

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Дипломна робота  
магістра**

**з теми «СТАН ТА УМОВИ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РУХОВИХ  
МОЖЛИВОСТЕЙ 6-РІЧНИМИ ПЕРШОКЛАСНИКАМИ У  
ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Виконав: здобувач 2 курсу,  
групи ФК<sub>1</sub>– М22z,  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
за освітньою програмою Середня освіта  
(Фізична культура)  
**Владислав ЯРЕМІЙ**

Керівник: **Леся ГАЛАМАНЖУК**, доктор  
педагогічних наук, професор,  
завідувачка кафедри теорії та методик  
дошкільної освіти

Рецензент: **Геннадій ЄДИНАК**, доктор  
наук з фізичного виховання та спорту,  
професор

## ЗМІСТ

ВСТУП .....		3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	9
1.1	Організаційно-змістові засади формування рухових можливостей дітей в початковій школі.....	9
1.2	Психолого-педагогічні умови впливу на рухові можливості дітей під час фізичного виховання у початковій школі.....	20
1.3	Стан рухових можливостей дітей 6-10 років.....	34
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	49
2.1	Методи дослідження.....	49
2.2	Організація дослідження.....	50
РОЗДІЛ 3	СТАН СФОРМОВАНOSTІ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ 6- РІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	51
3.1	Стан організаційного забезпечення фізичного виховання в аспекті підвищення рухових можливостей 6-річних першокласників.....	51
3.2	Ціннісне ставлення та мотивація дітей до занять фізичною культурою.....	62
3.3	Рівні вихованості у дітей ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.....	64
РОЗДІЛ 4	ХАРАКТЕРИСТИКА АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ 6-РІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	77
4.1	Вихідні положення й умови методики формування рухових можливостей 6-річних першокласників під час фізичного виховання.....	77
4.2	Перевірка дієвості запропонованої розробки у практичній діяльності.....	88
ВИСНОВКИ .....		101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		103

## ВСТУП

**Актуальність проблеми дослідження.** Характерною особливістю фізичного виховання учнів початкової школи є різнобічність його форм. Однією з найважливіших форм організації і проведення з учнями початкових класів активного дозвілля є позакласна робота з фізичного виховання, яка сприяє формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, змістовного відпочинку на природі. Під час занять фізичною культурою в позашкільний час учні початкових класів загартовують свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають фізичні якості. Особливі умови позакласної діяльності з фізичної культури сприяють вихованню морально-вольових якостей особистості: взаємної підтримки, взаємодопомоги, організованості, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості, мужності, почуття відповідальності та вияв організаторських здібностей, необхідних у практичній діяльності учнів і в побуті [33; 47].

Актуальність проблеми фізичного виховання молодших школярів у позакласній роботі вбачається в дослідженні ефективності організаційно-педагогічних умов фізичного виховання учнів у процесі позакласної роботи в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Тому стратегічною метою науково-дослідницької роботи є теоретичне обґрунтування, розроблення й експериментальна перевірка дієвості технологій, методик, організаційно-педагогічних умов розвитку рухових можливостей дітей під час занять з фізичного виховання, у тому числі позакласної роботи у ЗЗСО та за місцем проживання дитини [29; 30; 31].

Державний підхід до проблеми фізичного виховання в процесі позакласної роботи відтворюють: Закон України «Про освіту», Закон України «Про позашкільну освіту», Закон України № 172 – VI від 17.11.2009 р. «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України», Національна доктрина розвитку освіти України

у ХХІ столітті, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Указ Президента України № 478/2009 від 23.06.2009 р. «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні», Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр., Концепція позашкільної освіти і виховання, Концепція фізичного виховання в системі освіти України, Державні вимоги до навчальних програм із фізичного виховання в системі освіти, Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді, Державний стандарт освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура для початкової школи», наказ Міністерства освіти і науки України № 306 від 20.05.2003 р. «Про затвердження типових навчальних планів для організації профільного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах».

Ці освітні нормативні документи дозволяють: сформулювати сутність і зміст поняття «фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі»; визначити мотивацію молодших школярів ЗЗСО до зміцнення свого здоров'я; підвищення рухової активності та фізичної підготовленості; вміло використовувати засоби фізичного виховання в організації і проведенні здорового способу життя в процесі позакласної роботи; сформувати в учнів уміння й навички самостійно займатися фізичними вправами в школі, домашніх умовах та за місцем проживання; визначити і впровадити у загальноосвітніх навчальних закладах організаційно-педагогічні умови фізичного виховання; розробити зміст, форми і методи фізичного виховання учнів початкових класів у процесі позакласної роботи; сформувати в них уміння і навички самостійно займатися фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя в школі, домашніх умовах та за місцем проживання; поліпшити стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, рухової активності та фізичної

підготовленості учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти [32; 36; 49; 52] .

Водночас, на сучасному етапі існують протиріччя, що не дозволяють у повній мірі відзначити достатній стан розв'язання досліджуваної наукової проблеми. Зокрема, такі протиріччя стосуються наступних розбіжностей:

- між необхідністю забезпечити високі параметри рухових можливостей 6-річних першокласників та наявним відмінним від необхідного станом їхнього вияву в сучасних дітей цієї вікової категорії;

- між потребою ЗЗСО в теоретично обґрунтованих педагогічних технологіях, методиках досягнення за допомогою фізичного виховання 6-річними першокласниками високих параметрів рухових можливостей та недостатньою розробленістю таких технологій і (або) методик.

Беручи до уваги зазначені протиріччя переконались у необхідності проводити подальші дослідження, спрямовані на розв'язання розглянутої проблеми. У зв'язку з цим сформулювали таку тему дипломного проекту: *«Стан та умови досягнення високих рухових можливостей 6-річними першокласниками у процесі фізичного виховання»*.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль автора в реалізації дослідження, як співвиконавця теми лабораторії, полягала у тому, що було: отримано інформацію з питань, що розглядалися, на теоретичному рівні дослідження; проведено вимірювання для одержання необхідних емпіричних даних; на підставі висновків, які було зроблено за одержаними даними, розроблено методику досягнення високих рухових можливостей дітьми, які у віці 6 років розпочали навчання у ЗЗСО.

**Мета дослідження** – розробити методику розвитку рухових можливостей 6-річних дітей-першокласників.

Досягали такої мети вирішенням таких **завдань дослідження**:

1. Визначити теоретичні аспекти формування рухових можливостей дітей під час фізичного виховання у ЗЗСО.
2. Вивчити стан сформованості рухових можливостей 6-річних дітей, які розпочали навчання у ЗЗСО.
3. Розробити методику формування рухових можливостей 6-річних дітей під час фізичного виховання у ЗЗСО.

*Об'єкт дослідження* – рухові можливості дітей.

*Предмет дослідження* – розвиток настанов дітей на здоровий спосіб життя під час занять фізичними вправами у закладі дошкільної освіти.

**Методи дослідження.** Під час дослідження було використано комплекс адекватних методів. Комплекс об'єднував методи, які застосували на теоретичному рівні – з а г а л ь н о н а у к о в і, а конкретніше синтез, аналіз, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання. За допомогою зазначених методів опрацьовували різні наявні джерела інформації. Обирали їх у першу чергу з фондів бібліотеки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Крім цього, опрацьовували джерела інформації, що містяться у відомих наукометричних базах, а саме SPORT Discus, Scopus, Web of Science. Для оптимізації такої дослідницької діяльності було використано ключові слова. До них належали рухові можливості, першокласники, діти 6 років, фізичне виховання, а також та комбінації цих слів і абрєвіатури. Усього обрали та частково опрацьовали понад 100 джерел, а більш детальному опрацьованню було піддано 88. Така кількість і увійшла до остаточного списку літературних джерел.

**Педагогічні методи** дослідження займали важливе місце у вирішенні поставлених завдань. Зокрема, було використано педагогічний експеримент і педагогічне тестування. Останній дозволив оцінити стан розвитку рухових якостей, які розглядали компонентом рухових можливостей дітей. Педагогічний експеримент становив основу організації проведеного дослідження. Ураховуючи поставлені завдання, обрали такий

адекватний у цьому випадку констатувальний педагогічний експеримент.

М е д и к о-б і о л о г і ч н і методи були ще однією групою дослідницьких методів, які застосували у нашому дослідженні. За допомогою реалізації таких методів було отримано дані про функціональні характеристики дітей. Так, було використано такі методи зазначеної групи: антропометрія, пульсометрія, сфігмоманометрія, спірометрія.

Водночас, були застосовані методи м а т е м а т и ч н о ї с т а т и с т и к и. Основна причина – інформація, одержана після використання таких методів дозволяє забезпечити формулювання коректних висновків, правильно тлумачити емпіричні дані для виокремлення ефективних засобів педагогічного впливу. Конкретизуючи відзначаємо, що провідними були одномірні статистики, а саме: середнє арифметичне, стандарте відхилення, помилка середнього, t-критерій для пов'язаних і непов'язаних вибірок. В останньому випадку такий критерій застосували для пов'язаних і непов'язаних вибірок дітей. Основна, але обов'язкова умова застосування такого критерію – розподіл індивідуальних значень у вибірці так, що вони відповідали закону про нормальний розподіл.

**Практичне значення одержаних результатів.** Інформація та емпіричний матеріал, що були одержані під час проведення дослідження, дозволяють використовувати його під час читання лекційних занять для здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Дошкільна освіта», «Середня освіта (фізична культура)». Водночас учителі фізичної культури можуть використовувати у практичній діяльності розроблені компоненти методики формування рухових можливостей 6-річних дітей під час занять фізичним вихованням у різних формах організації цього педагогічного процесу.

**Апробація результатів дослідження.** Апробація основних положень дипломного проекту магістра відбувалася під час проведення наукових конференцій. Зокрема, одна з них – Всеукраїнська «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022); інша – науково-практична конференція

аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023).

**Публікації.** Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в одній науковій публікації – В. Яремій, Л. Галаманжук. До питання про формування рухових можливостей дітей, які 3 броків розпочали навчання в закладі загальної середньої освіти. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 156-158.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 111 сторінках, з яких 102 – основного тексту. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 74 використаних джерел інформації.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

#### **1.1 Організаційно-змістові засади формування рухових можливостей дітей в початковій школі**

Сучасний етап державотворення в Україні вимагає реформування всіх сторін життєдіяльності людини, зміни її світогляду, свідомості, ставлення до явищ суспільного життя. Попередній державний устрій формував людину, не здатну до активного творчого способу життя, самостійного прийняття рішень, пошуку нових підходів до змісту, форм і методів практичної діяльності. Все це стосується і сфери фізичного виховання.

Фізичне виховання є організованим педагогічним процесом, спрямованим на морфологічне, функціональне вдосконалення організму людини, формування та поліпшення її основних життєво важливих умінь, навичок і, пов'язаних з ними знань, виховання моральних та вольових якостей [6; 11]. Крім того, фізичне виховання є цілісним, спеціалізованим процесом, в якому руховий розвиток поєднується з розумовою освітою та вихованням, метою якого є задоволення потреб як особистості, так і суспільства в цілому у формуванні всебічно розвинутої людини [72-74].

Як зазначають учені В. Г. Ареф'єв [6], О. В. Давиденко [23], виникнення та походження фізичного виховання спричинено вимогами суспільства, визначається рівнем розвитку матеріального виробництва та соціальними уявленнями про мету, завдання, засоби і методи їх застосування. Програмне забезпечення фізичного виховання включає державну програму розвитку галузі в системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, професійною і військовою діяльністю, оздоровленням населення та дозвіллям різних соціальних груп. Система фізичного виховання країни являє собою певну модель організації та управління фізкультурною освітою і

здоров'ям населення, особливості та пріоритетні напрямки функціонування якої залежать від устрою держави, ступеня її розвитку, звичаїв та інших чинників [73; 74].

Система фізичного виховання розглядається як одна з найважливіших складових усієї соціальної, суспільної і державної системи виховання, що дозволяє кожній людині зміцнювати здоров'я, ефективно розвивати та вдосконалювати рухові якості в органічній єдності з іншими розумовими, моральними й естетичними компонентами особистості [44]. Вона відображає історично обумовлений тип соціальної практики вдосконалення рухової природи людини, сукупність її вихідних основ та форм організації, які залежать від умов конкретної суспільної організації. На кожному історичному етапі вона зазнає змін в залежності від можливостей, які створюються для її розвитку певною суспільною формацією [55].

Українська система фізичного виховання сьогодення є правонаступницею тієї системи, яка була започаткована у 20-30 рр. минулого століття. Оскільки в ті роки переважала ручна праця, а армія та промисловість були мало механізовані, саме тоді було створено єдину систему фізичного виховання. Вона відповідала вимогам державної політики: в закладах освіти запроваджено обов'язкові уроки фізичної культури, створено комплекс Готовий до праці та захисту, започатковано добровільні спортивні товариства, Добровільне товариство сприяння армії, авіації та флоту та ін.

За даними Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації”, чисельність контингенту дітей і підлітків, які були залучені до регулярних занять у дитячо-юнацькій спортивній школі, фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання, у спортивних секція підприємств, установ та організацій, скоротилося на 620 тис. Причиною цьому посприяла складна політична та економічна ситуація в країні на початку 90-х років минулого століття. Саме в цей період зменшилась кількість закладів, які проводили фізкультурно-оздоровчу та спортивну роботу, на 15,5 тис.

одиниць, а кількість працівників цієї сфери – більш, ніж на 1 млн. осіб (56%). Така кризова ситуація негативно позначилась на стані здоров'я підростаючого покоління та призвела до знецінення соціального престижу фізичної культури і спорту, посилення антисоціальних поглядів та проявів серед дітей.

На межі тисячоліть у зв'язку з інформаційним та технічним прогресом змінилася роль і місце системи фізичного виховання в суспільстві. Якщо раніше метою фізичного виховання було формування рухово-досконалої людини, готової до праці та оборони, то на сьогодні пріоритетною є його оздоровча спрямованість, оскільки здорова людина – основа здорової нації [30; 31].

Фізичне виховання в школі – це не тільки багатогранна навчальна дисципліна, яка дає учням певну систему знань, умінь та навичок, а велика галузь виховної роботи, адже у початкових класах закладається основа для подальшої освіти, всебічного розвитку, в тому числі і моторної діяльності дитини [72-74]. Саме у початкових класах учні засвоюють перші основи сучасних наукових знань, розвивають свої здібності. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку повинно сприяти їхньому всебічному розвитку, адже це відіграє дуже важливу роль у подальшому житті людини. Вирішальне значення у руховому розвитку школярів має послідовне забезпечення загальної рухової підготовки, починаючи з першого дня їхнього навчання.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним із нагальних завдань держави є вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді. За останній час тема реформування сфери фізичної культури і спорту, зокрема шкільної системи фізичного виховання, набула надзвичайної актуальності [19]. Тому на сьогодні потреба у зміні програмних підходів, визначенні пріоритетних напрямів розвитку системи фізичного виховання посприяло зміні акцентів у нових умовах та зумовило прийняття низки нормативних документів: Закон України “Про фізичну культуру і

спорт” від 1993 р. [31]; Концепція фізичного виховання в системі освіти України від 1997 р.; Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”; Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту від 2004 р.; Наказ МОН “Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України” від 2005 р.; Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2022-2027 рр.; Загальнодержавні цільові соціальні програми “Здорова нація” та “Розвиток фізичної культури і спорту, ін.

Відповідно до цих нормативно-правових документів стратегічними цілями системи фізичного виховання дітей та молоді на сьогодні є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідності рівня розвитку життєво важливих рухових навичок та якостей, загальнолюдських цінностей: здоров'я, рухового, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу та звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань, умінь та навичок здорового способу життя [29; 48].

Система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку базується на принципах особистісної і диференційованої орієнтації, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання традиційних і нетрадиційних форм рухової активності та інших засобів рухового вдосконалення.

Основними засобами фізичного виховання є: природні чинники (сонце, повітря, вода) у поєднанні з руховими вправами та спеціальними процедурами; самі рухові вправи (природні й аналітичні); гігієнічні чинники (особиста гігієна та соціальна) – гігієнічна гімнастика, гігієна догляду за тілом; інвентар, технічні тренажерні пристрої; ідеомоторні, психогенні, аутогенні засоби. Вони забезпечують фізичне виховання дитини і мають використовуватися комплексно з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей вихованців [6; 8; 12; 20].

Основними формами роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня є уроки фізичної культури, гімнастика до уроків, рухові хвилинки під час уроків, ігри та рухові вправи на перервах і в групах продовженого дня. Зміст цих занять визначається змістом уроків фізичної культури відповідного класу. Систематичне проведення таких заходів сприяє руховому розвитку, підвищенню розумової працездатності й успішності, виховує дисциплінованість і організованість [36; 41; 42; 47]. На сьогодні є актуальним розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах, що має великий практичний інтерес. Фізичне виховання у закладах середньої освіти розглядається як один з провідних засобів покращення здоров'я учнів [170], а оптимальні параметри рухових навантажень у різних формах занять та їх кількість протягом дня і систематичність використання – як першочергові досягнення позитивного результату [39; 52 62; 69]. У зв'язку з цим перед фізичною культурою як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей висуваються нові задачі, які потребують розробки сучасних методик фізичного виховання дітей.

Поряд із вирішенням традиційних завдань з формування власне знань, рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я науковці [11; 14; 15; 17; 18] рекомендують вести роботу з виховання ціннісних орієнтирів на руховий і духовний розвиток особи, здоровий спосіб життя, формування потреби і мотивів (інтересів) до регулярних занять руховими вправами, формування гуманізму, радості і досвіду спілкування, розвиток вольових і етичних здібностей.

Одним з інноваційних напрямів, які доповнюють існуючу систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, є реалізація інтелектуальних і соціально-психологічних завдань, що в сукупності становлять культурологічний вектор цього процесу. Методологія та конкретні шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання молодших школярів на сьогодні здійснюється у наступних напрямках –

удосконалення нормативної бази (М. М. Булатова, А. Т. Литвин; Т. Ю. Круцевич [44]); перегляд критеріїв ефективності системи фізичного виховання (М. М. Булатова, В. М. Платонов); розробка концепції системи фізичного виховання (О. Д. Дубогай [27], В. П. Лук'яненко); вдосконалення системи оцінки рухової підготовленості (В. В. Білецька [11], Н. Ф. Денисенко, Т. Ю. Круцевич [44], Ю. М. Носко [61], І. О. Тях); обґрунтування змісту фізкультурно-оздоровчих занять (А. В. Віндюк, О. О. Власюк, О. Д. Дубогай [27], В. П. Семененко, Б. М. Шиян); організаційно-методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять (І. О. Когут та ін.).

Молодший шкільний вік займає особливе місце в системі шкільного навчання, адже, що він є основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини [65; 71].

Спеціалісти [16; 19; 31-33; 48; 57] звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови навчально-виховного процесу ЗЗСО саме через упровадження інноваційних підходів в систему навчання з урахуванням психофізіологічних закономірностей розвитку дитини. Як зазначає Н. В. Москаленко [59], система фізичного виховання повинна характеризуватися безперервністю процесу, мати чітко зорієнтовану оздоровчу спрямованість, і таким чином визначати результат педагогічного управління – досягнення оптимального рухового стану як критерію ефективності вирішення оздоровчих завдань.

На сучасному етапі розвитку освіти зроблені спроби поліпшити ситуацію у цьому напрямку шляхом прийняття навчальної програми “Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи”, для опанування змісту фізичної культури у 1-му класі, яка розроблена відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти (затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462), та з грифом Міністерства (лист від 12.04.2011 № 1050).

Навчальний матеріал програми розподілено не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способом рухової діяльності. Так, наприклад, до школи культури рухів увійшли вправи основної гімнастики (стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані з незвичним положенням тіла у просторі). До школи пересувань увійшли життєзабезпечуючі способи пересувань (ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання) [59; 62].

Школа м'яча включає вправи з малим і великим м'ячем. Пропоновані вправи дозволять школярам в подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу та ін. Школа стрибків об'єднує види стрибків (зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні стрибки).

До школи активного відпочинку (рекреації) увійшли рухливі й народні ігри, які систематизовані за відповідними «школами». Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку рухових якостей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних «шкіл». Крім того, ця «школа» містить основи туризму. Всі компоненти цього розділу спрямовані на формування в учнів умінь і навичок, які вони можуть використовувати під час активного відпочинку [65; 68].

У школі розвитку рухових якостей запропоновано вправи, що систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних рухових якостей. Це дозволить учителю підбирати необхідні вправи, розробляти на їх основі різноманітні комплекси, використання яких дозволить планувати навантаження і забезпечувати наступність у розвитку основних рухових якостей.

Школа постави спрямована на формування стереотипу правильної постави (вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-

м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів) [59; 71].

Звертаючи увагу на психологічні особливості молодших школярів, програма дає змогу планувати комплексні уроки, що передбачає включення в урок різнопланових рухових вправ, підвищуючи зацікавленість та емоційний стан учнів. Учні 1-4 класів навчаються за програмою підручника: "Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи" (М. Зубалій, В. Деревянко, В. Шегімага. В учнів початкової школи формуються основні життєво необхідні рухові дії. Саме тому важливою особливістю змісту навчальної програми з фізичної культури є вивчення рухливих і народних ігор, формування навичок самостійної їх організації та проведення. У міру зростання учнів у змісті навчання акцент має поступово зміщуватися на засвоєння школярами основних рухових дій, рухових вправ підвищеної координаційної складності з базових видів спорту, що належать до навчальної програми. На завершальному етапі початкової освіти засвоєння нового матеріалу має зосереджуватися вже на фрагментах рухової діяльності, цілісних комбінаціях та спортивних іграх за спрощеними правилами [1; 4; 6].

Отже, на сьогодні головною метою в початкових класах є виховання бажання займатися руховими вправами та навчити дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії, ігрові вправи. У початкових класах здійснюється інтенсивний розвиток рухових якостей, необхідних для здоров'я та формування системи організму [8; 10]. Але на цей час, як зазначають науковці [12; 15; 18; 19; 69], ще рано говорити про ефективність цих документів, оскільки вони знаходяться в стадії експерименту. І, на превеликий жаль, прийняття вказаних програм не зможе докорінно зміни стан шкільної фізичної культури, перш за все, відношення дітей та їхніх батьків до уроків фізичної культури. Спостерігається стійка тенденція, що батьки разом з дітьми відвідують фітнес-клуби, аквацентри та інші комерційні рухово-оздоровчі клуби, а в той же час дістають медичні довідки, що звільняють дитину від занять руховими вправами в школі. Причиною



цього є небажання дітей займатися пропонованими вчителям видами рухової активності, одноманітність уроків, пов'язана з низькою кваліфікацією та мотивацією вчителів і недосконала спортивно-матеріальна база шкіл, яка в десятки разів гірша ніж в європейських країнах. Саме тому організація занять фізичною культурою у зарубіжних навчальних закладах повинна слугувати прикладом для наслідування [60; 67].

На сьогодні в центральних органах виконавчої влади та у зв'язку із смертельними випадками виникають ідеї про відміну оцінювання на уроках фізичної культури в школі, скасування контрольних нормативів. Ще у 2008 р. було відмінено Наказом Міністерства освіти і науки України нормативи на швидкість і витривалість. Це вважалось невідкладним заходом щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури. Однак смертельні випадки в Українських школах не припинилися.

Крім того, Міністерство освіти і науки України розробляє новий державний стандарт з фізичної культури для початкової школи, який передбачає збільшення годин занять руховими вправами та винесення предмету за межі навчального навантаження. Починаючи з 2012-2013 навчального року, для школярів першого класу відмінюються навчальні нормативи для тестування рухової підготовленості, з кожним наступним роком програма буде запроваджуватися в наступних класах. З 2012-2013 року кількість обов'язкових уроків фізичної культури збільшилось до трьох. Типовим навчальним планом загальноосвітніх навчальних закладів у 2012-2013 н.р. на вивчення предмету “Фізична культура” в інваріантній складовій передбачено: у 1-му класі – 3 год. на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.06.2011 № 572). Потрібно відмітити, що урок – це, перш за все, виховний процес, завданням якого є формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок, необхідних у повсякденному житті. Він є основною формою занять з фізичного виховання учнів і до нього висувається низка вимог. Найголовніша з них – спрямованість уроку на стійкий інтерес школярів до систематичних занять руховими вправами. Не

дивлячись на те, що фізичне виховання є од ним із улюблених уроків школярів, близько 20 % відвідують уроки без особливого бажання та не відчують позитивних емоцій. В результаті урок стає безрадіним, стомлюючим та як наслідок – малоефективним [27; 49].

На сьогодні застосовують достатньо багато прийомів, які дозволяють зацікавити учнів уроками фізичної культури і здоров'я через з'ясування суті та значення навальних задач, широкого застосування ігрового та змагального методів, музичного супроводу уроків, новизну та привабливість вправ і способів організації навчальної діяльності та ін. Комплексне застосування всіх цих прийомів дозволяє досягати учнями добрих результатів, формувати стійкий та глибокий інтерес до уроків та регулярних самостійних занять руховими вправами [66; 68]. В той же час науковці зазначають [13; 28], що на уроках фізичної культури конче необхідне оцінювання, адже це дає можливість учителю фізичної культури управляти процесом, здійснювати педагогічний контроль та вносити відповідні корективи. До того ж, зазначають науковці [40; 61; 71], що відміна оцінювання суттєво знизить мотивацію школярів щодо відвідувань уроків та роль фізичної культури як навчального предмету. Водночас, автори зазначають [25; 40; 52; 74], що педагогічний контроль досягнень учнів з витривалості можна замінити різноманітними функціональними пробами, які визначають рухову працездатність, стан серцево-судинної системи та ін.

Аналіз наукової-методичної літератури [63; 71] свідчить, що принципи фізичного виховання підростаючого покоління мають базуватися на морфологічних, біомеханічних, фізіологічних та інших закономірностей розвитку організму. Розвиток рухових якостей у процесі фізичного виховання може бути більш успішним при індивідуальному підході.

Найбільш раціональний і перспективний типовий підхід за умови науково-обґрунтованого застосування прогресивних засобів і методів фізичного виховання, що вимагають напруженої, але адекватної діяльності всіх фізіологічних та життєво важливих систем. Однак таких критеріїв у цей

час немає, а існуючі педагогічні підходи не враховують вікові, статеві, соматичні та психологічні особливості молодших школярів [10; 31].

Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей дітей 7-11 років [12; 38]. Аналіз об'єктивно існуючої сьогодні практики фізичного виховання, протиріч і їх причин, національних традицій, використання класичних педагогічних теорій та ідей дає підстави визначити такі концептуальні положення, що мають увійти в основу процесу формування національної системи фізичного виховання дітей [21; 24]. На сьогодні, як зазначають науковці, телеологія системи фізичного виховання школярів повинна формуватись на загальнолюдських гуманістичних цінностях і національних засадах з урахуванням регіональних особливостей та передового світового досвіду в галузі фізичного виховання [48]; шкільна фізична культура набуває сенсу і цінності для кожного конкретного учня лише за умови його включення у процес соціалізації через засвоєння й специфічного змісту як частини загальної культури нації [25]; фізичне виховання школярів є провідною ланкою єдиної системи взаємопов'язаних і взаємообумовлених рівнів рухової освіти дітей і молоді [11]; у процесі фізичного виховання його специфічними засобами, методами і формами комплексно вирішуються завдання патріотичного, розумового, морального, художньо-естетичного виховання [10; 19]; визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичної культури у школі є забезпечення на заняттях взаємної поваги, взаємодовіри та співпраці вчителя й учнів як запоруки виховання активної творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізувати їх у процесі життєдіяльності; зміст фізичного виховання школярів може бути представлений у вигляді таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності; серед тих, хто займається руховими вправами,

виявити обдарованих у руховому відношенні дітей та підлітків і надавати їм можливість розвинути свої здібності [9; 44; 48].

Вагомим важелем підвищення ефективності фізичного виховання, прояву активності, ініціативи та творчості учнів є оцінка їхньої діяльності. Вона повинна відповідати праці школяра, вкладеній у досягнення не якогось загального нормативу, а індивідуально можливого результату в засвоєнні теоретичних знань, методичних умінь, практичних навичок, розвитку рухових якостей [6; 7; 14]. Метою загальної фізкультурної освіти є формування наукового світогляду учнів у сфері фізичної культури, оволодіння ними засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, уміннями цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного і рухового вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я.

Отже, вихід з кризи вимагає концептуально нового методологічного підходу до розв'язання комплексної проблеми становлення і розвитку національної системи фізичного виховання молодших школярів. Це особливо важливо тому, що основи фізичного і психічного здоров'я людини формуються у віці від народження до шістнадцяти років.

## **1.2 Психолого-педагогічні умови впливу на рухові можливості дітей під час фізичного виховання у початковій школі**

Ефективне вирішення педагогічних завдань, спрямованих на формування рухової функції дітей молодшого шкільного віку під час фізичного виховання має вагоме значення у зв'язку з вимогою суспільства підвищити рівень та якість рухової підготовленості підростаючого покоління, а також зміцнити здоров'я нації, що тісно пов'язане з економічним, соціальним і політичним розвитком України [13; 40; 41; 54].

Проблематика моторики людини є складним явищем, оскільки охоплює всю сукупність рухових дій, інакше кажучи, сферу рухової

активності, яка стосується рухів людини у просторі. Моторика людини неабияк залежить від генетичних і культурних (соціальних) чинників. Рухова функція людини також залежить від її рухового потенціалу, який розуміємо як сукупність вроджених (генетичних) і набутих якостей. Як зазначають науковці [8; 13; 33; 47 та ін.], рухова функція відноситься до найдавніших функцій людини. У сучасних наукових концепціях у структурі рухової функції людини розрізняють, з одного боку, чинники забезпечення цієї функції, а з іншого – чинники реалізації моторної функції.

Чинники забезпечення рухової функції людини найчастіше ототожнюються з параметрами рухового розвитку, а чинники реалізації рухової функції – з елементами моторики та рівнем розвитку рухових якостей. У процесі формування рухової функції науковці рекомендують спрямовувати основні впливи на усвідомлення учнями значущості поставленої мети; конкретизацію завдань під час виконання тих або інших вправ; дотримання принципу доступності; урізноманітнення засобів, форм і методів проведення уроків. З точки зору біомеханіки рухових вправ важливим є створення передумов для наукового обґрунтування методики навчання рухів у процесі фізичного виховання, адже без ґрунтового знання про рухи неможливо побудувати власне процес навчання. Саме тому біомеханіка має безпосередній взаємозв'язок з педагогікою фізичного виховання та спорту, а точніше – з педагогікою рухів [41].

Знання про механізми та закономірності формування рухів людини здебільшого визначається ступенем ефективності і цілеспрямованості навчання рухів. Саме тому, науковці вважають за потрібне розглядати певні біомеханічні аспекти розвитку рухової функції у зв'язку з організацією рухової підготовки молоді [29; 68].

У біомеханіці рухи розглядаються та вивчаються з системних позицій. Важливим є обсяг рухових навантажень як безпосередній показник рухової активності дітей. Природно, що чим більше рухів робить дитина щоденно, тим більше умов існує для розвитку її рухових функцій. Як відомо, дитина

дошкільного віку перебуває у русі майже безперервно, за винятком періодів, які відводяться на їжу та сон. Але у зв'язку зі вступом до школи, рухова активність дітей скорочується вдвічі. Лише за рахунок самостійної рухової активності учні 1 – 4 класів реалізують 50 % оптимальної кількості рухів, тому істотного значення у цьому віці набувають організовані форми занять руховими вправами [51; 59].

Урок фізичної культури компенсує в середньому 11 % необхідної добової кількості рухів. Ранкова гімнастика вдома, гімнастика перед початком занять у школі, рухові хвилини під час уроків, рухливі ігри на перервах, прогулянки з рухливими іграми після уроків дають змогу молодшим школярам задовольняти до 60 % потрібного для них добового обсягу рухів. Проблема розвитку рухових якостей у школярів складна та багатогранна. Це пояснюється тим, що сьогодні науковці виділяють 18 видів витривалості, понад 20 спеціальних координаційних якостей, які виявляються у конкретних рухових діях (циклічних, ациклічних та ін.), майже десяток специфічних координаційних якостей (рівновага, ритм, реакція, орієнтація та ін.) та різновиди гнучкості, силові і швидкісні якості. Тому на заняттях з фізичного виховання виникає низка суто теоретичних і методичних питань, пов'язаних з розвитком цих якостей у школярів. Термінологічно рухову діяльність позначають різні поняття: рухові, моторні, психофізіологічні та ін. Ці категорії відбивають специфіку тих дисциплін, у яких вони виникли – у теорії і методиці фізичного виховання використовують рухові якості, у біомеханіці – моторні [7; 13; 19; 43].

Шкільне фізичне виховання пропонує своєю головною метою всебічний розвиток рухових якостей учнів і на цій основі зміцнення їхнього здоров'я. Але традиційний урок унаслідок своєї організації і дидактичних особливостей не спроможний забезпечити учням необхідного тренувального ефекту, в кращому випадку, лише сприяє навчанню окремих видів рухів [8; 13; 16].

Досягнення наук про людину дали змогу виділити характерні періоди

сприйнятливості дітей до навчання тих чи інших рухових умінь і етапи формування окремих сторін рухової функції [20]. Як зазначають науковці, розвиток рухових якостей залежить від змістовного (навчальний матеріал програми, способи, методи навчання, матеріальна база, технічне оснащення), діяльнісного (активність учителя й учнів) і тимчасового компонентів навчання. Ефективне вирішення завдань комплексної програми фізичного виховання забезпечується комплексним використанням перерахованих компонентів на кожному уроці фізичної культури [30; 37; 46].

Рухові якості пов'язані з типологічними особливостями виявлення властивостей нервової системи (силою – слабкістю, рухливістю – інертністю, врівноваженістю – неуврівноваженістю нервових процесів), які виступають у структурі якостей у вигляді природних здібностей [28]. Кожна людина володіє колосальними потенційними можливостями розвитку, але розвиток кожного проходить індивідуально. В процесі виховання необхідно враховувати індивідуальні особливості та сприйняття до педагогічного впливу [20; 39; 40]. Наявність різних типологічних особливостей у різних людей частково обумовлює те, що в одних людей краще розвинені одні якості, а в інших – інші. Виграючи в прояві одних рухових якостей, людина програє в інших. У процесі фізичного виховання розвиток рухових якостей протікає по фазах. Перший час розвиток однієї якості супроводжується приростом і інших якостей, які в цей час спеціально не розвивалися (фаза генералізації).

Потім зростання однієї якості вже не супроводжується зростанням інших (фаза концентрації). Під час подальшого розвитку однієї якості спостерігається гальмування інших якостей, наприклад, надмірний розвиток сили призводить до зниження швидкісних якостей. Це явище названо дисоціацією рухових якостей.

Багаточисленними науковими визначено щільний взаємозв'язок між навчанням рухових умінь учнів з розвитком рухових якостей. Ефективність успішного формування рухових умінь та навичок залежить від достатнього

розвитку рухових якостей. Правильна організація процесу рухової підготовки учнів початкових класів на уроках фізичної культури створює передумови для оптимального досягнення результатів у формуванні рухових якостей. Також ефект розвитку рухових якостей залежить від методики, яка використовується в навчальному процесі [37; 42].

Принципова схема побудови алгоритму розвитку рухової якості повинна включати такі операції: 1. Постановка педагогічного завдання, яка полягає в аналізі стану рухової підготовленості учнів та визначені на цій основі рухових якостей, які слід розвивати і до якого рівня. 2. Добір найефективніших для виконання поставленого завдання рухових вправ. 3. Добір адекватних методів виконання вправ стосовно підготовленості та якості, які підлягають розвитку. 4. Визначення місця вправ в окремому занятті і системи суміжних занять відповідно до закономірностей переносу рухових якостей. 5. Визначення тривалості впливу на розвиток конкретної якості та необхідної кількості тренувальних занять. 6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки відповідно до закономірностей адаптації та тренувальних впливів. Швидкий і помітний приріст рухових якостей (створення ситуацію успіху) рекомендують розглядати як обов'язкову умову організації педагогічного процесу, спрямовану на формування позитивної мотивації та інтересу до самовдосконалення особистості [61; 71].

Щоб досягти учнями результату в розвитку рухових якостей та збереження здоров'я потрібно також знати і враховувати їхні фізіологічні й психологічні особливості [54; 65; 66; 67]. Дослідники стверджують, що саме у віці 7-11 років найбільш інтенсивно розвиваються координаційні якості, швидкість, гнучкість, а менш інтенсивно – витривалість та сила. Першочергову увагу науковці Т. Ю. Круцевич [44], Л. П. Сергієнко [70] та ін. на уроках фізичної культури в школі рекомендують приділяти розвитку швидкості. Сприятливим періодом швидкісної підготовки є вік 8-12 років; Л. В. Волков [19] – вік 7 – 10 років і зазначають, що існує статева відмінність в



розвитку швидкості: активний приріст швидкісних якостей у дівчаток спостерігається у 8 – 10 років, а у хлопчиків – у 9 – 12 років. Найкращим періодом для розвитку швидкості є вік від 7 – 8 до 14 – 15 років. У період від 6 до 10 років суттєво зростає швидкість рухів, але точність їх ще не висока. Невміння одночасно виконувати швидкі і точні рухи позначається на реакціях молодших школярів.

Розвиток швидкості у молодших школярів залежить від розвитку здатності високої частоти під час бігу. Інтенсивний розвиток рухових реакцій і темпу рухів у дітей відбувається в період від 7 – 8 до 11 – 12 років. Як стверджує Л. В. Волков [19], частота рухів значно збільшується в 7 – 9 років, а у віці 7 – 10 років у хлопчиків темп рухів вищий, ніж у дівчаток. Прихований час рухової реакції у русі кисті дитини вже у 9 – 10-річному віці стає близьким до показників дорослих. У молодшому шкільному віці варто приділяти велику увагу швидкісній підготовці на уроках фізичної культури, тому що в цей період організм дитини добре пристосований до швидкісних навантажень.

Розвиток рухової функції дитини на етапі молодшого шкільного віку відбувається повільно – протягом багатьох місяців та років. Загальний розвиток моторики в шкільному віці засновується на оволодінні координаційними можливостями, що створилися у дитини в результаті заключного анатомічного дозрівання рухової сфери. У підростаючої дитини повільно вступають в дію вищі кортикальні рівні, прогресивно налагоджуються точні та силові рухи. В той час рухове багатство дітей цього віку буває лише при вільних рухах. Як тільки змусити дитину робити точні рухи, вона відразу починає втомлюватися і прагнути втекти до ігор, де рухи вільні. Нездатність до точності залежить від недорозвинення коркових механізмів мозку і від недоліку вироблення формул руху [20; 52].

Найвищі прирости координаційних здібностей спостерігаються у дівчаток до 11 років, у хлопчиків – до 12 років. Науковці зазначають, що координаційні якості знаходяться у системі взаємин з цілою низкою інших

рухових якостей та психофізіологічних характеристик організму людини й носять комплексний характер і тісно пов'язані з навчанням рухових вправ [21; 24; 33; 37; 39; 40]. Складові координаційних якостей вирізняються залежністю від генотипу і мінливості у зв'язку із впливом факторів навчання та виховання. За даними В. М. Платонова [72-74], Л. П. Сергієнка [70] та ін., координаційні якості поділяються на окремі види за особливостями їх прояву, критеріями оцінки та факторами, що їх зумовлюють, а саме: здібність до оцінки та регуляції динамічних просторових, часових та змішаних параметрів рухів, до збереження стійкої пози (рівноваги), почуття ритму, вміння довільного розслаблення м'язів, загальна координація тіла.

Вивченню координації рухів, уточненню терміну “координаційні якості” в дослідженнях останніх років приділено багато уваги. Однак аналіз науково-методичної літератури показав, що до нашого часу не існує загальноприйнятої думки щодо чіткого визначення координаційних якостей.

Координаційні якості – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з умінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість [57; 66].

Під координаційними якостями розуміє здатність оптимально регулювати рухові дії, швидко, раціонально творчо вирішувати рухові завдання, регулювати дозовані рухи в умовах дефіциту часу [51; 54].

Молодший шкільний вік особливо сприятливий для розвитку координаційних якостей, природній ріст розвитку координаційних якостей з 7 до 10 років складає у дівчаток 28,6 – 92,3 % (в середньому 62,6 %), у хлопчиків – 22,5 – 80,0 % (в середньому 56,2 %). Педагогічні впливи, спрямовані на розвиток координаційних якостей, дають найбільший ефект, якщо їх систематично і цілеспрямовано використовувати саме в цьому віці, який є ключовим для координаційно-рухових удосконалень. Втрачені в цей

період можливості розвитку координаційних якостей неможливо надолужити пізніше [11; 18].

Виокремлюють три основних видів координації: нервову, м'язову і рухову. В сучасній літературі з фізичного виховання досить часто використовують таку класифікацію координаційних якостей: здатність оцінювання і регулювання просторово-часових і динамічних параметрів рухів. Зумовлює високу точність та економічність просторових (амплітудні рухи в суглобах), силових (стан тонусу в працюючих м'язах) та часових (високе відчуття часу виконання) характеристики рухів; здатність орієнтування в просторі – точне визначення, своєчасна зміна положення тіла та здійснення руху в потрібному напрямку; здатність до реагування – дозволяє швидко та точно виконувати цілісний, короткочасний рух на зовнішні сигнали всім тілом; здатність до пристосування та перебудови рухових дій – швидкість перетворення вироблених рухів чи переключення від одних рухових дій до інших відповідно умов, що змінюються; здатність до відчуття ритму – це можливість точно відтворити заданий ритм рухової дії чи адекватно варіювати його у зв'язку з умовами, що склалися; здатність до довільного розслаблення м'язів – здатність до оптимального узгодження фаз розслаблення і скорочення окремих м'язів в певний момент [14; 38].

У реальній побутовій чи спортивній руховій діяльності всі названі координаційні якості проявляються не в чистому вигляді, а в їх складному взаємозв'язку. В конкретних ситуаціях певні координаційні якості відіграють головну роль, а інші – другорядну, крім того можлива миттєва зміна їх значення у зв'язку зі зміною зовнішніх чинників. Координаційні якості розвиваються в процесі засвоєння багатьох і різноманітних рухових умінь та навичок. Зазначені навички й уміння покращують результати в техніці рухових вправ через те, що визначають швидкість оволодіння навичками рухів [15; 43].

У процесі навчання координаційних рухів можна виділити три категорії навчання, які розрізняються за ступенем участі у них організму як

єдиного цілого. Мова йде про вироблення реактивної поведінки, оперативної поведінки та когнітивної поведінки. За умов реактивної поведінки організм реагує на певні зовнішні фактори. Оперативна поведінка – це дія, для здійснення якої потрібно, щоб організм активно «експериментував» з навколишнім середовищем та таким чином встановлював зв'язок між різноманітними ситуаціями. За умов когнітивної поведінки, яка потребує участі розумових процесів в опрацюванні інформації. Тут мова йде не просто про асоціативні зв'язки між якимись двома ситуаціями чи між ситуаціями і відповіддю організму, про оцінку цієї ситуації з урахуванням минулого досвіду та можливих її наслідків. В результаті цієї оцінки, застосовується найбільш доцільне вирішення [58; 63].

У дітей відбуваються найбільш істотні зміни в розвитку координації рухів. За своєю структурою мозок 7-8 річної дитини вже наближається до структури мозку дорослої людини: об'єм корових полів рухового аналізатора становить близько 80 %, а підкоркових утворень – 95 % об'єму дорослої людини. Від 7 до 12 років швидко розвивається руховий аналізатор, поліпшується диференційна здатність зорового аналізатора.

Таким чином, дітям можна і потрібно давати якомога більше вправ для розвитку координації рухів, причому важливо вдосконалювати в них м'язове чуття – розрізнення темпу і амплітуди рухів, ступеня напруження і розслаблення м'язів, а також чуття часу і простору. Результатом комплексного прояву координаційних якостей є спритність. Рівень розвитку спритності у дітей одного і того ж віку може суттєво різнитися. Так, дослідженнями Т. Ю. Круцевич [44] визначено, що спритність у дівчаток активно розвивається від 8 до 9 і від 10 до 11 років, а у хлопчиків – 8 – 9 і 11 – 12 років; найбільш сприятливим для розвитку спритності вік 7 – 13 років; Л. В. Волков [18] – у дівчаток 7 – 11 років, а у хлопчиків – від 8 – 9 років. Розвиток здатності дитини управляти своїми рухами у часі, просторі та за ступенем м'язових зусиль спрощує процес навчання нових рухових вправ, прискорює засвоєння техніки рухів.

У період від 6 – 7 до 10 – 12 років у дітей активно зростають здібності до управління часовими, просторовими й силовими параметрами рухів та найбільш інтенсивно у молодшому шкільному віці розвивається точність розподілу часових параметрів рухової дії [14]. Збереження стійкої пози пов'язане з виконанням будь-якої рухової дії. У віці 7 – 12 років якнайкраще розвивається здібність до збереження рівноваги. Здібність до збереження статичної рівноваги від 1 до 2 класу значно погіршується, а потім протягом двох років безперервно зростає. Динамічна рівновага бурхливо розвивається в 7 – 10 років.

Провідне місце у комплексі основних рухових якостей належить силі м'язів, які беруть участь у рухах. Ефективний розвиток усіх рухових якостей значно залежить від розвитку саме сили. Наявність певного рівня розвитку сили є обов'язковою умовою будь-якого руху, так як сила лежить в основі прояву інших рухових якостей.

Дослідження показують, що школярі 7 – 11 років мають порівняно низькі показники м'язової сили. Силові, а особливо статичні вправи швидко спричиняють у них втому. Діти цього віку більш пристосовані до короткочасних швидко-силових вправ динамічного характеру. Проте молодших школярів слід поступово привчати до збереження статичних поз. Особливе значення статичні вправи мають для вироблення та збереження правильної постави [35; 40].

Сприятливі морфологічні та функціональні передумови для розвитку сили створюються до 8 – 10 років. Збільшення сили пов'язане зі зростанням м'язової маси, збільшення товщини м'язових волокон, наростання в них запасів вуглеводів, білків, багатих енергією поєднань, інтенсивності біохімічних реакцій, що відбуваються в м'язах, поліпшенням нервової регуляції [41; 46].

Сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не збігаються. У дітей з 6-7 років особливо збільшується відносна сила м'язів. У 10 – 11 річному віці відносна сила досягає високих показників, які близькі до

показників дорослих [28]. Школярі 6–10 років володіють ще порівняно низькими показниками м'язової сили. Силкові та особливо статичні вправи викликають у них швидке стомлення. У молодшому шкільному віці сила м'язів рук і тулуба у хлопчиків значно більша, ніж у дівчаток [6; 8]. Більш швидкий темп приросту силових показників характерний для дівчаток. У віковому діапазоні 7 – 12 років рівень відносної сили у дівчаток зростає на 36%, а у хлопчиків всього на 11% [35; 38]. Для м'язів-згиначів кисті, як і для інших груп м'язів, характерна позитивна вікова динаміка абсолютного показника сили. У дівчаток найбільший приріст сили м'язів кисті та спини спостерігається у 9-10 років [35].

Найбільші темпи приросту в учнів початкової школи спостерігаються у показниках швидкісно-силових якостей. Дослідженнями Л. В. Волкова [18] визначено, що у хлопчиків 8-9 років темпи приросту швидкісно-силових якостей становить 22%, 9-10 років – 4%, 10-11 років – 18%, у дівчаток відповідно 11%, 5% та 18%.

Розвиток силових якостей необхідно починати саме в молодшому шкільному віці, оскільки силова підготовленість є основою для розвитку швидкості і витривалості. Обираючи засоби для розвитку сил, основну увагу рекомендується приділяти вправам динамічного характеру, тому що в м'язах відсоток сухожилля відносно не великий, що забезпечує їхнє значне скорочення. Важливими для дітей 6-10 років є вправи статичного характеру для формування правильної постави [41; 48]. Силова підготовка молодших школярів повинна здійснюватися дуже обережно. Вчителю фізичної культури доцільно використовувати короточасні силові напруження динамічного і статичного характеру, варто застосовувати вправи швидкісно-силової спрямованості [52; 71]. Силова підготовка в цьому віці обмежується помірним навантаженням, локальним впливом, але обсяг вправ має бути достатнім для стимулювання обмінних процесів у м'язах.

Питанням розвитку витривалості приділяють увагу багато науковців і

їхні погляди на це питання неоднозначні. Так, учні молодшого шкільного віку не відрізняються високим рівнем розвитку витривалості, причому показники витривалості у хлопчиків значно вищі, ніж у дівчаток. Загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8- 9 до 10 років, від 11 до 12 років. Суттєво відрізняється від хлопців динаміка природного розвитку витривалості у дівчат. У них високі темпи приросту загальної витривалості спостерігається від 10 до 13 років. Період навчання дітей початкових класів є найбільш сприятливим для розвитку загальної витривалості. Тільки з 6 до 9 років загальна витривалість підвищується у хлопчиків на 39,3 %, у дівчаток – на 74,9 % [ ].

Результати досліджень з визначення силових якостей дітей 4-13 років показали, що прояв силової витривалості досить інтенсивно (майже в 2 рази щороку) розвиваються з 4 до 7 років за показниками роботи м'язів верхнього плечового поясу та з 5 до 7 років – за показниками роботи м'язів живота. Прояв статичного зусилля на прикладі роботи м'язів верхнього плечового поясу має ще більший період – з 4 до 9 років. Як зазначає Л. В. Волков [18], у школярів 8-11 років спостерігається приріст динамічної витривалості. У дівчаток та хлопчиків 9-10 років виявлено високі темпи приросту швидкісно-силової витривалості. У молодшому шкільному віці відбувається значний приріст статичної витривалості м'язів рук, тулуба, ніг.

У молодшому шкільному віці швидко зростає витривалість до статичних зусиль, темпи її зростання вищі, ніж у середньому і старшому шкільному віці. Однак 7 – 8 річні діти часто не можуть підтримувати зусилля на суворо постійному рівні. Навіть під час нетривалої праці (1 – 1,5 хв.) вони навмисне відволікаються. Це пояснюється легкою іррадіацією процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, а також невмінням точно диференціювати ступінь м'язового напруження. Витривалість під час статичної роботи визначається часом (у секундах) утримання зусилля, воно становить 50% від максимального. У 8 – 11 років цей час для різних м'язів має різні величини. В педагогічних дослідженнях [11; 21; 41; 48] виявлений

значний приріст результатів у циклічних рухах помірної інтенсивності в період від 7 до 12-13 років. Рухові навантаження помірної інтенсивності, які спрямовані на розвиток витривалості, є оптимальними для дитячого організму, оскільки виконання роботи відбувається при найкращому співвідношенні між надходженням кисню в легені, транспортування його кров'ю і споживанням тканинами.

Спеціальними дослідженнями доведено, що можна досягнути суттєвого підвищення витривалості дітей при використанні рівномірного тривалого бігу невисокої інтенсивності в комплексі з рухливими іграми. Науковці також підкреслюють оздоровчий вплив рухових вправ, які спрямовані на розвиток витривалості. В той же час безперервний нерівномірний ріст показників витривалості підтверджує достовірність учених про раціональність розвитку цієї якості з молодшого шкільного віку [19; 58].

Для досягнення значного приросту показників витривалості необхідний цілеспрямований розвиток цієї якості у дитячому віці. На уроках фізичної культури в початковій школі розвиток витривалості організовується за допомогою циклічних вправ, повільного бігу та спеціально спрямованих ігор, причому доведено, що ігровий метод розвитку загальної витривалості найбільш ефективний, а вчитель фізичної культури, у свою чергу, під час підбору вправ на витривалість не повинен допускати тривалих та інтенсивних навантажень. Значні вимоги, які ставлять до організму рухові вправи на витривалість, не викликають можливості і необхідності використання в фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. До того ж необхідно, щоб розвиток витривалості здійснювався в оптимальному співвідношенні з розвитком інших якостей [31; 51].

Без цілеспрямованого розвитку цієї якості у дитячому віці значного приросту показників в сенситивні періоди не відбувається. Достатньо значним для розвитку організму дітей молодшого шкільного віку є гнучкість, адже без певного рівня рухливості у конкретних суглобах неможливо



виконання окремих рухових дій. Науковці зазначають, що у дітей молодшого шкільного віку спостерігаються особливі сприятливі можливості для розвитку гнучкості [2; 6; 8; 9; 16; 44]. Рухливість у суглобах інтенсивно збільшується у дітей у віці від 6 до 8 років та від 9 – 10 років.

Водночас можна спостерігати, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожилля може викликати безладдя у суглобах і, зрештою, порушення постави. Звідси впливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили. Дослідження науковців свідчать, що заняття силової спрямованості не тільки не знижують рівень гнучкості, а й в деяких випадках збільшують її. Таким чином, правильна організація тренувального процесу може забезпечити приріст сили разом зі збільшенням рівня гнучкості [2; 71]. Велика рухливість хребцевого стовбуру та еластичність з'єднуючого апарату обумовлює високий приріст гнучкості від 7 до 15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку, до того ж у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих. Амплітуда рухів у кулькових суглобах гетерохронно зростає. Найвищий темп її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років [18; 21].

Сенситивні періоди розвитку активної і пасивної гнучкості. Так, для розвитку пасивної гнучкості виділяється вік 9 – 10 років, а для активної – 10 – 14 років. Використання пасивних вправ забезпечує збільшення активної гнучкості у середньому на 13%, а пасивної – на 20%. Науковці рекомендують цілеспрямований розвиток гнучкості починати з 6 – 7 років. Саме у дітей та підлітків 9 – 14 років гнучкість розвивається майже у два рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці. Гнучкість доцільно починати розвивати з 7 – 8 років [2; 34]. У дівчаток значно вища рухливість хребта, ніж у хлопчиків. Показники гнучкості дівчаток на 20-30% перевищують показники хлопчиків. Науковці наголошують на тому, що гнучкість значно вище у тих, хто активно займається фізичною культурою і спортом. Активна та пасивна гнучкість розвиваються паралельно. Використання динамічних вправ призводить до

зростання активної гнучкості у середньому на 19 – 20 %, а пасивної – на 10 – 11%.

Отже, важливо з дитинства зберігати природну гнучкість, адже, у молодшому шкільному віці еластичність суглобно-зв'язкового апарату та здатність м'язів до розтягнення краща, ніж у старшому шкільному [6; 42]. Якщо не застосовувати вправи з розвитку гнучкості, то вже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватись.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що розвиток моторики варіює в дуже широких межах у молодших школярів, саме тому рухове навантаження повинне ґрунтуватися на врахуванні функціональних можливостей кожної дитини. Разом з тим, слід урахувати адаптаційні можливості та сприятливі періоди для розвитку рухових якостей. Цілеспрямований вплив на рівень рухової підготовленості учнів початкових класів з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних можливостей створює передумови для ефективного навчання рухових вправ.

### **1.3 Стан рухових можливостей дітей 6-10 років**

Навчання є цілеспрямованим педагогічним процесом передачі і засвоєння вивченого матеріалу. Його можна здійснювати по-різному, а форми передачі знань залежать від багатьох факторів.

У сучасній педагогічній практиці вже неможливо фахово, ефективно і на рівні сучасних освітніх вимог будувати свою діяльність без інтенсивного впровадження психолого-фізіологічних знань. Педагогічна діяльність, зокрема праця вчителя фізичного виховання, передбачає глибокі знання закономірностей навчально-тренувального процесу. Педагогічна наука розглядає процес навчання як особливий вид пізнання навколишнього світу, який спеціально-організований і керований учителем. Спрямовуюча роль учителя забезпечує повноцінне засвоєння учнями знань, умінь і навичок,

розвиток їхніх розумових здібностей, відповідної поведінки, готує їх до життя і праці [27; 64].

Ефективне управління процесом навчання можливо за умов виконання певних вимог: формування мети навчання; визначення вихідного рівня (стану) керованого процесу; розробка програми дій, яка передбачає основні перехідні стани процесу навчання; отримання за певними параметрами інформації про стан процесу навчання (зворотний зв'язок); переробка інформації, отриманої через канал зворотного зв'язку, виготовлення та внесення в навчальний процес коригувальних дій. Завдання викладача в процесі управління полягає у зміні стану керованого процесу і доведенні його до раніше запланованого рівня.

Процес навчання рухів – це практично створення нової функціональної системи задля вирішення конкретного рухового завдання. Це є удосконаленням готовності особистості до свідомого управління власною поведінкою і руховою діяльністю. Як зазначають науковці, розучування рухової дії повинно носити характер свідомих спроб відтворити її програму. Крім того, і сама програма формується у внутрішньому плані не стихійно, а за допомогою аналізу зовнішньої інформації, тобто створення тим, хто навчається, орієнтовної основи дії. Процес навчання, таким чином, можна вважати діяльністю, насиченою розумовою активністю. Все це вписується в поняття довільного управління руховою діяльністю. За даними науковців [16; 46], освітній процес складається з викладання й учіння. Діяльність учителя в процесі навчання, яка полягає в постановці перед учнями мети спільної діяльності, повідомленні нових знань, організації всіх процесів, пов'язаних із засвоєнням, закріпленням, застосуванням знань та перевірці й оцінюванні результатів навчання, називається викладанням.

Стійка та доцільна зміна діяльності, яка виникає завдяки попередній діяльності і не викликана безпосередньо вродженими фізіологічними реакціями організму, доцільна зміна зовнішньої (рухової) і внутрішньої (психічної) активності індивіда є навчання. Система навчання рухових дій

містить керуючу і керовану підсистеми. Керуюча система (вчитель) дає завдання, оцінює якість виконання та керує руховою поведінкою керованої системи (учень). У процесі навчання рухових вправ відбувається наведення відчуттів учня на модель основної рухової дії [23; 25].

Процес навчання рухових дій у фізичному вихованні має загальні та специфічні особливості, які полягають у вирішенні оздоровчих, освітніх і виховних задач. Відомо, що будь-яка система може успішно функціонувати і розвиватися при дотриманні певних умов, тому на результат навчання впливають умови, які необхідні для засвоєння навчальної програми. Реалізація педагогічних умов має на меті забезпечення організаційно-педагогічного й психологічного супроводу розвитку рухових якостей, до того ж важливою є готовність учителів та учнів і доцільність умов, за якими буде здійснюватися навчання [26; 35].

Процес навчання є цілеспрямованою взаємодією викладача і учнів, під час якої вирішуються завдання освіти, виховання і загального розвитку учнів. Процес навчання – специфічна форма пізнання дійсності, оволодіння суспільно-історичним досвідом, нагромадженим попередніми поколіннями людей. Навчання – штучно організована пізнавальна діяльність, на відміну від природної, що історично склалася, як засвоєння закономірностей, відкритих і зафіксованих в людському досвіді, як прискорене пізнання в індивідуальному розвитку. Передача молодому поколінню знань, формування вмінь і навичок вимагає від учителя глибоких знань не тільки свого предмета, але й закономірностей навчання. Л. Волков [18] вважає основними закономірностями педагогічного процесу розвиваючий і виховний характер навчання. Ці вихідні положення отримали назву дидактичних принципів, а конкретно рекомендації – правил навчання.

Підвищення навчальної активності учнів на уроках фізичної культури вимагає цілеспрямованої мотивації. Успішне вирішення цього завдання пов'язане з проведенням певної виховної роботи в напрямку вироблення стійких і глибоких інтересів до оволодіння руховими діями. Дітям потрібно

пояснювати значення рухів та дій, що вивчаються, пояснювати значення розвитку рухових якостей, тому велике значення у фізичному вихованні дітей мають методи переконання (пояснення) і позитивного прикладу. З їх допомогою пояснюється значення рухових вправ у розвитку людини, їх психологічна основа, а також техніка їх виконання [42].

Вчені у своїй праці зазначають [19; 53], що молодший шкільний вік – найбільш спокійний період у розвитку дітей, оскільки відбувається плавна зміна структур і сповільнення темпів росту. Розвиток дитячого організму, особливо в період формування, напевно підпорядкований певним закономірностям. Так, аналізуючи гетерохронність онтогенез відзначаємо, що онтогенез не однорідний, відносно дискретний у зв'язку з нерівномірністю і різночасністю формування різних систем організму [52].

Кожний віковий період має свої особливості будови і функціях окремих систем та органів, які змінюються у зв'язку із заняттями фізичною культурою та спортом [18]. Кожна з систем організму має свої вікові особливості формування, що відбивається на показниках розвитку рухових якостей. Розвиток систем та функцій організму людини – нерівномірний процес, який за своїми темпами поділяється на етапи. Кожний етап припадає на певний віковий період, що характеризується своєрідними морфологічними й фізіологічними особливостями, психологічними та функціональними перетвореннями [5; 6; 56]. Як відомо, нормальний розвиток усіх систем організму дитини та своєчасне протікання всіх прогресивних рухових, психофізіологічних процесів та підвищення функціональних можливостей забезпечує цілеспрямована рухова діяльність, що підтверджено багаточисленними дослідженнями.

Молодший шкільний вік характеризуються відносно інтенсивним, рівномірним періодом розвитку всього організму дитини [45]. Одночасно для дітей цього віку характерний плавний розвиток анатомо-фізіологічних систем без особливих статевих відмінностей [35; 40]. В цей час різко зростає розумове навантаження на дитину, організм якої характеризується низькою

працездатністю, швидкою стомлюваністю. Неправильне дозування навантаження як розумового, так і рухового, може призвести до порушення нормального стану організму. З 6-річного віку починається інтенсивний ріст та розвиток усього організму. Вік 6-7 років – це час так званого напівростового стрибка, коли діти досягають приблизно половини довжини тіла дорослої людини. При цьому, у зв'язку з посиленням зростанням кінцівок – рук і ніг – пропорції їх тіла наближаються до пропорцій тіла дорослого, але інтенсивність зростання окремих розмірних ознак його є різною. Так, довжина тіла збільшується у цей період значніше, ніж його маса. У середньому у хлопчиків та дівчаток щорічно довжина тіла збільшується на 4 – 5 см, маса тіла – на 2 – 3 кг, окружність грудної клітки – на 1,5 – 2 см (у дівчаток більше ніж у хлопчиків) [13; 24; 28; 35]. Процес окостеніння скелету ще незавершений і містить велику кількість хрящових тканин. Кістки скелету легко піддаються деформації, кістки тазу остаточно не зрослися. Суглоби ще дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний. Відбувається подальша осифікація хребта, він ще гнучкий і податливий. Тривале неправильне положення тіла дітей під час занять або надмірне рухове навантаження може призвести до викривлення хребта [43; 52; 59; 64; 74]. Відбувається інтенсивне зростання ребер і зміцнення їх положення, завдяки чому можливості зміни об'єму грудної клітки в процесі дихання різко зростають. У цей час формуються всі вигини хребта: шийний, грудний і поперековий. Складаються сприятливі умови для тримання тіла у вертикальному положенні. М'язова система розвивається інтенсивно, але нерівномірно. В цей період активного росту кісткового апарату спостерігається відставання у формуванні м'язової тканини. У семи-восьмирічної дитини м'язи становлять 27 % маси тіла. М'язова сила рук збільшується приблизно на 2 кг. щорічно, в десять років сила правої руки становить у середньому 16-17 кг. М'язи та зв'язки розвинені недостатньо, потрібне велике напруження для утримання хребта у вертикальному положенні. При цьому мінімальне збільшення довжини тіла спостерігається у 7-8-річних дівчаток і 8-9-річних хлопчиків.

До 10-ти років зріст дівчаток трохи нижчий, ніж хлопчиків, а починаючи з 8,5 до 12-ти років відбувається швидкий ріст [37]. Спостерігається активний розвиток м'язів і нарощення м'язової маси: збільшується абсолютна та відносна маса м'язів [28; 45]. Інтенсивно розвиваються великі м'язи, що забезпечує здатність дітей до глобальних рухів, а дрібні м'язи ще не досить розвинуті, що ускладнює виконання дрібних точних рухів. Після 7 років відбувається швидкий розвиток дрібних м'язів кисті та з'являється здатність до виконання точних рухів. Дії в метанні в ціль малого м'яча, ловіння та кидання великого м'яча і стрибки з короткою скакалкою, як вправи для стиснення кисті, добре впливають на її розвиток.

Руховий розвиток – це біологічний процес становлення та змінювання природних морфологічних та функціональних властивостей організму протягом життя людини. Поняття «фізичний розвиток» використовується у двох значеннях [72-74]: як процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму; як певне співвідношення основних розмірів тіла (довжини і маси та знання та руховий досвід обхвату грудної клітки) на цей час. Руховий розвиток може бути гармонійним і дисгармонійним. Для його оцінки використовують спеціальні таблиці для врахування віку і статі. Остаточне визначення рівня рухового розвитку рекомендують робити після оцінки форм постави, стопи та функціональних ознак. Руховий розвиток – складова рухового стану людини. За допомогою рухових вправ його можна спрямовувати в оптимальному для особи напрямку, забезпечити гармонійне співвідношення форм і функцій організму, підвищити працездатність [43]. Руховий розвиток змінюється протягом усього життя і зумовлюється внутрішніми факторами, природнім середовищем та соціальними умовами. Він відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі.

Високий і гармонійний руховий розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, підвищує її рухові можливості та красу зовнішнього вигляду. Диспропорції рухового розвитку, що пов'язані з

гіпокінезією, призводять до надмірної ваги, поганого самопочуття та різних захворювань. Саме тому дослідження рухового розвитку є однією з основних умов раціональної організації фізичного виховання [11]. Молодший шкільний вік є одним із найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку рухових якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, в свою чергу, створює умови для активного і спрямованого формування та розвитку інтелектуальних задатків дитини [51; 56].

Початок навчання у школі характеризується зміною звичного способу життя дитини та супроводжується збільшенням статичного компонента в режимі дня, що є наслідком зниження тону м'язів, зростання частоти захворюваності, послабленням рухової працездатності [60].

Слабкий руховий розвиток та недостатня рухова підготовка дітей значно ускладнюють включення першокласників в новий для них режим школи, який відрізняється, як правило, збереженням довготривалих статичних положень тіла (сидіння за партою, біля комп'ютера) та напруженою інтелектуальною діяльністю на уроках. Крім того, тривале сидіння за партою в одноманітному положенні збільшують навантаження на певну групу м'язів та викликає їх утому. В результаті знижуються сила і працездатність м'язів, що тягне за собою порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість, затримку вікового розвитку рухових якостей [23].

Наявність порушення постави, сколіозу у школярів не рідко відображається на їхній успішності. Діти з таким порушеннями швидко втомлюються, а, як наслідок, все частіше відволікаються на уроках, що призводить до поганого засвоєння матеріалу, поганої пам'яті [5]. Проведені науковцями протягом останніх років дослідження останніх тенденцій рухового розвитку дають досить суперечливі дані.



Результати досліджень багатьох авторів [18; 24; 37; 48] свідчать, що у сучасних дітей згини хребта, особливо грудний кіфоз, виражені значно більше ( $10-11^\circ$  проти  $12-15^\circ$ ). Збільшення величини цього кута призводить до більшої сутулості. Саме тому, проблема формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку була і залишається актуальною. Проте, теоретико-методична готовність вчителів фізичного виховання і вчителів початкових класів з питання формування правильної постави не відповідає сучасним вимогам. Більшість засобів і методів формування правильної постави (74%), які застосовуються вчителями на уроках з дітьми молодшого шкільного віку, спрямовано на розвиток рухових якостей, а не конкретно на формування постави [24; 73].

Збільшення кількості дітей з порушеннями постави за останні роки викликає занепокоєння серед спеціалістів. Найчастіше деформації хребта виникають саме у дітей від 7 до 9 років, а в 16 – 17 років вони набувають вираженого фіксованого стану. Після 25 років деформацію хребта виправити дуже важко. В результаті формування сколіозу в організмі людини можуть відбутися незворотні зміни в різних системах внутрішніх органів. Лікування і реабілітація пов'язані з великими труднощами, тому профілактика сколіозу більш ефективна, ніж його лікування [15].

Результати дослідження [14; 43; 48] рухового розвитку учнів початкових класів засвідчили, що довжина і маса тіла, окружність грудної клітки знаходилися в межах вікових норм. Показники рухового розвитку школярів постійно, але нерівномірно зростали, що обумовлювалося фізіологічними механізмами. У дівчат 6 – 7 років відбуваються зміни показників зросту тіла, ЖЄЛ, динамометрії правої й лівої рук. Вага тіла, окружність грудної клітки за трьома фазами і екскурсія грудної клітки не змінюються [23].

Однією із схожих тенденцій у дівчаток і хлопчиків різних соматотипів є досить високий рівень розвитку функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій, що підтверджує дані інших дослідників про вищі

аеробні і нижчі анаеробні можливості дітей та стабілізацію перших у процесі зростання других у період шкільного віку. Інша тенденція полягає у нижчому від необхідного стані функціонування більшості досліджуваних систем організму у період між 8 і 10 роками. Головна особливість полягає у певних розбіжностях віку, протягом якого у представників певного соматотипу погіршується стан функціонування окремих систем організму [18].

На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага, не дарма здоров'я беззаперечно входить до числа вищих цінностей. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження. Здоров'я є одним з головних компонентів людського капіталу і в сукупності з низкою інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, але і потенціал країни, становлять основу економічного і духовного розвитку [31].

Згідно з сучасними визначеннями вчених, термін «здоров'я» розуміють як природній стан організму, що врівноважується з навколишнім середовищем та відсутністю хвороб і залежить від біологічних, соціальних та інших факторів [56; 61]. Стан здоров'я характеризується рівнем функціонування багатьох систем організму людини. До найважливіших належать: рухова підготовленість, руховий розвиток, рухова працездатність, функціональне забезпечення, розумова працездатність [21]. Підтримка й зміцнення рухового здоров'я учнів прямо пов'язане з їхньою руховою активністю. Рухова активність – це основний чинник, який впливає на стан здоров'я школярів. Її недостатній обсяг в значній мірі негативно впливає на ефективність роботи функціональних систем організму [29; 42]. Існуючий стан організації режиму навчально-виховного процесу в сучасній школі, інтенсифікація навчання, збільшення навчальної інформації вимагає від школярів все більшого напруження фізіологічних систем організму, посилюючи нервово-емоційну напруженість. Найвідчутнішим негативний

вплив нераціонального рухового режиму на організм дітей спостерігається у період адаптації до навчального режиму – в першому класі. У цьому віці відзначено найвищі показники захворюваності за всіма параметрами. У дітей 8-річного віку зазначені показники знижуються, переважно через зменшення кількості ГРЗ. Проте, з віком у школярів набувають поширення хронічні, інфекційні і неінфекційні захворювання дихальної, серцево-судинної систем та ін. Кількість цих захворювань у віці від 7 до 10 років зростає [11; 22].

Збільшення об'єму домашніх завдань, що змушує дітей годинами просиджувати над зошитами й книгами, захоплення комп'ютерними іграми, Інтернетом і відеофільмами, недостатньо можливостей для занять фізкультурою й спортом – головні причини малорухомого (а виходить, нездорового) способу життя, поширення гіподинамії [31]. Значною мірою неблагополуччя здоров'я школярів залежить від недостатнього рівня грамотності з питань збереження й зміцнення здоров'я самих учнів, їхніх батьків і педагогів.

Наявність чи відсутність хвороби є одним з найсуттєвіших критеріїв здоров'я. Для молодого покоління його оцінку важливо давати як за рівнем загальної захворюваності, так і за характерними для молодіжного середовища недугами (наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління тощо). Необхідно зазначити, що в структурі захворюваності учнівської молоді за останні десятиліття питому вагу складають хвороби органів дихання, нервової системи та органів чуття, системи кровообігу та хвороби шкіри, збільшилась кількість новоутворень, травм і отруєнь. Серед причин, що призводять до різкого зростання захворюваності, необхідно відзначити зміни в екологічних, санітарно-гігієнічних умовах, соціально-економічних стосунках, в соціальному розшаруванні населення, що віддзеркалюється у поведінці дітей і молоді, її ставленні до власного здоров'я [3].

Різне погіршення побутових умов, неповноцінний відпочинок, зниження рухової активності, зменшення щоденного рухового навантаження, наслідки хімізації, промислового прогресу, поява багатьох раніше

заборонених харчових добавок та наповнювачів, вживання в їжу неякісних продуктів, наслідки Чорнобильської катастрофи та інші несприятливі екологічні фактори неминуче призводять до зростання дитячої захворюваності [2].

Сьогодні руховий розвиток і здоров'я школярів в Україні мають тенденцію до погіршення. Майже 90 % дітей мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну рухову підготовку [22; 29]. У дітей спостерігається зростання хронічних захворювань, у першу чергу, серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату. Лише 9 % молодших школярів мають високий рівень рухового розвитку. За останні роки спостерігається негативна динаміка розвитку рухових якостей молодших школярів [63].

Серйозні занепокоєння викликають і статичні дані Міністерства охорони здоров'я України про зростання захворюваності дітей. Серед школярів спостерігаються функціональні відхилення у діяльності різних систем організму більше 50 %, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 26,6 %, захворювання органів травлення – у 17 %, захворювання ендокринної системи – у 10,2 %. Хвороби крові та кровотворних органів збільшились на 55 %, новоутворення (пухлини) – на 24 %, захворювання кістково-м'язової системи і сполучних тканин – на 8 %, шкіри та підшкірної жирової клітковини – на 16 %. Така ж динаміка погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку спостерігається і за даними Міністерства освіти і науки України [64]. Тому сьогодні збереження та зміцнення здоров'я дітей є надзвичайно важливим, оскільки за оцінками фахівців, близько 75 % хвороб дорослих є результатом умов життя у дитячому віці. У доповіді вона проінформувала представників регіональних СЕС та Міністерства освіти і науки України про наступне: – захворюваність дітей шкільного віку за останні 10 років зросла на 26,8 %; у 1 класі налічується 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі – 50 %, у 9 класі – 64 %; вже у 1 класі відхилення з боку опорно-рухового апарату мають до 11 % школярів; носоглотки – 25 %; нервової системи – 30 %; органів травлення – 30 %;

алергійні прояви – 25 %. Від 1 до 9 класу частота зниження гостроти зору зростає у 1,5 рази; частота порушень постави – у 1,5 рази; розповсюдженість хвороб органів травлення – у 1,4 рази; розповсюдженість хвороб ендокринної системи – у 2,6 рази. В той же час лише 5 % учнів, за даними медичної документації, відносяться до спеціальної медичної групи з фізичного виховання. 41 % школярів III гр. здоров'я мають незадовільний адаптаційний потенціал; з них вправи на витривалість виконують 54 % учнів. В цілому лише у 7 % школярів спостерігається задовільний функціональний стан.

У руховому розвитку школярів спостерігаються такі несприятливі тенденції як астенизація, зниження окружності грудної клітки, зменшення життєвої ємкості легень, м'язової сили. Високий рівень рухової підготовленості мають лише 9,3 % дітей з хронічними захворюваннями і 40 % практично здорових дітей. Крім того, проаналізовано умови для фізичного виховання дітей в закладах середньої освіти (загалом 19 856 закладів). У результаті отримано, що земельна ділянка не відповідає гігієнічним вимогам у 35 % міських школах та у 38 % сільських; не мають спортивної зали у місті 12 % шкіл, у селі – 40 %; немає танцювальних та хореографічних гуртків 52 % міських шкіл та 83 % – сільських; не мають спортивних секцій 22 % міських шкіл та 58 % – сільських. На сьогодні здоров'я розглядається не як суто медична, а як комплексна проблема, складний феномен глобального значення. Інакше кажучи, здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем [19; 58].

Згідно з даними вітчизняних і зарубіжних учених здоров'я населення більш ніж на 50 % обумовлене способом життя людей, на 17 – 20 % – соціальними і природними умовами, в такій же мірі – спадковістю. На долю системи охорони здоров'я, його служб і закладів припадає близько 10 % [188; 190; 207; 215]. Від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я у майбутньому. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але

наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві. Тому є нагальна потреба у формуванні здорового способу життя серед населення країни, особливо у молодіжному середовищі через відмову від шкідливих звичок, дотримання правил гігієни, загартування, заняття фізичною культурою та спортом [62].

Дефіцит м'язової діяльності характерний для більшості дітей шкільного віку. Як показують дані дослідників, він може призвести до зниження ферментативної активності, яка впливає на окислювальні процеси, а також до відставання розвитку рухових якостей, до зниження адаптаційної здатності серцево-судинної системи. Розвивається схильність до ожиріння, гіпертензійного синдрому, знижується імунітет.

Рівень рухової активності сучасного українського школяра, згідно з найновішими науковими дослідженнями, не більше ніж 5 – 10 % від їх кількості виконують мінімальну вікову норму рухової активності розвивального характеру, причому рухова активність дівчат є у 2 – 4 рази нижчою, ніж у хлопців.

Дослідженнями вчених встановлено, що рухова активність учнів першого і другого класів у порівнянні з дошкільниками знижується на 50%, а старшокласники 75% всього часу діяльності малорухомі. Також було визначено, що обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим вікової норми. Нераціонально планується вільний час школярів. Рухова активність школярів протягом дня доповнюється руховими хвилинками, рухливими перервами, домашніми завданнями з фізичного виховання. Але ці форми роботи є недостатніми для забезпечення необхідного обсягу рухової активності школярів молодшого шкільного віку [50]. До того ж, дослідженнями встановлено закономірності розподілу рівнів рухової активності у добовій структурі рухової активності (РА) молодших школярів, які проживають у різних регіонах України. З'ясувалося, що кліматичні, рельєфні, побутові особливості територій проживання суттєво впливають на розподіл рівнів рухової активності в загальній добовій кількості рухової

активності [23]. Істотною причиною погіршення здоров'я школярів є значне погіршення рухової активності з віком.

Отже причиною летальних випадків на уроках фізичної культури чи під час занять руховою активністю у школі, які трапляються у всіх країнах світу, незалежно від їх соціально-економічного розвитку, є неправильно визначена й реалізована величина рухового навантаження, при доборі якої мали б ураховуватися, крім інших моментів, період навчального року, вікові особливості психофізичного розвитку організму, школярів та відповідність функціональних можливостей організму учня (з урахуванням впливу на нього хронічних чи гострих захворювань) фактичним навантаженням. Обмеженість рухових вправ межами шкільних уроків з фізичної культури призводить до погіршення у дітей показників рухових та просторових характеристик. Цей фактор негативно впливає на їхній руховий розвиток, а також заважає оволодінню життєво необхідними руховими навичками [27]. Запровадження ідеології здорового способу життя як базової культури розвитку українського суспільства може суттєво змінити ситуацію, що нині склалася в країні, стати одним із ключових елементів подолання демографічної кризи.

Рухова підготовленість, що пов'язана з руховими можливостями, зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, рухових якостей, визначених програми з фізичної культури для шкіл [17]. Дослідженнями встановлено [56], що рівень рухової підготовленості дівчаток 10 років різних регіонів України має деякі відмінності. Так, у дівчаток Волинської, Тернопільської і Київської областей майже однаковими є результати тестів згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вису на зігнутих руках на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи і з бігу на 1000 м. У дівчаток Волині, у порівнянні з ровесницями Київської та Закарпатської областей, гірші результати тесту стрибка у довжину з місця, але кращі результати з бігу на 1000 метрів. Значно гірші результати школярок Волині, ніж Тернополя у тесті нахилу тулуба вперед у положенні сидячи [43; 45].

Вчителі практики вважають, що тестування повинно сприяти підвищенню інтересу учнів до занять руховими вправами, приносити їм радість, а не призводити до розвитку комплексу неповноцінності. Як зазначають автори [43; 55], тестування рухової підготовленості повинно розглядатися у площині рухового здоров'я дитини, а не як готовність до військових дій та високих спортивних показників. Одним із шляхів удосконалення педагогічного контролю за станом рухового здоров'я школярів у системі шкільного фізичного виховання є визначення певних тестів рухової підготовленості та середніх модельних характеристик розвитку рухових якостей. Крім того, в сучасній європейській концепції оцінювання рухової підготовленості школярів на перше місце висуваються аспекти здоров'я дитини, переважно окреслені через енергетичні параметри функціонування організму, правильну будову тіла, а не лише як результат рухових тестів. Встановлено, що під дією рухових вправ виникають функціональні структурні зміни м'язів і відповідних нервових центрів, розміщених на сегментарному рівні в головному мозку. Стимуляція морфофункціональних і енергетичних можливостей тканин, які забезпечують своєю діяльністю м'язові скорочення і на цій основі розширення діапазону реактивності організму – загальна риса всіх без виключення рухових вправ [44; 72-74]. На сьогодні існують проблеми у подальшому пошуку ефективних засобів і методів фізичного виховання, які знімали б гостроту проблеми. Діагностика рухової підготовленості школярів дозволяє оцінити і спрямувати ефективність процесу фізичного виховання з метою пошуку шляхів його оптимізації [52].

Отже, перед усім педагогічним загалом поставлено стратегічну мету – пошук шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення та формування здоров'я юного покоління в цілому і кожної особистості зокрема, а фізичне виховання є найважливішим засобом.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для вирішення завдань застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; аналіз документальних матеріалів; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

*Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.* Використання цього методу дозволило отримати інформацію з досліджуваної проблеми в ретроспективному плані. Головна увага приділялася питанням теоретичних аспектів формування рухових можливостей дітей під час фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти. Зокрема, такими питаннями були: організаційно-змістові засади формування рухових можливостей дітей в початковій школі, психолого-педагогічні умови впливу на рухові можливості дітей під час фізичного виховання у початковій школі, стан рухових можливостей дітей 6-10 років.

Аналіз і узагальнення літературних джерел сприяли науковому обґрунтуванню проблеми, що досліджувалися, а також конкретизації наукового підґрунтя дослідження.

*Аналіз документальних матеріалів* проводився у бібліотеці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка з метою: вивчення інноваційних ідей, що стосуються фізичного виховання дітей, які розпочали навчання у ЗЗСО.

*Педагогічний експеримент.* З метою встановлення стану розвитку рухових можливостей дітей провели констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту. Під час реалізації їх отримували інформацію, визначену завданнями дослідженнями.

Анкетування було основним методом дослідження, за допомогою його одержували відповіді на питання, пов'язані з мотивацією, бажанням та

іншими аспектами ставлення дітей до фізичного виховання.

Результати дослідження опрацьовувалися методами математичної статистики. Використовувались: середнє арифметичне  $X$ , помилка середнього арифметичного –  $m_x$ ; стандартне відхилення –  $S$ ; непараметричні критерії для аналізу результатів анкетування [55].

## **2.2 Організація дослідження**

На **першому етапі** (вересень – жовтень 2022 р.) було сформульовано мету, завдання, робочу гіпотезу, здійснювався аналіз наукової, науково-методичної літератури за доступними літературними джерелами.

На **другому етапі** (листопад 2022 – грудень 2023 рр.) проводився констатувальний педагогічний експеримент з метою отримання поточної інформації з питань, що вивчалися. Досліджувались 6-річні, 7-річні та 8-річні діти, які розпочали навчання у ЗЗСО м. Кам'янця-Подільського. Загальна кількість таких дітей становила відповідно 12, 14 та 11 дітей.

На **третьому етапі** (січень – серпень 2023 р.) проводили констатувальний етап педагогічного експерименту, що дозволяв отримати необхідні емпіричні дані, а також опрацьовували їх із використанням обраних методів математичної статистики.

На **четвертому етапі** (вересень – жовтень 2023 р.) здійснювали формувальний етап педагогічного експерименту, що спрямовувався на перевірку дієвості запропонованої методики.

На **п'ятому етапі** (листопад 2023 р.) здійснювали аналіз, систематизацію, узагальнення отриманих результатів, а також формулювання висновків і оформлення дипломної роботи магістра.

## РОЗДІЛ 3

### СТАН СФОРМОВАНOSTІ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ 6-РІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЧИННОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 3.1 Стан організаційного забезпечення фізичного виховання в аспекті підвищення рухових можливостей 6-річних першокласників

Дослідження сучасного стану роботи ЗЗСО з фізичного виховання молодших школярів засвідчило, що за даними документів планування, звітів шкіл з питань фізичного виховання, опитуванню вчителів початкової школи ситуація наступна. Тільки частина вчителів фізичної культури прагнуть формувати в учнів ціннісне ставлення до занять фізичною культурою. З цією метою вони застосовують такі методичні прийоми, як оцінювання учнями один одного; самостійне проведення підготовчої частини уроку; використання карток із технікою і методикою виконання вправ, із підбором вправ для використання тих чи інших технічних елементів; створення змагальних ситуацій під час проведення підготовчої частини уроку, періодичне проведення спортивних інформацій на уроках фізичної культури, використання учнів як помічників учителя при здійсненні контролю за виконанням рухових дій та інші.

При вивченні документів планування навчальної роботи в початкових класах ЗЗСО, зокрема календарних планів учителів фізичної культури, згідно з якими визначався конкретний зміст кожного уроку, встановлено, що в них відсутній навчальний матеріал, спрямований на формування в старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою. Вчителі в свої плани не включають заходи, що сприяють розкриттю змісту матеріалу для формування в учнів ціннісного ставлення до фізичної культури, не використовують методи і спеціальні методичні прийоми формування в школярів мотивів до

занять фізичними вправами. Більшість учителів у календарні плани включають теоретичні відомості щодо розвитку основних фізичних якостей, проведення навчальних занять. У планах відсутні завдання проведення самостійної розминки на уроках фізичної культури, немає вказівок щодо інструктажу з методики підбирання вправ, порядку проведення учнями самостійних занять та методичних пояснень до них.

Типовим календарним планом у більшості вчителів фізичної культури на чверть є такий, у якому передбачають повідомлення теоретичних відомостей, дозування фізичних навантажень, форми організації уроків тощо. У той же час у календарному плані відсутні виховні завдання та навчальний матеріал, спрямований на формування в учнів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, на прищеплення учням бажання самостійно займатися фізичними вправами, іграми на великих перервах, у домашніх умовах та за місцем проживання. Теоретичні відомості в основному спрямовані на отримання школярами знань щодо виконання фізичних вправ, які вивчаються на уроках фізичної культури.

Вивчення планів-конспектів уроків фізичної культури показує, що в них теж відсутній матеріал щодо формування мотивації учнів до занять фізичними вправами, не ставляться завдання виховання ціннісного ставлення до фізичної культури. В жодній із обстежених шкіл не виявлено цілеспрямованої системи засобів, форм і методів виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичними вправами. Більше того, велика кількість вивчених планів-конспектів уроків складені формально й не забезпечують повною мірою систематичного використання навчального матеріалу, спрямованого на формування в учнів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. В них рідко зустрічаються виховні завдання, а серед тих, що є, взагалі відсутні згадки про виховання ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

Проведений аналіз навчальної документації багатьох учителів фізичної культури показав, що в календарних планах і поурочних планах-

конспектах для першого класу приділяється недостатня увага формуванню в учнів необхідних знань із фізичної культури, які є однією з умов виховання ціннісного ставлення до занять фізичними вправами. Так, наприклад, повідомлення теоретичних відомостей з розділу «Основи знань» планується в середньому за 1,5-2 години на навчальний рік. Цей розділ у планах представлений 9-11 повідомленнями і бесідами, що в середньому складає 2-2,5 % від загального навчального часу. Основний зміст відомостей подається за такими напрямками: загальнотеоретичні відомості про вплив занять фізичними вправами на фізичний розвиток і зміцнення організму; правила поведінки і безпеки під час виконання фізичних вправ; зміст уроків фізичної культури на наступну чверть, підведення підсумків за чверть, завдання на канікули та домашні завдання. Частина теоретичних знань передбачалося давати учням у процесі вивчення практичних розділів навчальної програми (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1 – Зміст теоретичних відомостей з розділу «Основи знань» календарних планів із фізичної культури для першокласників**

Зміст відомостей	К-сть повідомлень, бесід	% від загального часу
1. Загальнотеоретичні відомості з фізичної культури	3	0,5-0,8
2. Правила поведінки і безпеки під час виконання фізичних вправ	4	0,7-1,0
3. Зміст уроків фізичної культури на наступну чверть, підведення підсумків за попередню чверть, завдання на канікули та домашні завдання	4	0,7-1,0
Разом:	11	1,9-2,8

У ЗЗСО вчителі фізичної культури відводять лише 1,9-2,8 % від загального навчального часу на повідомлення теоретичних відомостей з фізичної культури. На загальнотеоретичні відомості, формування понять із фізичної культури та виховання в учнів переконань у необхідності займатися

фізичними вправами планується 0,5-0,8 % від загального навчального часу. Незначний обсяг загальнотеоретичних відомостей, які плануються на уроки фізичної культури, не сприяє отриманню учнями необхідних знань із фізичної культури.

На уроках фізичної культури вивчався вплив учителів на виховання в учнів позитивного ставлення, бажання займатися фізичними вправами, стимулювання їхньої пізнавальної і рухової активності.

Після спостережень проаналізували дії вчителів на уроках фізичної культури, що дозволило узагальнити зібраний фактичний матеріал, більш повно і об'єктивно оцінити позитивні й негативні сторони діяльності вчителів на уроках щодо виховання у старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою.

Спостереження за роботою вчителів із фізичної культури виявили відсутність цілісної системи подачі загальнотеоретичних знань, спрямованих на формування уяви і понять про руховий режим молодших школярів, загартування організму, самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами, регулювання фізичних навантажень. Так, протягом навчального року давалися лише короткі повідомлення і проводилися бесіди за темою: «Значення фізичних вправ для здоров'я і фізичного розвитку людини». Це складало 0,5 % від усього навчального часу. Короткі повідомлення давалися за темою: «Негативний вплив алкоголю, тютюну, паління та наркотиків на організм людини». На такі повідомлення й бесіди відводилося 5-8 хвилин, що в середньому за навчальний рік складало від 0,5 % до 1,0 % загального навчального часу. Це недостатньо активізувало пізнавальну діяльність учнів на уроках, не створювало умов для порівняння, співставлення, аналізу проведених практичних занять і засвоєння основних понять із фізичної культури.

Анкетування цих учителів показало, що 92 % з них для емоційного сприйняття знань із фізичної культури використовують переважно метод демонстрації, показ вправ із поясненням. При показі вправ учителі

пояснюють техніку їх виконання, але рідко вказують, що дає виконання цієї вправи, який її вплив на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я учнів. Для формування знань із фізичної культури вчителі використовують словесні методи, частіше у формі бесід (13,5 %), пояснень (7 %), розповідей (6 %).

Молодший школяр успішно сприймає досить складну інформацію і здатний переносити знання на практичну діяльність. Увагу молодшого школяра привертає насамперед виразна мова вчителя, багаті образні співставлення, яскраві приклади з життя та спортивної практики. Проте спостереження показали, що лише 5,0 % обстежених учителів фізичної культури м. Києва використовують у бесідах із молодшими школярами цікаві факти і приклади, які показують вплив занять фізичними вправами на зміцнення й розвиток організму. Це знижує ефективність навчально-виховного процесу з фізичної культури. Так, 94,5 % з них не можуть пояснити, як впливають систематичні заняття фізичними вправами на розвиток організму та здоров'я людини. У цих учнів також немає ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

Аналіз фізичного виховання молодших школярів у режимі дня показує, що на формування в них позитивних мотивів рухової активності впливає багато факторів. Анкетування дітей, 22 учителів фізичної культури, проведення бесід, спостереження і хронометраж занять у позаурочний час дозволили виявити рухову активність учнів у режимі дня (табл. 3.2).

**Таблиця 3.2 – Дані про рухову активність учнів 1-4-х класів у режимі дня (у % на початку експерименту)**

Види рухової активності в режимі дня	Виконують регулярно	Виконують не регулярно	Не виконують
Ранкова гігієнічна гімнастика	8,4	17,7	73,9
Фізкультурні заняття на перервах	11,2	36,2	52,6
Фізкультхвилинка і фізкультпаузи на заняттях	9,4	25,3	65,3
Ігри на свіжому повітрі	32,3	60,6	7,1
Заняття в спортивних гуртках	13,7	19,4	66,9

Ранкову гігієнічну гімнастику вдома регулярно виконує лише 8,4 % дітей, зовсім не виконують – 73,9 %; у фізкультурних заняттях на великих перервах беруть регулярну участь 11,2 %, не беруть – 52,6 %; виконують регулярно фізкультхвилинки і фізкультпаузи 9,4 %, не виконують – 65,3 %; регулярно граються на свіжому повітрі – 32,3 %, не граються – 7,1 %, регулярно займаються в спортивних гуртках – 13,7 %, не займаються – 66,9 %. Ці цифрові дані свідчать про помітне переважання в обстежених школах пасивного ставлення дітей до різних видів рухової активності в режимі дня.

Аналіз результатів опитування показує, що у виконанні домашніх завдань із фізичної культури на самостійних заняттях помітна чітка тенденція зміни рухової активності дітей у відповідності до вікових особливостей (табл. 3.3). Так, виконання домашніх завдань із фізичної культури у

**Таблиця 3.3 – Результати дослідження ставлення молодших школярів до самостійних занять фізичною культурою (у %, до початку експерименту)**

Причини пасивного ставлення учнів до занять фізичною культурою	6-річні учні першого класу	7-річні учні першого класу	8-річні учні першого класу
Відсутність вільного часу	23,6	16,7	15,3
Немає місця для занять	17,9	23,4	25,0
Відсутнє вміння займатися	36,4	31,0	21,5
Немає бажання займатися	22,1	28,9	38,2

процентному співвідношенні змінюється з 52,8 % в 6-річних учнів до 16,3 % в 7-річних учнів, тобто відбулося зменшення на 36,5 %. Значні зміни в процентному відношенні зафіксовані й у тих, хто не займається фізичною культурою – з 47,2 % в 6-річних учнів до 72,5 % у 7-річних учнів, тобто тут відбувалося збільшення на 25,3 %; незначно збільшилося у школярів, які займаються в спортивних секціях – з 6,9 % до 16,8 %, тобто на 9,9 %. Практично без змін (всього на 0,9 %) залишалася кількість учнів, які



самостійно займаються фізичною культурою. У 6-річних першокласників таких було 11,7 %, у 7-річних – 12,6 %.

За твердженнями молодших школярів, причинами їхнього пасивного ставлення до самостійних занять фізичною культурою є: відсутність бажання самостійно займатися фізичними вправами – 29,7 %; несформованість відповідного уміння — 29,6 %; відсутність місця для самостійних занять — 22,1 %; немає вільного часу — 18,5 %.

Із таблиці видно, що з віком помітне зростання кількості 7-річних учнів, які не бажають самостійно займатися фізичною культурою. Так, наприклад, якщо серед 6-річних учнів таких було всього 22,1 %, то серед 7-річних школярів їх стало 38,2 %, тобто відбулося збільшення на 16,1 %. При цьому виявлено зменшення кількості школярів, які не вміють самостійно займатися фізичними вправами — з 36,4 % до 21,5 %. Відбулися незначні зміни і в кількості учнів, які назвали причинами пасивного ставлення до самостійних занять фізичною культурою відсутність місця для занять і вільного часу. Ці показники відповідно такі: 17,9 % і 25,0 %; 23,6 % і 15,3 %. Якщо в першому випадку зафіксовано збільшення учнів на 7,1 %, у яких основною причиною, що заважає займатися фізичною культурою, є відсутність місця для занять, то в другому, навпаки, виявлено зменшення дітей, у яких немає вільного часу на заняття фізичними вправами, – їхня кількість склала 8,3 %.

При вивченні стану фізичного виховання в перших класах, але дітей 6-8 років, також виявлено популярність різних видів фізичної культури і спорту серед учнів цього віку (табл. 3.4). Наприклад, найпопулярнішими серед 6-річних учнів є рухливі ігри. На це вказало 61,8 % учнів. Далі йдуть спортивні ігри — 13,2 %; зимові види спорту (катання на лижах, ковзанах, санчатах, фігурне катання) — 12,5 %; легка атлетика (біг, метання) — 4,8 %; плавання — 2,6 %; художня гімнастика — 1,7 %. Серед 8-річних учнів першого класу перше місце за популярністю займають спортивні ігри, на це вказало 34,6 % школярів. Друге місце — рухливі ігри (31,2 %), далі рангові

**Таблиця 3.4 – Популярність видів фізичної культури і спорту серед дітей 6-8 років (у %, до початку експерименту)**

Вид	6-річні учні першого класу	7-річні учні першого класу	8-річні учні першого класу
Рухливі ігри	61,8	42,5	31,2
Спортивні ігри	13,2	21,3	34,6
Легка атлетика	4,8	5,3	6,4
Гімнастика	1,7	3,2	4,3
Плавання	2,6	4,9	5,2
Зимові види спорту	12,5	15,2	17,9

місця займають зимові види спорту (17,9 %), легка атлетика (6,4 %), плавання (5,2 %) і художня гімнастика (дівчата) (4,3 %) та інші види фізичних вправ. Окрім того, дані опитування свідчать про те, що в учнів 6-8 років першого класу значної популярності набула гімнастика серед хлопців: 3,4 % — у 6-річних учнів першого класу, 15,4 % — 8-річних першокласників. Серед першокласників дуже популярними є спортивні та рухливі ігри, особливо серед дівчаток. При виявленні бажання першокласників, але віку від 6 до 8 років, займатися фізичною культурою в різних організаційних формах одержано такі результати (табл. 3.5). Спортивні секції приваблюють 41,7 % 6-річних учнів, 33,6 % 7-річних учнів та 26,2 % 8-річних учнів. Уроки

**Таблиця 3.5 – Результати виявлення бажань молодших школярів займатися фізичною культурою у різних організаційних формах (у %, до початку експерименту)**

Ставлення до форм фізичної культури	6-річні учні першого класу	7-річні учні першого класу	8-річні учні першого класу
Бажають відвідувати уроки фізичної культури	28,0	21,8	19,7
Бажають займатися фізкультурою з друзями	13,1	8,4	5,4
Бажають займатися в спортивних секціях	41,7	33,6	26,2
Бажають займатися фізкультурою самостійно	6,4	9,7	11,3
Не приваблюють указані форми занять фізичними вправами	10,8	26,5	37,4

фізичної культури обрали 28,0 % 8-річних учнів, 21,8 % 7-річних учнів та 19,7 % 6-річних учнів першого класу ЗЗСО.

Бажають займатися фізичною культурою з друзями лише 13,1 % 6-річних дітей, 8,4 % – 7-річних і 5,4 % – 8-річних учнів першого класу; самостійні заняття вдома з батьками обрали відповідно 6,4 % 6-річних, 9,7 % – 7-річних та 11,3 % 8-річних учнів.

Наведені результати показують, як протягом першого року навчання у ЗЗСО поміж дітей різного віку (від 6 до 8 років) зменшується кількість дітей, які бажають займатися фізичною культурою на уроках і в позаурочний час. Так, наприклад, якщо серед 6-річних дітей першого класу таких було 10,8 %, то серед 7-річних дітей – вже 26,5 %, серед 8-річних – 37,4 %. У своєму дослідженні ми спиралися на визначення поняття «фізичне виховання», яке зробив академік І. Д. Бех: це процес формування цінності фізичної досконалості особистості як мотиваційної основи до систематичних занять фізичними вправами різної функціональної спрямованості, що забезпечують її цілісний фізичний, психофізіологічний, розумовий і вольовий розвиток.

Основними особистісними складовими, які утворюють структуру ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури, є: система знань із фізичної культури (когнітивний компонент); задоволеність від занять фізичними вправами, іграми (емоційний компонент); мотиви занять фізичною культурою і спортом (мотиваційний компонент); активність у заняттях фізичною культурою і спортом (вольовий компонент).

Ураховуючи складність прямого вивчення ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури, була розроблена програма непрямого (опосередкованого) вивчення ціннісного ставлення дітей до фізичної культури.

Вивчення досвіду ЗЗСО з проблеми ціннісного ставлення дітей до фізичної культури. На цьому етапі було проведено аналіз програм із фізичної культури, документів планування навчального матеріалу, підготовленості вчителів до проведення виховної роботи на уроках фізичної культури та в

процесі фізкультурно-оздоровчих заходів, визначено ефективність уроків у формуванні знань та умінь, необхідних для виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, проаналізовано стан позакласної та виховної роботи, діяльності вчителів і батьків у системі «школа – сім'я», визначено причини пасивного ставлення молодших школярів до самостійних занять фізичними вправами, іграми і популярність серед дітей 6-8 років, які були учнями першого класу.

Вихованість у таких дітей ціннісного ставлення до фізичної культури визначалася за рівнем сформованості когнітивного, емоційного, мотиваційного та діяльнісного компонентів, які входять до його структури. Вони визначалися за показниками: повнотою, системністю і міцністю знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами, іграми (когнітивний компонент); рівнем задоволеності від занять фізичними вправами, іграми (емоційний компонент); рівнем сформованості мотивації фізичного самовдосконалення (мотиваційний компонент); рівнем прагнення до самостійних занять фізичними вправами, іграми, який визначався рівнем рухової активності в позаурочний час (діяльнісний компонент). Оцінювання цих показників проводилося в процесі педагогічних спостережень, бесід, анкетування вчителів, школярів, батьків та тестування фізичної підготовленості.

За результатами дослідження був проведений робочий розподіл учнів на 3 групи залежно від рівнів ціннісного ставлення до фізичної культури. До першої групи увійшли діти з високим рівнем ціннісного ставлення до фізичної культури; до другої — з середнім; до третьої — з низьким. Кожна з цих груп відрізнялася характерними проявами показників сформованості ціннісного ставлення учнів до фізичної культури. При цьому відзначаємо, що діти з високим рівнем ціннісного ставлення характеризувалися стійкими емоціями радості, задоволення, впевненості, гордості, гідності й співпереживання вчителю та учням. У них спостерігалися стійкі мотиви фізичного самовдосконалення. Вони мали достатньо повні, системні та плідні

знання, вміння та навички самостійних занять фізичними вправами, іграми. Ці учні проявляли активність на уроках, відрізнялися стабільністю у виконанні домашніх завдань із фізичної культури, відвідуванням фізкультурних гуртків або спортивних секцій і самостійних занять, мали високий рівень фізичної підготовки.

Діти з середнім рівнем ціннісного ставлення до фізичної культури відрізнялися від інших середнім рівнем знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами, іграми. Вони іноді проявляли активність на уроках фізичної культури, але за відсутності контролю і спонукальної діяльності з боку вчителя легко втрачали інтерес, виключали свою увагу до занять. Їхнє відвідування уроків із фізичної культури або спортивних секцій та проведення самостійних занять не відрізнялося стабільністю. Тестові нормативи з фізичної підготовленості вони склали на 5-7 балів (за 12-бальною системою оцінювання).

У дітей з низьким рівнем ціннісного ставлення до занять фізичною культурою спостерігаються емоції нудьги, байдужості, досади, невпевненості. Ці школярі відрізнялися вузькістю, слабкістю та нестійкістю інтересу до занять фізичною культурою. Вони характеризувались низьким рівнем знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами, іграми, мали безсистемні знання, в основному, загального характеру, запам'ятовували та відтворювали лише готові знання. Вони пасивно поводитися на уроках і рухалися тільки під контролем учителя.

Результати констатувального етапу експерименту засвідчили, що діти, яких була найбільша кількість, а це 45,4 %, мали середній рівень сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури. У значної кількості дітей (43,3 %) було зафіксовано низький рівень сформованості досліджуваного явища, тоді як високий рівень – лише у 11,3 % дітей 6-8 років.

### 3.2 Ціннісне ставлення та мотивація дітей до занять фізичною культурою

Задля вивчення ціннісного ставлення дітей до фізичної культури як до навчального предмету ми провели опитування учнів 6-8 років, визначаючи їхнє ціннісне ставлення з цієї навчальної дисципліни. Результати опитування дітей показали, що фізична культура увійшла в першу трійку улюблених навчальних предметів адже: серед 6-річних хлопчиків кількість становить 58,6 %, 7-річних — 31,7 %, 8-річних — 56,5 %, у дівчаток – відповідно 32,3, 26,2 і 29,8 %.

Аналіз відповідей виявив факт більш позитивного ставлення до предмету «Фізична культура» у хлопців, ніж у дівчат, адже перші частіше її ставлять на перших три місця, зокрема частіше на перше.

Що стосується мотивів до занять фізичною культурою в дітей, то тут відзначаємо наступне. Так, мотиви відвідування ними уроків фізичної культури ми розподілили на дві групи. До першої увійшли мотиви, які пов'язані з фізичним удосконаленням: розвиток фізичних якостей; покращення статури, бажання порухатися. А до другої — мотиви, які не пов'язані з фізичним удосконаленням: відвідування уроків фізичної культури з метою уникнення неприємностей від учителя; отримання хорошої оцінки; спілкування з товаришами (табл. 3.6).

Як видно з таблиці, у хлопчиків усіх вікових груп, які не займаються спортом, переважають мотиви фізичного вдосконалення. Значно менше

**Таблиця 3.6 – Мотиви відвідування уроків фізичної культури у дітей**

Мотив	Хлопчики, років			Дівчатка, років		
	6	7	8	6	7	8
Розвиток фізичних якостей	48,3	55,3	41,5	33,3	40,5	16,3
Покращення статури	9,0	4,2	9,9	20,0	20,6	10,6
Бажання порухатися	5,6	10,6	23,3	0	8,0	28,4
Спілкування з товаришами	25,8	8,7	5,2	33,4	5,7	12,2

Отримання оцінки	3,4	4,2	3,1	3,3	3,4	8,9
Уникнення неприємностей від учителя	7,9	17,0	17,0	10,0	21,8	23,6

мотивів «отримання хорошої оцінки» та мотивів «уникнення неприємностей від учителя». І дуже рідко зустрічаються мотиви спілкування з товаришами. Можна сказати, що для хлопчиків цей мотив майже не має значення.

Характерно, що мотив «бажання порухатися» в старшому віці зустрічається все частіше як серед хлопчиків, так і серед дівчаток.

Відомо, що педагогічна оцінка як одна з форм підвищення навчальної активності школярів виконує три основні функції: спонукання учнів до активної пізнавальної і практичної діяльності; здійснення контролю за результатами навчання і виховання школярів; одержання інформації для визначення ефективності роботи вчителя.

Тенденцію зниження мотиву «отримання хорошої оцінки» на уроках фізичної культури у дітей 7-8 років не відмічає багато спеціалістів, що збігається з результатами нашого емпіричного дослідження.

Отже, з вищесказаного напрошується висновок про те, що педагогічна оцінка на уроках фізичної культури для першокласників різного віку втрачає свою стимулюючу функцію до діяльності учіння. У дівчаток, які не займаються спортом, у принципі, виявлені схожі тенденції. В учнів 7 років переважають мотиви фізичного вдосконалення (причому у хлопчиків — мотив «розвиток фізичних якостей»). З віком збільшується число дівчаток, які мають мотив «бажання порухатися». Мотив «отримання хорошої оцінки» найбільше зустрічається в учнів 7 років. Роль цього мотиву зменшується, проте зростає число школярів, особливо серед 8-річних учнів, з мотивом «уникнення неприємностей від учителя».

Мотив «отримання хорошої оцінки» на уроці фізичної культури помітно втрачає свою актуальність для учнів 7 та 8-ми років, а мотив

«уникнення неприємностей від учителя», навпаки, має тенденцію до зростання.

Слід відмітити, що у дівчаток 6-8 років, які не займаються спортом, значно частіше, ніж у хлопчиків, зустрічається мотив «покращення статури». Проте в учнів 4-х класів цей мотив дещо втрачає свою значимість, а в хлопців цього віку, навпаки, він зростає.

### **3.3 Рівні вихованості у дітей ціннісного ставлення до занять фізичною культурою**

Важливим є визначення рівнів вихованості у дітей, які взяли участь у дослідженні, ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим виконували такі завдання: визначали критерії ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою відповідно до виокремлених структурних компонентів; добирали методичний інструментарій, як комплекс методів, використання яких забезпечувало б одержання вірогідної інформації за всіма визначеними показниками; встановити рівні вихованості ціннісного ставлення дітей до занять фізичною культурою.

Було визначено структурні компоненти вихованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою: когнітивний, емоційно-ціннісний і діяльнісний. Визначені структурні компоненти, критерії та показники, взаємодіючи, дозволили уточнити зміст поняття «ціннісне ставлення до занять фізичною культурою» й визначити рівні вихованості в молодших школярів цього інтегрального утворення (табл. 3.7).

#### **Таблиця 3.7 – Зміст складових ціннісного ставлення дітей до занять фізичною культурою**

<b>Компоненти</b>	<b>Показники</b>	<b>Рівні</b>
Когнітивний компонент	1. Знання, що складають систему поглядів на способи фізичного вдосконалення. 2. Пізнавальний інтерес до фізичної культури.	Високий Середній



	3. Пізнавальна активність в процесі занять фізичною культурою	Низький
Емоційно-ціннісний компонент	1. Позитивне ставлення до занять фізичною культурою. 2. Задоволеність від занять фізичною культурою. 3. Домінування мотивів фізичного вдосконалення	Високий Середній Низький
Діяльнісний компонент	1. Уміння і навички самостійних занять фізичною культурою. 2. Фізична підготовленість. 3. Стабільна активність у процесі навчально-фізкультурної діяльності	Високий Середній Низький

Під час визначення рівнів вихованості в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою ми враховували розвиток у них усіх складових структурних компонентів. Наприклад, когнітивний компонент визначався за низьким, середнім і високим рівнями.

Низький рівень сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою визначався у тих, які мали знання, що не розкривають змісту понять «режим дня», «руховий режим», «статура тіла», «загартування», «дихання», «самоконтроль».

Середній рівень сформованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою визначався за сформованістю в учнів певних понять, які дозволяють застосовувати знання в процесі самостійних занять фізичними вправами. Високий рівень сформованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою визначався у тих молодших школярів, які мали поняття, що складають певну систему їхніх поглядів і які дозволяють їм самостійно займатися фізичними вправами з метою фізичного вдосконалення.

Емоційно-ціннісний компонент сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою теж визначався за низьким, середнім і високим рівнями. Низький рівень включав мотиви відвідування учнями уроків фізичної культури, які не пов'язані з фізичним вдосконаленням (отримати добру оцінку, поспілкуватися з друзями, уникнути неприємностей від учителя).

В цих учнів також відсутня задоволеність від виконання фізичних вправ у процесі занять фізичною культурою. Середній рівень визначався в тих молодших школярів, які відвідували уроки фізичної культури з метою отримання задоволення від виконання фізичних вправ та ігор. Високий рівень характеризувався отриманням молодшими школярами задоволення від виконання фізичних вправ, домінуванням мотивів фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я та фізичного розвитку.

Діяльнісний компонент сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою теж визначався за низьким, середнім і високим рівнями. Низький рівень сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою мали ті учні, які характеризувалися відсутністю вмінь самостійно займатися фізичними вправами, низькою руховою активністю й участю в організованих формах занять фізичною культурою. Середній рівень сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою визначався за наявністю в деяких умінь виконувати фізичні вправи за інструкцією або за зразком, їхні заняття мали нерегулярний характер.

Високий рівень сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою визначався за сформованістю в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами, руховою активністю та регулярністю й систематичністю занять фізичною культурою в школі, домашніх умовах і за місцем проживання.

За допомогою показників структурних компонентів були визначені високий, середній і низький рівні сформованості в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

Для більш точного визначення їх показників використовувалися також діагностичні методи: експертна оцінка, анкетування, метод самооцінки, тестування, ранжування, бесіди з учнями, батьками, учителями, опитування, педагогічні спостереження, метод кількісної обробки отриманих даних.

Дослідження рівнів розвитку в молодших школярів когнітивного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та з'ясування чинників, що впливають на його формування, проводилося за матеріалами констатувального експерименту.

У процесі констатувального експерименту вивчалися показники, що були виокремлені нами як інтегральні складники ціннісного ставлення до занять фізичною культурою: глибина і міцність знань щодо сутності й значущості фізичних вправ; розуміння понять: режим дня, руховий режим, статура тіла, загартування, фізичне вдосконалення, самоконтроль під час самостійних занять фізичною культурою.

Рівні розвитку показників когнітивного компоненту ціннісного ставлення до занять фізичною культурою визначалися за шкалою оцінки експертів і відповідей учнів: до 6 балів — низький рівень; 7-9 балів — середній; 10-12 балів — високий.

Результати опитування засвідчують, що у 7-річних 66,2 % респондентів ЕГ і 65,5 % КГ мали низький рівень теоретичної підготовленості (менше 6 балів) з навчальної дисципліни «Фізична культура»; 20,0 % респондентів ЕГ і 20,2, % КГ частково відповіли на запитання й отримали від 7 до 9 балів, тобто продемонстрували середній рівень теоретичної підготовленості, й лише 13,8 % учнів ЕГ 14,3 % КГ набрали від 10 до 12 балів і показали високий рівень теоретичної підготовленості з фізичної культури.

У 8-річних дітей тільки 16,7 % учнів в ЕГ і 17,1 % КГ дали повні відповіді на тестові запитання й отримали суми балів, що відповідають високому рівню; середній рівень знань зафіксовано у 19,2 % старших підлітків ЕГ і 18,9 % учнів КГ; низький рівень знань зафіксовано в 64,1 % старших підлітків ЕГ і в 64,0 % КГ. Отримані дані засвідчують, що на початку експериментальної роботи в молодших школярів загальноосвітніх шкіл зафіксовано недостатній рівень знань із навчальної дисципліни «Фізична культура», хоч навчальною програмою з фізичної культури

передбачено перелік питань для теоретичного опрацювання в кожному класі з поступовим збільшенням їхнього обсягу й поглибленням змістовної сутності.

Результати вивчення в молодших школярів загальноосвітніх шкіл пізнавального інтересу до навчально-фізкультурної діяльності наведені в таблиці 7.3. Аналіз отриманих даних показує, що більшість учнів 3-4-х класів демонструє наявність інтересу до фізичного вдосконалення взагалі або до окремих видів фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор тощо.

У 8-річних дітей, які брали участь у констатувальному етапі експерименту, наявність інтересу до занять фізичною культурою виявили у співвідношенні 12,5 % респондентів ЕГ і 13,3 % КГ. Зацікавленість щодо окремих фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор підтвердили 21,2 % учнів ЕГ і 22,2 % КГ. Значна кількість школярів 3-х класів демонстрували наявність тільки декларативного інтересу до навчально-фізкультурної діяльності, тобто інтересу на словах, що не завжди підтверджується певними діями (52,3 % учнів ЕГ і 43,5 % учнів КГ).

Звертає на себе увагу те, що переважна більшість молодших школярів байдужі до занять фізичною культурою, не мають інтересу до навчально-фізкультурної діяльності або мають тільки декларований інтерес. Серед учнів 7-8 років кількість таких учнів складає 66,8-67,5 % від загальної кількості школярів, які брали участь у експерименті. Наявність інтересу до фізкультурної діяльності або до окремих фізичних вправ продемонстрували 3,2-33,5 % учнів, що брали участь у констатувальному етапі експерименту.

Результати педагогічних спостережень дозволили охарактеризувати діяльність молодших школярів 7-8 років, які мають різний ступінь пізнавальної активності. Кількість молодших школярів (у %), які мають різний ступінь прояву пізнавальної активності на уроках фізичної культури, була наступною. У 12,9 і 12,8 % учнів відповідно 7 та 8 років, які брали участь у констатувальному етапі експерименту, проявляли високий ступінь пізнавальної активності. Низький ступінь прояву пізнавальної активності на

уроках фізичної культури зафіксовано відповідно у 66,1 і 67,2 % учнів 7-8 років; середній ступінь прояву пізнавальної активності відмічено у 21,1 і 20,0 % молодших школярів 7-8 років.

З метою дослідження рівнів розвитку емоційно-ціннісного компонента сформованості ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою, а також з'ясування чинників, що впливають на його становлення, нами був проведений констатувальний експеримент. Вивчення рівнів сформованості в молодших школярів цього компонента зумовлювало необхідність виявлення в учнів 7-8 років наявності чи відсутності позитивного ставлення до занять фізичною культурою, домінування мотивів фізичного вдосконалення та їх задоволення результатами навчально-фізкультурної діяльності.

Характер ціннісного ставлення молодших школярів до предмету «Фізична культура» визначався за допомогою анкетування, яке проводилось методом групового опитування респондентів. У анкеті, крім запитань, було подано перелік можливих варіантів відповідей.

Анкета складалася з трьох взаємопов'язаних блоків, які давали змогу визначити ставлення молодших школярів до фізичного вдосконалення, виявлення мотивів фізичного вдосконалення, вивчення задоволеності від занять фізичними вправами. У 8-річних дітей позитивно-дійове й ситуативне ставлення зафіксоване відповідно в 15,9 % респондентів ЕГ і 16,5 % КГ. Серед 8-річних учнів позитивно-дійове й ситуативне ставлення до занять фізичною культурою продемонстрували відповідно 16,3 і 26,4 % учнів експериментальних класів. У контрольних класах відповідно — 17,1 і 26,1 % учнів. Невизначене або негативне ставлення до навчально-фізкультурної діяльності продемонстрували відповідно 55,4 % молодших школярів 3-х експериментальних і 53,3 % контрольних класів.

Серед молодших школярів 8 років невизначене або негативне ставлення до навчально-фізкультурної діяльності продемонстрували відповідно 57,3 і 56,8 % контрольних класів. Показники ціннісного ставлення

молодших школярів до занять фізичною культурою практично були однакові в експериментальних і контрольних класах.

Для вивчення рівнів сформованості в дітей ЗЗСО емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою ми провели анкетування учнів 7-8 років, яке дало змогу визначити в них ступінь задоволеності уроками фізичної культури та навчально-фізкультурною діяльністю. Так, серед молодших школярів 7 років, які не визначилися або незадоволені результатами навчально-фізкультурної діяльності, зацікавлено 61,4 % учнів ЕГ і 60,2 % КГ; поміж 8-річних дітей таких було відповідно 34,0 % в ЕГ і 28,4 % в КГ; дуже задоволених серед учнів 7-8 років зафіксовано 18,6-21,3 % в експериментальних класах та 19,5 і 18,8 % в контрольних.

Для вивчення в дітей рівнів сформованості емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою ми провели анкетування дітей 7-8 років, визначаючи в них мотиви відвідування уроків фізичної культури. Так, 59,3 %, дітей ЕГ та 60,2 % – КГ, відповідно 59,4 %, ЕГ і 61,9 % КГ відвідують уроки фізичної культури з мотивами, які не належать до мотивів фізичного вдосконалення (спілкування з товаришами, отримання оцінки, уникнення неприємностей від учителя). Але 40,7 % й 40,6 % 7-8 років ЕГ; 39,8 % – 7-річних КГ і 38,1 % 8-річних КГ відвідують уроки фізичної культури з метою фізичного вдосконалення (розвиток фізичних якостей, покращення статури тіла, бажання порухатися на уроці).

Дослідження рівнів розвитку діяльнісного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою в молодших школярів загальноосвітньої школи та з'ясування чинників, що впливають на його становлення, проводилося за матеріалами констатувального експерименту. Визначалися уміння і навички самостійних занять фізичною культурою; фізична підготовленість; стабільна активність у процесі навчально-фізкультурної діяльності.

Результати експертної оцінки рухових умінь і навичок молодших школярів загальноосвітньої школи засвідчили, що з високим рівнем рухових умінь і навичок у 7-річних дітей з експериментальних класів зафіксовано 8,6 %, а в КГ — 9,4 %; із середнім рівнем рухових умінь і навичок у 7-річних дітей з експериментальних класів зафіксовано відповідно 40,0 % в ЕГ і 53,1 % в КГ, із низьким рівнем рухових умінь і навичок — відповідно 51,4 % в ЕГ і 53,1 % в КГ.

Серед молодших школярів 8-річних показники рівнів рухових умінь і навичок у порівнянні з восьмикласниками дещо кращі. Так, високі рівні умінь і навичок зафіксовано в 11,3 % учнів ЕГ і в 9,8 % КГ; із середнім рівнем відповідно у 33,0 % учнів ЕГ і в 31,4 % КГ, із низьким рівнем — відповідно в 55,7 % учнів ЕГ і в 58,8 % КГ.

Визначення рівнів фізичної підготовленості дітей за показниками сили, витривалості, швидкості, спритності показало (табл. 3.8), що у 7-річних високий рівень фізичної підготовленості мають 11,0 % учнів ЕГ і 9,9 % КГ; середній рівень фізичної підготовленості зафіксовано в 40,0 % учнів ЕГ і 37,5 % КГ і низький рівень мають відповідно 51,4 % учнів ЕГ і 53,1 % КГ.

Рівень фізичної підготовленості в молодших школярів 8 років дещо нижчий, ніж у 7-річних. Так, високий рівень фізичної підготовленості продемонстрували 11,9 % учнів ЕГ і 9,8 % КГ; середній рівень фізичної підготовленості зафіксовано у 21,0 % учнів ЕГ і 21,4 % КГ; низький рівень

**Таблиця 3.8 – Рівні фізичної підготовленості дітей 6-8 років , у %**

Рівень	Група	7-річні		8-річні	
		усього	%	усього	%
Високий	ЕГ	21	11,0	24	11,9
	КГ	19	9,9	18	9,8
Середній	ЕГ	39	30,6	31	21,0
	КГ	35	37,0	32	21,4
Низький	ЕГ	64	58,4	70	67,1
	КГ	68	53,1	74	68,8

мали відповідно 67,1 % учнів ЕГ і 68,8 % КГ.

Не менш важливим складником діяльнісного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою є наявність у молодших школярів практичного досвіду фізичної навчально-фізкультурної і спортивної діяльності. Саме стабільна активність у процесі занять у спортивних секціях визначає рівні рухових умінь і навичок молодших школярів, їх фізичну підготовленість, що впливає на формування впевненості у власних силах, на прояви особистісних якостей — самостійності, рішучості, сміливості, ініціативності, а отже, і на виховання ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

Рівні активності у фізкультурно-спортивній діяльності ціннісного ставлення визначалися за матеріалами анкетування й інтерв'ювання. Групу з високим рівнем активності склали учні, які постійно, не менше двох років займаються в спортивних секціях, фізкультурних гуртках, а також самостійно. Таких було 11,9 %, молодших школярів 7-річних дітей ЕГ і 9,8 % контрольних груп, у 8-річних дітей відповідно 11,0 % в ЕГ і 9,9 % в КГ.

Середній рівень активності ми визначали в учнів, які займалися в спортивних секціях до одного року. Таких було 21,0 % молодших школярів 3-х ЕГ і 21,4 % у КГ. До групи з низьким рівнем активності у фізкультурно-спортивній діяльності умовно зараховували учнів, які іноді брали участь у спортивно-масових заходах, робили спроби займатися окремими видами спорту, але постійно не займалися, а також ті учні, які періодично займалися спортивними іграми самостійно та з друзями за місцем проживання. До цієї групи увійшли 67,1 % молодших школярів 7-річних дітей ЕГ і 68,8 % КГ.

Серед молодших школярів 8-річного віку до цієї групи увійшли 58,4 % ЕГ і 53,1 % КГ. Узагальнення та систематизація отриманих результатів констатувального етапу експерименту з визначення рівнів розвитку когнітивного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою. Так, високий рівень розвитку в молодших школярів 7-річного віку когнітивного компонента ціннісного ставлення до



занять фізичною культурою зафіксовано в 12,7 % респондентів ЕГ і в 13,8 % КГ. Середній рівень мали відповідно 21,1 % учнів ЕГ і 22,7 % КГ. Низький рівень зафіксовано відповідно у 66,2 % учнів ЕГ і 63,5 % учнів КГ.

Високий рівень розвитку в молодших школярів 8-річного віку когнітивного компонента ціннісного ставлення до занять фізичною культурою зафіксовано в 14,0 % респондентів ЕГ і в 17,3 % КГ. Середній рівень мали відповідно 26,4 % учнів ЕГ і 24,4 % КГ. Низький рівень зафіксовано в 59,6 % учнів ЕГ і в 58,3 % КГ.

Рівні розвитку показників емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою вивчали у подальшому. Так, високий рівень розвитку в молодших школярів 7-річних емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою зафіксовано в 17,7 % респондентів ЕГ і в 17,5 % КГ. Середній рівень мали відповідно 23,7 % учнів ЕГ і 24,6 % КГ. Низький рівень зафіксовано в 58,7 % учнів ЕГ і в 57,9 % КГ.

Високий рівень розвитку в старших підлітків 4-х класів емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою зафіксовано в 19,7 % респондентів ЕГ і в 17,9 % КГ. Середній рівень мали відповідно 26,5 % учнів ЕГ і 24,6 % КГ. Низький рівень зафіксовано в 53,8 % учнів ЕГ і в 57,5 % КГ.

Рівні розвитку показників діяльнісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою. Так, високий рівень розвитку в молодших школярів 3-х класів діяльнісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою зафіксовано в 10,5 % респондентів ЕГ і в 9,7 % КГ. Середній рівень мали відповідно 30,5 % учнів ЕГ і 32,0 % КГ. Низький рівень зафіксовано в 60,4 % учнів ЕГ і 60,3 % КГ.

Високий рівень розвитку в молодших школярів 4-х класів діяльнісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою зафіксовано в 11,4 % респондентів ЕГ і в 9,8 % КГ.

Середній рівень мали відповідно 28,2 % учнів ЕГ і 29,9 % КГ, низький рівень зафіксовано в 60,4 % учнів ЕГ і в 60,3 % КГ.

Результати проведеного констатувального етапу дослідження дали змогу умовно визначити три групи учнів 3-4-х класів ЗЗСО, які мали різні рівні розвитку ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою: низький, середній і високий.

*Високий рівень* мали старші підлітки 3-4-х класів, які характеризувалися ґрунтовними знаннями з фізичної культури, що складають певну систему поглядів на способи фізичного вдосконалення. Вони також мали достатньо повні, системні та плідні знання, вміння й навички самостійних занять фізичними вправами, рухливими і спортивними іграми. Ці школярі відзначалися стійкими емоціями радості, задоволення, впевненості, гордості, гідності й співпереживання вчителю фізичної культури та учням. У них спостерігалися стійкі мотиви фізичного самовдосконалення. Ці учні проявляли активність на уроках фізичної культури, відрізнялися стабільністю у виконанні домашніх завдань із фізичної культури, відвідуванні фізкультурних гуртків, спортивних секцій і систематичних самостійних занять за місцем проживання. Тестові нормативи з фізичної підготовленості вони склали на 9-12 балів (за 12-бальною системою оцінювання).

*Середній рівень* був характерний для учнів 3-4-х класів, які не мали системних знань щодо способів фізичного вдосконалення, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами. Вони іноді проявляли активність на уроках фізичної культури, але за відсутністю контролю й спонукальної діяльності з боку вчителя фізичної культури легко втрачали інтерес, виключали свою увагу й відволікалися від занять. Їхні відвідування уроків фізичної культури, спортивних секцій та проведення самостійних занять не відрізнялися стабільністю. Тестові нормативи з фізичної підготовленості вони склали на 5-7 балів (за 12-бальною системою оцінювання).

*Низький рівень* характерний для тих учнів, які мали низькі рівні знань, умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами, рухливими й спортивними іграми. Їхні безсистемні знання в основному були загального характеру, вони запам'ятовували та відтворювали лише готові знання. Ці учні пасивно поводитися на уроках фізичної культури й виконували фізичні вправи лише під контролем учителя. В них спостерігалися емоції нудьги, байдужості, досади, невпевненості. Вони негативно ставилися до занять фізичною культурою й не відвідували спортивних секцій, гуртків із фізичної культури й не займалися самостійно фізичними вправами за місцем проживання. Учні цієї групи відвідували уроки фізичної культури з метою поспілкуватися з однокласниками, отримати оцінку й уникнути неприємностей від учителя фізичної культури. Тестові нормативи з фізичної підготовленості вони склали на 1-4 бали (за 12-бальною системою оцінювання).

Розподіл молодших школярів за рівнем розвитку складових ціннісного ставлення до занять фізичною культурою дає підстави для висновку про те, що в процесі фізичного виховання молодших школярів у загальноосвітніх школах недостатня увага приділяється вихованню в них ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Більшість школярів мають фрагментарні знання щодо фізичної культури, її значущості та способів фізичного вдосконалення й зміцнення свого здоров'я; у значній кількості молодших школярів існує значний розрив між теоретичними знаннями й практичними вміннями і навичками; в них домінують мотиви, які не належать до мотивів фізичного вдосконалення.

Таким чином, отримані результати констатувального етапу дослідження засвідчують, що в загальноосвітніх школах недостатньо уваги приділяється підбору змісту й засобів із метою підвищення мотивації, інтересу й ціннісного ставлення молодших школярів до вивчення навчального матеріалу з фізичної культури, основ здоров'я та здорового способу життя. Вчителі фізичної культури, керівники спортивних секцій,

груп загальної фізичної підготовки та вихователі подовженого дня також недостатньо використовують положення особистісно зорієнтованого фізичного виховання. Найчастіше на заняттях у спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, уроках фізичної культури спостерігається механічне повторення учнями фізичних вправ. При цьому недостатньо приділяється увага теоретичній підготовці, не стимулюється свідоме виконання індивідуальних та самостійних занять. Не повною мірою використовуються популярні серед молодших школярів рухливі й спортивні ігри та змагання з різних видів спорту, що вивчаються на уроках фізичної культури.

## РОЗДІЛ 4

# ХАРАКТЕРИСТИКА АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ 6-РІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### 4.1 Вихідні положення й умови методики формування рухових можливостей 6-річних першокласників під час фізичного виховання

Позакласна робота з виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом будувалася таким чином, щоб сформувати в них звичку виконувати руховий режим дня, планувати й здійснювати індивідуальні тренувальні заняття. Під час складання рухового режиму дня враховувалися специфіка навчального процесу, віддаленість місць проживання молодших школярів від школи, склад сім'ї, привабливість виду рухової активності. Режим дня включав ранкову гігієнічну гімнастику тривалістю 20-30 хв., щоденні прогулянки по 30-60 і більше хвилин, спортивні й рухливі ігри, розваги на повітрі.

З метою залучення учнів експериментальних класів до виконання ранкової гігієнічної гімнастики їм пояснювалося, що вона прискорює перехід від сну до бадьорості, активізує роботу організму, тонізує центральну нервову систему. Молодшим школярам також розповідалося, що під час виконання фізичних вправ ранкової гімнастики вони мають дотримуватися певних правил: заняття розпочинати з легких вправ, потім переходити до складніших і при цьому намагатися, щоб навантаження отримували всі м'язові групи в такій послідовності: м'язи рук, ніг, тулуба. Значне місце в програмі формувального етапу експерименту займали рухливі й спортивні ігри на великих перервах. Вони проводилися на шкільних спортивних майданчиках, у гімнастичних та спортивних залах, а також у допоміжних приміщеннях. З учнями експериментальних класів у теплий період року

організовувалися змагання з лазіння по канату, на рукоходах, зі стрибків по вкопаних шинах автомобілів, з віджимання, підтягування. Молодші школярі також брали участь у спортивних і рухливих іграх, конкурсах на кращого гімнаста, метальника, стрибуну, бігуну, ігровика. Такі великі перерви стали результативним засобом залучення учнів експериментальних класів до рухової активності, закріплення в них мотивації до занять фізичною культурою.

З метою підвищення ефективності виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту на тренувальних заняттях у спортивних секціях були застосовані такі нетрадиційні форми підвищення рухової активності школярів, як китайське ушу та індійська хатха-йога. Ці східні системи були для учнів початкових класів новими й тому викликали інтерес і цікавість. З їх допомогою вдалося значно активізувати рухову активність школярів у режимі продовженого дня. Позитивну роль також зіграла методична підготовка вчителів фізичної культури, теоретичні семінари, практичні показові заняття з китайського ушу та індійської хатха-йоги, зразки робочих планів, дидактичні матеріали й орієнтовні комплекси вправ східних систем.

Реалізація заходів експериментальної програми щодо застосування нетрадиційних видів фізичної культури здійснювалася поетапно на тренувальних заняттях у спортивних секціях. Це робилося для того, щоб учні експериментальних класів поступово ознайомилися зі східними системами, обрали цікавий для себе вид занять і регулярно ним займалися. У зв'язку з цим на першому етапі розвивалася зацікавленість молодших школярів до східних систем і хатха-йоги, а також до самого процесу занять із елементами нетрадиційних вправ. Паралельно з розучуванням вправ учням повідомлялися знання з техніки й методики їх виконання, показувалася роль і місце оздоровчих занять у режимі дня та житті людини. При цьому різними способами забезпечувався позитивний емоційний клімат, атмосфера

взаєморозуміння, використовувалися такі прийоми стимулювання, як заохочення, похвала, підтримка тощо.

Згодом, зокрема у період початку молодшими школярами більш усвідомленого ставлення до занять нетрадиційними вправами східних гімнастик, були включені адаптовані комплекси вправ з ушу і хатха-йоги. На цьому етапі в учнів значно розширився обсяг вправ, глибина знань, більш ефективно формувалися поняття щодо функцій і систем організму людини та її зв'язок із природою. Застосовувався в цей період експериментальної роботи й навчальний матеріал з біології людини для кращого розуміння функцій і розвитку систем організму під впливом регулярного виконання вправ китайського ушу та індійської хатха-йоги.

На наступному етапі молодшими школярами засвоювалося розуміння особистої і суспільної вагомості ролі занять традиційними й нетрадиційними видами фізичної культури. Вчителем фізичної культури експериментальних класів постійно заохочувалася самостійна робота учнів, у яку поступово включалися засоби нетрадиційної фізичної культури для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення. Все це, в підсумку, позитивно позначалося як на активізації рухової діяльності молодших школярів, так і на розвитку інтересу до східних систем гімнастики в цілому.

Слід зазначити, що окремі вправи й комплекси вправ ушу, адаптовані для молодших школярів, із задоволенням виконувалися й іншими школярами в процесі тренувальних занять у групах загальної фізичної підготовки. Це пояснюється тим, що всі види вправ ушу для учнів були екзотичними й спрямовувалися не тільки на фізичний та психічний розвиток, але й на зміцнення їхнього здоров'я.

Певну роль зіграло й те, що комплекси вправ ушу без предметів подібні до вільних вправ традиційної спортивної гімнастики. Але вони відзначаються яскраво вираженою естетичною спрямованістю і стилізацією й включають ряд складних акробатичних елементів. Їх виконання також не пов'язано з наявністю складного спортивного інвентарю та відповідного

приміщення. Учням було цікаво й те, що час виконання коротких комплексів не перевищував 4-6 хвилин. Тому при бажанні завжди була можливість переходити до освоєння більш складних вправ і комплексів ушу.

Регулярні тренувальні заняття хатха-йогою та ушу у шкільних спортивних секціях відчутно позначилися на активізації рухової діяльності більшості молодших школярів експериментальних класів. Ці заняття позитивно вплинули й на розвиток основних фізичних якостей: гнучкості, сили, витривалості, швидкості та спритності. В результаті вказаних позитивних змін учні експериментальних класів почали більш усвідомлено ставитися до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання, які сприяли гармонійному фізичному розвитку й психічному вдосконаленню.

Експериментальна програма виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури включала також оздоровчий біг із закритим ротом. Сутність цієї методики полягає в тому, що учні здійснюють біг із закритим ротом в оптимальному для себе темпі (160-180 уд./хв.) протягом 20-40 хвилин. Контроль за пульсом і диханням школярі здійснюють самостійно, але під наглядом учителя фізичної культури. Цінним у цій методиці є те, що оздоровчий біг гарантує фізичні перевантаження, укріплює серцево-судинну систему, навчає правильному (діафрагматичному) диханню, позитивно впливає на психоемоційний стан школярів.

Застосування оздоровчого бігу на тренувальних заняттях в експериментальних класах сприяло вихованню в молодших школярів інтересу до сучасних оздоровчих систем, оволодінню методикою оздоровчого бігу, який сприяє фізичному розвитку та оздоровленню організму. Цей вид оздоровчого бігу став популярний серед учнів не тільки на тренувальних заняттях у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки, але й під час проведення самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту сприяло оволодінню прийомами самооцінки виконуваних



рухів під час тренувальних занять у групах загальної фізичної підготовки та спортивних секціях. Умінню самооцінювати свої рухи навчали учнів під час виконання простих фізичних вправ. Наприклад, їм пропонувалося знайти помилку у виконанні учнем стійки на голові, визначити причину падіння вперед чи назад, під час виконання стійки перевірити, чи правильно виконано групування, чи достатньо фінального зусилля в метанні м'яча тощо. Викликав у учнів інтерес і сприяв його закріпленню елемент новизни під час тренування. Так, уже відому фізичну вправу рекомендувалося виконувати учням у різних умовах: під час самостійних занять, на відпочинку, в туристському поході вихідного дня та інших заняттях.

Робота з виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури передбачала вивчення певного матеріалу про фізкультурно-масову роботу в експериментальному класі, спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки, про спортивне життя району, міста, країни. Знаходити потрібні факти вчителю фізичної культури допомагали самі учні. Їм також пропонувалося виконати й значно складніші завдання, наприклад, написати реферат на тему: «Історія розвитку мого улюбленого виду спорту в Україні» тощо.

Гімнастичні, легкоатлетичні, ігрові та інші вправи в нашому дослідженні сприяли розвитку фізичних якостей та закріпленню в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, причому заняття фізичними вправами по-різному впливали на розвиток кожної з них. Для самостійних занять учням підбиралися такі вправи, які мали основний вплив на цільове формування слабо виражених фізичних якостей. Тому важливо було знати їх учням і правильно виконувати методику самостійних занять. Такі заняття в домашніх умовах тривали від 30 до 60 хв. і більше. Учнем, за допомогою вчителя, тренера складався план-конспект заняття, яке мало декілька частин: підготовчу, основну та заключну. У підготовчій частині 20-25 % часу відводилося на самопідготовку, самоконтроль за виконанням фізичних вправ, підготовку організму до основної частини

занять або тренування в обраному виді спорту, для якого складався орієнтовний комплекс вправ.

Після закінчення розминки учні переходили до вдосконалення та закріплення техніки виконання різних фізичних вправ. Дівчата вели раціональне дозування фізичних вправ. Вправи підбиралися так, щоб у процесі заняття безперервно вирішувались й фізіологічні завдання: підготовка центральної нервової системи, вегетативних функцій та рухового апарату до значних м'язових напружень. У першу частину самостійних занять учні також включали вільну ходьбу, в процесі якої відновлювалася нормальна довжина кроків.

Основна частина самостійних занять учнів експериментальних класів була спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості, відновлення й покращення координації рухів, відновлення й формування рухових умінь, навичок і звичок, завдяки яким в учнів підвищувалася мотивація до занять фізичною культурою. Прикладне значення занять визначалося формуванням життєво необхідних навичок ходьби, бігу, рівноваги, метання, стрибків тощо. На основну частину самостійних занять відводилося 60-70 % загального часу. Саме в цій частині учням рекомендувалися різноманітні загальнорозвивальні та спеціальні вправи без приладів, на гімнастичній стінці, лаві, з набивними м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, з використанням тренажерів, вправ із партнером, у групі, ходьба, біг та його різновиди тощо.

Підготовлені до самостійних занять школярі дотримувалися правильного дозування вправ, не допускали перевтоми й уміло забезпечували індивідуалізацію навантаження. Спеціальні вправи вони включали саме в основну частину занять. З часом у них накопичувався досвід систематичних самостійних занять, підвищувався рівень їхньої фізичної підготовленості, й ці вправи переносились у середину основної частини або ближче до її кінця. Значне місце під час самостійних занять відводилося формуванню основних рухових якостей, розвитку кмітливості, сили, витривалості, гнучкості, спритності й швидкості.

Силу молодші школярі розуміли як спроможність їхніх м'язів чинити опір. І чим більше чинився опір, тим більше потрібно було сили для його подолання. Саме процес тренування дозволяв учням краще розуміти й долати різні навантаження: велику вагу — до 80 %, середню — 65-70 % і малу вагу — 50 %. Для розвитку сили характерним було помірне виконання рухів без ривків. У домашніх умовах учні розвивали силу різними засобами: виконували бігові, стрибкові, металеві вправи, фізичні вправи з подоланням своєї ваги, вправи з гантелями. Але перед ними стояло завдання уникати специфічних занять, які спрямовувалися на піднімання гирь і штанги великої ваги, бо це могло привести до деформації хребта, грудної клітки, зниження рухливості, порушення роботи серця. Кожну вправу молодші школярі повторювали до втоми, тому їх об'єднували в серії по 7-10 вправ. Відпочинок між серіями тривав 1 хвилину, а між виконанням різних вправ — 2-3 хвилини. Спочатку учні виконували вправи для розвитку м'язів плечей, тазу й ніг, а потім — для зміцнення м'язів тулуба тощо. Дозування вправ було довільним і залежало від їхньої підготовленості, самопочуття та статі (табл. 4.1).

**Таблиця 4.1 – Розподіл фізичних навантажень у дітей залежно від мети самостійних занять**

Мета тренування	Число серій	Паузи між серіями, хв	Темп виконання вправ	Число повторень	Обтяження в %
Максимальна м'язова сила	3-5	2-5	помірно плавний	1-8	80
Швидкісна сила	3-6	2-5	дуже швидкий	6-12	65-70
Силова витривалість	3-5	1-2	від повільного до швидкого	15-30	30

Дані опитування дітей із експериментальних класів засвідчили, що 50 % з них тренуються в ритмі максимальної сили, 30 % – у ритмі швидкісної сили і 20 % — у ритмі силової витривалості.

Гнучкість молодші школярі розуміли як ступінь рухливості в суглобах, яку визначали за допомогою партнера та самостійно. Цю якість вони розвивали спеціальними вправами до настання втоми. А швидкість молодші школярі розуміли як здібність виконувати рухи з великою частотою. Як правило, такі вправи вимагали серійних повторень, збільшення інтервалу для відпочинку після другого і третього повторень. Розвиваючи швидкісні якості, учням потрібно було змінювати виконання вправ у підвищеному темпі з їх виконанням у звичайних та в полегшених умовах.

Молодші школярі експериментальних класів не забували і про розвиток рухливості в суглобах та вміння розслабляти м'язи. Для цього виконувалися вправи в положенні сидячи, лежачи та стоячи. Вони знали, що чим краща спритність, тим коротший шлях до техніки виконання фізичних вправ. Адже спритність дозволяла виконувати рухи вміло, швидко й узгоджено в ситуаціях, що блискавично змінювалися. Складовою частиною успішного самостійного тренування учнів експериментальних класів була також витривалість. Усі, хто займався самостійно фізичними вправами, знали, що чим більше розвинута ця риса, тим менше втомлюється організм під час тривалого фізичного навантаження.

Заключна частина самостійних занять фізичними вправами тривала 5-10 хвилин. Їх завданням було регулювання й відновлення фізіологічних процесів, зниження фізичного навантаження. Для цього застосовувалися прості й складні рухи для рук, ніг, тулуба, різні види ходьби, вправи на увагу та на відновлення дихання.

У процесі формування в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою велику роль відігравав систематичний контроль учителя за виконанням фізичних вправ у режимі дня. Наприклад, перед грою вчитель давав командні картки з написаними прізвищами, в яких кожний учень проставляв порядкові номери від 1 до 10. Перші місця отримували учасники змагань, які не пропускали тренувань, постійно виконували ранкову гігієнічну гімнастику й домашні завдання з фізичної культури. Це

значно покращило спортивні стосунки, що виникали на змаганнях різного рангу і в побуті.

Одним із видів контролю був також аналіз записів у щоденниках самоконтролю учнів. Він допомагав учителю співставляти зроблене з індивідуальними можливостями учнів і робити відповідні висновки, що намічали подальший розвитку їх пізнавальних і фізичних можливостей. Аналіз щоденників проводили за такою орієнтовною схемою: визначення правильності запису порядку вправ, їх дозування відповідно до індивідуального фізичного розвитку учнів і завдань учителя; перевірка правильності ведення учнями самоконтролю; урахування фізичного стану організму й дотримання гігієнічних вимог; перевірка систематичності занять учнів фізичною культурою в режимі дня, участь у фізкультурних і спортивних заходах; виконання учнями обов'язків спортивного судді, громадського інструктора, доручень учителя, колективу класу тощо.

Прийоми самоконтролю, взаємоконтролю і контролю з боку вчителя фізичної культури, тренера, керівника фізкультурного гуртка, ведення щоденників активної рухової діяльності допомагали молодшим школярам оволодіти навичками самостереження за своїм фізичним розвитком, проаналізувати вплив регулярних самостійних занять фізичними вправами на організм, уміло чергувати розумову й фізичну працю. Ці вміння допомагали учням знайти час для самостійних занять різними видами фізичної культури і спорту в режимі дня (табл. 4.2).

Вирішенню зазначених завдань сприяла також організація взаємодопомоги під час виконання фізичних вправ на всіх етапах уроку фізичної культури чи спортивного тренування. При цьому враховувалися характерні особливості прийомів взаємонавчання, повторний перегляд виконання вправ, вказівки на допущені помилки в техніці їх виконання. А прийоми «дзеркального виконання», як правило, використовувалися тоді, коли одна група учнів виконувала вправи, а інша спостерігала й виправляла допущені помилки, контролювала й забезпечувала страховку.

**Таблиця 4.2 – Прийоми активізації молодших школярів до самостійних занять фізичними вправами, в %**

Респонденти	Початок експерименту						Кінець експерименту					
	Прийоми активізації						Прийоми активізації					
	Взаємне навчання	Перегляд вправ	Вказівка на помилки	Дзеркальне виконання	Самоконтроль	Страховка	Взаємне навчання	Перегляд вправ	Вказівка на помилки	Дзеркальне виконання	Самоконтроль	Страховка
Учителі початкових класів	10,87	10,87	29,39	27,17	9,78	11,96	21,73	8,69	9,78	8,69	30,43	29,39
Учителі фіз. виховання	10,61	13,06	31,02	19,59	10,2	15,52	12,65	9,38	11,02	11,84	33,46	21,65

Дані проведеного опитування засвідчили, що на початку експерименту вчителі й тренери визначали активізацію учнів початкових класів до самостійних занять фізичними вправами такими прийомами: вказівка на помилки від 29,34 % (учителі початкових класів) до 31,02 % (учителі фізичного виховання); дзеркальне виконання від 19,59 % (тренери) до 27,17 % (учителі); перегляд вправ від 10,87 % (учителі) до 13,06 % (тренери). Кінець експерименту засвідчив певну переорієнтацію вчителів і тренерів щодо застосування прийомів активізації молодших школярів до самостійних занять фізичною культурою, а саме: здійснення взаємостраховки від 21,65 % (учителі фізичного виховання) до 29,39 % (учителі початкових класів); проведення самоконтролю від 30,43 % (учителі початкових класів) до 33,46 % (учителі фізичного виховання); взаємонавчання від 12,65 % (учителі фізичного виховання) до 21,73 % (учителі початкових класів).

Обов'язковою складовою успіху в позакласній роботі з виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою була спрямованість на використання відповідних методів і прийомів виховання. Так, метод прикладу використовувався в навчальній і позакласній

роботі з метою закріплення динамічного стереотипу, конкретизації цілей занять фізичною культурою, постановки учнями близької і далекої перспектив. Методи коректування, стимулювання, інструкції, вимоги, заохочення й покарання активізували мислення й дії учнів на емоційне сприйняття позакласних занять фізичною культурою. Тому, проводячи заняття з фізичної культури в процесі позакласної роботи, вчителі, тренери розкривали перед учнями естетику фізичних вправ. Вони звертали їхню увагу на красиві, повільні, елегантні рухи, естетично вдосконалені комбінації вправ, на чітку їх узгодженість, рівні лінії строю тощо. При цьому учням пояснювали, чому в одних дії, рухи, постава красиві, в інших — незграбні, різкі й некрасиві.

Результати дослідження також засвідчили, що в оціночних судженнях молодших школярів значне місце займали такі фізичні якості, як сила, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість тощо. В оволодінні цими якостями вони бачили шлях до самоствердження в учнівському колективі, спортивній секції, ігровій команді. Вчителі й тренери це використовували як стимул до фізичного вдосконалення. Орієнтування учнів на позитивний приклад колеги, вчителя, тренера, керівника фізкультурного гуртка, батьків указувало шлях до досягнення мети — регулярні заняття в спортивних секціях, фізкультурних гуртках, дотримання рухового режиму дня тощо. Підхід тут був суто індивідуальний: одні учні цікавилися виконанням обов'язків суддів, громадських тренерів на заняттях гуртків фізичної культури, груп загальної фізичної підготовки, спортивних секцій, інші долучалися до організації фізкультурних свят, ранків, зустрічей із ветеранами спорту, учасниками всеукраїнських і міжнародних змагань тощо.

Позакласна робота з фізичної культури в експериментальних класах включала також заходи за програмою змагань «Старти надій».

Під час їх організації дотримувалися таких умов: не нав'язувати ту чи іншу форму роботи учням, а надавати їм можливість самоуправління. Організуючи масові заняття учнів в групах загальної фізичної підготовки,

паралельно продовжували їх підготовку до участі в суспільно корисній роботі з фізичної культури. Це допомагало учням краще оволодіти інструкторським умінням на заняттях спортивних секцій за умов правильного й багаторазового показу та пояснення вправ, надання допомоги, здійснення страховки тощо.

Таким чином, використання в експериментальній роботі ефективних форм, методів і прийомів виховання ціннісного ставлення до позакласної фізкультурно-масової роботи активізувало в молодших школярів потребу в рухових діях, забезпечувало їх активну участь у фізкультурно-масових заходах, сприяло позитивному впливу на розвиток в учнів інтересу до занять фізичними вправами в режимі дня, заняття оздоровчим бігом, китайським ушу, індійською хатха-йогою, пауерлінфінгом, рухливими та спортивними іграми.

Активне ставлення молодших школярів до цих видів занять характеризувалося чітко визначеним бажанням досягти певних спортивних результатів, покращити свій фізичний розвиток, скласти програмні нормативи, вивчити тактику противника в спортивних іграх тощо. Ці перспективи й глибоке усвідомлення учнями того, що досягти успіхів без напруженої праці в спортивній діяльності неможливо, налаштовували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичною культурою і спортом в процесі позакласної роботи.

#### **4.2 Перевірка дієвості запропонованої розробки у практичній діяльності**

Велике значення у вихованні в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою має позакласна робота. Вона включає: систематичні форми занять учнів експериментальних класів у спортивних секціях, фізкультурних гуртках, групах загальної фізичної підготовки, заняття фізичною культурою в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, рухливі й спортивні ігри на великих перервах,



домашні завдання з фізичної культури). Також мають місце епізодичні форми занять фізичною культурою, які передбачають участь молодших школярів у туристичних походах вихідного дня, у спортивних святах, змаганнях на першість класу і школи, катання на ковзанах, санчатах, ходьбу на лижах у школі, вдома й за місцем проживання тощо. Тому в подальшому своє дослідження проводитимемо в процесі позакласної роботи. Форми організації виховної роботи, що використовувалися в процесі занять фізичною культурою, визначалися за місцем і часом проведення виховної роботи, за змістом виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою; особливою структурою виховних заходів, для яких характерною була послідовність дій; способами керівництва позакласною роботою з боку вчителя фізичної культури, тренера спортивної секції; керівника фізкультурного гуртка; специфікою взаємозв'язків та взаємодій учителя, керівника гуртка, тренера спортивної секції, керівника спортивної секції, керівника фізкультурного гуртка, класного керівника та молодших школярів. Усі організаційні форми виховання в учнів початкових класів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою в процесі позакласної роботи ми поділяли на загальні й спеціальні.

Загальні форми організації виховання молодших школярів поділялися на індивідуальні, парні, групові й колективні. Індивідуальні форми виховної роботи передбачали відособлену роботу молодших школярів над собою, спрямовану на формування окремих рис характеру й переконань у необхідності займатися фізичною культурою в процесі позакласної роботи в школі, вдома і за місцем проживання.

Регулярне застосування учнями цієї виховної роботи органічно переходило в самовиховання. Форми парної виховної роботи передбачали роботу тренера, керівника гуртка, вчителя фізичної культури з молодшими школярами як спільну взаємодію. Це безпосереднє інтимне спілкування мало свої переваги: повніше враховувалися індивідуальні особливості учнів, виховні умови, можливість застосовувати відповідні мотиви спільної

діяльності. Групові форми виховної роботи передбачали добір молодших школярів до груп за інтересами, врахування вікових та індивідуальних особливостей, визначення змісту фізкультурно-спортивної діяльності груп. До цих форм в нашій роботі належали гурткові й секційні заняття. Колективні форми виховної роботи передбачали діяльність шкільного колективу фізичної культури за спільною метою, змістом, методами і прийомами виховання.

Вона включала розподіл обов'язків, співпрацю, допомогу в спільних тренувальних заняттях, проведенні тренувальних зборів, контроль, облік, взаємовиховання, творчу активність і керівництво виховною діяльністю. Найбільш популярними формами виховної роботи серед молодших школярів у нашому дослідженні були: суперечка, диспут, полеміка, дискусія. Суперечка передбачала словесне змагання учнів, активне обговорення проблем спортивного життя між двома або кількома спортсменами, кожен із яких відстоював свою точку зору, правоту, тобто проводився своєрідний обмін протилежними думками. В основу суперечки було покладено відстоювання учнями різних точок зору. Суперечка проходила у вигляді дискусії, диспуту, полеміки на щоденні фізкультурно-спортивні теми. Дискусія проходила як публічна суперечка, метою якої було зіставлення точок зору, пошук істини під час вирішення ігрових та інших спорів.

Диспут передбачав роздум молодших школярів, публічний диспут на спортивну або суспільно значущу тему. Полеміка вчила школярів підкріплювати свої думки переконливими фактами, важливими аргументами щодо піднятої теми.

Як правило, пізнавальні творчі заняття фізичними вправами, видами спорту активізували такі життєві інтереси молодших школярів, як інтерес до обраного спортивного шляху, віра в позитивні результати свого вибору, прояв доброго ставлення батьків, тренерів, керівників гуртків, учителів і товаришів. Це сприяло дотриманню чесної боротьби на спортивних змаганнях, прояву мрійливості, любові до кожного кроку свого спортивного

зростання й щастя від того, що ти займаєшся фізкультурно-спортивною діяльністю й приносиш радість батькам, учителю, тренеру спортивної секції, керівнику гуртка, друзям у мікро- й макрооточенні.

Сила виховного впливу вчителя фізичної культури, тренера спортивної секції і керівника гуртка на виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять фізичними вправами в режимі дня, як показало дослідження, залежала від того, наскільки їхні моральні, естетичні, фізичні, етичні та інші якості приваблювали учнів. Велике значення також мали професійні знання і майстерність педагогів, які синергічно єднали їх у співпраці, співпереживаннях і співучасті в житті спортивного колективу, його змістовності, цікавості, емоційної насиченості.

Значну увагу в процесі дослідження ми надавали застосуванню методів організації і активізації діяльнісного компонента ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою.

Ступінь фізичного гарту і сформованості в молодших школярів діяльнісного компонента ціннісного ставлення виявлявся нами в їхній практичній діяльності.

Не випадково розвиток творчих здібностей молодших школярів до свідомого оволодіння нормативними вимогами потребував продуманої системи форм і методів її організації, до якої входили: режим життя в сім'ї, навчання, активне рухове дозвілля, праця, поведінка, заняття фізичними вправами, виконання громадських доручень тощо.

Важливою рисою організації спортивного життя й поведінки кожного члена колективу фізичної культури експериментальної школи було визначення їх правових обов'язків. Таких правил було достатньо, частина їх створювалась у групі загальної фізичної підготовки, спортивній секції; інша частина – в спортивному клубі за інтересами, шкільному колективі фізичної культури відповідно до конкретних умов її активної практичної рухової діяльності. Ці правила регламентували режим тренувального процесу, стосунки спортсменів і вчителя чи тренера, учнів між собою, поведінку під

час тренувальних занять, спортивних змагань, у години проведення колективного активного дозвілля. Основні правила членів колективу фізичної культури школи фіксувалися в офіційних документах, а окремі діяли й передавалися за спадковістю, перетворюючись з роками на шкільні спортивні традиції.

Повноцінне режимне тренування й поведінка старших підлітків були продумані до дрібниць. Кожне правило ставало умовою нормального життя членів спортивного колективу. Коли вони це відчували, то легко дотримувалися режимних правил, спільно переживали за спортивні досягнення й отримували емоційне і моральне задоволення від того, що всі види занять фізичною культурою і спортом чітко виконувалися в спортивному колективі без зривів.

Така спільна діяльність сприяла формуванню в молодших школярів правильної уяви про цікаві види занять, уміння й навички виховання до них інтересу. Для цього необхідно було проводити систематичні колективні заняття фізичними вправами, які певною мірою відрізнялися б від вправ самовдосконалення учнів зі спортивної майстерності.

Вивчення ставлення учнів експериментальних класів до фізичної культури показало, що на початку експерименту в них домінував інтерес до самого процесу занять у групі загальної фізичної підготовки чи спортивній секції. Тому заняття учнів експериментальних класів організовувалися й проводилися так, щоб залишили в їхній свідомості глибокий слід, щоб школярі отримували задоволення, а заняття були емоційно привабливими. Це створювало сприятливі умови для прояву учнями вольових якостей під час подолання труднощів у процесі виконання динамічних та статичних вправ. Від успішного розкриття функціональних перспектив молодших школярів залежали показники їхнього фізичного розвитку. Прикладне значення занять фізичними вправами роз'яснювалося вчителями фізичної культури на прикладах життя й діяльності видатних людей та відомих українських спортсменів. Це викликало в учнів бажання бути сильними, спритними й

витривалими, допомагало зрозуміти, що набуті знання й навички знадобляться в повсякденному житті, а також під час самостійних тренувань з обраного виду спорту.

У процесі виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури застосовувалися різні методи і прийоми, які підвищували їхню мотивацію до занять улюбленими видами спорту.

Ефективними засобами виховання в учнів інтересу до регулярних тренувань були методи переконання (бесіда, лекція, інформація, пояснення тощо), практичні методи (показ, демонстрація, консультування, перевірка знань, умінь і навичок), методи мотивування та стимулювання фізкультурно-спортивної діяльності (створення ситуацій успіху, гласність досягнень учнів, заохочення, покарання, оціночні судження вчителя тощо). Методи переконання сприяли формуванню суспільно значущих мотивів до тренувальних занять у спортивних секціях та самостійних занять фізичною культурою в домашніх умовах. Так, наприклад, бесіда проводилася з навчальною й виховною метою. Її теми підбиралися таким чином, щоб методи відповідали життєвому досвіду й загальному рівню підготовленості учнів. Практика показала, що найраціональнішою була така послідовність застосування цих методів: спочатку проводилося роз'яснення, показ і доказ, а потім практичне виконання учнями фізичних вправ з інструктажем щодо дозування, темпу й ритму. Така послідовність дозволяла, виходячи з індивідуального розвитку кожного учня, розвивати в них мотивацію до тренувальних занять, планомірно вирішувати перспективні, поточні та близькі завдання.

Під час виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях організовувалися також диспути, дискусії, «круглі столи», на яких учні-спортсмени вільно дискутували, обмінювалися думками про фізичну культуру, здоров'я, здоровий спосіб життя, атлетизм тощо. В дискусіях і диспутах особливого значення надавалося підсумковому виступу вчителя, в якому зверталася увага на особливості занять у

спортивній секції, перспективах участі старших підлітків у змаганнях та інших питаннях. Ефективність застосування проблемних завдань та дискусій залежала від того, настільки наступна тема логічно продовжувала й розвивала зміст попереднього тренувального заняття. Проблемні завдання вимагали від молодших школярів самостійного їх осмислення, аргументованого розкриття власної точки зору. Застосовувався й пошуковий метод, який активізував учнів-спортсменів до самостійного пошуку фактів, доказів, аргументів щодо пріоритетів здоров'я, здорового способу життя, усвідомлення причетності до оздоровлення тих, хто не систематично займається в спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки. Застосування цього методу сприяло мобілізації почуттів і волі молодших школярів на досягнення спортивних успіхів і зміцнення віри в самого себе, корисність фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Цілеспрямована робота з формування в молодших школярів ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки вимагала прояву певної оперативності й дисциплінованості. Це досягалося за рахунок: завчасної підготовки спортивного залу, ігрового майданчика, необхідного обладнання для проведення тренувальних занять; короткого і змістовного пояснення вчителем фізичної культури нового навчального матеріалу; раціональної кількості повторень кожної фізичної вправи; збільшення моторної щільності занять під час розучування й удосконалення вправ шляхом поділу учнів на групи по 10-12 осіб і невеликі підгрупи з 3-4 школярів. Така організація навчального процесу в спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки була раціональною й ефективною, бо не затримувала старших підлітків під час виконання тієї чи іншої вправи й сприяла більш швидкому досягненню поставленого завдання, проміжної мети заняття.

Позакласна робота з виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності будувалася таким чином, щоб вони поглиблювали й удосконалювали досягнуті на уроках фізичної

культури успіхи. З цією метою застосовувалися методи, які були об'єднані за своєю спрямованістю й змістовною сутністю. Так, наприклад, залучення учнів експериментальних класів до суддівства, розпочате на уроках фізичної культури, продовжувалося на тренувальних заняттях у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки. Успішному формуванню в молодших школярів суддівських навичок сприяли: ознайомлення з методикою оцінювання якості виконання фізичних вправ; детальний розбір техніки виконання вправ у відповідності з правилами змагань; тренування в суддівстві рухливих і спортивних ігор; практикування в суддівстві естафет і спортивних змагань; ведення протоколів змагань тощо.

Експериментальна робота з формування в молодших школярів ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях проводилася так, щоб не нав'язувати учням інші форми роботи, а надавати їм можливість самим обирати те, що потрібно на даному занятті. Великої популярності серед учнів-спортсменів набули змагання за програмою «Старти надій», які були задумані й здійснені самими учнями, звичайно під контролем учителя фізичної культури. Вивчення міжособистісних стосунків у класі, спортивній команді дозволяло вчителю визначити в учнівському колективі лідера-організатора, який самостійно проявляв активність у процесі фізкультурно-спортивної діяльності, залучав до неї інших, організовував складання нормативів з фізичної підготовки. За цих умов завданням учителя фізичної культури було надавати допомогу такому організатору в його починаннях.

Важливою умовою виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізично-спортивної діяльності був розвиток у них самосвідомості та прагнення до самоаналізу й самооцінки свого фізичного «Я». Це робило молодших школярів не пасивними учасниками психолого-педагогічного експерименту, а активними суб'єктами формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

Керуючись цим положенням, нами була розроблена й впроваджена методика формування в молодших школярів прагнення до самоаналізу та

самооцінки своїх досягнень у процесі тренувальних занять у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки. Вона передбачала: формування в учнів ціннісної системи знань із фізичної культури і спорту; розвиток умінь і навичок раціонально організовувати самостійне виконання фізичних вправ та проведення рухливих ігор у режимі дня, тижня, чверті та протягом навчального року; стимулювання активності учнів під час проведення навчальних занять, тренувань, спортивних змагань, активного відпочинку; стимулювання здатності до прояву вольових зусиль при подоланні труднощів під час тренувань та спортивних змагань.

Особистість учителя фізичної культури під час проведення навчальних занять, тренувань у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки протягом усіх етапів формування експерименту стимулювала молодших школярів своїм тактом, майстерністю організації занять і їхньою підготовкою до виступів на спортивних змаганнях. Уміння вчителя фізичної культури підтримувати добрі починання авторитетним словом, своєю поведінкою робило його незамінним в експериментальній школі. У зв'язку з цим виховання в учнів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом найефективніше здійснювалося за умов тісного зв'язку методів переконання і прищеплення, авторитету й показу позитивного вчинку учнів під час занять і виступів на спортивних змаганнях.

Цілеспрямоване спостереження за учнями в процесі проведення експериментальної роботи дало змогу визначити етапи виховання в них ціннісного ставлення до занять у групах загальної фізичної підготовки. На першому етапі активна діяльність (випробовування сил) учнів розпочиналася тоді, коли вони чітко усвідомлювали фізіологічну потребу в рухах, а вольові зусилля приводили їх до спортивної зали, на стадіон, спортивний майданчик. У процесі занять фізичними вправами, спортивними іграми, виконання яких призводило до насичення потреби в рухах, знімало певне напруження організму й викликало фізіологічну рівновагу заспокоєння. З часом на зміну одній потребі з'являлась інша, більш висока й цікава, що стимулювала



процес розвитку в учнів інтересу до занять фізичними вправами та спортивними іграми в позакласній роботі.

Діяльнісний компонент ціннісного ставлення молодших школярів до конкретних видів занять у спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки характеризувався чітко визначеним їх бажанням досягти певного фізичного розвитку, скласти навчальні нормативи, навчитися проявляти винахідливість і кмітливість під час вивчення тактики в спортивних іграх.

Наявність перспективи й глибоке усвідомлення учнями того, що досягнення успіхів у фізичному розвитку неможливе без долання труднощів, спрямовувало їхню увагу на необхідність регулярно займатися фізичними вправами та спортивними іграми. У зв'язку з цим стійкість мотивації до фізичної культури і спорту характеризувалась прагненням молодших школярів зміцнювати цю мотивацію самостійно через самоінформування, самонагадування, самоорганізацію, самоаналіз, самокорекцію, самопізнання та самозвітування.

Критеріями визначення результативності й сформованості в молодших школярів діяльнісного компонента ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки були: поява в учнів бажання й потреби регулярно займатися фізичними вправами та спортивними іграми в школі й домашніх умовах; прояв елементів творчості в оволодінні прийомами самоконтролю та самоаналізу; систематичне виконання режиму дня; дотримання рухового режиму; проведення активного відпочинку тощо.

У процесі формування в молодших школярів діяльнісного компонента ціннісного ставлення до фізичної культури виділялися такі етапи його формування: початковий, дійовий, пошуковий і творчий.

На початковому етапі в учнів спостерігається байдужість до занять фізичними вправами та спортивними іграми, й вони пристосовуються виконувати вимоги вчителя фізичної культури. Дійовий етап характеризувався появою в учнів потреби в заняттях фізичною культурою і

спортом, участю у змаганнях та в покращенні особистої фізичної підготовки. На цьому етапі також з'являється бажання знати й уміти більше, ніж дає вчитель, формувати самосвідомість і здійснювати самооцінку свого фізичного розвитку та здоров'я.

На пошуковому етапі з'являється прагнення молодших школярів перевірити істини занять фізичними вправами практикою. В цей період отримані знання поступово перетворюються в переконання. Учні починають проявляти зусилля до виконання рухового режиму, самостійно застосовувати отримані знання, вміння й навички на практиці. Творчий етап потребує від молодших школярів творчого застосування знань, умінь і навичок з фізичної культури і спорту, виконання програм самовиховання й фізичного вдосконалення з обраного виду спорту.

Значний вплив на якість виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту мали громадські доручення, які виконувалися членами спортивних секцій і груп загальної фізичної підготовки. Всі доручення підбиралися вчителем фізичної культури з урахуванням індивідуальних і статевих особливостей учнів. Кожне виконане доручення викликало в учнів експериментальних класів емоційне й моральне задоволення і сприяло зміцненню в них інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності.

Часто використовувався вчителем фізичної культури в процесі тренувальних занять у спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки й метод заохочення. Необхідність його застосування підтверджувала переконаність молодших школярів у тому, що вони приймають правильні рішення стосовно виконання фізичних вправ у режимі дня, адже їхні дії позитивно схвалюються вчителем, членами колективу, й вони отримують від цього моральне задоволення.

Заохочування в процесі експериментальної роботи застосовувалися як моральні (особиста подяка вчителя, похвала перед колективом, батьками,

нагородження грамотою, дипломом), так і матеріальні (цінний подарунок, приз тощо).

У процесі виховання в молодших школярів ціннісного ставлення до занять у спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки вчитель фізичної культури вмів й своєчасно застосовувати і такий метод впливу, як покарання. Цей метод використовувався в тих випадках, коли учень проявляв недисциплінованість і безвідповідальність. Вимог до покарання дотримувалися таких: вони не повинні завдавати молодшим школярам фізичних страждань; вихованець повинен усвідомити, за що його покарано; покарання має також виховувати й стимулювати учнів до занять фізичною культурою. Під час застосування покарання враховувалася готовність вихованця визнати свою провину і виправитись. У нашій роботі найбільшим покаранням було відлучення учня від занять улюбленим видом спорту на кілька днів. За менші порушення вчителем фізичної культури виносилося усне зауваження, оголошувалася догана й учень відлучався від наступних спортивних змагань тощо.

Молодші школярі експериментальних класів, які порушували режим дня й не виконували домашніх завдань із фізичної культури, залучалися до їх перевірок у інших учнів. Ці доручення були стимулами до активізації рухової діяльності, адже учні бажали виправдати довіру й не зганьбити в очах товаришів особистої честі. Не менш результативним щодо таких школярів був і метод заохочення. Він застосовувався у вигляді їх призначення відповідальними за організацію активного відпочинку учнів у спортивній секції, групі загальної фізичної підготовки, за місцем проживання тощо.

У процесі проведення позакласної фізкультурно-масової роботи в колективах спортивних секцій та групах загальної фізичної підготовки безпосередні вимоги вчителя фізичної культури до школярів часто набували форм опосередкованих, тобто відбувався розвиток учнів через колектив. Такий метод впливу був особливо ефективним для школярів, які часто порушували режим дня, не регулярно виконували ранкову гігієнічну

гімнастику, пропускали навчально-тренувальні заняття тощо. У цих учнів за допомогою даного методу поступово розвивалося почуття відповідальності за свої вчинки, формувалося бажання якісно виконувати завдання учнівського колективу експериментального класу.

Широко практикувалося в процесі експериментальної роботи індивідуальне й групове виконання домашніх завдань із фізичної культури. Фізичні вправи виконувалися на перервах між підготовкою домашніх завдань з інших предметів. На виконання фізичних вправ витрачалося 15-20 хв., якщо вони мали характер загальнорозвивальних. Цей час поділявся на дві фізкультурні паузи по 10-12 хвилин. Збільшувалась кількість часу лише на виконання спеціальних фізичних вправ. Організації і послідовності у проведенні занять фізичними вправами дотримувалися тієї ж самої, що й під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

## ВИСНОВКИ

1. За інформацією наявних джерел стан соціальної і психологічної адаптації дівчаток, а також хлопчиків, до навчальної діяльності протягом першого року перебування в школі має спільну тенденцію: зміна є негативною; залежність такої зміни від змін у показниках фізичного стану, передусім функціональних показниках і фізичної підготовленості. У дівчаток особливістю є більша залежність стану соціальної адаптації від змін у показниках фізичної підготовленості, а залежність стану психологічної адаптації від змін у функціональних показниках, тоді як у хлопчиків, – навпаки.

2. При вивченні документів планування навчальної роботи в початкових класах ЗЗСО, зокрема календарних планів учителів фізичної культури, згідно з якими визначався конкретний зміст кожного уроку, встановлено, що в них відсутній навчальний матеріал, спрямований на формування в старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою. Вчителі в свої плани не включають заходи, що сприяють розкриттю змісту матеріалу для формування в учнів ціннісного ставлення до фізичної культури, не використовують методи і спеціальні методичні прийоми формування в школярів мотивів до занять фізичними вправами. Більшість учителів у календарні плани включають теоретичні відомості щодо розвитку основних фізичних якостей, проведення навчальних занять. У планах відсутні завдання із самостійної розминки на уроках фізичної культури, немає вказівок щодо інструктажу з методики вибору вправ, порядку проведення учнями самостійних занять і методичних пояснень до них.

3. Вивчено стан рухової активності дітей різного віку, але всі з яких розпочали навчання у закладі загальної середньої освіти на початку експерименту, ставлення цих дітей до самостійних занять фізичною культурою, популярність серед них видів фізичної культури, бажання займатися фізичною культурою у різних організаційних формах. У всіх

випадках встановлено відмінний від необхідного результат, що засвідчує необхідність проведення подальших досліджень з підвищення рухових можливостей дітей.

4. При вивченні стану фізичного виховання в перших класах виявлено, що популярність різних видів фізичної культури така: найпопулярніші серед 6-річних учнів є рухливі ігри, на це вказало 61,8 % дітей. Далі йдуть спортивні ігри (13,2 %), зимові види спорту (катання на лижах, ковзанах, санчатах, фігурне катання – загалом 12,5 %), легка атлетика (біг, метання – загалом 4,8 %), плавання (2,6 %), художня гімнастика (1,7 %).

5. Визначили такі критерії результативності й сформованості в дітей діяльнісного компонента ціннісного ставлення до занять з підвищення рухових можливостей: поява бажання і потреби регулярно займатися фізичними вправами у школі й домашніх умовах; прояв елементів творчості в оволодінні прийомами самоконтролю і самоаналізу; систематичне виконання режиму дня; дотримання рухового режиму; проведення активного відпочинку.

6. Одним із результатів застосування авторської методики була поява прагнення дітей до занять фізичними вправами, проявляють достатні зусилля до виконання рухового режиму, самостійно застосовують отримані знання, вміння й навички на практиці, частково творчо застосовувати одержані знання, уміння і навички з фізичної культури.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація учнів до шкільного навчання. 1–10 класи / Уклад. : О. Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій ; за заг. редакцією Л. Д. Покроєвої. Харків : Ранок, 2011. 192 с.
2. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. Киев : Олимпийская литература, 2001. 230 с.
3. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 168 с.
4. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно- оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методики фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 34-36.
5. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів : Кварт, 2011. 303 с.
6. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник. 3-є вид., пер. і доп. Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2007. 248 с.
8. Арєф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Київ : Ви-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. С. 87.
9. Афанасенко В. В. Системный подход к образованию и оздоровлению детей / В. В. Афанасенко, Т. Ю. Черкесов, Е. В. Пнакунова та ін. *Физическая культура, воспитание, образование, тренировка* : зб. наук. праць. 2007. № 4. С. 15-16.
10. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения. Пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
11. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2008. 20 с.
12. Боделан О. Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. псих. наук : [спец.] 19.00.07 «Вікова психологія». Одеса, 2000. 19 с.

13. Боднарчук О. М. Взаємодія школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів перших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2013. 20 с.

14. Бондар О. М. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей 5–6 років із урахуванням просторової організації їхнього тіла : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2009. 19 с.

15. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Київ : Рад. школа, 1989. 192 с.

16. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи : навч. посіб. [для вчителів фіз. культури]. Харків : Ранок, 2009. 224 с.

17. Власова О. І. Основи психології та педагогіки : підручник. 2-е вид., переробл. Київ : Знання, 2011. 333 с.

18. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2010. 288 с.

19. Волкова І. Здоров'я школярів — взаємодія лікарів, педагогів, психологів. *Практика управління закладом освіти*. 2009. № 12. С. 5.

20. Волошина В. В. Психологічні детермінанти навчальної успішності молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : [спец.] 19.00.07 «Вікова психологія». Київ, 1999. 19 с.

21. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : спеціальність 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин». Київ, 2006. 20 с.

22. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.–метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. 400 с.



23. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
24. Даценко І. І., Шегедін М. Б., Шашков Ю. І. Гігієна дітей і підлітків : підручник. Київ : Медицина, 2006. 304 с.
25. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. Київ : Академвидав, 2012. 352 с.
26. Дзюбка Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : [спец.] 19.00.07 «Вікова психологія». Київ, 2000. 18 с.
27. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навч. посіб. К. : Шкільний світ, 2005. 112 с.
28. Дубогай О. Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів. *Основи здоров'я та фізична культура*. 2007. № 6. С. 10—13.
29. Дутчак М. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116—119.
30. Закон України «Про загальну середню освіту» (зі змінами і доповненнями). — Режим доступу до сайту : [http : // www.rada.gov.ua](http://www.rada.gov.ua).
31. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». — Режим доступу до сайту : [http : // zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=12](http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=12).
32. Калиниченко І. О. Вплив уроків фізичного виховання на розумову працездатність та основні психічні функції дітей шкільного віку. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 107, Т. 2. С. 48—52.
33. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.

виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2007. 20 с.

34. Ключ О. А., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Організація і методика корекції психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. 204 с.

35. Ключ О. А. Корекція психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Тернопіль, 2013. 267 с.

36. Ковальова Л. М. Опитувальник для вчителя з визначення рівня дезадаптації першокласників до навчальної діяльності. *Начальная школа*. 1996. № 7. С. 17.

37. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2007. 20 с.

38. Когут І. О. Порівняльна характеристика рухового режиму та показників здоров'я першокласників, які навчаються в школах різного типу. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Л. : Українські технології, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 163—166.

39. Коробейніков Г. В. Фізіологічні особливості формування фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Черкаського пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки*. 2002. Вип. 39. С. 64—69.

40. Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин». Київ, 2002. 19 с.

41. Костенко А. В. Адаптаційно-резервні можливості здорових дітей молодшого шкільного віку та метаболічна корекція їх порушень : автореф.

дис. на здобут. наук. ступеня канд. мед. наук : 14.01.10 «Педіатрія». К., 2008. 20 с.

42. Коцур Н. Гармонійність фізичного та розумового розвитку молодших школярів шляхом оптимізації фізичного виховання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Л. : Українські технології, 2008. Вип. 14, Т. 2. С. 118—123.

43. Кривчикова О. Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008, Т. 1. С. 162—164.

44. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

45. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин». К., 2000. 18 с.

46. Лещак О. М. Корекція фізичного стану і соматичного здоров'я школярів в умовах літнього дитячого оздоровчого закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2012. 20 с.

47. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія : навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. К. : Каравела, 2012. 264 с.

48. Лясота Т. І. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6–7 років до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2012. 21 с.

49. Маковкіна Ю. А. Оцінка стану здоров'я та адаптаційних можливостей у дітей молодшого шкільного віку з урахуванням

індивідуально-типологічних характеристик організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 14.00.13 «Педіатрія». К., 2005. 18 с.

50. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватсьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.

51. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2014. 20 с.

52. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.

53. Мардар Г. І. Прогноз адаптації першокласників до навчання в школі. *Науковий вісник Чернівецького нац. у-ту. Серія : Педагогіка та психологія*. 2007, Вип. 331. С. 155—162.

54. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Х., 2007. 22 с.

55. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії і практиці спорту : навч. посіб. Київ : Науковий світ, 2004. 90 с.

56. Мицкан Б. М. Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей шестирічного віку різного типу соціалізації. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. пр. Рівне, 2006. Вип. III. Ч. I. С. 163—165.

57. Мицкан Б. М. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Наук.–пед. пробл. фіз. культури / Фізична культура і спорт»*. 2010. С. 84—94.

58. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. 2-е вид. Київ : Слово, 2012. 464 с.

59. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2009. 42 с.

60. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. Л. : Українські технології, 2003. 148 с.

61. Носко М. О. Стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 107. Т. 3. С. 88—90.

62. Огніста К. М. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів : метод. реком. Т. : ТДПУ, 2004. 40 с.

63. Онисюк О.А. Психологічні особливості особистісного розвитку молодшого школяра : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 «Вікова психологія». К., 2001. 20 с.

64. Оржеховська В. М. Превентивна педагогіка : навч. посіб. Черкаси : Відлуння, 2007. 284 с.

65. Петрів О. П. Психологічні особливості розумової працездатності молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 «Вікова психологія». К., 2005. 20 с.

66. Пивовар А. В. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2005. 20 с.

67. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання

та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2008. 20 с.

68. Прозар М. В. Адаптація учнів перших класів до навчальної діяльності в початковій школі. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія : Педагогіка*. 2015. № 1. С. 65—67.

69. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори «ризиків» шкільного середовища. *Основи здоров'я та фіз. культура*. 2007. № 9. С. 12—14.

70. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімп. л-ра, 2001. 439 с.

71. Слюсарчук В. В. Програмування занять з покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Слюсарчук. Івано-Франківськ, 2012. 20 с.

72. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підруч. [у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.

73. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник [у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. — К. : Олімп. л-ра, 2008. — Т. 2. — 367 с.

74. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [для студ. пед. у-тів / за ред. В. Арєф'єва]. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький А., 2012. 265 с.