «Серсо» та багато інших [17].

Розвинення м'язів рук, ніг та тулуба проходить в тих іграх, які вимагають нетривалої силової напруги («Хто далі кине», «Із купинки на купинку», «Ведмідь та бджоли») [14].

Розвинення витривалості відбувається в тих іграх які вимагають посиленої рухової діяльності, але такої, яка є адекватною в часі для дітей різного віку («Доганяй свою пару», «Рибалка і риби», «Стрибунці-горобчики», «Вудочка») [11].

Зі школярами молодшого віку дітьми загалом прийнято проводити 2 основних види рухливих ігор - ігри з сюжетом та ігрові вправи. Ігрові вправи у більшості випадків проводять у вигляді змагань між 2-ма, декількома учасниками або ж командами.

Характеристика ігор. В основі **ігор із сюжетом** лежить певний дитячий життєвий досвід, уявлення дитиною довколишнього світу.

Рухи, що виконуються дітьми у процесі гри, є тісно пов'язаними із її сюжетом та відтворюють ті дії, які є характерними для певного образу (людського, тваринного, пташиного тощо).

Спортивні ігри теж базуються на основних рухах, однак прийоми виконання таких рухів є дещо складнішими, що у свою чергу і спричиняє залучення школярів молодшого віку до спортивної діяльності. Приміром, якщо в рухливих іграх із використанням м'яча застосовується його підкидання із різного роду завданнями, кидання у ціль, то для гри в баскетбол, яка доступна молодшим здобувачам освіти в простішому варіанті, ключовими є уміння ведення м'яча, правильно його спіймати, передача, вкидання, перехоплення, кидки обома руками від голови та від грудей.

Народні ігри мають особливі характеристики. Такі ігри є гуртовими, їхні структурні ознаки допомагають згуртувати учасників гри та проводити гру за будь-яких обставин: у приміщенні, надворі, на відкритому просторі, поблизу водоймищ, на луках і в лісі [24].

Народні рухливі ігри визнані етнопедагогікою як один із найрезультативніших способів залучення здобувачів освіти до активної рухової діяльності та загартування («Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я посміхається»). Гра сприяє злагодженому дитячому розвиненню; навчає сили, спритності, витривалості, відваги, рішучості, ініціативності, допомагає у подоланні психічних та фізичних навантажень, заохочує до дружньої підтримки, сприяє загартуванню організму та бадьорому і веселому настрою.

За рівнем фізичної навантаженості ігри поділяють за інтенсивністю (від низької до великої).

До **ігор з великою інтенсивністю** відносять такі, у яких береться участь одночасно усіма дітьми. Зміст таких ігор складають посилені рухи: стрибки, біг із метанням, подолання певних перешкод (пролізання в обруч, перестрибування через предмети тощо).

Гра із середньою інтенсивністю є більш спокійною (кидання предметів у ціль, ходьба із одночасним виконанням інших рухів, пролізання під дугу,

переступання через різного роду предмети). В активному русі перебуває тільки певна кількість учасників гри, а ось інші знаходяться в інертному положенні і ведуть спостереження за руховою діяльністю активних учасників гри [27].

Змістом **ігор низької інтенсивності** є змішане пересування (біг поєднаний із ходьбою) та біг на малій швидкості.

Перед обранням гри, варто окреслити тему, зважити на вікові здатності дітей, їх фізичне підготування й зацікавлення, а також сезон року й умови погоди [31].

Структура гри. У підготовчій частині здійснення гри за класичною методикою модератор освіти проводить заходи для продукування збереження здоров'я дітей і запобігання травм, додержання базових гігієнічних вимог, підготування місця, де буде проводитися гра та потрібного для неї інвентаря, організування дітей, активізування їх уваги, підготування організму до фізичних зусиль, які будуть потрібними для гри.

Підготовча частина, окрім вищезазначеного, має великий резерв для самоорганізування ігрового колективу дітей.

У продукуванні самоорганізування ігрового колективу здобувачів освіти молодшого віку головними питаннями є вибір ведучого та розбій учасників гри на окремі команди. Учасне навчання здобувачів освіти різноманітним прийомам вибору ведучого допомагає у справедливому вирішенні ключових для старту гри питань співдії в ігровому колективі, запобіганні більшості конфліктних ситуацій поміж дітей.

Ведучий може обиратися лічилкою. Перед тим як вивчати із учнями лічилку, модераторові освіти варто обрати найдоцільнішу для окремої гри і за змістом, і за технікою лічіння. У тому разі, якщо рухова гра базується на діях конкретних персонажів, таких як заєць, вовк, лисиця, що у більшості випадків характерно для ігор здобувачів освіти 1-2 класів, бажано обирати таку лічилку, в якій присутня назва головного героя гри.

Часто розрахунок із застосуванням лічилки проводиться так: гравці стають в коло. Один із учасників усіх обходить, чітко вимовляючи кожне слово тексту

лічилки, по черзі вказуючи на гравців. Ведучим стає той учасник, на котрого випало останнє слово тексту.

У основній частині гри діти займаються активним відтворенням її змісту і є самостійними при виборі тактичних ігрових рухів, а також є безпосередніми у проявленні власних почуттів.

Рухливі ігри є емотивно забарвленою діяльністю дітей молодшого віку [24]. Для молодших здобувачів освіти є характерними природне виявлення радості, безпосередності – тих емоцій, які супроводжують ігрову діяльність.

Однак в 3-4 класах окремі автори вводять провозицію поступового підведення учнів до стримання емотивних сплесків у процесі проведення рухливих ігор чи змагань. Учасникам того чи іншого заходу та його модератору варто висловлювати власні зауваження й роздуми тільки поза межами гри, показуючи свою терплячість та об'єктивне ставлення до ситуації [24;26].

Управляючи перебігом гри, модератор освіти одночасно контролює та робить оцінку дитячої діяльності. Контроль педагога допомагає побачити реальний стан опанування кожним учнем потрібних умінь і навичок, а також здійснити оцінку особистісних якостей здобувачів освіти. Ключовим методом педагогічного контролювання в головній частині рухливих ігор є спостереження модератора освіти.

Керівництво основною частиною є складним для викладача, однак саме від вдалого виконання цього процесу залежить реалізування мети, яке передбачене самою грою.

Заклучна частина гри класично скеровується на помірне зменшення фізичного навантаження, спродукованого руховою активністю, нормалізація дихання та роботи серця, перехід від стану збудження до стану спокою. Такі завдання більшою мірою характеризуються підбиттям підсумків та оцінкою модератора освіти. Для розв'язання окреслених питань добираються способи, які координуються із віковими якостями здобувачів освіти. Приміром, для нормалізації фізичного та психічного стану учнів шести років мають застосування ігрові прийоми, які доцільно запропонувати дітям: пошук

попередньо захованої іграшки, яка тематично пов'язується зі грою (до гри «Два морози» - іграшка, що уособлює Діда Мороза, до гри «Бджоли і ведмідь» - ведмежатко тощо), здійснити проведення спокійної гри [24].

Результати гри потрібно оголосити за наявності всіх учасників. Дані підсумки є важливим критерієм в активізування участі здобувачів освіти у майбутній рухливо-спортивній ігровій діяльності.

Модератор освіти має відзначити старання і зусилля учнів, докладені для досягнення поставленої мети, злагодженість колективної діяльності. Окрім того педагогові лежить відповідальність підбадьорення команди у разі поразки, оцінка ходу гри крізь призму дотримання встановлених правил.

Оцінення вчителем ключових рухових властивостей, таких як: сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість - сприяє формуванню у здобувачів освіти відповідного самооцінення, скеровує їх на шлях самовдосконалення.

Аналізування методології рухливих та спортивних ігор, а також певна шкільна практика свідчать про те, що педагогічний вплив на індивіда через оцінку ігрової діяльності дитини, зокрема через коментування про виявлення здібностей окремого індивіда та усього колективу в рухливій грі в цілому, є недостатнім.

Виховуючи у здобувачів освіти молодшого шкільного віку почуття обов'язку та відповідальності за свою команду та власні дії, варто продукувати в учнів ціннісне орієнтування на самопокращення.

Педагогічне оцінювання гри має вияв у підсумкових судженнях викладача. такі судження модератора освіти мають неабиякий виховний вплив на здобувачів освіти молодшого шкільного віку, що допомагає в утворенні їхніх фізичних та морально-вольових особливостей.

Висновки до першого розділу

Маємо сказати, що аналіз літератури засвідчив що, адаптування здобувачів освіти молодшого шкільного віку є складним соціально спродукованим феноменом, для якого є характерною діалектична суперечливість єдності 3-ох рівнів пристосувальної дитячої поведінки: біологічний, психологічний та соціальний при ключовій, провідній ролі останнього рівня.

Адаптування загалом викликане модифікаціями у взаємодіяльності дитини із довкіллям, діяльністю, яка нап'язана із оптимізуванням даної співдії завдяки здійсненій на базі оцінки характеру модифікацій корегування поведінкових дитячих реакцій та довколишнього осередку.

Особливості утворення зацікавленості та мотивування до занять ФВ у дівчат є відносно однаковими із даними хлопців. Після цих показників на 2-ому місці стоять мотиви зменшення ваги тіла, комунікація з однолітками, активне дозвілля та досягнення високих спортивних показників.

Аналізування методології рухливих та спортивних ігор, а також певна шкільна практика свідчать про те, що педагогічний вплив на індивіда через оцінку ігрової діяльності дитини, зокрема через коментування про виявлення здібностей окремого індивіда та усього колективу в рухливій грі в цілому, є недостатнім. Виховуючи у здобувачів освіти молодшого шкільного віку почуття обов'язку та відповідальності за свою команду та власні дії, варто продукувати в учнів ціннісне орієнтування на самопокращення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури

Аналіз літературної бази дав змогу формулюванню проблеми, визначенню новизни питання, що вирішується в ході дослідницької роботи, теоретичному обґрунтуванні мети і завдань дослідження. Огляд літератури дозволив зробити висновки, що питання, пов'язані з включенням до стандартних програм уроку фізичної культури з елементами ігри та естафет на сьогодні вивчені недостатньо.

Вивчалися й узагальнювалися літературні джерела як українських, так і закордонних авторів із питань охоплення різних засобів і методів фізичної культури.

Під час дослідження опрацьовано 43 літературних джерел. Шляхом використання бібліотечного фонду бібліотеки СумДПУ імені А. С. Макаренка було отримано і накопичено фактичний матеріал, здійснено аналіз, узагальнення та інтерпретацію наукової інформації відповідно до теоретичної основи нашого дослідження.

2.1.1. Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження проводилося з метою систематичного та цілеспрямованого контролю за станом учнів молодшої школи та аналізу їх відношення до програми фізичної культури. Педагогічне спостереження безпосередньо проводилося на базі Комунальної установи Сумської загальноосвітньої школи І-ІІІ №6, Сумської міської ради.

Для дослідження стану дитячих фізичних здатностей та навичок 2-3-го року життя ми застосовували методи антропометричного вимірювання (довжини, тілесної маси, обвіду грудної клітини, обвіду плечей, обвіду стегон,

обвіду гомілок). Вимірювання функціональних здатностей відбувалося через показники тиску та ЧСС. Дослідження розвинення ключових рухових особливостей (спритності, сили та координаційних здатностей, гнучкості, витривалості) відбувалося через здійснення здобувачами освіти базових рухів.

Для розв'язання поставлених завдань дослідження було проведено констатувальний та формувальний педагогічні експерименти. До педагогічного експерименту було залучено 60 дітей зі згоди їх батьків та керівництва навчального закладу.

В ході констатувального експерименту було отримано вихідні дані, необхідні для організації дослідження.

Формувальний експеримент проводився з метою підтвердження припущення висунутого на початку дослідження про позитивний вплив комплексної програми фізичної терапії на стан тематичних хворих.

2.1.2. Інструментальні методи дослідження

Дослідження проводились на основі рекомендацій розроблених авторами Круцевіч Т.Ю., Воробйовим М.І., Безверхньої Г.В. [27].

Антропометричне обстеження дітей проводили за допомогою стандартного інструментарію за класичною методикою: довжину тіла (ДТ) вимірювали ростоміром (см); масу тіла (МТ) визначали на медичних терезах (кг).

Довжина тіла. Для вимірювання ДТ дитина стає на площадку прямо, спиною до шкали, торкаючись її між лопатковою ділянкою, сідницями і п'ятками. Коліна при цьому розігнуті, п'ятки прилягають одна до одної, голова фіксується так, щоб зовнішні кути очей і верхній край зовнішніх слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. Рухому планшетку опускають до стискання з верхівкою голови. [16].

Маса тіла. Для визначення МТ використовуються терези медичні. Зважування проводиться без верхнього одягу і взуття, між прийомами їжі.

Діагностику рухових функцій дітей молодшого шкільного з ЦП проводили шляхом вимірювання силової витривалості м'язів тулуба.

Силову витривалість м'язів тулуба вимірювали за допомогою тесту «піднімання із положення лежачи на спині тулуба в сід, ноги зігнуті в колінах й опускання у вихідне положення протягом 30 с». Фіксували кількість повторень, які витрачають дитиною на виконання вправи.

Для визначення реакції серцево-судинної системи, на запропоноване в програмі для кожної дитини фізичне навантаження, застосовували *пробу Шалкова* [36]. Для цього у дітей в положенні «лежачи» вимірювали пульс і артеріальний тиск (АТ). Вимірювані показники є інформативним джерелом реакції організму дитини на фізичні навантаження і в разі потреби його швидкої корекції. Відразу ж після виконання 20 присідань з опорою на шведську стінку, в період гострого впливу фізичного навантаження, повторно вимірювали частоту пульсу і АТ, потім ці ж вимірювання повторювали через 3, 5 і 10 хвилин. Отримані результати порівнювали зі встановленими нормами, відповідно до яких, при адекватному фізичному навантаженні відмічається збільшення цих показників на 20-25%; при неправильному – на 30-50% і більше порівняно зі станом спокою. Фіксували також час протягом якого ці показники поверталися до вихідних даних після завершення вправи. У здорових дітей показник нормалізується через 3-5 хвилин, у хворих дітей може коливатися в межах від 5 до 10 хвилин і більше.

Життєву ємність легень вимірювали методом спірографії. Її норма для здорових дітей молодшого шкільного віку становить приблизно 2,0 літри. Киснєве забезпечення організму визначалося за допомогою проб Штанге та Генчі [28].

2.1.3. Тестування учнів молодших класів

Комплексне оцінювання дитячої фізичної підготовки відбувалося за результатами тестування, запропонованої Т.Ю. Круцевич [27], яка передбачала поетапне дослідження комплексу тестів. Базис педагогічного тестування складала контрольні вправи для учнів 6-7 років і освітньої програми з ФК.

Визначення фізичної підготовки відбувалося за такими руховими якостями, такими як: сила, швидкість, гнучкість, проводилося за допомогою наступних тестів:

1. Оцінка рівня розвитку силових здібностей дітей здійснювалася за результатами кистьовий динамометр (кг).

2. Оцінка рівня розвитку швидкісних здібностей проводилася за результатами бігу на 30 м з положення високого старту (без урахування часу).

3. Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових здібностей проводилася за результатами стрибка у довжину з місця (см).

4. Оцінка рівня розвитку гнучкості за результатами нахилу вперед з положення сидячи (см).

Оцінення рівня фізичної підготовки відбувалася на базі індексів: силового, швидкісно-силового, швидкісного. Оцінення рівня фізичної підготовки (низький, середній, достатній, високий) відбувалося за допомогою середнього арифметичного [3].

2.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проводився в 3 етапи.

На першому *констатувальному етапі* було отримано базові вихідні дані для подальшого дослідження та розробки програми фізичної культури дітей молодшого шкільного віку.

На другому *формульовальному етапі* реалізовувалася авторська програма фізичної культури з використанням ігрової та естафетної діяльності.

На третьому *порівняльному етапі* проведено оцінку ефективності та дієвості запропонованої програми у осіб, які були включені до основної групи, та порівняно результати з показниками дітей, які займалися за традиційною схемою і були включені до контрольної групи.

Фізичне розвинення окремого індивіда визначалося порівнянням його особистісних даних, таких як: довжина та тілесна маса, обвід грудної клітини, які одержалися під час антропометричних обстежень, з величинами, які

зазначені Е. С. Вільчковським у програмі ФВ здобувачів освіти раннього віку «Здоровий малюк» [29].

2.2. Організація дослідження

Дослідження здійснювалися в 3 етапи:

На першому етапі (вересень – жовтень 2020 р.) було проведено аналіз літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів та проаналізовано загальний стан проблеми; визначено мету та завдання дослідження. Спільно з керівництвом навчального закладу та науковим керівником узгоджено терміни проведення дослідження та проведено відбір необхідного контингенту дітей.

На другому етапі (листопад – лютий 2021 р.) проведено об'єктивну оцінку функціонального стану учнів МШ та первинну обробку отриманих даних. Після оцінки стану дітей і даних карток обстеження учнів, складено та впроваджено програму фізичної культури із ігровими та естафетними діяльностями.

На третьому етапі (березень – травень 2021 р.) оцінено ефективність запропонованої комплексної програми фізичної культури. Результати дослідження опрацьовано з використанням адекватних методів математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі КУ Сумська ЗОШ №6 Сумської міської ради.

В експериментальній групі приймало участь 30 дітей першого класу (15 хлопчиків та 15 дівчаток). У контрольній групі було 30 дітей першого класу (15 хлопчиків та 15 дівчаток). Дослідження проводилось за згодою батьків.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз літератури показав, що основним впливом використання ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості на уроках ФК зі здобувачами освіти молодшого віку в новій українській школі може бути:

- освітня призначення ігрової діяльності, яка продукує рухові уміння та навички з бігання, стрибків, метання; розвиває фізичні властивості: швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості; продукує базис знань із ФК і С, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо;
- виховне призначення ігрової діяльності, яка виховує моральні та волевові риси здобувачів освіти; любов до Батьківщини, звичаїв та традицій свого народу; любов до регулярних занять фізичної активністю; гра розкриває перед дітьми світ і творчі можливості особистості [2, с. 88];
- відбувається адаптація учнів до тренувальних впливів;
- захоплення сюжетом, учні молодших класів може без перевтоми виконати набагато більше складні завдання, ніж іншими методами;
- підвищення рівня фізичної підготовки у дітей;
- прояв фізичних, волевових і моральних властивостей для досягнення поставленої мети та цілей, що продукує комплексний вплив ігрової діяльності на організм здобувачів освіти;
- широкі можливості відтворювати відносини між дітьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- яскраве вираження емоційності, що вимагає ретельно регламентувати і регулювати відносини між гравцями;
- можливість надання здобувачам освіти великого вибору засобів діяльності і поведінкових реакцій, ініціативного вияву та творчості в діяльності [6, с.67].

Аналіз літератури показав, що під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, вдосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Автори відмічають, що граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки», діти вдосконалюють уміння і навички в метанні малого м'яча; «Вудка», «Горобці-стрибунці» - в

стрибках; в іграх-естафетах поряд з розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні зв'язки (з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою і т.д.). У процесі здійснення рухливих ігор та естафет здобувачі освіти пізнають довкілля («Хто де живе», «Бузький», «Пошта йде у всі міста»), збільшують кругозір і поглиблюють обізнаність у всіх можливих сферах («Поле чудес в спорті», «Космонавти») [6, с. 126].

Для здійснення рухливих ігор на уроках ФК зі здобувачами освіти молодшого шкільного віку ми підбирали ігри, які відповідали завданням уроку (психологічним, фізіологічним, віковим і статевим особливостям учнів).

Для визначення змісту та суті гри перед проведенням уроку ми акцентували увагу на головних елементах і функціях ігри, варто було зацентувати увагу на рівні фізичної підготовки здобувачів освіти, з'ясувати їх таланти, вміння і уникнути гіперактивності у гравців.

Аби проведення уроку було вдалим, а у здобувачів освіти лишилися оптимістичні емоції і бажання до участі в грі, нами проводилася попередня підготовленість місця, яка включала: нанесення обмежувальних ліній, прибирання місця від непотрібних предметів.

Підготовлення та розміщення обладнання (гімнастичних палиць, скакалок, обручів, кеглів, дерев'яних кубиків, кольорових жилеток та пов'язок) по усьому периметру спортивного майданчика здійснювалося згідно із фізичним можливостям здобувачів освіти.

Проаналізуємо показники дослідження рівня фізичної підготовки здобувачів освіти молодшого шкільного віку до та після проведення експерименту.

Охарактеризуємо зміни показників стану фізичної підготовленості хлопчиків впродовж всього експерименту.

Результати дослідження результатів рівня фізичної підготовки здобувачів освіти початкової школи до/після впровадження методики представленої в таблиці 3.1

Таблиця 3.1.

**Показники рівня фізичної підготовленості учнів до/після
впровадження методики**

| Стать | Контрольна група | | | | Експериментальна група | | | |
|----------------------------|------------------|----------|-----------|---------|------------------------|----------|-----------|---------|
| | низький | середній | достатній | високий | низький | Середній | достатній | Високий |
| Перед початком дослідження | | | | | | | | |
| Хлопчики | 8 | 7 | - | - | 13 | - | 2 | - |
| Дівчатка | 7 | 8 | - | - | 15 | - | - | - |
| В кінці дослідження | | | | | | | | |
| Хлопчики | 4 | 11 | - | - | 4 | 4 | 1 | 2 |
| Дівчатка | 5 | 10 | - | - | 7 | 5 | 2 | 1 |

Аналізуючи результати дослідження рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку можна зробити наступні висновки:

- низький рівень фізичної підготовленості на початку експерименту була найбільша кількість досліджуваних дітей - 72% (n = 43) (72% (n = 22) хлопчиків і 71 % (n = 21) дівчаток), зменшення кількості дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості спостерігається в кінці навчального року - 40% (n = 11) (15% (n = 4) хлопчиків і 25% (n = 7) дівчаток).

Рівень фізичної підготовленості обстежуваних дітей (n = 60) в динаміці навчального року - на початку навчального року середній рівень фізичної підготовленості мали 26,67% (n = 16) учнів молодших класів (25,30% (n = 7) хлопчиків і 28 05% (n = 8) дівчаток). В експериментальній групі збільшилася кількість дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості в кінці навчального року і склала 31,52% (n = 9) (30,12% (n = 4) хлопчиків і 32,93% (n = 5) дівчаток).

- достатній рівень фізичної підготовленості на початку навчального року показали тільки два хлопчика в експериментальній групі (10,53%), що в половіковій групі усієї кількості учнів брали участь в дослідженні становить 1,21% (n = 2). Незначне збільшення кількості дітей з достатнім рівнем фізичної

підготовленості спостерігається в кінці навчального року: в експериментальній групі у хлопчиків (4,76% (n = 1)) і у дівчаток (11,12% (n = 2));

- кількість дітей з достатнім рівнем фізичної підготовленості в експериментальній групі склало всього 2,42% (n = 1) (2,42% (n = 1) хлопчик), і в контрольній групі 1,5% (n = 1) (1 5% (n = 1) дівчинка);

- у одного учня початкових класів не було виявлено високого рівня фізичної підготовленості. Це положення спостерігалось на початку навчального року, а в кінці навчального року в експериментальній групі стало 10% (n = 3) (7% (n = 2) хлопців, 3% (n = 1) дівчат), а в контрольній групі показник збільшився лише на 4% (n = 1).

З метою отримання більш повної картини рівня фізичної підготовленості обстежуваних дітей експериментальної групи додатково були проведені рухові тести, дозволили визначити оцінку таких рухових якостей, як гнучкість і спритність, а також визначити рівень розвитку статичної рівноваги: «човниковий» біг 4x9 м (с), нахил вперед з положення сидячи (см) (рис. 3.1.).

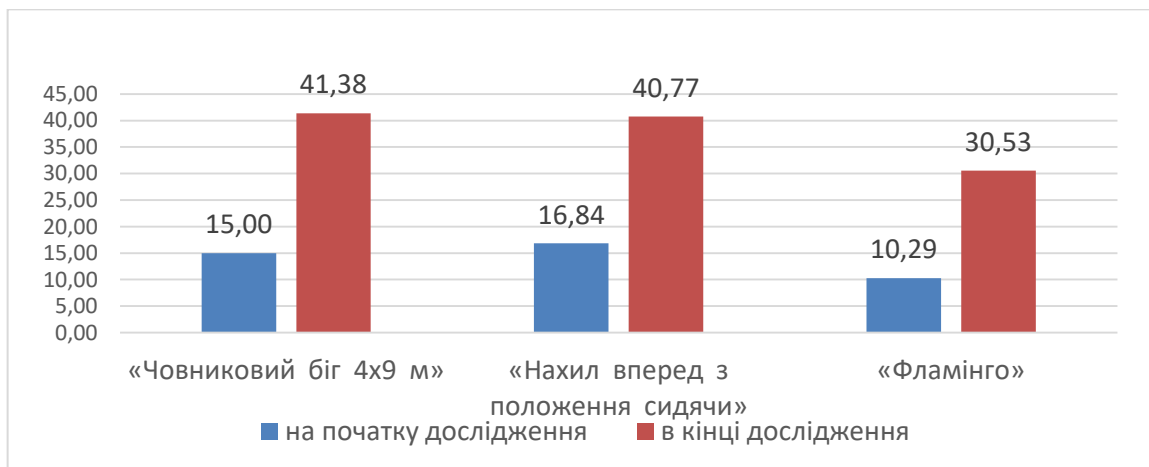


Рис. 3.1. Показники рухових тестів до та після впровадження методики.

Результати тесту «Човниковий біг 4x9 м», який засвідчує рівень розвинення координаційних здатностей, говорить про те, що 26,38% (n = 8) здобувачів освіти експериментальної групи зазнали поліпшення власного вихідного результату. Показники тесту на швидкість, тобто біг на 30 метрів засвідчили, що хлопці експериментальної групи поліпшили власний результат

із 6,8 с до 6,3 с, а хлопці в контрольній групі поліпшили власний результат з 6,8 с до 6,6 с. Хлопці експериментальної групи у тестуванні на спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с) покращили власний результат з 12,4 с на 12,0 с, а хлопці контрольної групи з 12,2 с, на 12,0 с.

У наслідку проведеного рухового тестування «Нахил вперед з положення сидячи», який засвідчує рівень рухливості в суглобах хребетного стовпа, кульшових суглобах і еластичність підколінних сухожиль, можна говорити про те, що зазнали кращих змін показники в 23,93% (n = 7) здобувачів освіти молодшого шкільного віку і лишилися сталими в 8,59% (n = 3) школярів. Тестування на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) засвідчило, що хлопці експериментальної групи з 6,0 см, до 6,5 см, а хлопці контрольної групи поліпшили власні показники з 6,0 см, до 6,3 см.

Вивчаючи гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, в см.) ми вели спостереження і виявили, що дівчата експериментальної групи поліпшили власні показники з 10,0 см, на 10,8 см, а дівчата контрольної групи з 10,05 см, на 11,0 см. Здійснюючи аналіз даних тестування на швидкісно-силові особливості (стрибок у довжину з місця, см.) ми засвідчили поліпшення показників дівчат як і в експериментальній, і в контрольній групах. Так, показники у дівчат експериментальної групи поліпшилися з 130 см на 140 см, а у дівчат контрольної групи з 130 см, на 136 см.

У здобувачів освіти молодших класів тестування на швидкість (біг на 30 м, с.) засвідчило, що хлопці експериментальної групи поліпшили власні показники з 6,8 с, на 6,3 с, що становить 7,9 %, а контрольна група хлопців поліпшила власні показники всього з 6,8 с, на 6,6 с, і це становить 3%.

Дівчата експериментальної групи покращили власні показники з 7,2 с, до 6,6 с, у відсотковому відношенні це становить 9 %. Контрольна група дівчат зуміли підвищити власні показники з 7,1 с, до 6,7 с, що становить 5,9 %.

Здійснюючи аналіз даних тестування на швидкість (біг на 30 метрів, за секунди) можна говорити про те, що у здобувачів освіти молодшого шкільного

віку (як у хлопців, так і у дівчат) як експериментальної так і контрольної групи, ця риса перебуває на середньому рівні.

У здобувачів молодших класів були помітними зміни в показниках тестування на спритність (човниковий біг 4х9 м, с) в експериментальній групі хлопці поліпшили власні показники з 12,4 с, до 12,0 с, після експерименту 50 становить 3,3 %, а в контрольній групі хлопці поліпшили власні показники з 12,2 с, до 12,0 с, у відсотковому еквіваленті це становить 1,6 %. (рис. 3.2.)

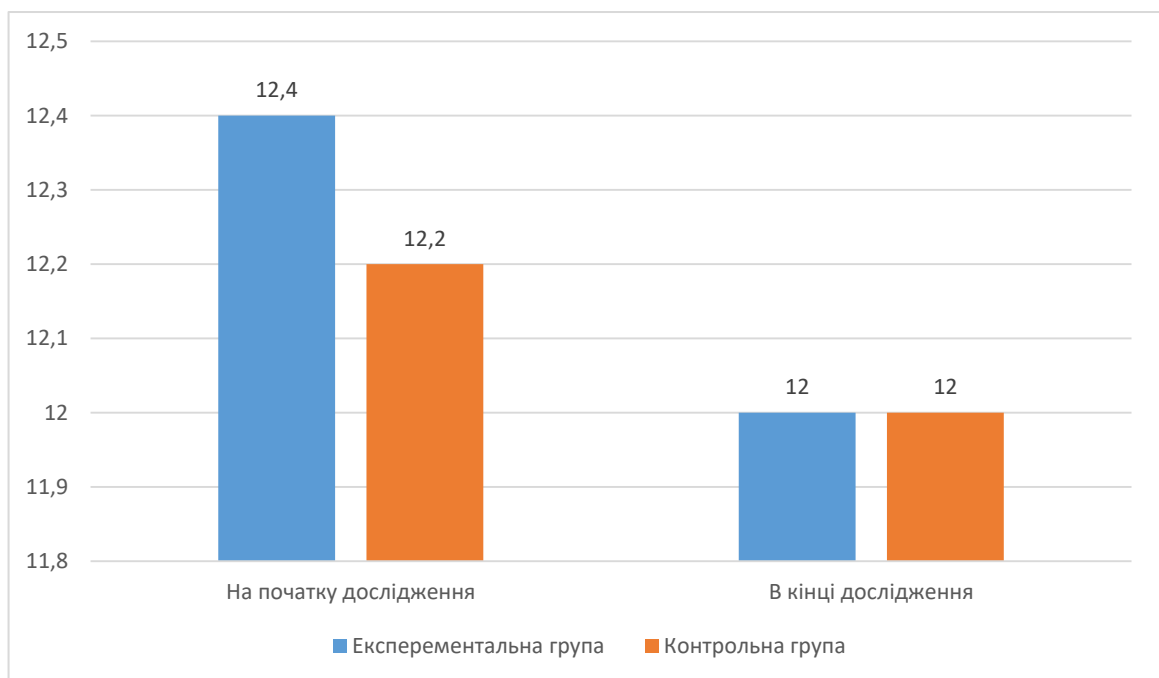


Рис. 3.2. Показники тесту на спритність (хлопці)

У дівчат теж помітні зміни тестування на спритність, у експериментальній групі дівчата поліпшили власні показники з 12,7 с, до 12,1 с, у відсотках це складає 4,9 %, а ось дівчата контрольної групи змогли поліпшити власні показники з 12,7 с, до 12,3 с, у відсотковому еквіваленті це становить 3,2 % (рис. 3.3.).

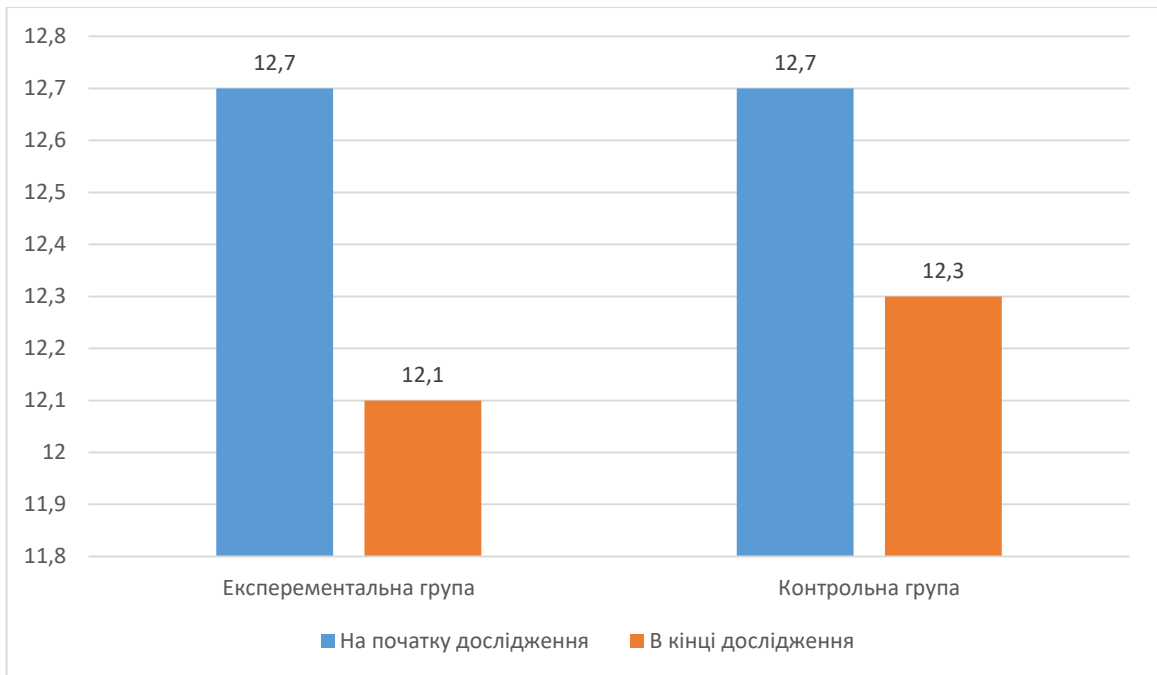


Рис. 3.3. Показники тесту на спритність (дівчата)

Здійснюючи аналіз тестування на спритність, у здобувачів молодших класів хлопців та дівчат, як контрольної так і експериментальної групи, можна мовити про те, що дана риса перебуває на середньому щаблі.

Ключової руховою людською рисою є гнучкість, яка визначає рівень рухливості суглобів та стан системи м'язів.

Показники нахилу тулуба у положенні сидячи у хлопців ЕГ поліпшились з 6,0 см до 6,5 см, що становить 7,7 % , а хлопці КГ поліпшили власні показники з 6,0 см до 6,3 см, що становить 4,7 %.

Дівчата ж ЕГ поліпшили власні показники з 10,0 см до 10, 8 см, після експерименту 51 що становить 7,4 %, а дівчата КГ поліпшили власні показники з 10, 5 см до 11,0 см, що становить 4,5 % (рис. 3.4.)

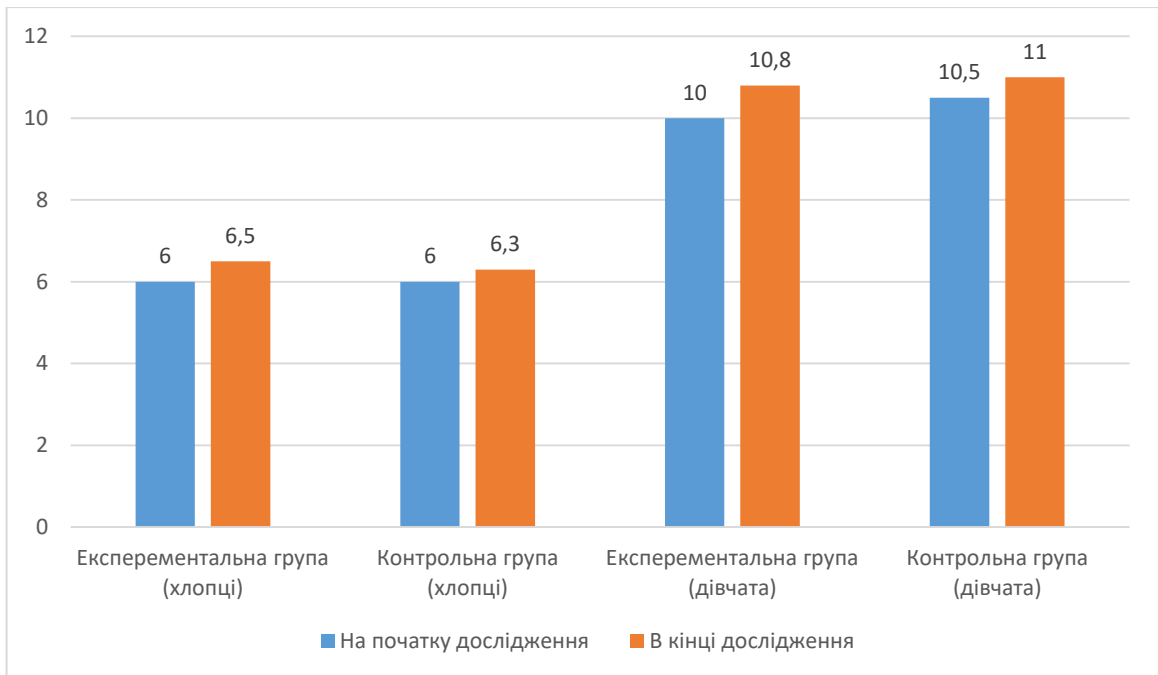


Рис. 3.4. Показники результатів нахилів тулуба з положення сидячи

Здійснюючи аналіз результатів гнучкості у здобувачів освіти молодшого шкільного віку, можна мовити про те, що у хлопців дана риса зазнала розвитку до середнього рівня, як в контрольній так і в експериментальній групі. Проте варто зазначити, що у дівчат експериментальної та контрольної групи розвиток гнучкості набагато більший, ніж у хлопців, що пов'язано з анатомо-фізіологічною різницею між хлопцями та дівчатами, у дівчат дана риса перебуває на достатньо високому щаблі.

Показники швидкісно-силової риси (стрибок у довжину з місця, см) поліпшилися з 149 см, до 158 см у хлопців ЕГ, що становить 5,7 %, а хлопці КГ поліпшили власні показники з 150 см до 155 см, що склало 3,2 %.

У дівчат ЕГ теж позначилися оптимістичні модифікації, зі 130 см до 140 см, у відсотковому еквіваленті це становить 7,1 %, а дівчата КГ поліпшили власні показники з 130 см до 136 см, у відсотковому еквіваленті це становить 4,4 % (рис 3.5.).

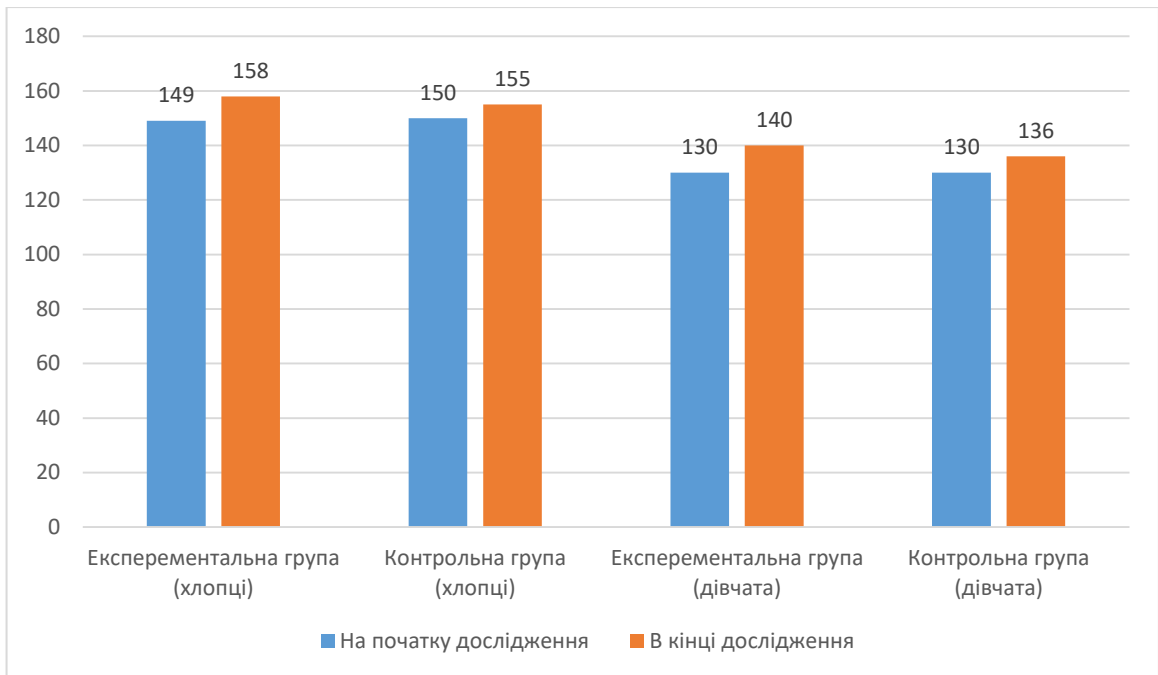


Рис. 3.5. Показники результатів швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця, см).

Аналіз тесту швидкісно-силової риси у хлопців ЕГ та КГ (стрибок у довжину з місця, см) засвідчив, що хлопці як ЕГ так і КГ до експериментування мали середній рівень підготування, а після експериментування зазнали високий результатів. Дівчата як ЕГ так і КГ за результатами мають середній рівень підготовленості.

Здійснюючи аналіз тестування хлопців та дівчат, експериментальної та контрольної групи, можна мовити про те, що у тестуванні на швидкість (біг на 30 м, с), спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см), швидкісно-силова риса (стрибок у довжину з місця, см) контрольної групи пройшли незначні модифікації до експериментування та після експериментування.

Проте, аналізування результатів показує, що у тестуванні на швидкість (біг на 30 м, с), спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см), швидкісно-силова риса (стрибок у довжину з місця, см), експериментальної групи пройшли модифікації між стартовим та фінішними показниками.

Здійснений освітній експеримент та тести фізичної підготовки здобувачів освіти дали нам змогу зрозуміти, що використання ігрової рухливої діяльності, яка відбувалася протягом пів року на уроках ФК супроводжувалася ростом рівня їх фізичної підготовки, про що свідчать поліпшення показників тесту.

Тому бачимо, що показники експериментальної дослідницької роботи довели дієвість нашої запропонованої методики використання на уроках ФК рухливої ігрової діяльності із здобувачами освіти молодшого шкільного віку, які скеровані на ріст рівня фізичної підготовки здобувачів освіти.

ВИСНОВКИ

Аналіз літератури показав, що основним впливом використання ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості на уроках ФК зі здобувачами освіти молодшого віку в новій українській школі може бути:

- освітня призначення ігрової діяльності, яка продукує рухові уміння та навички з бігання, стрибків, метання; розвиває фізичні властивості: швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості; продукує базис знань із ФК і С, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо;

- виховне призначення ігрової діяльності, яка виховує моральні та вольові риси здобувачів освіти; любов до Батьківщини, звичаїв та традицій свого народу; любов до регулярних занять фізичної активністю; гра розкриває перед дітьми світ і творчі можливості особистості;

- відбувається адаптація учнів до тренувальних впливів;

- захоплення сюжетом, учні молодших класів може без перевтоми виконати набагато більше складні завдання, ніж іншими методами;

- підвищення рівня фізичної підготовки у дітей;

- прояв фізичних, вольових і моральних властивостей для досягнення поставленої мети та цілей, що продукує комплексний вплив ігрової діяльності на організм здобувачів освіти;

- широкі можливості відтворювати відносини між дітьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;

- яскраве вираження емоційності, що вимагає ретельно регламентувати і регулювати відносини між гравцями;

- можливість надання здобувачам освіти великого вибору засобів діяльності і поведінкових реакцій, ініціативного вияву та творчості в діяльності.

Аналіз літератури показав, що під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, вдосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Автори відмічають, що граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки», діти вдосконалюють уміння і навички в метанні малого м'яча; «Вудка», «Горобці-стрибунці» - в

стрибках; в іграх-естафетах поряд з розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні зв'язки (з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою і т.д.). У процесі здійснення рухливих ігор та естафет здобувачі освіти пізнають довкілля («Хто де живе», «Бузький», «Пошта йде у всі міста»), збільшують кругозір і поглиблюють обізнаність у всіх можливих сферах («Поле чудес в спорті», «Космонавти»).

Для здійснення рухливих ігор на уроках ФК зі здобувачами освіти молодшого шкільного віку ми підбирали ігри, які відповідали завданням уроку (психологічним, фізіологічним, віковим і статевим особливостям учнів).

Для визначення змісту та суті гри перед проведенням уроку ми акцентували увагу на головних елементах і функціях ігри, варто було зацентувати увагу на рівні фізичної підготовки здобувачів освіти, з'ясувати їх таланти, вміння і уникнути гіперактивності у гравців.

Аби проведення уроку було вдалим, а у здобувачів освіти лишилися оптимістичні емоції і бажання до участі в грі, нами проводилася попередня підготовленість місця, яка включала: нанесення обмежувальних ліній, прибирання місця від непотрібних предметів.

Підготовлення та розміщення обладнання (гімнастичних палиць, скакалок, обручів, кеглів, дерев'яних кубиків, кольорових жилеток та пов'язок) по усьому периметру спортивного майданчика здійснювалося згідно із фізичним можливостям здобувачів освіти.

Отже, працюючи над дослідженням можемо з упевненістю говорити, що через гру і естафети розкривається перед дітьми світ творчих можливостей особистості, сприяє підвищенню їх мотивації до руху і покращує рівень їх фізичної підготовленості.

Доведено, що методично правильно побудований урок з фізичної культури в новій українській школі із застосуванням ігор, естафет, дає можливість з ефективністю вирішувати оздоровчі, освітні та виховні завдання з учнями молодших класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гужаловський А.А., Завацький В.І., Куц О.С., Вільчковський Е.С., Круцевич Т.Ю. Фізична культура: навчальний посібник. Х.:ОВС, 2005, 84 с.
2. Худолій О. М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі. № 1. 2001. С. 3-12.
3. Чудиновских А.В., Воробьев А.Т. Новые подходы к планированию учебной работы по физической культуре в школе. Свердловск: типография из-ва «Уральский рабочий», 1990. С. 98-104.
4. Шевченко А.А., Перевошиков Ю.А. Основы физического воспитания. – К.: Вища шк. Головное изд-во, 1984. 184 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
6. Шолих М. Круговая тренировка (перевод с немецкого). М.: Физкультура и спорт, 1966. 174 с.
7. Аксьонова О. П. Орієнтовні плани – конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: метод. розробки. Запоріжжя: тов. «Ліпс. ЛТД», 2005. 108 с.
8. Балак О. М. Формування здорового способу життя шляхом застосування самостійних занять фізичними вправами *Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року – 2005»*. Науково-методичний журнал. Х.: Основа, 2007. №10. С. 21 – 29.
9. Бібік Н. М. Нова українська школа: poradnik для вчителя. К. : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
10. Богініч О. Л. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. №9. С. 3.
11. Гаркавенко А. Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання. Науково-метод. журнал. – Х.: Основа, 2008. №11. С.21 – 29.
12. Глазирін І. Основи диференційованого фізвиховання. Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. 352 с.

13. Денисенко Н. Ф. Основні засади організаційної роботи з фізичного виховання дітей. Дошкільне виховання. 2001. № 11. С. 25 – 27.
14. Єфименко М. М. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.
15. Єфименко М. М. Денна гімнастика пробудження. Дошкільне виховання. 2014. № 4. С. 8 – 11.
16. Єфименко М. М. Казкова гімнастика. Харків: Ранок, 2007. 64 с.
17. Єфименко М. М. Кумедні фізкультурники. Дошкільне виховання. 2014. № 2. С. 17 – 19.
18. Єфименко М. М. Нові підходи до класифікації рухових порушень у дітей. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка за ред. О. Гаврилова. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2012. Вип. ХІХ, у 2-х частинах, част. 2. С. 281 - 290.
19. Єфименко М. М. Оптимальний руховий режим. Дошкільне виховання. 2014. № 7. С. 26 – 30.
20. Єфименко М. М. Ранкова гімнастика пробудження. Дошкільне виховання. 2013. № 11. С. 10 – 13.
21. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Матеріали ІІІ Всеукр. науково-практичної конференції. Донецьк: Дон, 2004. С. 45– 47.
22. Іващенко В. П., Безкопилий О.П. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Частина 1. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 236 с.
23. Кашуба В. А. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 75 - 78.
24. Кліщевська Я. А. Диференційований підхід до розвитку творчих здібностей на уроках фізичної культури з урахуванням вікових та статевих особливостей дітей. Науково-методичний журнал. Х.: Основа, 2006. №10. С. 20 – 27.

25. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). К.: [б. в.], 2004. – 132 с.
26. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Т. : Підручники і посібники, 2011. 112 с.
27. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту] за редакцією Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с.
28. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
29. Ламкова О. І. Дорофєєва С. В. Рухливі ігри та естафети. 2009. 128 с.
30. Макаренко А. С. Педагогічна поема. Київ: «Радянська школа», 1973.
31. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. 248 с.
32. Медвідь А. Педагогічний контроль занять з фізичного виховання дітей раннього віку в умовах сучасної дитячої установи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць*. Луцьк, 2005. С. 301 – 303.
33. Михайлович М. Фізкультурна активність як засіб зміцнення здоров'я. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць*. Луцьк, 2005. С. 307 – 309.
34. Москаленко Н. В., Анастасьєва З. В., Сидорчук Т. В. Ігри та естафети з міжпредметними зв'язками: методичні рекомендації. Вид. 2-ге, доповнене та перекладене українською мовою. Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 66 с.
35. Нісімчук А. С., Падалка О., Шпак О. Сучасні педагогічні технології: навчальний посібник. К.: Просвіта, 2000. – 368 с.
36. Палагнюк Т. Значення фізичної культури в становленні соціального педагога. Чернівці: Рута, 2005. Випуск 224 „Педагогіка та психологія”. С. 120 – 123.
37. Папуша В. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навчальний посібник. Т. : Підручники і посібники, 2010. 128 с.

38. Розвиток “рухового інтелекту” дітей на заняттях з фізичної культури Запоріжжя. 2009. 130 с.
39. Роль гри у фізичному розвитку дитини. Педагогіка, психологія та медично-біологічна проблема фізичного виховання і спорту. 2004. № 5. С. 72 – 75.
40. Сметанюк Л. М. Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури. Физическая культура в школе. 2007. №4 С. 41.
41. Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти 1-2 класи. К.: ТД. ОСВІТА-ЦЕНТР, 2018. 240 с.
42. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Х. : ОВС, 2012. 406 с.
43. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібн. К.: Пороги, 2003. С. 184 – 185.

ДОДАТОК А

ПРОТОКОЛ № 1

визначення рівня фізичної підготовленості за шкільним комплексним тестом

учнів 1-В класу загальноосвітньої школи №6

ВК від вересня 2020 року / КК від квітня 2021 року

| № | Код | Цовниковий біг 4x9 м (с) | | Стрибок у довжину (см) | | Біг 30 м (с) | | Віджимання в уп. л. (раз.) | |
|----|-----|-----------------------------|------|---------------------------|----|--------------|-----|-------------------------------|----|
| | | ВК | КК | ВК | КК | ВК | КК | ВК | КК |
| 1 | МЄ | 15,4 | 12,5 | 2 | 4 | 8,2 | 6,8 | 10 | 21 |
| 2 | ГЄ | 14,8 | 11,9 | 2 | 4 | 8,0 | 6,5 | 15 | 22 |
| 3 | РІ | 15,2 | 12,2 | 2 | 4 | 7,5 | 6,6 | 14 | 20 |
| 4 | СІ | 16,2 | 13,9 | 2 | 4 | 9,0 | 7,0 | 12 | 22 |
| 5 | КІ | 14,9 | 12,5 | 2 | 4 | 7,6 | 5,9 | 16 | 22 |
| 6 | КА | 15,1 | 13,4 | 2 | 4 | 6,2 | 5,7 | 13 | 22 |
| 7 | ГА | 14,6 | 12,4 | 2 | 4 | 9,2 | 6,7 | 17 | 22 |
| 8 | МА | 13,7 | 12,0 | - | 3 | 7,3 | 5,9 | 12 | 22 |
| 9 | БА | 13,5 | 11,3 | 3 | 6 | 6,0 | 5,5 | 18 | 25 |
| 10 | ДА | 13,9 | 11,9 | - | 3 | 8,6 | 6,7 | 10 | 21 |
| 11 | ТА | 13,8 | 11,7 | 2 | 4 | 7,3 | 6,4 | 14 | 22 |
| 12 | ПВ | 14,6 | 12,0 | 2 | 5 | 10,9 | 7,4 | 13 | 23 |
| 13 | КВ | 14,3 | 12,4 | 2 | 4 | 8,6 | 6,5 | 10 | 21 |
| 14 | ЗВ | 14,8 | 12,3 | 2 | 4 | 7,3 | 6,0 | 12 | 23 |
| 15 | СВ | 14,5 | 12,1 | 2 | 4 | 8,4 | 6,2 | 11 | 21 |
| 16 | ЖД | 14,1 | 11,9 | 2 | 4 | 6,8 | 5,9 | 17 | 20 |
| 17 | ЯВ | 14,2 | 12,0 | 2 | 4 | 7,9 | 6,1 | 15 | 22 |

Продовження додатку А ПРОТОКОЛ № 1
визначення рівня фізичної підготовленості
за шкільним комплексним тестом
учнів 3-В класу загальноосвітньої школи №6
ВК від вересня 2020 року / КК від
квітня 2021 року

| | | | | | | | | | |
|----|----------|------|------|---|---|------|-----|----|----|
| 18 | ЄД 02 | 14,8 | 12,5 | 2 | 4 | 9,2 | 7,1 | 12 | 23 |
| 19 | ЄД 01 | 14,9 | 12,3 | 2 | 4 | 10,1 | 7,9 | 10 | 21 |
| 20 | ГЗ | 14,7 | 12,1 | - | 4 | 9,6 | 7,6 | 12 | 21 |
| 21 | ДК | 15,6 | 12,9 | 2 | 4 | 9,7 | 7,7 | 11 | 24 |
| 22 | МК | 14,9 | 12,4 | 2 | 4 | 9,5 | 7,4 | 13 | 23 |
| 23 | КК | 14,3 | 12,0 | 2 | 4 | 8,2 | 6,4 | 14 | 22 |
| 24 | БМ 01 | 16,8 | 14,7 | 2 | 4 | 9,5 | 7,6 | 12 | 24 |
| 25 | РМ | 14,8 | 12,0 | 2 | 4 | 7,9 | 6,1 | 11 | 22 |
| 26 | БМ 02 | 16,0 | 13,9 | 2 | 4 | 8,7 | 6,5 | 12 | 24 |
| 27 | КО | 15,2 | 12,9 | - | 4 | 9,5 | 7,7 | 10 | 22 |
| 28 | СС 02 | 15,9 | 12,5 | 2 | 4 | 7,9 | 6,0 | 10 | 23 |
| 29 | СС 01 | 14,2 | 12,6 | 2 | 4 | 8,6 | 6,4 | 10 | 21 |
| 30 | ШТ | 15,6 | 12,3 | 2 | 4 | 9,6 | 7,8 | 10 | 24 |
| 31 | РО | 14,2 | 12,0 | 2 | 4 | 9,2 | 7,4 | 10 | 21 |
| 32 | ПК | 15,1 | 12,4 | 2 | 4 | 9,3 | 7,5 | 10 | 23 |

Примітка: ВК – вихідний контроль; КК – кінцевий контроль

ДОДАТОК Б

Орієнтовні ігри для учнів 1-4 класів

Гра «Петанк»

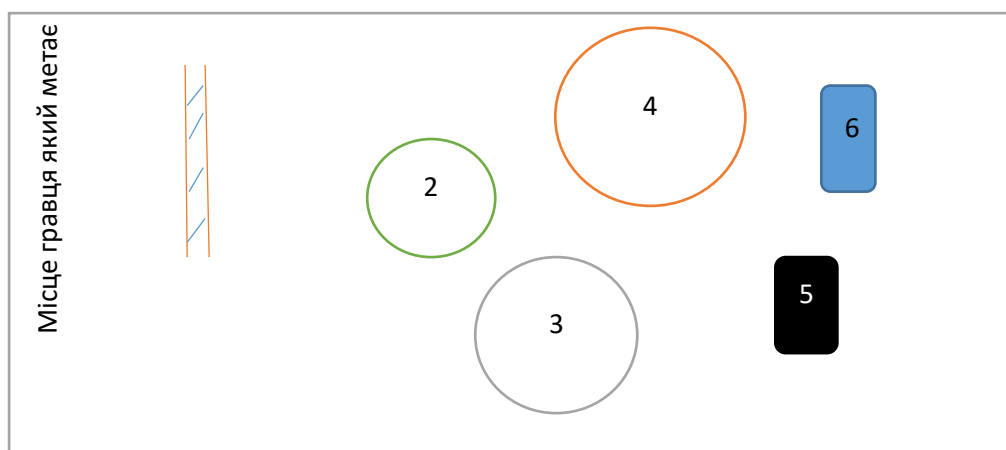
Інвентар: 4 гімнастичних обручі, 2 мішечки з піском або крупою, 4 різнокольорові порожні ємкості, маркувальна стрічка.

ХІД ГРИ. Групу ділимо на дві-три команди. Поки гравці думають над назвами команд, фізичний терапевт розкладає гімнастичні обручі та клеє маркувальну стрічку (для маркування лінії за яку не можна заступати).

Команди демонструють назви, після чого одна з команди бере мішечки та по черзі кожен гравець намагається влучити в ціль.

Кожна ціль має свої бали.

Після кожного колу змінюється прядок цілей, всього гра має три кола. Виграє та команда в якої буде більше балів.

*Ігри з парашутом*

Інвентар: «Парашут» та маленький м'ячик.

1. «МОРЕ». Всі учасники стають в коле та беруть по лямці на парашуті.

Діти виконують наступні вказівки:

Коли ФТ говорить : «-Море спокійне!» - то діти спокійно стоять.

«-Море хвилюється!» - трішки похитують парашут.

«-Шторм!» - піднімають та опускають парашут на максимальну амплітуду.

2. «АКУЛА». Всі учасники стають в коле та беруть по лямці на парашуті. Обирається один гравець, який буде так званою акулою, цей гравець занурює під парашут та ходить під ним приблизно 1-3 кола, потім вибирає наступного гравця. Гра триває до тих пір поки всі побувають акулами.

3. «Планети». Всі учасники стають в коле та беруть по лямці на парашуті. На парашут кладеться м'ячик. Головна умова перекочувати його так щоб він не впав.

Конспект уроку з фізичної культури

для учнів 1-А класу

Завдання уроку:

1. Вивчення техніки метання м'ячика у горизонтальну і вертикальну ціль.
2. Вдосконалення техніки бігу на короткій дистанції.
3. Рухлива гра і естафета.

Мета уроку: навчити дітей правильно метати м'ячик у горизонтальну і вертикальну ціль, вдосконалювати ціль, вдосконалювати техніку бігу на коротку дистанцію, виховувати любов до рідної землі.

Обладнання: м'ячик, горизонтальна і вертикальна ціль.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Дата проведення: 20.04.2021 року.

| Хід уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|--|-----------------|----------------------------------|
| І. Підготовча частина | 8-10 хв. | |
| 1. <i>Шукування</i> – Рівняйсь! Струнко! Добрий день! | 30с. | В одну шеренгу |
| 2. <i>Повідомлення теми і завдань уроку</i> | 30с. | Чітке повідомлення завдань уроку |

Продовження додатку В
 Конспект уроку з фізичної культури
 для учнів 1-А класу

| | | |
|---|-----------|--------------------------|
| <p>3. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ руки за голову ○ навприсядки ○ стрибками <p>- на носках</p> <p>- на п'ятках</p> | | |
| 4. Біг | | |
| 5. Загальнорозвиваючі вправи на місці | | |
| А) Вп руки до плечей | 8р вперед | |
| Колові рухи руками вперед, назад | 8р назад | |
| Б) Вп руки в сторони | 10-12 раз | Руки прямі |
| Колові рухи руками вперед, назад | | |
| В) Вп права рука вгорі, ліва внизу; 1-2 переміна положень рук | 10-12 раз | Руки прямі |
| Г) Вп руки вперед. Схрещення рук | 10-12 раз | Руки прямі |
| Д) Вп ноги нарізно, руки на поясі 1- нахил вліво, 2 – в.п., 3- нахил вправо, 4 – в.п. | 6-8 раз | Ноги і тулуб прямі |
| Е) основна стійка: 1 – нахил вперед, руками доторкнутися до землі, 2 – в.п. | 10-12 раз | Руки опущені, ноги прямі |
| II. Основна частина | 27-30 хв | |
| 1. Загальнорозвивальні вправи | | |
| А) в.п. руки опущені. Біг з високим підніманням стегна | 15 м | Тулуб прямий |
| Б) в.п. руки опущені. Біг з прискоренням | 15 м | Тулуб нахилений |
| В) в.п. руки на поясі. Стрибки на правій, лівій нозі. | 6 м | |

Продовження додатку В
 Конспект уроку з фізичної культури
 для учнів 1-А класу

| | | |
|--|--------|--------------------------------|
| Г) стрибки на лівій нозі | 4-6 м | |
| 2. Метання м'ячика у горизонтальну ціль | 10 хв | |
| - метання м'яча з місця у горизонтальну ціль треба виконувати таку: в.п. – стати лівим боком (при метанні правою рукою), ноги на ширині плечей, ліва нога на носку вперед; права рука з м'ячем на горі, дивитись на ціль, яка знаходиться на відстані 3-4 м. Далі, перенести вагу тіла на ліву ногу, тулуб повернути вліво праву руку трохи зігнути. Потім енергійним рухом кинути м'яч у ціль | | Чітке пояснення завдання |
| 3. Біг на короткій дистанції | 10 хв. | Чітке пояснення |
| - Техніка бігу така: тіло трохи нахилене вперед, голова і тулуб на одній лінії плечі не піднімаються, поштовхова нога ставиться на зовнішню сторону носкової частини стопи і в момент поштовху повністю випрямляється. Махова ногою згинається в коліні, кисті не напружені, пальці напівзігнуті. Зігнуті в ліктях руки рухаються нахрест (права рука і ліва нога). В такому темпі, як і ноги. | | |
| 4. Рухлива гра “Другий зайвий” | 4-5 хв | Підібрано для дітей цікаву гру |
| Всі учні стоять у колі, обличчям до центру. За колом двоє ведучих: один тікає, другий доганяє, той, хто тікає, стає спереду одного з гравців. Тепер тікає гравець, який опинився ззаду. Якщо ведучий догнав втікача, то вони міняються ролями. | | |
| 5. Естафета “Хто швидше” | 4-5 хв | |

Продовження додатку В
*Конспект уроку з фізичної культури
 для учнів 1-А класу*

| | | |
|--|-----------------|--------------------|
| <p>Діти формують 2 команди, що стоять у колонах по одному. Перед колонами намалюємо лінію, а на відстані 15-20 м від неї лежать великі надувні м'ячі. У кожного переднього колони по одному надувному м'ячу. За сигналом передні біжать до великих м'ячів, оббігають їх спереду справа (зліва), повертаються і передають м'ячі другим, а самі стають у кінець колони і т.д.</p> <p>Виграє команда, яка першою закінчила перебігання і передала м'яч учителю.</p> | | |
| III. Заключна частина | 3-5 хв | |
| <i>1) шиккування класу</i> | | В одну шеренгу |
| <i>2) ходьба</i> | <i>15-20 м</i> | В повільному темпі |
| <i>3) вправи, які приводять організм в стан відносного спокою</i> | <i>1,5-2 хв</i> | |
| <i>4) підсумок уроку</i> | <i>1 хв</i> | Виставлення оцінок |
| <i>5) домашнє завдання</i> | <i>1 хв</i> | |
| <i>Організований вихід з уроку</i> | | |