

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Факультет управління фізичною культурою та спортом  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

## Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Формування здорового способу життя школярів 9-10 років засобами  
фізичної культури

Виконав: студента 2-го курсу  
магістратури, групи УФКС-111м  
напряму підготовки (спеціальності)  
017 «Фізична культура і  
спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

Сусмент Я.Р.

(прізвище та ініціали)

Керівник Курта Є.О.

(прізвище та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Інститут, факультет управління фізичною культурою та спортом  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
(шифр і назва)  
Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Управління фізичною культурою  
та спортом  
проф. Мазін В.М.  
“ ” 2022 року

**ЗАВДАННЯ  
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ**

Сусменту Яну Руслановичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Формування здорового способу життя школярів 9-10 років засобами фізичної культури

керівник проекту (роботи)

Курта Євген Олександрович, к.ю.н., доцент

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

затверджені наказом вищого навчального закладу від “23” вересня 2022 року № 305

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2022

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Мета дослідження: полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методики, що сприяє ефективному формуванню здорового способу життя школярів 8-9 років засобами фізичної культури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати стан існуючих методик та засобів формування здорового способу життя молодших школярів. 2. Перевірити фізичний стан школярів 8-9 років на початку дослідження. 3. Розробити методику спрямовану на формування здорового способу життя при використанні вправ оздоровчої спрямованості для дітей 8-9 років. 4. Дослідити ефективність експериментальної методики шляхом перевірки фізичного стану досліджуваного контингенту по завершенню експерименту.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) робота містить 12 таблиць, 12 рисунків.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Курта Є.О., доц. каф. УФКС	Вересень 2021 р.	Грудень 2021 р.
Другий	Курта Є.О., доц. каф. УФКС	Січень 2022 р.	Квітень 2022р.
Третій	Курта Є.О., доц. каф. УФКС	Травень 2022 р.	Листопад 2022 р.

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики	грудень 2021 р.	
2	Організація дослідження, його проведення	січень –квітень 2022 р.	
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	травень- листопад 2022 р.	
4	Робота над текстом, формулювання висновків	листопад- грудень 2022 р.	
5	Робота над докладом, створення презентації	грудень 2022 р.	

Студент \_\_\_\_\_ Сусмент Я.Р.  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_ Курта Є.О.  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Загальний обсяг роботи – 81 сторінки. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел (82).

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів 8-9 років.

Предмет дослідження – зміст та методика формування здорового способу життя школярів 8-9 років при використанні вправ оздоровчої спрямованості.

Мета дослідження – полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методики, що сприяє ефективному формуванню здорового способу життя школярів 8-9 років засобами фізичної культури.

Відповідно до мети визначено основні завдання:

1. Проаналізувати стан існуючих методик та засобів формування здорового способу життя молодших школярів.
2. Перевірити фізичний стан школярів 8-9 років на початку дослідження
3. Розробити методику спрямовану на формування здорового способу життя при використанні вправ оздоровчої спрямованості для дітей 8-9 років.
4. Дослідити ефективність експериментальної методики шляхом перевірки фізичного стану досліджуваного контингенту по завершенню експерименту.

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

У першому розділі проаналізовано сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання. Розглянуті вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку. Досліджено особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено педагогічні методи, методи оцінки функціонального стану та фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

У третьому розділі розроблена методика реалізації формування зорового способу життя школярів 8-9 років засобами фізичного виховання. Результати досліджень.

Ключові слова. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, УРОК, ШКОЛЯРІ, ХЛОПЦІ, ДІВЧАТА, ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

## ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	7
ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	12
1.1. Сутність здорового способу життя та значення засобів фізичної культури у його формуванні.....	12
1.2. Вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку...	14
1.3. Особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.....	20
РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Мета та завдання дослідження.....	26
2.2. Методи дослідження.....	26
2.3. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	34
3.1. Аналіз фізичного стану школярів 8-9 років на початку дослідження.....	34
3.2. Основи експериментальної методики формування здорового способу життя школярів 8-9 років засобами фізичної культури.....	41
3.3. Аналіз фізичного стану школярів 8-9 років по завершенню дослідження.....	49
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	72

## СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АСОД – автоматизована система обробки даних

АТ – артеріальний тиск

ВНД – вища нервова діяльність

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

МСК – максимальне споживання кисню

ССС – серцево-судинна система

ХОД – хвилинний об'єм дихання

ЧД – частота дихання

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [13, 56]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених “шкільних” хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту [17, 24, 84].

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, побуті, спортивні досягнення.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвячена велика кількість науково-методичних робіт. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів розглядається у дослідженнях: О.М. Дубогай, Ю.Л. Васькова, Л.М. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.М. Куца, Л.П. Сущенко, Б.М. Шияна.

В свою чергу, диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Е.С. Вільчковського, О.В. Власюк, Н.В. Москаленко, Т.В. Петрука, та інших.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів 8-9 років.

Предмет дослідження – зміст та методика формування здорового способу життя школярів 8-9 років при використанні вправ оздоровчої спрямованості.

Мета дослідження – полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методики, що сприяє ефективному формуванню здорового способу життя школярів 8-9 років засобами фізичної культури.

Мета була реалізована через вирішення завдань дослідження:

1. Проаналізувати стан існуючих методик та засобів формування здорового способу життя молодших школярів.
2. Перевірити фізичний стан школярів 8-9 років на початку дослідження
3. Розробити методику спрямовану на формування здорового способу життя при використанні вправ оздоровчої спрямованості для дітей 8-9 років.
4. Дослідити ефективність експериментальної методики шляхом перевірки фізичного стану досліджуваного контингенту по завершенню експерименту.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування морфофункціонального стану.
5. Тестування фізичної підготовленості.
6. Методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробленні методики спрямованої на підвищення рівня показників здоров'я та розвитку

фізичних якостей школярів 8-9 років при використанні вправ оздоровчої спрямованості, як сукупності взаємопов'язаних елементів (цілей, змісту, форм та методів), які доповнюють та впливають один на одного, створюють ефективне освітнє середовище, що сприяє формуванню та розвитку рухливих умінь та навичок.

Виявлено вплив розробленої методики використання вправ пріоритетним використання вправ оздоровчої спрямованості під час уроків фізичної культури для дітей 8-9 років на їхні показники здоров'я та розвиток фізичних якостей. Уточнено методику організації уроків фізичної культури з урахуванням вікових особливостей на основі використання вправ оздоровчої спрямованості.

Практичне значення роботи полягає у визначенні засобів фізичної культури для формування здорового способу життя школярів молодших класів, визначенні рівня показників здоров'я та розвитку фізичних якостей.

Робоча гіпотеза полягає у тому, що використання засобів та методів здорового способу життя під час навчального процесу школярів значно підвищить їх фізичний стан.

Результати дослідження можуть бути використані в процесі фізичного виховання учнів молодших класів не тільки у сільській місцевості, але і бути впроваджені у навчально-виховний процес дітей усіх регіонів України.

Дослідження та опробування експериментальної програми проводилось на базі комунального закладу "Широківська школа № 1 загальної середньої освіти I-III ступенів Широківської селищної ради."

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Сутність здорового способу життя та значення засобів фізичної культури у його формуванні.

Проблема виховання здорового покоління набуває в даний час все більшого значення. На погіршення здоров'я впливають багато факторів, в тому числі і неправильне ставлення населення до свого здоров'я та здоров'я своїх дітей. У структуру найбільш значних показників здоров'я входить захворюваність. Захворюваність – важливий показник громадського здоров'я. Аналіз захворюваності дозволяє виявити проблемні ситуації, пріоритетні профілактичні заходи.

Здоров'я людини в розумінні ВООЗ – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.

Здоров'я – це стан, при якому здійснюється повноцінна реалізація біологічних, психічних, соціальних, духовних функцій людини і суспільства, а також оптимальної працездатності і активності при максимальній тривалості життя. Поняття способу життя за своїм складом є складним. Воно дозволяє виявити ціннісні орієнтації людей, причини їх поведінки, стилю життєдіяльності, обумовлені укладом і рівнем життя. Спосіб життя відноситься до факторів, що безпосередньо впливають на здоров'я.

Отже, поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» є складними. Перше з них відображає сенс збереження і розвитку біологічних, соціальних, духовних функцій людини і суспільства і визначається рівнем освоєння загальнолюдських, державних і національно-регіональних цінностей культури. Друге характеризує стиль життєдіяльності, зумовлених

особливостями організму людини, умовами його існування і орієнтований на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я [3, с.112].

В основі формування здорового способу життя лежать такі його складові як наукові знання, медико-профілактичні заходи, раціональний режим дня, праці та відпочинку, рухова активність, правильно організоване харчування і відсутність шкідливих звичок [2, с.114].

Важливе значення для формування здорового способу життя школярів мають засоби фізичної культури. Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи.

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Наприклад, звичайна ходьба набуває значення засобу ф.в. лише тоді, коли позитивно впливає на функції організму (триває 25-30 хв., ЧСС – 140-160 уд/хв.). Оптимально організовані військові і побутові рухові дії, фізична праця, особливо за сприятливих умов зовнішнього середовища (в лісі, парку, полі, саду, на березі річки) і з відповідним дозуванням навантажень, можуть давати ефект, який очікують від фізичного виховання. Проте трудові, бойові і побутові рухові дії не можуть ототожнюватися з фізичними вправами. Виконання фізичних вправ – це вольовий акт, який є функцією свідомості і впливає на людину загалом, на її духовну сферу, естетичні почуття, характер, соціальну активність. Без рухових дій не розгортаються психічні процеси, які сформувавшись, керують руховою сферою людини і вдосконалюють її. Слово “вправа” означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання. Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

З метою формування здорового способу життя школярів 8-9 років варто використовувати наступні фізкультурні заходи під час навчального дня.

У навчально-методичному посібнику В.В. Івашковського, О.І. Остапенко та М.В. Тимчика наводиться дуже слушна класифікація таких заходів та розкривається їх зміст. До таких заходів автори відносять наступні:

1. Ранкова гімнастика – впливає на підвищення працездатності, покращує самопочуття.

2. Фізкультхвилинки на уроках – знімають втоми, підвищують розумову активність, проводяться при появі втоми. Ігри та фізичні вправи на перервах – корисний засіб активного відпочинку, поліпшення здоров'я і повернення до навчального процесу. Для зручного проведення ігор і фізичних вправ на перервах потрібно заздалегідь підготувати місце, необхідний інвентар. Зазвичай учні молодших класів беруть участь в подібних заняттях добровільно і проявляють активний інтерес до подібного роду заходів.

3. Щоденні заняття фізичною культурою в групах продовженого вирішують наступні завдання: зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення фізичної та розумової працездатності, вдосконалення фізичних навичок, виховання звички займатися регулярно і самостійно.

4. Позакласні форми організації занять: спортивні змагання в школі, туристські походи, дні здоров'я. Метою позакласних занять – є забезпечення дітям активного і здорового відпочинку. Різні позакласні заходи проводяться з урахуванням можливостей та інтересів школярів [5, с.15].

## 1.2. Вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності, функціонального стану організму дітей. Тому зараз найважливішим є правильне науково-обґрунтоване планування змісту занять з фізичного виховання у загальноосвітній школі з урахуванням особливостей організму дітей у кожному віковому періоді [24, 51].

Зростання та розвиток організму людини відбувається нерівномірно. Кожний віковий етап – це своєрідний період зі своїми характерними особливостями, морфологічними, функціональними перетвореннями [73].

Під впливом фізичних навантажень виникають істотні морфофункціональні перетворення органів і систем – певний комплекс змін на клітинному, тканинному, органному та системному рівнях. У зв'язку з цим особливості організму дітей вимагають розробки спеціальних методів навчання, науково-обґрунтованих рекомендацій щодо дозування багатьох видів фізичних навантажень, їх раціонального чергування та поєднання з навчанням у школі [7, 32, 51].

Найважливішим у житті дітей є молодший шкільний вік (6-10 років), який співпадає зі значними змінами: дитина починає регулярні заняття у загальноосвітній школі, спортивних секціях. Протягом перших двох років різко зростає розумове навантаження на дитину, організм якої характеризується низькою працездатністю, швидкою стомлюваністю. Тому неправильне дозування навантаження, як розумове, так і фізичне, може призвести до порушення нормального стану організму [1, 78].

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність зростання окремих розмірних ознак його є різною. Так, довжина тіла збільшується у цей період значніше, ніж його маса. У середньому у хлопчиків та дівчаток довжина тіла збільшується на 4-5 см, маса тіла – на 2-3 кг, окружність грудної клітки – на 1,5-2 см [68, 80].

Продовжується окостеніння скелета та його зростання. Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Відбувається подальша осифікація хребта, яка завершується у більш пізньому періоді. Хребет ще гнучкий і податливий, і тривале неправильне положення тіла дітей під час занять може призвести до викривлення хребта [4, 42].

Морфологічні дані свідчать про те, що первинні структури рухового аналізатора дитини дозрівають на найраніших етапах онтогенезу. Морфологічне дозрівання центральних структур рухового аналізатора відбувається у період від 7 до 12 років, до цього ж віку досягають повного розвитку чутливі та рухові закінчення м'язового апарату [47]. Віковий розвиток м'язової системи полягає у збільшенні абсолютної та відносної маси м'язів, зміні складу м'язових волокон, вдосконаленні регуляції м'язової діяльності [79].

Істотних змін з віком зазнає і мікроструктура м'язів. Збільшується кількість міофібрил – скоротливих елементів м'язових клітин, підвищуються їх енергетичні запаси. Більш інтенсивно розвиваються крупні м'язи. Цим пояснюється здібність дітей до рухів з великим розмахом і скрута при виконанні точних рухів. У 7 років дрібні м'язи кисті ще недостатньо розвинуті. Після 7 років відбувається швидкий розвиток дрібних м'язів кисті та з'являється здатність до виконання точних рухів [79].

Не можна забувати, що м'язи дітей молодшого шкільного віку мають ще дуже тонкі бідні на білки та жири волокна, що тільки до 12-13-річного віку вони зміцнюються всіма видами сполучнотканинних структур, але все таки меншою мірою, ніж м'язи дорослої людини; функціональна потужність м'язів 9-річної дитини складає лише 40%, а 12-літньої – 65% від рівня дорослих, що остаточне формування м'язової системи закінчується лише до 20-22 років [4, 8, 10].

У розвитку кровообігу дітей є особливості. Одна з особливостей полягає у тому, що добре розвинута у дітей та підлітків іннервація серця надмірно збуджує недостатньо розвинений серцевий м'яз, тим самим підвищуючи його “уразливість” при напруженій м'язовій діяльності. Характерна особливість полягає у тому, що збільшення розмірів серця дітей та підлітків не завжди “встигає” за загальним збільшенням тотальних розмірів організму, тому дитяче серце вимушене виконувати порівняно більшу роботу, ніж серце дорослої людини [35].

Висока частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою у дітей 6-7 років (85-90 уд/хв) супроводжується нестійким ритмом (аритмією). Аритмія посилюється при підвищенні температури та вологості повітря. Тому обов'язкове провітрювання приміщень для занять (за відсутності кондиціонерів) є не просто гігієнічною нормою, а постійною потребою, зумовленою особливостями роботи серцево-судинної системи (ССС) [35].

Величина артеріального тиску (АТ) з віком у дітей збільшується, до 7 років вона дорівнює у середньому 85/60 мм рт.ст, до 10 років – 90/50 мм рт.ст, а ЧСС, навпаки, з віком зменшується. У 7 років вона складає у середньому 88 уд/хв, а у 10 років – 79 уд/хв [35].

М'язова діяльність викликає різке збільшення ЧСС. У дівчаток 7-8 років ЧСС досягає високих значень вже при навантаженні 30% від максимальної потужності. При навантаженні 50% від максимальної потужності ЧСС є істотно вищою. Подальше збільшення потужності роботи не приводить до істотного збільшення ЧСС. Робочий оптимум ЧСС у дітей 7-8 років у середньому не перевищує 160-170 уд/хв [25].

Вчителю фізкультури не можна забувати про обмежені функціональні можливості серцево-судинної системи дітей та підлітків, про те, що вона “навантажена” бурхливим ростом та розвитком організму, і зловживання фізичним навантаженням може завдати істотної шкоди здоров'ю учня.

З розвитком організму відбувається суттєве збільшення показників системи дихання (зовнішнього), посилюється функція дихання. У 7-8-річної дитини у порівнянні з новонародженою об'єм легенів збільшується приблизно у 8 разів, у 12-річної – у 10 разів і складає половину об'єму легенів дорослої людини. Маса легенів (500 г) до цього віку також складає приблизно половину маси легенів дорослого. У дитини істотно нижча розтягуванність легенів, у зв'язку з чим на дихання витрачається порівняно більша (у 7-8 років – у 2,5 рази) енергія, ніж у дорослої людини. Грудна клітка у дітей має конусоподібну форму, положення ребер підведене, з обмеженою амплітудою руху, міжреберні м'язи розвинуті слабо, а екскурсія

грудної клітки обмежена. Все це значною мірою визначає малу глибину дихання [27].

Зовнішнє дихання характеризується більшою, ніж у дорослих, напруженістю у поглинанні кисню зі вдихуваного повітря (1 л кисню дитина поглинає з 29-30 л вдихуваного повітря, а доросла людина – з 24-25 л) [17].

Частота дихання знижується з 23 за 1хв. у 7-річному віці до 18-20 за 1хв. – у 10-річному. При цьому збільшується глибина дихання. Хвилинний об'єм дихання (ХОД) зростає з 3500 мл/хв у 7-річних дітей до 4400 мл/хв у дітей у віці 11 років. Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) зростає з 1200 мл у 7-річному віці до 2000 мл у 10-річному [19].

Дихання в умовах відносного м'язового спокою у більшості дітей шкільного віку багато у чому визначається способом життя дитини. Тривале сидіння за партою обмежує рухливість грудної клітки, тому дихання стає поверхневим, неглибоким. Оздоровча та фізіологічна цінність його невелика. Систематична м'язова робота стимулює дихальну функцію. Глибокий вдих, форсований видих при циклічних вправах не тільки підвищують легеневу та альвеолярну вентиляцію, але і сприяють зростанню дифузної здатності легеневих альвеол [20].

Максимальний об'єм довільної легеневої вентиляції підвищується зі зростанням тренуваності. Об'єм легеневої вентиляції знаходиться у прямій залежності від частоти та глибини дихання. Зі збільшенням потужності фізичного навантаження частота дихання (ЧД) у дітей молодшого шкільного віку збільшується. Найвиразніші зміни відбуваються у дітей 7-8 років при збільшенні потужності навантажень до 50%. При подальшому збільшенні потужності дихання змінюється незначною мірою. У дітей 9-10 років констатується плавне збільшення частоти дихання [14].

У дітей 7-8 років у процесі роботи 70% від максимальної потужності спостерігається найбільша ЧД. Також відзначено, що зі збільшенням потужності навантаження збільшується дихальний об'єм. Таким чином,

необхідний хвилинний об'єм дихання забезпечується за рахунок більш частого та глибокого дихання [6].

Аналіз робіт, присвячених вивченню вікових особливостей школярів, вказує на необхідність суворого дозування навантаження з урахуванням морфофункціонального розвитку систем організму дитини. Також залишається маловивченим питання про пристосовування учнів до фізичного навантаження різної спрямованості, виявлення зміни основних показників функціонального стану систем організму дітей молодшого шкільного віку залежно від рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості [9, 30].

Від функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем залежить величина аеробної продуктивності – максимальне споживання кисню (МСК). З віком спостерігається збільшення показників МСК як в абсолютних його значеннях, так і на одиницю маси тіла. При цьому зростає і утилізація кисню з повітря, що видихається. МСК у дітей залежить від віку, ваги, зросту та поверхні тіла. Так, у 9-11 років МСК на одиницю маси складає 180 мл/кг [73, 78].

Відмінність у МСК у школярів при різному рівні тренуваності є менш виразною, ніж у дорослих спортсменів. При виконанні певної м'язової роботи можливостей до збільшення об'єму у юних спортсменів у середньому менше, ніж у дорослих. Підлітки швидше, ніж дорослі, досягають МСК, але не в змозі підтримувати його тривалий час. Зі зростанням тренуваності відмічається більш економічне витрачання енергетичного потенціалу [7].

У молодшому шкільному віці відбувається подальше збільшення розвитку та стабілізації механізмів вищої нервової діяльності (ВНД), які були досягнуті до шкільного віку [4]. ВНД у дітей молодшого шкільного віку має свої особливості. У 7 років, як і раніше, спостерігається перевага процесів збудження, недостатність внутрішнього гальмування. У зв'язку з цим має місце легке виснаження клітин кори головного мозку, швидко настають перші стадії стомлюваності. Слід за цим розвивається граничне гальмування, оберігаючи клітини кори головного мозку від подальшого стомлювання [15].

У 7-9-річних дітей (разом зі здатністю виконувати складнокоординаційні вправи) спостерігається слабка стійкість до дії зовнішніх “збиваючих” чинників. Стійкість довільної уваги у них короткочасна. Діти 7-8 років можуть утримувати довільну увагу з високим ступенем інтенсивності лише 10-15 хв. Дитина швидко втрачає інтерес до розучуваної вправи, якщо вона не викликає у неї позитивних емоцій, або є дуже складною для освоєння відразу. Одним з ефективних засобів впливу на свідому сферу рухової діяльності дитини є вимога словесного звіту про рух. У віці 8-10 років дитина може словесно описати виконану вправу. Її розповідь буде тим об’єктивнішою, чим точнішою та доступнішою для розуміння учня виявиться словесна характеристика вправи, яка зроблена вчителем [1].

Таким чином, врахування вікових особливостей є основою для побудови диференційованої системи роботи з фізичного виховання, раціонального планування фізичних навантажень, підбору засобів та методів.

### 1.3. Особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Розвиток фізичних якостей у дітей шкільного віку займає важливе місце у фізичному вихованні і залежить від ряду особливостей, пов’язаних зі зростанням та розвитком організму.

По-перше, у шкільному віці розвиток однієї якості позитивно позначається на зростанні показників інших фізичних якостей, що обумовлює необхідність комплексного підходу до виховання фізичних якостей у школярів.

По-друге, у ході розвитку різних функцій організму існують критичні (сенситивні) періоди, коли приріст якостей відбувається особливо інтенсивно.

По-третє, у процесі виховання фізичних якостей у дітей шкільного віку особливо гостро виявляється необхідність реалізації загально педагогічних принципів. Виховання фізичних якостей пов'язане, як правило, зі значними фізичними навантаженнями. Діти та підлітки в змозі справлятися з ними без шкоди для організму при неухильному дотриманні поступовості зростання навантажень, врахуванні їх індивідуальних особливостей. Позитивні емоції дозволяють не тільки з великим інтересом ставитися до занять, але і сприяють максимальному прояву фізичних якостей у дітей та підлітків [2, 33].

Одним із компонентів структури фізичних якостей є м'язова сила, тобто здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Фізична підготовка починається з силової з двох причин. По-перше, наявність певного рівня розвитку сили є обов'язковою умовою будь-якого руху. По-друге, сила лежить в основі прояву інших фізичних якостей [56].

У молодшому шкільному віці рівень максимальної сили (здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні) у хлопчиків та у дівчаток істотно не відрізняється. Для дівчаток характерним є більш швидкий темп її приросту. У віковому діапазоні 7-12 років рівень відносної сили у дівчаток зростає на 36%, а у хлопчиків всього на 11% [31].

Вчитель фізкультури повинен дуже обережно здійснювати силову підготовку молодших школярів, особливо роботу, яка спрямована на розвиток максимальної сили. Не можна забувати про те, що кістково-м'язовий та суглобо-зв'язковий апарат дітей та підлітків ще не готовий до максимального напруження, легко схильний до всіляких травм [6].

Дослідження різних авторів свідчать, що школярі 6-10 років володіють ще порівняно низькими показниками м'язової сили. Силкові та особливо статичні вправи викликають у них швидке стомлення. Молодших школярів слід поступово привчати до утримання статичних поз. Особливе значення

статичні вправи мають для вироблення та збереження правильної постави [11, 21].

Для згиначів кисті, як і для решти груп м'язів, характерне постійне підвищення з віком абсолютного показника сили. У дівчаток 8-15 років найістотніший приріст сили м'язів кисті та спини виявлений у віці 9-10 років [4]. Найвищі темпи приросту у школярів молодшого віку спостерігаються у показниках, які характеризують швидкісно-силові можливості. У хлопчиків 8-9 років темп розвитку становить 22%, 9-10 років – 4%, 10-11 років – 18%, у дівчаток відповідно 11%, 5% та 18% [48].

Серед фізичних якостей важливу роль відіграє рухливість у суглобах або гнучкість, тобто здатність виконати рух з великою амплітудою. Гнучкість інтенсивно збільшується у дітей у віці від 6 до 8 років та від 9 до 10-11 років. У дівчаток показники гнучкості на 20-30-% вищі, ніж у хлопчиків [3, 8].

Активна та пасивна гнучкість розвиваються паралельно. Використання динамічних вправ приводить до зростання активної гнучкості у середньому на 19-20%, а пасивної – на 10-11%. У той же час використання пасивних вправ забезпечує збільшення активної гнучкості у середньому на 13%, а пасивної – на 20% [9].

Найбільша еластичність м'язів і зв'язок у дітей, велика кількість в їхніх суглобах синовіальної рідини визначають максимальний рівень розвитку гнучкості у молодшому шкільному віці [12].

У 9-13 років рухливість у суглобах розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж у старшому шкільному віці. Найсприятливішим для виховання швидкісних здібностей, на думку фахівців, є вік 7-11 років [7].

Швидкісні здібності – це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Елементарні форми проявляються у латентному часі простих та складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху та частоті рухів [41, 56].

Швидкість простої та складної рухової реакції від віку до віку має незначні зміни. Так, від 7-8 до 11-12 років найкраще розвиваються рухові реакції та частота рухів. Від 7 до 16 років темп рухів збільшується у півтора рази. Однак, найзначніше збільшення спостерігається у 7-9 років. У віці 7-10 років у хлопчиків темп рухів вищий, ніж у дівчаток.

Прихований час рухової реакції у русі кисті вже у 9-11-річному віці стає близьким до показників дорослих. Високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій спостерігаються у віці від 11-12 до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців [9, 45].

Питанням розвитку витривалості присвячено значну кількість робіт. Загальна витривалість у хлопчиків молодшого шкільного віку зазнає інтенсивного розвитку. У дівчаток з 8 до 13-14 років цей показник неухильно підвищується. Енергійне наростання витривалості до динамічних м'язових навантажень спостерігається у хлопчиків та дівчаток 8-11 років. Однак слід відзначити, що без цілеспрямованого розвитку цієї якості у дитячому віці значного приросту показників у сенситивні періоди не відбудеться [11, 41, 45].

У молодшому шкільному віці так само спостерігається найзначніший приріст показника витривалості до статичних зусиль м'язів передпліччя, тулуба, ікроножних м'язів. Більшість дослідників спостерігали найвищий приріст тривалості підтримки статичного зусилля згиначами кисті у молодшому шкільному віці [56, 57, 67].

При розгляді вікової динаміки розвитку швидкісно-силової витривалості у дівчаток відзначено наступне: з віком збільшується сумарна робота, найшвидший темп приросту спостерігається з 9 до 10 років. З трьох вікових періодів найменший приріст витривалості припадає на середній шкільний вік: від 8 до 11 років витривалість збільшується на 76,5%, від 11 до 14 років – на 32,9%, від 14 до 17 років – на 63,1% [53].

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоордінаційними

руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась [3, 12, 20, 23].

Основною умовою виховання спритності є новизна вправ, що виконуються. Повторення добре освоєних дій вихованню спритності не сприяє. Найсприятливіші умови для розвитку і виховання спритності створюються у дошкільному та молодшому шкільному віці. У ці періоди легко формуються рухові вміння та навички, прогресує сама здатність набувати щораз нові і нові вміння та перебудовувати їх. Якщо був втрачений цей період, то після закінчення школи спритність практично не піддається вдосконаленню [12].

З 6-7 років діти опановують письмо, а також інші рухові вправи, які вимагають тонкої координації. Формування координаційних механізмів рухів закінчується до підліткового віку, і всі види рухів стають доступними для хлопчиків та дівчаток [44].

Як статична, так і динамічна рівновага прогресивно зростає від 3 до 13 років. Здатність дітей до збереження статичної рівноваги від 1-го до 2-го класу істотно погіршується, а потім протягом двох років безперервно зростає. Динаміка природного розвитку динамічної рівноваги істотно відрізняється. Досить чітко виявляються три вікові періоди бурхливого її розвитку: 2-3-й, 7-9-й та 10-11-й класи.

Так, у молодшому та середньому шкільному віці дівчатка мають більш високий, ніж хлопчики, рівень прояву статичної рівноваги. Здатність до управління часовими, просторово-часовими параметрами рухів активно зростає від 6-7 до 10-12 років. При цьому істотних відмінностей між можливостями осіб жіночої та чоловічої статі не спостерігається [17].

Координованість рухів у дівчаток має високі темпи біологічного розвитку від 8 до 9 та від 10 до 11 років. У хлопчиків високі темпи біологічного розвитку цієї здібності припадають на вікові періоди 8-9 та 11-12 років [12].

Темпи розвитку рухових якостей особливо високі у молодших школярів, що, враховуючи інтерес дітей до занять фізкультурою і спортом, дає підставу їх цілеспрямованого розвитку у цьому віці.

## РОЗДІЛ 2

### ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Мета та завдання дослідження

Мета нашого дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методики, що сприяє ефективному формуванню здорового способу життя школярів 8-9 років засобами фізичної культури.

Згідно мети, були сформовані завдання дослідження, а саме:

1. Проаналізувати стан існуючих методик та засобів формування здорового способу життя молодших школярів.
2. Перевірити фізичний стан школярів 8-9 років на початку дослідження
3. Розробити методику спрямовану на формування здорового способу життя при використанні вправ оздоровчої спрямованості для дітей 8-9 років.
4. Дослідити ефективність експериментальної методики шляхом перевірки фізичного стану досліджуваного контингенту по завершенню експерименту..

#### 2.2. Методи дослідження

Згідно мети та завдань нашого дослідження були сформовані методи:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування морфофункціонального стану.
5. Тестування фізичної підготовленості.
6. Методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел. У процесі роботи вивчалася та аналізувалася науково-методична література, яка присвячена проблемам здорового способу життя молодших школярів у сільській місцевості, впливу інноваційних методик на розвиток фізичних якостей школярів.

Було проаналізовано 84 літературних джерела. Це дало змогу оцінити стан питання з особливостей розвитку організму дівчат та хлопців 8-9 років, зробити висновки про новітні тенденції, розробити та обґрунтувати методику використання здорового способу життя підходу до фізичної культури дівчат та хлопців 8-9 років.

Педагогічне спостереження. Вивчався вплив оздоровчого способу життя спрямованої на підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Для цього була розроблена методика спрямована на підвищення рівня фізичної підготовки дітей, яка забезпечила можливість одержувати об'єктивну інформацію та вносити індивідуальні корективи у хід учбово-тренувального процесу.

Тестування морфофункціонального стану. Для перевірки морфофункціонального стану ми використовували наступні тестування:

- Частота серцевих скорочень за 1 хвилину. Досліджуваний біля 5 хв. відпочинку у горизонтальному положенні, пальпаторно вимірював кількість серцевих ударів на хвилину.

- Артеріальний тиск (систоличний та діастолічний) вимірювався за допомогою електронного тонометру, а результат фіксувався у мм.рт.ст.

- Життєва ємність легенів перевірялась за допомогою сухого спиртометра та фіксувалась у мл.

Частота дихання підраховувалась за 1 хв. та фіксувалась у кількості разів на хвилину.

- Індекс Руф'є. Вимірюється ЧСС піддослідного за 15 с в положенні сидячи після 5 хв. відпочинку (ЧСС<sub>1</sub>), потім обстежуваний виконує 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед за 45 с і відразу ж сідає на

стілець. Підраховується ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС<sub>2</sub>), потім в останні 15 с 1 - ї хвилини після навантаження (ЧСС<sub>3</sub>).

Індекс Руф'є розраховувався за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3)}{10} - 200 \text{ (ум.од.)}, \quad (2.1)$$

Тестування фізичної підготовленості. Для визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів ми використовували наступні тести:

- Нахил тулуба вперед з положення стоячи на поверхні, що виступає над підлогою (степ). Опис проведення тестування: Досліджуваний стає на поверхню та виконує нахил вперед. Фіксується відстань між кінцівками пальців та поверхньою, а результат фіксується у сантиметрах. оложення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Загальні вказівки та зауваження: вправу слід виконувати плавно; якщо учасник згинає ноги у колінах, то спроба не зараховується; тест виконується двічі. Зараховується краща із спроб.

- Піднімання в сід за 1 хвилину – тестування силових здібностей м'язів черевного пресу. Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає ступні учасника так, щоб п'яти торкались опори. Після команди “Можна” учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата, після чого знову повертається у положення сидячи. Протягом 1 хв. він повторює вправу з максимальною частотою. Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини. Загальні вказівки і зауваження: відштовхуватись від мату ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після зупинки тестування можна продовжувати.

- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – тестування силових здібностей м'язів рук. Обладнання: спортивний зал або плоскінний майданчик “лісових” тренажерів лижної бази.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою “Можна” учасник починає ритмічно з повною амплітудою, до торкання згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми долівки або опори. Не дозволяється торкатись долівки або опори стегнами, міняти пряме положення тіла й ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 с – відпочивати, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

- Стрибки в довжину з місця – розвиває такі якості як сила, швидкість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля (тестування швидкісно-силових здібностей). Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах. Опис проведення тестування: учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка у сантиметрах у кращій з двох спроб. Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибунів у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

5) Човниковий біг (4 x 9 м)– розвиток спритності, фінішного ривка, координації рухів (тестування координаційних здібностей).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, волейбольні майданчики спортивних залів та лижної бази (9 x 9 м), за кожною лінією на відстані 50 см встановлюють 2 дерев'яні кубики (5x5

сантиметрів) у колі з радіусом 50 см і центром на лінії повороту. Опис проведення тестування. За командою “На старт” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш” він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев’яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло за лінією старту. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло. Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

б) Біг 30 м – тестування швидкісних здібностей. Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Педагогічний експеримент. Для проведення педагогічного експерименту, що здійснювався у кілька етапів, досліджувані були розділені на контрольні та експериментальні групи. На першому етапі експерименту було проведено попереднє тестування із метою встановлення ідентичності експериментальних і контрольних груп, що не виявило достовірних розходжень між ними. На цьому ж етапі здійснювалося визначення вихідного рівня розвитку фізичних якостей. Другий етап експерименту полягав у доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальних груп спеціально підібраними фізичними вправами оздоровчої спрямованості.

Експеримент був побудований на підставі загальноприйнятих принципів і методів навчання.

На третьому етапі експерименту було проведено підсумкове тестування для дослідження ступеня зміни розвитку фізичних якостей та морфофункціонального стану дівчат та хлопців 8-9 років.

Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистичної автоматизованої системи обробки даних (АСОД) [59; 62; 75]. Обчислювалися такі показники:

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

Середнє арифметичне значення розраховували за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum xi, \quad (2.5)$$

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

Середнє квадратичне відхилення розраховували за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}}, \quad (2.6)$$

Коефіцієнт варіації розраховували за формулою:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \% , \quad \dots(2.7)$$

Стандартна помилка середнього арифметичного розраховувалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} , \quad (2.8)$$

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

У випадку рівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}} \times \sqrt{n} , \quad (2.9)$$

У випадку нерівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} , \quad (2.10)$$

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

### 2.3. Організація дослідження

Експериментальна методика на базі Широківської СЗШ №1. В експерименті взяло участь 48 учнів 8-9 років, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Із двох обстежених класів було сформовано дві однорідні групи. Контрольна група складала – 12 хлопців, 12 дівчат; експериментальна група

складала – 12 хлопців, 12 дівчат. Уроки фізичної культури проводились при використанні розробленою нами методикою, яка спрямована на формування здорового способу життя.

Педагогічний експеримент складався із трьох етапів: констатуючого, формуючого та контрольного. У процесі експерименту був визначений морфофункціональний стан та фізична підготовленість досліджуваного контингенту.

Перший етап складався з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду організації системи фізичної культури загальноосвітніх шкіл, методики проведення уроків фізичної культури, педагогічні спостереження.

До початку проведення другого етапу експерименту тестування показників морфофункціонального стану та фізичної підготовленості школярів 8-9 років з двох груп суттєво не відрізнялись. Ефективність впливу експериментальної методики визначалася шляхом аналізу змін показників рівня розвитку фізичних якостей та показників рівня здоров'я. Результати контрольної та експериментальної груп на початку і наприкінці експерименту порівнювалися за допомогою методів математичної статистики

Третій етап і включав обробку та аналіз отриманих результатів по завершенню експерименту, проведення порівнянь результатів тестування школярів 8-9 років експериментальної та контрольної груп, оформлення роботи.

Вимірювання у контрольних тестах проводилося в однакових педагогічних умовах.

В учнів контрольної групи заняття проводились за традиційною методикою, яка передбачала випереджаючий та одночасний розвиток лише тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки рухових дій. В учнів експериментальної групи заняття проводилися з використанням розробленої методики при використанні оздоровчих технологій, але кількість годин і тривалість уроку була також, як і у контрольній групі.

### РОЗДІЛ 3

#### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

#### 3.1. Аналіз фізичного стану школярів 8-9 років на початку дослідження

На початку проведення експерименту ми перевірили фізичний стан школярів 8-9 років. Так, для аналізу морфофункціонального стану ми перевірили довжину тіла, масу тіла, обсяг грудної клітини, частоту серцевих скорочень, життєву ємкість легенів артеріальний тиск, частоту дихання та пробу Руф'є, а результати представили у таблиці 3.1. та 3.2.

#### Аналіз морфофункціонального стану хлопців 8-9 років на початку експерименту

*Таблиця 3.1.*

Тестування	КГ	ЕГ	t	p
ДТ, см	135±1,00	134,8±0,91	8,92	p>0,05
МТ, кг	28,9±1,10	30,2±0,90	1,52	p>0,05
ОГК, см	63,44±0,76	63±0,70	2,50	p>0,05
ЧСС, уд/хв.	87±1,50	86,5±1,00	1,99	p>0,05
ЖЄЛ, мл	1235±41,12	1240±43,50	10,55	p>0,05
АТ сист., мм.рт.ст.	98,3±1,89	99,50±2,00	7,25	p>0,05
АТ діаст., мм.рт.ст.	58,9±2,10	59±2,00	4,68	p>0,05
ЧД, разів/хв	19±1,00	19±1,50	3,80	p>0,05
Проба Руф'є, бали	11,00±1,50	11,5±1,00	1,73	p>0,05

Отже показники морфофункціонального стану хлопців 8-9 років були зазначені на наступних відмітках, а саме ДТ, МТ та ОГК у хлопців контрольної групи складала 135±1,00 см, 28,9±1,10 кг та 63,44±0,76 см, а у хлопців експериментальної 134,8±0,91 см, 30,2±0,90 кг та 63±0,70 см,

відповідно. В свою чергу, результати перевірки ЧСС, ЖЄЛ, АТ сист., та АТ діаст. у хлопців контрольної групи становили  $87 \pm 1,50$  уд/хв,  $1235 \pm 41,12$  мл,  $98,3 \pm 1,89$  мм.рт.ст. та  $58,9 \pm 2,10$  мм.рт.ст., а у представників експериментальної групи  $86,5 \pm 1,00$  уд/хв,  $1240 \pm 43,50$  мл,  $99,50 \pm 2,00$  мм.рт.ст. та  $59 \pm 2,00$  мм.рт.ст. Нарешті, показники частоти дихання та проби Руф'є в контрольній групі склали  $19 \pm 1,00$  разів/хв. та  $11,00 \pm 1,50$  балів, а в експериментальній групі  $19 \pm 1,50$  разів/хв та  $11,5 \pm 1,00$  балів, відповідно.

В свою чергу, ми відобразили вище зазначені результати на рис. 3.1.

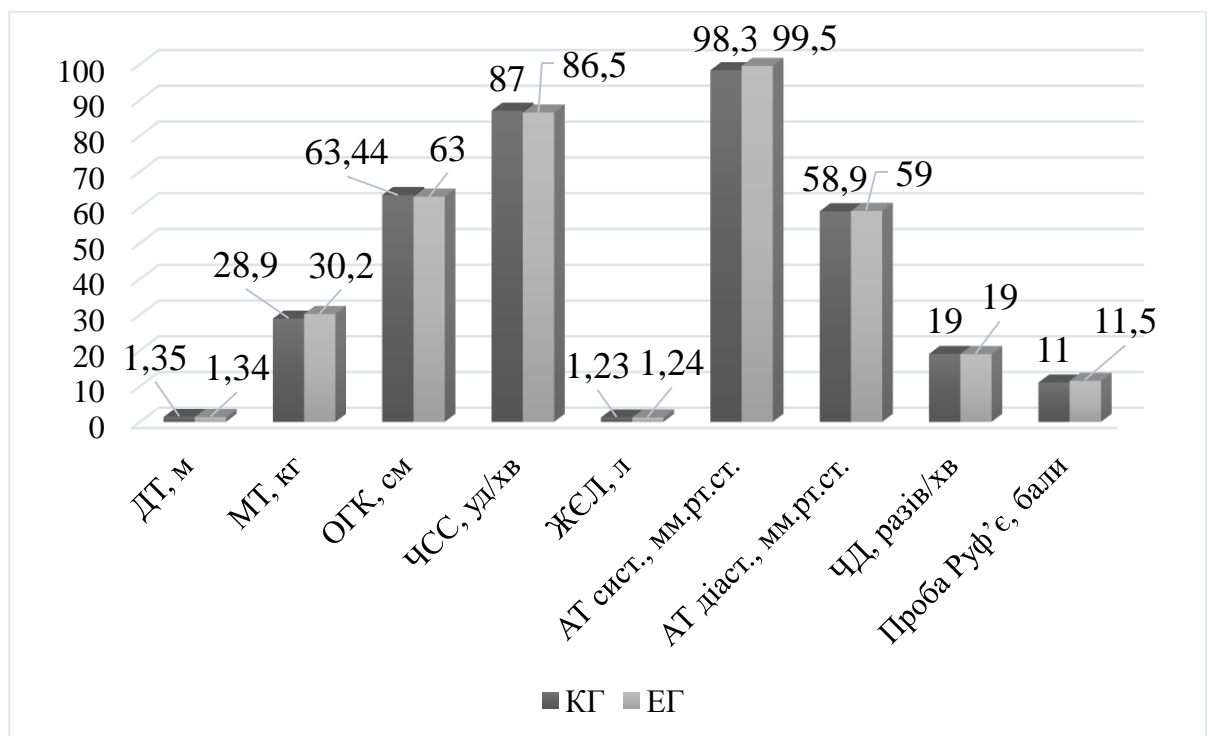


Рис. 3.1. Результати перевірки морфофункціонального стану організму хлопців 8-9 років на початку експерименту.

Отже, згідно наведених на рисунку 3.1 показників морфофункціонального стану хлопців 8-9 років на початку експерименту ми переконалися в однорідності отриманих результатів, котрі майже не відрізнялись у представників контрольної та експериментальної груп.

Таким же чином ми провели тестування морфофункціонального стану дівчат 8-9 років на початку експерименту, а отримані результати представили у таблиці 3.2. Так, довжина тіла, маса тіла та обхват грудної клітини у дівчат контрольної групи склали  $135,5 \pm 1,50$  см,  $27,5 \pm 1,00$  кг та  $62,13 \pm 0,76$  см, а у

дівчат експериментальної групи  $134,5 \pm 1,00$  см,  $28,0 \pm 0,90$  кг та  $63,20 \pm 1,00$  см. В свою чергу, результати перевірки частоти серцевих скорочень, життєва ємкість легенів, артеріальний систолічний тиск та артеріальний діастолічний тиск у дівчат контрольної групи становили  $88 \pm 1,00$  уд/хв,  $1176 \pm 41,00$  мл,  $98,1 \pm 1,75$  мм.рт.ст. та  $55,3 \pm 1,54$  мм.рт.ст., відповідно.

Таблиця 3.2.

Аналіз морфофункціонального стану дівчат 8-9 років на початку експерименту

Тестування	КГ	ЕГ	t	p
ДТ, см	$135,5 \pm 1,50$	$134,5 \pm 1,00$	8,56	$p > 0,05$
МТ, кг	$27,5 \pm 1,00$	$28,0 \pm 0,90$	1,74	$p > 0,05$
ОГК, см	$62,13 \pm 0,76$	$63,20 \pm 1,00$	4,40	$p > 0,05$
ЧСС, уд/хв	$88 \pm 1,00$	$87,5 \pm 0,50$	6,19	$p > 0,05$
ЖЄЛ, мл	$1176 \pm 41,00$	$1138 \pm 35,50$	10,25	$p > 0,05$
АТ сист., мм.рт.ст.	$98,1 \pm 1,75$	$97,50 \pm 1,54$	7,85	$p > 0,05$
АТ діаст., мм.рт.ст.	$55,3 \pm 1,54$	$56,00 \pm 2,00$	4,38	$p > 0,05$
ЧД, разів/хв	$20 \pm 1,00$	$20 \pm 1,50$	2,90	$p > 0,05$
Проба Руф'є, бали	$11,50 \pm 1,00$	$11,0 \pm 1,50$	2,33	$p > 0,05$

Для більшої наглядності ми відобразили результати перевірки морфофункціонального стану дівчат обох груп на початку експерименту на рисунку 3.2.

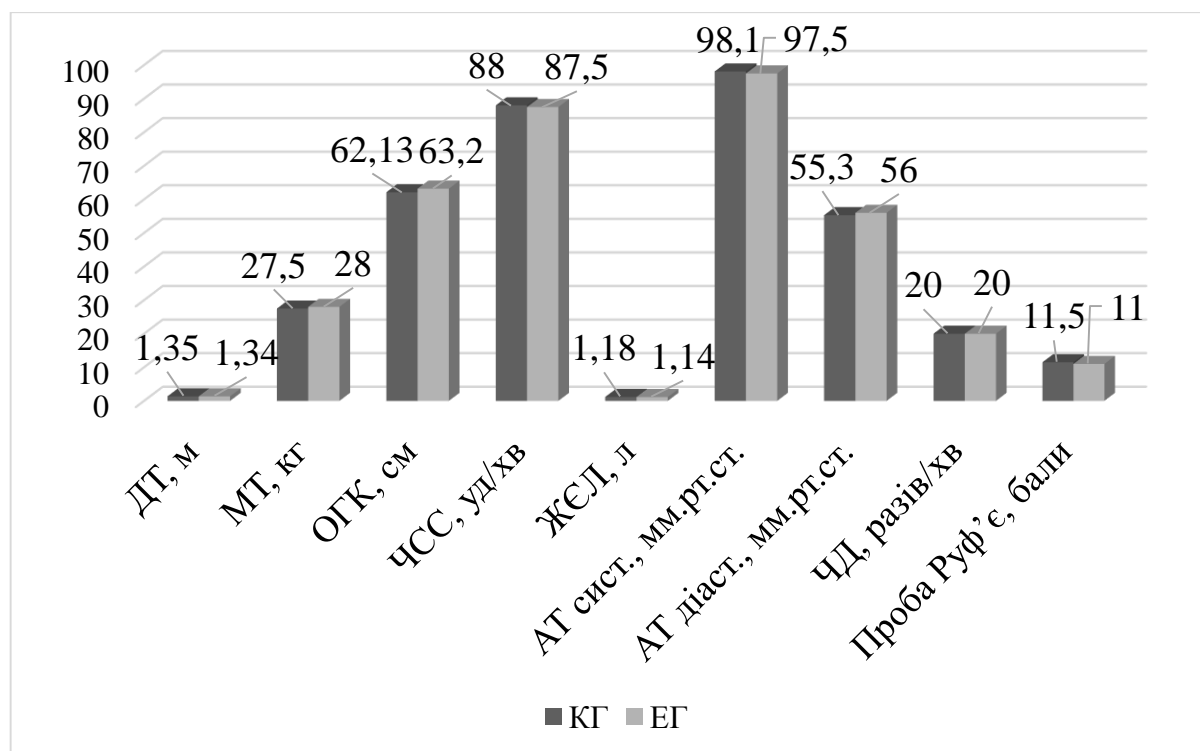


Рис. 3.2. Результати перевірки морфофункціонального стану організму дівчат 8-9 років на початку експерименту

Відображені на рисунку 3.2. результати перевірки морфофункціонального стану представниць обох груп також виявились однорідними. Так, довжина тіла у представниць обох груп відрізнялась на 1 см, маса тіла 0,5 кг, обхват грудної клітини на 1 см, частота серцевих скорочень на 0,5 уд/хв, життєва ємкість легенів на 400 мл, артеріальний систолічний тиск на 0,6 мм.рт.ст., артеріальний диастолічний тиск на 0,7 мм.рт.ст., частоти дихання була однаковою, а проба Руф'є на 0,5 балів.

Наступним кроком для аналізу фізичного стану досліджуваного контингенту була перевірка їх фізичної підготовленості.

Так, результати перевірки фізичної підготовленості хлопців 8-9 років ми представили у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Аналіз фізичної підготовленості хлопців 8-9 років на початку експерименту

Тестування	КГ	ЕГ	t	p
Нахил тулуба вперед, см	5,7±0,50	6,0±1,00	1,56	p>0,05
Підйом тулуба в сід, за 1хв, разів	20,00±1,00	19,00±1,50	3,34	p>0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	12,00±1,50	11,00±1,00	2,40	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	136,00±2,00	135,00±2,50	11,19	p>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	12,53±0,55	12,05±0,65	1,25	p>0,05
Біг 30 м, с	6,11±0,45	6,25±0,65	2,85	p>0,05

Отже результати перевірки фізичної підготовленості хлопців 8-9 років на початку експерименту були наступними: нахил тулуба вперед, підйом тулуба в сід за 1хв та згинання розгинання рук в упорі лежачі склали 5,7±0,50 см, 20,00±1,00 разів та 12,00±1,50 разів, а в експериментальній групі 6,0±1,00 см, 19,00±1,50 разів та 11,00±1,00 разів, відповідно.

В свою чергу, результати стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4x9 м та бігу на 30 м серед хлопців склали 136,00±2,00 см, 12,53±0,55 с та 6,11±0,45 с, а в експериментальній групі 135,00±2,50 см, 12,05±0,65 с та 6,25±0,65 с, відповідно.

Для більшої наглядності ми представили отримані результати перевірки фізичної підготовленості хлопців 8-9 років на рисунку 33.

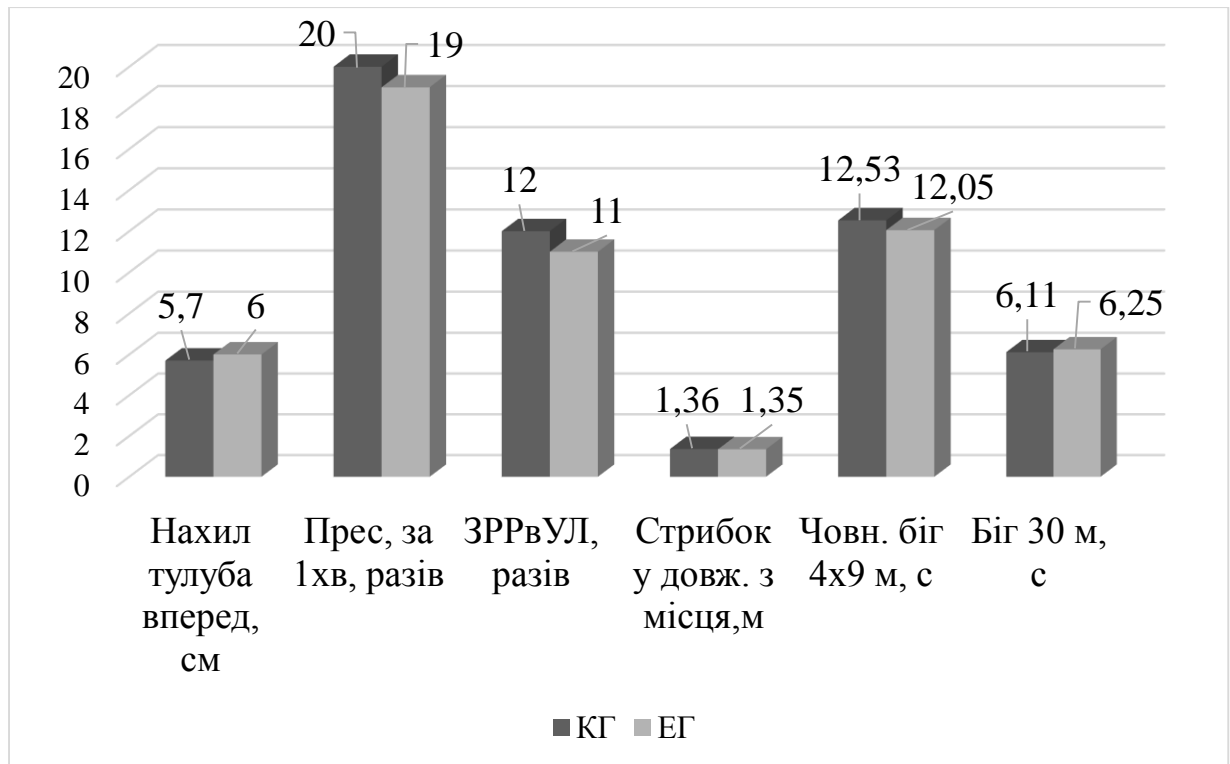


Рис. 3.3. Результати перевірки фізичної підготовленості хлопців 8-9 років на початку експерименту

Як видно з рисунку 3.3. ми можемо спостерігати, що різниця між показниками фізичної підготовленості хлопців контрольної та експериментальної груп була несуттєвою та коливалась у межах 0,03-1,00 у.о. Таким чином ми підтвердили однорідність підбраного контингенту при перевірці їх фізичної підготовленості.

Аналогічним чином ми перевірили й стан фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп на початку експерименту, а результати представили у таблиці 3.4. Так, показники нахилу тулуба вперед, підйому тулуба в сід, за 1хв та згинання розгинання рук в упорі лежачи у дівчат контрольної групи складали  $8,5 \pm 0,50$  см,  $16,00 \pm 1,50$  разів/хв та  $7,00 \pm 1,00$  разів, у дівчат експериментальної групи  $8,0 \pm 1,00$  см,  $16,50 \pm 1,00$  разів/хв та  $7,50 \pm 1,00$  разів, відповідно.

Таблиця 3.4

Аналіз фізичної підготовленості дівчат 8-9 років на початку експерименту

Тестування	КГ	ЕГ	t	p
Нахил тулуба вперед, см	8,5±0,50	8,0±1,00	2,50	p>0,05
Підйом тулуба в сід, за 1хв, разів	16,00±1,50	16,50±1,00	5,04	p>0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	7,00±1,00	7,50±1,00	2,20	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	118,00±2,50	119,00±2,00	8,10	p>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	13,45±0,50	13,38±0,40	2,25	p>0,05
Біг 30 м, с	6,85±0,40	6,80±0,65	2,85	p>0,05

В свою чергу, результати показників перевірки при виконанні стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4x9 м та бігу 30 м у дівчат контрольної групи складали 118,00±2,50 см, 13,45±0,50 с та 6,85±0,40 с , а серед дівчат експериментальної групи 119,00±2,00см, 13,38±0,40 с та 6,80±0,65 с, відповідно.

Для більшої наглядності ми представили отримані результати перевірки фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп на початку експерименту на рисунку 3.4.

Так, міжгрупові відмінності у показниках стану фізичної підготовленості серед дівчат 8-9 років, котрі представляли контрольну та експериментальну групи складали мінімальні значення, а саме: пр нахили тулуба різниця була у 0,5 см, при згинанні розгинанні тулуба 0,5 разів , при згинанні розгинанні рук в упорі лежачи 0,5 разів, при стрибку у довжину 1 см, при подоланні відстані 4x9 м – 0,07 с та при бігу на 30 м – 0,05 с.

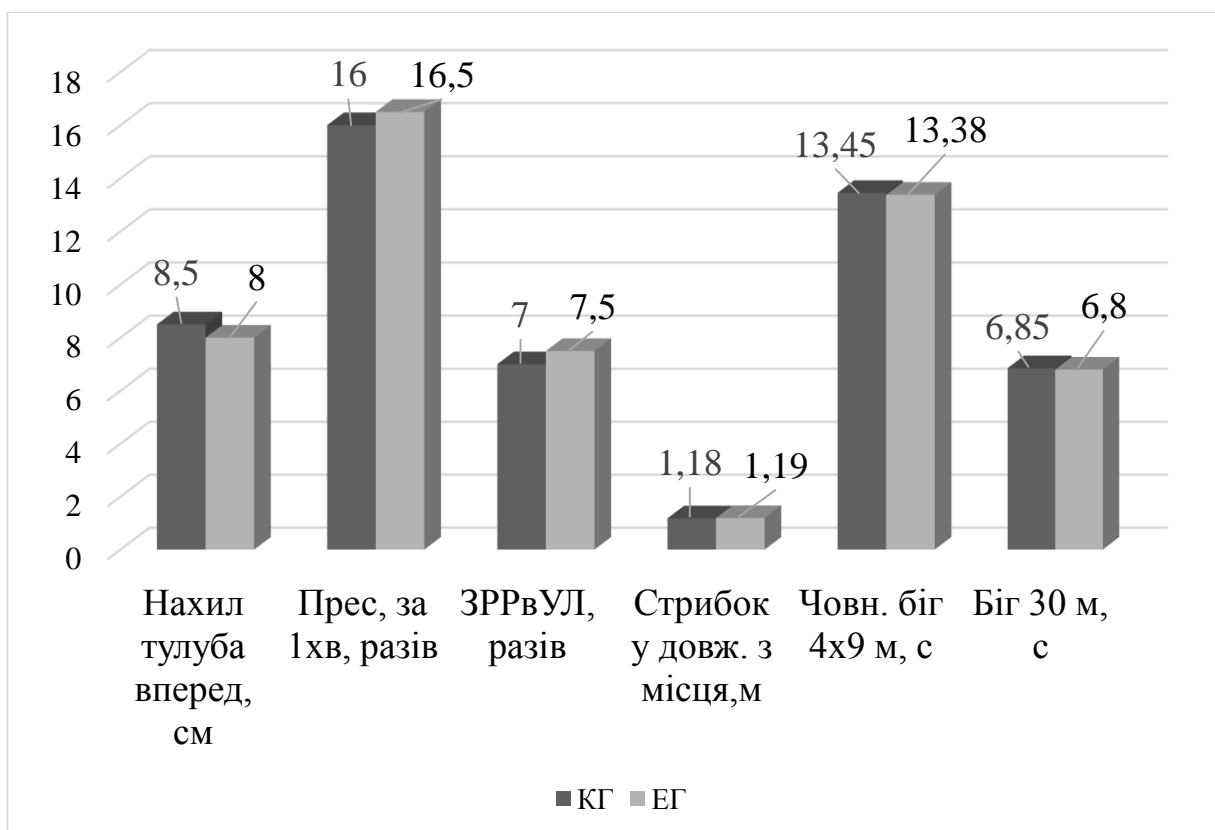


Рис. 3.4. Результати перевірки фізичної підготовленості дівчат 8-9 років на початку експерименту

Таким чином, ми можемо стверджувати, що достовірних відмінностей у показниках обох груп не спостерігалось, що говорить про однорідність підібраних груп та подальшу можливість проведення експерименту.

### 3.2. Основи експериментальної методики формування здорового способу життя школярів 8-9 років засобами фізичної культури

Як відомо, мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'я зберігаючої педагогіки.

В основу експериментальної програми були закладені нижче наведені концепції. Так, процес фізичного виховання повинен бути безперервним.

Основні напрямки та головні завдання всебічного гармонійного розвитку особистості:

1. Моральне виховання – розвиток моральної свідомості учнів (формування моральних понять, поглядів, переконань; виховання моральних почуттів; вироблення навичок і звичок моральної поведінки).

2. Громадське виховання – розвиток патріотизму, національної самосвідомості, ціннісного ставлення до природи та праці.

3. Розумове виховання – засвоєння визначеного обсягу знань, розширення світогляду, розвиток пізнавальної активності.

4. Фізичне виховання – сприяння правильному фізичному розвитку учнів, зміцнення їхнього здоров'я; розвиток та удосконалення рухових якостей; формування гігієнічних навичок; формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

5. Оздоровче виховання – формування оздоровчої культури, що включає до себе знання про багатогранність оздоровчих вправ та їх вплив на організм учня.

І також наступні педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.

2. Раціональна побудова уроків та комплексів вправ, яка дозволяють всебічно впливати на організм дитини. Вправи підібрані з урахуванням вікових особливостей організму дітей молодшого шкільного віку. До кожного комплексу включені вправи, що потребують роботи різних груп м'язів і спрямовані на розвиток фізичних якостей.

3. Використання ігрового методу для підвищення мотивації дитини до занять фізичними вправами.

4. Використання системи самоконтролю для визначення приросту показників фізичних якостей.

Враховуючи вище наведене пропонуємо нашу методику формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку. Методика складається із двох блоків, які доповнюють один одного і таким чином впливають всебічно на школяра.

Характеристика першого блоку.

1. Теоретичний напрямок включав п'ять тем, які розглядались на уроці та частина була включена у класну годину II блоку нашої методики: “Фізична культура та здоровий спосіб життя”, “Оздоровчі системи фізичного виховання”, “Форми роботи на уроці фізичної культури які сприяють підвищенню здоров'я школярів”, “Шляхи підвищення ефективності оздоровчого способу життя школярів молодшої школи які проживають у сільській місцевості”, “Фізична культура, як компонент здорового способу життя” [15, 61, 70].

2. З педагогічної точки зору основною формою побудови занять у фізичному вихованні визнана урочна форма, яка виправдала себе у тривалій практиці. У процесі уроку взаємодії педагога і займаються засновані на безпосередньому контакті. Це дозволяє викладачеві своєчасно контролювати і направляти пізнавальну рухову діяльність всіх займаються.

Навчально-виховний процес на уроці треба розглядати як систему безперервних взаємодій педагога і постійної по складу класу. Урок є найбільш економною та ефективною формою організації систематичних занять. Головною особливістю уроків є: керівництво педагогом протягом точно встановленого часу, в спеціально відведеному місці, колективної рухової діяльності щодо однорідної за складом групи з урахуванням їх особливостей і індивідуальних можливостей [64, 66].

Перевагою уроків фізичної культури є:

- безперервність і чіткість організації та керівництва навчально-виховним процесом;
- близькі контакти і можливість кращого вивчення педагогом класу, а ними - вчителя;
- стимулюючий вплив організованого колективу на кожного.

Запропонований нами урок проводився за загальноприйнятою схемою, яка складалась з трьох частин.

Підготовча частина уроку виконує допоміжну функцію, оскільки забезпечує лише створення передумов для основної запланованої навчально-виховної роботи.

Її тривалість становить 7-10% відведеного на урок часу.

Завданнями вступній частині у нашому експерименті є:

- коректа організація тих, що займаються;
- активізувати їх увагу,
- ознайомити займаються з наміченим змістом уроку,
- створити відповідну психологічну установку і позитивний емоційний стан.
- підготувати організм займаються до майбутніх навантажень.

Уразі потреби в першій частині уроку можна вирішувати і деякі навчально-виховні завдання, але не шкодячи ходу уроку.

Для вирішення завдань підготовчої частині уроку використовуються різноманітні оздоровчі та фізичні вправи, однак вони були простими та добре засвоєними. В підготовчій частині ми застосовували наступні вправи: шикування, перешикування, різновиди ходьби, бігу, стрибків. Загально-розвивальні вправи без предмету, з предметами: з гімнастичними палицями, кубики, великими м'ячами, скакалками. Вправи підбиралися таким чином, щоб вони були простими та легко засвоювалися, послідовно впливали на організм дитини.

На весь експеримент було заплановано п'ять окремих комплексів загально-розвивальних вправ, котрі представлені у додатку А.

До кожного комплексу завжди входили вправи оздоровчого та профілактичного характеру. Оздоровчі вправи у своїх цілях переслідують підвищення рівня фізичної дієздатності та здоров'я. Основна спрямованість оздоровчої фізичної культури - підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості. Однак, щоб домогтися вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватися значною витратою енергії та давати тривале рівномірне навантаження системам подиху і кровообігу,

що забезпечує доставку кисню тканинам, тобто мати виражену аеробну спрямованість.

Для того щоб фізкультурні заняття з оздоровчою спрямованістю впливали на людину тільки позитивно, необхідно дотримувати ряд наступних методичних правил, котрі базуються на принципах фізичного виховання, а саме: поступовість нарощування інтенсивності та тривалості фізичного навантаження; різноманітність застосовуваних засобів; систематичність занять.

Всі методичні прийоми сприяли розвитку мотивації дітей до подальшої праці під час уроку. Також це сприяло дисциплінованості, яка забезпечувала дотримання техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

Основна частина уроку виконувала головну функцію, тому що саме в ній вирішуються всі категорії завдань фізичного виховання (навчально-виховні, фізичного розвитку). Вона сприяла:

- формуванню знань в області рухової діяльності,
- навчанню руховим умінням і навичкам загальноосвітнього, прикладного та спортивного характеру,
- розвитку загальних і спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем; формування та підтримку гарної постави;
- загартовуванню організму.
- виховання моральних, інтелектуальних, волевих і естетичних якостей.

Тривалість основної частини становить 80-85% часу. Кожен урок сприяв вихованню фізичних якостей, які є невід'ємною частиною від усього процесу навчання, а оптимальний емоційний стан школярів – основний показник міжособистісних відносин вчителя та учня на заняттях з фізичної культури.

Ефективність спільної діяльності вчителя та учня залежить від: емоційного настрою учня; доброго чи поганого стану на уроці; комфортності

його під час виконання вправ; того, чи викликає зустріч із педагогом у школяра позитивні емоції; того, чи виникає мотивація до праці на уроці.

При виконанні усіх цих методичних рекомендацій основна частина буде більш різноманітною та ефективною.

Заключна частина уроку складає 5-6 % від загального часу уроку. Тому що ця частина спрямована на організацію завершення навчально-виховного процесу з метою приведення організму в оптимальне для майбутніх занять стан і збереження спільної робочої установки.

Заключна частина закінчується малорухливою грою, що дозволяє знизити збудливість організму, поступово привести його до норми. Дітям пропонувалася гра, яка викликала лише позитивні емоції (радість, задоволення) не залежно від результату гри (наприклад програшу), легкий біг, “заспокійлива” ходьба, вправи та ігри на увагу, танцювальні вправи під музику (темп музики повільний), вправи на розслаблення (з предметами і без предметів), дихальна гімнастика.

Оздоровча ходьба – самий доступний вид фізичних вправ.

Вона рекомендується людям всіх вікових категорій. При ходьбі тренуються м'язи серцево-судинної та дихальної систем. Шляхом ходьби можна зняти напругу, заспокоїти нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби полягає в підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшенні діастолічного обсягу серця та венозного повернення крові до серця [22, 52].

Оздоровчий біг впливає на всі функції організму, на дихальну та серцеву діяльність, на кістково-м'язовий апарат і психіку.

Дихальна гімнастика – це специфічні вправи для розвитку дихальної мускулатури [80]. Існує багато систем дихальної гімнастики. Це дихальні вправи йогів, створені багато століть назад, і парадоксальна гімнастика, розроблена А. Стрельниковою. Це система дихання по К. Бутейко, який прийшов до більш іж парадоксального висновку про те, що “чим менше глибина подиху, тим здоровіша людина“, і багато інших систем дихальної гімнастики, створені на Заході та Сході.

Дихальні вправи мають три головних призначення: поліпшити подих під час виконання вправ: провентилювати легені, ліквідувати можливу кисневу заборгованість, досконалювати дихальний апарат і підтримувати на високому рівні його працездатність, виробити вміння дихати завжди правильно, роблячи тим самим постійний вплив, який масажує внутрішні органи.

При оздоровчих заняттях не обов'язково обмежуватися тільки одним видом аеробної активності. Бажано періодично міняти вид вправ. Єдина вимога полягала в тому, щоб інтенсивність і тривалість вправ забезпечували адекватний аеробний ефект.

### 3. Музичний супровід уроку.

Використання музики на уроках фізичної культури. Якщо фізична культура просто важлива для дорослої людини, то для дітей вона просто життєво необхідна. Вплив музики на емоційний стан учнів перебуває в певному зв'язку і з її впливом на фізіологічні процеси.

В свою чергу, процес навчання вправам під музику умовно розподіляють на три етапи:

1-й етап – початкове навчання новим рухам під музику;

2-й етап – поглиблене розучування;

3-й етап – закріплення і вдосконалення музично-ритмічних вправ.

Темп музики визначає частина уроку: помірний і середній – підготовчий; швидкий і дуже швидкий – основна; повільний – заключна.

### 4. Рухливі ігри оздоровчої спрямованості [20, 36].

1) Спритність: “Бездомний заєць”, “Білки, жолуді, горіхи”, “Всі до своїх прапорців”, “Два морози”, “Дзвінок на урок”, “Збір кавунів”, “Останній герой”, “Земля, вода, вогонь, повітря”, “Стоп, стоп музика”, “Трійки”.

2) Швидкість: “Виклик номерів”, “Вовк у рові”, “День і ніч”, “Садіння і збір картоплі”, “У зоопарку”, “Влуч м'ячем”, “Захист фортеці”, “Мисливці і качки”, “Попади в ціль”, “Сильніше і швидше”.

3) Сила: “Влуч в ціль”, “Спритний м’яч”, “Хто далі кине”, “Снайпери”, “Виштовхни м’яч”, “Півні”, “Вудочка”, “Слоненятко”, “Силачі”, “Тягни бука”, “Швидше тягни”.

4) Гнучкість: Передача м’яча. “Тунель”, “Дотягнись до м’яча”, “Жолобок”, “Веселий акробат”, “Резинка”.

5) Координація: “Підніми м’яч”, “Влуч по м’ячу”, “Встигни проскочити”, “Додай півслова”, “Чую дзвін, та не знаю, де він”, “Наступи на змію”, “Зміни кільце”, “Рідна хатка”, “Біг пінгвінів”.

6) Увага: “Заборонений рух”, “Клас – струнко!”, “Сигнал”, “Абетка”, “Золото”, “Котики”, “Піжмурки”, “Пташка у клітці”, “Світлофор”, “Тиша”, “Швидко по місцям”, “Що змінилося?”

Другий експериментальний блок.

1. Класна година, де були розглянуті наступні теми: “Фізична культура та здоровий спосіб життя”, “Оздоровчі системи фізичного виховання”, “Форми роботи на уроці фізичної культури які сприяють підвищенню здоров’я школярів”, “Шляхи підвищення ефективності оздоровчого способу життя школярів молодшої школи які проживають у сільській місцевості”, “Фізична культура, як компонент здорового способу життя” [20].

2. Самомасаж – від правильного подиху багато в чому залежить здоров’я людини, його фізична й розумова діяльність. Крапковий масаж - елементарний прийом самопомоги своєму організму. Вправи крапкового масажу вчать дітей свідомо піклуватися про своє здоров’я і є профілактикою простудних захворювань(комплекси представлені у додатку Б.).

Самомасаж у нашій методиці ми пропонуємо після класної години (вона завжди проходить за 15 хвилин до першого уроку) чи першого уроку.

3. Фізкультурну хвилинку проводили на кожному уроці за перших ознак втоми, яка настає переважно після 20-30 хв. роботи. Наприклад: гра “Зайчики”. Діти присідають біля своїх парт. На слова викладача: “Сірий зайчик сів і жде, спритно вушками пряде” – вихованці, приклавши кисті до вух, то згинають, то розгинають їх. Потім викладач пропонує “зайчикам”

ніжки погріти: зимно зайчику стоять, треба трошки пострибати: скік-скік, скік-скік, скік-скік, треба трошки пострибати. Пострибавши, відпочити (“Зайчики” займають місце за партою).

4. Рухлива перерва. Рухливі ігри були підібрані таким чином щоб вини спряли зняття м’язового та розумового напруження, попередити порушення постави, повернути втомленій дитині працездатність та увагу. Наприклад: “Сова”, “Чую дзвін, та не знаю, де він”, “Клас, струнко!”.

### 3.3. Аналіз фізичного стану школярів 8-9 років по завершенню дослідження

З метою перевірки ефективності по завершенню експерименту ми знову перевірили фізичний стан дівчат та хлопців 8-9 років.

Так, у таблиці 3.5. ми представили результати перевірки морфо-функціонального стану хлопців 8-9 років по завершенню експерименту.

*Таблиця 3.5.*

#### Аналіз морфо-функціонального стану хлопців 8-9 років по завершенню експерименту

Тестування	КГ	ЕГ	t	p
ДТ, см	137,5±0,80	138,5±0,55	8,38	p<0,01
МТ, кг	30,5±1,00	31,2±0,60	3,74	p>0,05
ОГК, см	65,44±0,76	67±0,90	4,10	p<0,01
ЧСС, уд/хв	85,00±1,00	79,00±1,00	3,19	p<0,001
ЖЄЛ, мл	1450±40,50	1767±20,50	10,05	p<0,01
АТ сист., мм.рт.ст.	100,50±1,80	97,00±2,00	7,15	p<0,01
АТ діаст., мм.рт.ст.	60,00±2,00	58±1,50	4,23	p<0,01
ЧД, разів/хв	18,50±1,00	16,50±1,00	2,15	p<0,01
Проба Руф’є, бали	10,00±2,00	7,50±1,50	3,03	p<0,001

Згідно наведеним у таблиці 3.5. результатам перевірки морфофункціонального стану хлопців 8-9 років ми можемо констатувати динаміку у показниках обох груп, але в різній мірію Так, довина тіла, маса тіла та обхват грудної клітини у представників контрольної групи склали  $137,5 \pm 0,80$  см,  $30,5 \pm 1,00$  кг та  $65,44 \pm 0,76$  см, а в хлопців, котрі представляли експериментальну групу  $138,5 \pm 0,55$  см,  $31,2 \pm 0,60$  кг та  $67 \pm 0,90$  см, відповідно.

В свою чергу, результати перевірки частоти серцевих скорочень, життєвої ємкості легенів, артеріального систолічного тиску та артеріального диастолічного тиску у хлопців контрольної групи були зазначені на відмітках  $85,00 \pm 1,00$  уд/хв,  $1450 \pm 40,50$  мл,  $100,50 \pm 1,80$  мм.рт.ст.ст. та  $60,00 \pm 2,00$  мм.рт.ст., а у хлопців експериментальної групи  $79,00 \pm 1,00$  уд/хв,  $1767 \pm 20,50$  мл,  $97,00 \pm 2,00$  мм.рт.ст.ст. та  $58 \pm 1,50$  мм.рт.ст.ст., відповідно. Нарешті, показники частоти дихання та проби Руф'є у представників контрольної групи склали  $18,50 \pm 1,00$  разів/хв та  $10,00 \pm 2,00$  балів, а у хлопців експериментальної групи  $16,50 \pm 1,00$  разів/хв та  $7,50 \pm 1,50$  балів, відповідно. Більш наглядно результати перевірки фізичної піготовленості хлопів представлені на рисунку 3.5.

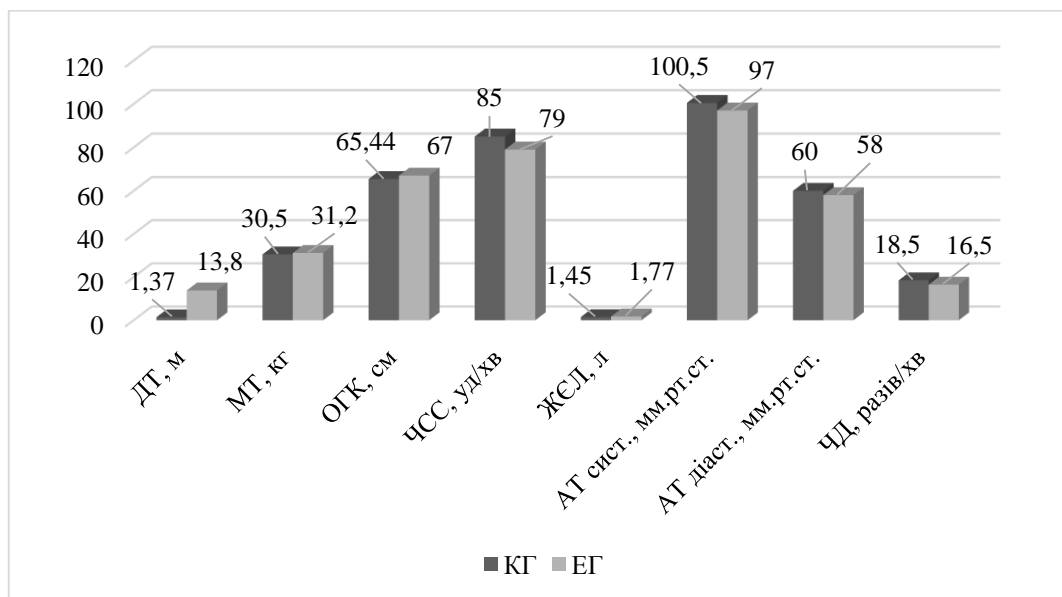


Рис. 3.5. Аналіз перевірки морфофункціонального стану хлопців 8-9 років по завершенню експерименту.

Згідно наведеним на рисунку 3.5. показникам перевірки фізичного стану хлопців 8-9 років по завершенню експерименту ми можемо констатувати динамку у результатах обох груп з перевагою у результатах представників експериментальної групи. Так міжгрупова різниця на користь експериментальної групи склала у показниках довжини тіла 1 см, маси тіла 0,7 кг, обхвату грудної клітини 1,56 см, частоти серцевих скорочень 6 ударів, жеттвої ємкості легенів 320 мл, артеріального систоличного тиску 3,5 мм.рт. ст., артеріального діастолічного тиску 2 мм.рт. ст., частоти дихання 1,5 разів та проби Руф'є 2,5 балів, відповідно.

Аналогічним чином у таблиці 3.6. нами були представлені результати перевірки морфо-функціонального стану дівчат по завершенню експерименту.

*Таблиця 3.6.*

Аналіз морфофункціональних показників дівчат 8-9 років по завершенню експерименту

Тестування	КГ	ЕГ	t	p
ДТ, см	136,5±1,00	137,5±1,50	8,18	p>0,05
МТ, кг	30,5±1,00	29,0±0,50	3,92	p>0,05
ОГК, см	63,10±0,75	65,00±1,00	3,90	p<0,01
ЧСС, уд/хв	87±1,50	80,5±0,50	3,39	p<0,001
ЖЄЛ, мл	1138±40,00	1696±25,50	9,9	p<0,01
АТ сист., мм.рт.ст.	99,0±1,25	97,00±1,50	6,25	p<0,01
АТ діаст., мм.рт.ст.	60,5±1,50	57,00±1,00	3,29	p<0,01
ЧД, разів/хв	19±1,00	17±1,00	2,36	p<0,01
Проба Руф'є, бали	10,00±1,00	7,0±1,50	3,03	p<0,001

Так, згідно зареєстрованих при перевірці морфофункціонального стану дівчат даних довжина тіла, маса тіла та обхват грудної клітини у представниць контрольної групи склали 136,5±1,00 см, 30,5±1,00 кг та 63,10±0,75 см, а серед дівчат експериментальної групи 137,5±1,50 см,

29,0±0,50 кг та 65,00±1,00 см. Показники ЧСС, ЖЄЛ, АТ сист., мм.рт.ст. та АТ діаст., мм.рт.ст. складали в контрольній групі 87±1,50 уд/хв, 1138±40,00 мл, 99,0±1,25 мм.рт.ст. та 60,5±1,50 мм.рт.ст., а серед дівчат експериментальної групи 80,5±0,50 уд/хв, 1696±25,50 мл, 97,00±1,50 мм.рт.ст. та 57,00±1,00 мм.рт.ст., відповідно. Нарешті, результати показників частоти дихання та проби Руф'є складали в контрольній групі 19±1,00 разів/хв та 10,00±1,00 балів, а в експериментальній 17±1,00 разів/хв та 7,0±1,50 балів, відповідно.

Більш докладніше результати морфофункціонального стану представлені на рисунку 3.6.

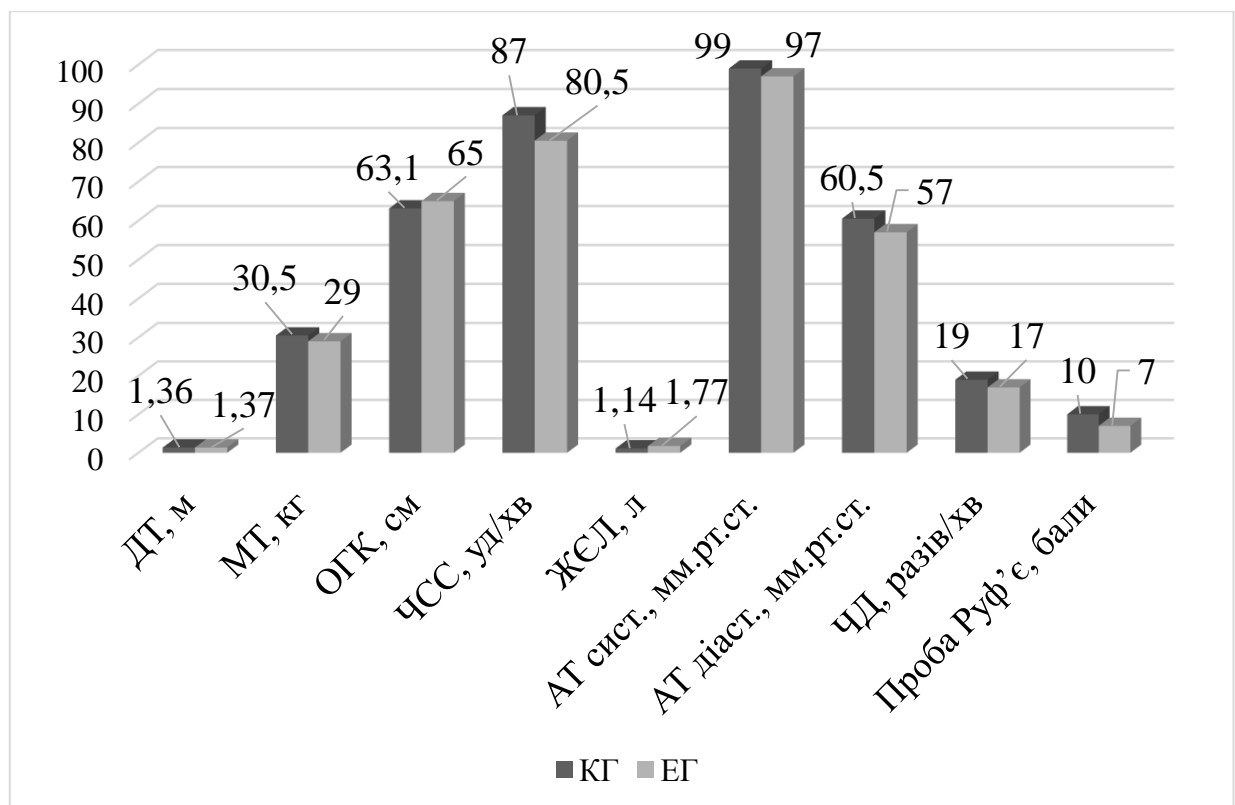


Рис. 3.6. Аналіз перевірки морфофункціонального стану дівчат 8-9 років по завершенню експерименту

Згідно результатам на рисунку 3.6. міжгрупова різниця на користь експериментальної групи складала у показниках довжини тіла 1 см, у масі тіла 0,5 кг, в обхваті грудної клітини 1,9 см, у частоті серцевих скорочень рекордні 6,5 уд/хв, у життєвій ємкості легенів 630 мл, у артеріальному

систоличному тиску 6 мм.рт.ст., у артеріальному дастолічному тиску 2,5 мм.рт.ст., в частоті дихання 2 рази/ха та у пробі Руф'є 3 бали, відповідно.

Також, згідно з завданнями дослідження, ми перевірили стан фізичної підготовленості хлопців контрольної та експериментальної по завершенню експерименту, а результати представили у таблиці 3.7.

*Таблиця 3.7*

Аналіз фізичної підготовленості хлопців 8-9 років по завершенню експерименту

Тестування	КГ	ЕГ	t	p
Нахил тулуба вперед, см	6,5±0,50	11,0±1,00	3,10	p<0,001
Підйом тулуба в сід, за 1хв, разів	21,00±1,00	27,00±1,50	3,92	p<0,001
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	13,00±1,50	17,00±1,00	2,70	p<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	137,00±2,00	141,00±2,00	3,15	p<0,001
Човниковий біг 4x9 м, с	12,00±0,25	10,05±0,55	9,9	p<0,001
Біг 30 м, с	6,05±0,25	5,25±0,15	2,25	p<0,01

Так, згідно з наведеним у таблиці 3.7. показниками фізичної підготовленості по завершенню експерименту, результати нахилу тулуба вперед, підйом тулуба в сід, за 1хв та згинання розгинання рук в упорі лежачи у хлопців контрольної групи становили 6,5±0,50 см, 21,00±1,00 разів/хв, та 13,00±1,50 разів, а в хлопців експериментальної групи 11,0±1,00 см, 27,00±1,50 разів/хв та 17,00±1,00 разів. В свою чергу, результати показників стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4x9 м та бігу на 30 м становили в контрольній групі 137,00±2,00 см, 12,00±0,25 с та 6,05±0,2 5с, а в експериментальній групі 141,00±2,00 см, 10,05±0,55 с та 5,25±0,15 с, відповідно.

Також, результати перевірки стану фізичної підготовленості хлопців 8-9 років, котрі представляли контрольну та експериментальну групи, ми представили на рисунку 3.7.

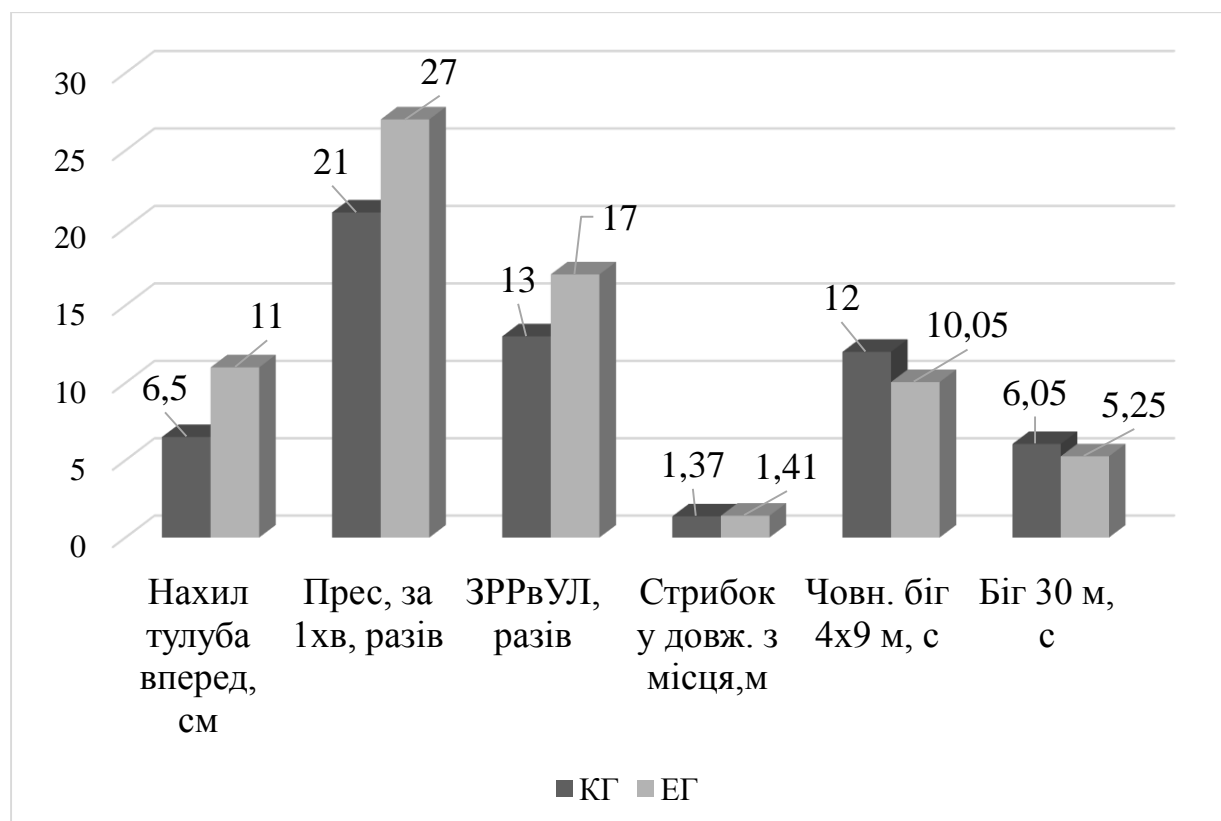


Рис. 3.7. Аналіз перевірки фізичної підготовленості хлопців 8-9 років по завершенню експерименту

Згідно представленим на рисунку 3.7. результатам перевірки стану фізичної підготовленості досліджуваного контингенту, ми дослідили міжгрупову різницю у результатах на користь хлопців експериментальної групи. Так, при нахилі тулуба вперед різниця складала 4,5 см, пр згинанні розгинанні тулуба у положення сидячи 6 см, при згинанні розгинанні рук в упорі лежачи 4 см, при стрибку у довжину з місця 4 см, при човниковому бігу 1,5 с та при бігу на 30 м 0,8 с.

Аналогічним чином ми перевірили й зміни, що відбулись у результатах показників стану фізичної підготовленості дівчат 8-9 років, котрі представляли контрольну та експериментальну групи, а результати представили у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Аналіз фізичної підготовленості дівчат 8-9 років по завершенню експерименту

Тестування	КГ	ЕГ	t	p
Нахил тулуба вперед, см	9,5±1,00	13,50±1,00	3,00	p<0,001
Підйом тулуба в сід, за 1хв, разів	17,50±1,00	22,00±1,50	3,62	p<0,001
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	8,50±1,50	14,0±1,00	2,70	p<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	120,00±1,50	130,00±2,50	3,15	p<0,001
Човниковий біг 4х9 м, с	13,00±1,00	11,50±0,25	4,9	p<0,01
Біг 30 м, с	6,35±0,30	5,50±0,25	1,25	p<0,01

Так, при нахилі тулуба вперед, підйому тулуба в сід, за 1хв та згинанні розгинанні рук в упорі лежачи:

- дівчата контрольної групи показали результати 9,5±1,00 см, 17,50±1,00 разів/хв та 8,50±1,50 разів;
- дівчата експериментальної групи 13,50±1,00 см, 22,00±1,50разів/хв та 14,0±1,00 разів.

При перевірці результатів стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4х9 м та бігу на 30 м:

- у дівчат контрольної групи результати склали 120,00±1,50 см, 13,00±1,00 с та 6,35±0,30 с;
- у дівчат експериментальної групи 130,00±2,50 см, 11,50±0,25 с та 5,50±0,25 с, відповідно.

Аналогічні результати перевірки стану фізичної підготовленості дівчат 8-9 років контрольної та експериментальної груп по завершенню експерименту ми відобразили й на рисунку 3.8.

Отже, згідно представлених результатів, докладно можна дослідити міжгрупову різницю у показниках на користь дівчат, що представляли експериментальну групу.

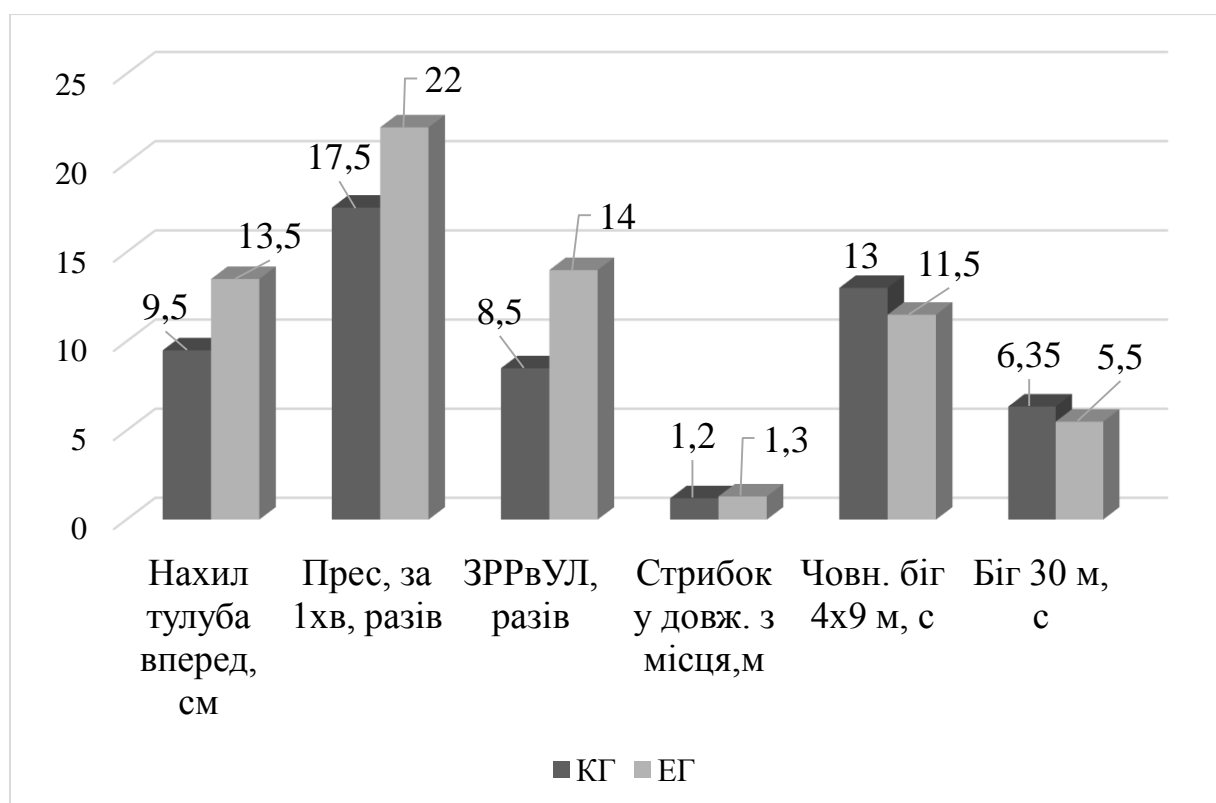


Рис. 3.8. Аналіз перевірки фізичної підготовленості дівчат 8-9 років по завершенню експерименту

Так, міжгрупова різниця у показниках фізичної підготовленості дівчат складала при нахилі тулуба вперед 4 см, при згинанні розгинанні тулуба в положення сидячи 4,5 разів, при згинанні розгинанні рук в упорі лежачи 5,5 разів, при стрибку у довжину 10 см, при човниковому бігу 1,5 с та при бігу на 30 м – 0,85 с, відповідно.

Ще одним етапом підтвердження ефективності експериментальної програми було представлення динаміки результатів фізичного стану школярів 8-9 років на протязі експерименту у відсотковому співвідношенні.

Так, на рисунку 3.9. представлено відсоткове співвідношення змін у показниках морфофункціонального стану організму хлопців обох груп.

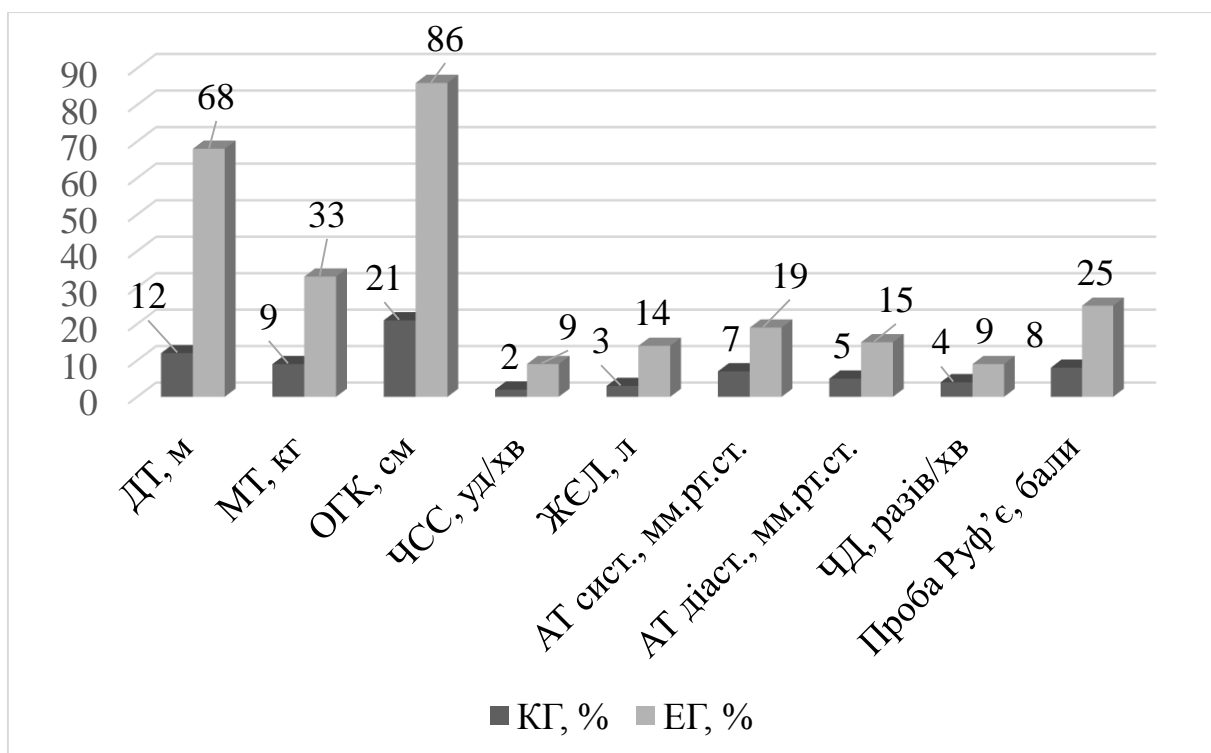


Рис. 3.9. Відсоткове співвідношення динаміки змін у морфо-функціональному стані хлопців контрольної та експериментальної груп на протязі експерименту.

Так, згідно результатам наведеним на рисунку 3.9. представники контрольної та експериментальної груп покращили свої показники до наступних значень, а саме: довжина тіла у КГ покращилась на 12 %, в ЕГ на 68 %; маса тіла в КГ на 9 %, а в ЕГ на 33 %; обхват грудної клітини у КГ на 21 %, а в ЕГ на 86 %; Частоти серцевих скорочень в КГ на 2 %, а в ЕГ на 9 %; життєва ємкість легенів в КГ на 3 %, а в ЕГ на 14 %; артеріальний систолічний тиска в КГ на 7 %, а в ЕГ на 19 %; артеріальний диастолічний тиск в КГ на 5 %, а в ЕГ на 15 %; частота дихання в КГ на 4 %, а в ЕГ на 9% та проба Руф'є в КГ на 8 %, а в ЕГ на 25 %, відповідно.

Аналогічним чином ми дослідили й відсоткове міжгрупове співвідношення показників морфофункціонального стану обох груп на протязі експерименту, а результати представили на рисунку 3.10.

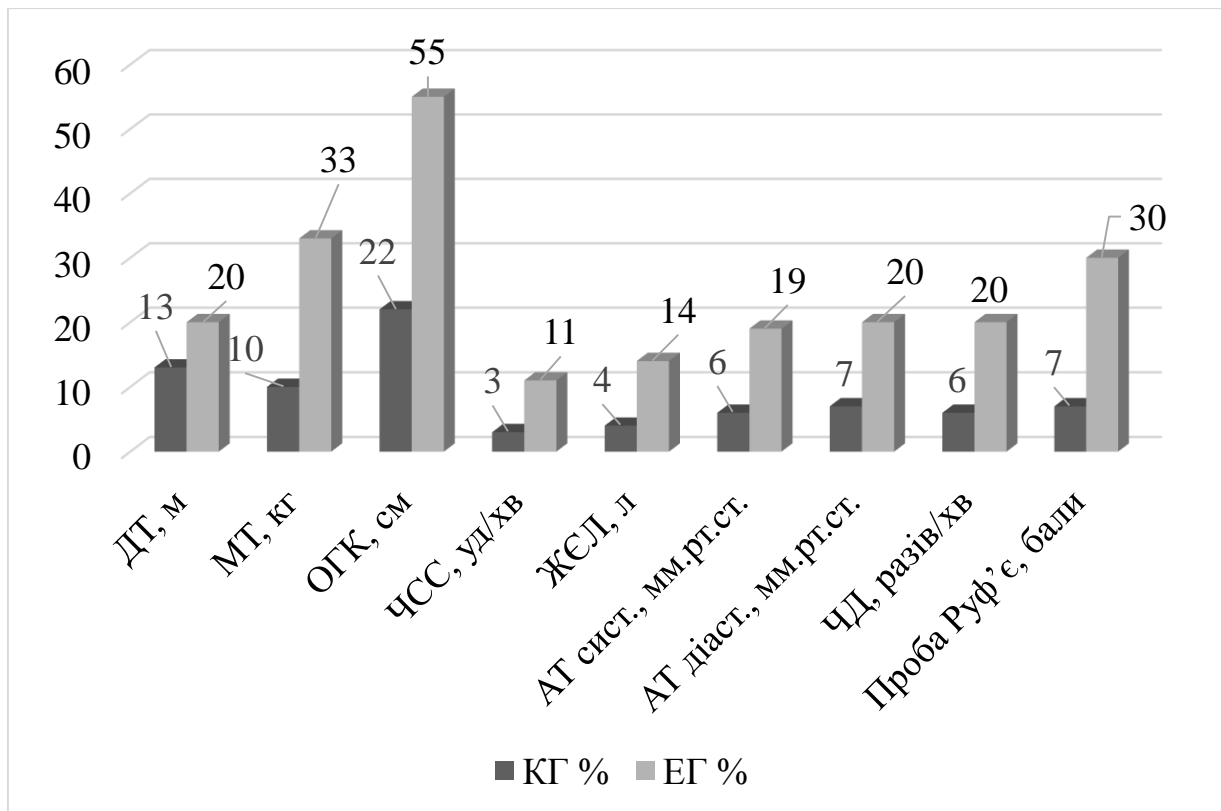


Рис. 3.10. Відсоткове співвідношення динаміки змін у морфофункціональному стані дівчат контрольної та експериментальної груп на протязі експерименту.

Так, згідно результатам наведеним на рисунку 3.10. дівчата, що представляють контрольну та експериментальну групи покращили свої показники до наступних значень, а саме: довжина тіла у КГ покращилась на 13 %, в ЕГ на 20 %; маса тіла в КГ на 10 %, а в ЕГ на 33 %; обхват грудної клітини у КГ на 22 %, а в ЕГ на 55 %; частоти серцевих скорочень в КГ на 3 %, а в ЕГ на 11 %; життєва ємкість легенів в КГ на 4 %, а в ЕГ на 14 %; артеріальний систолічний тиска в КГ на 6 %, а в ЕГ на 19 %; артеріальний діастолічний тиск в КГ на 7 %, а в ЕГ на 20 %; частота дихання в КГ на 6 %, а в ЕГ на 20 % та проба Руф'є в КГ на 7 %, а в ЕГ на 30 %, відповідно.

Надалі ми дослідили відсоткове співвідношення динаміки змін у стані фізичної підготовленості хлопців обох груп (рис. 3.11).

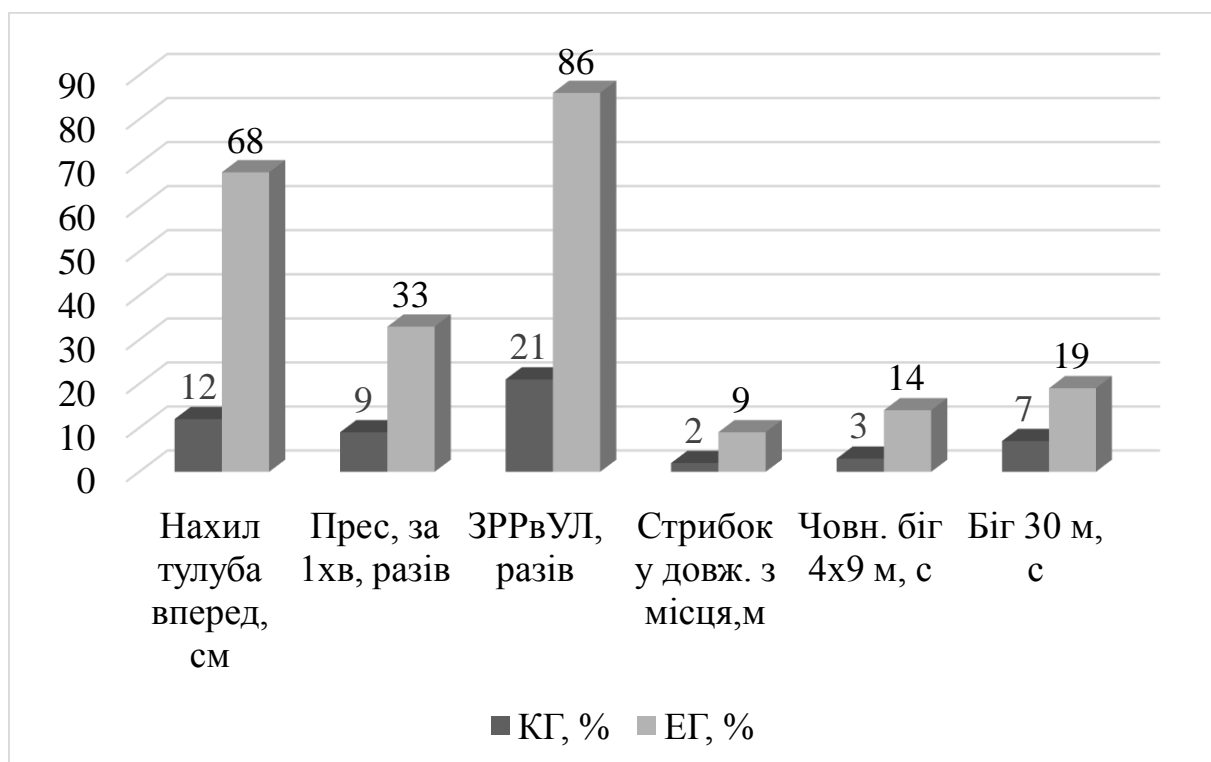


Рис. 3.11. Відсоткове співвідношення динаміки змін у стані фізичної підготовленості хлопців контрольної та експериментальної груп на протязі експерименту.

Згідно результатам представленим на рисунку 3.11. динаміка змін у стані фізичної підготовленості у відсотковому співвідношенні була наступною: при нахилі тулуба вперед в КГ результати покращились на 12 %, а в ЕГ на 68 %; при згинанні розгинання тулуба в КГ результати покращились на 9 %, а в ЕГ на 33 %; при згинанні розгинанні рук в упорі лежачи в КГ на 12 %, а в ЕГ на рекордні 86 %; при виконання стрибка к довжину з місця в КГ на 2 %, а в ЕГ на 9 %; при подоланні дистанції човникового бігу в КГ на 3%, а в ЕГ на 14 % й при бігу на 30 м в КГ на 7 %, а в ЕГ на 19 %.

Аналогічним чином, ми представили динаміку змін на протязі усього експерименту у стані фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп у відсотковому співвідношенні (рис. 3.12.).

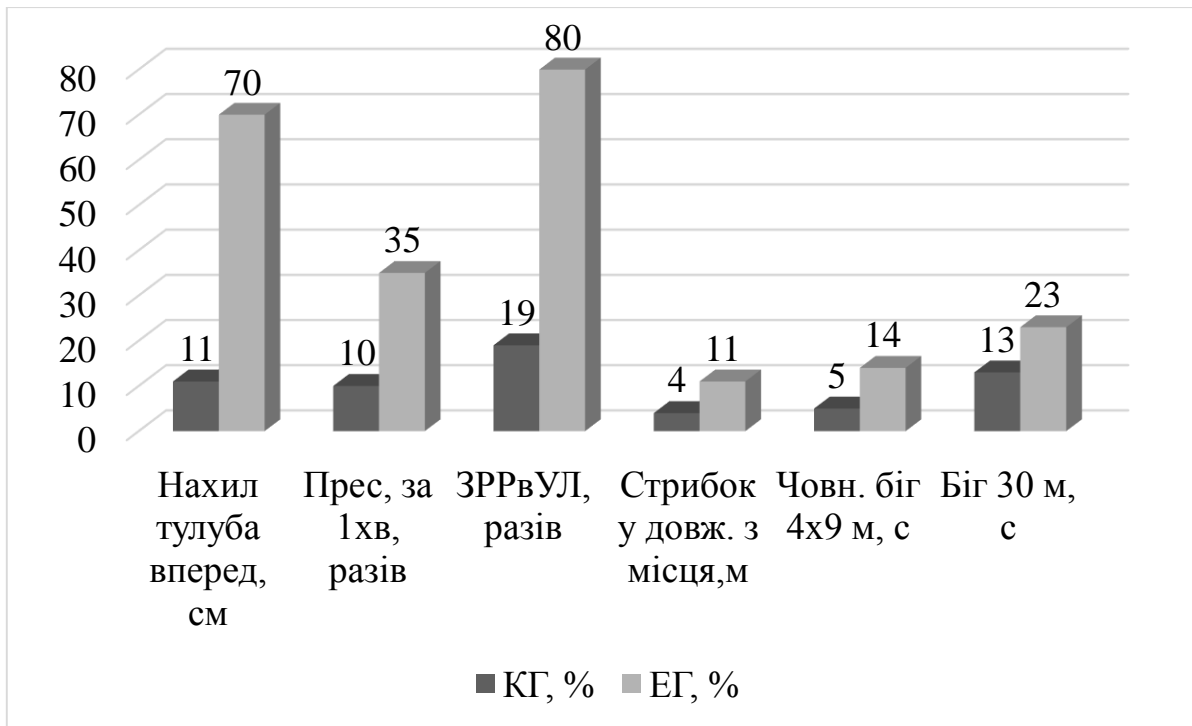


Рис. 3.12. Відсоткове співвідношення динаміки змін у стані фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп на протязі експерименту.

Згідно результатам представленим на рисунку 3.12. динаміка змін у стані фізичної підготовленості дівчат у відсотковому співвідношенні була наступною: при нахилі тулуба вперед в КГ результати покращились на 11 %, а в ЕГ на 70 %; при згинанні розгинання тулуба в КГ результати покращились на 10 %, а в ЕГ на 35 %; при згинанні розгинанні рук в упорі лежачи в КГ на 10 %, а в ЕГ на рекордні 80 %; при виконання стрибка к довжину з місця в КГ на 4 %, а в ЕГ на рекордні 11 %; при подоланні дистанції човникового бігу в КГ на 5 %, а в ЕГ на 14 % й при бігу на 30 м в КГ на 13 %, а в ЕГ на 23 %.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що експериментальна програма методики формування здорового способу життя школярів 8-9 років засобами фізичного виховання виявилась ефективною, про що свідчить стрімка позитивна динаміка у результатах, що відображають морфо-функціональний стан та фізину підготовленість хлопці та дівчат 8-9 років, що представляли експериментальні групи.

## ВИСНОВКИ

1. За результатами проведеного аналізу літератури встановлено, що попри наявність значної кількості досліджень, спрямованих на пошук засобів підвищення ефективності формування здорового способу життя молодших школярів у сільській місцевості засобами фізичного виховання, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. До числа маловивчених аспектів цієї проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров'я. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових підходів до удосконалення навчально-виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів у сільській місцевості.

2. Згідно з завданням дослідження, ми перевірили фізичний стан школярів 8-9 років на початку проведення експерименту. Так, для аналізу морфофункціонального стану ми перевірили довжину тіла, масу тіла, обсяг грудної клітини, частоту серцевих скорочень, життєву ємкість легенів, артеріальний тиск, частоту дихання та пробу Руф'є у дівчат та хлопців 8-9 років. Так, отримані результати свідчили про деяку ступінь напруги у функціонуванні систем дихання та кровообігу, що відображались у підвищеній частоті серцевих скорочень, частоті дихання та проби Руф'є. Варто зазначити, що інші показники морфо-функціонального стану більш інформативно розглядати у динаміці.

3. Доведено, що провідна роль в оптимізації фізкультурно-оздоровчого процесу приділяється проектуванню різних фізкультурно-оздоровчих систем на основі науково обґрунтованих і адекватних співвідношень зовнішніх і внутрішніх чинників розвитку дитини. Враховуючи ці важливі чинники нами розроблено методику формування здорового способу життя школярів 8-9

років. Так, експериментальна програма складалась із двох блоків (урочного та позаурочного) з пріоритетним використанням вправ оздоровчої спрямованості, як нового засобу для формування здорового способу життя, що впливатиме на показники функціонального стану та фізичної підготовленості школярів 8-9 років. Так, перший блок носив теоретичний напрямок та включав: урок із залученням загально-розвиваючих вправ з предметами та оздоровчих технологій; музичний супровід уроку; рухливі ігри оздоровчої спрямованості, а другий блок полягав в заняттях, котрі належать до позаурочної форми, а саме класної години, самомасажу, фізкультурних хвилинок та рухливих перерв.

4. Для підтвердження ефективності запропонованої нами експериментальної програми ми перевірили фізичний стан школярів 8-9 років по завершенню експерименту. Так, довжина тіла, маса тіла та обхват грудної клітини у представників контрольної групи склали  $137,5 \pm 0,80$  см,  $30,5 \pm 1,00$  кг та  $65,44 \pm 0,76$  см, а в хлопців, котрі представляли експериментальну групу  $138,5 \pm 0,55$  см,  $31,2 \pm 0,60$  кг та  $67 \pm 0,90$  см, відповідно. В свою чергу, результати перевірки частоти серцевих скорочень, життєвої ємкості легенів, артеріального систолічного тиску та артеріального диастолічного тиску у хлопців контрольної групи були зазначені на відмітках  $85,00 \pm 1,00$  уд/хв,  $1450 \pm 40,50$  мл,  $100,50 \pm 1,80$  мм.рт.ст.ст. та  $60,00 \pm 2,00$  мм.рт.ст., а у хлопців експериментальної групи  $79,00 \pm 1,00$  уд/хв,  $1767 \pm 20,50$  мл,  $97,00 \pm 2,00$  мм.рт.ст.ст. та  $58 \pm 1,50$  мм.рт.ст.ст., відповідно.

Нарешті, показники частоти дихання та проби Руф'є у представників контрольної групи склали  $18,50 \pm 1,00$  разів/хв та  $10,00 \pm 2,00$  балів, а у хлопців експериментальної групи  $16,50 \pm 1,00$  разів/хв та  $7,50 \pm 1,50$  балів, відповідно.

При перевірці морфофункціонального стану дівчат, довжина тіла, маса тіла та обхват грудної клітини у представниць контрольної групи склали  $136,5 \pm 1,00$  см,  $30,5 \pm 1,00$  кг та  $63,10 \pm 0,75$  см, а серед дівчат експериментальної групи  $137,5 \pm 1,50$  см,  $29,0 \pm 0,50$  кг та  $65,00 \pm 1,00$  см. Показники ЧСС, ЖЄЛ, АТ сист., мм.рт.ст. та АТ діаст., мм.рт.ст. склали в

контрольній групі  $87 \pm 1,50$  уд/хв,  $1138 \pm 40,00$  мл,  $99,0 \pm 1,25$  мм.рт.ст. та  $60,5 \pm 1,50$  мм.рт.ст., а серед дівчат експериментальної групи  $80,5 \pm 0,50$  уд/хв,  $1696 \pm 25,50$  мл,  $97,00 \pm 1,50$  мм.рт.ст. та  $57,00 \pm 1,00$  мм.рт.ст., відповідно. Нарешті, результати показників частоти дихання та проби Руф'є склали в контрольній групі  $19 \pm 1,00$  разів/хв та  $10,00 \pm 1,00$  балів, а в експериментальній  $17 \pm 1,00$  разів/хв та  $7,0 \pm 1,50$  балів, відповідно.

Показники фізичної підготовленості по завершенню експерименту були наступними: нахил тулуба вперед, підйом тулуба в сід, за 1 хв та згинання розгинання рук в упорі лежачи у хлопців контрольної групи становили  $6,5 \pm 0,50$  см,  $21,00 \pm 1,00$  разів/хв, та  $13,00 \pm 1,50$  разів, а в хлопців експериментальної групи  $11,0 \pm 1,00$  см,  $27,00 \pm 1,50$  разів/хв та  $17,00 \pm 1,00$  разів. В свою чергу, результати показників стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4x9 м та бігу на 30 м становили в контрольній групі  $137,00 \pm 2,00$  см,  $12,00 \pm 0,25$  с та  $6,05 \pm 0,25$  с, а в експериментальній групі  $141,00 \pm 2,00$  см,  $10,05 \pm 0,55$  с та  $5,25 \pm 0,15$  с, відповідно.

Серед даних отриманих при перевірці фізичної підготовленості дівчат контрольної групи при нахилі тулуба вперед, підйому тулуба в сід, за 1 хв та згинанні розгинанні рук в упорі лежачи результати були наступними:

$9,5 \pm 1,00$  см,  $17,50 \pm 1,00$  разів/хв та  $8,50 \pm 1,50$  разів, а в експериментальній групі  $13,50 \pm 1,00$  см,  $22,00 \pm 1,50$  разів/хв та  $14,0 \pm 1,00$  разів, відповідно. При перевірці результатів стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4x9 м та бігу на 30 м у дівчат контрольної групи результати склали  $120,00 \pm 1,50$  см,  $13,00 \pm 1,00$  с та  $6,35 \pm 0,30$  с, а в експериментальній групі  $130,00 \pm 2,50$  см,  $11,50 \pm 0,25$  с та  $5,50 \pm 0,25$  с, відповідно.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що експериментальна програма методики формування здорового способу життя школярів 8-9 років засобами фізичного виховання виявилась ефективною, про що свідчить стрімка позитивна динаміка у результатах, що відображають морфо-функціональний стан та фізичну підготовленість хлопців та дівчат 8-9 років, що представляли експериментальні групи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н.А., Полатайко Ю.А. Экология, здоровье, спорт. М. : Плай, 2002. 308 с.
2. Агонянц Е. К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: [учебн. для студ. высш. учебн. завед. Краснодар: Скоинвест, 2003. 114 с.
3. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд. пед. наук: 13.00.07. Тернопіль, 2005. 21с.
4. Анєнкова І.П., Байдан М.А., Горчакова О.А. Педагогіка : навч. посіб. Л. : “Новий Світ-2000”, 2011. 567 с.
5. Никитюк Б.А., Гладышева А.А., Судзиловский Ф.В. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. М. : Терра-Спорт, 2003. 624 с.
6. Анєнкова І.П. Основи дидактики (модульний підхід) : навч. посіб. Одеса : Астропринт, 2007. С. 4–20.
7. Апанасенко Г.Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья Наука в олимпийском спорте. 2000. Спец. вып. “Спорт для всех”. С.36–40.
8. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека.– СПб. : МГП “Петрополис”, 1992. 123 с.
9. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К. : Здоров’я, 1998. 248 с.
10. Ареф’єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. К. : Вежа, 2004. 256 с.
11. Атронов М.С. Выносливость. К. : “Лама”, 2003. 312с.
12. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М. : Физкультура и спорт, 1990. 287с.

13. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М. : ФиС., 1991. 288 с.
14. Бойченко Т.Є., Савченко О.Я. Основи здоров'я. К. : Генеза, 2007. 96 с.
15. Бойчук Ю. Д. Духовний розвиток людини в умовах реалізації різних систем фізичного виховання. Вісн. Чернігівського держ. пед. ун-ту. Серія: педагогічні науки : зб. наук.пр. Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2006. Вип. 35. С. 426–430.
16. Бойчук Ю.Д. Валеологическое значение физической активности. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сб. научн. статей. Чебоксары: Чувашск. гос. пед. ун-т, 2011. С. 360–362.
17. Бойчук Ю.Д., Солошенко Е.М., Ніколенко Є.Я. Основи екології людини : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. 546 с.
18. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1990. 208с.
19. Буліч Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. К. : ІЗМО, 1997. 224 с.
20. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання молодших школярів. Х. : Вид-во “Ранок”, 2009. 244 с.
21. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп 1-4 класів. Х. : Вид-во “Ранок”, 2010. 208 с.
22. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів. Х. : Вид-во “Ранок”, 2010. 192 с.
23. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Л., 2006. 20 с.
24. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану : дис. ....канд. наук: 24.00.02 / К., 2003. 205 с.

25. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 294с.
26. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2008. 192 с.
27. Гончаренко М.С. Валеопедагогічні аспекти духовності. Х., 2007. 400с.
28. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
29. Державна національна програма “Освіта”. Україна ХХІ століття. К. : Райдуга, 1994. 62 с.
30. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Інформаційний збірник Міністерства Освіти України. 1996. № 9. С. 9–15.
31. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. Фізичне виховання в школі. 1999. № 3. С.32–34.
32. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Держком. України з фізкультури і спорту. за ред. М.Д. Зубалія. К., 1997. 36 с.
33. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. под ред. С.Б. Тихвинского. М. : Медицина, 1991. 558 с.
34. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. К. : Оріяни, 2001. 152 с.
35. Дудіцька С.А., Зендик О.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2–3. С.81–82.
36. Жарінов О.Й., Куць В.О. Навантажувальні проби в кардіології. К. : Медицина світу, 2006. 89 с.

37. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. М. : Издательский центр “Академия”, 2000. 170 с.
38. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. К., 1997. 22 с.
39. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М. : ФиС, 1980. 200 с.
40. Иванова В.С. Основы математической статистики. М. : Физкультура и спорт, 2011. 176 с.
41. Клапчук В.В. Дзяка Г.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. К. : Здоров’я, 1995. 310 с.
42. Конеева Е. В. Физическая культура : учебн. пособие. Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 558 с.
43. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2016. 496с.
44. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К. : Олимпийская литература, 2005. 195 с.
45. Кузьмінський А.І., Омелянко В.Л. Педагогіка родинного виховання : навч. посіб. К. : Знання, 2006. 324 с.
46. Кучеров І.Л. Здоров’я нації – проблема педагогічна. Фізичне виховання в школі. 2000. №1. С. 51–53.
47. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М. : Советский спорт, 2004. 192 с.
48. Лапаєнко С.М Виховуємо дітей здоровими. Початкова школа. 2000. №. 5. С. 39–41.
49. Лебедева Н.Т., Лосицкий Е.А. Формирование здоровья растущего организма и его диагностика. Здоровье и образование: II Международ. конгрес валеологов и IV Всерос.научн.-практ. конф., „Педагогические проблемы валеологии” СПб. : 2000. С. 50–51.
50. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Тернопіль : СМП Астон, 2000. 175

с .

51. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М. : “Издательство”, 1998. 272с.

52. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. М. : Просвещение, 2017. 223с.

53. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М. : Издательский центр “Академия”, 2000. 211 с.

54. Мелешко В.І., Шуба Л.В. Визначення стану фізичної підготовленості дітей 6 років при використанні на уроках фізичного виховання вправ оздоровчої спрямованості та елементів тенісу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матер. VI Всеукр. наук. практ. конф. з міжнар. участю 15–16 травня 2008р. : матер. конф. Л. : ЛДУФК, 2008. С. 94–97.

55. Мицкан Б.І., Презлять Г.О. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи. Мат. наук.-практ. конф. “Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні” Рівне : “Здоров’я”, 2003. С. 59–64.

56. Міщенко О.В. Творчі шляхи поєднання фізичного виховання із загальноосвітніми предметами в початковій школі. Науковий вісник: Серія “Теорія і методика навчання та виховання”. Х. : ХДПУ, 1997. Вип. №1. С. 35 – 38.

57. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ: “Інновація”, 2007. 252 с.

58. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів]. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.

59. Національна Доктрина розвитку освіти. Затверджено Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347/2002. К., 2002. 14 с.

60. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. К. : Вища школа, 2009. 189с.

61. Осадчук Т.В. Творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць. Луцьк, 1999. С. 460–465.
62. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 11 класи. К.: Початкова школа. 2001. 112 с.
63. Пальчевський С.С. Педагогіка: навч. посіб. К. : Каравела, 2007. 576 с.
64. Паркосадзе Ц.Г. Развитие основных физических качеств младших школьников (6–10 лет) с использованием средств общей физической подготовки : автореф. дис. ...канд. пед. наук. 1991. 24 с.
65. Петрук Л. Б. Фізичний розвиток та фізична підготовленість дітей 7-9 років, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю. Наукові записки. Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка. Тернопіль, 2004. №4. С. 43–46.
66. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальної школи (на прикладі сили і витривалості) : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук : спец. 24.00.02. Л., 2001. 17 с.
67. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів фізична культура 1-11 класи. К. : Перун, 2006. С. 1–21.
68. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие. Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
69. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи. К. : Генеза, 2018. 366 с.
70. Сапин М.Р. Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М. : Издательский центр “Академия”, 2000. 326 с.
71. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів К. : Олімпійська література, 2001. 440 с.
72. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою: практичний посібник. К. : КНЕУ, 2007. 164 с.

73. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1999. №1. С. 7–11.
74. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. : Педагогика, 1990. 168с.
75. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : ФиС, 2011. 224 с.
76. Яременко О.Т., Вакуленко О.М. Формування здорового срсобу життя. К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 232с.
77. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Издательский центр “Академия”, 2001. 480 с.
78. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Возрастная физиология и школьная гигиена : учеб. пособ. для пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1990. 319 с.
79. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.
80. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.: навч. книга. Тернопіль. Богдан, Ч. 1. 2007. -272 с.,
81. Шуба Л. В. Інноваційних підхід до зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання школярів : зб. ст. за матер. Всеукр. наук.практ. семінару для вчителів фізичної культури та кер. міськ. і район. метод. об'єднань 24-25 березня 2009р. : матер. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ “ЛНУ ім. Тараса Шевченка”, 2009. С. 212–218.
82. Шуба Л.В. Вплив організації уроків фізичної культури на здоров'я молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Х., ХОВНОКУ ХДАДМ, 2011. № 9. С. 135–138.

## ДОДАТКИ

### До магістерської роботи на тему «ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

#### ДОДАТОК А

#### КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

##### Комплекс № 1 (вправи з кубиками)

1. Вихідне положення: руки на поясі, кубик на підлозі (виконувати 4 рази).
  - 1 – нахил голови вправо,
  - 2 – вихідне положення,
  - 3 – нахил голови вліво,
  - 4 – вихідне положення.
2. Вихідне положення: кубик в правій руці (виконувати 4 рази).
  - 1-2 – підняти руки через сторони догори, перекласти кубик над головою в іншу руку,
  - 3-4 – вихідне положення.
3. Вихідне положення: ноги нарізно, кубик в правій руці (виконувати 4 рази).
  - 1 – руки вперед,
  - 2 – поворот тулуба вправо, відвести руки з кубиком вправо,
  - 3 – руки вперед, перекласти кубик у ліву руку,
  - 4 – вихідне положення,
  - 5-8 – те саме в інший бік.

4. Вихідне положення: основна стійка, кубик в правій руці (виконувати 4 рази).

- 1-2 – присід, руки назад, перекласти кубик в іншу руку за спиною,
- 3-4 – вихідне положення.

5. Вихідне положення: ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, кубик в руці довільно “вісімка” (виконувати 4 рази).

- 1-2 – обмотуємо кубиком праву ногу,
- 3-4 – обмотуємо кубиком ліву ногу.

6. Вихідне положення: ноги нарізно, руки перед грудьми, кубик в правій руці (виконувати 4 рази).

- 1 – підкинути кубик уверх,
- 2 – після відскоку від підлоги зловити лівою рукою,
- 3 – підкинути кубик уверх,
- 4 – після відскоку від підлоги зловити кубик правою рукою.

7. Вихідне положення: ноги нарізно, руки перед грудьми, кубик в правій руці (виконувати 4 рази).

- 1-2 – підкинути кубик уверх, зробити три оплеска,
- 3-4 – вихідне положення.

8. Вихідне положення: ноги нарізно, руки перед грудьми, кубик в правій руці (виконувати 4 рази).

- 1-3 – підкинути кубик уверх, поворот на 360°,
- 4 – вихідне положення.

9. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).

- 1 – стрибок “кенгуру”,
- 2 – в.п.,
- 3-4 – те саме.

10. Ходьба на місці (30 с).

11. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).

- 1-2 – руки через бік уверх – вдих.
- 3-4 – вихідне положення – видих.

## Комплекс № 2 (вправи з гімнастичними палицями)

1. Вихідне положення: гімнастична палиця унизу (виконувати 4 рази).
  - 1-2 – гімнастична палиця уверх,
  - 3-4 – вихідне положення.
2. Вихідне положення: гімнастична палиця на плечах (виконувати 4 рази).
  - 1 – поворот тулуба вліво,
  - 2 – вихідне положення,
  - 3-4 – так само в інший бік.
3. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).
  - 1-2 – нахил, руки вперед,
  - 3-4 – вихідне положення.
4. Вихідне положення: гімнастична палиця унизу (виконувати 4 рази).
  - 1 – крок лівою в бік – випад гімнастична палиця вперед,
  - 2 – вихідне положення,
  - 3-4 – те саме в інший бік.
5. Вихідне положення: гімнастична палиця унизу (виконувати 4 рази).
  - 1-2 – присід розвести коліна, гімнастична палиця вперед,
  - 3-4 – вихідне положення.
6. Вихідне положення: гімнастична палиця попереду (виконувати 4 рази).
  - 1 – правим коліном доторкнутися до гімнастичної палиці,
  - 2 – вихідне положення,
  - 3-4 – те саме іншою ногою.
7. Вихідне положення: стоячи, гімнастична палиця в правій руці (виконувати 4 рази).
  - 1 – підкинути гімнастичну палицю уверх,
  - 2 – вихідне положення,
  - 3-4 – те саме.

8. Вихідне положення: стоячи, гімнастична палиця в лівій руці (виконувати 4 рази).

- 1 – підкинути гімнастичну палицю уверх,
- 2 – вихідне положення,
- 3-4 – те саме.

9. Вихідне положення: стоячи, руки прямо, хват зверху (виконувати 4 рази).

- 1 – праву руку підняти уверх, гімнастичну палицю перевернути вертикально,
- 2 – вихідне положення,
- 3 – ліву руку підняти уверх, гімнастичну палицю перевернути вертикально,
- 4 – вихідне положення.

10. Вихідне положення: гімнастична палиця лежить на підлозі (виконувати 4 рази).

- 1-4 – стрибки через гімнастичну палицю.

11. Ходьба на місці (30 с).

12. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).

1. 1-2 – руки через бік уверх – вдих,
2. 3-4 – вихідне положення – видих.

### Комплекс № 3(вправи зі скакалкою)

1. Вихідне положення: скакалка у правій руці, руки на поясі (виконувати 4 рази).

- 1 – нахил голови вперед,
- 2 – вихідне положення,
- 3 – нахил голови назад,
- 4 – вихідне положення.

2. Вихідне положення: руки вгору, скакалка в руках (виконувати 4 рази).

- 1-2 – руки вперед,
- 3-4 – вихідне положення.

3. Вихідне положення: ноги нарізно, скакалка в руках, руки вперед – в сторони (виконувати 4 рази).

- 1 – поворот вправо,
- 2 – вихідне положення,
- 3 – поворот вліво,
- 4 – вихідне положення.

4. Вихідне положення: ноги нарізно, скакалка у руках, руки угорі (виконувати 4 рази).

- 1 – нахил тулуба вправо,
- 2 – вихідне положення,
- 3 – нахил тулуба вліво,
- 4 – вихідне положення.

5. Вихідне положення: ноги нарізно, скакалка у руках, руки угорі (виконувати 4 рази).

- 1 – нахил тулуба вперед,
- 2 – вихідне положення,
- 3 – нахил тулуба назад,
- 4 – вихідне положення.

6. Вихідне положення: основна стійка, скакалка в руках (виконувати 4 рази).

- 1 – присід, руки вперед,
- 2 – вихідне положення,
- 3-4 – так само.

7. Вихідне положення: основна стійка, скакалка в правій руці (виконувати 4 рази).

- 1 – мах правою, скакалку передати в ліву руку,

- 2 – вихідне положення,
  - 3 – мах лівою, скакалку передати в праву руку,
  - 4 – вихідне положення.
8. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).
- 1 – 3 стрибки із скакалкою вперед,
  - 4 – вихідне положення.
9. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).
- 1 – 3 стрибки із скакалкою назад,
  - 4 – вихідне положення.
10. Ходьба на місці (30 с).
11. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).
- 1-2 – руки через бік уверх – вдих,
  - 3-4 – вихідне положення – видих.

#### Комплекс № 4 (вправи з великим м'ячем)

1. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 2 рази).
- 1-2 – м'яч уверх, піднятися навшпиньки,
  - 3-7 – вертїти м'яч пальцями та дивитися на м'яч,
  - 8 – вихідне положення.
2. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 2 рази).
- 1 – м'яч уверх, піднятися навшпиньки,
  - 2-4 – вертїти м'яч вправо,
  - 5-7 – вертїти м'яч вліво,
  - 8 – вихідне положення.
3. Вихідне положення: ноги нарізно, руки угорі (виконувати 2 рази).
- 1 – нахил тулуба вперед,
  - 2 – вихідне положення,
  - 3 – нахил тулуба назад,
  - 4 – вихідне положення,

- 5 – нахил тулуба вправо,
- 6 – вихідне положення,
- 7 – нахил тулуба вліво,
- 8 – вихідне положення.

4. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).

- 1 – присід м'яч вперед,
- 2 – вихідне положення,
- 3-4 – те саме.

5. Вихідне положення: ноги нарізно, м'яч довільно (виконувати 4 рази).

- 1 – мах правою, м'яч передали під ногою,
- 2 – вихідне положення,
- 3 – мах лівою, м'яч передали під ногою,
- 4 – вихідне положення.

6. Вихідне положення: сид, м'яч між п'ят (виконувати 4 рази).

- 1-2– лягти на спину, ноги уверх та передати м'яч у руки,
- 3-4 – піднятися в в.п., нахилитися вперед та покласти м'яч між п'ят.

7. Вихідне положення: лежачи на животі, м'яч у руках (виконувати 4 рази).

- 1 – підняти руки та ноги уверх одночасно,
- 2 – вихідне положення,
- 3-4 – те саме.

8. Вихідне положення: м'яч між колін (виконувати 4 рази).

- 1-2 – стрибок вправо,
- 3-4 – стрибок вліво.

9. Вихідне положення: основна стійка, м'яч перед грудьми (виконувати 2 рази).

- 1 – стрибок уперед,
- 2 – вихідне положення,
- 3 – стрибок назад,
- 4 – вихідне положення,

- 5 – стрибок вправо,
- 6 – вихідне положення,
- 7 – стрибок вліво,
- 8 – вихідне положення.

10. Ходьба на місці (30 с).

11. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).

3. 1-2 – руки через бік уверх – вдих,

4. 3-4 – вихідне положення – видих.

### Комплекс № 5 (вправи під музику)

1. Вихідне положення: руки на поясі (виконувати 4 рази).

- 1 – нахил голови вперед,
- – вихідне положення,
- – нахил голови назад,
- – вихідне положення.

2. Вихідне положення руки вгору (виконувати 2 рази).

- 1-4 – кругові рухи вперед,
- 5-8 – кругові рухи назад.

3. Вихідне положення: руки перед грудьми (виконувати 4 рази).

- 1 – поворот вправо,
- 2 – вихідне положення,
- 3 – поворот вліво,
- 4 – вихідне положення.

4. Вихідне положення: руки на поясі (виконувати 4 рази).

- 1 – нахил тулуба до правої,
- 2 – вихідне положення,
- 3 – нахил тулуба до лівої,
- 4 – вихідне положення.

5. Вихідне положення: присід, руки на поясі (виконувати 4 рази).

- 1-4 – ходьба.
6. Вихідне положення: присід, руки на поясі (виконувати 4 рази).
- 1-4 – стрибки .
7. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази).
- 1 – мах правою, оплеск під ногою,
  - 2 – вихідне положення,
  - 3 – мах лівою, оплеск під ногою,
  - 4 – вихідне положення.
8. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 2 рази).
- 1 – стрибок, права на пояс,
  - 2 – стрибок, ліва на пояс,
  - 3 – стрибок, права до плеча,
  - 4 – стрибок, ліва до плеча,
  - 5 – стрибок, права вгору,
  - 6 – стрибок, ліва вгору,
  - 7-8 – – оплески над головою.
9. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 2 рази).
- 1 – стрибок, права до плеча,
  - 2 – стрибок, ліва до плеча,
  - 3 – стрибок, права на пояс,
  - 4 – стрибок, ліва на пояс,
  - 5 – стрибок, права вниз,
  - 6 – стрибок, ліва вниз,
  - 7-8 – оплески об стегна.
10. Ходьба на місці (30 с).
11. Вихідне положення: основна стійка (виконувати 4 рази)
- 1-2 – руки через бік уверх – вдих.
  - 3-4 – вихідне положення – видих

## КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З САМОМАСАЖУ

## Комплекс № 1.

1. З'єднати долоні, потерти ними до нагрівання.
2. Вказівними пальцями, натискати крапки біля ніздрів.
3. «Уколоти» вказівним і великим пальцями, як «клішнею», перегородку носа.
4. Вказівними пальцями з натиском «малюємо» брови.
5. Вказівним і великим пальцями «ліпимо» вуха знизу нагору.
6. Вдих через ліву ніздрю (права в цей час закрита вказівним пальцем), вихід через праву (при цьому закривається ліва).
7. Вдих через ніс, повільний видих через рот.

## Комплекс № 2.

1. З'єднати долоні разом і потерти ними поперек до нагрівання. Це вправа позитивно впливає на внутрішні органи.
2. Злегка посмикати кінчик носа.
3. Вказівним пальцем масажувати крапку під носом.
4. Вказівними пальцями натискати крапки в рота в місцях з'єднання губ.
5. Розтирати за вухами: «примазувати вуха, щоб не відклеїлися».
6. Вдих, на видиху злегка постукувати по ніздрях зі звуком “М - м -м м”.
7. Вдих через ніс, видихнув через рот на долоню – “здуваємо сніжинку з руки”.

## Комплекс № 3.

1. “Миємо” кисті рук.

2. Вказівним великим пальцем натискаємо на ніготь кожного пальця іншої руки.

3. Погладжуємо ніс від ніздрів до перенісся.

4. Середніми пальцями надавлюємо на вушні козелки.

5. Погладжуємо двома руками шию від грудного відділу до підборіддя.

6. Гра «Весела бджілка». Вдих вільний, на видиху вимовляти звук “З-з-з”. Діти повинні представити, що бджілка села на руку, на ногу, на ніс. Допомогти дітям направити увага на потрібну ділянку тіла.

7. Кілька разів позіхнути й підтягнутися.

## ФОТОЗВІТ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Рис. В.1. Фотографічне зображення заняття з фізичною культурою на уроці



Рис.В.2. Фотографічне зображення заняття фізичною культурою на уроці