

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ ІГРОВИХ ЗАСОБІВ НА РІВЕНЬ
ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 8-9 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Виконала: студентка 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-112м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»

БУТЕНКО А.С.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ШУБА Л.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

«_____» _____ 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ**

БУТЕНКО Артур Сергійовіч

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Комплексний вплив ігрових засобів на рівень здоров'я хлопців 8-9 років в умовах військового стану

керівник кваліфікаційної роботи: ШУБА Л.В., канд. пед. наук, доц.

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: розробити методику використання ігрових засобів під час уроків з фізичної культури для підвищення рівня здоров'я хлопців 8-9 років в умовах війни.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та новітні методики спрямовані на підвищення рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

2. Розробити методику для уроків з фізичної культури з пріоритетним використанням рухливих ігор та казкотерапії спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності під час війни в Україні для хлопців третіх класів. 3. Дослідити ефективність розробленої методики яка складається із теоретичного та практичного блоків спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Робота містить 2 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		
Другий	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		
Третій	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання « ____ » _____ 202__ року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики		виконано
2	Організація дослідження, його проведення		виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		виконано
4	Виконання першого розділу		виконано
5	Виконання другого розділу		виконано
6	Виконання третього розділу		виконано
7	Формування висновків та рекомендацій		виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи		виконано
9	Перевірка роботи на плагіат		виконано
10	Перевірка роботи керівником		виконано
11	Одержання відгуку та рецензії		виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент

_____ (підпис)

Артур БУТЕНКО

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

Людмила ШУБА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 88 сторінок, 2 таблиці, список літератури з 88 найменувань.

Об'єкт дослідження – процес підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності учнів 3-х класів загальноосвітньої школи ігровими засобами.

Предмет дослідження – модернізація використання рухливих ігор та казкотерапії в сучасних умовах.

Мета дослідження – розробити методику використання ігрових засобів під час уроків з фізичної культури для підвищення рівня здоров'я хлопців 8-9 років в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та новітні методики спрямовані на підвищення рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку.
2. Розробити методику для уроків з фізичної культури з пріоритетним використанням рухливих ігор та казкотерапії спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності під час війни в Україні для хлопців третіх класів.
3. Дослідити ефективність розробленої методики яка складається із теоретичного та практичного блоків спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методики організації уроків з фізичної культури із застосуванням рухливих ігор та казкотерапії; у побудові змісту його частин з різним обсягом рухової активності, спрямованої на вирішення педагогічних завдань фізичного виховання дітей початкової школи в навчальних закладах.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі визначені особливості методики уроків з фізичної культури дітей початкової школи з пріоритетним використанням рухливих ігор та казкотерапії не лише в Україні, а й в деяких країнах світу. Виявили спрямованість впливу рухливих ігор та казкотерапії на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності під час бойових дій.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, психологічне тестування, тестування показників рівня розвитку фізичних якостей школярів 8-9 років, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У третьому розділі визначені особливості побудови методики привикористанні казкотерапії у поєднанні із рухливими іграми. Упорядкували рухливі ігри які спрямовані на виховання фізичних якостей. Виявили позитивну динаміку при застосуванні розробленої методики. Зміна показників рівня здоров'я хлопців 8-9 років.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова: МЕТОДИКА, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, РУХЛИВІ ІГРИ, КАЗКОТЕРАПІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	11
1.1. Використання ігрових засобів під час уроків з фізичної культури в умовах сучасності.....	11
1.2. Досвід країн світу використання рухливих ігор для гармонійного розвитку молодших школярів.....	18
1.3. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей початкової школи.....	23
РОЗДІЛ 2 ЗАДАЧИ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1. Задачі дослідження.....	41
2.2. Методи дослідження.....	41
2.3. Організація дослідження.....	47
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО ВПЛИВУ ІГРОВИХ ЗАСОБІВ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 8-9 РОКІВ.....	49
3.1. Методика підвищення здоров'я школярів 8-9 років у загальноосвітній школі при використанні ігрових засобів.....	49
3.2. Результати дослідження.....	68
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я є ключовим аспектом життя кожної особи і визначає її якість життя. Збереження та покращення здоров'я дітей, формування їхніх духовних потреб і навичок здорового способу життя є головними пріоритетами суспільства. Оздоровчі, педагогічні та виховні завдання повинні вирішуватися комплексно, тільки таким чином можна досягти ефективного впливу та розвитку учнів початкової школи.

Всебічне фізичне виховання вважається однією з ключових місій суспільства. Під час занять фізичною культурою і спортом формується міцне здоров'я, сильна воля, висока працездатність та активність, що є фундаментом для інтелектуального розвитку і фізичного вдосконалення кожної людини [4, 7, 15, 27, 49].

Сучасний світ українських дітей зазнав суттєвих змін з 24 лютого 2022 року, коли розпочалася постійна тривога та страх як за себе, так і за своїх рідних. Тривога - це негативний емоційний стан, який характеризується очікуванням невизначеної небезпеки і розпливчастими, неякісними побоюваннями.

Проблему дитячої тривожності та зниження її рівня вивчали та розглядали численні психологи і педагоги. Наприклад, Р.С. Немов досліджував особливості вікового розвитку дітей та їхню навчальну діяльність. А.М. Прихожан досліджував тривогу як стан і тривожність як стійку функціональну організацію на різних етапах дитинства, від старшого дошкільного до раннього юнацького віку. Є.І. Рогов розробив комплекс корекційних прийомів і вправ, які є необхідними для роботи психолога в освітній сфері та інші науковці та практики також внесли свій внесок у вивчення та розв'язання цієї проблеми [8, 26, 38, 79].

Здоров'я дитини, як ментальне, так і фізичне, визначається її здатністю витримувати екстремальні і хворобливі впливи. На кожному етапі розвитку

організму ця стійкість досягається шляхом доснення оптимальної відповідності основних фізіологічних функцій організму [1, 24, 29, 41, 78].

Ігрові засоби та системи використовуються для спрощення і полегшення фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на покращення фізичного розвитку та зниження рівня захворюваності через фізичну культуру та оздоровлення. Вони включають в себе правила використання знань та навичок, методи організації конкретних дій, які необхідні для проведення фізичних вправ та занять [16, 23, 38, 50]. Під час таких занять спеціально розробленими ігровими засобами впливається на природні властивості організму, які відносяться до фізичних якостей людини. За допомогою цих ігрових засобів можлива систематична практика, яка призводить до поступового поліпшення функціонального стану організму. В результаті досягається підвищення рівня працездатності, зміцнення здоров'я, зменшення рівня тривожності, поліпшення побудови тіла, покращення пам'яті, мислення та уваги, підвищення рухової підготовленості та фізичної готовності до життя, а також збільшення та розширення фізичних можливостей дітей [6, 9, 10, 60].

У фундаментальних роботах: О. Дубогай, Л. Шуба, В. Шуба, Л. Нагорна, В. Шуба – встановлена інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів [23, 68, 69, 73, 74]; Т. Круцевич та Л. Сергієнко – систематизація досліджень, які використовуються для визначення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану дітей та спортсменів віком від 6 до 21 року [33, 34, 51, 52]; В. Базільчук, Ю. Дутчак, А. Цьось, Б. Шиян – на основі вивчення сучасного стану фізичного виховання в школі розглянули шляхи формування національної системи фізичного виховання школярів [5, 62, 65-67]; С. Hall та D. Krid – встановили різновиди рухової активності та її вплив на розвиток рухових якостей [79, 80]; J. Shimon, L. Shuba, V. Shuba, – вплив загальних форм, методів та принципів на розвиток рухливих умінь та навичок, які сприяють підвищенню рівня рухової активності дітей

молодшого шкільного віку [81-85]. У цих дослідженнях відображені основні аспекти впливу різноманітних шляхів використання фізичного виховання для гармонійного розвитку підростаючої особистості.

Отже, у зв'язку із вище наведеним відмічаємо, що наша тема дослідження є актуальною і своєчасною.

Об'єкт дослідження – процес підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності учнів 3-х класів загальноосвітньої школи ігровими засобами.

Предмет дослідження – модернізація використання рухливих ігор та казкотерапії в сучасних умовах.

Мета дослідження – розробити методику використання ігрових засобів під час уроків з фізичної культури для підвищення рівня здоров'я хлопців 8-9 років в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та новітні методики спрямовані на підвищення рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку.
2. Розробити методику для уроків з фізичної культури з пріоритетним використанням рухливих ігор та казкотерапії спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності під час війни в Україні для хлопців третіх класів.
3. Дослідити ефективність розробленої методики яка складається із теоретичного та практичного блоків спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Психологічне тестування.
4. Тестування показників рівня розвитку фізичних якостей школярів 8-9 років.

5. Педагогічний експеримент.

6. Методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше експериментально обґрунтовано зміст уроків фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку з пріоритетним використанням рухливих ігор та казкотерапії, який спрямовано на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності дітей початкової школи під час військового стану України;
- визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання молодших школярів з урахуванням індивідуальних особливостей та емоційного стану, необхідних для забезпечення ефективності уроків фізичної культури;
- визначені механізми поєднання підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності молодших школярів;
- доповнені відомості про показники розвитку рухових якостей та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що дає можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методики організації уроків з фізичної культури із застосуванням рухливих ігор та казкотерапії; у побудові змісту його частин з різним обсягом рухової активності, спрямованої на вирішення педагогічних завдань фізичного виховання дітей початкової школи в навчальних закладах.

Публікації: Тези та доповідь «Рухливі ігри та молодший шкільний вік» на Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих вчених «Сучасні технології в оздоровчій діяльності», м. Запоріжжя, 3 березня 2023 р. Тези та доповідь «Рухливі ігри в системі фізичного виховання молодших школярів у різних країнах світу». Тиждень науки

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Використання ігрових засобів під час уроків з фізичної культури в умовах сучасності

Сучасна концепція фізичного виховання ґрунтується на широкому спектрі наукових даних, які є передумовою для розуміння і раціонального використання принципів, що визначають фізичне виховання. Науково-методичну основу цієї системи формують соціальні, природничі і психолого-педагогічні науки, які непосредствено служать потребам практики фізичного виховання. Ці науки склалися і розвиваються паралельно з практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових установ і лабораторій, а також кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів і спеціалізованих факультетів фізичної культури [2, 7, 12, 34].

На поточному етапі вітчизняної науки виникає складне завдання: провести всебічний аналіз закономірностей розвитку фізичної культури і спорту, а також розробити науковий проект для подальшого удосконалення української національної системи фізичного виховання [22, 30, 32, 80].

Програми фізичного виховання, що застосовуються в освітніх установах, орієнтовані на використання традиційних методів фізичного виховання та оздоровлення. Однак вміст цих форм і видів рухової діяльності обмежує можливість повного врахування особливостей дітей цього вікового діапазону та не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей. Аналіз літературних джерел свідчить, що численні вчені присвятили свої дослідження пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя для вдосконалення системи фізичного виховання дітей представлено у працях

таких вчених, як Л. Воловкін, О. Дубогай, Т. Круцевич, О. Куца, Б. Шиян. Дослідження, присвячені диференційованому фізичному вихованню, представлені трудами Т. Петровської, Н. Москаленко, В. Веселової та інших. Зокрема, фізичному вихованню в системі самостійних занять учнів молодших класів присвятили свої дослідження С. Козацька, Н. Симон, А. Сухарев, Б. Шиян [17, 18, 23, 30, 87].

Фізичне виховання володіє потужним потенціалом для активного впливу на розвиток організму та покращення його функцій. Вчитель фізичної культури повинен систематично контролювати виконання фізичних вправ учнями під час уроків, а також ретельно враховувати їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження. Забезпечення належного рівня фізичного виховання в школі залежить від активної участі адміністрації, класних керівників та вчителів фізичної культури, які повинні плідно співпрацювати з методичним медичним персоналом школи. Іншими словами, для ефективної реалізації фізичного виховання важлива повноцінна взаємодія педагогічного та медичного персоналу, врахування фізичного стану та вікових особливостей учнів, а також дотримання всіх дидактичних методів [40, 43, 48, 88].

Головною метою системи фізичного виховання, відповідно до принципів Національної доктрини розвитку освіти в Україні та інших державних документів і програм, є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я, розглянутого як найважливіша індивідуальна та суспільна цінність. У зв'язку з цим у системі фізичного виховання школярів в Україні виникає актуальне завдання з розробки новітніх, оптимальних і ефективних підходів до забезпечення їхнього здоров'я та фізичного розвитку в умовах стрімкої трансформації українського суспільства [18, 36, 72, 77].

Сучасна система фізичного виховання в школах має бути організована таким чином, щоб фізичні вправи не лише враховували аспекти фізіологічного та функціонального здоров'я, але й враховували

психологічний стан учнів. В сучасній загальноосвітній школі велика увага приділяється впровадженню інноваційних технологій, спрямованих на розвиток нетрадиційних форм та систем оздоровлення. Це сприяє встановленню зв'язків учнів із природою, навчанню самоконтролю над емоціями та поведінкою, зниженню рівня тривожності та досягненню гармонії між фізичним і психічним станом [22, 31, 32, 80].

Модернізація системи освіти в Україні заохочує до пошуку новаторських освітніх і виховних методик, впровадження нетрадиційних форм навчання і виховання. У сучасному суспільстві наростає важливість ігрових засобів, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я, підвищення когнітивної працездатності, поліпшення самопочуття особистості. Ці аспекти є необхідними умовами для успішного виконання завдань економічного та соціального розвитку держави [29, 30].

Враховуючи сьогодення молодшого школяра в Україні дуже важливо звертати увагу на емоційний стан та тривожність, яка надуває проблемного характеру у зв'язку із тривалістю війни. Тому сучасні технології нівелювання тривожності та для продовження життя молодших школярів почали вткористовувати казкотерапію. Термін «казкотерапія» виник у 20 столітті, і з тих пір цей підхід став все більше використовуватися в психотерапевтичній практиці та освітніх цілях. Казкотерапія надає можливість використовувати казки та оповіді для психологічного, емоційного та соціального розвитку, а також для розв'язання психологічних проблем.

Ця терапевтична методика досліджує різні аспекти казок, такі як символіка, мораль, алегорії та ідентифікація персонажів, для підтримки клієнтів у розвитку, розумінні власних емоцій та переживань, а також зміні їхнього сприйняття світу [1, 13, 24, 25, 75].

Казкотерапія може бути корисною в нівелюванні тривожності та стресу. Вона використовує казки та оповіді як інструмент для сприяння психологічному благополуччю та зниження тривожності. Ось деякі способи, які казкотерапія може допомогти в цьому [83].

1. Сприяння релаксації. Слухання спокійних казок або медитативних оповідей може допомогти розслабити м'язи та знизити фізичну напругу, що часто виникає при тривожності.

2. Розуміння емоцій. Казки часто відображають різні емоційні стани та долю персонажів. Це дозволяє особі краще розуміти свої власні емоції та вчить, як краще керувати ними.

3. Відчуття безпеки. Під час читання або слухання казок, особа може відчувати себе захищеною і в безпеці, що допомагає знизити рівень тривожності.

4. Розвиток стратегій подолання. Казки часто включають в себе персонажів, які подолали труднощі та подолали виклики. Це може надихнути особу розглядати свої власні можливості та розробити стратегії подолання стресу та тривожності.

5. Сприяння позитивному мисленню. Казки можуть передавати позитивні повідомлення та вчити позитивному мисленню. Вони можуть надихати на оптимізм та сприяти вірі в можливість подолання труднощів.

6. Створення фантазійного світу. Казки можуть відкривати двері в фантазійний світ, де особа може відпочивати від повсякденних справ та стресів.

Загалом, казкотерапія може бути корисною у зменшенні тривожності, створенні позитивних змін у мисленні та емоційному стані та сприяти загальному психологічному самопочуттю [79, 86, 88].

Поєднання казкотерапії та рухливих ігор є дуже ефективним методом для досягнення психологічного благополуччя та фізичного здоров'я. Такий підхід комбінує користь казкотерапії, яка сприяє емоційному розвитку та релаксації, із фізичною активністю, яка підтримує фізичне здоров'я і допомагає знижувати стрес [8, 42, 46, 47, 63].

Ось способи, які поєднують казкотерапію та рухливі ігри:

1. Рухливі рольові ігри на основі казок. Діти можуть грати в рухливі рольові ігри, де вони виконують дії персонажів казок. Це допомагає їм ідентифікувати себе з персонажами і розуміти їхні почуття та дії.

2. Фізична активність під час читання казок. Під час читання або розповіді казок можна включати фізичні вправи або рухи, пов'язані зі сюжетом. Наприклад, діти можуть піднімати руки, коли герой казки піднімається на гору, або бігти, коли він перегоняється зі злим чаклуном.

3. Творчі рухові завдання. Завдання, пов'язані з рухом, можуть бути створені на основі сюжету казки. Наприклад, діти можуть вигадувати рухові етюди, що відображають дії героїв, або створювати танці, які розповідають історію.

4. Тренування в умінні керувати емоціями через рух. Рухливі ігри можуть допомогти дітям вивчати, як керувати своїми емоціями та стресом. Вони можуть вчити методам релаксації та самоконтролю.

5. Ігри на вулиці та природі. Проведення рухливих ігор на свіжому повітрі або в природному середовищі сприяє загальному фізичному та емоційному благополуччю [8, 37, 43, 76, 95].

Поєднання цих двох методів може розширити можливості для психологічного розвитку та фізичного здоров'я у дітей і дорослих.

Враховуючи загальні та актуальні вимоги до проведення сучасного уроку, метою є:

А. Забезпечення учнів осмисленими, глибокими та міцними знаннями.

В. Формування в учнів висококваліфікованих навичок та вмінь, спрямованих на їх підготовку до життя.

С. Підвищення виховного впливу навчання на уроці та формування особистісних рис учнів під час навчання.

Д. Здійснення всебічного розвитку учнів, акцентуючи увагу на їх загальних та індивідуальних особливостях.

Е. Виховання самостійності, творчої активності та ініціативи як стійких рис особистості, навчання творчому вирішенню завдань, що виникають у житті.

Є. Розвиток в учнів навичок самостійного навчання, вміння отримувати, поглиблювати та розширювати знання, оволодівати навичками та вміннями та творчо їх застосовувати на практиці.

Г. Стимулювання у учнів позитивних мотивів навчальної діяльності, підтримка пізнавального інтересу, розвиток бажання вчитися, потреби в розширенні та отриманні знань, позитивного ставлення до навчання [4, 8, 31, 88].

Дуже важливо вміти використовувати сучасні методи для максимальної реалізації вимог уроків з фізичної культури [67, 74, 83].

Майстерність вчителя під час уроку виявляється передусім у вмілому використанні методик навчання і виховання, творчому застосуванні сучасних досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичною діяльністю учнів і їхнім інтелектуальним розвитком [2, 16, 17, 19].

Унаслідок процесу інтеграції комп'ютерних технологій у систему освіти, сучасні інформаційні та телекомунікаційні технології все більше використовуються як засіб інтенсифікації навчального процесу, зокрема у сфері фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Технічний розвиток, як програмного, так і апаратного забезпечення, надає широкі можливості застосування комп'ютерів для різноманітних навчальних завдань, таких як тестування, викладацька діяльність, підготовка і зберігання робочої документації вчителя фізичного виховання, тренера та інші [22, 63, 74, 84].

Як інноваційний ресурс, що сприяє підвищенню ефективності педагогічного процесу, комп'ютерні технології можуть перетворити навчальний процес у галузі фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний. В Україні на сьогодні спостерігається

формування нової системи освіти, орієнтованої на інтеграцію у єдиний світовий освітній та інформаційний простір [22, 27, 88].

З появою мультимедійних комп'ютерів, які можуть не лише подавати текстову інформацію, але й відтворювати комп'ютерну графіку, анімацію, широкий спектр аудіо- та відеоінформації, відкривається можливість впровадження та використання комп'ютерної техніки в навчальному процесі з предмета "Фізична культура" [57, 84].

Зміни на різних рівнях технологій та суспільства вимагають нових підходів у сфері освіти. Телекомунікаційні технології, завдяки своєму потенціалу глобальної інтерактивності навчання, сприяють спільній діяльності та надають необмежені можливості для продовження навчання протягом усього життя. Це стає частиною нової структури освіти, яка високо цінує міжнародну співпрацю та відкриває нові можливості для роботи, навчання та вирішення різноманітних проблем.

Розробки сучасних педагогічних технологій з фізичного виховання підростаючого покоління активно вивчаються не лише в Україні, але й у різних країнах світу. Вчені досліджують питання фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку та наголошують на підвищенні її рівня шляхом зміни засобів, переважно впливаючи на окремі рухові здібності [8, 41, 42, 46, 47].

У зв'язку з наявністю негативних тенденцій у погіршенні стану здоров'я школярів, виникає потреба в пошуку нових підходів до підвищення рівня рухової активності. Це направлено на зміцнення та збереження здоров'я, підвищення працездатності, зниження стомленості, підвищення опірності організму до негативних умов навколишнього середовища та утримання фізичних і психічних можливостей на високому рівні через використання уроків фізичної культури в школі.

1.2. Досвід країн світу використання рухливих ігор для гармонійного розвитку молодших школярів

Збереження та покращення здоров'я стали основною проблемою у практично всіх країнах світу. У сучасному суспільстві стан здоров'я нації розглядається як індикатор рівня цивілізованості і відображає соціально-економічне положення суспільства. Зосереджуючи увагу на цьому ключовому періоді життя дітей, можна сформувати основні фізичні якості, такі як сила, витривалість, спритність, швидкість та гнучкість. Грамотний та правильний педагогічний вплив важливий для інтенсивного росту та розвитку систем організму у цьому важливому віці. Такий вплив сприяє формуванню передумов для розвитку фізичних, інтелектуальних та духовних здібностей, а також всебічного розвитку особистості взагалі [1, 10, 12, 47, 63].

Враховуючи важливість фізичної культури для підтримання здоров'я молодого покоління та боротьби з негативним впливом довкілля, фізичне виховання виступає ключовим фактором у цьому процесі. Однією з основних мет фізичного виховання є сприяння зміцненню здоров'я людини, що є необхідною складовою повноцінного розвитку її розумових і моральних можливостей, особливо з самого дитинства. Рухливі ігри тісно пов'язані з фізичною культурою, оскільки вони є важливою частиною фізичної активності та входять до програм фізичного виховання [1, 4, 8, 10].

Велика Британія визнає важливість рухливих ігор для молодших школярів як ключову частину фізичної активності та здорового способу життя. Ці ігри широко впроваджуються в шкільні програми фізичної активності і можуть мати різні формати, включаючи командні та індивідуальні. Це підтверджується відсотковим співвідношенням, де практично 63% часу на уроках фізичної культури в початковій школі відводиться для використання рухливих ігор. Однак цей відсоток може трохи варіюватися залежно від традицій школи або регіону. Особливості їх використання включають:

А. Доступність: Більшість рухливих ігор не вимагають спеціального обладнання або великого простору, тож їх можна проводити практично в будь-якому місці, включаючи класні кімнати.

В. Розвага: Рухливі ігри включають елементи розваги, що сприяє збереженню інтересу учнів і стимулює їх до фізичної активності.

С. Соціальні взаємини: Рухливі ігри сприяють розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та співробітництво, через спільні зусилля для досягнення спільної мети.

Д. Здоров'я: Участь у рухливих іграх допомагає підтримувати здоровий рівень фізичної активності у дітей, що може позитивно впливати на їх загальний стан здоров'я та благополуччя.

Е. Навчання: Рухливі ігри можуть виступати як ефективний інструмент для навчання різних навичок та концепцій, таких як розуміння правил гри, розвиток моторних навичок та сприяння пізнавальному процесу [13, 16, 80, 82].

У США використання рухливих ігор для молодших школярів є важливим елементом фізичного виховання. Майже 85% занять з фізичного виховання в початкових класах відбуваються у формі ігор. Цей підхід спрямований на покращення рухової активності, зміцнення м'язів та кісток, покращення координації рухів і розвиток соціальних навичок, таких як співпраця та комунікація [81, 88].

Особлива увага приділяється соціалізації та комунікації під час ігор, оскільки важливо навчити дітей спілкуватися із своїми ровесниками та розуміти важливість взаєморозуміння. Використання рухливих ігор дозволяє ефективно формувати навички взаємодії та сприяє розвитку соціальних навичок. Це особливо важливо в контексті підтримки спілкування із дітьми з обмеженими можливостями, а також виховання толерантності та запобігання насильству в шкільному середовищі [12, 13].

Використання рухливих ігор дозволяє дітям «програвати» різноманітні ситуації, що сприяє їхньому розвитку та навчанню ефективним стратегіям поведінки в різних життєвих ситуаціях.

В США використання рухливих ігор для молодших школярів включає популярний підхід, відомий як «Brain Breaks», який дозволяє дітям розслабитися та активізувати мозок у невеликі перерви під час уроків. Ці перерви можуть включати різноманітні рухливі ігри, такі як «Simon Says» або «Red Light, Green Light». Також поширені гри, спрямовані на розвиток координації та балансу, такі як «Twister» та «Hula Hoops».

У США також існують спеціалізовані програми, зокрема «Let's Move! Active Schools», які надають школам ресурси та ідеї для проведення рухливих ігор та фізичних вправ. Особливістю використання рухливих ігор для молодших школярів у США є акцент на фізичному вихованні як засобі зменшення стресу та поліпшення загального здоров'я та самопочуття дітей.

Більшість рухливих ігор спрямовані на покращення самопочуття та настрою дітей, підкреслюючи важливість фізичної активності не лише для розвитку фізичних навичок, але і для загального психоемоційного благополуччя [74, 81, 87].

В Італії рухливі ігри визначаються як важливий інструмент для збільшення мотивації дітей до фізичної активності та зменшення ризику розвитку ожиріння та інших захворювань, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю. У країні активно розвивається концепція "школа здоров'я", що включає в себе використання рухливих ігор у навчальному процесі.

В Італії використання рухливих ігор базується на кількох ключових принципах, включаючи розвиток співпраці та командної роботи, підвищення рівня самооцінки та підтримку соціального розвитку дітей. Питомої важливості надається підвищенню рівня самооцінки, оскільки ожиріння стає проблемою національного масштабу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, останні роки в Європі спостерігається зростання кількості

дорослих і дітей, що страждають від ожиріння. Ожиріння є серйозною проблемою здоров'я, яка може призвести до різних захворювань, таких як діабет, серцево-судинні захворювання, рак та інші [74].

У школах Латвії рухливі ігри часто проводяться в спеціальних залах або на спортивних майданчиках та відбуваються у формі класичних уроків з фізичного виховання. Ці ігри є ефективним інструментом для забезпечення фізичного та соціального розвитку молодших школярів.

У Латвії рухливі ігри підбираються, враховуючи вік та інтереси дітей. Популярними серед молодших школярів є ігри, такі як теніс, бадмінтон, волейбол, а також ігри з м'ячем, спрямовані на розвиток реакції та координації рухів. Крім того, часто влаштовують ігри, які сприяють розвитку здорової конкуренції, наприклад, змагання на швидкість та витривалість. У розкладі занять рухливими іграми відводиться приблизно 50%-55% часу загального обсягу та 20%-25% часу на спортивні ігри [3, 17, 58, 82].

У Чехії фізичне виховання є важливою складовою загальної освіти, і держава приділяє значну увагу розвитку фізичної підготовки учнів, включаючи використання рухливих ігор. Рухливі ігри в Чехії можуть включати ігри з м'ячем, ігри з музикою, ігри на заняттях з гімнастики та інші види ігор.

У Чехії дуже популярні ігри з елементами національної культури. Навчальний процес орієнтований на індивідуальні потреби кожного учня, тому рухливі ігри можуть бути адаптовані до потреб та здібностей кожного учня. Наприклад, для дітей з обмеженими можливостями розроблені спеціальні ігри, що враховують їхні здібності [74, 88].

У Таїланді рухливі ігри є популярним способом фізичної активності для молодших школярів. Особливості використання рухливих ігор в Таїланді включають:

А. Традиції та культура: Рухливі ігри в Таїланді відображають традиційну культуру країни, що залучає дітей до вивчення та збереження своєї спадщини.

В. Кліматичні умови: У Таїланді висока температура та вологість повітря можуть бути небезпечними для фізичної активності. Рухливі ігри, які можуть бути проведені в приміщенні або в тіні, можуть бути більш підходящими для молодших школярів.

С. Використання музики: Музика грає важливу роль у багатьох рухливих іграх в Таїланді. Вона стимулює дітей до активності та додає веселощів до ігор.

Д. Традиційні рухливі ігри: Багато рухливих ігор в Таїланді мають традиційне походження, що зберігається впродовж багатьох поколінь. Діти вчаться цих ігор від старших і вони часто є важливою частиною традиційних свят та заходів.

Е. Застосування технологій: Неприятливі кліматичні умови можуть бути перешкодою для занять рухливими іграми. У зв'язку з цим, вчителі використовують технології, такі як відеоігри з руховим керуванням або інтерактивні екранні ігри, щоб зацікавити дітей та забезпечити їх фізичну активність в приміщенні. Крім того, забезпечення безпеки дітей під час проведення рухливих ігор є надзвичайно важливим, тому вони повинні проводитись під контролем вчителів та тренерів [74, 77, 79].

У Тайвані рухливі ігри для молодших школярів є дуже популярними і часто використовуються в освітньому процесі (70%-72%). Оскільки традиційно у Тайвані багато уваги приділяється здоровому способу життя та збереженню фізичного здоров'я, рухливі ігри є важливою складовою фізичної культури для дітей.

Особливістю використання рухливих ігор в Тайвані є те, що вони часто базуються на традиційних народних іграх та мистецтві. Наприклад, деякі ігри включають елементи тайського боксу або китайського кунг-фу. Такі ігри не тільки розвивають фізичні здібності дітей, але й допомагають зберегти культурне спадщину країни.

Крім традиційних ігор, в Тайвані дуже популярні такі рухливі ігри, як скакалки, м'ячі, стрибки на батутах та інші вправи, які розвивають

координацію та реакцію дітей. Важливою складовою використання рухливих ігор для молодших школярів в Тайвані є також врахування індивідуальних потреб та особливостей кожної дитини. Вчителі та тренери стежать за фізичним розвитком кожної дитини та пропонують вправи та ігри, які найкраще підходять для їхнього розвитку та здоров'я [74, 86-88].

Наведений матеріал допомагає зробити системний аналіз використання рухливих ігор у молодшій школі. Висвітлює відсоткові особливості в залежності від характеристик обраних країн світу.

1.3. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей початкової школи

Розвиток рівнів фізичних якостей в молодшому шкільному віці є надзвичайно важливим. Тому ми ретельно розглянемо цей аспект в даному розділі.

Координаційні здібності. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей 8-10 років, що обумовлюють розвиток координаційних здібностей.

У різні вікові періоди природне, обумовлене дозріванням організму розвиток спритності протікає нерівномірно. Найбільш інтенсивні показники спритності нарастають з 7 до 9 років та з 9 до 12 років. Тому в рамках цих вікових періодів існують дуже сприятливі соціальні, психологічно-інтелектуальні, анатомо-фізіологічні і моторні передумови для швидкого розвитку і вдосконалення спритності [10, 14, 20, 29].

Проведені В.І.Ляхом експериментальні дослідження свідчать, що 25% від загального приросту в розвитку спритності особи чоловічої статі досягають у середньому до 8,3, а особи жіночої - до 8,1 рокам; 50% - до 10,2 і 9,6 роками; 75% до 12,4 і 11,9 років і 100% - до 16,2 і 15,9 рокам. Вікові періоди, в які показники розвитку спритності досягають 25-100% від загального приросту, не збігаються між собою.

Показники спритності у віці 8-10 років залежать від характеру і обсягу м'язового навантаження, від стадії статевого дозрівання, успішності і від інших факторів.

Засоби і методи розвитку спритності. Розвиток спритності здійснюється за двома напрямками:

- розвиток здатності освоювати координаційно-складні рухові дії;
- розвиток здатності швидко перебудовувати рухові дії згідно з вимогами мінливої обстановки.

В якості засобів розвитку спритності дітей 8-10 років можна використовувати різноманітні фізичні вправи, які вимагають від виконавця правильності, швидкості, раціональності, а також винахідливості в застосуванні цих дій, або умов виконання [12, 13, 23, 70].

Вправи, що задовольняють хоча б одній з цих вимог, називаються координаційними.

Виховуючи координаційні здібності використовують наступні головні методичні підходи.

1. Розвиток координаційних здібностей через навчання новим рухам. Поступове збільшення координаційної складності. Процес навчання повинен розпочинатися з простих рухових вправ та поступово переходити до складніших. Це дозволяє розвивати систему координації, поетапно додаючи нові елементи та виклики.

А. Використання в базовому фізичному вихованні. Базові фізичні заняття включають в себе різноманітні рухові завдання, спрямовані на розвиток координації та гнучкості. Це дозволяє формувати руховий досвід та покращувати загальну координацію.

В. Створення нових форм координаційних рухів. Навчання новим рухам не лише поповнює руховий досвід, але й розвиває творчість у створенні нових координаційних схем. Це сприяє гнучкості та адаптабельності у вирішенні різних рухових завдань.

С. Збереження здібності до опанування нових рухів. Припинення навчання новим рухам може призвести до втрати здатності до їхнього опанування. Постійне поповнення рухового досвіду сприяє збереженню та подальшому розвитку координаційних здібностей.

Д. Загальмування розвитку при припиненні навчання. Припинення процесу навчання новим рухам може привести до загальмування розвитку координаційних здібностей. Підтримка постійного навчання важлива для підтримки та розвитку цих навичок.

Е. Такий підхід до навчання новим рухам сприяє не лише фізичному, але і психологічному розвитку особистості, розвиваючи творчий підхід до рухових завдань та навичок.

2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово змінюючи обставинах. Цей методичний підхід також знаходить велике застосування в базовому фізичному вихованні, а також в ігрових видах спорту та єдиноборствах.

3. Підвищення просторової, часової та силової точності рухів на основі покращення рухових відчуттів та сприйняття. Даний методичний прийом широко використовується в багатьох видах спорту (спортивна гімнастика, спортивні ігри, тощо) та професійно-прикладній фізичній підготовці.

4. Подання нераціональної м'язової напруженості. Річ у тому, що зайва напруженість м'язів (неповне розслаблення в необхідні моменти виконання вправи) викликає певну дискоординацію рухів, що призводить до зниження проявлення сили та швидкості, спотворені техніки та передчасній втомленості [64-66, 71].

М'язова напруженість проявляється у двох формах (тонічній та координаційній).

1. Тонічна напруженість (підвищений тонус м'язів у стані спокою). Цей вид напруженості часто виникає під час значного м'язового втомлення та може бути стійким. Для її зняття доцільно використовувати:

- а) вправи на розтягування, переважно динамічного характеру;
- б) різноманітні махові рухи кінцівками в розслабленому стані;
- в) плавання;
- г) масаж, сауну, теплові процедури.

2. Координаційна напруженість (не повне розслаблення м'язів у процесі роботи або їхній сповільнений перехід у фазу розслаблення).

Для подолання координаційної напруженості доцільно використовувати наступні прийоми:

а) у процесі фізичного виховання необхідно сформувати та систематично актуалізувати усвідомлену установку на розслаблення в необхідний момент. Фактично розслаблюючі моменти повинні увійти в структуру всіх вивчаємих рухів і цьому треба спеціально навчати. Це багато в чому попередить виникнення непотрібної напруженості;

б) використовувати на заняттях спеціальні вправи на розслаблення, щоб сформувати у тих, хто займається чітку уяву про напружені та розслаблені стани м'язових груп. Цьому сприяють такі вправи, як поєднання розслаблення одних м'язових груп з напруженістю інших; контролюючий підхід м'язової групи від напруження до розслаблення; виконання рухів з установкою на відчуття повного розслаблення та інше [7, 19, 32, 49, 58].

Розвиток спритності здійснюється через формування у дитини вміння керувати своїми рухами, тобто вміння включати в роботу тільки ті м'язи, які необхідні в даний момент, і вимикати інші, вміння порівнювати напругу з поточними потребами. Завдання це настільки важке, що потребує уваги при розвитку будь-яких фізичних здібностей. Досягти цього можна шляхом ретельного вивчення техніки виконання навіть тих вправ, які здавалося б не мають відношення до спритності.

Важливе значення для розвитку спритності має освоєння рухових дій в обидві сторони.

Основним методом розвитку спритності є змінний. Повторний метод необхідний лише для закріплення сформованих здібностей. Зміна

навантаження в методах здійснюється головним чином за рахунок зміни координаційної складності рухів: зміна самої дії, поєднання даної дії з іншими діями і зміна зовнішніх умов дії. Нижче наведемо деякі методичні прийоми зміни навантаження при розвитку спритності [2, 6, 19, 80].

Застосування незвичайних вихідних положень. Наприклад, стрибок у довжину з положення стоячи спиною до напрямку стрибка.

«Дзеркальне» виконання вправ. Наприклад, метання м'яча лівою рукою, якщо зазвичай учень метає правою.

Зміна швидкості або темпу рухів. Наприклад, ведення баскетбольного м'яча при русі під ухил.

Зміна просторових кордонів, в яких виконується вправа. Наприклад, зменшення розмірів майданчика для гри.

Зміна способів виконання вправи. Наприклад, застосування різних способів стрибка у висоту.

Ускладнення дії додатковими рухами. Наприклад, виконання опорного стрибка з поворотами перед приземленням.

Застосування вчинених вправ у різних поєднаннях. Наприклад, перекиди на підлозі з рівновагою на колоді.

Зміна протидії займаються при групових (парних) вправах. Наприклад, при грі в «П'ятнашки» «плямувати» тільки в певне місце.

Створення незвичних умов для виконання вправ. Наприклад, біг по сильно пересіченій місцевості [11-13, 42].

Широке застосування в розвитку і вдосконаленні спритності школярів займають ігровий і змагальний методи. Зауважимо, що більшість вправ, рекомендованих для розвитку спритності можна провести з цих методів.

Значення гнучкості у фізичній підготовці:

1. Рухливість в суглобах:

- Гнучкість об'єднує рухливість в суглобах та дозволяє виконувати різноманітні рухи з повною амплітудою.

- Розвинена гнучкість сприяє оптимальній роботі суглобів та попереджає їхнє обмеження.

2. Свобода рухів:

- Хороша гнучкість забезпечує свободу рухів, що є важливим для виконання різноманітних фізичних вправ.

- Спортсмени з високим рівнем гнучкості мають перевагу в ситуаціях, де потрібні широкі амплітуди рухів.

3. Швидкість та економічність рухів:

- Гнучкість допомагає зберігати швидкість рухів, оскільки обмеженість в суглобах може призвести до уповільнення виконання рухів.

- Економічність рухів забезпечується повною амплітудою рухів, що дозволяє використовувати енергію ефективно.

4. Координація та точність:

- Розвинена гнучкість сприяє поліпшенню координації рухів та точності в їх виконанні.

- Можливість виконувати точні та гнучкі рухи важлива в багатьох виданнях спорту.

5. Профілактика травм:

- Гнучкість є важливим елементом профілактики травм, оскільки розтягнуті та гнучкі м'язи менше піддаються травмам.

- Гнучкість сприяє легшому адаптуванню до фізичних навантажень, зменшуючи ризик пошкоджень.

6. Комплексний розвиток тіла:

- Розвинена гнучкість сприяє комплексному розвитку всього тіла і забезпечує баланс між різними групами м'язів.

7. Підвищення загальної фізичної форми:

- Гнучкість є важливим компонентом загальної фізичної підготовки, сприяючи покращенню всебічного фізичного розвитку.

8. Здатність до адаптації:

- Гнучкість робить тіло більш адаптивним, забезпечуючи здатність легше впоратися з різноманітними руховими завданнями та ситуаціями.

Гнучкість виступає ключовим елементом повноцінної фізичної підготовки та грає важливу роль у досягненні успіху в спорті та підтриманні оптимального рівня здоров'я [3, 44, 57, 58, 71].

Гнучкість класифікують наступним чином:

Гнучкість за формою відмінності розрізняють активну (під час активної гнучкості рухи з найбільшою амплітудою виконуються за рахунок власної активності відповідних м'язів) та пасивну (під пасивною гнучкістю розуміють здібність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил: зусилля партнера, зовнішніх обтягувань, спеціальних пристосувань та т.інше).

За способом прояву гнучкість розділяють на динамічну та статичну.

Динамічна гнучкість завжди проявляється в рухах, а статична – в позах.

Виділяють також загальну та спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковоступневому, рухливість хребта та інше).

Спеціальна гнучкість – амплітуда рухів, відповідних техніці конкретної рухової дії [49, 53, 59, 66].

Найбільш інтенсивно гнучкість розвивається до 15-17 років. При цьому для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років. Цілеспрямовано розвиток гнучкості повинен починатися з 6-7 років. У дітей та підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці [34, 38]. Це пояснюється великою розтяжністю м'язово-зв'язкового апарату у дітей даного віку. Рухливість у суглобах розвивається нерівномірно в різні вікові періоди. У дітей молодшого та середнього шкільного віку активна рухливість у суглобах збільшується, потім зменшується. Обсяг пасивної рухливості в суглобах також з віком зменшується. Причому, чим більше вік, тим менше

різниця між активною і пасивною рухливістю в суглобах. Для розвитку пасивної гнучкості найбільш сприятливим періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років [3].

Сила - це здатність людини подолати зовнішній опір або протистояти йому завдяки м'язовим зусиллям та напрузі. Силові здібності - це комплекс відмінних проявів людини у певній руховій діяльності, що ґрунтується на понятті «сила» [15, 64, 81, 87].

Мети розвитку силових здібностей включають наступне:

По-перше, важливо досягнути загально гармонійного розвитку всіх м'язових груп у системі опорно-рухового апарату людини. Це можливо завдяки використанню відібраних силових вправ, які мають відповідний об'єм та зміст. Вони повинні сприяти пропорційному розвитку різних м'язових груп і впливати на форму тіла та поставу. Позитивний внутрішній ефект від використання силових вправ полягає у підтримці високого рівня життєво важливих функцій організму та підтримці рухової активності. Скелетні м'язи виступають не тільки як органи руху, але також як своєрідні "периферичні серця," активно сприяючи кровообігу, особливо венозному.

По-друге, необхідно розвивати силові здібності в різних напрямках і в єдності з вивченням важливих рухових дій, навичок та умінь. Ця задача передбачає розвиток силових здібностей у всіх основних видів спорту.

По-третє, потрібно створити умови і можливості для подальшого вдосконалення силових здібностей під час занять конкретним видом спорту або в рамках професійно-прикладної фізичної підготовки.

Розвиток силових здібностей у хлопчиків і юнаків найбільш активний у віковому діапазоні від 13-14 до 17-18 років, тоді як у дівчаток цей процес відбувається від 11-12 до 15-16 років[22, 29, 36, 43].

Розвиток силових здібностей може бути вплинутий різними факторами, включаючи:

1. М'язова структура: Властивості м'язів, такі як типи м'язових волокон (білі та червоні), активність ферментів м'язових скорочень, розмір та маса м'язів, можуть впливати на силові здібності.
2. Система енергозабезпечення: Механізми анаеробного енергозабезпечення грають важливу роль у силовій роботі м'язів, і їх потужність може впливати на силові здібності.
3. Центральна-нервова система: Керування м'язами та координація їхніх скорочень та розслаблень залежать від центрально-нервового стану. Ефекторні імпульси, що посилюються до м'язів, грають роль у розвитку силових здібностей.
4. Особисто-психічні фактори: Мотивація, воля, емоційний стан і готовність до проявлення м'язових зусиль можуть впливати на успішність в розвитку силових здібностей.
5. Біомеханічні фактори: Розташування тіла та його частин у просторі, міцність опорно-рухового апарату, а також інші біомеханічні параметри можуть визначати ефективність виконання силових вправ.
6. Біохімічні фактори: Гормональні зміни можуть впливати на м'язовий ріст та розвиток.
7. Фізіологічні чинники: Особливості функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також інші фізіологічні параметри, можуть впливати на силові здібності.
8. Умови зовнішнього середовища: Фізичне оточення та умови, в яких відбувається фізична активність, також можуть впливати на результати тренувань.
9. Генетичні фактори: Спадковість може грати важливу роль у силових здібностях, і генетичний фактор може визначати певні аспекти фізичного розвитку [10, 14, 22, 33, 65].

Засобами виховання сили є фізичні вправи з підсиленням обтяжуванням (опором), які спрямовано стимулюють збільшення ступеню напруги м'язів. Вони умовно діляться на основні та додаткові.

Силові тренування можуть використовувати різні засоби та обтяжувачі для розвитку м'язової сили. Основні засоби включають:

1. Ваги зовнішніх предметів: Це можуть бути різні предмети, які додають опір руху. До них входять штанга з комплектом дисків різної ваги, гантелі, гири, понабивані м'ячі, а також вага партнера та інші обтяжувачі.

2. Вправи з використанням власного тіла:

- Вправи без обтяжень: В цьому випадку м'язова напруга створюється власною вагою тіла. Це можуть бути вправи, такі як підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання рівноваги в упорі та висі.

- Вправи з вагою зовнішніх предметів: штанга з комплектом дисків різної ваги; гантелі, які можна розібрати і зробити різної ваги; гири; понабивані м'ячі; вага партнера та інше.

- Вправи з використанням додаткових обтяжень: Тут власна вага обтяжується зовнішніми предметами, наприклад, спеціальними поясами або манжетами.

- Вправи з використанням додаткового опору: У цьому випадку власна вага зменшується або ускладнюється за рахунок використання додаткового опору, наприклад, гумових петель або строп.

- Ударні вправи: У таких вправах власна вага може збільшуватися завдяки інерції вільно падаючого тіла. Наприклад, це можуть бути стрибки з підвищенням на визначену висоту, з миттєвим вискакуванням уверх. Вправи з використанням тренажерів загального типу (наприклад: силова лавка, силова станція, комплекс «Універсал» та інше).

3. Ривково-гальмівні вправи: Ця категорія вправ вражає своєю особливістю, яка полягає в швидкій зміні рівня напруги м'язів під час виконання локальних та регіональних вправ з або без додаткового обтяжування. Вони вимагають від спортсмена здатності швидко змінювати інтенсивність рухів та використовувати м'язи для стрибків або гальмування під час тренувань.

4. Статичні вправи в ізометричному режимі (ізометричні вправи): Ці вправи вимагають утворення м'язової напруги без зміни довжини м'язів та без руху суглобів. Вони можуть бути двох видів:

- З використанням зовнішніх предметів: Тут м'язова напруга створюється за допомогою зовнішніх обтяжувачів, таких як різні упори, утримання важких предметів, протидія та інші.

- Без використання зовнішніх предметів у само опірності: У цьому випадку м'язи працюють проти власного опору, і напруга утворюється завдяки вольовим зусиллям, без залучення зовнішніх предметів [6, 17, 37-39].

Додаткові засоби.

1. Вправи з використанням зовнішнього середовища (біг та стрибки по піску; біг а стрибки в гору, біг проти вітру і т.п.).

2. Вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі та інше).

3. Вправи з протидією партнера.

За ступенем вибіркового впливу на м'язові групи силові вправи діляться на локальні (з посиленням функціонуванням приблизно 1/3 м'яз рухового апарату), регіональні (з переважним впливом приблизно 2/3 м'язових груп) та тотальні або загального впливу (з одночасним або послідовним активним функціонуванням всіх скелетних м'яз) [2, 34, 41, 42 44].

Витривалість – це здібність протистояти фізичному вломленню у процесі м'язової діяльності [29, 30, 42].

Мірилом витривалості являється час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру та інтенсивності. Наприклад: у циклічних видах фізичних вправ (ходьба, біг, плавання і т. інше) вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції. У гральних видах діяльності та єдиноборствах замірюють час, протягом якого здійснюється рівень заданої ефективності рухової діяльності. У складно-координаційних видах діяльності пов'язаних з виконанням точності рухів (спортивна гімнастика, фігурне

катання і т. інше), показником витривалості являється стабільність технічно вірно виконаної дії [31, 32, 49, 56].

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – це здібність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності під час глобального функціонування м'язової системи. По іншому її ще називають аеробною витривалістю. Людина, яка може витримати тривалий біг у помірному темпі тривалий час, здатна виконати й іншу роботу в такому ж темпі (плавання, їзда на велосипеді і т. інше). Основними компонентами загальної витривалості являється можливість аеробної системи енергозабезпечення, функціональна та біомеханічна економізація.

Загальна витривалість відіграє суттєву роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я та, в свою чергу, слугує передумовою розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності [2, 6, 7, 23].

Спеціальна витривалість класифікується:

- 1) за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухова задача (наприклад: скачкова витривалість);
- 2) за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухова задача (наприклад: ігрова витривалість);
- 3) за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями) необхідними для успішного рішення рухової задачі (наприклад: силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість і т. інше).

Розвиток витривалості відбувається від шкільного віку до 30 років (а до навантажень помірної інтенсивності і вище). Найбільш інтенсивне зростання спостерігається з 14 до 20 років.

Задачі з розвитку витривалості.

Головна задача під час розвитку витривалості у дітей шкільного віку полягає у створенні умов для неухильного підвищення загальної аеробної

витривалості на основі різних видів рухової діяльності, які передбачені для засвоєння в обов'язкових програмах фізичного виховання.

На основі узагальнення багатьох робіт, присвячених проблемі розвитку витривалості, можна виділити основні засоби, найбільш розвиваючі цю якість у дітей молодшого шкільного віку [7, 23, 70, 71].

Насамперед, це рухливі ігри, що містять рухові дії, що повторюються короткочасно, але інтенсивно, що чергуються з сюжетними паузами («Два морозу», «День і ніч», «У ведмедя у бору» тощо), а також ігри великої інтенсивності («Боротьба за м'яч». «Салки», «Виклик номерів» тощо). Проводити ці ігри на уроках фізичної культури необхідно протягом усього навчального року, повторювати в одному занятті 2-4 рази. При цьому важливо пам'ятати, що розвитку витривалості сприятиме така ігрова діяльність, при якій частота пульсу була б не нижче 130 уд./хв. ЧСС визначається в процесі гри вибірково у трьох-чотирьох учнів з різними рівнями фізичної підготовленості [9, 11, 28, 35, 46].

Розвитку витривалості сприяє також виконання вправ традиційним способом (по типу кругового тренування). При цьому, як відомо підбираються кілька цілеспрямованих вправ (6-8), кожне з яких повторюється в зазначеному місці (станції) протягом 30 с., після чого учні відпочивають - не більше 60 с. Клас ділять на групи по числу станцій, кожна з яких по сигналу переходить від однієї станції до іншої.

На перших заняттях допускається чергування бігу з прискореною ходьбою (30-50 м). Частота пульсу при цьому повинна бути в діапазоні від 130 до 140 уд./хв. Поступово, від заняття до заняття, збільшується тривалість та інтенсивність бігу [15, 22, 31, 39].

Підготовка протягом місяця дозволить бігати з більш високою інтенсивністю при частоті пульсу 150-160 уд./хв. Після адаптації до такої швидкості бігу ЧСС не обов'язково заміряти на кожному занятті. Але робити це час від часу необхідно, тому що, якщо бігати з однією і тією ж швидкістю, то подальшого вдосконалення серцево-судинної і дихальної систем не

відбувається. Частота пульсу при цьому знижується. Отже, для того щоб бігти за вищої ЧСС, необхідно збільшити швидкість бігу [70-72].

Швидкісні здібності. Під швидкісними здібностями розуміється комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Швидкісні здібності характеризується часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів. Між окремими проявами швидкості не завжди існує надійний взаємозв'язок, так як висока швидкість рухів може поєднуватися з уповільненою руховою реакцією.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу.

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і у дівчаток вважають вік від 7-11 років. Трохи в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. У цьому віці, фактично, настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів. Цілеспрямований вплив або заняття різними видами спорту сприяють позитивному впливу на розвиток швидкісних здібностей, ті хто спеціально тренується мають перевагу на 5-20% і більше, а зростання результатів може продовжуватися до 25 років [26, 56, 60, 78].

Швидкісні здібності дуже важко піддаються розвитку. Можливість підвищувати швидкість у локомоторних циклічних актах вельми обмежена. У процесі спортивного тренування підвищення швидкості руху досягається не тільки впливом на власні швидкісні здібності, але іншим шляхом – через виховання силових та швидкісно-силових, швидкісної витривалості, вдосконалення техніки руху та інше, тобто за допомогою вдосконалення тих чинників, від яких суттєво залежить проявлення тих або інших якостей швидкості.

У численних дослідженнях показано, що усі вищезазначені види швидкісних здібностей специфічні. Діапазон взаємного переносу швидкісних

здібностей обмежений (наприклад: можна володіти хорошою реакцією на сигнал, але мати невисоку частоту рухів; здібність виконувати з високою швидкістю стартовий розгін у спринтерському бізі ще не гарантує високої швидкості на дистанції та навпаки). Прямий позитивний перенос швидкості має місце лише в рухах, які мають подібні суттєві та програмні боки, а також руховий склад. Відмічені специфічні особливості швидкісних здібностей і вимагають використання відповідних тренувальних засобів та методів по кожному різновиду [11, 26, 36, 71].

Задачі розвитку швидкісних здібностей.

Перша задача – полягає у необхідності різнобічного розвитку швидкісних здібностей (бистрота реакції, частота рухів, швидкість одиночного руху, бистрота цілісних дій) у поєднанні з набутими руховими уміннями та навичками, які засвоїли діти за період навчання в освітньому закладі. Для викладача з фізичної культури та спорту важливо не упустити молодший та середній шкільний вік – сенситивні (особливо сприятливі) періоди для ефективного впливу на цю групу здібностей.

Друга задача – максимальний розвиток швидкісних здібностей під час спеціалізації дітей, підлітків, юнаків та дівчат у видах спорту, де швидкість реагування або бистрота дії відіграє суттєву роль (біг на короткі дистанції, спортивні ігри, єдиноборства, санний спорт та інше).

Третя задача – вдосконалення швидкісних здібностей, від яких залежить успіх у певних видах трудової діяльності (промисловості, енергосистемах, системах зв'язку та інше) [52, 64, 80].

Засобами розвитку швидкості являються вправи, які виконують з граничною та біля граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи).

Їх можна розділити на три основні групи.

1. Вправи, які спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей:

а) бистрота реакції;

б) швидкість виконання окремих рухів;

- в) поліпшення частоти рухів;
- г) покращення стартової швидкості;
- д) швидкісна витривалість;
- е) швидкість виконання послідовних рухових дій в цілому (наприклад: біг, плавання, ведення м'яча).

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад: спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства і т. інше).

3. Вправи поєднаного впливу:

- а) на швидкісні та всі інші здібності (швидкісні та силові; швидкісні та координаційні; швидкісні та на витривалість);
- б) на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (в бізі, плаванні, спортивних іграх та інше) [12, 13, 36].

У легкій атлетиці застосовуються три основні методи розвитку швидкісних здібностей: методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.

Існує два методи строго регламентованої вправи. До них відносяться методи повторного виконання вправ або дій з максимальною швидкістю руху, а також методи повторного (варіативного) вправи із зміною швидкості виконання вправ за певною програмою і в спеціально для цього створених умовах.

Метод варіативної вправи може виглядати наступним чином: виконується певна вправа, протягом декількох секунд інтенсивність його зростає, досягаючи максимуму, потім швидкість руху утримується на максимумі, після чого інтенсивність знижується. Далі, вправа виконується певну кількість разів в залежності від його специфіки, складності і спрямованості тренування.

Змагальний метод використовують у формі різних тренувальних змагань (прикидки, естафети, гандикапи – зрівняні змагання) а фінальні змагання. Ефективність даного методу дуже висока, оскільки спортсменам

різної підготовленості надається можливість боротися один з одним на рівних, з емоційним підйомом, проявляючи максимальні вольові зусилля.

Гральний метод передбачає виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих та спортивних ігор. При цьому вправи виконуються дуже емоційно, без зайвої напруги. Крім того, даний метод забезпечує широку варіативність дій, яка перешкоджає утворенню «швидкісного бар'єру» [45, 55, 57].

Специфічна закономірність розвитку швидкісних здібностей зобов'язує особливо ретельно поєднувати вказані вище методи у доцільних співвідношеннях. Річ у тому, що відносно стандартні повторення рухів з максимальною швидкістю сприяють стабілізації швидкості на досягнутому рівня, виникненню «швидкісного бар'єру». Ось чому у методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального сполучення методів, які включають відносно стандартні та варіюванні форми вправ.

Існують додаткові методи розвитку швидкісних здібностей:

- метод неграничних зусиль передбачає використання неграничних обтяжувальних з максимальним числом повторень (до відмови). В залежності від величини обтяження, не досягаючи максимальної величини, та спрямованості у розвитку силових здібностей використовують строго нормовану кількість повторень від 5-6 до 100 [70-72].

У фізіологічному плані суть цього методу розвитку силових здібностей полягає в тому, що ступінь м'язового напруження по мірі стомлення наближається до максимального (до кінця такої діяльності збільшується інтенсивність, частота або сума нервово-ефекторних імпульсів, в роботу утягується усе більше число рухових одиниць, наростає синхронізація їхньої напруги). Серійні повторення такої роботи з неграничними обтяженнями сприяє сильній активізації обмінно-трофічних процесів у м'язових а інших системах організму, сприяють підвищенню загального рівня функціональних можливостей організму;

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близько граничною інтенсивністю. Кількість повторень в одному занятті 3-6 повторень в 2-х серіях. Якщо в повторних спробах швидкість знижується, то робота над розвитком швидкості закінчується, тому що при цьому починається вже розвиток витривалості, а не швидкості;

- метод динамічних зусиль. Суть методу складається у створенні максимальної силової напруги за допомогою напруги з неграничним обтяженням, але максимальною швидкістю. При цьому вправи виконуються з повною амплітудою. Використовують даний метод під час розвитку швидкої сили, тобто, здібності до проявлення великої сили в умовах швидких рухів;

- метод прискорень характеризується виконанням вправи з наростаючою швидкістю, яка доходить до максимально можливої;

- змінний метод характеризується чергуванням нарощування швидкості, підтримки її і уповільнення при виконанні вправи;

- зрівняльний метод застосовуються при виконанні вправи одночасно кількома учасниками, кожен з яких має перевагу перед іншими відповідно своїм силам.

Засобами розвитку швидкісних здібностей є вправи, що їх з граничною або біля граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи). Їх можна розділити на три основні групи [68-70, 80].

Специфічна закономірність розвитку швидкісних здібностей зобов'язує особливо ретельно поєднувати вказані вище методи у доцільних співвідношеннях. Річ у тому, що відносно стандартні повторення рухів з максимальною швидкістю сприяють стабілізації швидкості на досягнутому рівня, виникненню «швидкісного бар'єру». Ось чому у методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального сполучення методів, які включають відносно стандартні та варіюванні форми вправ.

Отже, враховуючи вище наведене відмічаємо, що рівень розвитку фізичних якостей дуже важливий для дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2

ЗАДАЧИ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Задачі дослідження

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та новітні методики спрямовані на підвищення рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку.
2. Розробити методику для уроків з фізичної культури з пріоритетним використанням рухливих ігор та казкотерапії спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності під час війни в Україні для хлопців третіх класів.
3. Дослідити ефективність розробленої методики яка складається із теоретичного та практичного блоків спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності.

2.2. Методи дослідження

В основу дослідження покладена концепція, згідно якої одним з основних чинників є урахування вікових особливостей дітей і використання нових методів підвищення рівня фізичної підготовленості 8-9 –річних дітей.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Психологічно тестування.
4. Тестування показників рівня розвитку фізичних якостей школярів 8-9 років.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Аналітичний огляд літератури.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, дозволив виявити актуальність проблеми, визначити завдання і методи дослідження, розробити організацію дослідження.

В цілому вивчено 88 літературних джерел за темою дослідження, в тому числі: автореферати дисертацій, установчі та керівні документи, науково-методичні посібники, наукові статті.

Педагогічне спостереження. Вивчався вплив різноспрямованих занять фізичною культурою та їх ефективність у процесі розвитку фізичних якостей дітей. Для цього була розроблена методика підготовки дітей, яка забезпечила можливість одержувати об'єктивну інформацію та вносити індивідуальні корективи у хід навчального процесу.

Психологічне тестування за методикою Філіпса є ефективним інструментом для діагностики шкільної тривожності та загальної тривожності в різних сферах життя дитини. Анкета легка у проведенні та обробці. Процедура включає 58 питань, які можна прочитати учням або виконати письмово. Кожне питання вимагає однозначної відповіді "так" або "ні". Відповіді записуються з символами "+" або "-", відображаючи згоду чи незгоду.

Під час обробки результатів використовується таблиця з факторами тривожності, що дозволяє визначити синдроми тривожності. Збіги з ключем вказують на прояви тривожності. Загальна кількість розбіжностей у тексті підраховується, і якщо вона перевищує 50%, можна говорити про підвищений рівень тривожності. Якщо ця кількість перевищує 75%, це вказує на високий рівень тривожності.

Також обчислюється кількість збігів для кожного з 8 факторів тривожності, що розглядаються в тексті. Рівень тривожності визначається аналогічно попередньому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, визначений наявністю різних тривожних синдромів та їх кількістю.

Педагогічне тестування. Тестування показників рівня розвитку фізичної підготовленості школярів 8-9 років.

Педагогічне тестування використовувало нормативні тести, призначені для загальноосвітніх навчальних закладів від 1 до 11 класів у предметі "Фізична культура". Були використані державні тести та стандарти оцінювання фізичної підготовленості населення України для дітей віком 8-9 років. Аналіз рівня розвитку фізичної підготовленості проводився на основі отриманих результатів педагогічного тестування. Ця процедура здійснювалася з дотриманням рекомендацій, викладених у фаховій літературі [21, 33, 54, 61, 87].

У дослідженні були використано такі тести:

1. 6-хвилинний біг (м) – тестування загальної витривалості.

Опис проведення тестування. Учень біжить навколо волейбольного/баскетбольного майданчика. Біг можна чергувати з ходьбою. Темп середній, приблизно коло за 22-23 с. кожної хвилини повідомляється час, що залишився до кінця виконання завдання. Після 6 хвилин за сигналом учень зупиняється. Визначається кількість повних кіл, котрі він пробіг, плюс відстань початого останнього кола. Якщо умови не дозволяють використовувати різновиди спортивного майданчика, то при наявності smart-watch використовують їх або додатки в мобільних телефонах які вимірюють відстань у метрах.

Результат – довжина дистанцій, яку пробіг учень за 6 хвилин, визначається з точністю до 1 метра.

2. Десять «Вісімок» (с) – тестування спритності.

Випробування включає в себе початкове положення учасника з нахилом тулуба вперед і утримання м'яча в одній руці. Під час команди "Можна!" учасник повинен якнайшвидше виконати м'ячем імагінарну фігуру "вісімка" між ногами на рівні колін, передаючи м'яч з руки в руку.

Результат тестування визначається за часом виконання десяти цих "вісімок" з точністю до 0,1 секунди.

3. Стрибок у довжину з місця (см) - тестування швидкісно-силових здібностей.

Опис проведення тестування. Стрибки проводилися на неслизькій, рівній поверхні з позначеною лінією відштовхування. Учень ставав носками перед лінією відштовхування, робив змах руками назад, потім різко виносив їх уперед, відштовхуючи ногами, стрибав, якнайдалі.

Результатом тестування вважалася дальність стрибка в сантиметрах, виміряна рулеткою у кращій із двох спроб.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – тестування силових здібностей м'язів рук.

Опис проведення тестування. Учень приймав положення тулуба для проведення тесту, ноги запираючись на підлогу. Після команди «Розпочи- Най!» учень згинав руки у ліктьовому суглобі і торкався грудьми тенісного м'яча, потім повертався у вихідне положення.

Результатом тестування була максимальна кількість разів торкання тенісного м'яча грудьми.

5. Нахил уперед з положення стоячи (см) – тестування гнучкості.

Опис проведення тестування. Учасник тестування ставав на підлогу без взуття, відстань між стопами 20-30 см. Партнер, перебуваючи праворуч, тримав ноги за коліна, щоб уникнути їхнього згинання. За командою «Можна» учень нахилявся вперед, намагаючись дотягтися рукам якнайдалі. Максимальний нахил треба було утримувати 2-3 секунди, фіксуючи пальці на розмітці.

Результатом тестування вважалася позначка, до якої учасник дотягся кінцівками пальців рук, якщо учасник згинав ноги у колінах – спроба не зараховувалася.

Педагогічний експеримент. Для проведення педагогічного експерименту, що здійснювався у кілька етапів, досліджувані були розділені на контрольні та експериментальні групи.

На першому етапі експерименту було проведено попереднє тестування із метою встановлення ідентичності експериментальних і контрольних груп, що не виявило достовірних розходжень між ними. На цьому ж етапі здійснювалося визначення вихідного рівня фізичної підготовленості.

Другий етап експерименту полягав у доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальних груп спеціально підібраними рухливими іграми та казкотерапією.

Експеримент був побудований на підставі загальноприйнятих принципів і методів навчання.

На третьому етапі експерименту було проведено підсумкове тестування для дослідження ступеня зміни фізичної підготовленості дітей 8-9 років.

Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистичної автоматизованої системи обробки даних (АСОД) . Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення – обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрам ($\bar{X}$),
- середнє квадратичне відхилення – обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної (σ),
- коефіцієнт варіації (V),
- стандартна помилка середнього арифметичного – яка показує, які відхилення середньої арифметичної, від відповідних параметрів генеральної сукупності (m),
- коефіцієнт кореляції – складається у визначенні ступеня зв'язку між двома ознаками (r).

Середнє арифметичне значення розраховували за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum x_i, \quad (2.1)$$

де n – об'єм вибірки, x_i – варіанти вибірки.

Середнє квадратичне відхилення розраховували за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}}, \quad (2.2)$$

Коефіцієнт варіації розраховували за формулою:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \% \quad (2.3)$$

Стандартна помилка середнього арифметичного розраховувалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.4)$$

Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей використовувався t - критерій Стюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок.

У випадку рівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}} \times \sqrt{n}, \quad (2.5)$$

У випадку нерівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}, \quad (2.6)$$

Оцінка достовірності коефіцієнта кореляції проводилася на підставі t -критерія Стюдента, який розраховувався за формулою:

$$t = \frac{r \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - r^2}}, \quad (2.7)$$

де r – вибірковий коефіцієнт кореляції.

При перевірці достовірності за основу був прийнятий 5 %, 1 % рівень значущості.

Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма SPSS Statistica. Показники, виражені в цифрових значеннях, вводились в ПК з клавіатури.

2.3. Організація дослідження

Експериментальна методика впроваджувалась з листопада 2022 року до травня 2023 на базі **Закладу Загальної Середньої Освіти №6** м.Запоріжжя. В експерименті взяло участь 36 учнів 8-9 років (18 – контрольна група, 18 – експериментальна група), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Із двох обстежених класів було сформовано дві однорідні групи.

Уроки з фізичної культури проводились при використанні розробленою нами методикою, яка спрямована підвищення рівня фізичної підготовленості та нівелювання тривожності ігровими засобами.

Педагогічний експеримент складався із трьох етапів.

Перший етап (вересень – жовтень 2022) складався з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду організації системи фізичної культури загальноосвітніх шкіл, методики проведення уроків фізичної культури у дистанційному форматі, педагогічні спостереження.

До початку проведення другого етапу (листопад 2022 – травень 2023) експерименту показники рівня фізичної підготовленості та рівня тривожності хлопців 8-9 років з двох груп суттєво не відрізнялись. Ефективність впливу експериментальної методики визначалася шляхом аналізу змін показників рівня розвитку фізичної підготовленості та відсоткових даних рівня тривожності хлопців. Результати контрольної та експериментальної груп на початку і на прикінці експерименту порівнювалися шляхом визначення достовірності різниць між двома масивами вибірок.

Третій етап (червень – листопад 2023) включав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування учнів експериментальної та контрольної груп, апробацію результатів, літературне оформлення роботи.

Вимірювання у контрольних тестах проводилося в однакових педагогічних умовах.

В учнів контрольної групи заняття проводилися за традиційною методикою, яка передбачала випереджаючий та одночасний розвиток лише тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки рухових дій.

В учнів експериментальної групи заняття проводилися з використанням розробленої методики, але кількість годин і тривалість уроку була також, як і у контрольній групі.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО ВПЛИВУ ІГРОВИХ ЗАСОБІВ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 8-9 РОКІВ

3.1. Методика підвищення здоров'я школярів 8-9 років у загальноосвітній школі при використанні ігрових засобів

Одним із перспективних напрямків оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів та методів для покращення рухових здібностей дітей шкільного віку. Метою цього підходу є підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та зміцнення їхнього здоров'я [7, 10, 17, 29].

Значення ігор у формуванні фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого члена суспільства надзвичайно важко переоцінити. Ігри є не лише засобом розваги, але й ефективним інструментом для виховання в дитини цінних якостей, які ми поважаємо в людях і хотіли б передати за допомогою різноманітних рухливих ігор. В процесі гри дитина має можливість оцінити ситуацію, приймати самостійні рішення щодо своїх дій. Поодинці або у команді, вона розвиває терпіння та наполегливість, покращуючи фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Гра, будучи веселим інструментом, приносить радість і задоволення, що є необхідними для повноцінного розвитку як тіла, так і душі [5, 9, 37, 42, 62].

Однією з головних мет учителя фізичної культури є підтримання та покращення здоров'я дітей шкільного віку, сприяння їхньому загальному фізичному розвитку. Для досягнення цієї мети використовуються комплексні програми середньої загальноосвітньої школи з фізичної культури. У цих програмах розроблені навчальні нормативи, що визначають оптимальний

рівень засвоєння рухових навичок і вмінь, а також розвитку фізичних якостей. Крім того, вони містять контрольні вправи, які використовуються вчителем для оцінювання рухової підготовленості учнів різних класів. Ці програми становлять основу для ефективного впровадження фізичного виховання та сприяють створенню здорового та активного способу життя серед учнів [2, 7, 11, 16].

Залучення до занять фізичною культурою та спортом з раннього дитинства відкриває перед людиною можливість досягти високого рівня розвитку рухових навичок і фізичних якостей. Відомо, що у дитячому віці встановлюється основа для розвитку фізичних якостей, які визначатимуть успішність трудової діяльності, стан здоров'я та загальну працездатність [62, 70-72].

Для досягнення цих цілей використовується широкий спектр засобів системи фізичного виховання. Серед них особливе значення у плані оздоровлення та загального розвитку відводиться рухливим іграм. Ці ігри виступають ефективним інструментом, який сприяє розвитку рухових та фізичних навичок, а також вихованню здорового та активного способу життя вже на етапі дитинства.

Регулярне використання рухливих ігор сприяє багатьом позитивним аспектам, включаючи зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток, різнобічну підготовку дітей, а також виховання активності, сміливості, рішучості, дисциплінованості, та колективізму. Рухливі ігри сприяють розвитку життєво-важливих рухових вмінь та навичок і спонукають дітей полюбити систематичні заняття спортом [5, 6, 18, 17, 46].

У ході рухливих ігор учасники можуть проявляти різноманітні фізичні якості. Керуючи цими іграми, можна враховувати активний розвиток цих якостей в гармонійній єдності, сприяючи більш повному розвитку та навчанню школярів.

Розробка експериментальної методики ґрунтувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних

закладів. У цій програмі чітко визначено, що головними завданнями школи та вчителів фізичної культури є формування в учнів бажання регулярно займатися фізичними вправами, зміцнення здоров'я, навчання їх самостійно виконувати прості рухові дії, сприяння правильному фізичному розвитку, розвиток фізичних якостей, а також виконання правил безпеки.

Важливим організаційно-педагогічним принципом фізичного виховання учнів є індивідуалізоване використання засобів фізичної культури під час занять із школярами різної статі та віку. При цьому враховується їхнє здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Процес використання рухливих ігор передбачав дотримання загально-дидактичних принципів (активності та свідомості, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, міцності та прогресування), знання та реалізація яких робить процес фізичного виховання ефективнішим.

— Принцип активності та свідомості здійснювався шляхом активного розуміння необхідності виконання фізичних вправ, їхньої значущості для здоров'я та творчої активності учнів.

— При втіленні принципу наочності враховувалася здатність дітей молодшого шкільного віку до образного мислення. Створення уявлення про техніку виконання вправи здійснювалося через демонстрацію вчителем та використання малюнків.

— Принцип доступності втілювався з урахуванням можливостей учнів усвоювати теоретичний матеріал, оволодівати структурою рухових дій та виявляти фізичні зусилля. Запропоновані вправи були достатньо легкими, щоб забезпечити вільну роботу над ними, але одночасно складними, щоб стимулювати мобілізацію інтелектуальних, психічних та фізичних можливостей учнів.

— Принцип індивідуалізації реалізовувався шляхом пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей кожного учня. Крім того, використовувалися різні методи, засоби та інтенсивність навчальної діяльності, що диференціювалися відповідно до груп, сформованих з

урахуванням вікових та статевих особливостей, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів.

— Принцип систематичності втілювався через стратегічне планування навчального матеріалу так, щоб вивчені попередньо концепції та вправи створювали основу для більш глибокого засвоєння нового матеріалу.

— Принцип міцності та прогресування визначав невід'ємну частину навчально-виховного процесу. Систематичне повторення раніше опанованих вправ вирізнялося важливістю, оскільки це сприяло закріпленню навичок та умінь дітей. Водночас, постійне підвищення вимог до учнів шляхом постановки перед ними нових завдань сприяло їхньому прогресу та стимулювало до активного засвоєння нового матеріалу. Такий підхід забезпечував не лише міцність знань, але й поступовий розвиток учнів.

Ефективність уроку фізичної культури в досягненні та підтримці належного рівня фізичної підготовленості та здоров'я визначається не лише теоретичними принципами та правилами, але й педагогічними умовами, в яких реалізується процес навчання школяра.

Педагогічні умови – це сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів, прийомів, засобів педагогічного управління та матеріально-просторового середовища, що забезпечують успішне вирішення поставлених та спроектованих завдань.

Враховуючи повномасштабну війну, яка почалась 24 лютого 2022 року і продовжується в даний час, то при розробки нашої методики ми максимально створили позитивні педагогічні умови для реалізації потенціалу учнів початкової школи.

Враховуючи емоційний та тривожний стан дітей початкової школи та їх батьків нами була розроблена методика, яка сприяла нівелюванню негативних аспектів оточуючого середовища та сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей.

Методика включала в себе два блоки, які доповнювали один одного: теоретичний та практичний.

1. Теоретичний блок – включав теми спрямованні на пізнання здорового способу життя, впливу фізичних вправ та рухливих ігор на організм; правила безпечної поведінки; основи першої медичної допомоги; вміння «правильно» реагувати на специфічні явища – відсутність світла, воли, інтернету; також якщо загубилась то куди треба йти, пояснити дитині, що собою являє те, чого вона боїться, як цей об'єкт побудований. І коли діти разом із батьками проговорюють всі ці аспекти, то вони всі стають більш емоційно-спокійними, впевненими та відчуття тривоги нівелювалось.

Також у нашій методиці ми використовували казкотерапію. Казкотерапія є найдавнішим методом практичної психології в історії людства і водночас одним із новітніх методів у сучасній науковій практиці. Казкотерапевтичний вплив відбувається за допомогою п'яти видів казок: художніх, дидактичних, психокорекційних, психотерапевтичних і медитативних. Для кожної конкретної ситуації чи випадку ми відбирали відповідні казки, які дитина разом із батьками мала можливість розглядати та обговорювати. Казкотерапія в корекції дитячої тривожності є безпечним і цікавим методом. За її допомогою можна розуміти та обговорювати з дитиною причини невпевненості, тривожності, боязкості, і, що надзвичайно важливо, дитина самостійно переробляє свою проблему через власний емоційний стан.

Основні ідеї казкотерапії які були включені в нашу методику включають такі аспекти:

I. Алегорічний характер. Казки зазвичай мають алегоричний характер, що дозволяє особі розглядати їхні персонажі, події та ситуації як символи, які можна застосовувати до власного життя. Ось кілька прикладів алегорічного характеру які ми використовували в нашій казкотерапії:

1. Герої та персонажі. У казці персонажі можуть бути алегоричними символами. Наприклад, злодій у казці може символізувати внутрішній конфлікт або відчуття вини у клієнта, тоді як герой, який перемагає злодія,

може відображати бажану психологічну перемогу або здатність розв'язати проблему.

2. Події та ситуації. Сюжетні події та конфлікти у казці можуть представляти складні ситуації або внутрішні боротьби особи. Наприклад, боротьба головного героя зі злим чарівником може відображати боротьбу особи зі своїми власними демонами чи негативними відчуттями.

3. Моральні навчання. Багато казок мають мораль, яка може бути алегорією для певних життєвих принципів або цінностей. Наприклад, казка про Добро і Зло може бути алегорічною історією, яка навчає особу розрізняти правильне від неправильного.

4. Символи і метафори. Певні об'єкти або символи у казці можуть мати глибокий символічний зміст. Наприклад, ключ, який відкриває двері до скарбниці, може символізувати внутрішній потенціал або можливості.

II. Ідентифікація. Ідентифікація у контексті казкотерапії означає, що особа відчуває спільність або подібність до персонажів казки або ситуацій, що в ній описані. Це дозволяє особі відчувати емоційний та психологічний зв'язок з історією, яку вона читає чи слухає, і сприймати цю історію як віддзеркалення своєї власної життєвої ситуації. Ось деякі аспекти ідентифікації в казкотерапії:

1. Емоційна ідентифікація. Особа може відчувати ті самі емоції, що й персонажі казки. Наприклад, якщо головний герой казки переживає страх, радість або смуток, особа може відчути ідентичні емоції, бо вони відображають її власні почуття.

2. Психологічна ідентифікація. Особа може ідентифікувати схожість своєї особистості, характеру або досвіду з персонажами казки. Вона може відчувати, що персонажі казки відображають певні аспекти її власної особистості або життєвого досвіду.

3. Ситуативна ідентифікація. Особа може бачити схожість між ситуаціями в казці і подіями в її власному житті. Вона може розуміти, як

різні розвитку подій у казці можуть бути аналогічними до тих, що вона пережила або може пережити в реальному житті.

4. Самовираження. Ідентифікація також може допомагати особі виражати свої почуття та думки через персонажів або ситуації у казці. Це дає їй можливість відкрити свої емоції та досліджувати їх, використовуючи казку як засіб для комунікації.

З ідентифікацією в казкотерапії пов'язані такі переваги:

1. Емоційне віддзеркалення. Особа може відчувати, що її почуття та досвід визнані і важливі, оскільки вони подібні до тих, які відображені у казці.

2. Саморефлексія. Вона може розглядати своє життя з нової перспективи, оцінюючи схожість та відмінності між собою та персонажами казки.

3. Вираження емоцій. Вона може вільно виражати свої почуття через обговорення казки, що сприяє емоційному вивільненню та зниженню стресу.

Усі ці елементи сприяють психологічному розвитку і самопізнанню, роблячи казкотерапію корисним інструментом для психологічного підтримання та розвитку особи.

III. Відображення. Аспект «Відображення» в контексті казкотерапії виявляється у можливості особи розглядати свої власні проблеми, почуття і думки якісь інші, які відображаються через персонажів, події та ситуації в казці. Ось докладніше про цей аспект:

1. Зовнішній погляд. Казки надають особі можливість дивитися на свої власні ситуації з боку, наче вона бачить їх ззовні. Це може допомогти отримати об'єктивний погляд на проблему та зрозуміти її краще.

2. Символізація. В персонажах казки або у подіях можуть бути символи або алегорії, які представляють конкретні аспекти особистості або її життя. Особа може відшукати в казці символи, які відповідають її внутрішнім переживанням.

3. Співвідношення. Через відображення своїх думок і емоцій у персонажах казки, особа може встановити зв'язок між тим, що відбувається у казці, і її власним життям. Вона може розуміти, як певні рішення та дії впливають на результати і вивчати ці взаємозв'язки.

4. Рефлексія. Процес читання або слухання казки може стати часом для внутрішньої рефлексії. Особа може розглядати свої дії, переживання та реакції з більшою увагою, а також розуміти, як вони відображаються у сюжеті казки.

5. Збільшення арсеналу рішень. Казки часто пропонують різні способи вирішення проблем та подолання викликів. Особа може взяти на замітку ці рішення та використовувати їх у власному житті.

За допомогою аспекту «Відображення», казкотерапія допомагає особі збагатити свій розумовий і емоційний досвід, розглядаючи свої внутрішні конфлікти та питання з нового ракурсу, що сприяє психологічному зростанню та розвитку.

IV. Зміна перспективи: Казкотерапія може допомогти змінити спосіб думки і перспективу на проблеми, відкриваючи нові можливості для їхнього розв'язання. Це важливий аспект казкотерапії, який може мати глибокий психологічний вплив. Докладніше про цей аспект:

1. Розширення меж свідомості. Казки дозволяють людині розглядати проблеми та ситуації з різних точок зору, відкриваючи їй нові можливості сприйняття. Це може відкрити для неї певні аспекти проблеми, які раніше залишалися непоміченими або ігнорувалися.

2. Креативне мислення. Казки можуть стимулювати креативне мислення та уяву. Вони допомагають особі розглядати альтернативні шляхи розв'язання проблеми та експериментувати з новими ідеями.

3. Емпатія. Через переживання персонажів казки, особа може стати більш емпатичною. Вона може почати краще розуміти почуття та думки інших людей, навіть якщо вони відрізняються від її власних.

4. Зниження стресу. Читання або слухання казки може бути релаксуючим процесом, який допомагає знизити рівень стресу. Відчуття спокою та зосередженості, які виникають під час казкотерапії, можуть допомогти особі краще керувати стресовими ситуаціями у своєму житті.

5. Подолання стереотипів. Казки часто порушують стереотипи та загальноприйняті уявлення. Це може спонукати особу думати за межами встановлених рамок та підходити до проблем з відкритістю і толерантністю.

6. Самопізнання. Через розглядання подій та персонажів казки, особа може відкривати нові аспекти власної особистості та розуміти, як вона реагує на різні ситуації.

Зміна перспективи у казкотерапії допомагає особі виходити за межі звичайних шаблонів мислення, розширює її уявлення та надає нові можливості для розв'язання проблем та досягнення особистісного зростання.

V. Емоційний реліз. Через емоційне відчуття та вираження, особа може знайти психологічний вибір для своїх емоцій та внутрішніх конфліктів. Емоційний реліз у казкотерапії сприяє емоційному позитивному зміцненню та розвитку, допомагаючи особі зберігати емоційне здоров'я та долати різноманітні емоційні виклики у житті. Основні складові цього аспекту:

1. Вираження емоцій. Казкотерапія надає особі можливість відчувати та виразити різноманітні емоції через персонажів та ситуації у казці. Це може бути особливо корисним для тих, хто має труднощі у вираженні своїх почуттів.

2. Розуміння емоцій. Проходження казкотерапії дозволяє особі розглядати емоції персонажів та їхні реакції на різні події. Це може допомогти особі краще розуміти власні емоції та їхнє походження.

3. Психологічний реліз. Вираження емоцій у безпечному середовищі казкотерапії може бути способом вивільнити психологічний тиск та розгрузити емоційне навантаження, яке накопичилося в особі.

4. Саморегуляція. Через емоційний реліз, особа може вчитися краще керувати своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації. Вона може відкривати ефективні способи релаксації та зняття стресу.

5. Емоційна трансформація. Розглядання емоцій у контексті казки може сприяти їхній трансформації. Особа може переглядати свої емоції як не щось страшне або негативне, а як нормальну частину життя, яку можна керувати та змінювати.

6. Емоційна розкритість. Казкотерапія стимулює відкритість у вираженні емоцій та думок, що сприяє покращенню комунікації та спілкуванню з іншими людьми.

7. Подолання емоційних конфліктів. Розглядання емоційних конфліктів у казці може допомогти особі розібратися з власними конфліктами та шукати конструктивні шляхи їх вирішення.

Казкотерапевти використовують казки, які вже існують, або створюють нові, щоб допомогти вирішувати питання і проблеми, які виникають у житті.

2. Практичний блок включав в себе рухливі ігри, які були підібраним таким чином щоб діти мали змогу використовувати їх як у приміщенні так і на вулиці. А також обрані рухливі ігри давали можливість грати з мінімальною кількістю учнів та інвентарю.

Запропонований нами урок проводився за загальноприйнятою схемою, яка складалась з трьох частин: підготовча, основна та заключна.

В основній частині дослідження вирішувалися завдання, спрямовані на підвищення рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів за допомогою рухливих ігор протягом усього експерименту. При виборі рухливих ігор переважно враховувався характер рухової діяльності, надаючи перевагу основним видам рухів (гри з ходьбою, бігом, метанням і стрибками). Ці ігри включалися в систему фізичного виховання для комплексного розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, а також сприяли розвитку розумових і морально-вольових якостей у дітей.

Для розвитку сили підходять ігри, які вимагають короткочасних швидко-силових напружень, більш помірних за навантаженням. У таких іграх використовуються предмети, які є повсюди в повсякденному житті учнів, такі як книжки, подушки, пляшки з водою різної ваги, м'ячі та партнери по тренуванню (батьки чи брати/сестри). У процесі проведення ігор, де використовується власна вага для подолання опору, можливі вправи, такі як переміщення по майданчику або в квартирі в упорі лежачи, в упорі ззаду та з вистрибуванням. Емоційний аспект таких вправ стимулює учасників ігор викладатися на максимум для досягнення особистої перемоги.

1) «Хто далі». Підготовка до гри передбачає розташування учасників на лицьовій лінії майданчика або обраної території вдома. Кожен учень отримує м'яч, подушку чи пляшку з водою (важливо домовитися про однаковий інвентар заздалегідь).

Опис гри: Кожен учень, тримаючи м'яч, подушку чи пляшку з водою в руках, стає в початкове положення (в.п.) – з інвентарем за спиною. Після цього, різко нахилиючись вперед і піднімаючи руки назад-вгору, учасник викидає м'яч, подушку чи пляшку з водою через голову.

Виграє той, хто далі кине.

Варіант кидків:

- а) знизу двома руками;
- б) зверху з-за голови двома руками;
- в) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в напівоберту до напрямку кидка;
- г) однією рукою знизу;
- д) однією рукою збоку;
- е) однією рукою зверху.

Умови виконання завдання ті ж.

2) «Штовхання м'яча/подушки/пляшки із водою». Підготовка: гравці стають на лицьовій лінії майданчику або у дальній стіні у оселі (домовляються про однаковий інвентар заздалегідь).

Опис гри: Учасники виконують штовхання "м'яча/подушки/пляшки з водою" за допомогою правої або лівої руки від плеча. Штовхання можна виконувати як з місця, так і зі стрибка. Кожен учасник має право на три спроби, після чого враховується його кращий результат. За необхідності можна обрати переможця, враховуючи два кращих результати, якщо учасник вирішив випробувати штовхання обома руками.

3) «Перетягування». Підготовка: по два займаються стоять у колі діаметром 2-4 м, взявши один одного за праву чи ліву руку. Якщо умови не дозволяють дітям бути разом на майданчику, то дану гру виконуємо із батьками або братом/сестрою вдома чи на вулиці.

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

4) «Хто сильніший». Підготовка: по два гравці стоять між двома рисами, проведеними 2-4 м одна від іншої, упершись один одному в передпліччя. Якщо умови не дозволяють дітям бути разом на майданчику, то дану гру виконуємо із батьками або братом/сестрою вдома чи на вулиці.

Опис гри: кожен намагається виштовхнути суперника за його лінію.

5) «Силач». Опис гри: кожна дитина показує по 10 різновидів присідів, хто перший перестав присідати, той програв

6) «Бій півнів». Опис гри: Два гравці стають на середину кола, схрестивши руки на грудях і стрибаючи на одній нозі. Мета гравців - витіснити суперника з кола або вивести його з рівноваги, змусивши встати на обидві ноги. Якщо умови не дозволяють дітям бути разом на майданчику, гру можна виконати із батьками або братом/сестрою вдома чи на вулиці.

Ще однією важливою фізичною якістю є витривалість. Її можна розвивати за допомогою ігор, які передбачають тривалу активність, наприклад, ігри з бігом на витривалість, стрибками, плаванням, велосипедні прогулянки та інші види активного відпочинку. Важливо враховувати індивідуальні особливості дітей і поступово підвищувати навантаження для досягнення покращених результатів витривалості.

Ігри, спрямовані на розвиток швидкості.

1) «Виклик номерів». Підготовка та опис гри: кожна група розраховується по номерам. Ведучий голосно називає число. Гравець під цим номером з кожної команди відразу ж стартує, пробігає позначену дистанцію і повертається на своє місце. Якщо гра проводиться у дистанційному форматі, то гравець замість пробігу до номерів і в зворотному напрямку робить різновиди стрибків: ввєрх, з обєртом на 360⁰, на одній нозі, стрибок із підтягування ніг до грудєй. Різнєвид стрибка називається перед викликом номера.

2) «Чорні та білі». Підготовка та опис гри: в центрі поля на відстані 1-3 метри одна від одної шикуються команди «чорних» і «білих». Як тільки керівник назве: «чорні» або «білі» то гравець показує вправу а всі повторюють, хтось із учасників команди «прогавив» виконання та команда програла.

3) «Попади в ціль». Підготовка та опис гри. Команди вишикувані у шеренги за 1,5-2 м перед лінією кидання, у кожного учасника в руках по два тенісних м'ячі. На відстані 3-4 м від лінії кидання знаходиться мішень. За сигналом гравці по чергово виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка попала в більшу кількість мішеней і витратила на них меншу кількість м'ячів. Якщо умови не дозволяють дітям бути разом на майданчику, то дану гру виконуємо із батьками або братом/сестрою вдома чи на вулиці.

4) «Абетка». Підготовка та опис гри: Вчитель говорить любую літеру із алфавіту – учням необхідно її показати, але щоб було зрозуміло літеру.

5) «Палиця, що падає». Підготовка та опис гри. Учасники утворюють коло діаметром 5-6м і розраховуються за порядком номерів. У центрі кола ведучий тримає за верхній кінець гімнастичну палицю, що знаходиться у вертикальному положенні. Ведучий промовляє номер будь-якого гравця та відпускає палицю. Гравець, якого викликали, повинен зробити випад і підхопити палицю, не давши їй можливість упасти. Якщо це йому вдається,

то він повертається на своє місце, якщо ж ні – замінює ведучого й гра триває. Поступово відстань до палиці збільшують, гравці виконують біг із подальшим стрибком і зупинкою. Якщо умови не дозволяють дітям бути разом на майданчику, то дану гру виконуємо із батьками або братом/сестрою вдома чи на вулиці.

6) «Ракета». Підготовка та опис гри. Учні стають так щоб всіх було видно і за сигналом вчителя починають швидко бігати на місці високо підіймаючи коліна. Але необхідно дотримуватись техніки бігу. Хто найкраще робить той і переміг.

Збільшенню витривалості сприяють ігри, які включають повторювані дії та тривалу активність, вимагаючи значних зусиль та енергії. Однак важливо враховувати вік і фізичну готовність дітей. В іграх, спрямованих на розвиток витривалості, ця якість виявляється у динамічних умовах, коли чергуються періоди напруження та розслаблення. Зокрема, циклічні вправи можуть викликати стомлення, що може призвести до зменшення продуктивності. Тому рекомендується проводити такі вправи у другій половині заняття.

Ігри, направлення на розвиток витривалості

1) «Чапля». Підготовка та опис гри. Для реалізації цієї гри знадобиться книжка вагою 0,8-1кг або пакет із любою крупою яка є вдома такої ж ваги. По сигналу вчителя діти завмирають у позі на 0,5-1 хвилину, хто перший почав рухатись – програв. Всі пози перед початком гри вчитель показує і пояснює, книжку/пакет із крупою кладуть на голову. Таким чином тренується силова витривалість та постава дітей.

2) «Хто довше?». Підготовка та опис гри. Учні безперервно виконують різноманітні рухи повторюючи за вчителем під музику. Рухи можуть бути активні та пасивні. Той хто перший зупиняється – програв.

3) «Підкидання м'яча/подушки/пляшки із водою». Підготовка та опис гри. Учень бере в праву руку м'яч/подушку/пляшку із водою і за сигналом

робить присід і при підніманні із присіду перекидає м'яч/подушку/пляшку із водою в іншу руку. Програє той хто не спіймає інвентар.

4) «Боулінг». Підготовка та опис гри. Ставиться лінія із 5-6 пляшок із водою або піском, береться м'яч середнього розміру. Учень стоїть на відстані 5-6 м і по сигналу вчителя кате м'яч по направленню до пляшок з такою силою щоб збити максимальну кількість пляшок.

5) «Смуга перешкод». Підготовка і опис гри. Викладаються 4-5 предметів (якщо вдома): книжки, подушки, пляшки із водою різної ваги, маленькі гантелі для дому (якщо є), м'ячі. Учень розташовує їх у по черговому порядку, 4-5 різних предметів, для того щоб учені мав змогу перестрибувати через ці предмети. І з урахуванням техніки безпеки виконує цю гру. Камера ставиться так, щоб вчитель бачив виконання.

6) «Веселий павучок». Підготовка та опис гри. Гравці розташовуються в положенні лежачи на спині, упор руками ззаду і штовхають м'яч ногами перед собою до позначки. Хто перший прибув до позначки – виграв.

Спритність - це складна та багатогранна якість, що не піддається однозначній оцінці. Вона визначається здатністю швидко освоювати нові рухи та ефективно реагувати на різноманітні рухові ситуації. Ця якість проявляється у вмінні швидко адаптуватися до змін у навколишній обстановці. Розвиток спритності сприяє не лише швидкому освоєнню спортивної техніки, а й забезпечує високий рівень адаптації до різних ситуацій. У вправах та іграх для розвитку спритності враховується потреба швидко змінювати види дій відповідно до зовнішніх умов.

Ігри для розвитку спритності

1) «Пильне око». Під час ходьби або бігу по зоровому сигналу виконують заздалегідь обумовлену дію. Наприклад: піднята вгору рука означає, що діти повинні виконати стрибок вперед і прийняти обумовлену стійку.

2) «Мітко в ціль». Підготовка та опис гри. На однаковій відстані кладеться круг (якщо немає то можна намалювати крейдою коло або

покласти різнокольоровий папір). За сигналом одночасно двома руками кидати маленькі паперові м'ячі (зродити заздалегідь із любого паперу по діаметру 5-6 см). Кількість м'ячів обговорюють заздалегідь. Виграє той, у кого більше м'ячів потрапило в ціль.

3) «Вмілі козаки». Підготовка та проведення гри. Мотузка прив'язується між двома стільцями і при кожному новому виконанні вправи опускається вниз. Учні необхідно пролізти під мотузкою не торкаючись її. Якщо гра виконується вдома, то камера ставиться так щоб вчитель бачив виконання вправи.

4) «Передача м'яча/подушки/пляшки із водою». Опис гри: учень сідає на підлогу і за сигналом викладача сидячи на підлозі бере м'яч/подушку/пляшку із водою і максимально крутиться в іншу сторону та якнайближче ставить м'яч/подушку/пляшку із водою за спиною до іншої сторони виграє той хто не зіб'ється

5) «Тільки знизу». Опис гри: звичайна гра у волейбол, але передачі м'яча дозволяється виконувати тільки знизу двома або однією рукою. В іншому випадку м'яч передається на протилежну сторону, а команда отримує очко.

6) «Зміна кіл». Підготовка: на майданчику креслять кола. Одна команда стає в круги, інша між ними.

Опис гри: Команда, що перебувала поза колом, намагається відібрати м'яч у гравців кола, які перекидають м'яч між собою, не виходячи з кола.

Гнучкість визначається здатністю виконувати рухи з великою амплітудою, що залежить від еластичності м'язів, сухожил'я і зв'язок. Ця якість має важливе значення при виконанні технічних прийомів у спорті. Висока еластичність м'язів сприяє точному та ефективному виконанню рухів під час гри. Для розвитку гнучкості ефективно використовуються вправи з невеликим обтяженням, партнерські вправи та вправи, що схожі за своєю структурою на технічні прийоми в конкретному виді спорту, наприклад, волейболі.

Ігри для розвитку гнучкості

1) «Хто красивіше зробить нахил тулуба вперед». Опис проведення гри. Учень ставав на підлогу без взуття, відстань між стопами 20-30 см. Партнер, перебуваючи праворуч, тримав ноги за коліна, щоб уникнути їхнього згинання. За командою «Можна» учень нахилився вперед, намагаючись дотягтися рукам якнайдалі. Максимальний нахил треба було утримувати 2-3 секунди, фіксуючи пальці на розмітці.

2) «Ластівка». Підготовка та опис гри. Учень стоїть навпроти вчителя і за сигналом відводить праву/ліву ногу назад, руки в сторони і стоїть в цій позі 20-30 с. Найкрасивіша «Ластівка» виграє.

3) «Кішка-тигр». Опис гри: учні стоять у в.п. за спеціальним сигналом учні показують домашню кицьку чи хижого тигра. Один свисток – домашня кішка, два свистка – хижий тигр. Також учням необхідно показувати вправу із звуками які на їх погляд відтворюють ці тварини.

4) «Місток і кішка». Підготовка: будуються дві команди. Кожна команда розраховується на перший-другий. Перед кожною командою кресляться по два кола.

Опис гри: за сигналом перші пари від кожної команди починають естафету. Опинившись у першому колі, один з гравців робить «міст», а другий пролазить під ним і біжить в інший гурт, де бере упор, стоячи зігнувшись. Його партнер пролазить під ним, після чого обидва, взявшись за руки, біжать назад і передають естафету наступній парі. Якщо заняття походить вдома, то цю гру можна робити із батьками.

В рухливих іграх створювались найсприятливіші умови для розвитку фізичних якостей та формування національно-культурної свідомості дітей. Правила ігор визначають норми поведінки гравців, сприяють утворенню взаємодопомоги, колективізму та чесності. При навчанні основним рухам широко використовуються ігрові методи, включаючи образні порівняння, які викликають позитивні емоції у дітей.

Спілкування вчителя з дітьми під час гри, емоційне проведення і аналіз наслідків сприяють більш свідомому ставленню гравців до своєї поведінки. Це позитивно впливає на виховання моральних та вольових якостей дітей і допомагає "перемкнутися" з негативних емоцій та відчуття страху, забезпечуючи емоційну стабільність дитини.

У грі діти не лише намагаються діяти раціонально, але й максимально мобілізують свої зусилля для досягнення найкращого результату, виявляючи відповідні моральні та вольові якості. Вимоги до чіткого виконання правил сприяють вихованню дисциплінованості, витримки та відповідальності. При цьому це не обмежує можливості для прояву ініціативи, активності та винахідливості під час рухливих ігор на заняттях.

В кінці гри вчитель відзначає тих, хто виконував рухи правильно, виявляв спритність, рішучість, швидкість, кмітливість, дотримувався правил, виручав товаришів і проявляв ініціативу. Також зазначаються ті, хто порушував правила чи заважав гратися. Підводяться підсумки гри у цікавій формі з метою заохочення дітей до досягнення ще кращих результатів в наступний раз.

Кожен урок сприяв вихованню фізичних якостей, які є невід'ємною частиною від усього процесу навчання, а оптимальний емоційний стан школярів – основний показник міжособистих відносин вчителя та учня на заняттях з фізичної культури.

Ефективність спільної діяльності вчителя та учня залежить від:

- емоційного настрою учня;
- доброго чи поганого стану на уроці;
- комфортності його під час виконання вправ;
- того, чи викликає зустріч із педагогом у школяра позитивні емоції;
- того, чи виникає мотивація до праці на уроці.

Для молодших школярів характерний навчальний тип уроку з обмеженими навантаженнями та невеликою інтенсивністю. У цьому віці діти

швидко втомлюються від одноманітної роботи, тому важливо забезпечити різноманітність та дрібність навантажень. Робота включає часті зміни вправ та періоди відпочинку. З огляду на сприятливі можливості розвитку швидкості у цьому віці, особлива увага приділяється компонентам швидкості, таким як швидкість реакції, частота рухів та швидкість удару.

На кожному занятті виконувалися три основні види рухів. Їх повторювали у певній послідовності, ускладнюючи та варіюючи через порівняно невеликий інтервал часу. При цьому важливі не тільки сполучуваність рухів, але і завдання навчання для кожного виду на різних етапах: при розучуванні вправ, повторенні та закріпленні.

Отже, головні завдання нашої методики, які забезпечували повноцінний фізичний розвиток дитини та нівелювали тривожність, містили у собі наступні аспекти:

- дотримування взаємозв'язку та взаємозумовленості всіх форм організації та видів рухової діяльності;
- домагання усвідомленого, активного, з належною м'язовою напругою виконання всіх видів рухів;
- цілеспрямованого розвитку усі рухові якостей;
- привчання дітей свідомо ставитися до досягнення точності та правильності виконання рухів, відповідно їхньому зразку;
- учити дітей аналізувати (контролювати та оцінювати) свої рухи та рухи своїх товаришів;
- виховувати вміння самостійно організовувати і проводити рухливі ігри та вправи;
- спонукання до прояву творчості та рухової активності;
- урахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку дитини;
- сприяння створенню позитивного емоційно-психологічного клімату;
- розвивання уяви про здоровий спосіб життя, важливість гігієнічної та рухової культури.

Отже, рухливі ігри виявляються важливими для загального розвитку дітей з двох основних причин. З одного боку, вони сприяють формуванню природних рухів, які ще не є досконалими на цьому етапі віку. З іншого боку, ці ігри стимулюють активність, розвивають мислення та сприяють досягненню успіху.

Рухливі ігри також сприяють розвитку розумових здібностей, зокрема уваги, пам'яті та спостережливості. Вони виступають як засіб пізнання світу, задовольняючи різноманітні потреби дітей в пізнанні, соціальному взаємодії, моральному розвитку та естетичному сприйнятті. Таким чином, рухливі ігри важливі для врахування в навчальному процесі молодших учнів, оскільки вони відповідають їхнім особливостям розвитку.

3.2. Результати дослідження

Наше дослідження було спрямовано не тільки на виявлення рівня тривожності під час повномасштабної війни, але й на виявлення рівня фізичної підготовленості дітей початкової школи [5, 17].

Кожен день українське суспільство, зокрема діти, виборюють право на гармонійний розвиток особистості. Відчуття тривоги у дітей молодшого шкільного віку неминуче. Більш того, у «помірних дозах» вона мотивує і мобілізує учня. Та є певна критична точка, індивідуальна для кожної особистості. Якщо інтенсивність тривоги перевищена – розпочинається руйнівний вплив на психіку та організм дитини. Цей аспект дозволив нам залучити тест тривожності Філіпса і більш детально проаналізувати зміни у показниках синдромів (факторів) до та після впровадження розробленої оздоровчої методик.

Змістова характеристика кожного синдрому (фактора) до та після дослідження:

1. Загальна тривожність в школі – загальний емоційний стан дитини пов'язаний з різними формами його залучення в життя школи. До

експерименту дана шкала як в контрольних так і в експериментальних групах мала підвищений рівень (54% та 56%) та нормальний рівень (46% та 44%). Після дослідження показники трохи покращились. Це пов'язано з тим, що діти вже були на дистанційному навчанні і вони чітко розуміли як буде відбуватись їх навчальний процес. Після дослідження показники експериментальної та контрольної групи відповідно: підвищений рівень (43%, та 50%), нормальний рівень (66% та 50%).

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти. До експерименту дана шкала мала високий та підвищений рівень соціального стресу як в контрольній (60% та 40%) так і в експериментальній (63% та 37%) групах. Це пов'язано не тільки із «шкільним» стресом, але і з повномасштабною війною. Діти відчували загальну емоційну напруженість суспільства і не вміння реагувати на обставини. Після впровадження методики данні покращились у експериментальній групі за рахунок теоретичного блоку, де батьки виділяли час для спілкування та пояснення дітям особливостей цього періоду життя. Після дослідження показники експериментальної та контрольної групи відповідно: високий рівень (13% та 26%) підвищений рівень (53% та 63%), нормальний рівень (33% та 10%).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - неблагополучний психічний фон, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби до успіху, в досягненні високих результатів і т. д. До експерименту дана шкала в експериментальній так і в контрольній групах мала високий рівень (70 та 70%), підвищений рівень (30% та 30%). Це пов'язано з тим, що діти взагалі не розуміють як реалізувати свій потенціал, якщо зараз головне завдання залишитись живим. Після дослідження показники експериментальної та контрольної групи відповідно: високий рівень (40% та 56%) підвищений рівень (40% та 44%), нормальний рівень (20% та 0%). На наш погляд такий гарний результат у експериментальних груп пов'язан із залученням казкотерапії та рухливим іграм. Завдяки вірно підібраним казкам та

рухливим іграм ми змогли донести дітям можливість досягнення успіху не залежно від життєвих обставин.

4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, зеднаних з необхідністю самовираження, саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрацією своїх можливостей. За цією шкалою ми отримали самі цікаві показники. Аналізуючи показники до та після експерименту відмічаємо, що для людини, не залежно від віку та ситуації, дуже важливо демонструвати свої можливості навіть у екстремальних ситуаціях. Отже показники експериментальної та контрольної груп до/після дослідження розташувались на всіх трьох рівнях відповідно: високий рівень(40%/6% та 46%/30%), підвищений рівень (40%/30% та 36%/50%), нормальний рівень (20%/63% та 18%/20%). Але як бачимо за показниками експериментальних груп, то діти більш впевнені у собі завдяки розробленій методики яка дала вміння та навички для різноманітних ситуацій.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне відношення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень та можливостей. Страх перевірки знань на початку дослідження був мінімальний тому що майже вся діяльність дітей була спрямована на відволікання від повномасштабного вторгнення. Тому у квітні місяці 90% дітей були у нормальному рівні і лише 10% у підвищеному рівні, цей відсоток спостерігалось у груп дослідження. Навіть коли емоційний стан більш-менш стабілізувався відсотки не змінились. На наш погляд страх перевірки знань більш притаманний середнім та старшим класам.

6. Страх невідповідності очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, думок, тривога з приводу оцінок. Цей страх у більшості дітей відійшов на другий план, тому на даний час більшість людей забули про «надумані стилі поведінки» і стали вести себя згідно канонів моралі. Тому данні до/після дослідження не дуже

змінились: підвищений рівень (44%/34% та 46%/40%), моральний рівень (56%/66% та 53%/60%).

7. Низьке фізіологічне протистояння стресу - особливості психофізіологічної організації, знижене пристосуванням дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують вимогливість неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор оточення. На початку дослідження дана шкала мала дуже погані показники в усіх групах: високий рівень (56% – експериментальна група, 60% – контрольна група) підвищений рівень (44% – експериментальна група, 40% – контрольна група). Після впровадження розробленої методики, де два блоки які поєднані та доповнюють один одного показники експериментальних груп дуже гарно покращились, а контрольної посередньо. Отже відповідно: високий рівень (10% та 50%), підвищений рівень (33% та 40%), моральний рівень (56% та 10%).

8. Проблеми та страхи у стосунках з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини. Це питання не викликало негативної реакції, тому що діти вже знають всіх своїх вчителів і мають тільки позитивне відношення. Тому як і в експериментальних так і в контрольних групах до та після дослідження всі діти потрапили до нормального рівня тривожності (100%).

Варто зазначити, що тест не тільки дозволяв вивчити виразність і причини тривожності, але й допоміг дитині усвідомити своє зайве хвилювання і занепокоїтись.

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства наряду із підтриманням емоційного стану учнів початкової школи наша методика дозволила і підтримати та сприяти покращенню рівня фізичної підготовленості дітей початкової школи

У таблиці 3.1 наведені показники результатів тестування вихідного рівня фізичної підготовленості хлопців 8-9 років. Дані показують, що групи є більш однорідними за показниками тестів: 6-хвилинний біг (V до 8,91 % – КГ,

V до 9,67 % – ЕГ), десять «вісімок» (V до 6,22 % – КГ, V до 6,76 % – ЕГ), стрибок у довжину з місця (V до 9,59 % – КГ, V до 9,66 % – ЕГ), нахил уперед (V до 8,63 % – КГ, V до 8,66 % – ЕГ), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (V до 6,71 % – КГ, V до 6,89 % – ЕГ).

Отже, на початку експерименту кількісний показник рівня розвитку швидкості результати виконання тесту «6-хвилинний біг» вказали на невисокий вихідний рівень розвитку частоти рухів нижніх кінцівок у хлопців 8-9 років, як контрольної так і експериментальної груп. Контрольна група: 8 років – $1025 \pm 0,07$ м; 9 років – $1038 \pm 0,04$ м. Експериментальна група: 8 років – $1027 \pm 0,09$ м; 9 років – $1037 \pm 0,04$ м.

Таблиця 3.1

Показників рівня фізичної підготовленості хлопців 8-9 років
до експерименту

Тести	Статистичні характеристики	Хлопці		Хлопці	
		Контрольна група		Експериментальна група	
		8 років, n-8	9 років, n-10	8 років, n-8	9 років, n-10
6-хвилинний біг, м	$\bar{x}$	1025	1038	1027	1037
	σ	0,49	0,35	0,63	0,40
	V	8,04	8,91	9,67	8,34
	m	0,07	0,04	0,09	0,04
Десять «Вісімок», с	$\bar{x}$	23,63	23,34	22,73	23,30
	σ	0,70	0,71	0,68	0,81
	V	6,05	6,22	5,59	6,76
	m	0,10	0,09	0,10	0,09
Стрибок у довжину з місця, см	$\bar{x}$	137	141	136	140
	σ	5,88	5,61	5,17	5,08
	V	9,49	9,18	9,66	9,26
	m	2,25	2,26	2,40	1,80

Продовж. табл.3.1

Нахил тулуба уперед, см	$\bar{x}$	5,3	6,0	5,4	6,1
	σ	6,30	6,92	6,49	6,98
	V	8,25	8,63	8,12	8,66
	m	0,89	0,84	0,91	0,57
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	$\bar{x}$	16	17	16	17
	σ	4,99	5,22	4,93	5,56
	V	6,25	6,71	6,65	6,89
	m	0,99	0,10	0,69	0,73

Спритності у хлопців тест десять «Вісімок» становив наступні показники. Контрольна група: 8 років – $23,63 \pm 0,10$ с; 9 років – $23,34 \pm 0,09$ с. Експериментальна група: 8 років – $22,73 \pm 0,10$ с; 9 років – $23,30 \pm 0,09$ с.

«Стрибок у довжину з місця» у хлопців 8-9 років на початку експерименту рівень розвитку швидкісної сили ніг знаходився в межах середнього рівня. Контрольна група: 8 років – $137 \pm 2,25$ см; 9 років – $141 \pm 2,26$ см. Експериментальна група: 8 років – $136 \pm 2,40$ см; 9 років – $140 \pm 1,80$ см.

Високі результати були отримані при виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення стоячи». Контрольна група: 8 років – $5,3 \pm 0,98$ см; 9 років – $6,0 \pm 0,84$ см. Експериментальна група: 8 років – $5,6 \pm 1,83$ см; 9 років – $6,1 \pm 0,57$ см.

Аналіз результатів тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у хлопців становив наступні показники. Контрольна група: 8 років – $16 \pm 0,99$ разів; 9 років – $17 \pm 0,10$ разів. Експериментальна група: 8 років – $16 \pm 0,69$ разів; 9 років – $17 \pm 0,73$ разів.

У результаті проведення педагогічного експерименту, де нами була впроваджена наша методика ми одержали наступні достовірні збільшення

рівня розвитку фізичних якостей дітей, що займалися в експериментальній групі, по показниках тестів: «6-хвилинний біг», десять «вісімок», «стрибок у довжину з місця», «нахил тулуба уперед з положення стоячи», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи».

Результати тестування, які наведені в таблиці 3.2, свідчать про те, що в усіх досліджуваних групах відбувся приріст рівня фізичної підготовленості.

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки дітей експериментальної групи спрямований на різнобічний і одночасно пропорційний розвиток рухових якостей.

Таблиця 3.2

Показники рівня фізичної підготовленості хлопців 8-9 років після експерименту

Тести	Статистичні характеристики	Хлопці		Хлопці	
		Контрольна група		Експериментальна група	
		8 років n – 8	9 років n – 10	8 років n – 8	9 років n – 10
6-хвилинний біг, м	$\bar{x}$	1200	1224	1290	1310
	σ	0,79	0,35	0,73	0,54
	V	8,97	8,41	8,67	8,99
	m	0,17	0,14	0,19	0,16
Десять «Вісімок», с	$\bar{x}$	18,53	18,24	15,40	15,10
	σ	0,79	0,74	0,71	0,75
	V	5,05	5,22	5,93	5,76
	m	0,16	0,19	0,11	0,19
Стрибок у довжину з місця, см	$\bar{x}$	141	150	150	158
	σ	4,81	4,11	4,17	4,12
	V	7,40	7,18	7,86	7,06
	m	2,25	3,16	2,40	3,00

Продовж.табл.3.2

Нахил тулуба уперед, см	$\bar{x}$	6,9	8,7	10,1	11,4
	σ	6,10	6,12	6,49	6,38
	V	5,15	5,33	5,45	5,56
	m	1,11	0,95	1,27	0,77
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	$\bar{x}$	17	18	20	22
	σ	4,19	5,22	4,85	5,56
	V	7,95	7,41	7,65	7,89
	m	0,81	1,29	0,75	1,41

Наведені у табл. 3.2 дані показують, що групи залишаються однорідними після проведення експерименту за показниками тестів: 6-хвилинний біг (V до 8,97 % – КГ, V до 8,99 % – ЕГ), десять «вісімок» (V до 5,22 % – КГ, V до 5,93 % – ЕГ), стрибок у довжину з місця (V до 7,51 % – КГ, V до 7,86 % – ЕГ), нахил уперед (V до 5,33 % – КГ, V до 5,56 % – ЕГ), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (V до 7,95 % – КГ, V до 7,89 % – ЕГ).

Аналізуючи результати виконання тесту «6-хвилинний біг» після експерименту у хлопців 8-9 років, як контрольної так і експериментальної груп відмічаємо, що показники зросли більше у експериментальній групі. Отже контрольна група: 8 років – $1200 \pm 0,17$ м; 9 років – $1224 \pm 0,14$ м. Експериментальна група: 8 років – $1290 \pm 0,19$ м; 9 років – $1310 \pm 0,15$ м ($p < 0,05$).

Показники тесту десять «Вісімок» теж зросли та становлять наступні показники. Контрольна група: 8 років – $18,53 \pm 0,16$ с; 9 років – $18,24 \pm 0,19$ с. Експериментальна група: 8 років – $15,40 \pm 0,11$ с; 9 років – $15,10 \pm 0,19$ с ($p < 0,05$).

«Стрибок у довжину з місця» у хлопців 8-9 років: контрольна група: 8 років – $141 \pm 2,25$ см; 9 років – $150 \pm 3,16$ см. Експериментальна група: 8 років – $150 \pm 2,40$ см; 9 років – $158 \pm 3,00$ см ($p < 0,05$).

Високі результати після експерименту були отримані при виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення стоячи». Контрольна група: 8 років – $6,9 \pm 1,11$ см; 9 років – $8,7 \pm 0,95$ см. Експериментальна група: 8 років – $10,1 \pm 1,27$ см; 9 років – $11,4 \pm 0,77$ см ($p < 0,01$).

Аналіз результатів тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у хлопців становив наступні показники. Контрольна група: 8 років – $17 \pm 0,81$ разів; 9 років – $18 \pm 1,29$ разів. Експериментальна група: 8 років – $20 \pm 0,75$ разів; 9 років – $22 \pm 1,41$ разів ($p < 0,05$).

Аналізуючи отримані результати ми можемо зробити висновок, що різний приріст результатів розвитку рівня фізичної підготовленості та зниження рівня тривожності хлопців 8-9 років свідчить про те, що застосування експериментальної методики є ефективною та має право на існування.

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу науково-методичної літератури підтверджують наявність великої кількості досліджень, які спрямовані на вдосконалення системи фізичного виховання молодших учнів. Однак основною проблемою залишається пошук інноваційних підходів до організації фізичних занять, що враховують інтереси та вікові особливості дітей. До маловивчених аспектів цієї проблеми належать взаємодія між показниками фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, а також визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я.

2. Здійснили порівняльний аналіз показників розвитку фізичних якостей хлопців 8-9 років контрольної та експериментальної груп на початку та прикінці експерименту.

3. Отримані данні аналізу тривожності за методикою Філіпса продемонстрували дуже цікаві дані. Завдяки розробленій методиці у дітей нівелювались такі аспекти як: переживання соціального стресу - після дослідження показники контрольної та експериментальної групи відповідно: високий рівень (13% та 26%) підвищений рівень (53% та 63%), моральний рівень (33% та 10%); фрустрація потреби в досягненні успіху - після дослідження показники експериментальної та контрольної групи відповідно: високий рівень (40% та 56%) підвищений рівень (40% та 44%), моральний рівень (20% та 0%), на наш погляд такий гарний результат у експериментальних груп пов'язан із залученням казкотерапії та рухливим іграм; страхсамовираження – показники експериментальної та контрольної груп до/після дослідження розташувались на всіх трьох рівнях відповідно: високий рівень(40%/6% та 46%/30%), підвищений рівень (40%/30% та 36%/50%), нормальний рівень (20%/63% та 18%/20%); низьке фізіологічне протистояння стресу – після впровадження розробленої методики, де два

блоки які поєднані та доповнюють один одного показники експериментальних груп дуже гарно покращились. Отже: високий рівень (10% та 50%), підвищений рівень (33% та 40%), моральний рівень (56% та 10%).

Варто зазначити, що тест не тільки дозволяв вивчити виразність і причини тривожності, але й допоміг дитині усвідомити своє зайве хвилювання і занепокоїтись.

4. Визначили ступінь впливу розробленої методики на показники рівня розвитку фізичної підготовленості хлопців 8-9 років в обох групах. Доведено, що цілеспрямований безперервний вплив на усі рухові якості хлопців 8-9 років сприяє всебічному фізичному розвитку, вдосконаленню чутливих для розвитку у цей вік фізичних якостей у таких тестах:

1. 6-хвилинний біг (м) - покращення результатів відбулось: КГ – 8 років на 3,27 %; 9 років на 5,03 %. ЕГ – 8 років на 11,47 %; 9 років на 14,57 %.
2. Десять «Вісімок» – відбувся значний кількісний приріст у: КГ – 8 років на 1,85 %; 9 років на 1,88 %. ЕГ – 8 років на 3,81 %; 9 років на 2,76 %.
3. Стрибок у довжину з місця (см): КГ – 8 років на 2,83 %; 9 років на 6,00 %. ЕГ – 8 років на 9,36 %; 9 років на 11,39 %.
4. Нахил уперед з положення стоячи (см): КГ – 8 років на 23,18 %; 9 років на 31,01 %. ЕГ – 8 років на 46,53 %; 9 років на 46,49 %.
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): КГ – 8 років на 5,88 %; 9 років на 5,55 %. ЕГ – 8 років на 19,87 %; 9 років на 22,72 %.

Доведено, що використання експериментальної методики практично за всіма показниками забезпечило підвищення рівня розвитку рухливих якостей та нівелювала тривожність дітей початкової школи. Це дало нам змогу розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури з метою використання їх у педагогічному процесі.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики проведення уроків фізичної культури для хлопців 8-9 років з пріоритетним використанням рухливих ігор та казкотерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О.Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. 2015. - Вип. 47. С. 290-300 с.
2. Аксьонова О.П., Кириленко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2018. С. 25–32.
3. Алтер Дж. Наука о гибкости : Олимпийская литература, 2001. 424с.
4. Ареф'єв В.Г, Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі : Олімпійська література, 1997. 152 с.
5. Базильчук В., Дутчак Ю. Еволюційний шлях класифікації рухливих ігор. Молодь і ринок. Вип. 141, 2016. 133 с.
6. Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посібник: уклад. Умань: ВПЦ Візаві, 2014. 9 с.
7. Березюк Ю. Врахування особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання. Сучасні тенденції і пріоритети компетентнісного підходу в підготовці майбутніх фахівців дошкільної та початкової освіти : збірник науково-методичних праць. Житомир : Полісся, 2016. 53 с.
8. Бондарчук Н.Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2014. С. 17–22.
9. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів. Харків : Вид-во Ранок, 2010. 192 с.
10. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання молодших школярів. Харків : Вид-во Ранок, 2009. 244 с.

11. Галай М.Д. Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 137-140 с.
12. Гаращенко Л.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: практикум: навч.-метод. посіб. Київ: ТОВ Лазурит-Поліграф, 2016. 144 с.
13. Горчакова О.А. Основи педагогічної етики. Одеса : ОІУВ, 2004. 79 с.
14. Грицюк С.А. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку як основа розвитку їх рухової активності. *Наукове періодичне видання. Київський науково-педагогічний вісник*. Київ, 2014. 32 с.
15. Гурєєва А. М. Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
16. Гуска М. Б., Гуска М. В., Мазур В. Й. Ігри та забави від народження до школи : методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. 196 с.
17. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
18. Державна національна програма Освіта Україна ХХІ століття : Райдуга, 1994. 62 с.
19. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Інформаційний збірник Міністерства Освіти України, 1996. № 9. С. 9-15.
20. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. *Фізичне виховання в школі*, 1999. № 3. С. 32-34.
21. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України з фізкультури і спорту / за ред. М.Д. Зубалія, 1997. 36 с.

22. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення. Навчально-методичний посібник складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напрямку 8.010201 Фізичне виховання, спеціальності 8.01020101 Фізичне виховання. Суми : Видавництво ім. А. С. Макаренка, 2013. 230 с.
23. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ : Оріяни, 2001. 152 с.
24. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. Суми : Університетська книга, 2010. 127 с.
25. Закон України *Про фізичну культуру і спорт*, 1994. 22 с.
26. Замрозович-Шадріна С. Р. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії*. 2016. № 1. С. 46-48.
27. Замрозович-Шадріна С. Р. Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку на сучасному етапі. *Збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторах»*, 06 листопада 2020 р., м. Мукачєво: МДУ, 2020. С. 235-236.
28. Игнатов Д. М., Капинова Е. С. Сюжетно-ролевая игра по физическому воспитанию как средство интегрирования знаний в начальной школе. *Перспективы науки и образования*, 2018. № 2. С. 160-163.
29. Івашковський В.В., Остапенко О.І., Тимчик М.В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч. метод. посіб. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
30. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / за ред. Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В Шиян. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
31. Карасєвич С. А., Карасєвич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навч. посібник. Умань, 2019. 146 с.

32. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл 1-4 клас. Київ : Олімпійська література, 2016. 45 с.
33. Круцевич Т.Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ : Олимпийская литература, 2005. 195 с.
34. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Київ: Олимпийская литература, 2012. 392с.
35. Кучер В. А., Григус И. М. Застосування рухливих ігор й їх вплив на організм школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013. №1. С. 39–43.
36. Леськів А.Д. Андросчук Н. В., Дзюбановський А. Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Тернопіль : СМП Астон, 2000. 175 с .
37. Лисий П. Методика навчання рухливим іграм в початкових класах: збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури / редкол. М. С. Солопчук відп. ред. та ін. : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, ТОВ «Друкарня Рута», 2017. № 9. С. 75 – 79.
38. Михайленко Ю. Стан здоров'я і рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2017. № 1. С. 193-196
39. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.
40. Національна Доктрина розвитку освіти. Затверджено Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347, 2002. 14 с.
41. Непша О.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах*. Житомир, 2018. С. 90–92.

42. Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання: методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль : Вектор, 2019. 76 с.

43. Островець Т. О. Формування мотивації до занять фізичною культурою шляхом застосування різних засобів навчання. Посібник для вчителів фізичної культури, здобувачів освіти ЗЗСО, 2018. 21 с.

44. Пальчевський С. С. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Каравела, 2007. 576 с.

45. Пангелова Н. Є., Харіна Д. Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2013. С. 76–81.

46. Повх О. Ефективне застосування українських національних рухливих ігор у процесі фізкультурно-оздоровчих занять із учнями початкових класів: збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. / редкол. М. С. Солопчук відп. ред. та ін. : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, ТОВ «Друкарня Рута», 2017. № 9. С. 100 – 105.

47. Приступа, Є.Н., Петришин, Ю.В., Виноградський, Б.А., Петрина, Р.Л., Пасічник, В.М. Дидактичні ігри з м'ячами. Львів : ЛДУФК, 2014. 205 с.

48. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24 грудня 1993 року. *Виховна робота в закладах освіти України* : ІЗМН, 1998. № 11. С. 76 – 77.

49. Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта фізична культура : Навчально-методичний посібник. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 432 с.

50. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посібник / уклад. : Безверхня Г.В., Семнов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Умань: ВПЦ Візаві, 2014. 104 с.
51. Сергієнко В.П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. *Збірник наукових праць*. Київ, 2018. С. 150–153.
52. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Тернопіль: Богдан, 2009. 672 с.
53. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2011. 264с.
54. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко : Олімпійська література, 2001. 440 с.
55. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2014. С. 38-40
56. Суханова Г.П. Особливості розвитку стрибучості у дітей шкільного віку. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Вінниця, 2019. С. 114–119.
57. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. Література, 2017. 384 с.
58. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. Література, 2017. 368 с.
59. Тимчик О.В., Мойсак О.Д., Омері І.Д. Анатомія і фізіологія дитини: навч. метод. посіб. з питань проведення практичних робіт: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2016. С. 35-36.

60. Харченко Л.Л. Рухливі ігри, як засіб розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту*, 2001. № 5. С. 269 – 272.

61. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів : курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спец. Фізична культура. Мелітополь, 2017. 48 с.

62. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк : Наддністрер'я, 1994. 96 с.

63. Чернишенко Т. М. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях і відповідях : посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця : ТОВ Твори, 2018. 164 с.

64. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.

65. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 272с.

66. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 248 с.

67. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 276 с.

68. Шуба Л.Б. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи: *Наука і освіта*. Харків, 2014. Вип. 8. С. 212-216.

69. Шуба Л.В. Вплив організації уроків фізичної культури на здоров'я молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр., *ХОВНОКУ – ХДАДМ*, 2011. № 9. С. 135 – 138.

70. Шуба Л.В. Курс лекцій з дисципліни Теорія і методика фізичного виховання для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт 227 Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання / Укл.: Л. В. Шуба. Запоріжжя: НУ Запорізька політехніка, 2020. № 1. 50 с.

71. Шуба Л.В. Курс лекцій з дисципліни Теорія і методика фізичного виховання для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт 227 Фізична терапія, ерготерапія усіх форм навчання / Укл.: Л. В. Шуба. Запоріжжя: НУ Запорізька політехніка, 2020. № 2. 54 с.

72. Шуба Л.В. Курс лекцій з дисципліни Теорія і методика фізичного виховання для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт усіх форм навчання / Укл.: Л. В. Шуба. Запоріжжя: НУ Запорізька політехніка, 2020. № 3. 34 с.

73. Шуба, Л. В., Шуба, В. В., Нагорна, Л. М., Шуба, В. О. Використання різновидів рухливих ігор для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури фізична культура і спорт*, 2022. С. 113-116.

74. Шуба, Л. В., Шуба, В., & Шуба, В. О. Досвід країн світу використання рухливих ігор для гармонійного розвитку молодших школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури фізична культура і спорт*, 2023. С. 185-188. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).37)

75. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор: метод. рекомендації. Кривий Ріг: Криворізький держ. пед. університет, 2016. 145 с.

76. Якса Н.В. Основи педагогічних знань. Київ : Знання, 2007. 345 с.

77. Abdullayev A. A. System of information and communication technologies in the education. *Science and World*, 2020. P. 19-21.

78. Garcy A.M., Berliner D.C. A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities. *Review of Education*, (2018). P. 40-66. URL: <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>

79. Hall C. Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK, 2014.

80. Kirk D. Physical Education Futures, London: Routledge, 2010. 184 p.
81. National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. AAHPERD The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Human Kinetics, 2014. 136 p.
82. Shimon J. M. Introduction to Teaching Physical Education. Human Kinetics, 2011. 240 p.
83. Shuba L.V, Shuba V. V., Shuba V.O. Health methodology for reducing anxiety and supporting the functional health of children. *Журнал «Вісник університету імені Альфреда Нобеля»*. 2022, № 2. С. 140-150.
84. Shuba L., Shuba V. Maintaining functional health and posture during distance education for primary school children. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Східноєвроп. нац. ун.-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2021. С.107-111. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-107-111>
85. Shuba L., Shuba V. The influence of sanitary technology on children at elementary school. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ, 2018. № 58-59. С. 303-315.
86. Toner J.B., Claire A.B. Psychology for Kids: The Science of the Mind and Behavior. Magination Press, 2021. 256 p.
87. Ward P., Lehwald H. Effective Physical Education Content and Instruction With Web Resource. An Evidence-Based and Teacher-Tested Approach. Human Kinetics, 2018. 552 p.
88. World Health Organization. Prevalence of insufficient physical activity. Retrieved from, 2017. URL: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/.