

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет Запорізька політехніка
(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет Управління фізичною культурою та спортом
Кафедра Управління фізичною культурою та спортом
Ступінь вищої освіти (освітній ступінь) магістр
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
(код і назва)
Напрямок підготовки Фізичне виховання
(код і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН
“___” _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Мурзак Марія Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Вплив рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості молодших школярів інклюзивних класів
керівник проекту (роботи) Мазін Василь Миколайович, д-р. пед. наук, в.о. завідувача кафедри, професор

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

затверджені наказом вищого навчального закладу від № 429 від 09.11.2023р.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку інклюзивних класів. Предмет дослідження: особливості методики занять з використанням засобів рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодших інклюзивних класів.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Провести огляд наукових джерел та літератури, що стосуються інклюзивної освіти, її особливостей та викликів, які ставляться перед учителями та учнями в інклюзивних класах. 2. Проаналізувати різні методи та техніки використання рухливих ігор в навчанні, які можуть бути адаптовані для дітей інклюзивних класів. 3. Вивчити вплив рухливих ігор на фізичну підготовленість молодших школярів інклюзивних класів. 4. Вивчити вплив рухливих ігор на соціальну адаптацію та соціальну взаємодію дітей в інклюзивних класах. 5. На основі отриманих результатів розробити педагогічні рекомендації для вчителів інклюзивних класів з використання рухливих ігор для покращення фізичної підготовленості та соціальної адаптації молодших школярів.

6. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):
3 таблиці.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Мазін В.М.	15.09.2022	28.12.2022
2	Мазін В.М.	01.02.2023	31.05.2023
3	Мазін В.М.	02.06.2023	01.12.2023

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	вересень 2022 р	
2.	Вивчення літератури з теми	вересень-жовтень 2022 р	
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень 2022 р	
4.	Проведення дослідження	вересень 2023	
5.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження	жовтень 2023 р	
6.	Написання розділів роботи	жовтень 2023 р	
7.	Підготовка до захисту дипломної роботи на кафедрі	листопад 2023 р	
8.	Захист дипломної роботи на ДЕК	грудень 2023 р	

Студент

(підпис)

Мурзак М.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

(підпис)

Мазін В.М.

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 96 сторінок, 3 таблиці, список літератури з 49 найменувань, 5 додатків.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку інклюзивних класів.

Предмет дослідження: особливості методики занять з використанням засобів рухливих ігор на уроках фізичної культури з молодшими учнями інклюзивних класів.

Метою дипломної роботи є вивчення та аналіз впливу рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості молодших школярів інклюзивних класів. Основною метою є встановлення, наскільки ефективно використання рухливих ігор може покращити фізичний стан та соціальну адаптацію учнів інклюзивних класів.

Завдання роботи.

1. Провести огляд наукових джерел та літератури, що стосуються інклюзивної освіти, її особливостей та викликів, які ставляться перед учителями та учнями в інклюзивних класах.

2. Проаналізувати різні методи та техніки використання рухливих ігор в навчанні, які можуть бути адаптовані для дітей інклюзивних класів.

3. Вивчити вплив рухливих ігор на фізичну підготовленість молодших школярів інклюзивних класів.

4. Вивчити вплив рухливих ігор на соціальну адаптацію та соціальну взаємодію дітей в інклюзивних класах.

5. На основі отриманих результатів розробити педагогічні рекомендації для вчителів інклюзивних класів з використання рухливих ігор для покращення фізичної підготовленості та соціальної адаптації молодших школярів.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення даних спеціалізованої наукової літератури;
2. Педагогічне спостереження;
3. Тестування рівня фізичної підготовленості школярів молодших інклюзивних класів;
4. Метод математично-статистичної обробки даних.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів.

Дослідження враховує специфіку інклюзивного навчання та впроваджує рухливі ігри, що адаптовані до особливостей дітей інклюзивних класів. Аналізуються як фізичні показники (збільшення фізичної витривалості, координації рухів), так і соціальні результати (підвищення рівня взаєморозуміння, сприяння комунікації тощо). Результати дослідження можуть бути використані, як педагогічними працівниками, так і батьками для створення оптимальних умов для розвитку та соціальної адаптації дітей інклюзивних класів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ДОСЛІДЖЕННЯ, ІНКЛЮЗИВНІ КЛАСИ, РУХЛИВІ ІГРИ, ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ.

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	8
Вступ.....	9
Розділ 1. Теоретичні основи рухливих ігор у системі фізичного виховання.....	13
1.1. Фізична підготовленість молодших школярів: особливості та важливість.....	13
1.2. Вплив фізичної активності на психофізіологічний розвиток.....	18
1.3. Вивчення теоретичних аспектів інклюзивної освіти та її взаємозв'язок з фізичною активністю.....	23
1.4. Рухливі ігри як засіб фізичного розвитку у дітей.....	38
Розділ 2. Задачі, методи і організації дослідження.....	44
2.1. Методи дослідження.....	44
2.2. Організація дослідження.....	52
Розділ 3. Застосування методики проведення рухливих ігор з учнями молодших інклюзивних класів на уроках фізичної культури для оцінки впливу на їх фізичний розвиток.....	54
3.1. Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури для дітей молодших класів.....	54
3.1.1. Основні педагогічні принципи роботи з дітьми, які мають порушення в розвитку.....	54
3.1.2. Форми організації адаптивної фізичної культури з дітьми які мають інклюзію.....	57
3.2. Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку що мають інклюзію.....	60
3.2.1. Своєрідність позначення рухливих ігор на морфо-функціональних та рухових можливостях молодших школярів що мають інклюзію.....	68

3.3. Результати експериментальної перевірки ефективності методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку що мають інклюзію.....	72
Висновки.....	77
Список використаних джерел.....	80
Додаток А. Рухливі ігри для розвитку швидкості.....	85
Додаток Б. Рухливі ігри на розвиток спритності.....	88
Додаток В. Рухливі ігри для розвитку гнучкості.....	91
Додаток Г. Рухливі ігри на розвиток швидкісно-силової якості.....	95

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗНО – зовнішнє незалежне оцінювання

ОМЗ – обмежені можливості здоров'я

ЦНС – центральна нервова система

ЛФК – лікувальна фізична культура

ДЦП – дитячий церебральний параліч

ССС – серцево-судина система

ТАБЛ. – таблиця

ВСТУП

Молодші школярі інклюзивних класів - це діти, які мають різні освітні потреби, починаючи від фізичних обмежень та закінчуючи різними видами розвитку. Для їхнього повноцінного розвитку не менш важливою є фізична активність, яка сприяє не лише покращенню фізичної підготовленості, але й формуванню соціальних навичок та розширенню можливостей соціальної інтеграції. Проте, діти інклюзивних класів зіштовхуються із специфічними викликами та обмеженнями, які можуть ускладнити їхню участь у фізичних заняттях. Це може бути через фізичні обмеження, низький рівень мотивації або відчуття невпевненості. Саме тому дослідження впливу рухливих ігор на фізичну підготовленість та соціальний розвиток молодших школярів інклюзивних класів є надзвичайно важливим для забезпечення їхнього повноцінного розвитку та адаптації в соціумі.

Актуальність дослідження полягає в тому, що інклюзивна освіта ставить перед собою завдання забезпечити навчання для всіх дітей, незалежно від їхніх фізичних чи інтелектуальних обмежень. Рухливі ігри можуть бути ефективним засобом залучення дітей з різними освітніми потребами до фізичної активності. Фізична активність є важливою частиною фізичного та психічного здоров'я. Для дітей інклюзивних класів, які можуть мати різні фізичні обмеження, рухливі ігри можуть стати ключовим інструментом для покращення їхньої фізичної підготовленості та здоров'я. Також, рухливі ігри сприяють розвитку соціальних навичок, співпраці та взаєморозуміння серед дітей. Участь у спільних фізичних активностях може зміцнити соціальні зв'язки між учнями інклюзивних класів, сприяючи їхній взаємодії та спільній діяльності. Окрім цього, рухливі ігри можуть сприяти оптимізації навчального процесу та мати позитивний вплив на психологічний стан дітей шляхом використання вчителями їх як інструмент для залучення учнів до навчання, покращення концентрації та підвищення зацікавленості уроками, що важливо

для учнів інклюзивних класів. А фізична активність, зокрема через рухливі ігри, може допомогти знизити рівень стресу, покращити настрій та загальний психологічний стан дітей, що особливо важливо для тих, хто може стикатися зі складнощами у навчанні та соціальній взаємодії.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку інклюзивних класів.

Предмет дослідження: особливості методики занять з використанням засобів рухливих ігор на уроках фізичної культури з молодшими учнями інклюзивних класів.

Метою дипломної роботи є вивчення та аналіз впливу рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості молодших школярів інклюзивних класів. Основною метою є встановлення, наскільки ефективно використання рухливих ігор може покращити фізичний стан та соціальну адаптацію учнів інклюзивних класів.

Завдання роботи.

1. Провести огляд наукових джерел та літератури, що стосуються інклюзивної освіти, її особливостей та викликів, які ставляться перед учителями та учнями в інклюзивних класах.

2. Проаналізувати різні методи та техніки використання рухливих ігор в навчанні, які можуть бути адаптовані для дітей інклюзивних класів.

3. Вивчити вплив рухливих ігор на фізичну підготовленість молодших школярів інклюзивних класів.

4. Вивчити вплив рухливих ігор на соціальну адаптацію та соціальну взаємодію дітей в інклюзивних класах.

5. На основі отриманих результатів розробити педагогічні рекомендації для вчителів інклюзивних класів з використання рухливих ігор для покращення фізичної підготовленості та соціальної адаптації молодших школярів.

Методи дослідження.

5. Аналіз та узагальнення даних спеціалізованої наукової літератури;

6. Педагогічне спостереження;
7. Тестування рівня фізичної підготовленості школярів молодших інклюзивних класів;
8. Метод математично-статистичної обробки даних.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів.

Дослідження враховує специфіку інклюзивного навчання та впроваджує рухливі ігри, що адаптовані до особливостей дітей інклюзивних класів. Аналізуються як фізичні показники (збільшення фізичної витривалості, координації рухів), так і соціальні результати (підвищення рівня взаєморозуміння, сприяння комунікації тощо). Результати дослідження можуть бути використані, як педагогічними працівниками, так і батьками для створення оптимальних умов для розвитку та соціальної адаптації дітей інклюзивних класів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1 Фізична підготовленість молодших школярів: особливості та важливість

Здоров'я та фізична підготовленість дітей шкільного віку є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Тому необхідність виховання здорового, гармонійно-розвиненого в фізичному та інтелектуальному плані підростаючого покоління диктується потребами нашої держави.

Молодший шкільний вік важливим етапом в розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Тому дослідження та вивчення особливостей розвитку організму молодших школярів є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання учнів молодших класів.

Організація процесу фізичного виховання молодших школярів, використання активних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх в систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Особливу роль в цьому відіграє процес виховання фізичних якостей, котрий протікає більш ефективно, якщо його проводити з урахуванням сензетивних періодів їх розвитку у дітей молодшого шкільного віку. На загал, молодший шкільний вік є сприятливим періодом для виховання фізичних якостей. Особливо це стосується швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості.

Молодший шкільний вік в першу чергу є етапом розвинення дитини в період від 6-7 до 10-11 років, де проходить постійний процес виховання та

передача життєвого досвіду, який потрібен саме для всестороннього розвитку особистості.

Біологічною особливістю дитячого організму цього віку є необхідність рухової активності, фізичного навантаження та рухливих ігор. При вступі дітей до першого класу потрібно загартовувати здоров'я дітей та поліпшувати фізичне розвинення організму. Саме стимуляцію до занять фізичною культурою можна віднести до обов'язкової умови сучасного навчального процесу, протиставлення молодших школярів до уроків фізичної культури залежить саме від педагога та його майстерності.

Формування мотивації до занять фізичними вправами включає вирішення таких завдань: насамперед варто створити позитивний психологічний клімат під час уроку, після чого варто зайнятися процесом формування спеціальних знань та вмінь, також мотивувати учнів під час виконання фізичного навантаження, і залучати батьків до занять з дітьми ранковою гімнастикою та фізичними вправами.

У молодших школярів мотивація до навчання може формуватися в декілька етапів. Перший етап мотивації є пізнавальним інтересом до навчання, який до середини цього вікового періоду може трансформуватись у навчально-пізнавальний інтерес, в якому учні шукатимуть різноманітні способи отримання знань. Другий етап мотивації є самоосвітою, в якому діти займаються пошуком потрібної інформації в додаткових джерелах.

Діти 1-2 класу здійснюють всі вольові дії, слідує за вказівками дорослих, а ось вже з 3 класу діти набувають здатності здійснювати вольові акти за власними бажаннями та мотивами, і саме у проявах таких мотивів учні можуть продемонструвати на уроках фізичної культури наполегливість під час виконання вправ або рухливих ігор.

За дослідженнями Т. Ю. Круцевич, у молодших школярів інтерес до уроків фізичної культури є недиференційованим, тобто їм подобається, що вони дорослішають та цікавляться однією освітньою програмою, наприклад в молодших класах їм до вподоби рухливі ігри, а коли вони переходять до

середньої школи, то вже надають перевагу спортивним іграм, а в старших класах взагалі до кола зацікавлень входить легка атлетика, футбол чи волейбол. Проте з часом діти починають обирати між тим, чим вони взагалі займаються та тим, що їм завжди було до вподоби. Це стає першопричиною того, що діти байдужіють до уроків фізичної культури та власної рухової активності, а головною мотивацією до занять фізичною культурою молодших школярів є вчитель та його вимоги у виконанні вправ.

Мотивація до занять фізичною культурою умовно ділиться на загальну та конкретну. До загальної можна віднести бажання дітей займатися фізичною культурою, але без чітких побажань у вправах чи модулі. А до конкретної групи ми відносимо дітей, котрі мають бажання займатися улюбленим видом спорту чи конкретними вправами або рухливими іграми [28, с. 75].

Основною формою фізичного виховання є урок з фізичної культури, на якому учні опановують освітню програму та отримують необхідні знання, уміння, котрі допоможуть дитині у виконанні певних дій, заснованих саме на вже здобутих знаннях та навичках, що контролюються на рівні свідомості та завдяки чому учні мають змогу виконувати вправи швидше, без зайвих витрат фізичної енергії, що допомагає поліпшити фізичний розвиток та загартувати здоров'я молодших школярів.

У структурі фізичної культури головним складником є мотивація. Мотивація є динамічним процесом, що розглядається як з точки зору фізіологічного, так і психологічного характеру, який має прояву конкретної діяльності для досягнення конкретних цілей.

Для формування позитивної мотивації у молодших школярів до уроків фізичної культури, педагогові варто дотримуватися виконання наступних умов:

- доповнення уроків новим, цікавим дидактичним матеріалом;
- ставлення до учнів як до особистостей, у яких є власні інтереси та переживання;

- формування школярам позитивного відношення до занять фізичною культурою;
- батькам та педагогам варто цілеспрямовано спонукати дітей до занять фізичною активністю.

У закладах середньої освіти для формування потреб і мотивів до занять фізичною культурою варто запрошувати спортсменів, тренерів для читання лекцій чи бесід, проведення оздоровчих спортивних-заходів, вікторин, конкурсів, які допоможуть зацікавити школярів у заняттях фізичними вправами.

На формування у дітей мотивації до предмета «фізична культура» має вплив велика кількість таких факторів: виникнення інтересу до уроку, усвідомлення його цінності та корисності, наполегливість і терпіння, потреби та бажання дітей, ставлення вчителя до учнів, формування правильної мети та завдання до уроку.

Невід'ємною частиною мотивації є мета, яку варто досягнути в майбутньому. Саме від неї залежить те, яку позицію займатиме дитина, та які саме прийматиме рішення та способи поведінки. Відмінний зміст мотивації, який відповідає меті та потребам дитини, допоможе правильно сформулювати її щоденну активність, а також розвиток усіх систем організму та функцій, що закладатимуться в цьому віці. За умов правильно сформованої мети до занять фізичною культурою діти вже з молодшого шкільного віку починають готувати власний організм до життя.

Ще одним із головних компонентів мотивації до навчання є інтерес. Для того, щоб сформулювати у молодших школярів інтерес до уроків фізичної культури, варто давати їм можливість показувати власні вміння та здібності [14, с. 162]. Для того, щоб було легше зацікавити дітей до уроків, варто залучати активні навчальні методи, що спонукатимуть дітей до активної діяльності у процесі опанування навчального матеріалу. Такий метод дозволить краще засвоїти та самостійно відтворити вправу чи елемент даної вправи.

Інтерес проявляється у формі пізнання та потреби, що скеровує людину на усвідомлення цілі діяльності, яка призводить до ознайомлення з новими фактами та діями в повному відображенні. Для дітей молодшого шкільного віку важливою умовою виникнення інтересу до уроків фізичної культури є подолання випробування в освітній діяльності, але такий інтерес має прояв лише тоді, коли це випробування підсилене. Варто не забувати, що учні гарно ставляться до того вчителя, з яким легко комунікувати та взаємодіяти, адже це приносить їм позитивні емоції та переживання. Якщо ж в контакті та спілкуванні дітей з учителем виникають лише негативні емоції, то свідомо чи несвідомо діти уникають та шукають можливостей не відвідувати уроки, не виконувати завдання [19, с. 48].

Варто пам'ятати, що дитина є не лише об'єктом на який впливає вчитель чи батьки, вона є перш за все особистістю, яка має власні інтереси, бажання, переживання та погляди, і педагог має обов'язково звернути на це увагу.

Ще одним відомим засобом стимулювання інтересу учнів до фізичної активності є різні форми заохочення. Заохочувати дітей варто різними способами, які будуть мотивувати їх до високих досягнень та зацікавленості в дисципліні.

Стимулювання є спеціальною дією викладача, скерованою на посилення активної діяльності в навчанні з використанням зовнішніх стимулів, які будуть скеровані на мотивацію.

Існують різні способи стимулювання учнів на уроках фізичної культури: це можуть бути позитивні відмітки в освітній діяльності, похвала від учителя фізичної культури за відмінне виконання вправи, похвальна грамота за високі досягнення в спорті або вивіска фотокартки на дошці пошани. Варто не забувати, що заохочення має лише тоді позитивний вплив, коли є вчасним та публічним і виконується з дотриманням наступних вимог: стимулювання має бути справедливим та аргументованим, надмір заохочень знижує активність та зацікавленість учнів, хвалити варто тільки за досягнення.

Для дітей молодшого шкільного віку є притаманні процесуальні мотиви, які спонукають дітей до активної діяльності змістом праці, а не зовнішніми чинниками [18, с. 39].

Діти люблять виконувати діяльність того змісту праці, в якому потрібно проявляти інтелектуальну або фізичну активність, де можна розширити свою емоційну сферу в спілкуванні з однолітками.

Отже, молодших школярів варто залучати та формувати в них сталий інтерес до занять фізичною культурою, що дасть змогу поліпшити їхній фізичний розвиток та загартувати здоров'я. Це у свою чергу підготує їх до майбутнього життя та сформує звичку до самостійних занять ранковою гімнастикою та фізичними вправами протягом всього життя.

1.2. Вплив фізичної активності на психофізіологічний розвиток учнів

Концепція НУШ підкреслює недостатність представлення дітям лише знань. Важливим етапом є саме навчання їх застосування у власному житті. Знання та вміння мають тісний зв'язок із ціннісними орієнтирами школярів, вони формують його життєві компетентності, які є вкрай необхідними для майбутньої успішної самореалізації у житті. Ці зміни безпосередньо зачіпають і уроки фізичного виховання. До плану уроку вводять більше сучасних активних ігор спрямованих на співпрацю та взаємодопомогу. До завдань учителів додали розвинення та формування в учнів компетентності, яка стане їм у нагоді у майбутньому житті.

Заняття рухливими іграми саме на уроках фізичного виховання в закладах здобування середньої освіти, представлені однією з найефективніших форм загартування здоров'я та загартування дітей. Міжнародні організації проголосили XXI ст. – століттям гуманізації освіти. Саме тому пошук найдієвіших способів керування здоров'ям молодших школярів входить до списку ключових завдань педагогічної практики та науки. Це мало вплив на те, що одним із пріоритетних векторів стало фізичне виховання, яке має

забезпечувати дітей постійною руховою активністю, має керуватися на оздоровлення школярів, агітувати їх на регулярні заняття фізичною культурою та спортом, на ведення ЗСЖ та всестороннього розвитку особистості, опираючись на вивчення та оволодіння власною фізичною культурою.

На уроках фізичної культури та позакласних заняттях широкого застосування у ролі засобу та методу фізичного виховання набули рухливі та народні ігри. Відповідно зі шкільними програмами фізичного виховання у закладах здобування середньої освіти рухливі ігри на уроках фізичної культури проводяться в інтеграції з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми та боротьбою. Рухливі ігри на уроках фізичної культури допомагають у вирішенні освітніх, оздоровчих та виховних завдань, при чому відповідають усім вимогам шкільної програми.

Рухливі ігри є одним із головних засобів всестороннього розвитку та виховання здобувачів освіти. Раціонально дібрані ігри впливатимуть на гармонійний розвитку чнівського організму. Рухливі ігри мають вплив і на фізичний розвиток дітей: укріплюють кістково-м'язову систему та мускулатуру учнів, впливають на збільшення росту, об'єм грудної клітки, ваги, гнучкості, покращення дієздатності дихальних органів та вентиляції легень.

На відміну від інших форм занять з використанням ігор, на уроках фізичного виховання увага приділяється саме освітній та оздоровчій стороні гри, а також вихованню та розвитку фізичних якостей. Добираючи рухливі ігри для уроків варто враховувати завдання уроку, дидактичний матеріал, фізіологічне навантаження, яке несе у собі гра та умови для діяльності.

Варто виділити іграм окреме місце на уроці фізичного виховання між іншими засобами фізичного виховання та у ході проведення уроку встановлювати між ними методично відповідну спадкоємність. Це дасть змогу краще розв'язувати поставлені завдання, підняти рівень щільності уроку та правильно розподілити вправи. Після виконання складно-координаційних вправ варто давати більш легкі вправи, які не будуть вимагати сконцентрованості уваги.

Якщо основну частину уроку відведено на проведення рухливих ігор, то в такому випадку більш рухливі ігри варто чергувати з тими, які потребують меншої рухливості, при цьому ігри мають бути дібрані за характером рухів.

Рухливі ігри на уроках зазвичай проводять у вигляді фронтального методу. Також застосовують і груповий метод. Груповий метод зазвичай застосовується з метою вирішення різноманітних освітніх завдань. Приміром увазі дітей представляється гра «Не давай м'яч ведучому» (для підготовки до гри в баскетбол), для юнаків – «М'яч з кола» (підвідна гра до гри в футбол). Або юнакам пропонується гра на розвиток витривалості та сили, а дівчатам – гра, яка б формувала й покращувала координаційні здібності. Для проведення кожної гри варто обрати певний час. Його зміна може бути проведена у зв'язку із втомою гравців або нестачею рівня опанування ними гри за іншими правилами.

Проведення ігор на уроках має сприяти оздоровчій вплив на здоров'я дітей. Тому найкращим рішенням буде проведення їх на спортивному майданчику. Учні класу, які відносяться до основної оздоровчої групи, можуть приймати участь у всіх рухливих іграх, які будуть запропоновані програмою фізичної культури для їхнього класу. Учні, які входять до спеціальної групи, необхідно обмежувати в рухах на уроках фізичної культури, при цьому не зважаючи на їх бажання стати активними учасниками тієї чи іншої гри [12, с 22]. Їм можна відвести ролі, які не будуть потребувати великої активності, у іншому випадку необхідно скоротити час проведення гри. Також можна відвести їм роль помічників суддів або рахівників тощо. У той же час для ослаблених дітей необхідно проводити ігри, які були б під силу для їхнього рівня здоров'я та розвитку з метою зміцнення їхнього здоров'я.

Можливо використовувати різноманітні командні ігри, які б слугували підвідним елементом до спортивних ігор, до яких відносяться «М'яч ловця», «М'яч середньому», «Передав – сідай» тощо, також вправи із ряду спортивних ігор, та такі спортивні ігри, як настільний теніс, бадмінтон, волейбол тощо.

У процесі навчально-тренувальній роботі з проведення спортивних ігор разом із спеціальними вправами використовуємо ігри, які б сприяли вирішенню завдань фізичної, технічної та тактичної підготовки. Різні спортивні ігри мають велику кількість схожих компонентів у процесі побудови технічних та тактичних дій.

Під час організації навчання, метою педагога має бути:

1. Приймання до уваги високих морально-вольових якостей учнів;
2. Зміцнити їх рівень здоров'я та направляти їх на правильний фізичний розвиток;
3. Сприяти формування та розвиток життєво-важливих рухових умінь та навичок.

Процес виховання педагогічної моралі має тісний зв'язок із вибором проведення ігор. Головною умовою вибору рухливих ігор для проведення на уроках є підбір ігор, які б яскраво відображали нашу дійсність, сприяли вихованню необхідних якостей та правильному розумінню життя. У іграх категорично забороняється приниження людської гідності, егоїзм, грубість тощо [12, с. 23].

Важливою умовою для проведення успішної ігрової діяльності представлена у вигляді ясного розуміння змісту та правил гри. Це можна досягти за допомогою наочності пояснення.

Результату не буде видно, якщо вчитель буде намагатися пояснити відразу увесь зміст складної гри учням. Це буде лише зайвим марнуванням часу. Рекомендованим методом пояснення будь-якої складної гри, це пояснення у декілька етапів.

1. Етап – ознайомити учасників з грою (назва, головний сюжет та головні правила гри);
2. Етап – розширене ознайомлення з правилами гри та їх вивчення;
3. Етап – внесення необхідних змін до змісту та правил гри для легшого та кращого її запам'ятовування.

Якщо перші два етапи повинні слідувати один за одним без переривів, то останній етап пояснення гри можна перенести на наступний урок фізичного виховання. Корисним методом перевірки знань правил гри стане саме перевірка у процесі безпосереднього проведення гри, в момент коли учасники вже зайняли місця та ролі уже розподілені.

Процес навчання дітей рухливим іграм повинен представляти собою певну організовану систему, яка могла б забезпечити якісне та в повній мірі оволодіння комплексом необхідних рухливих ігор. Основною вимогою для використання даної системи є – поступове ускладнення.

На початку навчання та ознайомлення з рухливими іграми доцільно використовувати прості не командні ігри. Наступним етапом вивчення повинен бути крок до так званих перехідних ігор та фінальною точкою повинні стати складні командні рухливі ігри. Труднощі виконання рухових дій розвиваються паралельно з рівнем ускладнення відносин між учасниками гри.

Більш непомітні відмінності можливо визначити за допомогою труднощів ігрових дій та їх руховим змістом. Саме тому учитель повинен на протязі усього навчального часу враховувати особливості рівня підготовки усього класу та окремих учнів, мусить уміти вірно підбирати ігри та поділяти ролі між учасниками так щоб вони відповідали їх можливостям.

Проводити перехід від простих ігор до більш складних необхідно правильно підібравши момент, не чекаючи того, коли у учнів повністю зникне інтерес до ігор взагалі. Важливою умовою є правильний опір на вже наявний досвід. Ознайомлення учнів з кожною новою грою повинен буди плановим та мати вигляд, що кожна нова гра буде представлена учням у вигляді оновленої та більш складної версії попередньої гри, яка учням уже дуже добре відома [42, с. 90]. Це буде значним полегшенням у процесі вивчення нової гри та значною мірою сприятиме кращому закріпленню нових умінь та навичок.

Тобто, на уроці фізичної культури забезпечується єдність навчання, виховання та цілеспрямованого розвитку школярів, вирішуються завдання які спрямовані а розвиток бажання постійного заняття фізичними вправами та

спортом у школярів. Для того щоб досягнення цього стало можливим необхідно чітко усвідомлювати ігрові та змагальні ситуації, намагатися втілити в життя міжпредметні зв'язки, що в свою чергу слугує поштовхом для розвитку нових та нетрадиційних форм та засобів для проведення уроку фізичного виховання.

1.3 Вивчення теоретичних аспектів інклюзивної освіти та її взаємозв'язок з фізичною активністю

Неухильне зростання кількості дітей, які скеровуються до спеціальної медичної групи обумовлює актуальність реорганізації шкільного фізичного виховання. Ступінь залучення у соціум осіб з особливості психофізичного розвитку, рівень вирішеності проблеми їхньої габілітації, активної адаптації, розвитку на благо суспільства слугує одним із показників сучасного рівня розвитку гуманності держави. Одним із варіантів вирішення цієї проблеми є розвиток в Україні інклюзивної освіти.

Інклюзія (від Inclusion – включення) – процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціальному житті. Це політика й процес, що дає можливість усім дітям брати участь у всіх програмах [23, с. 4].

За визначенням, яке дають Н. Софій та Н. Найда, інклюзивна освіта – це система освітніх послуг, що ґрунтується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту та права здобувати її за місцем проживання, що передбачає навчання дитини з особливими освітніми потребами в умовах закладу загальної середньої освіти [23, с. 4]. На мій погляд, це визначення повною мірою стосується й процесу навчання таких дітей в закладах дошкільної, позашкільної освіти .

Одним із головних завдань інклюзії є відгук на широкий спектр освітніх потреб в шкільному середовищі та поза його межами.

При визначенні сутності інклюзії важливо звернути увагу на чотири елементи, які ілюструють її характерні особливості.

1. Інклюзія – це процес. Важливо зазначити, що інклюзія має розглядатись як постійний пошук ефективніших шляхів задоволення індивідуальних потреб усіх дітей. У цьому випадку відмінності розглядаються як позитивне явище, яке стимулює навчання дітей та дорослих.

2. Інклюзія пов'язана з визначенням перешкод та їх подоланням. Відповідно, вона включає проведення комплексної оцінки, збір інформації з різноманітних джерел для розробки індивідуального плану розвитку та реалізації його на практиці.

3. Інклюзія передбачає присутність, участь та досягнення. «Присутність» в цьому контексті розглядається як надання можливості навчатися в закладі загальної середньої освіти та пристосування, необхідні для цього; «участь» розглядається як позитивний досвід, який набуває учень у процесі навчання, та врахування ставлення учня до самого себе в цьому процесі; «досягнення» розглядається як комплексний результат навчання упродовж навчального року, а не лише результати тестів, державної підсумкової атестації та ЗНО.

4. Інклюзія передбачає певний наголос на ті групи учнів, які підлягають «ризикові» виключення або обмеження в навчанні. Це визначає моральну відповідальність перед такими «групами ризику» та гарантування їм можливості участі в освітньому процесі.

В основу інклюзивної освіти покладена ідеологія, яка виключає будь-яку дискримінацію дітей, яка забезпечує однакове ставлення до всіх людей, але створює спеціальні умови для дітей з особливими освітніми потребами [4, с. 7].

У своїх наукових працях А. Колупаєва виділяє кілька типів інтеграції:

1. Соціальна інтеграція. Діти з особливими освітніми потребами можуть брати участь разом з іншими дітьми у позакласній діяльності, такій як харчування, ігри, екскурсії тощо, як у закладах дошкільної освіти, так і в закладах загальної середньої освіти, однак, вони не навчаються разом.

2. Функціональна інтеграція. Як діти з особливими потребами, так і їхні однолітки навчаються в одному класі. Існує два типи такої інтеграції: часткова інтеграція й повна інтеграція. При частковій інтеграції діти з особливими потребами навчаються в окремому спецкласі або відділенні школи й відвідують тільки окремі загальноосвітні заходи – тоді як при повній інтеграції такі діти проводять увесь час у загальноосвітніх класах. Саме останній тип інтеграції можна розглядати як справжню освітню інтеграцію.

3. Зворотна інтеграція. Про такий тип можна говорити тоді, коли здорові діти відвідують спеціальний заклад загальної середньої освіти.

4. Спонтанна або неконтрольована інтеграція. Має місце тоді, коли діти з особливими потребами відвідують загальноосвітні класи без отримання додаткової спеціальної підтримки. Існують причини вважати, що у багатьох країнах чимала кількість таких дітей складають більшу частину тих, кого залишають навчатися на повторний рік [3 с. 121-135].

Останнім часом поняття інтеграції замінюється терміном «інклюзія», який має дещо розширений контекст: інтеграція відображає спробу залучити учнів з особливими потребами до закладів загальної середньої освіти, а інклюзія передбачає пристосування цих закладів та їх загальної освітньої філософії та політики до потреб усіх учнів – як обдарованих дітей, так і тих, котрі мають особливі потреби [4, с. 7-8]. Інклюзія потребує змін на всіх рівнях освіти, оскільки це – особлива система навчання, яка охоплює весь різноманітний контингент учнів та диференціює освітній процес, відповідаючи на потреби учнів усіх груп та категорій. Інклюзію в освіті можна розглядати як один із багатьох аспектів інклюзії в суспільстві взагалі.

Сучасна інклюзивна школа – заклад освіти, який забезпечує інклюзивну освіту як систему освітніх послуг, зокрема: адаптує навчальні програми та плани, фізичне середовище, методи та форми навчання, використовує існуючі в громаді ресурси, залучає батьків, співпрацює з фахівцями для надання спеціальних послуг відповідно до різних освітніх потреб дітей, створює позитивний клімат в шкільному середовищі. Не дивлячись на те, що

інклюзивні школи забезпечують сприятливі умови для досягнення рівних можливостей і повної участі, для їх ефективної діяльності необхідні спільні зусилля не лише з боку вчителів та персоналу школи, а й ровесників, батьків, членів родин [24, с. 137-139]. Тому серед основних принципів діяльності інклюзивної школи в умовах сьогодення виділимо наступні:

– Усі діти мають навчатися разом у всіх випадках, коли це виявляється можливим, незважаючи на певні труднощі чи відмінності, що існують між ними.

– Школи мають визнавати і враховувати різноманітні потреби своїх учнів шляхом узгодження різних видів і темпів навчання.

– Забезпечення якісної освіти для всіх шляхом розробки відповідних навчальних планів, прийняття організаційних заходів, розробки стратегії викладання, використання ресурсів та партнерських зв'язків зі своїми громадами.

– Діти з особливими освітніми потребами мають отримувати будь-яку додаткову допомогу, яка може знадобитися їм для забезпечення успішності процесу навчання.

– Вони є найбільш ефективним засобом, який гарантує солідарність, співучасть, взаємоповагу, розуміння між дітьми з особливими потребами та їхніми ровесниками.

Інклюзивне навчання в умовах Нової української школи – система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності людини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників [2].

Інклюзивний підхід до навчання передбачає створення таких умов, за яких усі учні мають однаковий доступ до освіти, у тому числі діти з особливими освітніми потребами, які навчаються у загальноосвітніх школах. Також усі учні мають можливість отримати досвід, знання, які сприяють подоланню упереджень й дискримінації та сприяють формуванню позитивного ставлення до тих, хто «відрізняється» [26, с. 54-58].

Нагальними в умовах Нової української школи постають завдання інклюзивної освіти зокрема, організація освітнього процесу, який би задовольняв потреби всіх дітей; розроблення системи надання спеціальних освітніх і фахових послуг для дітей з особливими освітніми потребами; створення позитивного клімату в шкільному середовищі та поза його межами.

Якість освітнього процесу значною мірою визначається тим, наскільки враховуються та реалізуються потенційні можливості навчання й розвитку кожної дитини, її індивідуальні особливості. Якими б не були фізичні чи психічні обмеження, у дитини завжди є резерви для розвитку, використання яких може суттєво поліпшити якість її життя. Більшість дітей з особливостями психофізичного розвитку може навчатися у загальноосвітніх школах за умови реалізації моделі інклюзивної освіти.

Пріоритетними напрямками є сприяння соціальному, емоційному та когнітивному розвитку кожної дитини з тим, щоб вона відчувала себе неповторним, повноцінним учасником суспільного життя. А отже, складовими моделі інклюзивної освіти є: командний підхід, задоволення індивідуальних потреб дітей, співпраця з батьками, створення сприятливої атмосфери в дитячому колективі. Розглянемо окремо кожну складову.

Командний підхід. Запорукою успішної реалізації моделі інклюзивної освіти є ефективна співпраця вчителів, відповідних фахівців, батьків та учнів. Усі спеціалісти з проблем розвитку дітей є важливими помічниками та партнерами вчителів.

У школі має бути створена своєрідна мережа підтримки. Усі працівники та адміністрація школи, хто працює з дитиною з особливими освітніми потребами, мають допомагати один одному, обмінюватися знаннями, намагатися максимально використовувати місцеві ресурси для досягнення головної мети – реалізації дитиною її потенційних можливостей та підготовки її до самостійного життя [4, с. 10].

Команда – це група людей, у яких є спільна мета, які співпрацюють, щоб досягти більшого, ніж кожен із них здатен досягти самотужки. Актуальними

залишаються питання щодо командної роботи з дитиною, яка має особливі освітні потреби:

- Рішення стосовно методів роботи з дитиною приймаються колективно; члени команди несуть колективну відповідальність за результати.

- Батьки є рівноправними членами команди.

- Усі члени команди мають рівний статус і вважаються однаково важливими.

- Знання та вміння представників різних дисциплін інтегруються під час розробки та реалізації навчального плану роботи з дитиною.

- Адаптація до життя в суспільстві.

Задоволення індивідуальних потреб дітей. До цієї складової інклюзивної освіти входять: розробка індивідуальних навчальних планів та реалізації завдань, визначених у них; проведення необхідних адаптацій та модифікацій. Індивідуальний навчальний план – документ, який містить детальну інформацію про дитину й послуги, які вона має отримувати. Він розробляється командою педагогів і фахівців та об'єднує їхні зусилля з метою розробки комплексної програми роботи з дитиною і, водночас, визначає, які саме послуги надаватиме кожний фахівець [2].

Батьки є активними учасниками розробки індивідуального навчального плану, оскільки вони знають своїх дітей краще за інших. Індивідуальний навчальний план визначає необхідні адаптації/модифікації та слугує підґрунтям для подальшого планування навчальних занять. Він розробляється та реалізується для кожного учня з особливими освітніми потребами.

Щоб досягти успіху та задовольнити різноманітні потреби учнів, зумовлені їхніми здібностями, рівнем розвитку, інтересами та іншими відмінностями, педагогам необхідно змінювати методи навчання, навчальне середовище, матеріали тощо. Ці зміни або пристосування до потреб учнів відбуваються через адаптації або модифікації.

Адаптація – змінює характер навчання, не змінюючи зміст або понятійну сутність навчального завдання. Це процес або результат процесу, який

передбачає гармонійне з точки зору індивідуальних прагнень людини (у нашому випадку дитини) задоволення її потреб, створення умов для її здорового, щасливого життя в суспільстві.

Модифікації навчання – змінюють характер навчання, змінюючи зміст або понятійну складність навчального завдання.

Співпраця з батьками. Для успішної реалізації інклюзивних програм надзвичайно важлива ефективна співпраця педагогів і родин дітей з особливими освітніми потребами. Сучасна освітня філософія, зорієнтована на особистість дитини, ґрунтується на положенні, що батьки є її першими й головними вчителями. Дедалі більше педагогів з повагою ставляться до освітнього процесу, який відбувається вдома і будують свою роботу з урахуванням інтересів дітей та їхніх родин. Оскільки до закладів загальної середньої освіти почали залучати дітей з особливими освітніми потребами, постійна співпраця з їхніми сім'ями має ще більше значення [9, с. 116-125].

У процесі навчання таких учнів дуже важливо враховувати інтереси, пріоритети й турботи сімей. Батьки дітей з порушеннями психофізичного розвитку мають працювати в тісному контакті з учителями та іншими фахівцями під час розробки та реалізації навчальних планів, їх адаптації, організації освітнього середовища тощо.

Створення позитивної атмосфери в дитячому середовищі. У класах (школах), де навчаються учні з різними рівнями розвитку та здібностей, педагоги мають підтримувати один одного у застосуванні найефективніших стратегій навчання. Якщо у школі створено доброзичливу, невимушену атмосферу, якщо тут визнають унікальність кожного (і педагога, і учнів) та підтримують їх, це суттєво підвищує ефективність навчання [4, с. 12].

Школа, клас мають стати рідними для учнів та їхніх родин. Батьки почуватимуться спокійніше, якщо будуть також залучені до освітнього процесу. Постійна соціальна взаємодія в різноманітних умовах, за різних обставин, в різних ситуаціях зближує учнів, виробляє емпатію, прихильність

один до одного, усвідомлення індивідуальності кожного, відчуття захищеності.

Механізм забезпечення інклюзивного навчання передбачає поетапну діяльність:

1. Дитина з особливими освітніми потребами до вступу у заклад дошкільної освіти, школу проходить обстеження в інклюзивно-ресурсному центрі.

2. Батьки дитини мають право вибирати адекватно заклад освіти, де вона буде навчатися.

3. Заклади загальної середньої та дошкільної освіти організують педагогів для здійснення корекційно-педагогічної роботи з відповідними групами дітей і кожним окремо [25, с. 10-12].

Діти з порушеннями розвитку потребують підтримки в освітньому процесі, тому на керівника закладу освіти покладається завдання щодо формування команди психолого-педагогічного супроводу та забезпечення її роботи в закладі освіти.

Для учнів, у яких виникають труднощі під час навчання та які потребують додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі, за рішенням закладу освіти надається підтримка першого рівня, яке приймається на основі рішення команди психолого-педагогічного супроводу, або висновку інклюзивно-ресурсного центру.

Для інших учнів рівень підтримки забезпечується відповідно до висновку інклюзивно-ресурсного центру [47].

Серед умов для організації інклюзивного навчання в Новій українській школі слід відокремити:

– забезпечення безперешкодного доступу до будівель та приміщень такого закладу дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, зокрема тих, що пересуваються на візках, та дітей з порушеннями зору;

- забезпечення необхідними навчально-методичними і наочно-дидактичними посібниками та індивідуальними технічними засобами навчання;
- облаштування кабінетів учителя-дефектолога, психологічного розвантаження, логопедичного для проведення корекційно-розвиткових занять;
- забезпечення відповідними педагогічними кадрами [4, с.13].

На засновника закладу загальної середньої освіти покладено відповідальність щодо виділення в установленому порядку коштів для забезпечення безперешкодного доступу до будівель та приміщень таких закладів дітей з особливими освітніми потребами, сприяння створенню відповідної матеріальнотехнічної та методичної бази, забезпечення підвищення кваліфікації педагогічних працівників з питань надання освітніх послуг дітям з особливими освітніми потребами у класах з інклюзивним навчанням, сприяння провадженню інноваційної діяльності, здійснення заходів щодо придбання транспортних засобів для підвезення таких дітей до місця навчання та додому [38, с. 20-25]. Засновник закладу загальної середньої освіти несе відповідальність за організацію, стан та якість інклюзивного навчання.

Загальновідомо, що успішність упровадження інклюзивної освіти залежить від поінформованості педагогічних працівників про існуючі проблеми в освіті дітей з особливими потребами, розуміння інклюзії як цінності демократичного суспільства, розвитку толерантності, зміни ставлення до дітей з особливими освітніми потребами з боку педагогів, батьків, пересічних громадян. Філософія інклюзивної освіти виокремлює певні цінності:

- рівний доступ до навчання в закладах освіти та здобуття якісної освіти кожною дитиною;
- визнання спроможності до навчання кожної дитини та, відповідно, необхідність створення суспільством належних для цього умов;

- забезпечення права дітей розвиватися в родинному оточенні та мати доступ до всіх ресурсів місцевої громади;
- залучення батьків до освітнього процесу дітей як рівноправних партнерів і перших вчителів своїх дітей;
- навчальні програми, в основі яких лежить особистісно орієнтований підхід й які сприяють розвиткові навичок навчатися упродовж усього життя та повноцінній участі у житті громади, суспільства;
- визнання факту, що інклюзивна освіта потребує додаткових ресурсів, необхідних для забезпечення особливих освітніх потреб дитини;
- використання результатів сучасних досліджень і практики під час реалізації інклюзивної моделі освіти;
- командний підхід у навчанні та вихованні дітей, що передбачає залучення педагогів, батьків і спеціалістів [4, с. 4, 14].

Інклюзивна освіта в умовах Нової української школи має певні переваги для дітей з особливими освітніми потребами: завдяки цілеспрямованому спілкуванню з однолітками поліпшується когнітивний, моторний, мовний, соціальний та емоційний розвиток дітей; ровесники відіграють роль моделей для дітей з особливими освітніми потребами; оволодіння новими вміннями та навичками відбувається функціонально; навчання проводиться з орієнтацією на сильні якості, здібності та інтереси дітей; у них є можливості для налагодження дружніх стосунків зі здоровими однолітками й участі у громадському житті.

Інклюзивне навчання з фізичної культури

Аналіз практичної діяльності застосування фізичних вправ підтверджує, що для дітей з обмеженими можливостями здоров'я заняття фізичною культурою є найбільш ефективним засобом фізичної, соціальної та психічної адаптації.

Для підготовки спеціаліста з фізичної культури для роботи з дітьми з ОМЗ, важливо враховувати не тільки існуючі проблеми, такі як: залучення до навчального процесу психолога, правильний підбір навчального матеріалу та

труднощі спілкування особливих дітей зі здоровими однолітками та викладачами. Слід зазначати, що викладач буде перебувати в умовах підвищеної емоційної напруги, через те, що в значній мірі ускладнюється дотримання усіх умов безпеки виконання фізичних вправ для учасників навчального процесу, та приділення особливої уваги учням з ОМЗ.

Спеціалісту з фізичної культури та спорту приділяється особлива увага через важливість даної дисципліни для особливих дітей через соціальну адаптацію інвалідів та встановлення ними контактів з однолітками. Необхідно зазначити, що спорт, у цілому, покликаний задля забезпечення гарної фізичної форми та профілактики різних захворювань. У дітей з ОМЗ уроки фізичної культури направлені, в залежності від особливостей дітей, на відновлення опорно – рухового апарату, розвиток основних фізичних якостей, підвищення функцій можливостей організму, становлення, соціальна та емоційна адаптація, збереження та використання рухових вправ, які залишилися, та формування необхідних знань для використання у майбутньому.

У навчанні дітей з особливими освітніми потребами вчитель фізичної культури може спиратись на додаткові психолого-педагогічні та корекційно-розвиткові послуги. Проте перелік цих учнів є здебільшого умовним, а забезпечення якнайкращого розвитку кожної дитини вимагає особливого ставлення до всіх учнів без винятку.

Урок фізичної культури вирішує цілий ряд різних завдань (освітні, оздоровчі, виховні, розвиваючі), що в свою чергу позначається на методиці проведення уроків.

Навчання фізичній культурі і спорту будується, перш за все, на результатах діагностики вихідних показників рухових можливостей дитини. Необхідність оцінки вихідного рівня фізичної підготовленості обумовлена, перш за все, тим фактом що, руховий аналізатор відіграє важливу роль у розвитку вищої нервової діяльності і психічних функцій людини.

Серед вчених було багато спроб створити модель, яка допоможе вчителям зробити уроки інклюзивними та забезпечити реальне залучення цільових груп.

Спектр включення, запроваджений Кеном Блек та Памелою Стівенсон у 2007 році, полягає в тому, що тренери та педагоги мають урізноманітнити свої заняття з фокусом на зміну світогляду та розширення перспектив, а основну увагу приділяти тому, що можуть робити діти, а не тому, чого вони не можуть.

Визначають п'ять підходів до реалізації програм фізичної культури, починаючи з цілком відкритих занять до відокремленої участі.

Перша форма інклюзивної взаємодії - Відкрите заняття, де грають усі разом, а педагогу не потрібно звертатися до прогресій.

Форма охоплює вправи, завдання та ігри, які може виконувати кожен учень, у тому числі з особливими освітніми потребами. Залежно від складу класу, прикладом може бути доступна всім руханка для розминки, де діти виконують вправи, що розігрівають та розтягують м'язи.

У відкритій діяльності всі роблять те ж саме, без адаптації чи модифікації. Так, учні з порушеннями слуху можуть вчитись виконувати технічний елемент разом із усіма.

Друга форма - Модифіковані заняття, де ви вносите зміни залежно від озвучених потреб учнів або в ході власних спостережень.

Завдяки цій формі кожен учень здійснює ту саму діяльність, але з індивідуальними або груповими прогресіями у сферах завдань, обладнаннях, людських ресурсів, швидкості та частково простору, що підтримує залучення всіх та дає можливість змагатись на рівних.

Так, під час гри в теніс, діти з функціональними порушеннями можуть мати додатковий «відскок» м'яча від підлоги перед тим, як його відбити.

Результат діяльності, як правило, залишатиметься однаковим, але для його досягнення учні матимуть зробити різні кроки.

Третя форма - Паралельні заняття, де вчитель або вчителька створюють кілька локацій, виходячи із потреб, здібностей та спортивного таланту дітей.

Паралельна діяльність дуже схожа на модифіковану, але пропонує більше прогресій у сфері простору, і результат завдань є необов'язково однаковим для різних груп. Дітей можна об'єднати разом за рівнем навичок, антропометричними даними або їхнім розумінням гри. Так, три групи учнів можуть окремо вчитись пасувати в нетболі, менш контактній та більш тактичній версії баскетболу, а їхні завдання, швидкість та ігрова зона будуть відрізнятися.

Варто давати і локації на вибір, з можливістю залишитись або перейти в іншу кожні 5-7 хвилин. Наприклад, однакова вправа з м'ячем може виконуватись тільки руками або лише ногами на різних майданчиках.

Таким чином, усі діти навчаються в комфортних умовах, де постійно відчують ситуації успіху та час від часу пробують свої сили з іншими групами або в складі команд учнів на іншій локації. Паралельні заходи корисно впроваджувати з метою ознайомлення з різними видами спорту. Наприклад, за час уроку кожна дитина пробує себе в 5-6 дисциплінах та ділиться враженнями з педагогом, які аналізують дитячі уподобання та потенційний освітній вплив, формують план вже відкритих занять на наступні уроки.

Четверта форма - Роздільні заняття, застосовується якщо ви маєте підстави виокремити дитину або групу учнів, виходячи із принципу якнайкращого розвитку дитини.

П'ята форма - Спорт людей з інвалідністю, який може відрізнятися правилами, обладнанням та ігровим майданчиком.

Остання форма є прикладом зворотної інтеграції та переважно зосереджується на тому, щоб залучити учнів, які не мають інвалідності і, відповідно, особливих освітніх потреб. Є сотні версій спортивних ігор для людей з інвалідністю, а деякі волейбольні або футбольні не вимагають жодного додаткового інвентарю. Елементи фізичних навантажень на основі спортивних програм для людей з інвалідністю можуть бути роз'яснені дітям та включені в усі визначені форми інклюзивної взаємодії.

Уміле використання всіх складників інклюзивного спектра значно підсилює прагнення педагога долучити дітей до регулярного вшанування спорту та активного відпочинку. А учням дає змогу обрати корисні шляхи самовираження та не втратити мотивацію пізнавати себе і світ навколо.

Не існує магічної формули для інклюзивного уроку, тим більше, що деякі учні мають комбіновані потреби через одночасну приналежність до декількох визначених груп. Головне – постійна підтримка спілкування та акцент на три послідовні компоненти кожного уроку:

Фан або Розвага – Атлетичний розвиток – Соціалізація.

1. Фан. Першим і найважливішим завданням педагога є створення веселої, невимушеної атмосфери. Діти радіють цікавим завданням та отримують задоволення від їх виконання. Доброзичливий сміх і посмішки на обличчях є найкращими індикаторами успіху ваших уроків. Фан – це завжди добровільно, неможливо змусити розважатися. Саме тому, весела фізична культура робить кожен урок маленьким святом у навчанні таких дітей.

2. Атлетичний розвиток. Там, де є зацікавлення та рухливість, починається й атлетичний розвиток. Діти люблять змагатись та встановлювати рекорди. Олімпійський девіз «Швидше, вище, сильніше» залишається актуальним, і педагогу варто навчати учнів не порівнювати себе з іншими, а відстежувати власний атлетичний поступ, приділяти увагу всебічному розвитку тіла та відкривати для себе якомога більше спортивних дисциплін. Кожний урок має дарувати відчуття успіху та самовдосконалення через захопливі вправи, ігри, конкурси.

3. Соціалізація. Окрім розвитку емоційного інтелекту та вміння належно сприймати як перемоги, так і поразки, уроки фізичної культури мають готувати учнів до дорослого самостійного життя. Саме тут вони мають безліч можливостей спільно приймати рішення, пізнавати суспільні проблеми та виклики, творчо та критично мислити, досліджувати етичні якості та побутові звички відомих спортсменів, змагатись у чесній боротьбі за визначеними правилами. Ці компоненти є взаємопов'язаними й мають працювати як

годинникова стрілка. Якщо діти нудьгують або засмучені неспроможністю виконати технічний елемент, не варто навантажувати їх спілкуванням про соціальні проблеми. Краще повернутись до створення позитивної атмосфери, наприклад, через веселий енерджайзер, потім дати більш доступну вправу, де всі точно зазнають успіху, а після цього змодельовати ігрову ситуацію для формування навичок співпраці, тактичного мислення або обізнаності про шкідливі звички.

Тривалість підготовчої частини уроку невелика (5-8 хвилин) і може включати в себе як раніше розучені «тематичні комплекси вправ (наприклад, на гнучкість, корекцію, координацію, поставу), так і вправи загальнорозвиваючого характеру, що сприяють підвищенню працездатності, активності процесів уваги, пам'яті і мислення. Головне, щоб використовувані вправи не характеризувалися значними фізичними навантаженнями, що приводять до стомлення, не викликали яскраво виражених емоційних напружень.

В основній частині уроку необхідно виділити освітній і руховий компоненти. Освітній компонент основної частини уроку включає в себе навчальні знання і способи фізкультурної діяльності і в залежності від обсягу навчального матеріалу його тривалість може становити від 3-4 хвилин до 10-12 хвилин. У свою чергу, руховий компонент - представлений навчанням руховим діям і розвитком фізичних якостей, і його тривалість буде залежати від того, скільки часу буде потрібно на вирішення завдань, запланованих в освітньому компоненті. При розробці змісту рухового компонента необхідно включити обов'язкову розминку, яка за своїм характером повинна співвідноситись з поставленими педагогічними завданнями.

Тривалість заключної частини уроку буде залежати від сумарної величини фізичного навантаження, виконаної школярами в його основній частині.

Використання диференційованого навчання з метою більшої індивідуалізації навчання, ніж потрібно для нормально розвинутого студента, це:

- введення спеціальних розділів в робочу програму для підлітків з ОМЗ, відсутніх в освітніх програмах для нормально розвинутих студентів;
- систематизація вправ і завдань по виду захворювань (якщо такі є); які погано бачать, які погано чують, діти із затримкою психічного розвитку, діти з порушенням функцій опорно-рухового апарату, з викривленням хребта.

Готуючись до уроків, для цих студентів треба готувати індивідуальні завдання.

Особливістю фізичного виховання дітей з відхиленнями в стані здоров'я є той факт, що досягти достатнього рівня фізичної підготовленості, схожого з рівнем здорових однолітків не можна, однак регулярне застосування фізичних вправ вже в найближчій перспективі дають позитивний ефект.

Учитель фізичної культури має забезпечити безпеку на уроках усім дітям. Разом із тим, вимоги щодо організації техніки безпеки на уроках з дітьми з інвалідністю різної нозології (сліпі, глухі, з порушеннями опорно-рухового апарату) та здоровими дітьми мають дуже великі відмінності. При чому зайві заходи безпеки для здорових дітей будуть обмежувати їх розвиток та досягнення, а для дітей із інвалідністю недотримання необхідних заходів безпеки може мати фатальні наслідки. Тобто організація сумісної діяльності здорових дітей і дітей із інвалідністю потребує розроблення для такої групи дітей окремих правил техніки безпеки на уроках фізичної культури.

1.4. Рухливі ігри як засіб фізичного розвитку у дітей

Ще з давніх-давен будь-яке зібрання дітей супроводжувалося ігровою діяльністю не лише в Україні, але й у всьому світі. Проводилися змагання у метанні сніжок, стрільбі з луку, катанні на санчатах, лижах та ковзанах. Народна мудрість емпіричним методом передбачала розв'язок серйозних технологічних проблем формування особистості дітей. Зокрема за допомогою рухливих ігор стало можливим виведення малечі з їх реального побутового життя, а також запобігання розвитку стереотипів, сумніву та недовіри до

власних сил та здібностей. Через гру дітям надавалась чудова можливість проявити себе, показати власні сили та здібності. Саме у процесі виконання фізичних вправ, які були складовою гри, у дітей активізувалася рухливість, процеси мислення, стала помітною поява позитивних емоцій від проведеного часу.

У період переходу від гри до умов, що ставляться освітніми закладами, у житті маленького індивіда відбувається перший і важливий переломний момент. Новий рівень стану дитини у суспільстві репрезентується та визначається не тим фактором, що вона йде спочатку до дитячого садка, потім до школи, а тим, що навчання для неї є додатковим, ба навіть головним обов'язком.

Дитина починає нести певну відповідальність за своє навчання перед школою, вчителем та власною сім'єю. Віднині вона має дотримуватись правил, які є однаковими для всіх учнів. І тут на допомогу вчителям та школярам може прийти саме гра. У сучасних школах – це не спонтанна гра, яка була стихійно завойована у старших поколінь. У сучасному світі гра контролюється підпорядковуючись сучасній системі виховання. Водночас вона включає об'єктивну свободу дитини у процесі гри. Дітям надається можливість самостійно розподілити ролі між учасниками, стежити за правильністю виконання завдань та контролювати рухи один одного. Під час такої гри дитина виконує ту роль, яку вибрала для себе сама, опираючись на власний досвід. Сьогодні саме гра представлена школою соціальних взаємин для кожної дитини. У процесі гри діти знайомляться та вивчають діапазон людських почуттів, емоцій та взаємин, вчать помічати та розрізняти, що є погано, а що добре. Завдяки процесу гри у дитини з'являється можливість виявити власні здібності та зрозуміти як їх сприймають оточуючі. Водночас у неї з'являється потреба у побудові та спостереженні за власною поведінкою з опором на можливу реакцію оточуючих на неї.

Гра належить до головних видів діяльності людини у дитинстві. З її допомогою у дітей з'являється можливість пізнати світ. Життя дітей без гри

вже з самого дитинства починає ставати нудним та нецікавим. Постійна рутинна може бути причиною їхніх хвороб. Приймаючи участь у грі діти та підлітки мають можливість перевірити власну силу та спритність, розвинути власне бажання фантазувати, дізнаватися таємниці та прагнути чогось прекрасного. За умов правильного та вчасного використання гра може стати незамінним помічником для кожного учителя.

Гра дарує дітям радість кожної хвилини, вирішує актуальні невідкладні проблеми, а ще є напрямком у майбутнє дітей, бо саме під час гри у дітей розвиваються чи вдосконалюються властивості, уміння та навички, які у майбутньому стануть необхідними у ході здійснення соціальних, професійних та творчих функцій.

Після переходу з дитячого садка до школи перед дітьми постає новий вид зайнятості – освітня діяльність [2, с.160]. Водночас гра продовжує бути ключовим засобом не тільки процесу відпочинку, але й творчого процесу пізнання життя. Ігрова позиція є могутнім засобом під час виховного впливу на дитину. Шатанов В. Ф. звертає увагу: «Придивіться: чи не зарано згасає наш педагогічний інтерес до гри, які вірою та правдою постійно служили та були покликані служити розвитку кмітливості та пізнавальної діяльності дітей на всіх вікових рівнях без винятку. Відомо, що ті діти з яких у процесі уроки і слова не витягнеш, в іграх дуже активні. Вони в змозі повернути хід гри в таке русло, що деякі відмінники зможуть тільки розвести руками, їхні дні відзначаються глибиною мислення. Мислення сміливого, масштабного та нестандартного».

У процесі гри учні розвивають звичку зосереджуватися починають самостійно думати та розвивати власну увагу. У захоплюючому процесі гри діти навіть не помічають, що навчаються та долучаються до активної діяльності (навіть найпасивніші діти).

У процесі гри формується велика кількість особливостей дітей. Гра є своєрідним методом підготовки дітей до майбутньої праці. У процесі гри у

дітей розвивається спритність, витримка та активність. Гра є своєрідною школою спілкування для дитини.

Саме за допомогою ігор розвивається невимушене спілкування дітей певного класу як колективу, з'являється взаєморозуміння між учителем та класом. Завдяки грі у дітей починає розвиватися звичка зосереджуватися на чомусь, працювати вдумливо та самостійно, починає свій розвиток увага та пам'ять, бажання оволодіти новими знаннями та стати кращим. Задовольняючи власну постійну потребу у безперервній діяльності, у процесі гри дитина розвиває за допомогою уяви те, що не може зробити у навколишній дійсності, та не помічає, що у захоплюючому процесі гри – вчиться, пізнає для себе щось нове, вивчає це, починає орієнтуватися в певних ситуаціях та поглиблювати раніше набутий досвід.

У грі відбувається найповніше виявлення індивідуальних здібностей та особливостей, інтелектуальних можливостей та нахилів дитини. Гра – є творчістю та працездатною.

Гра належить до традиційних та визнаних методів процесу виховання та навчання дітей різного віку. Цінність даного методу полягає в тому, що у процесі ігрової діяльності розвиваюча, освітня та виховна функції співпрацюють у тісному неперервному зв'язку. Гра у ролі методу навчання організовує, сприяє розвитку учнів, розширенню їх пізнавальної діяльності та можливостей, виховує індивідуальність. Гра значно допоможе задовольнити дитячу допитливість, залучити їх до активного пізнання навколишнього світу, дізнатися про усі методи та способи пізнання зв'язків усіма предметами та явищами природи.

Гра – стоїть на ряду з найважливішими сферами життєвої діяльності дитини, на ряду з працею, навчанням, спортом та мистецтвом вона забезпечує дитину усіма необхідними емоціями для всебічного та гармонійного розвитку дитини. Для педагогів вона є необхідним інструментом у процесі виховання, який надає можливість прийняти до уваги вікові особливості учнів,

стимулювати у них ініціативу, створити атмосферу розкнутості, самостійності та творчості, показує можливості для саморозвитку.

Чим гра так подобається дітям? Саме тому, що вона наповнює дитину радістю та захопленням, при цьому сам процес гри наповнений несподіванками, а результат залишається таємницею. Проте окрім суб'єктивного сприйняття є набагато більший вплив гри на людину, що ґрунтується на сфері її життєдіяльності: фізичній, емоційно-вольовій, інтелектуальній та духовній. Необхідно підкреслити, що гра – це більшою мірою переживання, саме тому найактивніше у процесі гри залучена емотивна сфера. Такі відчуття подібні тим, коли під час перегляду захоплюючого фільму глядачі ніби стають причетними до зображуваних подій, так і в процесі гри учасники залишають все інше за її рамками і сфокусовані лише на ній. Гра може перетворитися на рухливу, коли на ряду з емоційною починає активізуватися й фізична сфера дітей, та може перетворитися на статичну з точки зору рухливості тіла – це логічні ігри та ігри на кмітливість. Необхідно підкреслити, що на ланці початкової освіти більша увага приділяється саме розвитку емотивної сфери, якщо порівнювати зі старшою школою. Проте з точки зору гармонії у процесі розвитку дітей місце також виділяється для певних диспропорцій. Ігри або ж ігрові елементи, які використовують, переважно впливають на розвиток емотивної з фізичною або емотивної з інтелектуальною сферами.

Для того, щоб ігрова діяльність на уроці проводилася ефективно та приносила бажані результати, необхідно її керування забезпечити наступними вимогами.

1. Підготовка кожного учня до участі в грі (учні мають опанувати правила, чітко визначати мету гри, результат, послідовність дій та мати потрібний запас знань для участі в грі).
2. Забезпечення кожного учня потрібним навчальним матеріалом.
3. Чітке окреслення завдань гри. Чітке й зрозуміле пояснення гри.

4. Поступове проведення складних ігор доти, доки учні не опанують окремі дії, а далі можна проводити гру в повному обсязі та розвивати її за допомогою різних варіантів.

5. Контроль дій кожного учня, їх своєчасне виправлення, скерування та оцінювання без переривання ігрового процесу.

6. Неприпустимість заниження гідності жодного з дітей (образливі порівняння, глузування, оцінювання за поразку тощо).

7. Гра, що проводиться у ході уроку має бути чітко організованою та цілеспрямованою. Учні мають володіти всіма правилами гри, а її форма має бути доступною для кожного з учасників.

У приклад можна привести дуже велику кількість різноманітних навчально-розвивальних ігор, підкреслювати їх виховний, навчальний та розвиваючий вплив на дитину, але не треба забувати, що гра слугує для дитини певним місточком по якому вона крок за кроком йде у доросле життя.

Якщо ще раз переглянете усе, що було сказане раніше, то з упевненістю можна зробити висновок – потреба у грі ніколи не покине наш світ. Особлива діяльність гри для кожної дитини полягає не у тому, що вона надає їй можливість загального, фізичного та духовного росту, але й підготовлює дітей до діяльності у різних сферах її майбутнього дорослого життя.

Сьогодні у процесі відродження національної системи виховання, дуже важливим є залучення дитини до процесу формування її особистості та розвитку використовуючи традиційні дитячі українські ігри. Національні дитячі ігри володіють своєрідною глибокою мудрістю, приховують у собі великий виховний потенціал, який необхідно розвивати з кожним наступним поколінням [41, с. 153]. Вони легко сприймаються нашими дітьми, що до їх форми та змісту, то вони у повній мірі відповідають ментальності українських дітей.

РОЗДІЛ 2

ЗАДАЧІ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Основою дослідження є аналіз та фіксування показників фізичного розвитку дітей з інклюзією які навчаються в молодших класах, та їх розвиток під впливом участі в рухливих іграх на уроках фізичної культури. Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень.

Аналіз та узагальнення даних спеціалізованої наукової літератури

Відомо, що одним із найбільших доступних методів дослідження є вивчення та аналіз науково-методичної літератури вітчизняного та зарубіжного характеру, який полягав у вивченні навчально-методичних матеріалів, статей в збірках наукових праць та періодичного друку. У роботі основна увага приділялася висвітленню наступних питань: особливості фізичного виховання школярів, а саме розвитку фізичних якостей, особливості використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та ін.

Оскільки одним з компонентів, якому приділяється достатня увага є особливість фізичного виховання, слід одразу зазначити, з якими школярами доведеться мати справу, а саме це діти маючі інклюзію, тобто це діти з певною розумовою відсталістю.

Терміном «розумова відсталість» позначають стійке, виражене порушення пізнавальної діяльності внаслідок дифузного (розлитого) органічного ураження центральної нервової системи.

Розумова відсталість є не нозологічною, а узагальнений груповий діагноз для даної аномалії розвитку. Характерною особливістю психічного дефекту є недорозвинення найбільш диференційованих філо- та

онтогенетично молодих функцій мозку та відносна безпека елементарних, еволюційно старіших.

Форми розумової відсталості надзвичайно різноманітні та розрізняються по етіології, патогенезу, клінічним та психічним проявам, часу виникнення та особливостям перебігу. Проте об'єднуючою ознакою всім без винятку форм є тотальність та ієрархічність нервово-психічного недорозвинення через незворотну поразку ЦНС дитини до дворічної віку з подальшим припиненням захворювання. Подальший фізичний та психічний розвиток протікає на дефектній основі. Таким чином, розумова відсталість - не однорідний стан, вона має безліч проявів, зумовлених вродженими та набутими причинами, у тому числі й несприятливими умовами виховання, які можуть посилити дефект.

Етіологічні чинники розумової відсталості поділяються на ендогенні (генетичні) та екзогенні (зовнішньо-середовищні). Генетично обумовлені близько 50-70% диференційованих форм розумової відсталості. Близько 1500 нервових та психічних захворювань, в тому числі і розумова відсталість, пов'язані з несприятливими генетичними мутаціями та близько 300 - з хромосомними мутаціями. Генетичні фактори можуть виступати самотійно та у складній взаємодії з середовищем.

До екзогенних факторів належать насамперед внутрішньоутробні інфекції. Найбільш небезпечний щодо цього вірус краснухи. Аномалії фізичного та психічного розвитку, що часто поєднуються з вродженими аномаліями зору та слуху, спостерігаються у 25% дітей, матері яких перенесли краснуху у перші 12 тижнів вагітності. Також майже небезпечний вірус епідемічного паротиту (Свинки). У жінок, які перенесли епідемічний паротит у першому триместрі вагітності, у 20-22% випадків народжується неповноцінне потомство. На пізніших стадіях вагітності гострі інфекційні захворювання матері можуть призвести до внутрішньоутробного зараження плода та до виникнення у нього внутрішньоутробних енцефалітів.

Алкоголізм та наркоманія можуть бути причиною розумової відсталості як екзогенного, так і ендогенного характеру. В першому разі продукти розпаду алкоголю та наркотиків (токсини), завдяки загальній системі кровообігу матері і плода, отруюють плід, що розвивається. У другому випадку тривале вживання алкоголю та наркотиків (та їх замінників) викликає незворотні патологічні зміни в генетичному апараті батьків і є причиною хромосомних та ендокринних захворювань дитини.

Несприятливий вплив на розвиток мозку плоду надають хронічні інфекційні хвороби, захворювання серцево-судинної системи, нирок, печінки, порушення обміну речовин у матері, вплив радіоактивного та рентгенівського опромінення на статеві клітини батьків та сам плід (Лебединський В.В., 1985).

Клінічна картина порушень пізнавальної діяльності складається з особливостей психопатологічних, неврологічних та соматичних симптомів. Ті форми, за яких відзначаються чітко окреслені специфічні симптоми, що дозволяють встановити діагноз, називаються диференційованими формами розумової відсталості. Всі інші випадки розумової відсталості відносяться до групи клінічно недиференційованих порушень.

За клінічними проявами усі випадки розумової відсталості поділяються на неускладнені, ускладнені та атипові. Неускладнені форми характеризуються відсутністю додаткових психопатологічних розладів. Ускладнені форми характеризуються наявністю додаткових психопатологічних розладів, зокрема, емоційно-вольової сфери (порушення емоційного контакту з оточуючими, емоційна збудливість, невмотивовані коливання настрою). До атипових форм належать порушення пізнавальної діяльності з частими епілептичними нападами, що прогресує гідроцефалією, ендокринними розладами, порушеннями зору та слуху. Для педагогічного прогнозу найперспективніші діти з незакладеними формами розумової відсталості.

За часом впливу етіологічного фактору виділяють пренатальні, інтернатальні та постнатальні ураження ЦНС. Чим ближче до моменту народження реалізується дія патогенного фактору, тим різноманітнішим може

бути картина психічного дефекту. У період пологів патогенний фактор пов'язаний із травматизмом, асфіксіями, порушеннями внутрішньоутробного кровообігу. Найчастішою причиною порушень постнатального генезу є екзогенні шкідливості.

Відповідно до міжнародної класифікації хвороб, розумова відсталість включає чотири ступені зниження інтелекту: легку, помірну, важку та глибоку.

Категорія дітей із легкою розумовою відсталістю становить 70-80% від загальної кількості. Вони відстають у розвитку від однолітків, що нормально розвиваються, пізніше починають ходити, говорити, опановувати навички самообслуговування. Ці діти незручні, фізично слабкі, часто хворіють. Вони мало цікавляться оточуючим: не досліджують предмети, не виявляють цікавості до процесів і явищ, які у природі, соціального життя. До кінця дошкільного віку їх активний словник бідний, фрази односкладові, діти що неспроможні передати зміст. Пасивний словник також значно менший за обсягом.

Вони не розуміють конструкцій з запереченням, інструкцій, що складаються з двох-трьох слів, навіть у шкільному віці їм важко підтримувати розмову, оскільки вони не завжди досить добре розуміють питання співрозмовника .

Без корекційного навчання до кінця дошкільного віку у цих дітей формується лише предметна діяльність. У молодшому дошкільному віці вони переважають безцільні дії з іграшками, до старшого дошкільного - з'являються предметно-ігрові дії (закачування ляльки, катання машини), що не супроводжуються емоційними реакціями та мовою. Сюжетно-рольова гра без спеціального корекційного навчання не формується.

Діти з легкою розумовою відсталістю виховуються у спеціальних дитячих садках, спеціальних групах у звичайних дитячих садках, де створено особливі освітні умови їхнього розвитку. Можливе включення двох-трьох дітей з незначним ступенем розумової відсталості в колектив однолітків, що нормально розвиваються. Якщо дитина не отримала у дитячому садку

спеціальної педагогічної допомоги, він виявляється не готовим до шкільного навчання. Діти з незначною розумовою відсталістю виховуються за умов масового дитячого садка, якщо їх відставання виражене яскраво. Але потрапляючи до масової загальноосвітньої школи, вони відразу ж зазнають значних труднощів у засвоєнні таких навчальних предметів, як математика, українська мова, читання, залишаються на другий рік, але при повторному навчанні не засвоюють програмний матеріал. Після медико-психолого-педагогічного обстеження діти переводяться до освітніх установ інших типів. З семи-восьми років діти з легким ступенем розумової відсталості вступають у спеціальні (корекційні) школи VIII виду, де навчання ведеться за спеціальною програмою. За 9 років навчання вони здобувають початкову освіту.

Незважаючи на труднощі формування уявлень та засвоєння знань та навичок, затримку у розвитку різних видів діяльності, діти з незначною розумовою відсталістю мають можливості для розвитку. У них збережено конкретне мислення, вони здатні орієнтуватися в практичних ситуаціях, у більшості емоційно-вольова сфера більш збережена, ніж пізнавальна, вони охоче включаються до трудової діяльності.

Більшість юнаків та дівчат з незначним ступенем розумової відсталості до моменту випуску зі школи за своїми психологічними та клінічними проявами мало чим відрізняються від людей, що нормально розвиваються. Вони благополучно працевлаштовуються, вливаються у виробничі колективи, створюють сім'ї, мають дітей.

При помірному ступені розумової відсталості вражені кора великих півкуль головного мозку та нижчі утворення. Це порушення виявляється у ранні періоди розвитку. У дитячому віці такі діти починають пізніше тримати голівку (до чотирьох-шести місяців і пізніше), самостійно перевертатися, сидіти. Опанують ходьбу після трьох років. У них практично відсутні гуління, белькотіння, мова з'являється до кінця дошкільного віку і є окремими словами, рідко фрази. Часто значно порушено звуковимову. Суттєво страждає моторика, тому навички самообслуговування формуються насилу і в пізніші терміни, ніж

у дітей, що нормально розвиваються. Обмежені шкільні успіхи, але частина дітей освоює основні навички, необхідні читання, письма та рахунки. Освітні програми можуть дати їм можливість для розвитку свого обмеженого потенціалу та набуття деяких базисних навичок; такі програми відповідають сповільненому характеру навчання з невеликим обсягом засвоюваного матеріалу. Пізнавальні можливості різко знижено: грубо порушено моторику, сенсорика, комунікативна функція, пам'ять, увага, мислення мови, нездатність до самостійного понятійного мислення. Наявні поняття мають переважно побутовий характер, діапазон яких дуже вузький. Мовленнєвий розвиток примітивний.

Педагогічне спостереження.

Проводилося на всіх етапах наукового дослідження. Завданнями педагогічного спостереження було визначення діяльності вчителів фізичної культури, впровадження нових організаційних форм в процесі планування уроків фізичної культури, впровадження рухливих ігор, уточнення критеріїв підбору рухливих ігор та методики їх проведення на заняттях, які будуть впливати на рівень фізичної підготовленості дітей.

Також, визначалася відповідність обсягу та інтенсивності навантаження під час спостереження на уроках фізичної культури, зверталась увага на особливості підбору рухливих ігор, а саме, визначення відповідності мети, завдань та враховувалися вікові та індивідуальні можливості учнів.

Тестування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку оцінювали за такими показниками які, змогли усебічно охарактеризувати структуру рухової підготовленості учнів молодших класів [49].

Таблиця 3.1

Тести і нормативи для оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів
молодших класів

№	Види тестування	Стать	Нормативи, рівні			
			Високий	Достатній	Середній	Низький
1	Швидкість: Біг на 30м, с	Хлопчик	5,6	6,1	6,6	7,0
		Дівчинка	5,9	6,4	6,9	7,3

2	Спритність: Човниковий біг 4x9м,с	Хлопчик	11,3	12,0	12,5	13,0
		Дівчинка	12,0	12,6	13,0	13,5
3	Гнучкість: Нахил тулуба з положення сидячи, см	Хлопчик	7	6	4	2
		Дівчинка	11	9	7	4
4	Швидкісно- силова якість: Стрибок у довжину з місця, см	Хлопчик	155	140	125	115
		Дівчинка	145	135	120	110

Швидкість: біг на 30 метрів. Тест виконувався після спеціально проведеної розминки та з високого старту за командою на старт, увага, руш. Учні які виконували тест ставали перед стартовою лінією з положення високого старту. Виконання тесту розпочинався за сигналом вчителя і діти після сигналу починали якомога швидше долати дистанцію.

Спритність: човниковий біг 4x9 метрів. Тест проводився на майданчику з твердим покриттям та після спеціальної розминки. Відстань 9 метрів яка обмежувалася двома паралельними лініями, за кожною лінією знаходилося 2 півкола з радіусом 50 сантиметрів, були використані два дерев'яні кубики розміром п'ять на п'ять сантиметрів. Учень який проходить тест приймає положення високого старту біля стартової лінії. За командою вчителя на старт, увага, руш з одночасним включенням секундоміра, учень пробігає 9 метрів та бере один кубик, що знаходиться в півколі, повертається назад та кладе в стартове півколо, потім біжить за іншим дерев'яним кубиком і робить теж саме, після чого зупиняється час.

Гнучкість: нахил вперед із положення сидячи на підлозі. Тестування на гнучкість проводилося після спеціальної розминки. Виконання цього тесту проводилося з положення сидячи ноги нарізно, торкаючись п'ятками нульової відмітки, з прямими ногами в колінних суглобах, учні намагаються доторкнутися руками якомога далі перед собою.

Швидкісно-силова якість: стрибок у довжину з місця у сантиметрах. На підлозі відмічали нульову лінію від якої учень стрибав відштовхуючись двома ногами якомога далі. Збоку клали сантиметрову стрічку та вимірювався результат. Стрибок виконувався два рази. Фіксувався найкращий результат.

Педагогічний експеримент є одним із самих надійних методів перевірки отриманих даних під час дослідження.

Метою педагогічного експерименту було визначення ефективності розробленої методики проведення уроків з фізичної культури з використанням рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з інклюзією, а також для сприяння зростанню мотивації до постійних занять фізичними вправами та формування стійкої звички до ведення здорового способу життя. Педагогічний експеримент проводився у два етапи, у формі констатувального та формувального характеру.

На першому етапі було проведено констатувальний експеримент, сенс якого було встановити рівень фізичної підготовленості дітей молодших класів.

На основі отриманих даних було розроблено методику впровадження рухливих ігор для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодших класів на уроках фізичної культури.

На другому етапі дослідження у вигляді формувального експерименту було визначення ефективності розробленої методики занять рухливими іграми які, спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей учнів молодших класів.

Методи математично-статистичної обробки даних застосовувалися при обробці отриманих результатів.

Використання даних методів дозволило провести початкову обробку даних, одержати загальну картину того, що будуть показувати окремі кількісні результати та здійснювати оперативний контроль за результатами дослідження. Математична обробка та аналіз, отриманих у ході даного дослідження числових даних проводилося з використанням методів математичної статистики з розрахунками: середнього арифметичного за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel.

У роботі використовувалися такі статистичні величини:

- \bar{X} – середнє арифметичне;
- δ – середнє квадратичне відхилення;
- визначення змін показників рівня фізичної підготовленості у відсотках;
- p – рівень значущості достовірності за Стьюдентом.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилось з вересня 2023 року до листопада 2023 року на базі Запорізької гімназії № 49 Запорізької міської ради . У ньому взяло участь 14 учнів віком 9-11 років, які були поділені на експериментальну і контрольну групи.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей в учнів контрольної та експериментальної групи проводилися такі контрольні випробування як, 34 стрибок у довжину з місця, біг на 30 м, човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи см. Діти, фізичні показники яких були краще – були розподілені до контрольної групи, ті у кого показники були гірші до експериментальної відповідно.

Педагогічний експеримент складався із трьох етапів: констатуючого, формуючого та контрольного.

На першому – констатуючому етапі (вересень 2023 рік), відбулося вивчення науково-теоретичних джерел за напрямком дослідження, формувалися мета, завдання дослідження, аналізувалися існуючі методи дослідження для вивчення впливу рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з розумовими відхиленнями.

До початку проведення другого етапу (вересень, жовтень 2023) експерименту треба було дізнатись показники фізичної підготовленості дітей, і тому для того щоб раціонально розподілити дітей по групах було проведено тестування з фізичної підготовленості. Ефективність впливу

експериментальної методики визначалася шляхом аналізу змін показників фізичної підготовленості (контрольний етап). Була розроблена методика використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Було організовано контрольну та експериментальну групу.

Ефективність впливу експериментальної методики визначалася шляхом аналізу змін показників фізичної підготовленості (контрольний етап).

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

РОЗДІЛ 3

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З УЧНЯМИ МОЛОДШИХ ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ОЦІНКИ ВПЛИВУ НА ЇХ ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

3.1. Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури для дітей молодших класів

3.1.1. Основні педагогічні принципи роботи з дітьми, які мають порушення в розвитку.

Єдність діагностики та корекції. Практична діяльність педагога вимагає знання основного дефекту, його проявів, якісної своєрідності та структури, супутніх захворювань та вторинних відхилень, медичних показань та протипоказань по тим чи іншим видам фізичних вправ. Крім того, необхідно знати стан збережених функцій, особливості психомоторики з урахуванням віку, основного виду діяльності, притаманного кожного вікового періоду. Ці відомості необхідні педагогові, щоб, по-перше, не нашкодити, по-друге, виявити потенційні особистісні та функціональні можливості дитини, по-третє, визначити і контролювати оптимальний шлях корекції та розвитку.

Спеціаліст адаптивної фізичної культури самостійно проводить педагогічну діагностику, виявляючи стан окремих рухових функцій, фізичних та координаційних здібностей. Його завдання полягає в тому, щоб правильно інтерпретувати результати медичної та психологічної діагностики та на основі зіставлення та аналізу цих даних планувати стратегічний шлях та оперативні способи, методи та прийоми корекції та розвитку.

Принцип диференціації та індивідуалізації. Диференційований підхід у адаптивному фізичному вихованні означає об'єднання дітей у відносно однорідні групи. Первинну диференціацію здійснює медико-психолого-педагогічна комісія, яка формує типологічні групи дітей, подібні до віку,

клініці основного дефекту, показникам соматичного розвитку. Однак фізична підготовленість, руховий досвід, готовність до навчання, якісні та кількісні характеристики рухової діяльності у цих групах (класах) надто варіативні, для проведення уроків фізичного виховання потрібна тонша диференціація учнів, яку здійснює вчитель фізичного виховання.

Індивідуальний підхід означає врахування особливостей, властивих одній людині. Ці особливості стосуються статі, віку, статури, рухового досвіду, властивостей характеру, темпераменту, вольових якостей, стану збережених функцій - рухових, сенсорних, психічних, інтелектуальних.

Сутність індивідуалізації педагогічного процесу полягає у тому, щоб, спираючись на конкретні здібності та можливості кожну дитину, створити максимальні умови для її зростання. При індивідуальній формі занять принцип реалізується повністю та залежить від професійної компетентності та методичної майстерності вчителя.

Принцип компенсаторної спрямованості педагогічних впливів полягає у відшкодуванні недорозвинених, порушених або втрачених функцій за рахунок перебудови чи посиленого використання збережених функцій та формування «обхідних шляхів».

Так, при порушенні зору компенсація формується під впливом комплексу збережених відчуттів: слухових, шкірних, м'язово-суглобових, нюхових, вібраційних, температурних, які досить докладно інформують людину про навколишнє просторі, що дозволяє йому вирішувати складні рухові завдання.

При поразці спинного мозку, коли нормальну ходьбу відновити неможливо, формують різні варіанти компенсаторної ходьби з допомогою активного розвитку збережених функцій. Тренування пошкоджених структур, можливості розвитку яких надзвичайно обмежені, часто не призводить до бажаних результатів.

Таким чином, сенс принципу компенсаторної спрямованості педагогічних впливів полягає в тому, щоб за допомогою спеціально підібраних

фізичних вправ, методів та методичних прийомів стимулювати компенсаторні процеси у пошкоджених органах та системах за рахунок активізації збережених функцій, створюючи з часом стійку довготривалу компенсацію.

Принцип урахування вікових особливостей. Дитина з відхиленнями у розвитку проходить ті самі стадії онтогенетичного розвитку, як і здоровий, але у перших цей процес протікає повільніше і з іншим кінцевим результатом. Біологічний вік дитини аномального розвитку в більшості випадків відстає від паспортного. Процес індивідуального розвитку всіх фізіологічних та психологічних функцій протікає нерівномірно та неодноразово: періоди стабілізації змінюються прискореннями розвитку. Цей процес є закономірним для всіх дітей у тому, що у дитини з відхиленнями у розвитку періоди прискорення (Сенситивні періоди) наступають у середньому на 2-3 роки пізніше. Динаміка психічних та фізичних здібностей суто індивідуальна, як індивідуальні та сенситивні періоди, їх важливо не пропустити та максимально використовувати для розвитку та особистісного зростання, особливо при плануванні програму розрахованих на кілька років.

Для виявлення потенційних можливостей дитини та оперативної корекції необхідно враховувати «зону актуального розвитку» та «зону найближчого розвитку». Перша відображає реальні можливості дитини у справжній момент, друга характеризується тим, що самостійне виконання даного завдання поки недоступне, але може його виконати з допомогою педагога. Л. С. Виготський пропонує орієнтуватися у процесі навчання на «зону найближчого розвитку» як зону потенційних можливостей дитини.

Принцип адекватності педагогічних впливів означає реалізацію однієї з найважливіших закономірностей навчально-педагогічного процесу: вирішення корекційно-розвивальних, компенсаторних, лікувально-відновлювальних завдань, підбір засобів, методів, методичних прийомів повинні відповідати реальним функціональним можливостям, інтересам та потребам дитини.

Принцип оптимальності педагогічних впливів означає розумно збалансовані величини психофізичного навантаження, доцільну стимуляцію адаптаційних процесів, що визначаються силою та характером зовнішніх стимулів. Як стимули виступають фізичні вправи, різні за характером, спрямованістю, координаційною складністю, а також фізичне навантаження, яка має відповідати оптимальним реакціям організму.

Принцип варіативності педагогічних впливів означає нескінченне різноманіття як фізичних вправ, а й умов їх виконання, способів регулювання, емоційного стану, на різні сенсорні відчуття (зорові, тактильні, слухові), мова (рухливі ігри з речитативами), дрібну моторику («пальчикові» ігри), інтелект (ігри з рахунком, вибудовуванням слів тощо).

Діти з відхиленнями у розвитку внаслідок вимушеної малої рухливості (два уроки фізкультури не задовольняють природну потребу в руховій активності і не вирішують усіх необхідних завдань) відчують руховий та емоційний голод, дефіцит спілкування, тому різноманітність рухової діяльності, особливо ігровий, хоча б частково компенсує ці негативні явища.

Доведено, що гра для дітей із порушеннями у розвитку це не лише забава, розвага, а й ефективний засіб та метод вирішення корекційно-розвивальних завдань, про що свідчать численні публікації, наукові дослідження, програми фізичного виховання, концепції оздоровлення цієї категорії.

Принцип пріоритетної ролі мікросоціуму полягає в єдності корекційної роботи з дитиною та її оточенням, насамперед всього з батьками. Через величезну роль сім'ї у становленні особистості дитини, необхідна така організація мікросоціуму, яка могла б максимально стимулювати її розвиток, згладжувати негативний вплив захворювання на фізичний та психічний стан дитини.

Дитина свідомо чи несвідомо засвоює манери поведінки, спілкування, встановлення, звички відповідно до уявлень та ціннісних орієнтацій батьків та близьких. Особливо велика їхня роль для дітей, які навчаються в домашніх

умовах. На жаль, батьки найчастіше недостатньо поінформовані про позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я дитини, корекцію фізичних та психічних порушень, тому необхідна просвітницька робота, консультативна та методична допомога, створення спеціальних програм навчання батьків.

3.1.2 Форми організації адаптивної фізичної культури з дітьми які мають інклюзію.

До структури адаптивної фізичної культури входять адаптивне фізичне виховання, адаптивна рухова рекреація, адаптивний спорт та фізична реабілітація. Вони охоплюють всі можливі види фізкультурної діяльності дітей з фізичними та розумовими недоліками, допомагають їм адаптуватися до навколишнього світу, оскільки навчання різноманітних видів рухів пов'язане з розвитком психофізичних здібностей, спілкуванням, емоціями, пізнавальною та творчою діяльністю. Адаптивна фізична культура як грає значної ролі у формуванні фізичної культури дитини, а й передає йому загальнолюдські культурні цінності.

Кожен вид адаптивної фізичної культури має своє призначення: адаптивне фізичне виховання призначене для формування базових засад фізкультурної освіти;

адаптивна рухова рекреація – для здорового дозвілля, активного відпочинку, ігор, спілкування;

адаптивний спорт - для вдосконалення та реалізації фізичних, психічних, емоційно-вольових здібностей;

фізична реабілітація - для лікування, відновлення та компенсації втрачених здібностей.

Кожному з них властиві власні функції, завдання, зміст, ступінь емоційної та психічної напруги, методи та форми організації. І разом із тим вони тісно взаємопов'язані та доповнюють один одного.

Адаптивне фізичне виховання - найбільш організований вид адаптивної фізичної культури, що охоплює тривалий період життя (дошкільний,

шкільний, молодіжний вік), тому є основним каналом залучення до цінностей фізичної культури. Адаптивне фізичне виховання (фізична культура) є обов'язковою дисципліною у всіх восьми видах освітніх (корекційних) установ, у яких навчаються близько 600 тис. дітей.

Це єдиний шкільний предмет, сфокусований на повазі дитини до власного тіла, розвитку рухових здібностей, набуття необхідних знань, розумінні необхідності систематичних занять фізичними вправами, що є основою підвищення впевненості в собі, самооцінки, формування позитивної мотивації до здорового способу життя.

Форми організації занять фізичними вправами надзвичайно різноманітні, можуть бути систематичними (уроки фізичної культури, ранкова гімнастика), епізодичними (заміська прогулянка, катання на санчатах), індивідуальними (в умовах стаціонару чи будинку), масовими (фестивалі, свята), змагальними (від групових до міжнародних), ігровими (у сім'ї, оздоровчому таборі). Одні форми занять організуються та проводяться фахівцями адаптивної фізичної культури, інші — громадськими та державними організаціями, треті – батьками дітей-інвалідів, волонтерами, студентами, четверті – самостійно.

Мета всіх форм організації - розширення рухової активності дітей, залучення їх до доступної спортивної діяльності, цікавого дозвілля, розвиток власної активності та творчості, формування здорового способу життя, фізкультурне та спортивне виховання.

Основною формою організованих занять у всіх видах адаптивної фізичної культури є урочна форма, що історично та емпірично виправдала себе. Залежно від цілей, завдань, програмного змісту поділяються на:

- уроки освітньої спрямованості – для формування;
- спеціальних знань, навчання різноманітним руховим умінням;
- уроки корекційно-розвивальної спрямованості - для розвитку та корекції фізичних якостей та координаційних здібностей, корекції рухів,

корекції сенсорних систем та психічних функцій за допомогою фізичних вправ;

- уроки оздоровчої спрямованості - для корекції постави, плоскостопості, профілактики соматичних захворювань, порушень сенсорних систем, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;

- уроки лікувальної спрямованості – для лікування, відновлення та компенсації втрачених або порушених функцій при хронічних захворюваннях, травмах тощо (наприклад, щоденні уроки ЛФК у спеціальних школах-центрах для дітей з ДЦП);

- уроки спортивної спрямованості - для вдосконалення фізичної, технічної, тактичної, психічної, вольової, теоретичної підготовки у вибраному виді спорту;

- уроки рекреаційної спрямованості – для організованого дозвілля, відпочинку, ігрової діяльності.

Такий поділ має умовний характер, відбиваючи лише переважну спрямованість уроку. Фактично кожен урок містить елементи навчання, розвитку, корекції, компенсації та профілактики. Таким чином, найбільш типовими для дітей з обмеженими функціональними можливостями є комплексні уроки.

Неурочні форми не регламентовані часом, місцем проведення занять, кількістю учасників, віком. Заняття можуть включати дітей із різними руховими порушеннями, проводитися окремо чи разом із здоровими дітьми, батьками, добровільними помічниками. Їхня головна мета — задоволення потреб дітей в емоційній руховій активності, ігровій діяльності, спілкуванні, самореалізації.

У різних видах адаптивної фізичної культури урочні та неурочні форми занять розподіляються в такий спосіб. Адаптивне фізичне виховання у спеціальних (корекційних) освітніх установах здійснюється у таких формах:

- уроки фізичної культури;

- уроки ритміки (у молодших класах);
- фізкультхвилинки на загальноосвітніх уроках (для зняття та профілактики розумової втоми).

Адаптивна фізична рекреація здійснюється у процесі позаурочних та позашкільних занять. Рекреативні заняття мають дві форми: у режимі дня та позакласну.

У режимі дня вони представлені у вигляді:

- ранкової гімнастики (до уроків);
- організованих ігор на змінах;
- спортивного»-години (після уроків).

Позакласні заняття мають такі форми:

– рекреативно-оздоровчі заняття в школі (у групах загальної фізичної підготовки, групах рухливих та спортивних ігор та інших формах), організованих на добровільній самодіяльній основі відповідно до можливостей установи та інтересів учнів;

– фізкультурні свята, вікторини, конкурси, розваги, змагання типу «Веселі старт»;

- інтегровані свята разом зі здоровими дітьми;
- прогулянки та екскурсії;
- дні здоров'я.

У позашкільний час адаптивна фізична рекреація має такі форми:

- заняття в літніх та зимових оздоровчих таборах;
- заняття та ігри в сім'ї;
- заняття в реабілітаційних центрах;
- заняття в сімейно-оздоровчих клубах;
- самостійні заняття.

3.2 Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку що мають інклюзію

В результаті проведеної роботи з аналізування літературної бази було визначено, що у дітей нині спостерігається нестача рухової активності, тобто кількість рухів, яку вони виконують протягом всього дня, не відповідає віковим нормам.

Як результат відбувається затримка вікового розвитку, а саме таких фізичних якостей як швидкість, що скерована на формування окремого характерного руху та швидкості одиничних переміщень; спритність, що дозволяє швидко, точно та найдосконаліше вирішувати рухові завдання; гнучкість, яка потрібна для фізичної підготовки, задля виконання рухів із великою амплітудою; швидкісно-силова якість, що дозволяє виконувати силову роботу завдяки власним м'язовим зусиллям.

Аналізування літературної бази дало змогу з'ясувати стан проблеми та вектор тієї роботи, в якій необхідно подати теоретичне обґрунтування значимості обраної теми. Дослідження свідчить про те, що рухливі ігри посилюють емотивний стан, поліпшують фізичний розвиток учнів, дозволяють підсилити сталий інтерес та мотивацію до уроків фізичної культури. Відомо, що ключовим критерієм дієвості та ефективності уроку є правильна організація та побудова занять із залученням рухливих ігор.

Аналіз літератури та педагогічні спостереження засвідчили, що рухливі ігри на уроках фізичної культури з молодшими школярами проходили згідно зі шкільною програмою. Окрім цього, уроки з фізичної культури проводилися з конкретними цілями та завданнями, що скеровували дітей на формування в них фізичних якостей та розвитку рухових умінь і навичок.

Методика залучення рухливих ігор на уроках фізичної культури була скерована на розв'язок оздоровчих, освітніх та виховних завдань:

1. Оздоровчі завдання, вирішувалися на уроках лише за умов правильної організації та побудови занять. Для того, аби рухливі ігри мали позитивний вплив на зростання та фізичне розвинення всіх функцій організму, бралися до уваги вік та стать дітей. Виконання фізичних вправ в ігровій формі на свіжому повітрі для загартовування дитячого організму, адже таким чином гра

позитивно впливає на нервову систему школярів та викликає в них позитивні емоції.

2. Освітні завдання, були скеровані на позитивний вплив ігор на інтелект та організаторські навички школярів. Відомо, що в грі учні розширюють свої уявлення про життя та поліпшують пізнавальні здібності про довколишнє середовище, що збагачує всіх учасників новими відчуттями та уявленнями. На початковому етапі саме для опанування рухів залучається ігровий метод, адже він надає умови для поліпшення фізичної підготовки молодших школярів.

3. Виховні завдання, були скеровані на проведення рухливих ігор у вигляді змагань, які спрямовані на виховання в учнів мужності, рішучості, впевненості та вміння досягати своїх цілей. Ігри у молодших школярів покликані розвивати почуття колективізму і відповідальність один за одного в команді. Правила в рухливих іграх впливають на виховання в учнів дисциплінованості, витримки й чесності.

Оздоровчі, освітні та виховні завдання розв'язуються на уроках комплексно задля того, аби рухливі ігри були ефективними у різносторонньому фізичному вихованні учнів.

Дієвість розробленої методики ґрунтувалася на правильному підборі рухливих ігор, котрі вплинули на поліпшення фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку, а саме швидкості, спритності, гнучкості та швидкісно-силової якості.

Тому, для розвитку швидкості в учнів на уроках фізичної культури залучають такі ігри як: «Вовк у канаві», «До своїх прапорців», «На вільне місце», «Дзвінок на урок», також використовуються фізичні вправи для поліпшення фізичного розвитку молодших школярів. Вправи для розвитку швидкості залучають такі як: біг з високим підніманням стегна; біг через предмети (фішки, координаційна драбинка, тенісні м'ячики, кубики); біг з різних вихідних положень по сигналу; біг з прискоренням по сигналу та ін.

Так у грі «Вовк у канаві» потрібно бути швидким та кмітливим, щоб «вовк» тебе не зміг спіймати, виграє той учень, якого жодного разу не

спіймали. У грі «До своїх прапорців» бере участь дві команди, виграє та, яка зможе першою утворити коло з кольором свого прапорця. «На вільне місце» – у грі потрібно показати не лише свою швидкість, але ще й свою кмітливість. «Дзвінок на урок» – інтенсивність гри висока, у грі потрібно по сигналу вчителя зайняти своє місце в «класі» (намальовані прямокутники на підлозі), той хто не встиг вибуває з гри. Усі ігри на розвиток швидкості більш детально представлені у додатку.

Спритність є фундаментом для розвитку всіх фізичних якостей. Це складна фізична дія, яка в різних видах діяльності має різний прояв [19]. Відомо, що спритноює та дитина, котра може швидко опанувати нові складні рухові дії та точно відтворити їх, незважаючи на зайві умови. Для розвитку спритності використовують постійну зміну обставин в рухливих іграх, що вимагає від команд швидкого прийому рішення та переходувід одних рухових дій до інших. У грі створюється велика кількість варіацій ігрових ситуацій, задля підвищення емотивного тла та зняття скутості й м'язової напруги в учнів.

Для розвинення спритностізавдяки рухливим іграмзастосовуються елементи новизни в грі та фізичні вправи,щовимагають координаційної складності та точності рухів, що, у свою чергу, скеровує дітей до прийняття швидких та нестандартних рішень. На уроках фізичної культури з молодшими школярамізалучають такі ігри як: «Кіт і миша», «Передача м'яча над головою», «Гонка м'ячів», «Біг крізь обруч».

Спритність розвивається фізичними вправами в яких потрібно долати смугу перешкод; стрибати з поворотом на 360 градусів, через ліве та праве плече; вправа під назвою «Фламінго» тощо. У такій грі, як «Кіт і миша» призначалися «Кіт та миша», а всі інші учасники – це домівки. Після того, як «кіт» спіймає «мишу», призначається наступна пара. Так, у грі «Передача м'яча над головою» може брати участь від двох до чотирьох команд. Виграє команда, в якій капітан, котрий починав гру, буде останнім і отримає м'яч (він біжить та стає по переду своєї команди з піднятим м'ячем над головою). У грі

«Гонка м'ячів» бере участь дві команди, виграє команда, яка зможе швидше передати м'яч капітану. «Біг крізь обруч»– у грі бере участь від 2 до 4 команд, команди діляться на пари, виграє команда, яка зможе набрати більшу кількість очок. Усі інші ігри для розвитку спритності викладенів додатку.

Гнучкість розвивається за допомогою рухливих ігор, що пов'язані з частою зміною напрямку руху та при виконанні різних технічних прийомів. Рухливі ігри підбираються з локальним впливом на різні м'язові групи, зв'язки і суглоби. Перед проведенням ігор для розвитку гнучкості, проводиться відповідна розминка, для того, аби уникнути травм зв'язок та м'язів у дітей. Так, як висока еластичність м'язів, сухожилок та зв'язок впливає на виконання рухів у грі з великою амплітудою.

На уроках фізичної культури з молодшими школярами для розвитку гнучкості залучають такі рухливі як: «Придумай сам», «Акробатична естафета», «Заборонений рух», «Виклик номерів» .

Для розвитку гнучкості використовують фізичні вправи з положення лежачи на спині з одночасним відведенням рук та ніг назад; з різних вихідних положень нахили тулуба назад, вперед в сторони; вправи з гімнастичною палицею, з вихідного положення стійка ноги нарізно, виконання повороти тулуба вліво вправо; стрибки через гімнастичну палицю та ін.

До прикладу, у грі «Придумай сам» бере участь дві команди, в яких учасники розраховуються на номери, після чого вчитель викликає будь-який номер, якому необхідно продемонструвати три гімнастичні вправи, які ще не демонстрували, якщо вправа вже була продемонстрована, то команді нараховується штрафний бал, гра триває 5-6 хвилин. У такій грі як, «Акробатична естафета» приймає участь дві команди, виграє гру та команда, яка швидше подолає смугу перешкод. «Заборонений рух», так, у цій грі вчитель показує гімнастичні вправи, діти повторюють всі вправи окрім забороненої, хто з учасників помиляється той отримує штрафне завдання. У такій грі, як «Виклик номерів», грають дві команди, у кожного учасника є свій номер, викликається один номер з кожної команди і учасники мають подолати

відстань та виконати завдання вчителя і швидко повернутися до команди, потім викликаються наступні номери і так поки вся команда не візьме участь, виграє команда, яка отримає більше балів. Ігри для розвитку гнучкості більш детально представлені у додатку.

У молодших школярів для розвинення швидкісно-силових якостей у рухливих іграх залучають вправи з зовнішнім опором та з власною тілесною вагою. Ігри, що скеровані на розвинення швидкісної-сили використовуються після ігор на швидкість та спритність з метою підготовки дихальної та серцево-судинної систем до силових навантажень.

Загалом залучають такі рухливі ігри як: «Стрибки командами», «Стрибунці», «Бій півнів», «Перетягни за лінію». Для покращення фізичного розвитку молодших школярів використовуються фізичні вправи. Для розвинення швидкісно-силових якостей залучаються вправи з баскетбольними м'ячами; у положенні лежачи на спині втримати ноги під кутом 45 градусів; лазання гімнастичною стінкою вгору та вниз; передача баскетбольного м'яча з різних вихідних положень; стрибки зі скакалкою.

У грі «Стрибки командами» беруть участь дві команди, перемогу одержує та команда, яка зможе першою перетнути фінішну лінію не розчіпляючи рук. У грі «Стрибунці» обирається ведучий, якому потрібно зловити учасників. Якщо ж ведучий зловив гравця, то гравець стає на місце ведучого, виграє той учасник, котрий ні разу не був ведучим. У грі «Бій півнів», беруть участь дві команди, з кожної команди по учаснику виходить в коло і намагається на одній нозі виштовхати плечем і тулубом іншого учасника, перемагає та команда, яка зможе набрати більшу кількість балів. У грі «Перетягни за лінію» беруть участь дві команди, перемогу отримує та команда, яка зможе перетягнути більше учасників на свою лінію. Детальніше рухливі ігри для розвитку швидкісної-сили розписані у додатку.

На уроках фізичної культури рухливі ігри для дітей молодших класів мають підпорядковуватися всім загальним вимогам. Вибір рухливої гри

залежить від завдань уроку, змісту та навантаження, які даються на уроках відповідно до навчальних матеріалів.

Для проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку варто дотримуватись методичного застосування рухливих ігор.

1. Організаційна робота вчителя фізичної культури. Перше, що варто зробити –це зробити вибір тих рухливих ігор, які відповідатимуть завданням уроку: психологічні, фізіологічні, вікові та статеві особливості учасників.

2. Аналізування змісту й сутності гри. Перед проведенням уроку насамперед варто уявляти як саме рухлива гра може позначитися на розвитку фізичних якостей, а також зацентувати увагу на ключових елементах та функціях. Варто зважити на рівень фізичної підготовки дітей, визначити їх таланти, уміння та уникнути перезбудження у гравців.

3. Підготування місця та потрібного інвентаря для рухливих ігор. Для успішного проведення уроку в учнів мають бути присутніми позитивні емоції та бажання грати. Має проводитися попередня підготовка місця, що включає в себе: нанесення обмежувальних ліній, прибирання місця від зайвих предметів. Підготовку та розміщення інвентарю (гімнастичних палиць, скакалок, обручів, кеглів, кубиків з дерева, кольорових жилеток або пов'язок) по периметру спортивного майданчика здійснює вчитель. Вага та розмір спортивного інвентарю має відповідати фізичним здатностям здобувачів освіти.

Зважаючи на дослідження В. Шутько на уроках з фізичної культури мають використовуватися майже всі рухливі ігри, що входять до переліку сучасної класифікації ігор:

– індивідуальні рухливі ігри, що організовуються та проводяться одним учнем, котрий здатен визначити мету гри, зміст та її правила, що можуть змінюватися у ході самої гри;

– вільні рухливі ігри, яким надають перевагу молодші школярі, сенс таких ігор полягає у спонтанному вигадуванні гри та досягненні її мети. Ігри

такого спрямування є досить широко розповсюдженими серед викладачів для збільшення кола психологічних завдань дитини;

– колективні рухливі ігри, що складаються з некомандних груп (без ведучого; з ведучим; проведення з музичним супроводом) та командних (без фізичного контакту з суперником; із фізичним контактом суперника).

Для проведення гри з молодшими школярами потрібно знайти правильний підхід до організації самої гри [29, с. 12].

1. Роз'яснення суті гри. Успішність пояснення й прийняття гри школярами, залежить насамперед від педагога. Пояснення гри має проходити чітко, докладно та без поспішань, аби діти мали змогу правильно сприйняти надану інформацію. Для кращого сприйняття варто розповідати та, водночас, показувати рухові фрагменти гри. Наприкінці пояснення гри за потреби необхідно відповісти на запитання учнів.

2. Розміщення гравців по периметру майданчика з уточненням індивідуальних фрагментів гри. Розміщення учасників по спортивному майданчику має відбуватися так, аби викладач мав змогу спостерігати за всіма учнями і, навпаки, аби діти мали змогу бачити вчителя. У жодному разі не можна розташовувати дітей обличчям до вікон та сонця.

3. За потребою визначення ведучих та вибір капітанів. Обирають ведучого чи капітана різними способами, наприклад: за призначенням вчителя або новий ведучий кожної гри, аби всі діти могли побути в цій ролі.

4. Комплектування команд. Команди діляться по-різному наприклад: якщо команди мають бути рівними за силою, то їх комплектує вчитель, або ж розподіл на команди відбувається за розрахунком.

5. Вибір помічника вчителя. Помічник учителя потрібен для розміщення інвентаря по майданчику, а також у слідкуванні за правилами гри. Для того, аби в дітей формувалася соціальна активність, на кожен урок вчителем призначається новий помічник.

Для поновлення емотивного стану дітей залучаються релаксаційні вправи. Такі вправи як «Лимон», «Ліфт», «Летючий килим» допомагають

досягнути спокою, оволодіти собою та краще зрозуміти власні почуття. Такі вправи краще виконувати у музичному супроводі.

Окрім цього, з молодшими школярами варто використовувати наприкінці уроку вправи на відновлення дихання. Здійснення дихальних вправ на уроці фізичної культури з молодшими школярами допомагає у:

- покращенні дихання;
- підтримці на високому рівні дихального апарату;
- розвиненні вміння правильного дихання у процесі фізичних навантажень;
- поліпшенні процесу обміну киснем по всьому організму;

Основною базою дихальних вправ є правильна черговість наповнення легенів повітрям як при вдиху, так і при видиху. При виконанні дихальних вправ варто слідкувати за правильністю їх виконання учнями. Необхідно стежити за тим, аби діти виконували вдих через ніс, а видих через рот, зберігали спокійне положення тіла та плечі були опущені. Під час видиху варто простежити за тим, щоб учні робили видих повітря спокійно.

Нині існують ключові вимоги до сучасного уроку фізичної культури, які застосовують для:

- забезпечення диференційованого підходу до дітей, тобто забезпечення всіх можливих умов для успішного навчання всіх груп дітей, з урахуванням їхнього стану здоров'я, віку, статі, їх інтересів та рівня фізичної підготовки;
- спрямування навчання учнів на освітні, виховні, оздоровчі та розвивальні вектори;
- сприяння формуванню у дітей важливих умінь та навичок для самостійних занять фізичними вправами, ранковою гімнастикою та спортом;

Здійснивши аналіз планів конспектів уроків, календарно-тематичного плану вчителів фізичної культури, котрі працюють з інклюзивними учнями молодших класів, була розроблена та викладена вище методика проведення уроків фізичної культури з залученням рухливих ігор для посилення рівня фізичної підготовки учнів.

3.2.1. Своєрідність позначення рухливих ігор на морфо-функціональних та рухових можливостях молодших школярів що мають інклюзію

У ході проведення дослідження було встановлено зміни показників фізичного розвинення інклюзивних дітей молодших класів, що проходили у різних темпах. Зростання антропометричних показників сталося у всіх класах. За даними довжини тіла не помічається ймовірність різниці, однак помітна тенденція до удосконалення показників росту в експериментальних групах. В експериментальних групах хлопці четверокласники змінилися в рості на 5,2 см, третьокласники – на 4,4 см, другокласники – на 4,2 см; дівчата четверокласниці – на 5 см, третьокласниці – на 4,3 см, другокласниці – на 4,6 см. А в контрольних групах у хлопців: 4,7 см, 4,1 см, 4,2 см; у дівчат: 4,3 см, 4 см, 4,2 см відповідно.

Математичний аналіз показників тілесної маси в експериментальних і контрольних групах засвідчив наявну різницю у хлопців та дівчат третьокласників на користь експериментальних груп. У хлопців другокласників з експериментальних груп тілесна маса зросла на 2,7 кг, у третьокласників – на 2,4 кг, четверокласників – на 3,3 кг; у дівчаток другокласниць – на 2,6 кг, третьокласниць – на 2,5 кг, четверокласниць – на 3,3 кг. У контрольних групах спостерігаємо у хлопців: 2,3 кг, 2 кг, 2,5 кг; а у дівчат: 2,2 кг, 2,2 кг, 2,5 кг відповідно.

Збільшення обводу грудної клітки, яку спостерігаємо у експериментальних та контрольних групах, засвідчує імовірність різниці даних у хлопців третьокласників-четверокласників та у дівчат третьокласниць. Результати експериментальних груп у хлопців другокласників виростили на 1,8 см, у третьокласників – на 2,2 см, у четверокласників – на 2,3 см; у дівчат другого-третього класу показники зросли на 1,7 см, у четверокласниць – на 2,7

см. У контрольних групах у хлопців помітні зміни на: 1,4 см, 1,6 см, 1,8 см; у дівчат: 1,4 см, 1,2 см, 2,1 см відповідно.

Показники довжини тіла у 2-4 класах, тілесної маси у дівчаток третього-четвертого класів та обводу грудної клітки у другокласниць та третьокласниць є вищими саме в експериментальних групах, аніж у контрольних, та наближеними до ймовірної різниці.

Здійснене дослідження фізичної дієздатності дітей молодших класів засвідчило, що показники частоти серцевих скорочень у переважної більшості дітей є вищими або наближеними до межового рівня вікової норми.

За час проведення експерименту частота серцевих скорочень у стані спокою в експериментальних груп, порівняно з контрольними, стала значно меншою. Аналізування функціонального стану ССС засвідчив наближення величини показників фізичної дієздатності до середніх величин.

Показники життєвої ємності легень помітно покращилися в експериментальних групах у порівнянні з контрольними. Особливо це прослідковується у хлопців другокласників-третьокласників та у дівчат третьокласниць.

Отже, зміни головних антропометричних та функціональних результатів у всіх групах значно збільшилися. Найбільший ріст даних спостерігається в експериментальних групах.

Дослідження м'язової сили протягом різних етапів онтогенезу дає змогу спостерігати за формуванням функціональної системи нервово-м'язового апарату молодших школярів. Предметом нашого дослідження стала сила згиначів правої і лівої кисті завдяки динамометрії. Отримавши в результаті експерименту показники обох верхніх кінцівок, ми не помітили змін між експериментальними й контрольними групами. Компаративний аналіз вікового розвитку показників правої і лівої руки засвідчив планомірний ріст правосторонньої переваги у хлопців другокласників та дівчат 3-4 класів.

Показники частоти рухів верхніх і нижніх кінцівок у всіх класах експериментальних груп зазнали неабиякого росту в порівнянні з

контрольними групами. Про ріст частоти рухів засвідчує імовірність різниці даних на користь експериментальних груп. Компаративна динаміка даних середніх величин засвідчує різний ріст швидкості верхніх і нижніх кінцівок. Показники верхніх кінцівок у других-третьох класах зростають нерівномірно, а в четвертих – починають знижуватися. А ось ріст показників частоти рухів нижніх кінцівок поступово зазнає росту.

Під час дослідження статичної витривалості встановлено ріст показників у всіх класах експериментальних груп у порівнянні з контрольними. Динаміка річного збільшення статичної витривалості є помітною у хлопців з другого, а у дівчат із третього класу. Через збільшення результатів витривалості дитячий організм починає поступово адаптуватися до втоми, набувати здатності виконувати рухові дії протягом тривалого часу й швидше поновлювати фізичну й розумову дієздатність.

Імовірність різниці результатів також помітна в метанні тенісного м'яча у горизонтальну ціль та у стрибку на місці з поворотом в градусах. Компаративний аналіз динаміки розвинення спритності свідчить про те, що зріст результатів у метанні м'яча в горизонтальну ціль у порівнянні з показниками стрибка з поворотом в градусах. Це можна пояснити складністю координаційного руху. Під час виконання стрибка з поворотом, насамперед, задіяні всі суглоби і м'язові ланки тіла. Під час метання ж, загалом, в роботу включається плечовий пояс. Тому, розвинення просторових переміщень у суглобах є прогресивнішим, коли в роботі задіяна менша кількість суглобів і м'язових ланок.

Експеримент засвідчив, що рівень розвинення фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості) у молодших школярів з інклюзією в експериментальних групах є вищим, аніж у контрольних. Найбільше збільшення показників у других-третьох класах та у хлопців четверокласників становить швидкість, у дівчат третьокласниць над іншими якостями переважає розвинення спритності.

Проведене дослідження засвідчило, що систематичне, регулярне залучення рухливих ігор на уроках фізичної культури має дієвий та ефективний вплив на фізичне розвинення, функціональні можливості й рухову підготовку інклюзивних дітей молодшого шкільного віку.

3.3. Результати експериментальної перевірки ефективності методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку що мають інклюзію

Результати дослідження рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку до та після експерименту представлені в табл. 3.2 – 3.3.

Таблиця 3.2

Динаміка фізичної підготовленості хлопців експериментальної та контрольної групи до та після експерименту

Найменування тесту		Експериментальна група n = 4	Контрольна група n = 4	P
Швидкість: Біг на 30м, с	До експерименту	6,6 ± 0,18	6,6 ± 0,18	< 0,05
	Після експерименту	6,3 ± 0,15	6,4 ± 0,20	< 0,05
Різниця, %		4,7	3	
Спритність: Човниковий біг 4x9 м, с	До експерименту	12,4 ± 0,84	12,2 ± 0,84	< 0,05
	Після експерименту	12,0 ± 0,8	12,0 ± 0,82	< 0,05
Різниця, %		3,3	1,6	
Гнучкість: Нахил тулуба з положення сидячи, см	До експерименту	6,1 ± 0,15	6,2 ± 0,18	< 0,05
	Після експерименту	6,5 ± 0,2	6,3 ± 0,2	< 0,05
Різниця, %		6,5	1,6	
Швидкісно-силова якість: стрибок у довжину з місяця, см	До експерименту	146 ± 10	150 ± 15	< 0,05
	Після експерименту	158 ± 13,2	155 ± 16	< 0,05
Різниця, %		8,2	3,3	

Таблиця 3.3

Динаміка фізичної підготовленості дівчат експериментальної та контрольної групи до та після експерименту

Найменування тесту		Експериментальна група	Контрольна група	P
Швидкість: Біг на 30м, с	До експерименту	7,2 ± 0,2	7,1 ± 0,22	< 0,05
	Після експерименту	6,5 ± 0,15	6,7 ± 0,2	< 0,05
Різниця, %		10,7	5,9	
Спритність: Човниковий біг 4х9 м, с	До експерименту	12,5 ± 0,85	12,3 ± 0,9	< 0,05
	Після експерименту	11,9 ± 0,7	12,0 ± 0,9	< 0,05
Різниця, %		5,04	2,5	
Гнучкість: Нахил тулуба з положення сидячи, см	До експерименту	10,1 ± 0,4	10,5 ± 0,42	< 0,05
	Після експерименту	10,8 ± 0,48	11 ± 0,42	< 0,05
Різниця, %		6,9	4,7	
Швидкісно-силова якість: стрибок у довжину з місця, см	До експерименту	135 ± 11,4	135 ± 11	< 0,05
	Після експерименту	140 ± 13,3	138 ± 12,7	< 0,05
Різниця, %		3,7	2,2	

Аналіз даних динаміки рівня фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи (тест на швидкість - біг на 30 м.) показав, що відбулося поліпшення результату з 7,2 с, до 6,5 с, а контрольна група дівчат з - 7,1 с, до 6,7 с. Результат тестування на спритність (човниковий біг 4 х 9 м, с) у дівчат експериментальної групи покращився з 12,5 с, на 11,9 с, а у дівчат контрольної групи з 12,3 с, на 12,0 с.

Досліджуючи гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, в см.) спостерігається, що дівчата експериментальної групи покращили свій результат з 10,1 см, на 10,8 см, а дівчата контрольної групи з 10,5 см, на 11,0 см.

Аналізуючи дані тесту на швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см.) ми спостерігали покращення результатів дівчат як експериментальної так і контрольної групи. Так, результати у дівчат експериментальної групи покращилися з 135 см на 140 см, а у дівчат контрольної групи з 135 см, на 138 см.

Тест на швидкість (біг на 30 м, с.) показує, що хлопці експериментальної групи покращили свій результат з 6,6 с, на 6,3 с, що становить 4,7 %, а контрольна група хлопців покращили свій результат всього з 6,6 с, на 6,4 с, і це становить 3%.

Дівчата експериментальної групи поліпшили свій результат з 7,2 с, до 6,5 с, у відсотковому еквіваленті це становить 10,7 %. Контрольна група дівчат зуміли покращити свій результат з 7,1 с, до 6,7 с, що становить 5,9 %

Аналізуючи дані тесту на швидкість (біг на 30 метрів, за секунди) можна сказати те, що у дітей молодшого шкільного віку у хлопців та дівчат як експериментальної так і контрольної групи, ця якість знаходиться на середньому рівні.

Також у дітей молодших класів відбулися зміни в результаті тесту на спритність (човниковий біг 4x9 м, с) в експериментальній групі хлопці покращили свій результат з 12,4 с, до 12,0 с, у відсотковому еквіваленті це становить 3,3 %, а в контрольній групі хлопці покращили свій результат з 12,2 с, до 12,0 с, у відсотковому еквіваленті це становить 1,6 %.

У дівчат також відбулися зміни тесту на спритність, у експериментальній групі дівчата покращили свій результат з 12,5 с, до 11,9 с, у відсотках це складає 5 %, а ось дівчата контрольної групи зуміли покращити свій результат з 12,3 с, до 12 с, у відсотковому еквіваленті це становить 2,5 %.

Аналізуючи тест на спритність, у дітей молодших класів хлопців та дівчат, як контрольної так і експериментальної групи, можна сказати те, що ця якість знаходиться на середньому рівні.

Важливою руховою якістю людини є гнучкість. Вона визначає ступінь рухливості суглобів та стан м'язової системи. Результати нахилу тулуба з

положення сидячи у хлопців експериментальної групи покращились з 6,1 см до 6,5 см, що становить 6,5 % , а хлопці контрольної групи покращили свій результат з 6,2 см до 6,3 см, що становить 1,6 %. В свою чергу дівчата експериментальної групи покращили свій результат з 10,1 см до 10,8 см, що становить 6,8 %, а дівчата контрольної групи покращили свій результат з 10,5 см до 11,0 см, що становить 4,7 %.

Аналізуючи показники гнучкості у молодших школярів, можна сказати те, що у хлопців ця якість розвинена на середньому рівні, як в контрольній так і в експериментальній групі. Але необхідно відміти те, що у дівчат експериментальної та контрольної групи гнучкість розвинена набагато краще ніж у хлопців, і це пов'язано з анатомо-фізіологічними відмінностями між хлопцями та дівчатами, у дівчат ця якість знаходиться на високому рівні.

Результати швидкісно-силової якості (стрибок у довжину з місця, см) покращилися з 146 см, до 158 см у хлопців експериментальної групи, що становить 8,2 %, а хлопці контрольної групи покращили свій результат з 150 см до 155 см, що склало 3,2 %. У дівчат експериментальної групи також відбулися позитивні зміни, зі 135 см до 140 см, у відсотковому еквіваленті це становить 3,7 %, а дівчата контрольної групи покращили свій результат з 135 см до 138 см, у відсотковому еквіваленті це становить 2,2 %.

Аналіз тесту швидкісно-силової якості у хлопців експериментальної та контрольної груп (стрибок у довжину з місця, см) показав, що хлопці обох груп до експерименту мали середній рівень підготовки, а після експерименту мали високий рівень підготовки. Дівчата обох груп по показникам мають середній рівень підготовки.

Аналізуючи всі тести хлопців та дівчат, експериментальної та контрольної групи, можна сказати те, що у тестах швидкість (біг на 30 м, с), спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см), швидкісно-силова якість (стрибок у довжину з місця, см) контрольної групи відбулися незначні зміни до експерименту та після експерименту.

Однак, аналіз даних свідчить, що у тестах на швидкість (біг на 30 м, с), спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см), швидкісно-силова якість (стрибок у довжину з місця, см), експериментальної групи відбулися зміни між початковим та кінцевим результатом.

Проведений педагогічний експеримент та тестування фізичної підготовленості дітей допомогло нам виявити, що застосування рухливих ігор, які проходили протягом півроку на уроках фізичної культури супроводжується підвищенням рівня їх фізичної підготовленості, про що засвідчують покращення результатів тестування.

Отже, результати експериментального дослідження підтвердили ефективність запропонованої нами методики застосування на уроках фізичної культури рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

ВИСНОВКИ

Молодший шкільний вік важливим етапом в розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Тому дослідження та вивчення особливостей розвитку організму молодших школярів є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання учнів молодших класів.

Неухильне зростання кількості дітей, які скеровуються до спеціальної медичної групи обумовлює актуальність реорганізації шкільного фізичного виховання. Ступінь залучення у соціум осіб з особливості психофізичного розвитку, рівень вирішеності проблеми їхньої габілітації, активної адаптації, розвитку на благо суспільства слугує одним із показників сучасного рівня розвитку гуманності держави. Одним із варіантів вирішення цієї проблеми є розвиток в Україні інклюзивної освіти.

Аналіз практичної діяльності застосування фізичних вправ підтверджує, що для дітей з обмеженими можливостями здоров'я заняття фізичною культурою є найбільш ефективним засобом фізичної, соціальної та психічної адаптації. Ігрова рухова активність та наявні позитивні емоції впливають на посилення всіх фізіологічних та психологічних процесів в дитячому організмі, мають вплив на покращення роботи всіх органів та систем. Аналіз літературної бази засвідчив, що ключовим впливом залучення й застосування ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості на уроках фізичної культури з інклюзивними молодшими школярами можуть бути:

– освітнім призначенням ігрової активності є формування рухових умінь та навичок з бігання, стрибків, метання; розвиток таких фізичних властивостей, як: швидкість, сила, спритність, гнучкість та витривалість; формування базису знань з таких дисциплін: фізична культура та спорт, валеологія, народознавство, історія рідного краю і т.д.;

- процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до впливу тренувальних занять;
- за умови захоплення сюжетом, молодші школярі здатні не втомлюючись виконувати складніші завдання, аніж під час залучення інших методів;
- посилення рівня дитячої фізичної підготовленості;
- вияв фізичних, вольових і моральних індивідуальних особливостей задля досягнення конкретної мети та цілей, що у свою чергу формує сукупний вплив ігрової активності на дитячий організм;
- значні можливості відтворення дитячих взаємини між собою у формі взаємопідтримки та неабиякого суперництва;
- яскраве вираження емотивності, що потребує ретельного регламентування й регулювання взаємин між учасниками гри;
- можливість надання дітям молодшого шкільного віку широкого вибору засобів активності й поведінкових реакцій, прояву ініціативності, а також творчих поривів у тій чи іншій діяльності.

Застосування розробленої методики з використанням рухливих ігор на уроках фізичної культури дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості досліджуваних учнів молодшого шкільного віку. Приріст показників, які вивчалися у дітей експериментальної групи склав:

- швидкість (біг на 30 м, с) 4,7 % ($p < 0,05$) у хлопчиків і 10,7 % ($p < 0,05$) у дівчаток. У контрольній групі відповідно 3,0 % ($p < 0,05$) та 5,9 % ($p < 0,05$);
- спритність (човниковий біг 4x9 м, с) 3,3 % ($p < 0,05$) у хлопчиків і 5 % ($p < 0,05$) у дівчаток. У контрольній групі відповідно 1,6 % ($p < 0,05$) та 2,5 % ($p < 0,05$);
- гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи см) 6,5 % ($p < 0,05$) у хлопчиків і 6,9 % ($p < 0,05$) у дівчаток. У контрольній групі відповідно 1,6 % ($p < 0,05$) та 4,7 % ($p < 0,05$);

– швидкісно-силова якість (стрибок у довжину з місця, см) 8,2 % ($p < 0,05$) у хлопчиків і 3,7 у дівчаток ($p < 0,05$). У контрольній групі відповідно 3,3 % ($p < 0,05$) та 1,2 % ($p < 0,05$).

Для організації та проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми молодших класів необхідно добирати ігри, які б відповідали поставленим завданням уроку (психологічні, фізіологічні, вікові, а також статеві особливості учнів). Для з'ясування змістової складової гри, перед проведенням уроку варто зосередити увагу на ключових складових гри, а також її функціях, на рівні фізичної підготовленості здобувачів освіти, виявити їхні сильні сторони, таланти й зуміти уникнути гіперактивності в учасників.

Для того, щоб процес уроку йшов вдало, а діти лишилися в оптимістичному емотивному стані з подальшим бажанням брати участь у грі, варто провести завчасну організацію місця, тобто: нанесення обмежувальних ліній, прибирання місця від зайвих предметів. Підготування та розміщення інвентаря (гімнастичні палиці, скакалки, обручі, кеглі, дерев'яні кубики, кольорові жилетки, пов'язки тощо) по всій площі спортивного майданчика має відбуватися зважаючи на фізичні можливості здобувачів освіти.

Через участь дітей у різноманітних іграх та естафетах перед ними постає широкий світ творчих можливостей, гра впливає на посилення мотивування до руху та поліпшення рівня фізичної підготовки молодших школярів. Науковці довели, що правильно побудований урок із фізичної культури, з погляду методичних підходів, із залученням до процесу широкого спектру ігор, естафет, змагань, дозволяє ефективно розв'язувати оздоровчі, освітні та виховні завдання з дітьми молодшого шкільного віку.

Якщо ще раз переглянете усе, що було сказане раніше, то з упевненістю можна зробити висновок – потреба у грі ніколи не покине наш світ. Особлива діяльність гри для кожної дитини полягає не у тому, що вона надає їй можливість загального, фізичного та духовного росту, але й підготовлює дітей до діяльності у різних сферах її майбутнього дорослого життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. 2015. Випуск 47. С. 290–300.
2. Бібік Н. М. Нова українська школа: poradnik для вчителя. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
3. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія. Київ: Самміт-Книга, 2009. 272 с.
4. Лавріненко Л. І. Школа для кожного (окремі аспекти інклюзивної освіти): навч.-метод. посібник. Чернігів: Чернігівський національний технологічний університет (ЧНТУ), 2017. 168 с.
5. Єременко О. Розвиток фізичних якостей учнів засобами рухливих ігор. Фастів: Фастівський ліцей-інтернат, 2011. С. 3.
6. Литвин Я. С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. Київ: Здоров'я, 1988. 189 с.
7. Наумчик В. І. Методичні рекомендації до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань студентів з рухливих ігор. Тернопіль: ТДПУ, 2003, 17 с.
8. Худолій О. М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі. Фізична культура в школі. № 1. 2001. С. 3–12.
9. Єфімова С. М. Налагодження партнерських стосунків з родинами. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: навч.-метод. посіб. / За заг. ред. Даниленко Л. І. Київ, 2007. 128 с.
10. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор. Київ: Радянська школа, 1969. 114–116 с.
11. Вайзман Н. П. Психомоторика розумово відсталих дітей. — М.: Аграф, 1997.

12. Гаркавенко А. Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Харків: Основа, 2008. № 11. С. 21–29.
13. Мудрик С. Б. Вплив національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць. Харків, 1999. № 6. С.19–24.
14. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 1996. 232 с.
15. Борисенко А.Ф. Система фізичного виховання учнів початкових класів. Початкова школа. –2001. – Вип. 5. – 30-32 с
16. Вільчковський Е. С, Старшинський В. І. Рухливі ігри в школі. Київ: Радянська школа, 1971. 120 с.
17. Іващенко В. П., Безкопилий О. П. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Частина 1. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 236 с.
18. Ламкова О. І. Дорофєєва С. В. Рухливі ігри та естафети. Харків: Видавництво «Ранок», 2009. 128 с.
19. Базильчук В., Дутчак Ю. Еволюційний шлях класифікації рухливих ігор. Молодь і ринок. 2016. Випуск 141. 133 с.
20. Кулинич О.І., Кулинич Р.О. Теорія статистики: підруч. 7-е вид., перероб. і доп. К.: Знання, 2015. – 239 с.
21. Микитюк О.М., Данильченко С.І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання. – 2003. – Вип. 1. – 31–39 с.
22. Цимбалюк І.М., Пелех Ю.В. Підвищення кваліфікації вчителя: розвиток творчих здібностей молодших школярів: навчально-методичний посібник. – К. ВД «Професіонал». Психологічна готовність дитини до школи, 2004. – 322 с.

23. Кавун Ю., Ворон М. Інклюзивна освіта. Дефектолог. 2007. № 5. С. 4–11.
24. Колупаєва А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: наук.-метод. посіб. Київ : Науковий світ, 2010. 195 с.
25. Софій Н. З., Найда Ю. М. Концептуальні аспекти інклюзивної освіти. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Л. І. Даниленко. Київ, 2007. 128 с.
26. Таранченко О. М., Найда Ю. М. Софій Н. З. Врахування відмінностей розвитку та навчальної діяльності дітей з особливостями психофізичного розвитку в процесі навчання. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: навч.-метод. посіб. / За заг. ред. Даниленко Л. І. Київ, 2007. 128 с.
27. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 168 с.
28. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
29. Москаленко Н. В., Анастасьєва З. В., Сидорчук Т. В. Ігри та естафети з міжпредметними зв'язками: методичні рекомендації. Вид. 2-ге, доповнене та перекладене українською мовою. Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 66 с.
30. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології: навчальний посібник. Київ: Просвіта, 2000. 368 с.
31. Бакіно І., Насарчук Л., Свенцицька Т. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць... Т.2 Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку. 2008. - 6 с.
32. Волков Л., Голуб В., Коханець П. Молодший шкільний вік. Виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом. – «Освіта України». –К. 2008. –164 с.

33. 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.
34. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчу З.В., та ін. Вікова та педагогічна психологія. – К.: Просвіта, 2001. – 286 с.
35. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В., та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб./4-те вид., випр. і доп. – К.: Каравела, вступ дитини до школи 2014. – 119 с.
36. Тимчик О.В., Мойсак О.Д., Омері І.Д. Анатомія і фізіологія дитини: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт [для студ. небіолог. спец. вищ. навч.закл.] – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2016. – 35-36 с.
37. Тяжка О.В., Козакова Л.М., Строй О.А. Сучасні особливості стану здоров'я дітей молодшого і середнього віку. – Київ. Здоров'я дитини. — 2011. — Вип. 4 (31). — 12—16 с.
38. Колупаєва А., Софій Н., Даниленко Л. Інклюзивне навчання: партнерські стосунки з родинами. Директор школи. 2011. № 10 (634). С. 20–25.
39. Таранченко О. М., Найда Ю. М. Софій Н. З. Врахування відмінностей розвитку та навчальної діяльності дітей з особливостями психофізичного розвитку в процесі навчання. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: навч.-метод. посіб. / За заг. ред. Даниленко Л. І. Київ, 2007. 128 с.
40. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
41. Демчишин А. П., Артюр З. М., Демчишин В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ: Освіта, 1992. 175 с.
42. Завацький В. С., Цьось А. В., Бичко Л. І., Пономаренко Л. І. Козацькі забави: навч. посібник. Луцьк: Надетир'я, 1994. 112 с.

43. 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.

44. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / заг. ред. Михайла Грищенка. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2016. с. 30.

45. Жидков С. П., Лоза Т. О. Вплив рухливих ігор на фізичну підготовленість молодших школярів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукраїнської студентської конференції, 20–21 квітня 2006 року. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. С. 28–35.

46. Балан О.Є., Мельник О.А. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIII Міжнародної науково-методичної конференції. . – К.: НАУ, 2018. – 8 с.

47. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 2021 р. № 957 «Про затвердження ПОРЯДКУ організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти». URL : zakon.rada.gov.ua > 957-2021-п (дата звернення: 20. 02. 2022).

48. Закон України «Про освіту». URL : zakon.rada.gov.ua/go/2145-19 (дата звернення: 15.02.2022). Закон Ukrainy «Pro osvitu» [Law of Ukraine «On Education»]. Retrieved from : zakon.rada.gov.ua/go/2145-19.

49. Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості школярів початкових класів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>

Додаток А. Рухливі ігри для розвитку швидкості

1. «Вовк у канаві». У центрі спортивної зали проводяться дві паралельні лінії на відстані 70-80 см одна від одної. На протилежних кінцях спортивного залу позначаються лініями дві умовні «домівки». Обирають одного ведучого «вовка», який займає своє місце в «канаві». Решта гравців «кози» займають позицію за лінією однієї з «домівок». По сигналу «вовк у канаві» «кози» – перебігають у «домівку», перестрибуючи через «канаву». Вовк намагається спіймати тих, хто намагається перестрибнути. Зловлений гравець відходить в іншу сторону. Після цього гра продовжується. Виграє той учасник гри, якого жодного разу «вовк» не заквачив.

Правила гри: «козам» забороняється починати бігти без сигналу, переступати канаву, а «вовку» забороняється вибігати із «канави». Хто затримується перед «канавою вовка» більше ніж на 3 секунди, повинен по команді вчителя перестрибнути, інакше він буде вважатися спійманим.

2. «До своїх прапорців». Учасники гри розподіляються на декілька груп, які утворюють коло. Всередині кожного кола стає учасник з кольоровим прапорцем та тримає його у витягнутій руці. За першим сигналом вчителя всі учасники гри розбігаються по майданчику (окрім гравців які стоять з прапорцями), за другим сигналом – всі зупиняються, присідають і заплющують очі. В цей момент гравці з прапорцями перебігають на нові місця. Вчитель подає команду: «До своїх прапорців!» і всі учасники гри переміщуються до прапорця свого кольору й утворюють коло. Команда яка перша утворить коло отримує перемогу.

Правила гри: необхідно щоб всі прапорці були різнокольорові. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

3. «На вільне місце». На спортивному майданчику гравці створюють коло, інтервал між ними в один метр. Усі гравці повинні бути повернуті обличчям до центру кола. Серед граючих обирають ведучого гри. За сигналом вчителя ведучий біжить по зовнішній стороні кола доторкається до будь-кого з

учасників гри. Учасник гри до якого доторкнулися, біжить в іншу сторону від ведучого. Потім, коли вони зустрілися, беруться за руки і присідають п'ять разів, а коли вони вже піднялися, то продовжують біг в одному напрямку, з метою скоріше зайняти вільне місце. Хто добіг другим, той стає ведучим. Виграють ті учасники гри, які за весь час гри, жодного разу не були ведучими.

Правила гри: не дозволяється під час гри заважати гравцям бігти, штовхати. Через коло бігти учасникам заборонено. Всі дії гравці виконують лише по сигналу вчителя.

4. «Дзвінок на урок». Учні розподіляються на дві команди (класи). Для команд розкладаються малі обручі по спортивному майданчику, яких на два менше ніж граючих. Учні ходять, бігають, стрибають, танцюють і промовляють: «Перерва, перерва!». Після сигналу вчителя (дзвінка), учні швидко займають місця в класі (обручі), той кому не вистачило місця вибуває з гри, гра продовжується до тих пір, поки один учасник не виграє.

Правила гри: в одному обручі може знаходитися тільки один учасник гри.

5. «День і ніч». На відстані двох метрів в центрі спортивного майданчика креслять дві паралельні лінії. Із двох сторін, в межах п'ятнадцяти метрів. Учасників гри розподіляють на дві рівні команди, які знаходяться біля накресленої лінії (будинків) на лініях в центрі спортивного майданчика, розвернувшись спиною один до одного. Одна команда отримує назву «День» інша «Ніч». По сигналу вчителя команда, яка має назву «Ніч» тікає в свій «будиночок», а команда «день» намагається наздогнати їх. Спійманих гравців рахують, а потім вони займають свої місця. Гра продовжується кілька разів, після чого вчитель рахує кількість зловлених учасників в кожній команді.

Правила гри: ловити учасників дозволяється тільки до лінії «будиночків». Отримує перемогу та команда, в якій більша кількість спійманих гравців суперника.

6. «Біг навипередки». На рівному спортивному майданчику креслять дві лінії (старт та фініш) на відстані в межах 20-50 метрів. Потім учні

розподіляються на дві команди, що розташовуються на старті так, аби всі учасники з однаковими номерами були рівні за силовими можливостями. За сигналом вчителя спочатку стартують перші номери, потім другі і так далі. Суддя на фініші визначає черговість пробігання дистанції і призначає бали. Перший, хто прибіг отримує 1 бал, другий – 2 бали.

Правила гри: виграє команда, яка отримала меншу кількість балів. Гру можна повторити ще кілька разів.

7. «Наступ». Учасники гри розподіляються на дві рівні команди та шикуються за лініями з протилежних сторін спортивного майданчика, обличчям один до одного (на відстані 30 метрів). По сигналу вчителя учасники однієї команди беруться за руки та йдуть вперед рівною шеренгою. Це команда нападників. Коли до учасників протилежної команди залишається два, три кроки, подає сигнал вчитель. Нападники роз'єднують руки, повертаються в інший бік і швидко намагаються перетнути свою лінію. Гравці протилежної команди намагаються зловити їх.

Правила гри: перемогу отримує команда, в якій залишиться більше учасників.

8. «Лови м'яч». Учасники гри розподіляються на дві команди. На спортивному майданчику креслять два кола на відстані 3-5 метрів один від одного. За сигналом вчителя учасники гри з м'ячами в руках біжать в коло і кидають м'яч учасникам під другими номерами, а самі направляються в коло назад.

Додаток Б. Рухливі ігри на розвиток спритності

1. «Кіт і миша». Учасники гри створюють коло. Один із гравців це – «Мишка», другий це – «Котик», «Мишка» намагається дуже швидко втекти від «Котика». Гравці, які знаходяться в колі вільно пропускають «Мишку» під руками, а ось «Котику» навпаки заважають пробігати під руками. Коли «Котик» спіймає «Мишку», призначається інша пара.

Правила гри: для того, щоб «Котик» міг швидко спіймати «Мишку» в колі створюють кілька воріт, через які «Котик» може вільно вбігати та вибігти в коло. «Котик» не має право перебігати через руки учасників гри. Гравці які знаходяться в колі не повинні роз'єднувати свої рук.

2. «Передача м'яча над головою». Учасники гри розподіляються на 2-3 команди, вони шикуються за лінією старту в колони по одному, знаходячись паралельно одна одній на відстані 1-го метра. Капітани кожної з команд отримують м'яч. За сигналом вчителя капітани команд починають передавати м'яч над головою гравцям, які знаходяться позаду, а ті в свою чергу передають далі. М'яч передається до самого кінця колони. Останні гравці команди, які отримують м'яч, оббігають справа свою колону, стають першими та передають м'яч над головою. Гра продовжується доти, доки всі учасники не пробіжать із м'ячем. Коли капітан команди, який починав гру, останнім отримає м'яч, він швидко біжить стає попереду своєї команди та піднімає м'яч над головою.

Правила гри: не можна м'яч перекидувати та передавати через одну людину. Коли м'яч упав на підлогу, його швидко піднімають і гра продовжується далі.

3. «Гонка м'ячів». Учасники гри знаходяться у колі на відстані 1-го метра, розрахувавшись на перший, другий. Капітани команд отримують по м'ячу. За сигналом вчителя, капітани починають кидати м'ячі по колу (один – праворуч, інший – ліворуч) гравцям команди, які стоять через одного. Кожний учасник гри передає м'яч іншому учаснику своєї команди, доки м'яч не буде знаходитися у капітана. Отримавши м'яч, капітан команди піднімає його над

головою. Перемогу отримує команда яка зуміє швидше закінчити перекидання м'яча.

Правила гри: гру можна повторити 5-6 разів та визначити за результатами кращу команду. Учасники гри починають передачу м'яча тільки по сигналу вчителя. Перемога зараховується лише тоді, коли капітан підніме м'яч над головою.

4. «Біг крізь обруч». Учасники гри розподіляються на пари. По сигналу вчителя один гравець з пари починає котити обруч, а інший учасник з пари повинен пробігти крізь обруч, потім гравці міняються. Пара, яка швидше зуміє перетнути фінішну лінію отримує 2 бали.

Правила гри: не можна одному учаснику пари пробігати два рази крізь обруч. Кількість команд не обмежена.

5. «Передай сусіду або передай далі». Учасники гри стають у коло на відстані 1-го метра один від одного. За колом знаходиться ведучий. Гравці передають м'яч то вправо, то вліво, але лише сусідові, а ведучий в цей час намагається доторкнутися до м'яча. Той учасник гри, в якого він доторкнеться м'яча, стає на місце ведучого.

Правила гри: не можна передавати м'яч через гравця, хто це зробить – автоматично стає ведучим.

6. «Лисиця і курчата». На одній стороні спортивного майданчика знаходиться «Курник». На протилежному боці знаходиться – «Нора лисиці». «Подвір'я» – це середина спортивного майданчика. Один гравець – «Лисиця», інші «Курчата». На слова вчителя «Лисиця!» «Курчата» тікають до курника і стають на лавочку, а в цей час «Лисиця» ловить курчат. Гра повторюється декілька разів.

Правила гри: ускладнити гру можна збільшивши кількість «Лисиць» від двох і більше.

7. «Встигни зайняти місце». Учасники гри стають в коло і розраховуються по порядкових номерах. Ведучий знаходиться в центрі кола. Вчитель голосно називає два будь-які номери. Учасники гри під викликаними

56 номерами повинні швидко помінятися містами, а в цей час ведучий намагається швидше випередити одного з гравців, зайнявши його місце. Учасник гри, який залишається без місця стає на місце ведучого.

Правила гри: не дозволяється під час гри, штовхати, тягти за руки.

8. «Слідом за м'ячем». Учасники гри знаходяться біля лінії старту. Вчитель знаходиться позаду команд та тримає в руках баскетбольний м'яч. Вчитель кидає м'яч вперед від стартової лінії і подає команду руш направляючим у колонах. Учасники гри швидко біжать за м'ячем та намагаються схопити його. Хто перший із учасників зуміє схопити м'яч, той вважається переможцем.

Правила гри: не можна знаходитися за лінією старту до команди, забороняється під час бігу та під час ловіння м'яча штовхати суперника.

Додаток В. Рухливі ігри для розвитку гнучкості

1. «Придумай сам». Учасники гри розподіляються на дві рівні команди, які шикуються в одну шеренгу на протилежних сторонах спортивного залу обличчям до його центру та розрахувавшись за порядком номерів. Вчитель викликає в хаотичному порядку номери. Учасник гри, який знаходиться під цим порядковим номером повинен вийти в центр спортивного залу та продемонструвати дві різні гімнастичні вправи. Після цього викликається учасник іншої команди і також демонструє дві нові гімнастичні вправи, які не схожі на попередні. Якщо одна із вправ була вже продемонстрована, то команді налічується один штрафний бал. Гра продовжується 4-5 хвилин, перемогу отримує команда яка отримає менше штрафних балів.

Правила гри: учасники команди не мають права підказувати гімнастичні вправи. Вправи повинні виконуватися чітко, дотримуватися гімнастичного стилю.

2. «Акробатична естафета». Клас розподіляється на дві рівні команди, які шикуються за лінією старту в колони по одному, розташовуючись паралельно одна одній на відстані 2 метрів. За сигналом вчителя перші учасники команди починають біг до першого гімнастичного мату, де починають виконувати переكاتи лежачи правим боком. Потім біжать до другого гімнастичного мату і починають виконувати перекид вперед. Потім виконують біг до третього гімнастичного мату, де виконують перекид назад, після цього виконують повернення бігом назад, передаючи естафету іншому учаснику команди.

Правила гри: не можна виходити за лінію старту до сигналу викладача, вправи необхідно виконувати чітко дотримуючись гімнастичного стилю. Виграє та команда, яка швидше зуміє виконати естафету.

3. «Заборонений рух». Учасники гри розташовуються в коло на відстані 1-го метра один від одного. Вчитель також стає в коло з дітьми і пропонує повторювати за ним всі рухові дії, за виключенням «забороненої», яку він сам

встановив. Вправу, яку не можна виконувати це «руки на поясі». Вчитель демонструє різні рухові дії, а всі учасники гри повторюють їх. Зненацька він виконує «заборонений рух». Хто з гравців помиляється, той штрафується п'ятьма присіданнями. Гра продовжується.

Правила гри: учасники гри повинні повторювати всі рухові дії за вчителем, окрім «забороненого руху». Штраф можна міняти: п'ять присідань, або стрибки на обох ногах.

4. «Виклик номерів». Учасники гри розподіляються на дві рівні команди, після чого розміщуються на гімнастичних лавах та розраховуються на порядкові номери. Всі гравці команд, за названим вчителем номером, долають однакову відстань до гімнастичної стінки, де виконують завдання вчителя, стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, упор руками на рейку на рівні плечей, виконуючи згинання та розгинання рук, відводячи при цьому по чергово ноги назад (виконати 5 разів). Після виконання вправи на гімнастичній стінці учасник повертається до команди. Гравець який наблизить перший отримує бал для своєї команди. Гра повторюється 5-6 хвилин.

Правила гри: вправи необхідно виконувати чітко додержуючись гімнастичного стилю. Виграє команда, яка зуміє заробити більше балів.

5. «Біг раків». Учасники гри розподіляються на дві рівні команди. Естафета проводиться в паралельних колонах. По сигналу вчителя перші учасники команд в упорі присівши ззаду рухаються до місця повороту, і таким самим чином переміщуються до лінії старту, пересікають її, і гру продовжують інші учасники гри. Переміщуватися по дистанції необхідно спиною вперед. Перемогу отримує команда, яка зуміє раніше закінчити естафету.

Правила гри: не можна під час переміщення по дистанції торкатися тазом підлоги. Не можна починати рух наступному учаснику гри до тих пір, поки попередній не пересіче лінію старту.

6. «Смуга перешкод». Гравці розподіляються на дві рівні команди, учасники розміщуються в колони по одному за лінією старту. По сигналу вчителя перші номери починають долати дистанцію, де розміщена гімнастична

лава по якій необхідно пробігти вперед, а назад швидко бігом повернутися і передати естафету іншому учаснику гри. Перемогу отримує команда яка швидше закінчить естафету.

Правила гри: не можна виходити за лінію старту до сигналу викладача. Якщо учасник зістрибнув з гімнастичної лави, необхідно спочатку на неї зайти.

7. «Хто швидше передасть». Гравці розподіляються на дві рівні команди. Учасники гри розміщуються в колони по одному за лінією старту з дистанцією між командами в один метр. По сигналу вчителя дві команди одночасно починають передавати м'яч, використовуючи верхню передачу м'яча партнеру, що знаходиться ззаду. Команда, яка швидше передасть м'яч отримує бал. Гра триває 5-6 хвилин.

Правила гри: не можна м'яч перекидувати та передавати через одну людину. Коли м'яч упав на підлогу, його швидко піднімають та гра продовжується далі. Перемогу отримує команда, яка набере більшу кількість балів.

8. «Місток і кішка». Учасники гри розподіляються на дві рівні команди та розміщуються біля лінії старту в колонах по одному. Перед ними за 5-8 метрів намальовані два кола діаметром 1 метр. За сигналом вчителя перші номери команди вибігають вперед, опинившись в першому колі, виконують гімнастичний міст. Потім вперед біжать другі номери команд. Вони проповзають під мостом і швидко біжать в друге коло, де виконують упор зігнувшись (вигнути спину як кішечка). Після цього перші номери команди біжать в друге коло і проповзають між руками та ногами «Кішечки». Обидва гравці взявшись за руки, швидко біжать до своєї команди. Тільки но обидва гравці перетнуть лінію старту, вперед вибігають треті номери, а ті, що тільки прибігли, стають в кінець колони. Гра закінчується, коли остання пара перетне стартову лінію.

Правила гри: не можна вибігати раніше ніж пара перетне стартову лінію. «Кішечка» виправляється тільки після того, як під нею проповзе партнер. Гру можна повторювати кілька разів, тільки гравці повинні помінятися ролями.

Додаток Г. Рухливі ігри на розвиток швидкісно-силової якості

1. «Стрибки командами». Учасники гри розподіляються на дві команди та шикуються в колони, перед ними проводиться лінія, а за лініями розставляються стійки. По свистку вчителя, перші два гравці з команд беруть один одного за пояс, стрибають до стійки на двох ногах й стрибають до стартової лінії. Учасники гри пробігають повз свою команду ззаду й знову стрибають на двох ногах до стійки. Коли вони вдруге перетнуть стартову лінію, до них приєднується третій учасник гри, і гравці в трьох прямують до перешкод. Виграє команда, яка швидше зуміє подолати естафету.

Правила гри: необхідно свою команду оббігти ззаду. Стрибати потрібно тільки на двох ногах. Всі учасники гри під час подолання дистанції тримають один одного міцно за пояс.

2. «Стрибунці». В спортивному залі на підлозі малюється коло, в цей час учасники обирають одного ведучого «квача», який займає місце в середині кола. По свистку вчителя гравці починають перестрибувати по черзі через лінію кола і, якщо вони знаходяться в небезпеці (бути «закваченим»), то вони можуть деякий час знаходитися в колі. Стрибаючи на обох ногах учасники гри докладають зусиль, щоб досягти центра кола. В цей час ведучий «квач» стрибаючи на обох ногах намагається «заквачити» кого небудь з учасників. Учасника гри, якого він зуміє «заквачити», той стає на місце ведучого «квача». Отримують перемогу ті учасники гри, які протягом гри жодного разу не були ведучим «квачем».

Правила гри: учасникам гри дозволяється стрибати лише на двох ногах, той хто буде пробігати, автоматично стає ведучим гравцем.

3. «Бій півнів». На підлозі в спортивному залі малюється коло, діаметром в 2 метри. Учасники гри розподіляються на дві рівні команди і шикуються в дві шеренги біля кола один проти одного. Капітани команд посилають по одному з гравців своєї команди в коло. Учасники гри, які знаходяться в колі стають на одну ногу, другу підтягують. Рука знаходиться за спиною. По

сигналу вчителя 61 гравці «півні», починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола і при цьому намагаються не оступитись. Учаснику, якому це вдається вважається переможцем і отримує один бал для своєї команди.

Правила гри: гра продовжується, доки всі не побувають в ролі «півнів». Якщо учасник гри, який знаходиться в колі стає на дві ноги, він автоматично програє. Якщо під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, то присуджується нічия і на їхнє місце виходить інша пара учасників. Під час поєдинку рука знаходиться тільки за спиною. Учасникам гри забороняється штовхати один одного руками.

4. «Перетягни за лінію». Учасники гри розподіляються на дві рині команди по силовим можливостям та розміщуються на лінії, накресленій між ними. За 3-4 метри за спиною кожної команди знаходиться по одному судді. По сигналу вчителя команди учасники намагаються перетягнути на свій бік більше гравців команди-суперника. Перетягнуті учасники підходять до судді, після чого продовжують брати участь в грі. Перемогу отримує команда яка зуміє перетягнути більше гравців команди-суперника на свою сторону.

Правила гри: перетягувати можна тільки за руки. Не можна штовхати та ривковими рухами тягти учасника.

5. «Кенгуру». Учасники гри діляться на дві команди та шикуються в колони за стартовою лінією. Перші учасники гри затискають колінами футбольний м'яч. По сигналу вчителя, учасники пересуваються стрибками до відмітки та повертаються назад і передають м'яч другому учаснику гри. Отримує перемогу команда, яка зуміє швидше виконати естафету, не порушивши правил гри.

Правила гри: якщо м'яч випав, то необхідно його швидко взяти і почати з того місця, де він випав. Передача м'яча здійснюється лише за стартовою лінією і тільки в руки іншому учаснику.

6. «Проповзи не загуби». Учасники гри шикуються за стартовою лінією. Всі учасники беруть дерев'яний кубик і кладуть його на живіт. Опіраючись руками об підлогу, вигинаючись, вони повзуть як раки, намагаючись не

загубити предмет протягом 10 метрів. Виграє учасник гри, який пройде дистанцію швидше та не загубить предмет.

Правила гри: якщо гравець губить кубик він отримує штраф +2 секунди.

7. «Міцне коло». Учасники гри створюють коло, взявшись за руки. Учасники сходяться в притул один до одного, за сигналом вчителя всі відбігають назад. Хто з учасників не витримує і відпускає руки, той вибуває з гри.

Правила гри: гра триває, поки в колі не залишиться 3 учасники, вони і є переможцями. Руки учасників необхідно тримати міцно.

8. «Хто далі». Учасники гри діляться на дві рівномірні команди. Перші гравці команди стають на лицьовій лінії спортивного залу з набивними м'ячами. Гравці беруть м'яч (м'яч ззаду за спиною), різко нахиляються вперед і піднімають руки назад – різко викидають м'яч вгору через голову. Виграє учасник, який кине якомога далі та отримає бал для своєї команди.

Правила гри: кидки можна міняти: знизу двома руками; зверху із-за голови двома руками. Отримує перемогу команда, яка набере більшу кількість балів. Гру можна повтори ще раз.