

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

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

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

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

на тему ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Виконав: студент 2-го курсу магістратури, групи
УФКС-112м

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

ЦОЦОРІН О.Ю.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ЗАХАРІНА Є.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ВАНЮК О.І.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
 (повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет **Факультет управління фізичною культурою та спортом**

Кафедра **управління фізичною культурою та спортом**

Ступінь вищої освіти **другий (магістерський) рівень**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) **Фізичне виховання**

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом
 проф. МАЗІН В.М.

«_____» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА

ЦОЦОРІНА Олександра Юрійовича

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: **Вплив самостійних занять на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку**
 керівник кваліфікаційної роботи **ЗАХАРІНА Є.А., д.пед.н., професор**

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

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

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи **01.12.2023 р.**

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи:

Мета дослідження: обґрунтування програми самостійних занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку для підвищення їх рівня фізичної підготовленості.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання учнів молодших класів.

Предмет дослідження: самостійні заняття фізичними вправами молодших школярів.

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

1. Узагальнити досвід і практику з питань організації самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів.

2. Проаналізувати ставлення батьків до самостійних занять школярами фізичних вправ.

3. Розробити та оцінити програму самостійних занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

5 таблиць, 1 рисунок

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ЗАХАРІНА Є.А., проф. каф. УФКС		
Другий	ЗАХАРІНА Є.А., проф. каф. УФКС		
Третій	ЗАХАРІНА Є.А., проф. каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання _____.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики	01.11.2022	виконано
2	Організація дослідження, його проведення	15.11.2022	виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	01.12.2022	виконано
4	Виконання першого розділу	01.02.2023	виконано
5	Виконання другого розділу	01.06.2023	виконано
6	Виконання третього розділу	01.09.2023	виконано
7	Формування висновків та рекомендацій	01.11.2023	виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи	10.11.2023	виконано
9	Перевірка роботи на плагіат	15.11.2023	виконано
10	Перевірка роботи керівником	20.11.2023	виконано
11	Одержання відгуку та рецензії	25.11.2023	виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент

(підпис) Олександр ЦОЦОРІН
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис) Євгенія ЗАХАРІНА
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 79 сторінок, 5 таблиць, 1 рисунок, список літератури з 66 найменувань.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання учнів молодших класів.

Предмет дослідження: самостійні заняття фізичними вправами молодших школярів.

Мета дослідження: обґрунтування програми самостійних занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку для підвищення їх рівня фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід і практику з питань організації самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів.
2. Проаналізувати ставлення батьків до самостійних занять школярами фізичних вправ.
3. Розробити та оцінити програму самостійних занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у дослідженні ставлення до самостійних занять фізичними вправами батьків та визначенні рівня сформованості рухової діяльності молодших школярів;

Практичне значення роботи полягає у розробці програми самостійних занять фізичними вправами для молодших школярів та доповненні новими відомостями розділу «Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку» навчального курсу «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

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

У першому розділі проаналізовано теоретичні аспекти фізичного виховання учнів молодших класів. Визначено вікові особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Розглянуто значення занять фізичними вправами для розвитку школярів. Надана характеристика самостійним заняттям фізичними вправами, як формі фізичного виховання.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: методи теоретичного аналізу й узагальнення науково методичної літератури, Анкетування, Педагогічні спостереження, методи оцінки рівня фізичного розвитку школярів та тестування фізичної підготовленості. Методи математичної статистики.

У третьому розділі представлено аналіз та узагальнення результатів дослідження. Проаналізовано результати анкетування батьків. Надана оцінка ефективності розробленої програми самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів, визначено їх вплив на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова: УЧНІ МОЛОДШИХ КЛАСІВ, САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ, ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, АНКЕТУВАННЯ, ТЕСТУВАННЯ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

ЗОШ – загальноосвітня школа

ООН – Організація об'єднаних націй

СРД – самостійна рухова діяльність

СЗФВ – самостійні заняття фізичними вправами

США – Сполучені Штати Америки

ЦНС – центральна нервова система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	10
1.1. Значення занять фізичними вправами для розвитку школярів	10
1.2. Вікові особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку	24
1.3. Самостійні заняття фізичними вправами, як форма фізичного виховання	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1. Методи дослідження	37
2.2. Організація дослідження	40
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	42
3.1. Домашні завдання з фізичної культури як вид самостійної роботи ...	42
3.2. Самостійні заняття дітей фізичними вправами в сім'ї	51
3.3. Аналіз та узагальнення результатів експерименту	56
Висновки до 3 розділу	64
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність. Фізична культура і спорт є важливим напрямом соціально-культурної діяльності. Школа, загалом, не сприяє виконанню біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури компенсують важливий для дитячого організму обсяг рухової активності лише на 11-13%.

Близько 30% першокласників розпочинають навчальний рік з напруженням механізмів адаптації і незадовільною адаптацією до навчання в школі. Зниження рухової активності, велике статичне навантаження, пов'язане з заняттями в школі, готуваннями уроків вдома, посилений потік інформації створюють у першокласників «критичні» ситуації, що також негативно впливають на рухову підготовленість дітей.

Занижена рухова активність, обмеження функцій шкільного розпорядку негативно впливають на гармонійний фізичний розвиток, рухову підготовленість молодших школярів, на їхній стан здоров'я [16, 50]. Тому виникла потреба пошуку засобів і методів збільшення рухової активності школярів.

Ефективними у розв'язання цієї проблеми в початковій школі є самостійні заняття фізичними вправами. На добрий результат впливає правильна організація і раціональна взаємодія з уроками фізичної культури.

Проблему самостійного виконання школярами фізичних вправ розглядали такі дослідники, як А.Ф. Борисенко, А.Д. Дубогай, Н.А. Козленко, О.М. Масюк, В.Ф. Новосільський, Г.А. Пастушенко, В. Зощенко та ін. Однак у дослідженнях зазначених авторів недостатньо проаналізовані організація і методика самостійних занять школярів.

Таким чином, потреба удосконалення організаційних прийомів і методичних підходів до самостійних занять фізичними вправами з молодшими школярами є актуальною і спричинила до вибору теми кваліфікаційної роботи. Робота виконана у відповідності до плану науково-дослідної роботи кафедри

управління фізичною культурою та спортом 06811 «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Об'єкт дослідження: фізичне виховання учнів молодших класів.

Предмет дослідження: самостійні заняття фізичними вправами молодших школярів.

Мета дослідження: розробка та перевірка ефективності самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід і практику з питань організації самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів.
2. Проаналізувати ставлення батьків до самостійних занять школярами фізичних вправ.
3. Розробити та оцінити програму самостійних занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у дослідженні ставлення до самостійних занять фізичними вправами батьків та визначенні рівня сформованості рухової діяльності молодших школярів;

Практичне значення роботи полягає у розробці програми самостійних занять фізичними вправами для молодших школярів та доповненні новими відомостями розділу «Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку» навчального курсу «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися на науково-технічній конференції «Тиждень науки-2023» (Запоріжжя, 2023 р.). Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Кваліфікаційна робота має 5 таблиць, 1 рисунок. У роботі використано 66 джерел наукової і спеціальної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

1.1. Значення занять фізичними вправами для розвитку школярів

Успішність навчання школяра за багатьма чинниками визначається рівнем стану здоров'я. Розпочинаючи навчання у школі, 60% дітей мають проблеми зі станом здоров'я. І лише четверта частина дітей розпочинають навчання здоровими. 28,7% молодших школярів — умовно здорові. Від першого класу до випускного кількість дітей з відхиленнями у здоров'ї зростає у понад 5 разів. Половина всіх захворювань припадає на молодший шкільний вік, окрім того спостерігається найбільший відсоток функціональних відхилень. За результатами окремих дослідників [5, 23] у молодших класах високим є показник захворюваності ГРВІ і простудних захворювань (60-80%).

Загалом здоров'я людини на понад 50% залежить від умов і способу життя. На думку Н.М. Амосова, ефективність діяльності установ охорони здоров'я, що спрямована на повернення здоров'я або ж на запобігання розвиткові окремих захворювань, складає 15%. За час навчання в школі список дітей із хронічними захворюваннями зростає у 1,5-2 рази. Гіподинамія негативно впливає на розвиток рухових властивостей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості), засвоєння знань, знижує розумову працездатність, опірність організму до несприятливих чинників довкілля. У цьому випадку низьким є рівень функціональної підготовленості дітей, тривалішими — відбудовні процеси [3, 23].

Педагогічно правильно організоване фізичне виховання формує здорове підґрунтя для розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок і умінь під час шкільних занять фізичною культурою і в позаурочний час [4, 14].

У 1991 р., визнаючи пріоритетність інтересів дітей протягом їхнього розвитку і значення підростаючого покоління для забезпечення добробуту

країни, Україна приєдналася до підписання Конвенції прав дітей, схваленої ООН у 1989 р. А також підписала Всесвітню декларацію про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей, прийняту в Нью-Йорку [40].

Питання здоров'я і фізичного розвитку дітей розглядалися на Міжнародній конференції з проблем народонаселення і розвитку, що відбулася в Каїрі. Фізична культура є основним засобом формування, зміцнення, удосконалення здоров'я усього населення й особливо дітей.

Рухова активність сприяє всебічному навчанню дітей здорової життєдіяльності. Однак рухова активність дітей початкової школи порівняно до дошкільного віку знижується на 50%, 60-65% [27].

Соціально-економічні і політичні зміни в Україні протягом останніх років істотно вплинули на загальний стан фізичної культури і спорту в державі. За цей час прийнято Закон України «Про фізичну культуру і спорт», у якому вперше були визначені загальні правові, соціально-економічні й організаційні основи фізичної культури і спорту.

З огляду на це фізична культура є засобом специфічної спрямовуючої дії, що проводить біохімічне, фізіологічне, психологічне стимулювання розвитку потенціалу здоров'я. Здоров'я людини [23] – поняття багатокомпонентне, педагогічні аспекти здорового способу життя різноманітні, обсяг і ємність завдань вимагає спільної роботи всього педагогічного колективу, особливо шкільного лікаря і учителя фізичної культури.

Таким чином, фізична культура розглядається як найважливіший, іноді вирішальний чинник у зміцненні здоров'я підростаючого покоління і подоланні несприятливих умов довкілля.

Заняття фізичною культурою, спортом завжди розглядалися як найважливіша частина всебічного розвитку людини, як частина загальної культури. Фізична культура історично зумовлена і несе в собі соціально-політичну спрямованість суспільства, а також залежить від економічних умов. Фізичне виховання виникло в житті суспільства як історична потреба підготовки людини до умов існування й щонайперше до трудової діяльності.

Малюнки, що збереглися на стінах печер, на курганах, у місцях давніх поселень, стали об'єктом багатьох археологічних досліджень і свідчать про те, що фізичні вправи протягом багатьох століть використовувалися для підготовки молоді до праці, впливали на фізичний розвиток, зміцнюючи здоров'я, удосконалюючи фізичні здібності, трудові і військові навички.

У Древній Греції в період розквіту її культури фізичні вправи вважалися обов'язковими для досягнення можливого гармонійного розвитку духовних і фізичних сил.

Одним з головних моментів у життєвому ідеалі кожного громадянина Греції було здорове, сильне, правильно складене тіло, з бадьорим живим духом. Греки на той час надавали великого значення фізичним вправам для виховання й формування дитячого організму [19].

Передові для свого часу мислителі всіх епох важливу роль відводили фізичному вихованню, вважаючи його складником гармонійного розвитку духовних і фізичних здібностей людини.

Документальним підтвердженням цього є спостереження італійського лікаря Ієроніма Меркуліаліса «Найбільше помиляються ті, хто стверджує начебто фізичні вправи не сприяють розвитку здоров'я...Напротивагу їм правильно і розумно поводитися Гіпократ, Платон, Гален і Авіцена, залишивши нащадкам науку, відповідно до якої найкращим способом зберегти здоров'я є правильне харчування і відповідні фізичні вправи» [13].

Найвизначніший педагог, просвітитель Ж.Ж. Руссо рекомендує фізичні вправи й ігри застосовувати для досягнення мети розумового виховання, розвитку фізичної сили і волі. «Щоб виховати дитину розумною і розважливою, формуйте її міцною і здоровою: щоб працювала, безперервно рухалася, набувала сили, тоді набуде і розуму» [22]. Не відразу фізичні вправи набули у школі належного значення, яке спостерігаємо сьогодні. Фізичні вправи для школярів тепер потрактовані як засіб збереження і зміцнення здоров'я, розвитку фізичної сили і швидкості руху, розумового розвитку.

У часи Київської Русі фізичне виховання набувало військово-

прикладного значення. 3-4-річну дитину вперше садили на коня (ритуал «постригу»). Відтоді фізичним вихованням дитини займався батько. З семирічного віку дітей навчали грамоти, стрільби з лука, володіння списом, їзди верхи. Релігійні свята поєднували з рухливими іграми, розвагами, змагальними фізичними вправами. Система фізичного виховання Київської Русі містила в собі такі організаційні форми: фізичне виховання у сім'ї, побуті, церкві, монастирі, князівському війську [21].

У побуті українського народу використовувалися різноманітні види фізичних вправ, рухливих ігор, що виховували фізично сильних людей.

Протягом боротьби українського народу за звільнення від національного гніту набула окреслених форм система військово-фізичної підготовки українських козаків.

Одним з основних завдань козацької педагогіки XVI-XVIII століть була підготовка фізично загартованих воїнів-захисників рідного краю. Українська система виховання складалася з кількох рівнів: початкового, дошкільного, сімейного. Заняття відбувалися систематично, дітей загартовували фізично і морально, готуючи до захисту Батьківщини. З дитинства козаки навчали дітей верхової їзди, за допомогою фізичних вправ розвивали фізичні якості [28]. У західних землях України у XIX столітті у народній школі серед обов'язкових предметів були «тілесні» вправи [46]. Систематичні заняття фізичними вправами і загартовування формували основу виховання дітей запорізьких козаків.

Важливим завданням фізичного виховання з погляду представників прогресивної, наукової думки, вчених, педагогів, лікарів, суспільних діячів є зміцнення здоров'я людини як складник повноцінного розумового і морального розвитку особистості ще з раннього дитинства.

П.Ф. Лесгафт, створивши теорію фізичного виховання і, зокрема, теорію сімейного виховання школяра, підніс на вищий щабель прогресивну педагогіку. Враховуючи вікові, анатомо-фізіологічні й психологічні особливості дітей, він науково обґрунтував принципи усебічного виховання, що містять в собі

фізичне, розумове, естетичне і трудове виховання. Усі ці різновиди виховання, з огляду на провідну роль морального чинника, за П.Ф. Лесгафтом, ґрунтовно поєднані. Вперше належно оцінила значення його праць для національної педагогіки С. Ф. Русова [22].

В.В. Гориневський – один з основоположників науки про фізичну освіту – у 1913 р. писав, що завдання справжньої освіти полягають у формуванні особистості у поєднанні розуму, душі і тіла. Якщо ці три ланки людського організму і розділити заради зручності окремо, то метою справжньої освіти є постійний вплив і намагання гармонійно розвивати людину, використовуючи відомі знання про закони природи, яким ми підвладні. Також учений вказував на потребу одночасного розв'язання педагогічних і оздоровчих завдань [74].

Про нову українську школу майбутнього писала відома українська письменниця і педагог Софія Русова: «Колишня мертва, формальна, лицемірна школа мусить впасти, а на її руїнах повинна утворитися, народитися нова, живуча й життєва, правдива і весела школа праці, школа соціального виховання, збудована на пошані до особи і розумінні громадських обов'язків кожною дитиною, кожним учнем нової школи» [18]. Не заперечуючи цю очевидну істину, варто зауважити, що вчитель і учень також повинні пройти всі стадії, що формують здоровий спосіб життя, у якому особливе місце займає фізична культура. Пошук засобів, методів і форм задоволення оптимальної потреби дітей у руховій активності є важливою умовою здоров'я людини. Формуючи вміння самостійно виконувати фізичні вправи з раннього дитинства, людина буде застережена від проблем зі здоров'ям.

З аналізу літературних джерел можемо стверджувати про різнобічний вплив фізичної культури на розвиток людини.

Методологічною основою побудови педагогічної технології фізичного виховання учнів є відомості про єдність і взаємозв'язок двох чинників: біологічного розвитку учнів і засобів, методів та форм педагогічного впливу, що вступаючи в діалектичний взаємозв'язок і взаємодію, спільно впливають на розвиток рухових якостей. В молодшому шкільному віці педагогічний вплив

достатньо значний порівняно до біологічного чинника.

Молодший шкільний вік — відповідальний період у розвитку дитини, коли формується характер, закладається фундамент здоров'я, розвивається світогляд дітей, інтенсивно розвивається організм. На думку більшості дослідників у молодшому шкільному віці закладається основа загальної фізичної підготовки людини [2, 12, 21, 29].

Сучасна актуалізація проблеми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку зумовлена погіршенням стану їхнього здоров'я, зниженням рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості. Отже, однією з причин поганого стану здоров'я підростаючого покоління є обмежений, пасивний руховий режим.

Забезпечення оптимальної рухової активності як чинник формування здорового способу життя дитини і важливий елемент системи керування здоров'ям багатьма авторами розглядається як шлях розв'язання проблеми активізації рухового режиму. Власне, період дитинства є оптимальним для реалізації потенційних можливостей організму в м'язовій діяльності, що впливають на його розвиток.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на розвиток пам'яті, мислення, уваги дітей, удосконалення фізичних якостей, рухову підготовленість і фізичну готовність до життя. Також ці заняття збільшують і урізноманітнюють їхні фізичні можливості.

Вища нервова діяльність є інтегральною функцією внутрішніх і зовнішніх взаємодій організму. Тренуючи пальці рук, можна суттєво підвищити працездатність кори головного мозку. Тонкі рухи пальців рук впливають і на мовну функцію [28]. На цей підставі можна зробити підсумок, що процес фізичного удосконалення організму багатогранний і керований. Відомо, що фізичні вправи різнобічно впливають на фізичну досконалість. Наприклад, стрибки через скакалку сприяють розвиткові спритності, підвищують розумову працездатність. Кидки і ловіння м'яча, натомість, допомагають засвоїти правила письма, малювання, вишивання, ліплення. Успішність засвоєння

навчальної програми школярами молодших класів ґрунтовно пов'язана зі швидкістю, здатністю до збереження рівноваги при пересуванні, тривалому утриманню статичних поз.

Кілька десятиліть учені фізіологи і медики працювали над проблемою: що рухає ростом і розквітом людського організму? І визначили головне: основною умовою, що стимулює розвиток дитини, є по-різному виражена фізична активність.

Рухова підготовленість передбачає значну рухову активність дитини, що є однією з головних умов нормального росту і розвитку організму і визначає рівень його функціональних можливостей.

Відзначено, що порівняно до середнього і старшого віку за умови правильної організації рухів фізичні навантаження є найефективнішими у молодших класах, а найістотніші зміни в розвитку фізичних властивостей відбуваються у 7-12 років. Таким чином за умови обліку вікових особливостей розвитку дітей можна вдало і спрямовано розвивати основні фізичні здібності молодшого школяра.

Можна припустити, що рухова активність – це «мова» внутрішнього спілкування клітин, органів і тканин між собою, що забезпечує динамічний фундамент життєвих процесів: найбільш повне засвоєння живильних речовин; підвищення енергетичного рівня організму; інформацію, що стимулює життєдіяльність і оптимальний рівень здоров'я.

Період відновлення після хвороби в дітей, що займаються фізичною культурою і спортом, скорочується в порівнянні з тими, хто не займається на 3-5 днів. Заняття фізичною культурою збільшують захисні сили організму, зростає потенціал здоров'я, дитина позбавляється надлишкової ваги.

У роботах М.В. Антропової, Г.Л. Апанасенко, А.Г. Хрипкової зазначено, що нормальний ріст і розвиток дитини можливі лише за умови доброго здоров'я, що досягається високою руховою активністю. Тому до основних проблем фізичного виховання належить і активізація рухового режиму школярів. Малорухливий спосіб життя (гіподинамія), зниження звичної рухової

активності негативно впливають на гармонійне здоров'я дитини.

За даними дослідників рухова потреба дітей і рухова добова активність в урочний та позаурочний час задовольняється лише частково. У дні, коли в шкільному розкладі є урок фізичної культури, дефіцит рухової активності досягає 40%, а в інші дні — до 80% добової норми [26].

Початок навчання у школі пов'язаний з педагогічними, медичними, фізіолого-гігієнічними проблемами, оскільки відбувається адаптація до нових соціальних умов. Готовність школяра до систематичного навчання визначається і рівнем його здоров'я. Результати наукових досліджень свідчать, що відставання біологічного віку учнів (тобто незрілість основних фізіологічних систем організму, слабка працездатність) від фактичного зумовлює проблеми у засвоєнні навчального матеріалу. Фізичні вправи тут є засобом реабілітації дитячого організму і за умови правильної організації фізичного виховання вирівнюють біологічний вік з фактичним.

Малорухомий спосіб життя, відсутність мотивацій до занять фізичною культурою і спортом спричиняють гіподинамію у дітей. Це є чинником ризику розвитку різних захворювань населення, незалежно від рівня економічного розвитку країни, її добробуту.

За даними Р. Сулліван серед школярів Мічигану 50% дітей мають хоча б один чинник ризику розвитку серцево-судинних захворювань, що безпосередньо зумовлене станом рухової активності. Так половина американських дівчаток 6-17 років і 30% хлопчиків 6-12 років не можуть пробігти 300 метрів зі швидкістю, що перевищує швидкість ходьби. 25% хлопчиків і 55% дівчаток не можуть підтягтися на поперечині хоча б один раз [31].

У США існують чотири види програм занять фізичними вправами при 12-річному навчанні. Програми рекомендують розробляти з обліком того, що в перші роки навчання діти повинні займатися фізичними вправами 15-20 хвилин і одну годину рухливими іграми щодня.

У початкових школах Канади (провінція Саскачеван) у п'ятиденному

навчальному тижні згідно з навчальними планами щотижня передбачено 150 хвилин занять з предмету «Фізична культура» і 70 хвилин занять з предмету «Здоров'я» [35].

У школах Англії метою фізичного виховання є розвиток загальної рухової активності; формування основних рухових навичок і умінь; використання фізичної активності для зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості, інтелектуального й емоційного розвитку. Так ґрунтовна підготовка з фізичного виховання розпочинається ще з дитячого садка [275], що збігається з нашою точкою зору.

У Китаї у 1993 році проведена реформа змісту освіти початкових шкіл. Відтоді більше уваги зосереджено на заняттях фізичною культурою і гігієнічним вихованням, що є обов'язковими в кожному класі початкової школи. Щодня учні щонайменше одну годину займаються фізичною культурою, а також у їхньому розкладі передбачені інші форми фізичного виховання. Вважаємо, що такий підхід здатний забезпечити оптимальне фізичне виховання підростаючого покоління.

Шкільна програма Японії передбачає три години занять фізкультурою щотижня. Основні завдання — вироблення в учнів навичок для здорового і щасливого життя; формування гармонійного фізичного і психічного розвитку дітей [27].

У Франції у 2009 році Комітет у справах молоді і спорту визначив нову програму фізичного виховання у країні [31], в основу якої увійшли заняття фізичними вправами в позаурочний час, її мета — збереження здоров'я нації. До того часу лише 7% школярів у Франції віком 7-12 років були охоплені систематичними заняттями фізичною культурою. Програма також пропонує збільшення часу занять фізичними вправам (з 2 годин до 5 годин щотижня).

В Австрії у 1999 році на засіданні президії Загальної спортивної федерації була затверджена програма з реформи спорту і масової фізичної культури. Зокрема, зазначалося, що батьки звертають увагу на формування у дітей прагнення до систематичних занять фізичними вправами, натомість пасивність

у проведенні дозвілля вважається несприятливим явищем.

У Швейцарії фізичне виховання трактується як інтегральна частина загального виховання дітей. Головне завдання фізкультурних занять — це максимально підвищити рухову активність дітей, сприяти формуванню в них життєво важливих і стійких навичок і умінь.

В Австралії практикою щоденної фізичної активності частково вдалося ліквідувати гіподинамію серед учнів 8-12 років.

У Румунії одним із завдань фізичного виховання школярів є формування звички і потреби займатися фізичними вправами, що також схвально, тому що розв'язання цього важливого завдання є однією з умов гармонійного виховання підростаючого покоління.

У Болгарії одним із завдань фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку є виховання інтересу і прагнення до систематичних занять фізичними вправами

У Польщі стосовно завдання фізичного виховання дітей існує переконання, що у дітей слід формувати потребу в систематичних заняттях фізичними вправами [22]. А це свідчить про турботу держави за своє майбутнє. І зрозуміло, адже діти, зокрема, їхнє здоров'я, формує економічну основу будь-якого суспільства.

В Італії вивчали показники фізичного розвитку дітей у поєднанні з руховою активністю. Так фізіологічна норма тілобудови спостережена лише в половини дітей [30]. У 48,69% дітей з Риму за віком 5-11 років деформований хребет, стопи, грудна клітка. Особливості фізичного розвитку і тілобудови в дітей шкільного віку зумовлені низькою руховою активністю, нераціональним руховим режимом. На рівень рухової активності дітей впливають біологічні чинники віку і статі, що визначають потребу організму в русі, кількісні показники рухової активності прямо залежать від віку.

Обсяг рухової активності дітей визначається соціальними чинниками, такими як спосіб життя, організація навчально-виховної роботи в школі, рівень розвитку фізичної культури і спорту в країні.

При поєднанні несприятливих чинників: соціальних, хронічних захворювань, сповільненні фізичного розвитку, — у дітей формується низька звична для них рухова активність, яка негативно впливає на їхнє здоров'я.

На стан здоров'я учнів впливають соціальний, екологічний, генетичний, а також «шкільний чинник». Однак при створенні адаптаційного середовища, спрямованого на попередження виникнення хвороб адаптації (психосоматичні патології), на корекцію наявних функціональних порушень, зменшується відсоток хворобливих дітей, зникає втомлюваність від інтелектуального навантаження і, як наслідок, поліпшується засвоєння шкільної програми [12].

У період навчання в школі дефіцит рухової активності негативно впливає на організм дітей: погіршується адаптація серцево-судинної системи до фізичного навантаження, знижуються показники життєвої ємності легень, сили, появляється надлишкова маса тіла, підвищується відсоток захворюваності школярів. У дітей, які не займаються фізичними вправами, сповільнюється ріст, розвиток, до цього призводить недостатня рухова діяльність. Фізичні вправи є засобом профілактики можливих порушень нормального фізичного розвитку дітей [31].

Розвиток рухових властивостей тісно переплітається з поліпшенням діяльності внутрішніх органів. У результаті фізичного тренування виникають стійкі умовні рефлекси, що поліпшують діяльність м'язів, внутрішніх органів. Оптимальна рухова активність позитивно впливає на організм дитини, сприяє зниженню захворюваності.

У літературних джерелах існує думка про взаємозв'язок фізичного розвитку дітей (антропометричних і біометричних показників) з обсягом локомоцій (рухової діяльності), тому фізичні вправи — це спосіб зміцнення серцево-судинної і дихальної систем дітей, завдяки їм в організмі постійно відбуваються процеси обміну речовин і енергії. Печінка, нирки, шлунково-кишковий тракт починають працювати економніше, з меншими витратами, удосконалюється їхня функція.

Найбільше адекватно реагують на м'язову діяльність серцево-судинна і

дихальна системи. Під впливом фізичних навантажень серцево-судинна система починає функціонувати економічніше не лише під час м'язової діяльності, а й у стані спокою. Дослідження фізіологів показали, що м'язові скорочення полегшують діяльність серця, тому що беруть на себе значну частину роботи з перекачування крові в судинах. Тому м'язовий апарат вважають ще однією системою — системою «допоміжного серця». У стані спокою рівень метаболізму кісткових м'язів невеликий, а при максимальних навантаженнях він може зрости у понад 50 разів. Тоді виникає потреба значної активізації функцій всіх органів для підтримки рівня обмінних процесів. Наука про моторно-вісцеральні рефлексі підтвердила тісний взаємозв'язок діяльності рухового апарата, кісткових м'язів і вегетативних органів. Унаслідок недостатньої рухової активності в організмі дитини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і встановлені в процесі еволюції, важкого фізичної праці. Це спричинює розлад регуляції діяльності серцево-судинної й іншої систем, порушенню обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань. Таким чином, якщо різноманітнішою є рухова діяльність, то досконалішою є і будова організму. Під впливом різноманітної м'язової діяльності відбувається процес тренування організму дитини: удосконалюється тілобудова, підвищується працездатність, зменшуються енерговитрати на виконання однакової роботи порівняно до нетренованого організму. Удосконалюються механізми терморегуляції, організм швидше пристосовується до різних коливань температури, атмосферного тиску. Підвищується імунітет, зменшується кількість захворювань [42].

Дослідження фізіологів І.М. Сеченова, І.П. Павлова показали, що завдяки руху м'язів кора головного мозку працює продуктивніше, поліпшується діяльність головного мозку, узгоджуються нервові процеси, активний відпочинок позитивно впливає на функціональний стан центральної нервової системи. Порушення якої-небудь зони центральної нервової системи позитивно впливає на інші її ділянки, своєрідно збуджує загальмовані зони, знімаючи з них втому, підвищуючи працездатність. Фізична досконалість впливає на

розвиток відповідних структур мозку, особливо на ранніх етапах онтогенезу, рухова активність позитивно впливає на формування вищої нервової діяльності дитини [13].

Заняття фізкультурою підвищують рівень життєздатності і захисних сил, позитивно впливають на організм людини. Високий рівень добової рухової активності (щоденні уроки фізичною культурою) сприятливо впливають на стан здоров'я дітей.

Рухливий спосіб життя (щоденні уроки фізичної культури, максимальне використання «малих форм» фізичного виховання: ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки, ігри протягом шкільної перерви) позитивно впливає на фізичний і розумовий розвиток дітей, встановлення дисципліни в класах. Існує пряма залежність між організованою руховою активністю й успішністю учнів. Організований руховий графік школярів із зазначеним обсягом і послідовністю максимально організує учнів, дисциплінує їх на інших уроках, підвищує їхню успішність. Так кількість школярів з добрими оцінками зросла на 12% в четвертій в порівнянні з першою.

Активний руховий графік зміцнює розумову працездатність протягом навчального року. У дітей з малим обсягом рухової активності працездатність помітно знижується до кінця уроків у школі, до кінця дня, тижня, семестру, року, аніж у тих учнів, які систематично займаються фізичною культурою. На уроках, які відбуваються після занять фізичною культурою, працездатність учнів, як правило, зростає. Навіть невеликі за обсягом фізичні навантаження після закінчення уроків у школі є ефективним засобом відновлення розумової працездатності в дітей.

Фізичне виховання впливає на розумовий розвиток школярів, вони добре засвоюють теоретичні знання, розвивають кмітливість, спостережливість, вдумливість, виховується інтерес, свідомо потреба в систематичних заняттях фізичними вправами. Хворобливі, фізично погано розвинуті діти, звісно, відстають від здорових дітей у навчанні, погано запам'ятовують, у них послаблена увага, вони швидше стомлюються.

Руховий режим допомагає дітям здобувати досвід практичної пізнавальної діяльності, позитивно впливає на їхню розумову працездатність. Таким чином формуються сприятливі умови для інтелектуального розвитку дітей. В умовах гіподинамії знижується розумова працездатність дітей, розвиваються захворювання органів травлення, деформується постава ще з початкової школи.

В організмі дитини з перших днів навчання відбуваються зміни рівня і динаміки роботи окремих систем. Ці зміни глибоко індивідуалізовані, залежать від стану здоров'я школяра, організації навчального процесу, відпочинку. У дітей з високим рівнем рухової активності спостерігається також високий рівень розумової працездатності.

В.А. Сухомлинський вважав, що головною причиною відставання у навчанні близько 85% невстигаючих учнів є поганий стан здоров'я, яке є наслідком недомогання чи захворювання, що найчастіше зовсім непомітне...» [25]. Зауважимо, що традиції українського народу тісно пов'язані з фізичною культурою як засобом зміцнення здоров'я нації. Отже, рух — це могутній чинник розумового розвитку учнів, їхньої успішності, психічного і духовного здоров'я.

Фізичні вправи, що впливають на зміни біомеханічної структури рухового акту, впливають на захисні сили організму дітей. Шляхом організації самостійної навчальної діяльності школярів можна підвищити ефективність впливу фізичних вправ на організм дітей з метою його удосконалення і зміцнення здоров'я.

Варто звернути увагу на те, що рівень фізичної підготовленості швидко знижується у перші 12-21 день бездіяльності, а протягом наступних 2-3 місяців усі позитивні зміни, зумовлені систематичними заняттями фізичними вправами, зникають [8]. Школярі близько чотирьох місяців протягом року відпочивають на канікулах. Несформованість у дітей навичок самостійних занять фізичними вправами знижує результати фізичної підготовленості, досягнуті в школі. Проблема формування мотивації в школярів до систематичних занять фізичною

культурою на сьогодні особливо актуальна.

Кожен активний рух несе в центральну нервову систему стимулюючі імпульси, які профілактично впливають на організм дитини, поліпшують обмін речовин, харчування клітин, тобто є компонентами духовного, фізичного і психічного здоров'я. Удосконаленню фізичного виховання школярів присвячено низку досліджень, у яких аргументовано доведено потребу ґрунтового керування руховим графіком школярів.

1.2. Вікові особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік є перехідним періодом від дошкільника до школяра. У цьому віці важливо вчасно зауважувати і підтримувати особистісні задатки розвитку школяра, дбайливо ставитися до вікових особливостей фізичного і психічного розвитку молодших школярів.

Найбільш вдало цей вік проглядається у школярів другого класу. Першокласники лише стають школярами, натомість деяким школярам третього класу вже притаманні риси підліткового періоду.

Молодший шкільний вік — період накопичення знань і їхнього засвоєння. Виконанню цієї важливої функції сприяють характерні риси зазначеного віку: безмежна довіра до авторитету дорослих і особливо вчителя. Для дітей 8-9 років властива безпосередня реакція, а також неґрунтовне усвідомлення своїх вражень. Зростають можливості формування внутрішньої мови — основи понятійного, абстрактного мислення [27].

Діти молодшого шкільного віку мають притаманні саме цьому вікові психологічні особливості. У цей період, скажімо, закінчується анатомічне формування структури головного мозку, однак функціонально процес продовжується. І.М. Сеченов наголошував, що нескінчене розмаїття зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться насамкінець до одного явища — м'язовому руху [23].

Розвиток головного мозку дитини відбувається під впливом навчальних занять у школі і самостійної діяльності, а це потребує тривалої напруги, уваги, зосередженої розумової діяльності, заучування, утримування у пам'яті значного обсягу навчального матеріалу. З огляду на це посилюються збуджувальні і гальмівні процеси у великих півкулях головного мозку, поліпшуються процеси диференціювання, збільшується роль вторинної сигнальної системи.

Діти 7-10 років не можуть сприймати кілька об'єктів одночасно, їм важко зосередити увагу одномоментно на 3-4 завданнях, якщо ті навіть і пов'язані між собою і не є складними. Отож вчителю варто бути уважним при виборі завдань на уроках фізичної культури.

Характерною рисою розвитку психічних процесів дітей є те, що вони сприймають добре об'єкт з відомим вже для них значенням, тобто вони добре зрозуміють завдання, якщо цілком його сприймають і їхнє розуміння цього завдання буде аналогічним тому, яке подає вчитель. У дітей цього віку переважає рухова пам'ять, вони швидше запам'ятовують показану фізичну вправу, аніж висловлену. Рухова навичка — не формула рухів чи постійних і запам'ятовуваних руховим центром м'язових напруг. Рухова навичка — це засвоєне уміння виконувати визначений вид рухового завдання. Тому пояснення застосування вправи, або «для чого ми це робимо», ефективно впливає на її виконання.

У цьому віці слабка урівноваженість нервових процесів, школярі швидко стомлюються, мають підвищену збудливість, короткотермінову концентрацію уваги. Однак висока реакція і пластичність нервових процесів створюють фізіологічну канву для стрімкого і точного засвоєння рухових навичок.

Увага дітей пов'язана з особливостями пам'яті, вони насамперед запам'ятовують те, що їм сподобалося чи вразило, схвилювало. Усе це залишається в їхній пам'яті. У школі у дитини виникає потреба ситуативної пам'яті, яку розвивають осмисленням мовленнєвих конструкцій. Школяр навчається розрізняти і виокремлювати головне і другорядне, узагальнювати матеріал.

Обсяг уваги в дітей незначний. У цьому віці важко утримати увагу дитини на визначеному об'єкті тривалий час. З огляду на таку особливість учитель поперемінно повинен зосереджувати увагу на різних видах діяльності.

У дітей 7-8 років швидко послаблюється увага до завдання, що свідчить про становлення розвитку уваги дитини. Цей етап швидше проходять ті діти, які беруть участь у іграх. Гра у цьому віці для дитини — засіб, за допомогою якого вона пізнає довкілля. Гра, щонайперше, розвиває спритність. Саме рухова спритність тісно пов'язана з роботою кори півкуль головного мозку. Однак сучасні діти, для яких гра повинна стати життєвою потребою, натомість втрачають інтерес до гри, видозмінюють її суть, вкладаючи у неї елементи індивідуалізації, агресії. Особливого значення фахівці фізичної культури надають рухливим іграм, що можуть бути використані для розвитку фізичної, інтелектуальної, емоційної, моральної і духовної сфери молодшого школяра. Тому одним із завдань учителя молодших класів є навчання учнів самостійної організації рухливих ігор.

Відбувається подальший розвиток мислення, що в основному залишається предметно-конкретним. Учень формує особистісну здатність порівнювати власні сприйняття, відчуття, вчинки і види діяльності.

У цьому віці досить міцно формуються мотивації дітей на різні види діяльності. Мотивація — особливий стан людини, що змушує її діяти у визначеному напрямі чи не діяти. Це є первень і дороговказ для будь-якої діяльності, основа для формування і здійснення мети, що спрямована на досягнення максимально можливого у цей відтинок часу результату. Формування позитивної мотивації до фізичної культури продовжується упродовж шкільного періоду, а педагогічна майстерність полягає у визначенні рівня мотивації до занять фізичної культури.

Дані соціологічних досліджень серед школярів, їхніх батьків, педагогів свідчать про те, що серед життєвих вартостей категорію «здоров'я» відзначили лише 50% опитаних школярів. Водночас школярі намагаються отримати корисні поради, рекомендації з питань здорового способу життя, тобто як бути

здоровим, сильним, гармонійно розвиненим й ін. Батьки правильно оцінюють значущість здорового способу життя, однак здебільшого ведуть малорухливий спосіб життя, лише кожен третій виконує ранкову гімнастику чи бігає. У реалізації рекомендацій здорового способу життя повинні брати участь учителі, батьки, тому що школу сьогодні можна розглядати як співтовариство учнів, педагогів, батьків, у якому усі заради майбутнього повинні провадити здоровий спосіб життя, складником якого є рухова активність, що вимагає визначених вольових зусиль.

Виникає потреба розвивати вольові якості, пов'язані з подоланням труднощів – наполегливість, витримка, рішучість, налаштування власних дій стосовно визначеної мети. Під час занять фізичними вправами і спортом зміцнюється воля, адже оволодіння новими навичками й уміннями вимагає вольових зусиль [35].

Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі кількісного і якісного гатунку і залежать від біологічних і соціальних чинників. Кожен вік має свої особливості.

Молодший шкільний вік — це період активного розвитку і становлення особистості людини. У цьому віці формуються багато інтересів і звичок дітей. Відомий український педагог Софія Русова писала про потребу виховання справжнього громадянина ще з його дитячого віку. Школа повинна працювати над створенням сильних духом і тілом особистостей, надавати можливість кожній дитині розвивати свої здібності.

Турбота про здоров'я — це головна мета праці вихователя, писав В. А. Сухомлинський, вважаючи, що виховання, набуте в молодшому шкільному віці, значною мірою визначає майбутнє людини. Водночас велике значення заслуговувало фізичне виховання дітей. «Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили».

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток організму, щорічно довжина тіла збільшується на 3-5 см, маса тіла – на

2-2,5 кг. Статистично достовірні величини річного приросту тотальних розмірів тіла не мають значних розходжень між хлопчиками і дівчатками. Показники кардіо-респіраторної системи в хлопчиків і дівчаток у 7-8 років у спокої не мають виражених розходжень [2]. Це до деякої міри полегшує організацію фізичного виховання у цьому віці.

Хребет відрізняється великою гнучкістю, рухливістю, кістяк легко деформується. М'язи та зв'язковий апарат ще слабкі для підтримки хребта у вертикальному положенні, тому часто зустрічаються сколіози, плоска, кругла, сідлоподібна, сутула спина.

Мускулатура школярів молодших класів розвивається інтенсивно, але нерівномірно, відстають у розвитку дрібні м'язи. У дітей 7-8 років м'язи складають близько 27% маси тіла. При правильному чергуванні м'язового навантаження і відпочинку зростають функціональні можливості м'язів, кістковий апарат дитини набуває міцності, що важливо, скажімо, для першокласника в період адаптації до школи і надалі, у процесі навчання у школі.

Серцево-судинна система розвивається, швидко пристосовується до фізичних навантажень. Частота пульсу в спокої у дітей в цьому віці — 85-90 ударів у хвилину [18]. Серцево-судинна система й органи дихання суттєво взаємозалежні. Окружність грудної клітки швидко зростає, а дихальні м'язи залишаються відносно слабкими. Менший обсяг вдиху компенсується порівняно більшою його частотою, 20-22 рази у хвилину. Середньостатистична життєва ємність легень (ЖЄЛ) у 7 років складає 1400 см³ у хлопчиків, 1200 см³ у дівчаток і надалі зростає. Для зросту ЖЄЛ ефективним засобом є заняття фізичною культурою, спортом.

Під впливом занять фізичними вправами удосконалюється м'язево-суглобне відчуття, поліпшується рівновага, що сприяє вдалому формуванню нових рухових навичок. Діти молодшого шкільного віку активно формують здатність виконувати нові, технічно складні рухи, розвивається спритність рухів. Таким чином вища нервова діяльність дитини досягає високого рівня

розвитку. Однак навіть за умови найсприятливіших генетичних задатків для розвитку відповідних рухових вмінь дитини треба використовувати засоби, що стимулюють цей процес.

У період від 7 до 10 років у рухові властивості дитини входять нові складники: сила і точність. З огляду на це в молодшому шкільному віці варто приділяти більше уваги розвитку цих нових складників.

Літературні джерела з проблеми анатомо-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку підтверджують, що цей період є найбільш важливим у фізичному розвитку дитини, формуванні рухових навичок і умінь, зміцненні здоров'я.

Під час занять фізичними вправами процес формування нових рухів поліпшується, збагачується набір різноманітних рухових навичок дитини. В окремих випадках достатньо лише повторити новий рух і відбудеться миттєва фіксація удосконаленого варіанту руху, а надалі цей рух виконуватиметься досконало вже автоматично. Тож виправдано, що молодший шкільний вік є найбільш оптимальним для початку занять різними видами спорту.

Учні молодшого шкільного віку володіють конкретним життєвим досвідом, значним рівнем розвитку деяких психічних функцій. У цьому віці в дитини виявляється суспільна активність, життєрадісність, готовність завжди прийти на допомогу ближньому. Формується характер, виявляються його ознаки, що полягають у ставленні до праці, до колективу, до себе.

У дітей молодшого шкільного віку змінюються стосунки з дорослими, головним авторитетом серед них стає вчитель. Першокласники і другокласники радше калькуватимуть поведінку вчителя, аніж прислуховуватимуться до однолітків. Діти легше сприймають мотиви вчинків інших людей, тобто не свої. Розуміння важливості, значущості справи змушує їх докладати значних зусиль до досягнення мети, наприклад, тривалий час вони виконуватимуть нецікаву роботу. Педагогічно вмотивованою є поведінка вчителя, який зверне увагу школяреві на незавершену справу, адже в іншому випадку школяр невідповідально ставитиметься до виконання інших своїх обов'язків. Діти

порівняно легко звикають до того, що можна розпочати справу, а надалі залишити її незавершеною.

Увага дітей зосереджена і на запам'ятовуванні. Вони запам'ятовують те, що їм сподобалося чи вразило їх, схвилювало. Усе це їхня пам'ять фіксує мимоволі. У школі ж у дитини виникає потреба в ситуативній пам'яті, яку неможливо розвивати без осмислення того, про що йде мова (осмислення — уміння відокремити головне від другорядного, уміння розчленувати й узагальнювати матеріал).

У молодшому шкільному віці нервові процеси незбалансовані, тому школяр часто втомлюватиметься, від перенавантаження буде дратівливим, неуважним. Однак гнучкість нервових процесів за сприятливих умов сприятиме інтенсивному розвитку рухових навичок. Особливості мислення цього періоду полягають у здатності порівнювати свої сприйняття, відчуття, вчинки і види діяльності.

Використання оптимальних засобів фізичного виховання для молодших школярів сприятиме зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку особистості школяра, поліпшенню фізичної підготовленості.

Розвиток процесів гальмування, концентрації, формування стійкості нервових процесів у центральній нервовій системі дитини 7-12 років [170] створює міцне підґрунтя для навчання і виховання. Вікові особливості дитини спрямовані на систематичні заняття навчальною діяльністю й осмислення своєї праці.

Заняття фізичною культурою розвивають процеси сприйняття і пам'яті, поліпшується розумова працездатність, внаслідок чого школяр досягає успіхів у навчанні. Для школяра суттєвою є потреба в позитивній оцінці результатів навчальної діяльності. Оскільки не всі учні молодших класів спроможні отримати позитивні результати вивчення теоретичних дисциплін, то уроки фізичної культури тут виступають як форма компенсації. У цих умовах учитель фізичної культури повинен допомогти дитині утвердитися, створити умови для її гармонійного розвитку.

У період молодшого віку потреба дітей у русі є природною. Виховувати з першого класу потребу школярів до самостійних занять треба з огляду на таке, що дитинство є найоптимальнішим для реалізації потенційних можливостей дитини.

Розвиток рухів — це не тільки утилітарна, чисто спортивна проблема уроку фізичної культури, а проблема загального розвитку дитини і його здоров'я. Це загальпедагогічна і загальндержавна проблема.

1.3. Самостійні заняття фізичними вправами, як форма фізичного виховання

Сучасне суспільство підтверджує високу здатність людини до активної діяльності в різних ділянках людського буття, у тому числі. виробництва, науки. Висока продуктивність праці, успішність навчання можлива лише за умови доброго здоров'я, всебічно і гармонійно розвинутих, фізично досконалих людей.

Фізичне виховання дітей є першочерговим завданням, оскільки фізичні вправи найефективніше впливають на організм школяра, сприяючи нормальному росту і розвитку окремих органів і систем.

Урок фізичної культури створює значні можливості для виховного впливу на школярів, для розвитку в них колективізму, зміцнення дружби і товариства, виховання дисципліни, організованості, розвитку вольових якостей, самостійності, активності.

На сьогодні, коли зросла роль фізичної культури як важливого складника виховання дітей України слід активізувати систематичні заняття фізичними вправами в організованих формах.

Відомий педагог і психолог П.П. Блонський, беручи участь у розробках перших шкільних програм, писав у 1924 році, що навчити дитину охороняти себе від хвороб і виробляти в ній основні гігієнічні навички – ось яке перше завдання фізичного виховання» [33].

Однієї з головних проблем фізичного виховання дітей початкової школи є активізація рухового графіку, збільшення локомоцій і фізичних навантажень. Погіршення здоров'я дітей найбільш виражено при початку навчання і спричинене зміною соціального статусу дитини. Зміна динамічного стереотипу, що склався за дошкільний період виховання, призводить до порушення стану здоров'я. У структурі патології в цей період переважають невротичні розлади, що у 68,4% дітей передують соматичній патології. Стрес на навчання пройшли всі школярі перших класів. Він зберігається в 69% другокласників. Один із кращих способів вийти зі стану стресу — фізичні вправи. Однак у школярів не достатньо сформовані навички самостійного використання фізичних вправ, танців, пробіжок, прогулянок для зняття стомлення, виходу зі стресового стану.

З плином часу поняття «самостійна робота, діяльність, заняття» змінювалося, розширювалося.

Український педагогічний словник визначає цей термін як «Самостійна навчальна робота учнів — різноманітні види індивідуальної і колективної діяльності школярів, яка здійснюється ними на навчальних заняттях або вдома за завданням вчителя під його керівництвом, однак без його безпосередньої участі» [43]. Це завдання формується з урахуванням особливостей і можливостей школяра.

Таким чином, поняття «самостійна робота» розглядається, як діяльність людини і як метод навчання, що містить у собі самостійні заняття фізичними вправами і спортом. Вони проводяться, як на уроці, так і в позаурочний час, вчитель організовує, спостерігає і перевіряє самостійну роботу учнів. Саме самостійні заняття не вимагають істотних витрат, спеціального інвентарю, додаткових уроків фізичної культури; при правильній організації самостійних занять, здатні збільшити рухову активність дітей. Однак без педагогічно грамотно організованої підготовчої роботи не можна сформувати в школярів навичок самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагає підбір і дозування фізичних вправ, безпека їхнього виконання.

У статті 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» мова йде про

те, що в загальноосвітній школі кількість уроків фізкультури повинна бути не менше трьох на тиждень...». Організація самостійних занять фізичними вправами в молодших класах сприяє підвищенню рухової активності дітей. Цей вік є одним з найсприятливіших для розвитку рухових якостей, формування умінь і навичок здорового способу життя. Для розв'язання цього завдання урок фізичної культури повинен мати яскраво виражену інструктивну спрямованість на організацію самостійних занять фізичними вправами учнів.

Самостійній роботі, як основному чиннику самовиховання, самореалізації особистості визначена особлива роль у педагогічному науково-практичному напрямі «Школа життєтворчої особистості». Самостійна робота розглядається як чинник формування культури навчальної діяльності молодших школярів.

Система домашніх завдань з фізкультури, що активізують діяльність учнів з фізичної культури належить до самостійної роботи і є першим кроком до формування звички до самостійних занять.

Таким чином, викладач, реалізуючи інструктивну спрямованість уроків фізичної культури, формує навички самостійних занять фізичними вправами учнів, визначає мету, завдання, зміст, принципи, методи, форми і засоби самостійного виконання фізичних вправ.

Одне із завдань фізичного виховання в початковій школі є навчання дітей самостійному виконанню фізичних вправ. Фізичні вправи можуть виконуватися школярами самостійно: на уроках фізичної культури, на перервах, у групах продовженого дня. В позаурочний час: виконання домашніх завдань з фізкультури, фізкультхвилинки під час підготовки уроків.

Організація самостійної навчальної діяльності з фізичної культури розкриває творчі можливості учнів. З цією метою у старших класах учителі використовують багатофункціональні площинні споруди.

Наукові дані В. Ф. Новосільського свідчать про те, що основою організації самостійної роботи є метод самоврядування. При цьому, чим меншим є вік школярів, тим більше детально, конкретно і наочно розробляються інструкції для їхньої самостійної роботи. Формування

самоврядування вчений пропонує розділити на три етапи: організація навчання активістів-помічників; делегування поміщикам частини педагогічних функцій; поточна робота усередині груп покладається на самих учнів, при цьому кожний з них несе персональну відповідальність за визначену ділянку роботи. За вчителем залишаються функції загального керівництва, контролю.

Домашні завдання з фізичної культури в діючий програмі передбачають творчу ініціативу, педагогічний досвід вчителя і конкретизуються як комплекс, що включають такі вправи для самостійного виконання: стрибки через скакалку, підтягування на низькій поперечині (хлопчики), згинання, розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), присідання на одній нозі, імітація метання за допомогою гумового джгута. Даний комплекс вправ залишається незмінним упродовж навчання у початковій школі.

Використовують рекомендації чинної програми з фізичної культури в якості домашніх завдань — 36,84% учителів, покладаються на власний досвід — 23,74%, мають розроблену систему домашніх завдань — 10,5%, не мають чіткої системи домашніх завдань з фізкультури — 28,95% учителів.

На уроках фізичної культури при виконанні самостійних завдань використовуються в основному три способи організації школярів: фронтальний, груповий і індивідуальний у поєднанні з ігровим методом.

Для самостійного виконання завдань з фізичної культури для початкових класів пропонуються: стройові, загальнорозвиваючі вправи на місці, у русі, комплекси ранкової гімнастики, вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, на поставу, підготовчі вправи до бігу, стрибків, метання.

У процесі організації самостійних занять рекомендується дотримуватися наступних умов: вправи повинні бути нескладними за координацією і не потребувати страхування, вони задаються після ознайомлення з навчальним матеріалом школярів на уроці; з чітким поданням змісту і техніки виконання завдання, що слід детально пояснити [29].

Для учнів 15-17 років розроблено з урахуванням типологічних груп поурочні фізичні навантаження з розвитку швидкісно-силових якостей, що

рекомендуються і для самостійного виконання [17]. Отримані результати, на жаль, не можна використовувати в роботі з учнями молодших класів.

Загальнопедагогічні принципи навчання і виховання застосовувалися у процесі формування у молодших школярів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами. Ці принципи відбивали специфіку процесу, були особливими за змістом.

Індивідуальний і диференційований підхід здійснювався через осмислювання, розуміння кожним школярем змісту самостійного завдання. При цьому враховувався рівень знань, сформованість мотиву, статі, висхідний рівень розвитку фізичних якостей, прогнозувався можливий ріст результату від висхідного. Система завдань сприяла формуванню навичок самостійного виконання фізичних вправ.

У вихованні самостійності важливе місце належить ініціативі школярів, для її стимулювання учням повідомляли значення застосовуваних знань, умінь і навичок, і їхню прикладну цінність виховували уміння оцінювати свої успіхи й аналізувати причини невдач.

Виховання самостійності, ініціативи неможливе без свідомого ставлення до рухових дій, які доповнювалися стимулюванням активності кожного школяра у поєднанні з високою вимогливістю до школярів, з повагою до їхньої особистості і турботою про них з урахуванням стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Орієнтація на позитивний результат кожного школяра забезпечували їхню готовність і бажання самостійно займатися фізичними вправами.

Систематична перевірка набутих умінь і навичок, рівень розвитку фізичних якостей стимулювали зацікавлення до фізичної культури і ґрунтувалися на поєднанні і поступовості вимог до учнів.

Висновки до розділу 1

Погіршення стану здоров'я школярів спостережено в більшості країн світу з різними соціально-економічними, екологічними умовами проживання.

Провідні вітчизняні і зарубіжні фізіологи, педагоги, лікарі вважають, що

рухова активність є одним з головних чинників, що впливають на здоров'я, фізичну досконалість і розвиток, сприяє оптимізації адаптивних властивостей організму школярів; одним зі шляхів розв'язання проблеми гіподинамії є збільшення обсягу рухової активності шляхом організації керованої навчальної діяльності з фізичного виховання школярів, починаючи з першого класу школи.

Недостатньо розроблена система організації самостійної навчальної діяльності в учнів молодших класів, котра забезпечила б гармонійний розвиток, оптимальну рухову активність, збільшення резервів здоров'я, самоактуалізації особистості дитини.

Отримані школярами знання з фізичної культури — необхідна умова свідомого оволодіння навчальним матеріалом, розвитку зацікавлення і звички займатися фізичними вправами. Особливу роль тут відіграють знання учнями фізичної культури, вміння самостійно виконувати фізичні вправи, що сприяє вихованню правильного ставлення до свого здоров'я.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети і розв'язання завдань, визначених у цьому дослідженні, використані наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- вивчення практичного досвіду педагогів.
- педагогічні спостереження.
- анкетування батьків.
- антропометричні заміри.
- тестування рівня фізичної підготовленості.
- обробка результатів досліджень методом математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Аналізуючи вітчизняну і закордонну літературу відповідно до теми і завдань дослідження, особлива увага була зосереджена на питаннях організації самостійної рухової діяльності школярів молодших класів.

Було проаналізовано 68 наукових робіт, присвячених питанням педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, вікової фізіології, гігієни дітей молодшого шкільного віку, матеріали наукових конференцій й ін. Аналіз науково-методичної літератури проводився протягом усього періоду роботи над роботою. Таким чином була отримана інформація про різні напрями проблеми самостійних занять фізичними вправами школярів молодших класів.

Педагогічні спостереження. З метою вивчення організаційно-методичних питань самостійних занять фізичними вправами школярів початкових класів проводилися педагогічні спостереження, які відбувалися на заняттях з фізичної культури, а також у позаурочний час (групи продовженого дня, змагання й ін.) у молодших класах. Особливу увагу було зосереджено на елементах навчання

навичкам самостійного виконання фізичних вправ, перевірці й оцінюванню самостійної роботи з фізичної культури.

Проаналізована ефективність різних педагогічних підходів на уроках фізичної культури, їхній вплив на фізичну підготовленість, здоров'я, оцінювався інтерес учнів до уроків фізкультури.

Антропометричні заміри. Рівень фізичного розвитку дітей оцінювався за антропометричними показниками, що містили вимірювання довжини і маси тіла. Довжина тіла визначалася за допомогою ростоміра, маса тіла — за допомогою терезів за загальноприйнятою методикою. Розподіляв у медичні групи шкільний лікар з огляду на результати лікарського огляду дітей.

Тестування рівня фізичної підготовленості. З метою визначення рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових властивостей молодших школярів застосовувалися тести оцінки фізичної підготовленості.

До виконання тестів допускалися учні основної медичної групи. Тестування проводилося на уроках фізкультури в першому і другому семестрах 2022-2023 н.р.

Умови виконання текстів.

1. Стрибок у довжину з місця.

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

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

2. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину.

Опис проведення тестування. Учень лягав на спину на гімнастичний мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між стопами — 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримав ступні так, щоб п'яти доторкалися мата. Після команди «Розпочи-Най!» учень переходив у положення сидячи, торкаючись ліктями колін, а тоді знову повертався у

висхідну позицію, торкаючись спиною, руками мата, далі знову повертався в положення сидячи. Протягом хвилини він виконував цю вправу з максимальною частотою. Час виконання вправи фіксувався секундоміром.

Результатом тестування була кількість підйомів з положення лежачи у положення сидячи за одну хвилину.

3. Біг на дистанцію 30 м.

Опис проведення тестування. У забігу брали участь два школярі. За командою «На старт» школярі підходили до стартової лінії, приймали положення високого старту. За командою «Марш» вони якнайшвидше проходили дистанцію, не знижуючи швидкості бігу перед фінішем.

Результатом тестування був час пробігу дистанції, що фіксувалася секундоміром, з точністю до десятої секунди. Допускалася одна спроба.

4. Нахил уперед у положенні сидячи.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сідав на підлогу без взуття, відстань між стопами 20-30 см. Партнер, перебуваючи праворуч, тримав ноги в колінах, щоб уникнути їхнього згинання. За командою «Можна» учень нахилився вперед, намагаючись дотягтися рукам якнайдалі (підлога розмічена поділками в сантиметрах від 0 до 30 см). Максимальний нахил треба утримати 2-3 секунди, фіксуючи пальці на розмітці.

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

5. Стрибки через скакалку на двох ногах на місці за одну хвилину (кількість разів).

Опис проведення тестування. Стрибки через скакалку проводилися на рівній, твердій поверхні (на спортивній площадці чи в спортивному залі). За сигналом (свисток) вчителя учень розпочинав виконувати стрибки через скакалку протягом однієї хвилини, за другим сигналом закінчував стрибати. У випадку, якщо учень помилився, підрахунок кількості стрибків не припинявся. Час фіксувався секундоміром. Результатом тестування була кількість стрибків,

виконаних за хвилину.

Обробка результатів досліджень методом математичної статистики. Отримані протягом усього періоду досліджень результати оброблялися методом математичної статистики. Методом середніх величин визначалися:

- середнє арифметичне значення вимірюваного результату (M);
- середнє квадратичне відхилення;
- помилка середнього арифметичного значення ($\pm m$).

Вибірковим методом визначалася вірогідність за критерієм Ст'юдента.

2.2. Організація дослідження

Експериментальною базою дослідження був опорний заклад Михайлівський ліцей імені О.Т. Слободчикова Михайлівської сільської ради Запорізького району Запорізької області Організація дослідження здійснювалася у три етапи, протягом 2022-2023 років.

На першому етапі (вересень 2022 р.) вивчався стан досліджуваної проблеми в її теоретичному і прикладному аспектах.

На другому етапі (жовтень 2022 р. – травень 2023 р.) виконана основна експериментальна частина дослідження: проведене аналіз організації самостійних занять учнями молодших класів у різних формах навчання в загальноосвітніх школах, розроблена програма самостійних занять фізичними вправами учнів початкових класів; проведене експеримент.

В експерименті брало участь 40 школярів молодших класів, які за станом здоров'я належали до основної медичної групи. Учні обох груп займалися фізкультурою двічі щотижня. Заняття відбувалися згідно з чинною програмою з фізичної культури в однакових умовах. Уроки в експериментальній групі у теплі місяці проводилися на свіжому повітрі, на обладнаних спортивних майданчиках, у холодні місяці — у спортивних залах. Суттєва різниця експериментальної і контрольної груп полягала в тому, що протягом усього дослідження школярі експериментальної групи займалися фізичною культурою

відповідно до розробленої програми самостійного виконання фізичних вправ. Варто зауважити, що результати попереднього дослідження свідчили про відсутність значних розбіжностей між значеннями показників фізичного розвитку і рухової підготовленості дітей експериментальної і контрольної груп.

На третьому етапі було (вересень-листопад 2023 р.) систематизовано і узагальнено дослідницький матеріал, зроблено висновки про реалізацію завдань дослідження, визначена ефективність програми організації самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів її вплив на фізичний розвиток дітей, їхню рухову підготовленість, стан здоров'я.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

3.1. Домашні завдання з фізичної культури як вид самостійної роботи

Виконання завдань з фізичної культури в домашніх умовах є однією з основних форм самостійної роботи з фізичного виховання. Виконання домашніх завдань з фізичної культури допомагає міцно засвоїти програмний матеріал, сприяє вихованню звички до систематичних, самостійних занять фізичною культурою, впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість дітей.

Домашні завдання не вимагають фінансових затрат, спеціального інвентарю, додаткових уроків фізичної культури, зміцнюють здоров'я, здатні підняти рівень фізичної підготовленості молодших школярів. Вони сприяють розвитку творчої активності дітей. Остання визначається як вид активності в посильній для школяра творчій навчальній діяльності. Навчальна активність характеризується ставленням школяра до діяльності, виявляється в прагненні до досягнення особисто значущої мети в межах заданого часу в посильній для нього творчій діяльності [25, 43].

Педагогічні дослідження, набутий досвід показують, що виконання домашніх завдань з фізичної культури, відіграє велику роль у формуванні навичок самостійного виконання вправ у домашніх умовах, у якості яких пропонують виконання комплексів ранкової гімнастики й окремих вправ для розвитку фізичних якостей.

Домашні завдання з фізичної культури можуть бути ефективними лише у випадку, якщо учитель вимагає їхнього виконання, проводить систематичну перевірку виконання домашніх завдань, оцінює їх.

Єдиної думки з оцінки виконання домашніх у фахівців фізичної культури нема. У практиці фізичного виховання рекомендується оцінювати домашні

завдання в абсолютних одиницях виміру виконання вправ. Наприклад: стрибки через скакалку – за визначений час, присідання; згинання, розгинання рук в упорі лежачи – кількість разів; стрибки в довжину – у сантиметрах, нахил уперед з положення сидячи – у сантиметрах й т.д.

Маючи визначені сформовані навички самостійного виконання фізичних вправ, дітям пропонувалися різні завдання з фізичної культури, які можна згрупувати за такими ознаками:

- за рішенням навчальних завдань: підготовчі, спеціальні, закріплюючі і удосконалюючи пройдений навчальний матеріал;
- за кількістю учнів, що отримують завдання (загальні й індивідуальні);
- за термінами виконання домашнього завдання: разові, короткочасні і довгострокові;
- за видом діяльності: практичні і теоретичні.

Натомість практичні завдання розділялися: по переважному розвитку рухових якостей; удосконаленню рухових умінь і навичок (додаток Б). Завдання по вихованню фізичних якостей діти отримували залежно від пори року, індивідуальної підготовки, календарного плану проходження навчального матеріалу з фізичної культури. Деякі вправи виконувалися протягом навчального року. З огляду на рекомендації провідних педагогів, домашні завдання групувалися за принципом «мінімум-максимум». Завдання «мінімум» – за кількістю повторень, складністю виконання вправ, рекомендовані всім, «максимум» – розраховані на учнів, що мають кращу фізичну підготовку. Пропонувалися три рівні домашніх завдань: обов'язковий (для усіх), тренувальний (для бажаючих знати предмет) і творчий (на добровільних засадах).

Теоретичні завдання поділялися на усні і письмові.

Будь-який предмет у школі передбачає ведення зошитів, наявність підручників, домашніх завдань, і фізична культура не виняток. У своїй роботі при організації самостійного виконання фізичних вправ використовувалися зошити з фізичної культури, що вели учні молодших класів.

Мета ведення зошитів з фізичної культури:

- формувати інтерес до фізичних вправ, фізичної культури, спорту, виховувати навички здорового способу життя;
- навчити дітей усвідомлено самостійно виконувати фізичні вправи;
- записувати свої показники фізичного розвитку, результати фізичної підготовленості і навчальні нормативи і за допомогою вчителя і батьків їх аналізувати.

Ведення зошитів з фізичної культури першокласники починали в другій чверті, цьому передувала наступна робота: навчання дітей руховим умінням і навичкам відповідно до діючої програми з фізичної культури; вивчення дітьми теоретичних зведень, правил виконання фізичних вправ, техніки безпеки при заняттях фізкультурою.

Умовно домашнє завдання можна розділити на короткострокові, довгострокові; практичні і письмові. Усі завдання пов'язані з програмним матеріалом. У зошиті в дітей була таблиця навчальних нормативів з фізкультури.

Практичні завдання містили виконання контрольних вправ у домашніх умовах, результати яких записувалися в зошит. Важливо, щоб діти знали для чого задаються ці вправи. Одночасно пропонувалося кілька вправ, наприклад: стрибки через скакалку, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підняття тулуба з положення лежачи й ін. Комплекс вправ виконувався протягом однієї чверті. Потім комплекс вправ мінявся на розсуд вчителя. На початку чверті проводилося попереднє тестування, протягом чверті здійснювався поточний, вибірковий контроль (перевірялося правильність виконання вправи, результат звірявся з записами в зошиті), оцінювався приріст результату від висхідного, наприкінці чверті підсумкова перевірка проводилася у вигляді змагання «Хто більше виконає?». Дітям пропонувалося виконання короткотермінових завдань, наприклад: скласти комплекс вправ гімнастики і намалювати «Як я роблю зарядку», перед дзеркалом проконтролювати положення рук при зіскоку після опорного стрибка та ін.

Перед здачею контрольних нормативів дітям пропонувалося намалювати в зошиті виконання цієї вправи, після здачі нормативу записати свій результат і отриману оцінку.

Письмові домашні завдання передбачали: вимір і запис свого росту, збільшення росту в сантиметрах («Я підріс на см»), вимір частоти серцевих скорочень у спокої і після навантаження, паралельно з цим діти отримували теоретичні зведення про вплив фізичних вправ на організм людини. Дітям пропонуються завдання пізнавального характеру: «Написати які види спорту я знаю», «Написати які спортивні ігри я знаю», «У які ігри я вмію грати» й ін. Відповісти на питання «Що подобається робити на уроці фізкультури, що не подобається?», намалювати урок фізкультури, тренування (якщо дитина займається у спортивній секції), спортивні змагання, що відвідували з дорослими чи бачили по телебаченню й ін. Зошити діти приносили на уроки фізкультури раз у тиждень, їх перевіряли вчителі. Батьки перевіряли ведення зошитів за своїм розсудом. У своїй практиці негативних оцінок за ведення зошитів і виконання домашніх завдань намагалися уникати.

Аналіз ведення зошитів показав, що більшість школярів правильно вели зошит, записи у ньому свідчили про поступове збільшення рівня фізичної підготовленості.

Виходячи з вищевикладеного, можна стверджувати, що ведення зошитів з фізкультури поряд з іншими педагогічним прийомами сприяло формуванню інтересу до занять фізичної культури і спорту.

Практичні завдання пропонувалися на розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок.

Усі завдання, пов'язані з навчальним матеріалом, що проходили у цей період, і з тим матеріалом, що планувався до вивчення на найближчих уроках. Наприклад: для рішення навчального завдання розділу «Гімнастика», по навчанню перекиду вперед, дітям пропонувалися домашні завдання: перекази на спині в угрупованні. Завдання першокласники отримували за тиждень до вивчення перекиду вперед.

Ефективність домашніх завдань з фізичної культури багато в чому визначалася сформованістю у школярів мотивації на їхнє виконання. Виділяють зовнішню і внутрішню мотивацію (до внутрішньої мотивації належить пізнавальний мотив і мотив саморозвитку; до зовнішньої мотивації – оцінний мотив, вплив батьків, змагальний, комунікативний). Одним із мотивів для виконання домашніх завдань з фізичної культури було самовдосконалення організму. З огляду на те, що зовнішня мотивація більш значуща для школярів, аніж внутрішня, автор дисертації у своїй роботі використовував завдання для самостійного виконання школярами, що носять елементи пізнавальності. Результати оцінювалися по можливості змагальним методом з урахуванням комунікативних властивостей особистості дитини.

Для самостійного виконання пропонувалися вправи після їхнього засвоєння на уроці всьому класу й індивідуально. Дітям, що не засвоїли рухової дії чи не виконували її через якісь причини, формували завдання полегшеного варіанту «мінімум».

Зразкові домашні завдання (групові, короткочасні) для першого класу: практичні – загальнорозвиваючі, стройові вправи. Першокласникам після вивчення найпростіших фізичних, стройових вправ пропонувалися такі завдання: скласти комплекс ранкової гімнастики (3-4 вправи), закріпити виконання різних стройових вправ й ін.

Застосовувалися короткочасні завдання (термін виконання 1-2 тижні) – на удосконалювання рухових умінь і навичок: стрибки в довжину з місця на задану відстань, метання малого м'яча на дальність, у ціль та ін. На уроках фізичної культури розучувалися комплекси ранкової гімнастики, фізкультхвилинки. Вдома пропонувалося виконати завдання зі складання комплексів ранкової гімнастики самостійно чи за допомогою батьків. При перевірці виконання цих домашніх завдань оцінювалася чіткість показу, уміння починати і закінчувати вправу, виконання команд: («Вправу, Почи-Най», «Раз, два, три – Стій!»). Домашнє завдання перевірялося на наступному уроці чи протягом тижня.

Основу практичних домашніх завдань складали вправи, спрямовані на переважний розвиток фізичних якостей. Наприклад: спеціальні вправи, що розвивають швидкість, містили наступні завдання «Карлсон» – біг із закидуванням гомілки назад; «Коник» – біг з високим підніманням стегна; «Біг по купках» – багатоскоки й ін. Інше завдання: біг на місці з максимальною частотою протягом 5-10 секунд. Ці завдання виконував весь клас. Контроль і оцінювання проводилися через 1-2 уроки. Результати виконання оцінювалися візуально, при цьому зверталася увага: на постановку стопи (біг на передній частині стопи), положення тулуба (тулуб прямий чи легко нахилений уперед), роботу рук (руки зігнуті в ліктях, працюють уздовж тулуба).

Для розвитку сили м'язів ніг використовувалася вправа, передбачена чинною шкільною програмою з фізичного виховання, – присідання на одній нозі з опорою однією рукою («Пістолет»), ця вправа запропонована як домашнє завдання з фізичної культури протягом усього періоду навчання у школі. Попередньо дане завдання діти розучували на уроках фізичної культури з опорою рукою об гімнастичну стінку. Після засвоєння вправи проводився контрольний зріз, результати виконання заносилися в робочий зошит вчителя фізичної культури. Задавалося щоденне виконання вправи (по одному підходу, присідання на кожній нозі) з фіксацією результатів у зошиті з фізичної культури. Позитивно оцінювався приріст результату від висхідного, правильність виконання (опорна нога стоїть всій стопі, яка від підлоги не відривається, під час виконання вправи вільна нога зберігає горизонтальне положення). Це завдання можна класифікувати як довгострокове, спрямоване на розвиток сили м'язів ніг.

Крім довгострокових завдань використовувалися разові завдання, застосовувані до моменту вивчення якої-небудь вправи. Так при проходженні розділу «Гімнастика» діти отримували наступні завдання: перекати в угрупованні, стійка на лопатках, «Легка атлетика» – стрибок у довжину з місця, «Рухливі ігри» – кидок і ловіння м'яча об стінку з відстані 1,5-2 кроків за 30 секунд.

Для розвитку сили м'язів плечового пояса дітям пропонувалося самотійно виконати згинання розгинання рук в упорі лежачи. При розучуванні вправи додержувалися принципу – від простого до складного, учням пропонувалося виконувати цю вправу від стінки, лавки. Після засвоєння даної вправи, завдання ускладнювалося, при виконанні згинань рук треба було торкнутися грудьми предмета висотою 5-10 см (м'яч для великого тенісу, набивний м'яч, м'яка іграшка), що лежить на підлозі. Дітям рекомендувалося щодня виконувати ці завдання. Результати виконання заносилися дітьми в зошит з фізичної культури. Перевірка домашнього завдання проводилася вибірково раз у тиждень, фронтально – раз у чверть. Позитивно оцінювався приріст результату від вихідного, правильність техніки виконання вправи.

Перед розучуванням вправ для м'язів черевного пресу з дітьми проводилася бесіда про значення сили цієї групи м'язів для здоров'я внутрішніх органів, формування правильної постави. З перших уроків фізичної культури на кожному занятті діти виконували різні вправи для розвитку, зміцнення м'язів черевного преса: підняття ніг до прямого кута на гімнастичній стінці (прямими чи зігнутими у колінах ногами); вправи в парах на гімнастичній лавці, з висхідного положення сидячи, поперек гімнастичної лавки, партнер фіксував ноги, розгинання тулуба назад; підняття прямих ніг з торканням за головою з вихідного положення, лежачи на спині, руки вгору й ін. Додому задавалося наступне завдання – підняття тулуба з висхідного положення, лежачи на спині, руки за головою, ноги зафіксовані. Діти починали виконувати це завдання з десяти разів, щоб не виникало хворобливих відчуттів, щодня, збільшуючи кількість повторень на один раз, однак багато дітей намагаються виконати максимальну кількість разів за один підхід. Після двох тижнів виконання діти, як правило, досягали 25-30 повторень, що відповідає рівню розвитку сили м'язів черевного преса, як вище за середнє та високому. У другому півріччі експериментальна група у своїй більшості показувала результати в цій вправі вище за середнє і високі, що говорить про великі можливості організму першокласників. Дане завдання можна класифікувати як

групове, довгострокове, спрямоване на розвиток сили м'язів черевного преса.

Для виховання гнучкості з дітьми розучувалися комплекси вправ на розвиток гнучкості, їм пропонувалося самостійно придумати вправи. Однак слід зазначити, що найбільший приріст результатів спостерігався в період самостійної підготовки до здачі цієї вправи на оцінку. «Контрольна на гнучкість включала нахил уперед з положення сидячи. Окремі діти, отримавши невисокі оцінки, знаючи умови прийому нормативу, самостійно виконували спеціальні вправи і досягали добрих результатів (завдання на розвиток фізичної якості, гнучкості – групове, при визначених обставинах може бути індивідуальним).

Для виховання координації роботи рук, ніг учням пропонувалися стрибки через скакалку поштовхом двох ніг, попередньо вивчалася техніка стрибка через скакалку. Результати стрибків за одну хвилину фіксувалися в зошиті з фізкультури. Найбільш високі результати спостерігалися в процесі підготовки до змагань і безпосередньо на змаганнях усередині класу і між класами. При перевірці домашнього завдання оцінювався приріст результату, високий стабільний результат.

При вихованні витривалості, уміння бігти в повільному темпі з рівномірною швидкістю дітям ставилося «разове» завдання: самостійно, у групах (3-5 чоловік) пробігти 400 метрів у повільному темпі. Позитивно оцінювалася група, учасники якої пробігали всю дистанцію разом, не відстаючи і не обганяючи своїх товаришів, тим самим виховувалося почуття товариства, дружби.

Як домашні завдання пропонувалися такі прикладні завдання: виготовлення спортивного інвентарю за допомогою батьків маленькі набивні м'ячі для метань, невеличкі різнокольорові прапорці, малюнки емблем для команд при підготовці до змагань усередині класу, між класами й т.д.

Оцінюючи виконані завдання, використовувалися заохочення, при цьому дотримувались таких правил: домашні завдання оцінювалися вище, ніж досягнення подібних результатів на уроці; дітей не заохочували двічі за той

самий успіх; відзначалися учні за старанність, наполегливість, навіть за незначні успіхи; заохочення були диференційованими.

У школярів створювалася позитивна мотивація на виконання домашніх завдань через організацію успіху, демократичний стиль і доброзичливість взаємодії вчителя, класу і кожного учня. Оцінка ставилася не тільки за виконання нормативів, але і за індивідуальний прогрес, за виявлену творчість, за приріст результатів від висхідних даних. Для підтримки інтересу до виконання довгострокового домашнього завдання на кожному уроці протягом 1-2 хвилин у двох-трьох школярів перевірявся хід його виконання, аналізувалися результати, виправлялися помилки. В експериментальній групі молодші класи займалися у «малому» спортивному залі, середні та старші – у «великому», стандартному. Уроки фізкультури в розкладі розміщені водночас. Тому, до перевірки домашніх завдань залучалися старшокласники. Наприклад, при прийомі тесту «стрибки через скакалку» перший клас поділявся на два відділення, одне відділення займалося з учителем, інше здавало даний тест, що приймали учні старших класів з числа звільнених від уроку фізичної культури. Завдання перевірялися, результати порівнювалися з записами в зошитах, оцінювався приріст результату від висхідного. У першому півріччі, у першому класі успішність не оцінювалася оцінками, тому успіхи відзначалися словами «добре», «молодець», «можеш краще» й ін. Діти, які правильно виконали завдання на внутрішньому боці долоні ставилася кольорова печатка із зображенням іграшки. Даний знак діти з гордістю показували класному керівникові, батькам, товаришам. Результати тестів фіксувалися в зошитах дітей.

Усі практичні завдання вдома були доступними і посильними, але вимагали деякого подолання труднощів. Завдання докладно пояснював учитель. Особлива увага приділялася профілактиці травматизму, діти повинні добре розуміти його зміст і техніку виконання. У ході уроку домашнє завдання при потребі розучувалося і записувалося в щоденники до чи після уроку фізкультури. Наприкінці уроку фізкультури домашнє завдання на прохання

вчителя повторювалося учнями.

Зміни в рівні фізичної підготовленості школярів протягом двох років подані в п'ятому розділі дисертації.

Таким чином, домашнє завдання є складовою частиною процесу навчання і сприяє розвитку в дітей самостійності, творчої ініціативи здійснює профілактику гіподинамії, сприяє зміцненню здоров'я.

3.2. Самостійні заняття дітей фізичними вправами в сім'ї

Велике значення у формуванні інтересу до занять фізкультури має займана позиція сім'ї учня в цьому питанні. Інтерес виникає і стає стійким за умови, коли батьки залучають до занять фізичною культурою дітей з молодшого шкільного віку.

Усі батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими, сильними, спритними, стрункими, що добре встигають у навчанні. З попередніх бесід з батьками наших учнів з'ясувалося, що частина батьків не використовує у вихованні дітей фізичні вправи, що є не тільки активним засобом виховання, могутнім оздоровчим чинником, а й засобом виховання самостійності.

Педагогічні дослідження традицій українського народу свідчать, що дитина на всіх етапах свого розвитку повинна перебувати під впливом матеріальної і духовної культури свого народу, а прикладом для дітей у заняттях фізичними вправами повинно бути все доросле населення.

Організація самостійної роботи з фізичного виховання не можлива без участі батьків. Слід зазначити, що ефективність виконання домашніх завдань багато в чому визначається тим, яку позицію займають батьки в цьому процесі. Для визначення ролі і місця сім'ї в цьому процесі було проведено анкетування серед батьків 42 школярів других класів (додаток А), з них 34,42% раніше систематично займалися різними видами спорту, 13,6% до спорту і фізкультури ніякого відношення не мали.

Батьки відзначають, що найбільший вплив на розвиток і формування

особистості дитини робить: школа – 90,9%, сім'я – 76,19%, вулиця – 28,57%, засоби масової інформації – 31,81% (рис. 3.1.). Майже всі батьки погоджуються на стосовно провідної ролі школи у вихованні дітей.

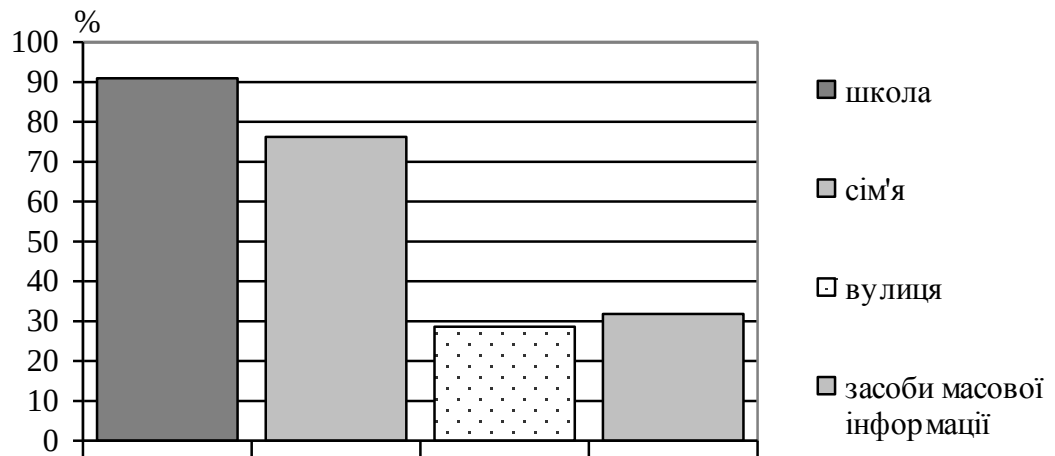


Рис. 3.1. Чинники, які, на думку батьків, впливають на розвиток дитини.

На думку батьків, улюбленими предметами в 66,6% дітей є фізкультура, інформатика – 61,9%, математика – 43,57%, трудове навчання – 33,3%, іноземна мова – 15,47%, співи – 20,17%, малювання – 9,4%.

Найбільш важливими предметами в процесі навчання дитини в школі батьки вважають математику – 71,42%, українську мову – 52,38%, фізичну культуру – 38,1%, іноземну мову – 32,14%. Діти інтуїтивно ставлять фізичну культуру на перше місце, тому що її вплив на фізичний розвиток, стан здоров'я і працездатність дуже велика, батьки важливість предмета визначають складністю його засвоєння школярами.

Уроки фізичної культури, на думку батьків, подобаються 95,65% дітей. 85,7% батьків задовольняє якість викладання предмета фізичної культури в повному обсязі.

77,27% батьків вважають, що два уроки фізичної культури в тиждень недостатньо для збереження і зміцнення здоров'я дітей, тому необхідні додаткові заняття фізкультурою у школі, а також такими можуть бути домашні завдання з фізичної культури, вважають 76,2% батьків. Батьки відзначають, що

систематично виконують домашні завдання з фізичної культури 85,71% дітей, контроль за дітьми постійно здійснює 66,6% батьків, епізодично – 23,8%.

Ранкову гімнастику виконують періодично лише 17% дітей. За опублікованими даними лише 11,5% дітей виконують її систематично. Батьки не є в цьому процесі прикладом, 68% не виконують ранкову гімнастику зовсім, при цьому основною причиною називають відсутність часу – 80,95% батьків, які не виконують.

Як наслідок цього у вільний час діти дивляться телебачення – 91,3%, грають з однолітками на вулиці, допомагають батькам вдома – 43,48%, слухають музику – 38,04%, читають – 26,08%, займаються у гуртку – 26,08%, відвідують різні видовищні заходи – 11,95%, нічого не роблять – 8,7%, хоча вдома мають досить спортивного інвентарю й устаткування для занять фізкультурою і відпочинком: скакалки для стрибків – 100%, м'яч – 90,9%, гантелі – 45,45%, велосипед – 40,9%, еспандер – 39,13%, обруч – 18,2%, турнік (висока поперечина) – 17,4%, тренажер – 8,7%, а також роликові ковзани, скейтборди, ракетки для гри в теніс, бадмінтон і т.д..

Висока оцінка батьками ролі руху для здоров'я і розвитку дитини підтверджується тим, що 68,18% дітей другокласників займаються різними видами спорту, танцями в секціях, гуртках. Однак кожен третій учень позбавлений радості рухів, тому що місце занять секцій, гуртків розташовано далеко від місця проживання, а батьки мають матеріальні труднощі, у частини дітей не сформоване бажання займатися фізичною культурою.

Аналіз відповідей показав позитивне ставлення більшості батьків як до предмету «фізична культура», так і до потреби збільшення часу на рухову активність у режимі дня школяра. Реалізація цього побажання вимагає науково-обґрунтованих рекомендацій з удосконалюванню системи самостійних занять фізичними вправами.

Однієї з причин недооцінки батьками ролі фізичних вправ у житті школярів є недостатня поінформованість про значення рухів у зміцненні здоров'я, у неосмислені ними ролі фізичного виховання у всебічному розвитку

особистості.

Усвідомлюючи наскільки важливо забезпечити єдину лінію у фізичному вихованні дітей у сім'ї і школі, батькам пояснювали, що розумовий і фізичний розвиток – це дві сторони єдиного процесу розвитку дитини. Людський організм являє собою єдине ціле, саме рухи, фізичні вправи, правильний режим, здоровий спосіб життя допоможуть дітям стати більш здоровими, сильними, спритними, сміливими і т.д.

Не можна допустити, щоб діти внаслідок незнання, безтурботності дорослих залишилися поза позитивним впливом фізичних вправ – тих самих рухів, що створюють могутній фундамент здоров'я і працездатності на все життя.

З перших днів роботи з фізичного виховання школярів надавалося велике значення роботі з батьками. З безлічі існуючих форм взаємин родини і школи у нашій роботі особлива увага приділялася батьківським зборам, індивідуальним бесідам з батьками, а також запрошенню батьків на уроки фізичної культури і змагання, не тільки як глядачів, але і як суддів, помічників, учасників.

Індивідуальна робота з батьками проводилася у формі бесід, найчастіше під час відвідування батьками школи, а також у дні консультацій. Метою такої роботи було виявлення індивідуальних особливостей дитини, їхнє ставлення до занять фізкультурою. Зокрема з'ясовувалося, як виконуються домашні завдання з цього предмету, які види фізичних вправ, коли, як часто, які труднощі при цьому виникають. Особлива увага приділялася стосункам дітей і батьків, успішності з інших предметів.

Багато батьків у бесідах висловлювали хвилювання з приводу поганого апетиту своїх дітей. Однією з причин може бути малорухомість, невиконання учнями режиму дня, а також недостатнє перебування на свіжому повітрі.

Усім батькам зрозуміло, що прогулянки на свіжому повітрі поліпшують апетит, сон, сприяють зміцненню здоров'я, але батьки не виявляють належної вимогливості до своїх дітей, що не виконують установленого режиму дня.

У своїх бесідах з батьками ми намагалися всім цим питанням приділити

особливу увагу й у тактовній формі поступово пояснити їм значення здорового способу життя, дотримання режиму дня, встановленого з урахуванням віку дитини.

Особливе значення додавали спільним рухливим іграм дітей і батьків, де виступали в ролі ватажка і старші, і молодші.

Під час індивідуальних бесід вчителя з батьками характеризувався рівень фізичної підготовленості дитини, зверталася особлива увага на її успіхи. Не допускалося порівняння дітей один з одним у присутності всього класу, зверталася увага на умову, що дозволяє підвищити результат.

У фізичному вихованні дітей роль батьків дуже значна. Наш досвід роботи показав, що індивідуальна робота з батьками необхідна, особливо в період адаптації першокласника до школи і навчання навичкам самостійного виконання фізичних вправ.

Особливе місце приділялося батьківським зборам, тематика яких є достатньо розробленою. Протягом навчального року не менш двох разів на батьківських зборах, обговорювалися проблеми фізичного виховання школярів. На перших зборах були винесені такі питання: вплив і роль фізичних вправ на організм дітей; організація, контроль за виконанням домашніх завдань з фізичної культури; правила техніки безпеки при їхньому виконанні та ін. Батькам рекомендували придбати відповідну спортивну форму і взуття, контролювати виконання домашніх завдань з фізкультури, стежити за самопочуттям дітей, особливо після уроків фізкультури.

Батьки, судячи з їхніх запитань, цікавилися: нормативними вимогами з фізкультури, змістом домашніх завдань, дозуванням фізичного навантаження при самостійних заняттях й ін.

Батькам пояснювали переваги здорового способу життя, що сприяє не лише зміцненню здоров'я членів сім'ї, але і створенню сприятливого мікроклімату в сім'ї. Отже, батьки повинні володіти уміннями контролю за фізичним розвитком, руховою підготовленістю дітей, уміти підтримувати їх рухову активність. Батьки отримували консультацію з контролю за веденням

зошитів з фізичної культури, зі створення умов дотримання техніки безпеки при виконанні фізичних вправ, за методикою контролю відповідно до їх якості і кількості повторень.

У середині і наприкінці навчального року на батьківських зборах підводилися підсумки семестрів, визначалися завдання на майбутнє, повідомлялися дані рівнів рухової підготовленості дітей, динаміки розвитку фізичних якостей.

Мета кожного батька і матері – привчити дитину займатися фізичними вправами, тому що рух – основа здоров'я і працездатності. На різних прикладах ми переконували батьків, що діти, які займаються фізкультурою, спортом менше хворіють, краще навчаються і т.д.

Існує необхідність системного навчання батьків з формування активної позиції школярів у здоровотворчій діяльності, що складає поняття фізичної культури.

Крім названих вище форм роботи, бажаючі батьки брали участь у суддівстві змагань першокласників і другокласників. Серед дітей особливою популярністю користувалися змагання «Веселі старти», «День здоров'я», з футболу, піонерболу. Батьки також брали участь у спортивному святі «Тато, мама, я – спортивна сім'я», у походах вихідного дня, під час яких проводилися різні рухливі ігри, естафети, конкурси - атракціони, що розвивають і розкривають рухові здібності дітей, батьків.

Систематична робота з батьками принесла свої успіхи, вони справді стали цінувати роль фізкультури у вихованні своїх дітей, частіше стали звертатися до учителя фізкультури за консультаціями.

3.3. Аналіз та узагальнення результатів експерименту

Протягом 2022-2023 н.р. проводилася експериментальна апробація самостійних занять фізичними вправами з учнями молодших класів експериментальної групи.

Експериментально апробована програма самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів в організованих формах навчання дозволили поліпшити рівень фізичної підготовленості школярів і стан здоров'я.

За даними медичної документації в експериментальній групі знизилася кількість пропущених днів через хворобу з 6,8 до 5,2 днів на одну дитину у рік, у контрольній групі – з 6,7 до 5,9 днів. Школярі експериментальної групи хворіли у другому класі в середньому на 0,65 дня в році менше, аніж діти у контрольній групі

Показники довжини і маси тіла учнів подані в табл. 3.1 та 3.2.

Рівень фізичного розвитку школярів контрольної й експериментальної груп на начало та кінець експерименту знаходився в межах середніх величин і істотно не відрізнявся між собою.

Розглянемо фізичну підготовленість молодших школярів. Результат у бігу на 30 метрів у хлопчиків експериментальної групи збільшився на 0,75 секунд, а в контрольній – на 0,57 секунд, але при цьому ці результати обох груп відповідали середньому рівню розвитку швидкості для цього віку. У дівчаток експериментальної групи відповідно – на 0,69 секунд, у дівчаток контрольної – 0,41 секунди, що також відповідає середньому рівню розвитку швидкості.

Таблиця 3.1

Показники довжини і маси тіла хлопчиків молодших класів на початку та кінці експерименту

Показники	Хлопчики			
	Контрольна група		Експериментальна група	
	початок досл.	кінець досл.	початок досл.	кінець досл.
	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
Довжина тіла, см	$123,67 \pm 0,5$	$135,53 \pm 0,83$	$123,65 \pm 0,96$	$135,78 \pm 0,91$
Маса тіла, кг	$23,22 \pm 0,4$	$29,71 \pm 0,52$	$23,34 \pm 0,44$	$29,45 \pm 0,57$

Для виховання спритності школярам запропонували наступні вправи: біг з високим підніманням стегна, із закидуванням гомілки назад в русі і на місці; у

положенні лежачи на спині ноги вгору, зігнуті в колінах, кругові рухи ногами – «велосипед»; положення упор присівши, ліва нога пряма, зміна положень ніг; стоячи на місці імітація рухів рук під час бігу та ін.

Таблиця 3.2

Показники довжини і маси тіла дівчаток початкових класів на початку та кінці експерименту

Показники	Дівчата			
	Контрольна група		Експериментальна група	
	початок досл.	кінець досл.	початок досл.	кінець досл.
	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
Довжина тіла, см	$122,03 \pm 0,86$	$133,88 \pm 1,01$	$123,25 \pm 0,67$	$134,77 \pm 0,76$
Маса тіла, кг	$21,66 \pm 0,47$	$28,78 \pm 0,63$	$22,37 \pm 0,35$	$28,31 \pm 0,52$

У розвитку сили м'язів черевного преса зріст результатів більш відчутні, аніж в інших вправах, в обох групах школярів, у хлопчиків експериментальної групи вони збільшились у другому класі на 34% у порівнянні з результатами, показаними на початку першого класу. У контрольній групі результати збільшились на 27,8%. У дівчаток експериментальної групи на 49%, у контрольній групі на 41%. Рівні розвитку сили м'язів черевного преса вище за середні, як у хлопчиків, так і в дівчаток обох груп.

Учні експериментальної групи отримували для самостійного виконання завдання: підняття тулуба з висхідного положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінах, стопи зафіксовані; підняття тулуба з торканням ліктів колін; теж саме тільки з торканням різнойменних колін, висхідне положення теж саме; підняття ніг, з торканням за голову з висхідного положення лежачи на спині, руки вгорі. Дані вправи виконувалися протягом 0,5-1 хвилин або визначену кількість разів. Також пропонувалися до виконання «ножниці» (руху ніг у вертикальній, горизонтальній площині), «велосипед» у положенні сидячи, упор позаду; підйом ніг, у висі на гімнастичній драбині і т.д.

За показниками гнучкості дівчата випереджують хлопчиків, так у

хлопчиків експериментальної і контрольної груп результати покращилися на 1,3 см і 1,0 см відповідно, у дівчаток експериментальної і контрольної групи 1,9 см і 1,6 см відповідно.

У хлопчиків результати нахилу вперед з положення сидячі оцінювався, як середній рівень в контрольній групі і як вище середнього в експериментальній групі. У дівчаток результати відповідно в обох групах, як вище за середнє. На розвиток гнучкості дітям пропонувалися такі домашні завдання: різноманітні нахили вперед, назад, уліво, вправо з різних положень; різноманітні махи ногами, стоячи біля опори і т.д. Для самооцінювання своїх результатів дітям пропонувався тест: з вихідного положення, основна стійка, нахил уперед (ноги у колінах не згибати), торкання підлоги долонями – «відмінно», торкання кулачками – «добре», торкання кінчиками пальців – «задовільно», положення нахилу вперед зафіксувати протягом 3-5 секунд.

Результати стрибків через скакалку, поштовхом двох ніг, за 1 хвилину, наприкінці другого класу в порівнянні з першим класом, в хлопчиків в контрольній групі виросли на 11,52 рази, в експериментальної групі на 23,65 рази, у дівчаток відповідно в контрольній групі на 17,2 разів і в експериментальній групі на 25,81 разів.

Цьому сприяли домашні завдання: стрибки через скакалку на двох за 1 хвилину (протягом всього експерименту), результати, яких фіксували в зошитах по фізичній культурі. Найбільшу зацікавленість у виконанні цього завдання відзначалося в період підготовки до змагань між класами зі стрибків через скакалку, найвищі результати були показані на змаганнях.

Середній результат стрибків у довжину з місця в хлопчиків контрольної групи на початку першого класу складав $122,04 \pm 2,05$ см, протягом навчального року збільшилася на 15 см, у наступні періоди результати збільшувалися рівномірно, по 3-6 см і скла до кінця другого класу $143,33 \pm 1,49$ см. Це оцінюється, як вище за середній рівень. У хлопчиків експериментальної групи спостерігається така ж картина, початок першого класу $124,82 \pm 1,82$ см але середній результат наприкінці другого класу вище і склав $150,39 \pm 1,73$ см..

Показники стрибків у довжину в дівчаток змінювалися з такою же закономірністю, і до кінця експерименту в контрольній групі оцінювалися, як вище за середнє – $131,2 \pm 0,6$ см див, в експериментальній, як високий рівень – $137,49 \pm 1,39$ см.

Оцінюючи отриманні результати, можна зробити висновок, що, розроблена педагогічна технологія позитивно впливає на рухову підготовленість учнів молодших класів, хоча за літній період динаміка приросту даних за всіма тестами знизилася, мабуть, у результаті зменшення організованої рухової активності. В експериментальній групі по усіх видах вправ показники вірогідно залишалися більш високими, ніж в контрольній, що видно з табл. 3.3.

Аналіз змін даних фізичної підготовленості школярів молодших класів на протязі двох років засвідчив, що за основними фізичними якостями у них спостерігається поступове збільшення результатів у віковому діапазоні з 7 до 9 років, але позитивна динаміка зросту результатів майже всіх вправ зменшується у літній період, як у хлопчиків так і у дівчаток. Високі результати у виконанні тестів учні показували під час змагань, та чим вище був ранг змагань, тим краще були результати дітей.

Таблиця 3.3

Результати рухової підготовленості хлопчиків на початку і наприкінці експерименту

Контрольні випробування	Дослідження	Контрольна група		Експериментальна група	
		$M \pm m$	δ	$M \pm m$	δ
Біг на 30 м, с	1 досл.	$6,79 \pm 0,04$	0,41	$6,79 \pm 0,06$	0,41
	2 досл.	$6,12 \pm 0,04$	0,30	$5,93 \pm 0,05^*$	0,55
Підняття тулуба, разів	1 досл.	$26,5 \pm 0,79$	5,78	$24,63 \pm 0,68$	4,64
	2 досл.	$32,89 \pm 0,88$	6,44	$38,65 \pm 0,97^*$	6,59
Стрибок в довжину з місця	1 досл.	$122,04 \pm 2,05$	15,03	$124,83 \pm 1,82$	12,34
	2 досл.	$143,33 \pm 1,49$	10,94	$150,39 \pm 1,73^*$	11,74
Нахил вперед, см	1 досл.	$5,52 \pm 0,38$	2,82	$5,78 \pm 0,42$	2,85
	2 досл.	$7,26 \pm 0,44$	3,22	$8,48 \pm 0,54$	3,69
Стрибки через скакалку, разів	1 досл.	$22,26 \pm 1,49$	10,95	$24,28 \pm 1,92$	13,05
	2 досл.	$33,77 \pm 2,04$	15,00	$47,93 \pm 2,96^*$	20,07

*- $p < 0,05$ у порівнянні з контрольною групою;

Результати контрольних випробувань дівчаток експериментальної та контрольної груп свідчать про те, що такі фізичні якості, як швидкість, сила, гнучкість, спритність, швидкісно-силові якості розвинуті належним чином в обох групах (табл. 3.4 та 3.5).

Але кінцеві результати вище у експериментальній групі. Віковий період 7-9 років найсприятливіший для розвитку швидкості, спритності у хлопчиків та дівчаток, а також для помірного розвитку сили у хлопчиків та дівчаток й гнучкості у дівчат [220].

Рівень фізичної підготовленості на початку експерименту склав: низький у 7,04% хлопчиків контрольної і 3,91% експериментальної груп, нижче середнього – 19,63% і 12,74%, середній 40,37% і 39,56% вище за середнє 22,22% і 36,09%, високий – 11,1% і 7,83%. Показники рівнів фізичної підготовленості на початку експерименту в дівчаток обох груп ідентичні, що видно з табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати рухової підготовленості дівчаток на початку і наприкінці експерименту

Контрольні випробування	Дослідження	Контрольна група		Експериментальна група	
		$M \pm m$	δ	$M \pm m$	δ
Біг на 30 м, с	1 досл.	$7,08 \pm 0,06$	0,35	$7,11 \pm 0,05$	0,37
	2 досл.	$6,40 \pm 0,05$	0,30	$6,29 \pm 0,04$	0,31
Підняття тулуба, разів	1 досл.	$24,45 \pm 0,85$	4,89	$25,85 \pm 0,58$	4,38
	2 досл.	$31,36 \pm 0,76$	4,36	$34,61 \pm 0,78^*$	5,81
Стрибок в довжину з місця	1 досл.	$116,52 \pm 2,59$	14,92	$114,04 \pm 1,46$	10,94
	2 досл.	$131,21 \pm 1,64$	9,44	$137,49 \pm 1,4^*$	10,43
Нахил вперед, см	1 досл.	$8,57 \pm 0,58$	3,33	$8,31 \pm 0,49$	3,71
	2 досл.	$10,76 \pm 0,66$	3,79	$11,94 \pm 0,62$	4,61
Стрибки через скакалку, разів	1 досл.	$47,21 \pm 2,83$	16,26	$48,7 \pm 2,16$	16,92
	2 досл.	$64,33 \pm 3,92$	22,53	$74,51 \pm 3,68$	27,15

*- $p < 0,05$ у порівнянні з контрольною групою;

Поліпшення показників фізичної підготовленості до дев'ятирічного віку відбулося в школярів обох груп, однак вони більш значущі в дівчаток і

хлопчиків експериментальної групи.

У контрольній і експериментальній групах результати фізичної підготовленості відповідають в основному середньому і вище за середній рівні. В експериментальній групі відзначається значне збільшення високого рівня фізичної підготовленості в хлопчиків з 7,83% до 31,74% порівняно до контрольної від 11,1% до 14,4%, у дівчаток експериментальної групи з 15,44% до 29,12% у порівняно до контрольної з 13,33% до 16,36%.

Таблиця 3.5

Оцінка рівня фізичної підготовленості молодших школярів на початку і наприкінці експерименту, у %

Рівні	Хлопчики				Дівчата			
	Контрольна		Експериментальн.		Контрольна		Експериментальн.	
	1 досл.	2 досл.	1 досл.	2 досл.	1 досл.	2 досл.	1 досл.	2 досл.
Висок	11,1	14,44	7,83	31,74	13,33	16,36	15,44	29,12
Вище серед.	22,22	24,07	36,09	28,69	16,97	27,88	24,21	31,58
Серед.	40,37	40,74	39,56	27,83	51,51	42,42	48,07	31,23
Нижч. серед.	19,63	18,15	12,17	9,13	7,88	12,73	10,17	7,02
Низьк.	7,04	1,5	3,91	1,74	3,64	0,61	2,46	0,7

Порівнюючи зміни фізичної підготовленості в контрольній і експериментальній групах школярів, можна відзначити, що в експериментальній групі приріст результатів був більш високий, як у дівчинок, так і в хлопчиків. Як правило, найбільший приріст результатів спостерігався в школярів, у яких за даними вчителів, батьків високий рівень сформованості самостійної рухової діяльності. У період підготовки до змагань спостерігався відчутний приріст результатів.

За даними медичної документації в експериментальній групі знизилась кількість днів, пропущених на рік через хворобу на 26,2%, в контрольній групі – на 16,2%.

Показники фізичної підготовленості мали позитивну динаміку в обох

групах. У контрольній групі результати в бігу на 30 метрів, у стрибках у довжину з місця, у нахилах уперед, відповідають середньому рівню розвитку фізичної підготовленості, результати в підніманні тулуба в сід відповідають вище за середнє. В експериментальній групі динаміка приросту вірогідно вища, ніж у контрольній і відповідає в підніманні тулуба, як високий рівень розвитку, результати в бігу на 30 метрів, у стрибках у довжину, у нахилах уперед відповідають середньому рівню розвитку.

Значну роль у формуванні умінь і навичок самостійного виконання фізичних вправ відіграють домашні завдання з фізкультури. Виконання домашніх завдань було складовою частиною навчально-виховного процесу з фізичної культури і сприяло розвитку творчої ініціативи.

Домашні завдання поділялися на загальні для всього класу й індивідуальні; короткочасні і довгострокові; практичні, спрямовані на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь навичок; на підготовчі, спеціальні вправи і теоретичні.

Усі практичні домашні завдання були доступними і посильними для дітей, але вимагали подолання деяких труднощів. Кожне з них попередньо вивчали на уроці фізкультури, звертаючи увагу на значення вправи для школяра, на зміст, техніку і правила техніки безпеки при виконанні.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації самостійних занять фізичними вправами учнів початкових класів висвітлені не повною мірою. Численними дослідженнями встановлений низький рівень рухової активності у дітей, і, як наслідок, незадовільний стан їх здоров'я, несформованість умінь і навичок самостійного виконання фізичних вправ.

Аналіз опитування вчителів свідчить про відсутність єдиної думки щодо змісту, організації, критеріїв оцінювання самостійної активності школярів. 58,54% вчителів відмічають потребу введення домашніх завдань з фізичної культури, починаючи з першого класу. Вчителі, батьки, учні вважають за необхідне мати від 60-90 хвилин занять фізичними вправами щодня. Відповіді учнів показали, що у них сформована мотивація до високої рухової активності.

Формування самостійної рухової активності у школярів молодших класів залежить від наступних умов:

- рівня потреби школярів у самостійній руховій активності;
- наявності довірливих стосунків між учасниками процесу фізичного виховання;
- створення на уроках фізичної культури умов, що сприяють самовихованню та самовдосконаленню школярів;
- залучення школярів до практичної, інструкторської діяльності на уроках фізичної культури;
- самостійні роботи за відділеннями з призначенням старшого, проведення рухливих ігор, загальнорозвиваючих вправ самими учнями під контролем учителя;
- виконання домашніх завдань та ведення зошитів для самооцінки та самоконтролю, взаємоконтроль та взаємооцінка на уроках фізкультури, схвалення батьків та вчителя, взаємосхвалення, а також співпереживання за однокласників.

Якість виконання домашніх завдань контролювалася учителями фізкультури і батьками, при цьому створювалася позитивна мотивація на виконання через організацію успіху, демократичний стиль, доброзичливість взаємодії вчителя й учня.

За свідченням батьків 85,7 % дітей вчасно виконували домашні завдання з фізкультури. Із безлічі існуючих форм взаємин сім'ї і школи, у роботі використані індивідуальні бесіди, батьківські збори, відвідування батьками уроків фізкультури і змагань за участю їхніх дітей, не лише як глядачів, а й як суддів, помічників, учасників.

Зміни показників фізичної підготовки мали позитивну динаміку в обох групах, однак, в експериментальній групі у хлопчиків кількість показників з високою оцінкою рівня фізичної підготовки збільшилась з 7,8% до 31,7%, у дівчаток - з 15,4% до 29,1%, у контрольній групі у хлопчиків – з 11,1% до 14,4%, у дівчаток - з 13,3 % до 16,4 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Організація та методичні аспекти роботи педагогічної системи підготовки батьків. *Формування педагогічної культури батьків у сучасних умовах*: Науково-методичний збірник. К., ІЗМН, 2001. С. 13-26.
2. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности школьников. Зб. наук. пр.: *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2001. С. 771-774.
3. Антонєць М. Сухомлинський про оцінювання навчальних досягнень учнів. *Рідна школа*. 2006. № 10. С. 11-13.
4. Арефьев В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Нав. посібник. ІЗМН, 2000. 152 с.
5. Бабакова І.П. Самостійна робота як фактор удосконалення процесу підготовки майбутнього вчителя музики: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. К., 1998. 19 с.
6. Бакіко І. Тенденції розвитку шкільних програм з фізичної культури. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. №7. 2004. С. 57-59.
7. Бальсевич В.К. Физическая активность. К. : Здоров'я, 1999. С. 190-194.
8. Барановська О. Сучасна модель оцінювання навчальних досягнень учнів: переваги і недоліки. *Рідна школа*. 2007. №7. С. 48-50.
9. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом. *Педагогіка і психологія*. 2000. №4. С.41-47.
10. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. К.: ІЗМН, 2001. 204 с.
11. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи як засіб мотивації до занять плаванням у дітей віком 7-10 років культури. *Фізичне виховання в школі*. 2010. №1. С. 15-19.

12. Борейко М. Реалізація оздоровчих завдань фізичного вивчення першокласників засобами легкої атлетики. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. №7. 2006. С. 84-88.
13. Борисенко А. Система фізичного виховання учнів початкової школи. *Фізичне виховання в школі*. 1999. №2. С. 15-17.
14. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч.-метод. посібник. К.: Рад. шк. 1989. 192 с.
15. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. К.: ІЗМН, 1997. С. 31-52.
16. Бутин І.М., Антонов А.М. Домашнє завдання як важке засіб підвищення робітоспособності і зміцнення здоров'я школярів. II Міжнародна науково-практична конференція : *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: Українська Академія Наук Національного прогресу. 2000. С.21-22.
17. Вацеба О.М. Нариси з історії Західно-Українського спортивного руху. Львів, 1997. С. 5-21.
18. Вертелецький О., Жигадло Г., Пильненький В. Шляхи оптимізації фізичного виховання учнівської молоді. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. №7. 2009. С. 48-49.
19. Вильчковський Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. – К.: Радянська школа, 1987. 128 с.
20. Виховання фізичної культури в сім'ї: Методичні рекомендації класним керівникам, вчителям фізичної культури та батькам / Укл. А.А. Комар. К.: ІСДО, 1993. 24 с.
21. Вільчковський Є.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: Для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-II рівнів акредитації: Навчально-метод. посібник. К.: ІЗМН, 1998. 232 с.
22. Волкова С.С. Рухова активність – основа здорового способу життя. 36. Науковий вісник. *Теорія і методика навчання та виховання*. Вип. 1. Харків,

1999. С. 6-11.

23. Воропай С., Огієнко Н. Інформативність критеріїв визначення схильності хлопців 7-10 років до роботи швидко-силового характеру. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. №7. 2000. С. 54-57.

24. Воропай С., Огієнко Н. Обґрунтування оцінки стану рухової функції дітей молодшого шкільного віку. Луцьк, 1999. С. 295-298.

25. Глазирін І. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять. *Фізичне виховання в школі*. 2010. №2. С. 28-32.

26. Гнітецький Л. Рівень знань в учнів початкових класів про форми фізичного виховання. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. №7. 2000. С. 93-96.

27. Головка Т.О., Лущик І.В., Мірошніченко І.В. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості дітей 7-9 років в міських і сільських школах. *Науковий вісник: Серія «Теорія і методика навчання та виховання»*. Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 1. С. 33-35.

28. Гончаренко Семен. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. С. 128-129.

29. Грузевская В.Ф., Терентьева Н.Н., Молоткова В.И. Особенности адаптации детей младшего школьного возраста к вестибулярным раздражениям в результате специальной тренировки : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 50-річчю факультету фізичного виховання «Адаптаційні можливості дітей і молоді». Одеса, 1996. С. 24.

30. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя, «ЛПІС ЛТД», 2001. 350 с.

31. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). *Виховна робота в закладах освіти України*. Випуск II. К.: ІЗМН, 1998. С. 109-116.

32. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К., 1996. с. 32.

33. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку. К.: Радянська школа, 1990. 96с.
34. Домашні завдання з фізичної культури в 1-4 класах : Методичні рекомендації / Укл. В.С. Степаненко, А.З. Леонов. К., 1990. 36 с.
35. Дубогай О.Д., Щербань Л.В. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної культури в системі «Школа – Сім'я». Зб. наук. пр. : Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Ч. II. Київ-Винниця, 1998. С.245-251.
36. Жевага С. Методична підготовка батьків до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед підлітків. *Фізичне виховання в школі*. 2001. №3. С. 40-42.
37. Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І. Козацькі забави: Навч. посібник. Луцьк: «Надстир'я», 1999. 112 с.
38. Зверева І.Д., Коваль Л.Г., Фролов П.Д. Діагностика моральної вихованості школярів; Метод. посібник. К.: ІСДО, 1995. С. 19-35.
39. Зинченко В.А. Домашние задания в I-III классах. *Физическая культура в школе*. 1999. № 5. С.20-24.
40. Зубалій М., Столітенко В. З досвіду роботи вчителя фізичної культури Ігоря Кубая. *Фізичне виховання в школі*. 2008. №2. С. 33-34.
41. Калашников Г.О. Виховання сміливості на уроках фізкультури. К.: Здоров'я, 1999. С. 5-72.
42. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М.: Просвещение, 1983. 224 с.
43. Качеров О., Козетов І Здорова родина – здорове суспільство. *Фізичне виховання в школі*. 1998. №2. С. 46-50.
44. Кинль В.М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продлённого дня: Пособие для учителя. К.: Рад. шк., 1988. С. 5-14.
45. Ковпак І.В. Особливості розвитку фізичної культури в Україні. Зб. наук. статей: *Традиції фізичної культури в Україні*. К.: ІЗМН, 1999. С. 109-114.
46. Кожевникова І.І. Діагностика процесу формування культури

навчальної діяльності молодших школярів. Зб. наук. пр.: *Наукові записки*. К.: НПУ, 2000. Ч. 4. С. 36-45.

47. Корнієнко С. Корекція фізичного розвитку молодших школярів у системі школа – родина. *Початкова школа*. 2010. №5. С. 36-38.

48. Кравченко Т. Сучасна сім'я у вимірі її вартостей. *Рідна школа*. 2002. № 1. С. 15-17.

49. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. 2003. №1. С.47-50.

50. Кукса В.А. Механізм установчого формування характеру дітей молодшого шкільного віку. Зб. наук. пр.: *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*. Київ – Запоріжжя. Вип. 21. С. 207-211.

51. Кучеров І. Здоров'я нації – проблема педагогічна. *Фізичне виховання в школі*. 2000. №1. С. 51-53.

52. Манюк О.І. До здоров'я кроком руш! Навчальний посібник для 1-го класу. Суми: Видавництво «Слобожанщина», 2006. 60 с.

53. Масюк О.М. Зміцнення самостійності школяра як шлях формування творчої особистості. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*. Київ – Запоріжжя. 2001. Вип. 21. С. 89-93.

54. Москаленко М. Комплексний підхід щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. № 7. 2006. С. 90-93.

55. Петровський В., Поліщук Н. Опанування рухових дій дівчатками молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання в школі*. 1998. №4. С. 29-31.

56. Приступа Є.Н., Бік О.В., Слимаковський О.В. Українські народні ігри в фізичному вихованні дітей. Зб. наук. статей: *Традиції фізичної культури в Україні*: К.: ІЗМН, 1997. С. 153-162.

57. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24 грудня 1993 року // Виховна робота в закладах освіти України. Випуск 11. ІЗМН, 1998. С.

76-77.

58. Разом з Фізкультуркіним: Навч. посіб. для учнів 1-х кл. Дніпропетровськ. Упр. осв. Дніпр. обл. держ. адмін. Дніпр. ін-т освіти: 2000. 44 с.

59. Рощенко В., Столітенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами // Фізичне виховання в школі. 1999. №3. С. 15-18.

60. Русова С. Вибрані педагогічні твори. К.: Освіта, 1996. С. 18.

61. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи. К.: Генеза, 1999. 366 с.

62. Сорокоус О. Прийоми оцінювання шестилітніх першокласників. *Початкова школа*. 2009. № 12. С. 36-37.

63. Столітенко В.В., Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. –К., 1997. 138 с.

64. Цвек С.Ф. Физическая культура школьников 1-3 классов. Киев: Здоров'я, 1999. 208 с.

65. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: «Надстир'я», 1994. 96 с.

66. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с..