

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО  
Факультет дошкільної і початкової освіти імені Валентини Волошиної

Кафедра початкової освіти

ДИПЛОМНА РОБОТА

**на тему: Розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на  
уроках фізичної культури**

Студентки 2 курсу МАП групи  
Освітньої програми: Початкова освіта  
Дошкільна освіта  
Спеціальності 013 Початкова освіта  
Галузі знань: 01 Освіта / Педагогіка  
Ступеня вищої освіти магістра  
**Кузнєцова Алла Павлівна**  
Науковий керівник:  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Олійник Наталія Анатоліївна

Розширена шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Вінниця 2021 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЬНИКІВ НА УРОКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Характеристика провідних рухових якостей та особливості їх розвитку.....	7
1.2. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.....	14
1.3. Організація системи фізичного виховання молодших школярів в умовах НУШ .....	21
<b>РОЗДІЛ 2 УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЬНИКІВ НА УРОКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>32</b>
2.1 Діагностика дослідження рівнів розвитку рухових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури.....	32
2.2. Засоби та методи розвитку рухових якостей у молодших школярів на уроках фізичного виховання.....	40
2.3 Розвиток рухових якостей учнів за допомогою рухливих ігор на уроках фізичної культури .....	48
2.4 Інноваційні методи розвитку рухових якостей у молодших школярів на уроках фізичного виховання.....	55
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>62</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>68</b>

## Вступ

Реформування української освіти, створення нових українських шкіл (НУШ) закономірно супроводжується радикальними змінами у всіх видах освітньої діяльності, що значно підвищує запит на соціально активну, творчу, креативну особистість, здатну самостійно приймати рішення й особисто відповідати за їх реалізацію та виконання.

У контексті Концепції «Нової української школи» (2016 р.) школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для розв'язання повсякденних проблем і життєвих ситуацій, що відповідає Державному стандарту базової й повної загальної середньої освіти (постанова Кабінету Міністрів України №1392 від 23 листопада 2011 р.), тому заняття з фізичної культури мають увійти до звички учнів. Рухова активність, змагальна діяльність, самоствердження та самореалізація – природна суть фізичної культури й спорту.

Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий проміжок часу для розвитку рухливих якостей. Рухові якості у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, своєю чергою, обумовлені достатнім рівнем їх розвитку. Якщо формування рухових навичок у дітей закріплюється при низькому рівні розвитку рухових якостей, то надалі це може призвести до закріплення неправильних навичок виконання руху. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом сприяють розширенню рухливих можливостей учнів, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [19;30;41].

Одним із найважливіших показників здоров'я, на думку вчених (В. Ареф'єв, Г. Богданов, К. Козлова, Т. Круцевич, Н. Олійник, Б. Шиян тощо), є рухові якості, на розвитку яких засноване та формування

функціональних можливостей, і на це питання необхідно звертати особливу увагу для ефективної організації освітнього процесу .

У науковій літературі знаходимо низку наукових досліджень, присвячених проблемі розвитку рухових якостей молодших школярів (О. Куценко, В. Кириченко, Н. Москаленко, Т. Новак, А. Тітаренко). Вікові особливості розвитку фізичних якостей школярів вивчали: О. Ажиппо, В. Волков, Я. Коц, Т. Павлова та інші; фізіологічні основи фізичних (рухових) якостей досліджували Ю. Вавилов, І. Макущенко, Н. Фомин). Значна частина наукових праць присвячена проблемі вивчення впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку (І. Козетов, С. Марченко, С. Сембрат, М. Чернявский та інші).

Значення рухових якостей у житті складно переоцінити. Вони важливі не тільки для людей, які професійно займаються спортом, але й взагалі для будь-якої людини. Фізичне, психологічне, інтелектуальний і духовний стан людини тісно пов'язані один з одним, і за недостатнього розвитку одного з них людина не може вважатися повноцінною гармонійною особистістю. І розвиток таких ведучих рухових якостей, як гнучкість, сила, швидкість, витривалість та спритність відіграє тут не останню роль. Тим більше коли йдеться про дітей, які, на жаль, все менше та менше уваги приділяють заняттям фізкультурою та спортом, віддаючи перевагу комп'ютерним іграм та розвагам. А високі навчальні навантаження роблять проблему ще складнішою.

Все вищевикладене зумовило актуальність та вибір теми дослідження: ***«Розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури»***.

***Метою дослідження:*** аналіз та теоретичне обґрунтування проблеми розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку під час уроків фізичної культури.

***Об'єкт дослідження*** – процес фізичного виховання молодших школярів.

**Предмет дослідження** – засоби та методи розвитку рухових якостей у молодших на заняттях з фізичної культури.

**Гіпотеза дослідження.** Дослідження передбачало, що використання традиційних та інноваційних методів сприятиме розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Висвітлити провідні рухові якості та особливості їх розвитку молодших школярів на уроках з фізичної культури.
2. Уточнити анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
3. Виявити рівень розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку.
4. Визначити традиційні та інноваційні засоби та методи розвитку рухових якостей у молодших школярів.

З метою реалізації поставленої мети й розв'язання сформульованих у дослідженні завдань, нами було використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження:** аналіз наукової, методичної та психолого-педагогічної літератури, педагогічне спостереження та тестування, педагогічний експеримент, методи моделювання та статистичні методи.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося протягом 2020-2021 навчального року на базі закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів №1 м. Гайсин Вінницької області. У дослідженні брали участь 28 учнів 3-го класу.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалась: на: Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання початкової освіти: досвід, реалії, перспективи» (Кам'янець-Подільський, 2020); ІІ Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я нації й вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» (м. Харків, 2021 р.)

**Основні результати дослідження** висвітлено у 2 публікаціях.

Кузнєцова А. П. Розвиток рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку. Всеукр. науково-практ. конф. «Актуальні питання початкової освіти: досвід, реалії, перспективи». 15-16 жовтня 2020 року. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 154-145

Олійник Н. А., Кузнєцова А. П. Особливості розвитку рухових якостей учнів молодшого шкільного віку. II міжн. науково-практ. конф. «Здоров'я нації й вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти». 22-23 квітня 2021 року. Харків, 2021. С. 240-244.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи – 87 сторінок, основний обсяг викладено на 68 сторінках.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЬНИКІВ НА УРОКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 1.1 Характеристика провідних рухових якостей та особливості їх розвитку

Однією з основних проблем, які вирішуються під час навчання фізичної культури, є забезпечення розвитку фізичних якостей, властивих людині.

У Державному стандарті початкової освіти [16] відзначено, що метою фізкультурної освітньої галузі є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових якостей.

Рухова активність дітей зумовлена соціальними, природними, біологічними, медичними чинниками: станом здоров'я, розвитком рухових функцій організму людини та їх зв'язком з вегетативною системою, природними та кліматичними умовами.

Потреба у руховій активності – одна з загальнобіологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувається в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що стала одним з основних чинників, які забезпечують сталість внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Рухова активність — це насамперед здоров'я людини [2].

Наукові дослідження останніми роками доводять про істотні зміни, які відбуваються в організмі людини при дефіциті рухової активності. Дефіцит рухової активності у молодших школярів призводить до зниження ферментативної активності, яка своєю чергою впливає на основні процеси, а саме відставання моторики й розвитку рухових якостей (швидкості,

витривалості), до зниження адаптації та порушення роботи серцево-судинної системи, розвитку ожиріння та зниження імунітету.

У науковій літературі має місце велика кількість понять, які ототожнюють із поняттями «рухові якості», а саме «фізичні якості», «психофізичні якості». У практиці фізичного виховання використовуються терміни: «моторні якості», «функціональні якості», «фізичні кондиції», «фізичні можливості», «рухові можливості» «фізкультурні здібності».

При використанні того, чи іншого поняття своє відбиття знаходять специфіка наукових дисциплін. Як зазначає М. Боровик, у теорії та методиці фізичної культури використовуються терміни «фізичні якості» та «рухові якості», в психології зустрічається термін «психомоторні якості» або «психофізичні якості та здібності», у фізіології «фізичні якості», у біомеханіці «моторні якості [7, с. 10]. Науковець поділяє рухові якості в залежності від ролі та участі виконанні рухової діяльності. (рис. 1.1).

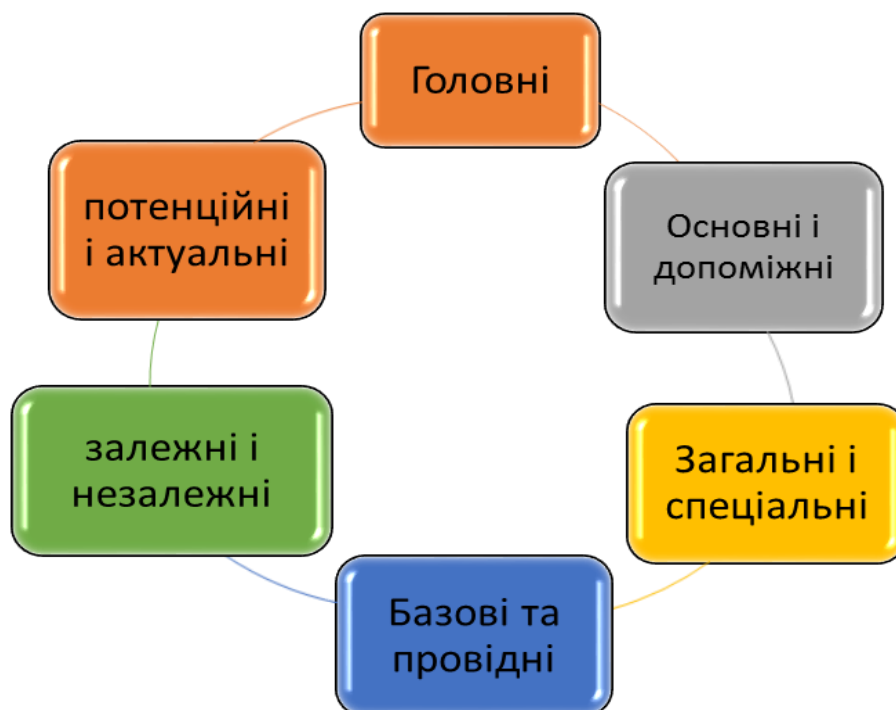


Рис. 1.1. Поділ рухових якостей (за М. Боровиком)

Під руховими якостями розуміють – стійкі, вроджені та набуті функціональні можливості органів та структур організму, взаємодія яких зумовлює ефективність виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей



відбувається під впливом двох основних чинників: *спадкової програми індивідуального розвитку організму та соціально-екологічної його адаптації*. У силу цього під процесом розвитку рухових якостей розуміють єдність спадкового та педагогічно сприяючому зміні функціональних можливостей органів та структур організму.

На думку О. Ярликової та В. Чубукової, руховими якостями прийнято називати вроджені якості (генетично закладені), завдяки яким можлива фізична активність людини [60].

Як зазначають М. Гоголева, М. Єромушкіна, Н. Москаленко, у процесі зростання та розвитку організму людини його рухові якості зазнають природних змін [14;19;30].

Під руховими якостями прийнято розуміти окремі якісні сторони рухових можливостей людини і окремих дій. Рівень їх розвитку визначається не тільки фізичними чинниками, але і психічними чинниками зокрема ступенем розвитку інтелектуальних і вольових якостей. Структурні основи розвитку рухових якостей, пов'язані з прогресивними морфологічними і біохімічними змінами в опорно-руховому апараті, центральній і периферичній нервовій системі, у внутрішніх органах [6].

На думку Е. Ревенка «становлення людини відбувалося в умовах високої рухової активності, яка була необхідною умовою його існування, біологічного і соціального прогресу. Найтонша спрацьованість всіх систем організму формувалася в процесі еволюції на тлі активної рухової діяльності, і тому вижили лише ті популяції, у яких генетична стійкість до фізичних навантажень виявилася вищою» [42, с. 201]. Людина значно краще пристосовується до важких фізичних навантажень, ніж до умов обмеженої рухливості. Як стверджує науковець, «повноцінне розгортання генетичної програми людини в часі визначається адекватним рівнем його рухової активності. Ця умова проявляє себе вже з моменту зачаття» [42, с. 202]. Саме тому рухову активність, науковець визначає, як біологічну потребу організму,

від задоволення якої залежить здоров'я людини. Вона не однакова в різних вікових періодах, адже у кожного віку є свої індивідуальні особливості.

Під руховими (фізичними) якостями, І. Толочик визначає якісні особливості рухових дій: сили, швидкості, витривалості, спритності та рухливість у суглобах. Обидва терміни – «рухові» і «фізичні» якості – є визначними в науці про фізичне виховання, оскільки акцентують увагу на різних чинниках, що визначають ці якісні особливості. З погляду зв'язку з центрально-нервовими регуляторними процесами управління рухами використовують термін «рухові якості» [54, с.24].

Як зауважує В. Кузнецов рухові якості прийнято ділити на відносно самостійні групи: швидкісні якості, силові якості. Однак у ряді якостей спостерігаються подібні психофізіологічні механізми, тому дедалі очевиднішою стає штучність виділення сили, швидкості, витривалості, спритності як щодо самостійних якісних особливостей (передусім це відноситься до спритності). Пошук загальних компонентів та механізмів прояву різних якостей призводить до їх диференціації, уточнення складу. Деякі якості, які вважалися раніше простими, тепер поділяються на ряд більш простих і відносно незалежних один від одного. Нині неможливо чітко визначити класифікацію руховим якостям.

Проте зрозуміло, що кожна рухова якість незалежно від складності структури включає ряд компонентів, одні з яких відображають будову рухового апарату і тіла в цілому, а інші особливості функціонування регулюючих систем. Наприклад, спритність (включаючи і точність рухів) більшою мірою обумовлена центрально нервовими впливами, ніж морфологічними та біохімічними компонентами; прояв ж сили та швидкості значною мірою залежить від морфологічного компонента (зростання, ваги), від біохімічної та гістологічної перебудов у м'язах та в організмі загалом.

Серед компонентів, що становлять рухові якості, В. Абрамов виділяє загальні та спеціальні. Загальні притаманні кільком руховим якостям (наприклад, вольова якість наполегливості чи терплячості при різних видах

вияву витривалості). Спеціальні компоненти зумовлюють специфічність будь-якої якості. Завдяки наявності загальних компонентів може відбуватися перенесення тренуваності однієї якості в іншу. Автор зауважує, що розвиток одних компонентів може призвести до гальмування інших, тому розвиток однієї якості може призвести до зниження рівня прояву іншої.

Низка науковців, Г. Ващенко, Н. Олійник, О. Остапенко розрізняють прості та складні рухові якості. До останніх відноситься, наприклад, спритність, влучність. Неодмінним компонентом деяких є психічні якості (наприклад, у влучності – якість окомірної). Як прості, так і складні рухові якості властиві свої особливості, так наприклад (спритність баскетболіста нерівнозначна спритності гімнаста). Н. Олійник стверджує, що рухові якості у процесі фізичного виховання розвиваються., однак якщо говори про виховання рухових якостей, то «виховання» – це поняття, що використовується в педагогіці як процес формування нових рис особистості, не даних їй від народження [35].

Якісні особливості рухових дій у своїй елементарній формі є навіть у новонародженої дитини та виявляються у безумовних рефlekсах. Тому для рухових якостей більше підходить термін «розвиток», що означає в найширшому сенсі зміни, що відбуваються в організмі, а у вузькому – поліпшення, розвиток того, чим володіє людина.

Розвиток рухових якостей протікає фазами. Спочатку розвиток однієї якості супроводжується зростанням інших якостей, які в даний момент спеціально не розвиваються. Надалі розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших – дисоціація фізичних якостей [1]. Один із відомих механізмів такого явища – антагонізм між анаеробними та аеробними процесами: розвиток одних уповільнює розвиток інших, і навпаки.

Віковий розвиток рухових якостей характеризується гетерохронністю (різночасністю). Це означає, що різні рухові якості досягають свого природного максимального розвитку в різному віці (швидкісні якості – 13-15 років, силові – 25-30 років ).

Головною вимогою до розвитку рухових якостей у шкільному віці є забезпечення зв'язку з розвитком та удосконаленням рухових умінь та навичок.

У практиці фізичного виховання школярів використовують два основні шляхи розвитку рухових якостей. Перший передбачає стимулювання здібностей, що виявляються у процесі формування нових рухових умінь та навичок. Він грає головну роль у молодшому шкільному віці, особливо у зв'язку з навчанням дітей основ управління рухами та вдосконаленням координаційних здібностей. Другий шлях характеризується спеціальною організацією процесу розвитку здібностей [10, с.14].

Координаційні здібності виробляються протягом всього шкільного життя дитини, але найінтенсивніше з 7 до 13-17 років. Це пов'язано із закінченням біологічного розвитку сенсомоторних, нервових механізмів, а також пов'язаних з ними проявів рівноваги та розслаблення м'язів. У цей період потрібно спеціально використовувати педагогічні технології, які забезпечуватимуть найкращий розвиваючий ефект.

Швидкісні здібності помітно прогресують у школярів із 7 до 10 років. У цьому віці необхідно приділяти додаткову увагу їх розвитку в умовах конкретної рухової діяльності, у процесі виконання певних рухів та рухових дій [14].

На розвиток швидкості молодших школярів впливає швидкість рухової реакції, швидкість окремих рухів та здатність збільшувати темпи рухів без обтяжень. З цією метою застосовують вправи, що вимагають швидкості рухової реакції на заздалегідь встановлений сигнал (зоровий, звуковий, тактильний). Для розвитку швидкісних можливостей віддають перевагу природним рухам у незвичайних випадках. Багаторазове повторення вправ з максимальною швидкістю (повторний метод тренування) може призвести до таких негативних явищ як, виникнення швидкісного бар'єра. Тут набагато ефективніше застосування різних «швидкісних» ігор у різній інтерпретації [8].

При формуванні рухових якостей слід враховувати, що у молодших школярів показники силових здібностей незначні, до 11 років вони зростають, потім продовжують збільшуватись, однак нерівномірно. У молодшому шкільному віці (інтенсивне зростання тіла), тому застосування силових вправ – малоефективне та недоцільне. Інтенсивне зростання м'язової сили починається з 13-15 років.

Разом із розвитком м'язової сили у шкільному віці треба приділяти увагу розвитку гнучкості та здатності розслаблювати м'язи [6]. У молодшому шкільному віці прояви статичної та швидкісної витривалості невеликі. Однак на роботу циклічного характеру, помірному темпі, важливо звернути увагу вже в початковій школі, з урахуванням віку та фізичної підготовленості дітей. Але ефективніше всього розвиток витривалості в цьому віці проводити під час рухливих ігор [11].

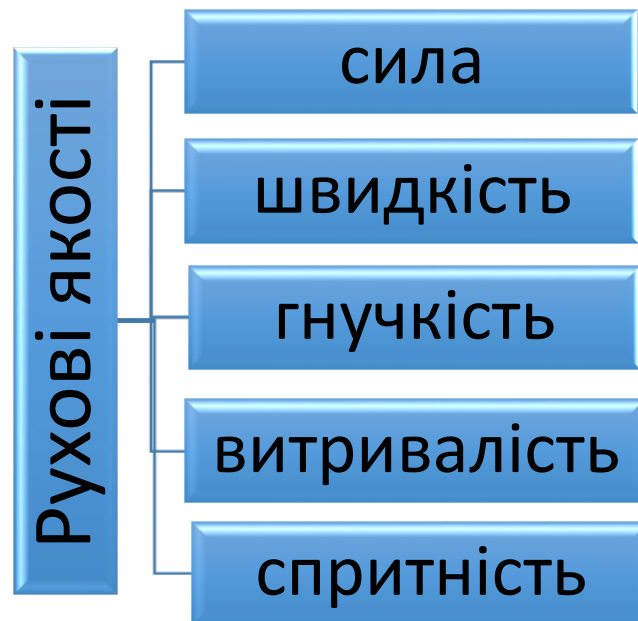
На думку, В. Войтенка, виховання рухових якостей у дітей шкільного віку пов'язане з низкою особливостей, які пов'язані зі зростанням та розвитком організму.

По-перше, у шкільному віці розвиток однієї якості позитивно впливає на зростання показників інших рухових якостей що зумовлює необхідність комплексного підходу до виховання рухових якостей у школярів.

По-друге, в ході розвитку різних функцій організму існують критичні періоди, коли приріст якості відбувається особливо інтенсивно. Для рухової функції загалом, під якою розуміється сукупність рухових (фізичних) якостей, рухових умінь і навиків, цей період перебуває у діапазоні 7-12 років.

По-третє, в процесі виховання рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку особливо гостро проявляється необхідність реалізації дидактичних принципів. Розвиток рухових якостей пов'язаний зі значними фізичними навантаженнями. Діти молодшого шкільного віку можуть їх переносити без шкоди для організму при неухильному дотриманні поступовості зростання навантажень, обліку їх індивідуальних особливостей. Позитивні емоції дозволяють не тільки з великою зацікавленістю ставитися до

занять, але й сприяють максимальному прояву рухових якостей у молодших школярів [12 с.102].



*Рис. 1.2 Рухові якості*

Слід зауважити, що у науково-методичній літературі у різних авторів можна зустріти різні сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Подібні відмінності можуть бути визначені застосуванням різних тестів для вимірювання будь-якої здібності, використанням різних підходів та формул для визначення приросту показників рухових здібностей, строкатістю обстежуваної вибірки піддослідних та інше [17].

Отже, на основі аналізу наукових досліджень, можемо зробити висновок, що під руховими (фізичними) якостями слід розуміти якісні особливості рухових дій, а саме: сили, спритності, швидкості, гнучкості та витривалості. (Рис. 1.2) Рухові якості тісно пов'язані з анатомо-фізіологічними особливостями дитячого віку.

## **1.2 Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку**

Молодший шкільний вік вважається одним з найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. У цьому віці інтенсивно

розвиваються задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру. У молодшому шкільному віці закладається і зміцнюється фундамент здоров'я, розвиваються активно фізичні якості, які необхідні для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, своєю чергою, створює умови для активного та спрямованого формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних задатків дитини [10].

У початковій школі слід враховувати всі анатомо-фізіологічні особливості віку дітей, і рівень фізичного розвитку. Вчитель на заняттях з фізичної культури має обов'язково знати та враховувати особливості молодшого шкільного віку, тому що всі вікові періоди мають свої відмінні характеристики, які пов'язані з руховою активністю. Молодші школярі досить активні, саме тому, у цьому віці варто закласти базу для розвитку основним руховим якостям, щоб у наступних вікових періодах діти могли скористатися цією базою. Велике значення у розвитку дитини має її здоров'я, якщо дитина фізично здорова, то вона легко зможе опанувати основною базою вправ, які допоможуть їй надалі правильно розвивати рухову активність, та сприятиме покращенню процесу навчання.

Питаннями вікової фізіології займалися ряд авторів. В їхніх роботах представлена вікова періодизація з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму, умов життя, виховання і навчання. Так, за даними дослідників до молодшого шкільного віку відносяться діти 6 (7) – 10 років, а на думку В. Івашенка молодший шкільний вік – це діти 6(7) – 11 років. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку відбувається спокійною і рівномірно, це стосується і збільшення маси й довжини тіла, витривалості та життєвої місткості легень [21].

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується зростання та структурна диференціація нервових клітин. Однак функціонування нервової системи характеризується зростанням процесів збудження

У молодшому шкільному віці багато показників рухових якостей показують високі темпи зростання (табл. 1.1). Винятком є тільки показник гнучкості, темпи зростання у якого в цей період починають знижуватися.

Таблиця 1.1

**Темпи зростання різних рухових (фізичних) здібностей у дітей  
молодшого шкільного віку (%)**

Рухові якості	Середньо річне зростання		Загальне зростання	
	<i>хлопчики</i>	<i>дівчатка</i>	<i>хлопчики</i>	<i>дівчатка</i>
<b><i>Швидкість</i></b>	<b>5,7</b>	<b>6,0</b>	<b>17,2</b>	<b>18,0</b>
<b><i>Сила</i></b>	<b>12,7</b>	<b>8,7</b>	<b>38,0</b>	<b>26,0</b>
<b><i>Загальна витривалість</i></b>	<b>7,9</b>	<b>5,5</b>	<b>31,6</b>	<b>22,1</b>
<b><i>Швидкісна витривалість</i></b>	<b>3,4</b>	<b>3,6</b>	<b>13,4</b>	<b>14,4</b>
<b><i>Силова витривалість</i></b>	<b>10,4</b>	<b>7,4</b>	<b>11,7</b>	<b>29,7</b>

У віці 7-10 років відбувається також бурхливий розвиток біодинаміки рухів дитини, і насамперед їхнього координаційного компонента.

Таким чином, віковий інтервал 7 -10 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх рухових та координаційних здібностей, що реалізуються у руховій активності людини

У дітей молодшого шкільного віку в будові опорно-рухового апарату переважає хрящова тканина, закостеніння хребта, грудної клітки, тазу, кінцівок тільки відбувається. Це необхідно враховувати у роботі вчителя. Слід також враховувати й правильну позу, поставу, ходу дитини. Доречно зауважити, що для дітей є важкими дрібні та точні рухи кисті, через те, що процес закостеніння кисті та пальців не закінчено повною мірою, а особливо в учнів першого класу. Посидючість у дітей такого віку ще не вироблена, через вікові особливості[54].

М'язи серця у молодшого школяра – слабкі та швидко зростають, великий діаметр кровоносних судин. Вага мозку у молодшому шкільному віці досягає ваги мозку дорослої людини та збільшується в середньому з 1280 г (7



років) до 1400 г (11 років). Відбувається функціональне вдосконалення мозку – розвивається аналітико-синтетична функція кори, що поступово змінює взаємовідносини процесів збудження та гальмування: процес гальмування стає сильнішим, але, як і раніше, переважає процес збудження, виходячи з цього, молодші школярі високого ступеня збудливі [41].

Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку дозволяють дитині без перенапруги та явної втоми займатися 4-5 годин, але при цьому потрібно суворо дотримуватися режиму дня, перевтома не сприятливо впливає організм дитини. Можна, відзначити, що правильно побудована робота з уже наявних програм не дає підстав переживати за стан здоров'я, перевтома та перевантаженість молодшого школяра [45].

Молодші школярі своїм фізичним розвитком відрізняються від фізичного розвитку дітей середнього та, особливо, старшого шкільного віку. Пропорції тіла у хлопчиків та дівчаток молодшого шкільного віку майже схожі, особливої різниці не спостерігається, тому що відбувається зростання тканин та їх формування. Також можна відзначити, що маса тіла збільшується, а темп зміни довжини тіла сповільнюється. За даними фізіологів, можна стверджувати, що вага тіла дитини 7-10 років, збільшується щорічно на 2-2,5 кг, а ріст збільшується на 4-5 см щорічно.

Помітно збільшується окружність грудної клітки, у зв'язку з цим збільшується і життєва місткість легень. Середні дані життєвої місткості легень у хлопчиків 7 років складає 1400 мл, а у дівчаток 7 років – 1200 мл. У хлопчиків 12 років – 2200 мл, у дівчаток 12 років – 2000 мл. Щорічне збільшення життєвої місткості легень дорівнює в середньому, 160 мл як у хлопчиків, так і у дівчаток цього віку [41].

Характеризуючи дихання дітей молодшого шкільного віку, можна відзначити, що воно прискорене і поверхневе, дихальні м'язи ще не зміцніли, функції дихання перебувають у стадії вдосконалення. Виходячи з показників у видихуваного повітря 2% вуглекислоти, а у дорослої людини цей відсоток складає 4%. Таким чином, можна зробити висновок, що дихальний апарат у

дітей функціонує значно слабше, ніж у дорослих. Через те, що вправи на розвиток рухової активності, вимагають м'язової діяльності у дітей з'являється утруднення дихання та затримка дихання, а це викликає гіпоксемію, іншими словами кисень повною мірою не насичує кров. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що потрібно правильно і рівномірно узгоджувати дихання дітей з їх фізичними навантаженнями та рухами тіла під час занять фізичною культурою, щоб уникнути проявів гіпоксемії. Не тільки правильне виконання вправ і рухів тіла має перевірятися вчителем, а й обов'язковим є навчання правильного дихання, це має бути першочерговим завданням під час проведення занять із дітьми.[41;45].

Органи кровообігу безпосередньо пов'язані з функціями дихальної системи організму дитини. Функція кровообігу дуже важлива, оскільки вона служить тканинному обміну речовин та газообміну, тобто кров транспортує поживні речовини і кисень до всіх клітинах організму і приймає в себе ті продукти життєдіяльності, які потрібно вивести з організму людини. Пульс прискорений, до 84-90 ударів на хвилину у дітей, а у дорослого 70-72 удари на хвилину. У дорослої людини в 2 рази менше постачання крові, ніж у дітей, у них внаслідок прискореного кровообігу, постачання у 2 рази більше. Відношення кількості крові до маси тіла у дорослої людини приблизно 7-8%, а в дітей віком 7-9 років приблизно 9%. Це пов'язане з активністю обмінних процесів [3; 41].

Ширина артерії в цьому віці відносно ширша, отже, серце молодшого школяра краще справляється із роботою. Кров'яний тиск у дорослих зазвичай вищий, ніж у дітей молодшого шкільного віку, до 7-8 років воно дорівнює 99/64 мм рт. ст., до 9-12 рокам – 105/70 мм рт. ст. Але бувають ситуації, коли серцеві скорочення стають частіше, до 200 ударів на хвилину, це відбувається шляхом максимальної роботи м'язів. Варто зазначити, що після змагальної діяльності, яка тісно пов'язана з величезним емоційним збудженням, серцеві скорочення досягають до – 270 ударів за хвилину у молодшого школяра.

Можна відзначити, що недоліком цього віку, є швидка збудливість серця, внаслідок чого часто спостерігається аритмія. У молодшому шкільному віці спостерігається прискорений обмін речовин, що забезпечує м'язову роботу[5].

На розвиток дитячого організму впливає формування органів руху – кісткового скелета, м'язів, суглобів. За даними наукових досліджень можна констатувати, що м'язи дитини молодшого шкільного віку ще не зміцніли, зокрема, м'язи спини, отже, вони не здатні утримувати м'язи дитини в правильному положенні, наслідок цього – порушення постави у дитини. Слід також відзначити, що з кожним роком постава та асиметричність прогресують не в позитивну сторону, м'язи у дітей слабкі, особливо якщо говорити про м'язи спини. Виходячи з цього, слід відзначити, що потрібно обов'язково займатися профілактикою сколіозу не тільки на заняттях з фізичної культури, але й інших уроках.

Слід зазначити, що м'язова система у дітей молодшого шкільного віку схильна до стрімкого розвитку, що проявляється у збільшенні об'єму м'язів та м'язової сили, при цьому доречно відзначити, що такий розвиток відбувається завдяки руховій активності та роботі м'язів. Для достатнього розвитку у дітей усіх систем організму слід займатися руховими вправами, це позитивно впливає на організм, що розвивається і росте, в особливо у молодшому шкільному віці.

У 7-9 років завершається формування структури головного мозку, в цьому віці поступово формуються основні типи «замикаючої діяльності» кори великих півкуль головного мозку, що лежать в основі індивідуальних психологічних особливостей: інтелектуальної та емоційної діяльності дітей (типи: лабільний, інертний, гальмівний, збудливий та інше) [41].

Процеси сприймання у молодшого шкільного віку відзначається тим, що діти сприймають зовнішні предмети та явища не зовсім точно, акцентуючи свою увагу на суто випадкових ознаках і особливостях, які найбільше привертають їх увагу. Слід також зауважити, що на процес навчання

впливають зовнішні чинники, на які реагує дитина через свій вік, це пояснюється тим, що увагу дитини може легко та швидко переключатися на зовнішні подразники. Через вікові особливості, не повною мірою розвинена і здатність концентрації уваги на предметі, що вивчається. Процеси пам'яті, мають свої особливості, так хлопчики краще відтворюють і сприймають зовнішні ознаки предметів. Також важким для дітей є поєднувати у своїй пам'яті окремі частини предмета, запам'ятовування в основному – механічне.

Мисленнєві процеси, дітей молодшого шкільного віку мають свої особливості, у цьому віці мислення наочно-дійове. Дітям важко засвоювати поняття, що відрізняються великою абстрактністю, оскільки крім словесного висловлювання де вони пов'язані з конкретною дією, відзначається недостатність знань про загальні закономірності природи та суспільства. Слід відзначити також, що у молодших школярів розвинене наочно-образне мислення, а отже, ефекту для розвитку рухової активності не можна досягти лише шляхом пояснення, або лише шляхом показу вправ, необхідно, щоб ці два способу були взаємопов'язані. Метод наочності є головним методом у навчанні дітей молодшого шкільного віку, тим самим показ рухів має бути нескладним для їх сприйняття. Слід пам'ятати, що при показі вправ всі вправи потрібно чітко і точно промовляти та показувати, а також, з метою кращого засвоєння матеріалу, слід рухи супроводжувати словами [5;45]

Аналізуючи анатомо-фізіологічні та психологічні особливості молодшого шкільного віку, слід звернути увагу на риси характеру молодшого школяра, вони нестійкі, постійно відбуваються зміни, а зокрема це належить до моральних рис особистості дитини. Можна помітити, що діти в молодшому шкільному віці бувають примхливі, егоїстичні, грубі, страждає дисципліна – ці негативні прояви відбуваються через некоректне дошкільне виховання [41].

Проаналізувавши анатомо-фізіологічні та психологічні особливості молодшого шкільного віку, можна зробити висновок, що потрібно чітко, структуровано та правильно проводити заняття з фізичної культури. При цьому слід звертати увагу на правильну поставу, слідкувати за частотою

диханням, артеріальному тиску при виконанні вправ. Саме тому правильна організація занять фізичної культури має велике значення для розвитку рухових якостей молодшого школяра.

### **1.3 Організація системи фізичного виховання молодших школярів в умовах НУШ**

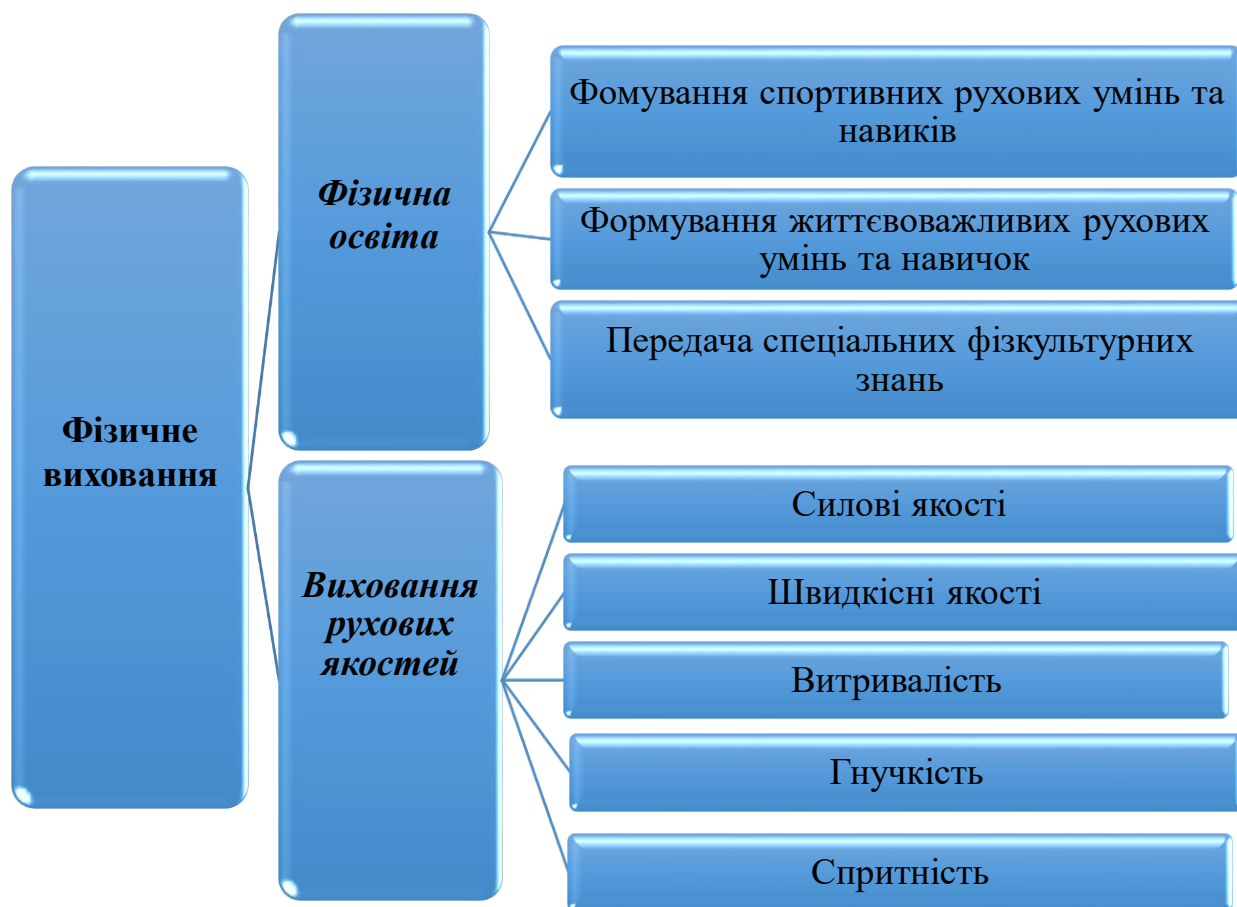
Метою фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей [38]..

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, зумовлену анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями, а також тим, що приходячи до школи, учні потрапляють у нові, незвичні умови, до яких їм необхідно адаптуватись. Молодший шкільний вік найбільш відповідальний у порівнянні з іншими етапами фізичного розвитку школяра, саме цей вік вважається фундаментом, на якому ґрунтується подальший фізичний розвиток, активно розвиваються інтереси, звички, формується характер.

Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти спрямоване на розвиток фізичної освіти та виховання рухових якостей (рис.1.3). Науковець В. Жолдак, зауважує що фізичне виховання в школі це вид виховання, специфіка якого передбачає навчання рухів (руховим діям) і виховання (управління, розвиток) фізичних якостей людини. Фізичну освіту, автор визначає як процес формування рухових умінь, а також передача спеціальних фізкультурних знань. Виховання рухових якостей це цілеспрямована дія на розвиток рухових якостей дитини з урахуванням нормативних та функціональних навантажень на організм.

Першою освітянською сходинкою в розвитку рухових якостей є початкова школа. Отож завдання школи є не тільки формування навичок правильної поведінки, взаємин, патріотичних почуттів, а й створення

необхідних передумов для фізичного розвитку та виховання почуття відповідальності за власний фізичний стан.



*Рис. 1.3. Напрями фізичного виховання (за В. Жолдак )*

Державним стандартом початкової освіти (2018) визначено, що початкова освіта має два цикли навчання (1 - 2 і 3 - 4 класи), що враховують вікові особливості розвитку та потреби дітей і дають можливість забезпечити подолання розбіжностей у досягненнях, зумовлених готовністю до здобуття освіти. Зміст освіти в документі представлено в дев'яти освітніх галузях: мовно-літературній, математичній, природничій, технологічній, інформатичній, соціальній і здоров'язбережувальній, фізкультурній, громадянській та історичній, мистецькій. Кожна галузь описана через загальні результати навчання та обов'язкові результати навчання здобувачів освіти. Загальні результати навчання представлені описом складників ключових і предметних компетентностей, якими має володіти випускник закладів середньої освіти III ступеня, та окреслюють кінцевий результат для побудови

освітньої траєкторії здобувачів загальної середньої освіти. Обов'язкові результати навчання показують, які складники ключових і предметних компетентностей мають бути сформованими у здобувачів освіти на кінець кожного циклу навчання [51;52].

Фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням. Фізичне виховання дітей реалізується через систему таких дидактичних компонентів: обов'язковий (заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів Освітньої галузі «Фізичне виховання» та позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості [51]. Освітні програми повинні передбачати освітні компоненти для вільного вибору здобувачів освіти.

Заклади освіти можуть використовувати типові або інші освітні програми.

З урахуванням поетапного переходу закладів освіти на здійснення діяльності за новим Державним стандартом у 2019/2020 навчальному році освітня програма закладу освіти може розроблятися на основі:

- для 1 класів – Державного стандарту початкової освіти (2018), типових освітніх програм (наказ МОН України від 21.03.2018 № 268);
- для 2-4 класів – Державного стандарту початкової загальної освіти (2011), типових освітніх програм (наказ МОН України від 20.04.2018 № 407) [51].

У навчальному плані освітньої програми закладу освіти конкретизується варіативний складник. У разі використання варіативної години на вивчення

курсу за вибором до переліку навчальних програм, який є складником освітньої програми, додається програма цього курсу. Звертаємо увагу, що програма курсу за вибором повинна мати відповідний гриф і входити до переліку навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, рекомендованих МОН України для використання в початкових класах закладів загальної середньої освіти [52].

Використання годин варіативного складника навчальних планів може йти на збільшення годин на вивчення окремих предметів інваріантного складника, упровадження курсів за вибором, проведенням індивідуальних консультацій та групових занять.

При розподілі варіативного складника навчального плану слід враховувати, що гранично допустиме навантаження вираховується на одного учня, а уроки фізичної культури не враховуються при визначенні цього показника Конспект уроку подано у *додатку А*.

У період переходу шкіл на здійснення освітньої діяльності за новим Державним стандартом заклади освіти розробляють (власні) / комплектують (на основі типових освітніх програм, чинних освітніх програм) освітні програми на кожен навчальний рік, структурують їх відповідно до вимог пункту 33 Закону України «Про освіту». Звертаємо увагу, що загальний обсяг навчального навантаження визначається в навчальному плані, очікувані результати навчання здобувачів освіти окреслюються в навчальних програмах предметів/інтегрованих курсів (що є складниками освітньої програми). В освітній програмі закладу освіти, що складена на основі типової освітньої програм чи іншої освітньої програми, що може бути впроваджена відповідно до чинних нормативних документів, навчальні програми предметів/інтегрованих курсів подаються переліком.

На основі навчальної програми предмета/інтегрованого курсу вчитель складає календарно-тематичне планування в довільній, зручній для використання формі, з урахуванням навчальних можливостей учнів класу.



У 2017/2018 навчальному році вивчення фізичної культури у 1-4 класах здійснюватиметься за навчальними програмами:

- «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. Т. Круцевич та ін., 2016);
- спеціальна медична група 1-4 класи «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1-4 класи (авт. В. Майєр, 2006).

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів у 2017/2018 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» у 1-4 класах в інваріантній складовій передбачено – 3 години на тиждень [51;52].

Інформується, що частину навчального навантаження з фізичної культури у початковій школі (до 1 години на тиждень) можна використовувати на вивчення окремих навчальних предметів, що забезпечують рухову активність учнів (хореографія, ритміка, плавання тощо), за наявності відповідних умов, педагогічних кадрів та навчальних програм, які мають гриф Міністерства освіти і науки України [55].

Відповідно положення про фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти, та організацію фізичного виховання в школі відповідає директор.

*На директора школи покладають такі завдання:*

- відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи;
- створення умов для реалізації творчого потенціалу молодших школярів, спрямування їх на духовне та фізичне становлення і самяовдосконалення засобами фізичного виховання та спорту;
- забезпечення умов для виконання учнями науково обґрунтованого обсягу рухової активності та її контроль;
- відповідальність за дотриманням правил техніки безпеки під час роботи з учнями та ефективного використання навчально-спортивної бази;

- забезпечення необхідним спортивним інвентарем та обладнанням відповідно до типового переліку;
- забезпечення кадрового потенціалу для занять учнів фізичною культурою та спортом;
- створення необхідних умов для проведення уроків з фізичної культури і організації позакласної спортивно-масової та оздоровчої роботи, організацію фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, щоденних фізкультурних занять у групах продовженого дня, проведення занять з учнями, зарахованими за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, а також для виконання масових позакласних спортивно-оздоровчих заходів;
- здійснення щоденного контролю за фізичним вихованням учнів - відвідування уроків, спостереження за проведенням занять у режимі навчального дня;
- організацію проведення регулярних медичних оглядів учнів [51].

У фізичному вихованні учнів беруть участь учнівські організації та весь педагогічний колектив школи.

*Заступник директора школи з навчально-виховної роботи:*

- відповідає за виконання навчальних програм і якість викладання на уроках фізичної культури;
- забезпечує систематичний контроль за проведенням уроків і факультативних занять з фізичної культури та спорту, а також занять з школярами, зарахованими за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;
- контролює проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- координує на основі між предметних зв'язків діяльність педагогічного колективу щодо формування в учнів знань, пов'язаних із збереженням та зміцненням здоров'я, виховання в учнів звичок здорового способу життя;
- забезпечує підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання;
- спрямовує діяльність методичного об'єднання вчителів фізичного виховання.

Організатор позакласної і позашкільної виховної роботи з дітьми бере участь в організації і роботі фізичної культури, залучаючи до співпраці педагогічний колектив, учнівські і шефські організації, батьків та старшокласників.

У положенні визначено також *обов'язки учителя фізкультури*.

Згідно з положенням він повинен:

- нести відповідальність за виконання навчальної програми, за опанування учнями необхідними знаннями, уміннями і навичками на уроках фізичної культури.;
- вести систематичний облік фізичної підготовленості учнів;
- залучати якомога більше школярів до фізкультурних гуртків, спортивних секцій, а також до різних фізкультурно-масових заходів;
- організовувати позакласну фізкультурно-масову і спортивну роботу в школі;
- спрямовувати роботу шкільного колективу фізичної культури, а також готувати громадських інструкторів і суддів з числа учнів і максимально залучати їх у доступних формах до проведення різних фізкультурно-оздоровчих занять і заходів;
- організовувати підготовку школярів до районних, міських спортивних змагань;
- організовувати шкільні змагання і фізкультурні свята;
- стимулювати прагнення школярів до здорового способу життя, зменшення серед них проявів антисоціальних явищ;
- контролювати організацію та проведення «годин» рухової активності в групах продовженого дня;
- спільно з вчителем фізичного виховання розробляє план спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів;
- бере участь у роботі з підготовки та проведення моніторингу фізичного розвитку учнів;

➤ підтримує зв'язки з позашкільними навчальними закладами з метою залучення учнів навчального закладу до систематичних занять фізкультурою і спортом;

➤ проводить пропагандистську роботу серед учнів, їх батьків, вчителів щодо здорового способу життя.

*Обов'язки педагога-організатора:*

➤ спільно з вчителем фізичного виховання організовує і проводить позаурочні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи;

➤ надає допомогу учнівським колективам в організації фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів у класах;

➤ бере участь у роботі з підготовки та проведення моніторингу фізичного виховання учнів;

➤ проводить пропагандистську роботу серед учнів, їх батьків, вчителів щодо здорового способу життя [51].

*Учителі початкових класів мають:*

➤ стежити за дотриманням школярами режиму дня, виконання ними ранкової гімнастики;

➤ сприяти залученню учнів до спортивних секцій та гуртків;

➤ стежити за правильною поставою учнів;

➤ виховувати в учнів інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами.

*Вихователі груп продовженого дня:*

✓ забезпечують у навчальних приміщеннях створення умов, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам та вимогам техніки безпеки;

✓ дбають про дотримання учнями режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки;

✓ сприяють формуванню знань і навичок учнів щодо здорового способу життя;

✓ організують і проводять щоденні «години» рухової активності (тривалістю 1 год., переважно на свіжому повітрі) з використанням рухливих і народних ігор, естафет тощо;

✓ контролюють відвідування учнями секцій, гуртків спортивного спрямування [55].

Медичний контроль за фізичним вихованням є необхідною умовою успішного виконання завдань фізичного виховання дітей. Згідно з положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту в загальноосвітніх закладах, загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я дітей здійснюють місцеві органи охорони здоров'я відповідно до діючого законодавства України.

Медичний контроль здійснюється відповідно до діючих вимог з медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей.

*Медичний персонал навчального закладу:*

- організовує та проводить щорічні медичні огляди;
- готує на підставі результатів медичних оглядів проект наказу про розподіл учнів на медичні групи;
- комплектує спеціальні медичні групи та надає консультаційну допомогу вчителю щодо здійснення навчально-виховного процесу з цією категорією дітей;
- визначає допуск дитини до занять після перенесених хвороб;
- спільно з фахівцями (інструкторами, вчителями) контролює навантаження на учнів на уроках з фізичного виховання;
- проводить бесіди з дітьми про правила особистої та суспільної гігієни, надання першої допомоги;
- контролює відповідність навчальних приміщень санітарно-гігієнічним нормам та вимогам техніки безпеки;
- здійснює медичне обслуговування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів;

- завіряє заявки команд навчального закладу для участі у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;

- проводить просвітницьку роботу серед педагогічного колективу, батьків щодо засад здорового способу життя, виховання здорової дитини [51].

Управління освіти і науки місцевих держадміністрацій спільно з органами охорони здоров'я щорічно підбивають підсумки роботи щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, результатів моніторингу їх фізичного розвитку.

*Учні початкових класів закладів загальної середньої освіти обов'язані:*

- дотримуватись правил особистої та суспільної гігієни, дотримуватись правил безпечної поведінки у побуті та під час занять фізичними вправами;

- повсякденно використовувати набуті знання і навички щодо ведення здорового способу життя;

- постійно виконувати обсяг рухової активності відповідно до своїх вікових психофізичних потреб (відвідування уроків фізичного виховання, заняття в гуртках, секціях спортивного спрямування, самостійні заняття, участь у спортивних фізкультурно-оздоровчих заходах, активний відпочинок тощо);

- використовувати свій творчий потенціал на духовний та фізичний розвиток і самовдосконалення засобами фізичного виховання і спорту;

- брати участь у спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах навчального закладу; дбати про оптимальний рівень здоров'я та особистого фізичного розвитку.

Вікові особливості молодших школярів (висока емоційність і рухливість, нестійка увага, конкретність мислення і пам'яті, підвищена втома), диктують учителю необхідність творчого, застосування різноманітних методів навчання і виховання.

Потрібно підкреслити, що саме фізичне виховання більш за все задовольняє високу рухову активність молодших школярів. Потяг учнів до

уроків особливий, що створює сприятливі умови для використання занять фізичною культурою у виховних цілях.

## РОЗДІЛ 2

### УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОЗВИТОКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЬНИКІВ НА УРОКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 2.1 Діагностика дослідження рівнів розвитку рухових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури

На основі аналізу методологічної та психолого-педагогічної літератури, методів моделювання та структурно-системного аналізу можливо з'ясувати сучасний стан організації освітнього процесу з фізичного виховання, зокрема, здійснити контроль й оцінювання початкового рівня досягнень рухової активності молодших школярів.

Незважаючи на те, що сучасні реформи в галузі початкової освіти спрямовані на вдосконалення системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, слід відзначити актуальним залишається питання щодо системи оцінювання і контролю навчальних досягнень учнів початкових класів у процесі занять фізичною культурою. Адже саме контроль за досягненнями учнів, є необхідними компонентами педагогічного процесу, який мотивуватиме учнів до регулярних занять фізичною культурою, допоможе дитині краще запам'ятовувати отриманні знання в процесі засвоєння нового матеріалу, та допоможе оцінити рівень їх фізичного стану та рухову активність.

Науковець Т. Круцевич зазначає, що система оцінювання успішності учнів школи із фізичного виховання повинна враховувати не лише фізичну, але й індивідуальну підготовленість дитини [25].

У своїх наукових працях О. Дубогай зазначала, що підвищення якості системи фізичного виховання у закладах освіти можна досягнути за рахунок впровадження спеціально запропонованих педагогічних технологій Система педагогічного контролю є однією з найважливіших компонентів системи фізичного виховання у закладах освіти, оскільки дає можливість оцінювання

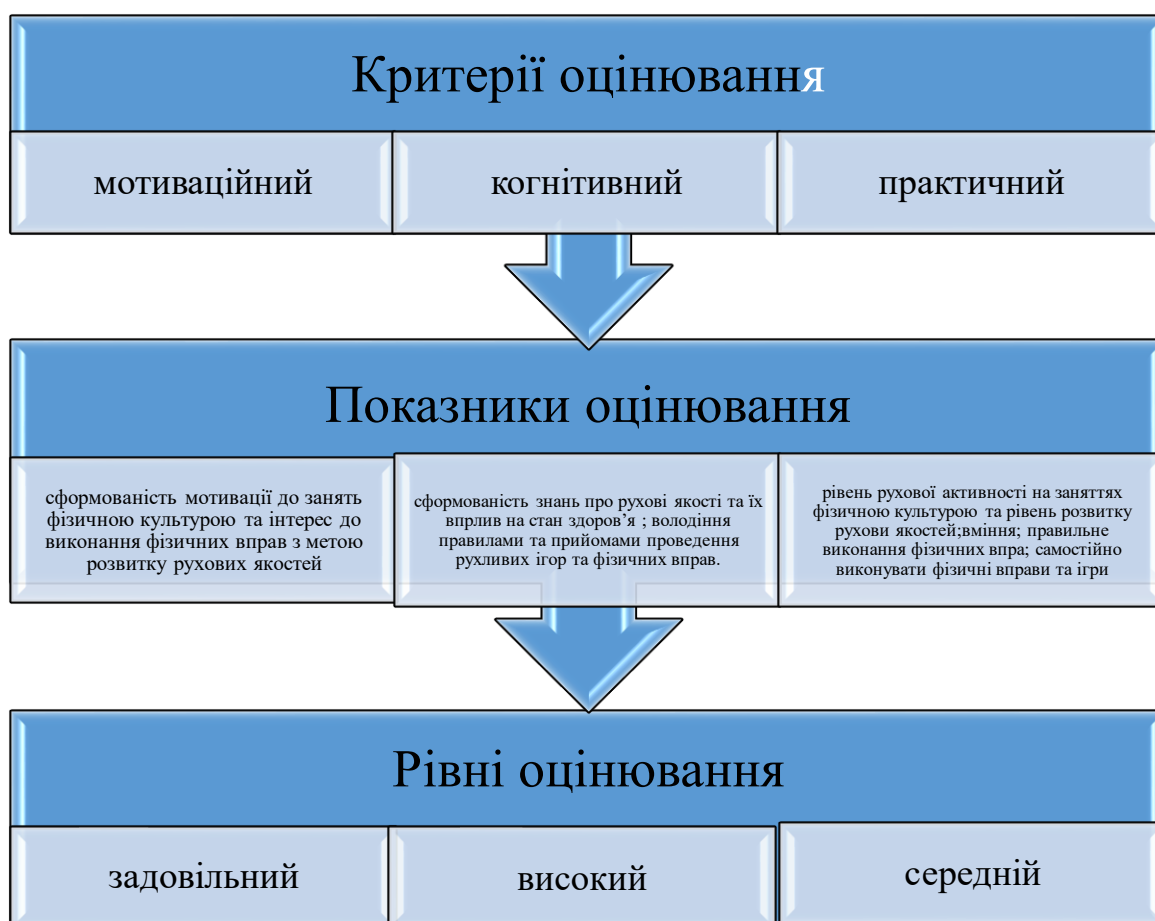


результатів навчання. Об'єктивність оцінювання та визначення досягнутого ефекту залежить від відбору адекватних вимірювальних шкал або критеріїв [18].

Як стверджує Т Сидорова, «критерії оцінювання – це певні положення, які враховуються при виставленні тієї чи іншої оцінки. Оцінювання на заняттях з фізичної культури – органічний елемент навчальної діяльності, який ставить за мету виявити досягнуті результати і, таким чином, є для вчителя формою зворотного зв'язку, без чого неможливе якісне управління педагогічним процесом» [45, с34].

Методика оцінювання рухових якостей молодших школярів на уроках з фізичної культури спрямована на покращення рівня їх здоров'я в результаті практичної діяльності. У контексті цього змінюються і підходи до оцінювання результатів досягнень учнів як складової освітнього процесу. Оцінювання рівня рухових якостей обов'язково враховує фізичні можливості молодших школярів, а також особливості їх психофізичного розвитку та передбачає право вибору індивідуального рівня рухової активності, який матиме ефективний вплив на стан здоров'я.

Дослідження проходили на базі закладу загальної середньої освіти І- ІІІ ст. №1 м. Гайсин Вінницької області. У дослідженні брали участь учні 3-х класів. Дослідження проводилось у період з вересня по травень. Для перевірки сформованості мотивації та покращення рухових якостей нами було розроблено структуру оцінювання рухових якостей на уроках з фізичної культури, яка має наступні критерії оцінювання: *мотиваційний; когнітивний; практичний*, які мають показники, що оцінюються за 3 рівнями відповідно до нашої методики вивчення рухових якостей: *задовільний, середній, високий* (рис. 2.1).



*Рис. 2.1 Структура оцінювання рухових якостей на уроках з фізичної культури*

Таким чином, для діагностики рівня *мотиваційного критерію* рухових якостей було використано педагогічне спостереження та опитування учнів. Так, дітям пропонувалось обрати один варіант відповіді, який був близьким для них. Наведемо приклади деякі запитань.

*Чи подобаються вам уроки фізичної культури.*

*Для чого нам уроки з фізичної культури ?*

*Чи підвищується Ваша працездатність після заняття фізичною культурою?*

*Які з вправ ви слід проводити на заняттях з фізичної культури, що покращити рухові якості?*

*Які фізичні якості ми розвиваємо на заняттях з фізичної культури?*

Значна, частина, опитуваних учнів, люблять відвідувати уроки фізичною культурою це 89% опитуваних. На питання «Для чого нам уроки з фізичної

культури ?» 55% опитаних учнів відповіли – для зміцнення здоров'я, 10% опитаних відповіли для покращення працездатності, 35% зауважили, що на уроках фізичного виховання вони розвивають основні фізичні якості, стають сильнішими, витривалішими, гнучкішими. Однак, назвати основні фізичні (рухові) якості змогли тільки 73% опитаних учнів. Які вправи стимулюють покращення рухових якостей – 84% учнів молодших класів відзначити рухливі ігри та естафети. І тільки 26% назвали спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, гнучкості та витривалості.

За даними опитування та спостереження можемо констатувати, що у переважної більшості учнів 3 класів відзначається середній рівень (63%) мотивації до занять фізичною культурою та бажання розвивати свої рухові якості. Це свідчить про те, що учням подобаються фізичною культури, а особливо до вподоби ігрові методи навчання.

З метою виявлення рівня розвитку рухових якостей молодших школярів за *когнітивним критерієм*, нами були проведено зовнішнє вибіркоче спостереження. Спостереження за дітьми проводились під час занять фізичною культурою. Були використані базові вправи на розвиток рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координації) з метою перевірки на правильність виконання фізичної вправи, а також перевірки знань учнів, яку саме рухову якість вони розвивають.

З метою розвитку *сили* застосовувались вправи:

- ✓ утримування ніг під кутом 45 градусів у положенні лежачи на спині;
- ✓ лазіння по гімнастичній стінці;
- ✓ передача набивного м'яча із різних вихідних положень;
- ✓ стрибки у присіді та інші.

Вправи на *швидкість*:

- ✓ біг з високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м'ячі тощо);
- ✓ біг на дистанцію 10-15 м;

- ✓ біг з гори у максимальному темпі;
- ✓ багаторазові кидки м'яча у стіну в максимальному темпі та інші.

Вправи на *витривалість*:

- ✓ повторний біг 3-5 х 30м (із збереженням або зменшенням інтервалу відпочинку);
- ✓ стрибки зі скакалкою до 2 хв. (у темпі 110-120 стрибків на хвилину);

Вправи на *гнучкість*:

- ✓ у положенні лежачи на спині одночасне відведення рук і ніг назад;
- ✓ вправи на розтягування в парах;
- ✓ пружинчасті похитування у положенні «шпагат» та інші.

Вправи на *координацію*:

- ✓ подолання довільне перешкод;
- ✓ подолання смуги перешкод (разом з акробатичними елементами);
- ✓ вправи з асиметричними рухами руками і ногами та інші.

На основі спостереження, можна констатувати, що значна частина учнів 3 класу, має середній рівень знань про правильність виконання вправи, та знає яку саме рухову якість вона виконує (68% опитаних учнів). Однак 8% учнів не володіють правильною технікою виконання вправ, і не знають які саме рухові якості вправи розвивають.

З метою перевірки *практичного критерію* рівня розвитку рухових якостей було проведене тестування фізичної підготовленості молодших школярів, яке включає вивчення наступних показників:

- «човниковий» біг (4 х 9 м),
- стрибки у довжину з місця,
- нахил тулуба вперед із положення сидячи,
- підтягування у висі лежачи (хлопці, дівчата).

*Човниковий біг (4х9 м)*. Виконується між двома обмеженими лініями на відстані 9 м одна від одної. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він

пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло. Визначали час бігу з точністю до 0,1 с. (рис. 2.2)[16].

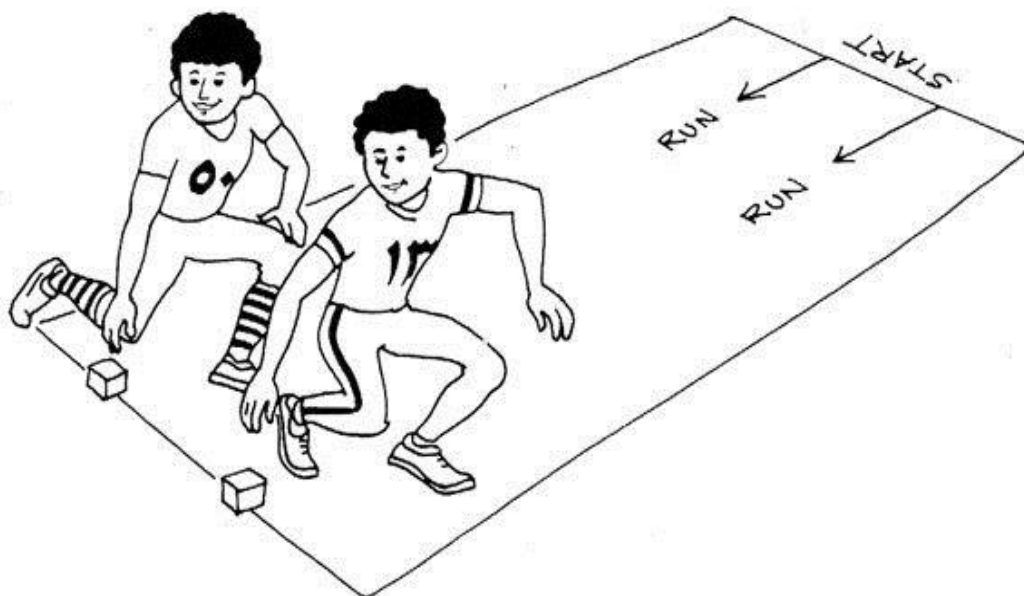


Рис. 2.2 Човниковий біг

Середнє значення показників у групі хлопчиків у тестуванні «Човниковий біг 4x9 м» становило  $9,85 \pm 0,18$  с. У групі дівчаток –  $10,87 \pm 0,32$  с. Це середні показники.

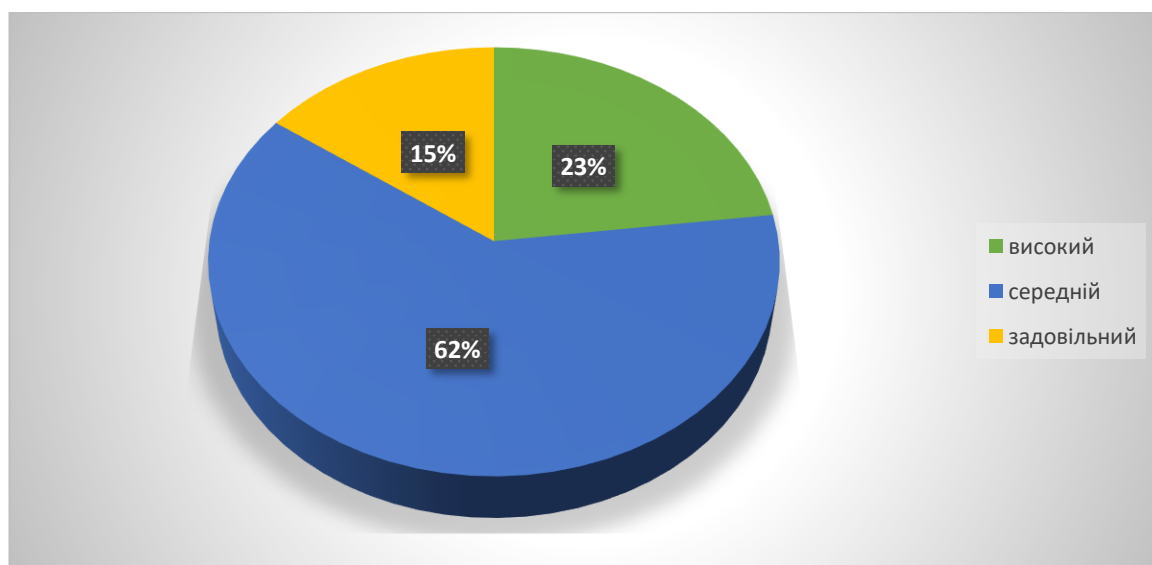


Рис. 2.3. Показники тесту «Човниковий біг 4x9 м» дітей молодшого шкільного віку

З метою дослідження рухової якості – *швидкість* був використаний тест «Човниковий біг 4x9 м». Аналіз результатів показав, що показники в тесті відповідають середньому рівню швидкості учнів, як у дівчаток так і у хлопчиків (рис. 2.3)

Порівнюючи отримані дані у човниковому бігу з літературними, було встановлено, що 62% учнів показали середній та 23 % високий рівень.

*Стрибок у довжину з місця* проводиться у спортивному залі. Дитина встає біля лінії старту. В. п.: ноги – на ширині ступні, зігнуті в колінах, руки відведені назад, корпус трохи нахилений вперед, голова піднята, погляд спрямований уперед. Момент відштовхування виробляє одночасний поштовх двома ногами швидко та енергійно. Місце приземлення фіксується по п'ятках (з точністю до 1 см). Дається три спроби [47].

Аналіз результатів тесту «Стрибок у довжину з місця» у групі хлопчиків дозволив встановити середній показник 127 см, у групі дівчаток середнє значення показників становило 124 см. Найкращий результат показали 2 хлопчики – 155см, та одна дівчинка –148 см.

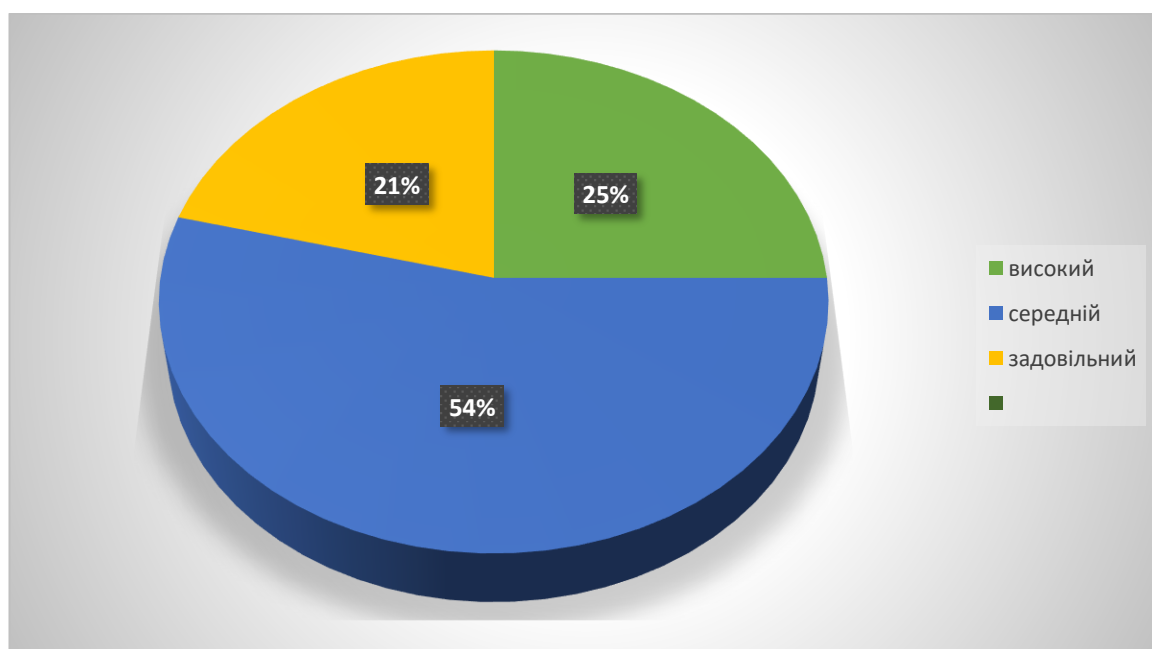


Рис. 2.4 Рівень показників дітей молодшого шкільного віку тестуванні «Стрибок у довжину з місця».

Стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами характеризує *швидкісно-силову підготовленість*. Результати показників молодших школярів у стрибках у довжину з місця представлені рис. 2.4. Усі учні правильно виконали вихідне положення, поштовх був зроблений двома ногами одночасно, приземлення відбувалося м'яко на обидві ноги.

Для більшості дітей, обстеження не було складним. більша частина дітей мали середній (54%) та високий (25%) рівень показників.

З метою визначення *силових якостей* молодших школярів, проведено тестування на основі вправи «Підтягування у висі лежачи (хлопці, дівчата)».

Учасник тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги – це пряма лінія. За командою «Можна!» згинаючи руки, вона підтягується до такого положення, щоб її підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова. Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудній та поперековій ділянці хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше 3-х секунд. Дозволяється робити лише один підхід до перекладины. Тестування припиняється; якщо учасник зробив зупинку на 2 і більше секунди, або їй не вдається зафіксувати потрібне положення більше, ніж 2 рази підряд.

Протестовані хлопчики показали такі середні показники тесту «Підтягування у висі». Найкращий результат був у 4 хлопчиків – 8 разів, найгірший – 0 разів. Результати тесту дівчаток, найкращий результат у 5 дівчаток – 10 разів, найгірший 2 дівчинки – 1 раз. На основі показників учнів 3 класу, можна констатувати, що силові якості в учнів початкової школи розвинені досить слабо, це пояснюється фізіологічними особливостями віку дитини. Задовільний рівень показало 46% дітей, і тільки 7% продемонстрували високий рівень силових якостей.

З метою визначення гнучкості було проведено тестування на основі вправи «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» (Рис. 2.5). На підлозі крейдою наносилася лінія А - Б, а від її середини – перпендикулярна лінія, яку розмічали через 1 см. Дитина сідала так, щоб п'ятки опинилися на лінії А – Б. Відстань між п'ятками 20 -30 см., ступні вертикальні. Виконувалося три розминоччі нахилу, а потім четвертий, заліковий. Результат визначався щодо торкання цифрової позначки кінчиками пальців з'єднаних рук [48]. Найкращий результат був зафіксований у хлопчиків – 18 см. (1 чол.) найкращий результат у дівчаток – 13 см. (2 дівчинки). Загалом значна частина учнів 3 класу, продемонструвала середній рівень 9-11 см., серед хлопчиків та дівчаток.

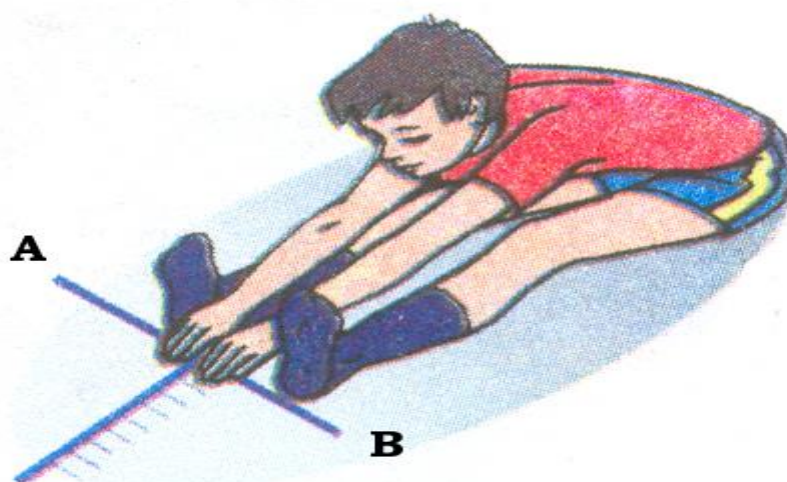
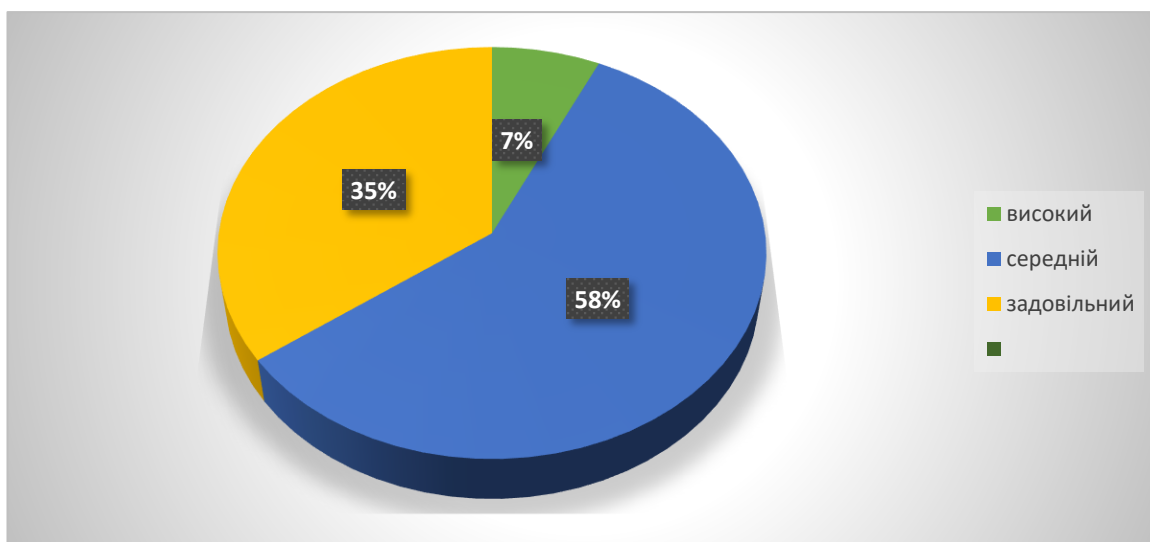


Рис. 2.5 Нахил тулуба вперед із положення сидячи

Розподіл показників досліджуваних молодших школярів за рівням у тесті *на гнучкість*, показано на рисунку 2.6. Однак, слід відзначити, що гнучкість у молодших школярів розвинена слабше так високий рівень продемонстрували тільки 7% учнів, а низький – 35%.





*Рис. 2.6 Рівень показників дітей молодшого шкільного віку тестуванні «Нахил тулуба вперед із положення сидячи».*

Таким чином, можна стверджувати, що не всі рухові якості у дітей молодшого шкільного віку розвиненні на середньому рівні 58%, високий рівень розвитку показало 17% учнів, а низький 23%, слід відзначити, що це залежить від фізичної підготовленості дитини та вікових фізіологічних особливостей. Виявлена проблеми розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку, а також шляхів покращення рухових якостей в освітньому середовищі, вимагають наукового обґрунтування основних форм та методів розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку в освітньому середовищі.

## **2.2. Засоби та методи розвитку рухових якостей у молодших школярів на уроках фізичного виховання**

Залучення людини, до системних занять фізичною культурою активно відбувається у молодшому шкільному віці на основі вікових інтересів, що формуються до рухової діяльності [59].

Говорячи про розвиток фізичних якостей, необхідно зупинитися на питанні у тому, коли, з якого віку слід розвивати рухові якості. У молодшому шкільному віці необхідно розвивати у дітей усі рухові якості щодо загальної

фізичної підготовки (ОФП). Активна м'язова діяльність стимулює вегетативні функції, що впливають на обмін речовин, зростання та розвиток всіх систем та органів. Цей вік можна вважати найкращим, періодом для розвитку усі показники фізичних здібностей виявляють високих результатів.

До основних фізичних якостей відносять м'язову силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. З розвитком сили, швидкості, спритності та витривалості збільшується довжина, висота стрибка, дальність метання. Витривалість дозволяє дітям, не втомлюючись, виконувати фізичні вправи, проходити великі відстані. Саме тому доречно розглянути засоби й методи розвитку кожного з виду рухових якостей. Засобами фізичного виховання молодших школярів є фізичні вправи, фізична праця, використання гігієнічних факторів, оздоровчих сил природи.

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання в школі. За їх допомогою здійснюються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дітей, формування правильних навичок таких природних рухів, як хода, біг, стрибки, метання, лазіння тощо, розвиток основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості), виховання позитивних морально-вольових якостей і корисних звичок.

**Сила** – здатність долати зовнішній опір або протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язових зусиль та напруги. У першому випадку людина прагне надати прискорення нерухомому об'єкту (спортивному снаряду – при метаннях, власному тілу – при стрибках та гімнастичних вправах), у другому, навпаки, прагне зберегти у вихідному положенні тіло або його частини під час дії сил, які порушують статику [4].

*Характеризується:* кілограми – оцінюється абсолютна сила без обліку власної ваги та відносна сила – абсолютна сила, поділена на вагу людини

*Засоби розвитку:* вправи з підвищеною опірністю. Вони поділяються на дві групи:

➤ вправи із зовнішнім опором. В якості опору використовують вагу предметів (наприклад, набивні м'ячі), протидія партнера, ігри з

перетягуванням, опір зовнішньої середовища (біг по піску, глибокому снігу тощо), метання та штовхання м'яча.

➤ вправи з подолання важкості власного тіла. (Наприклад, вправи у висі, упору, лазання по канату).

Через вікові особливості школярів використання силових вправ на уроках фізичної культури обмежено. Вправи повинні бути зосереджені на швидкості та силі, з обмеженням статичних компонентів. Однак останнє не слід повністю виключати, оскільки, наприклад, вправи для підтримки статичних поз корисні правильної постави [8]

Основним завданням силової підготовки у школі є розвиток великих м'язових груп спини та живота, від яких залежить правильна постава, а також тих м'язових груп, які у звичайному житті розвиваються погано (косі м'язи тулуба, м'язи кінцівок, що відводять, м'язи задньої поверхні стегна та ін.).

Типовими засобами розвитку сили є: у 7-9 років – загальнорозвиваючі вправи з предметами, лазіння по похилій лаві, по гімнастичній стінці, стрибки, метання; у 10-11 років – загальнорозвиваючі вправи з невеликими обтяженнями набивними м'ячами, гімнастичними палицями та ін.), лазіння по вертикальному канату в три прийоми, метання легких предметів на дальність тощо.

*Методи розвитку:*

- ✓ метод серійних вправ;
- ✓ метод інтервальних вправ[4].

**Швидкість** – здатність людини вчиняти дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.

*Характеризується* часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою руху.

*Засоби розвитку:*

➤ вправи комплексного впливу: спортивні та рухливі ігри, естафети, види єдиноборств;

➤ вправи, спрямовані на розвиток окремих компонентів швидкісних здібностей, обробка швидкості окремих рухів, стартова швидкість, спурти, швидкісна витривалість компонентів швидкісних здібностей; обробка швидкості окремих рухів; старт;

➤ швидкісно-силові вправи: метання, стрибки;

➤ вправи у розмахуванні, кружлянні, ударах, киданні та штовханні предметів, поворотах, що виконуються з максимальною частотою.

Якщо швидкісна робота виконується на тлі стомлення, то розвивається швидкісна витривалість, а не максимальний прояв швидкості. Вікові особливості суттєво обмежують можливості розвитку швидкості рухів. Найбільш сприятливим є вік 11-12 років у дівчаток та 12-13 років у хлопчиків.

З розвитком швидкості руху у дітей перевагу слід надавати природним формам руху та нестереотипним способам їх здійснення. Стандартне повторення вправ на максимально можливої швидкості може призвести до формування швидкісного бар'єру в дитинстві. Рухливі ігри у початковій школі та спортивні ігри у молодшому та середньому віці мають явну перевагу перед стандартними бігами з погляду швидкості.

У молодшому шкільному віці використовують різноманітні вправи, що вимагають швидких короткочасних переміщень та локальні рухи. Це вправи з короткою та довгою скакалкою (вбігання та вибігання), естафети з бігом, вправи з кидками та ловом м'яча тощо.

*Методи розвитку:*

- ✓ повторний;
- ✓ змінний (з варіюючими прискореннями);
- ✓ ігровий;
- ✓ змагальний [4].

**Спритність (координація рухів)** – здатність швидко опановувати новими рухами та їх поєднаннями, а також уміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки [22].

Науковець Р. Яблонський характеризує координаційні можливості у статиці, динаміці, рівновазі, орієнтування в просторі, чистота рухів у обмежений простір [59, с.36].

*Засоби розвитку.* Для розвитку спритності можуть бути використані будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.

- Гімнастичні вправи.
- Стрибки у довжину та висоту.
- ОРУ з предметами різної форми, маси, обсягу.
- Рухливі ігри.
- Спільні вправи у парах, невеликою групою з м'ячами, гімнастичними ціпками, скакалками.
- Застосування незвичайних вихідних положень, швидка зміна різних положень (сісти, підвестися, лягти).
- Зміна швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних поєднань, різної послідовності елементів.
- Будь-які фізичні вправи, що виконуються в різних поєднаннях, що становлять елементи координаційної проблеми.

*Методи розвитку:*

- ✓ змагальний;
- ✓ метод повторних вправ;
- ✓ ігровий.

*Розвиток рівноваги* – ще один з шляхів розвитку координації людини.

Існує два способи розвитку рівноваги: 1) вправи в діях, що ускладнюють збереження рівноваги, наприклад, ходьбі на обмеженій опорі; 2) вправи у діях з прямолінійними та кутовими прискореннями, наприклад, у перекидах з різними напрямками.

*Методи розвитку:*

- ✓ метод повторних вправ;
- ✓ метод інтервальних вправ.

У молодшому шкільному віці існують значні морфологічні та психофізіологічні вимоги до навичок координації. У цьому віці розвиток координації має найбільший вплив. Молодші школярі дуже легко технічно правильно виконують досить складні фізичні вправи, тому рання спортивна спеціалізація зустрічається у технічно складних видах спорту. У молодшому шкільному віці порівняно легко розвивається здібності підтримувати рівновагу тіла, посилено розвивається точність рухів (здатність диференціювання та відтворення просторових, силових та тимчасових параметрів рухів). Надалі у зв'язку з настанням періоду статевого дозрівання відбувається або уповільнення, або навіть погіршення показників, що характеризують цю якість.

**Витривалість** – здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її інтенсивності, здатність організму протистояти стомленню при будь-якій діяльності [22].

*Характеризується* часом, протягом якого людина виконує фізичну роботу.

*Засоби розвитку:* фізичні вправи, що вимагають помірної напруги, та виконуються протягом тривалого часу:

- циклічні вправи: біг, ходьба, чергування ходьби та бігу у різному темпі, ходьба на лижах у змінному темпі;
- рухливі ігри із підвищеною моторною щільністю.

У молодших школярів доцільно розвивати витривалість, насамперед до роботи помірної та змінної інтенсивності, не ставити великі вимоги до анаеробно-гліколітичних можливостям організму.

*Методи розвитку:*

- ✓ метод безперервних вправ невеликої інтенсивності;
- ✓ повторних вправ або більш активних вправ з невеликими інтервалами.

Розрізняють витривалість загальну та спеціальну.

Загальна витривалість – це здатність до безперервної рухової діяльності з помірною напругою протягом тривалого часу (наприклад, ходьба на лижах).

Спеціальна витривалість – витривалість у певній діяльності:

Швидкісна витривалість – поєднання швидкості та витривалості (біг на коротку дистанцію), силова витривалість – поєднання сили та витривалості (багаторазове виконання присідань, підтягувань).

Силова витривалість – здатність виконувати складно-координаційні рухи з максимальною напругою м'язів.

Швидко-силова витривалість – здатність протягом тривалого часу виконувати складно-координаційні рухи з критичною швидкістю та максимальною напругою м'язів [21].

**Гнучкість** – здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Це властивість організму людини, що характеризується рухливістю опорно-рухового апарату.

*Характеризується* максимальною амплітудою руху.

*Засоби розвитку:*

➤ Виконання вправ з великою амплітудою, так звані вправи на розтягування;

➤ Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без;

➤ Стрибки за кроком, стрибки на місці, згинаючи ноги до грудей;

➤ Вправи біля гімнастичної стінки;

➤ Глибокі присідання на всій ступні;

➤ Нахили вперед, назад, убік;

➤ Махи ногами вперед-назад;

➤ «Стрейтчінг» – методика розвитку гнучкості за допомогою статичних вправ (додаток Б);

➤ Йога-гімнастика – гімнастичні вправи для розвитку гнучкості.

*Методи розвитку:*

Основним методом розвитку гнучкості є метод повторень, при якому вправи на розтяжку виконуються послідовно, декількома повтореннями та

інтервалами активної перерви між рядами, достатніми на відновлення. Цей метод пропонує декілька варіантів: метод повторних динамічних вправ та метод повторних статичних вправ [22].

Максимальний розвиток гнучкості не слід розвивати під час фізичного виховання, тому що надмірне збільшення призводить до деформації суглобів і зв'язок, а потім до їхньої «розхитаності», пошкоджуючи поставу та негативно впливаючи на розвиток інших рухових якостей. Проведення вправ на гнучкість має бути розроблений тільки настільки, щоб гарантував безперешкодне виконання необхідних рухів. При розвитку гнучкості особливу увагу слід звернути на збільшення рухливості хребта (насамперед грудного відділу), тазобедреного та плечового суглобів.

Слід звертати увагу, що на початку вправ на спритність необхідно вчасно розігріватись до появи поту, щоб уникнути травм м'язів. Вправи повинні бути виконані, поступово збільшуючи амплітуду, спочатку повільно, потім швидше.

Ознакою припинення вправ на розтягування є поява сильних м'язових болів та зниження амплітуди рухів.

Робота над розвитком гнучкості має поєднуватися з розвитком силових якостей, які забезпечують адекватну пропорційність у її прояві.

Вправи на гнучкість зручно давати як самостійні вправи, для домашнього завдання [14].

На заняттях з дітьми частка статичних вправ має бути менше, а динамічних – більше. Вправи на розтяжку мають виконуватися з максимальною амплітудою та уникати різких рухів.

Найбільше збільшення пасивної гнучкості спостерігається у віці 9-10 років, активної у 10-14 років. У дівчаток найвищі темпи приросту відзначені у 14-15 років та 16-17 років, у хлопчиків – у 9-10, 13-14 та 15-16 років.

Вік – 13-15 років найбільш сприятливий у розвиток рухливості в різних суглобах. У дівчаток у всіх вікових категорія показники гнучкості на 20-30% вище, ніж у хлопчиків.



Робота над розвитком гнучкості в молодшому шкільному віці виявляється у 2 рази ефективнішою, ніж у старшому. Амплітуда рухів зменшується з віком, і підвищити рівень розвитку її вже набагато складніше.

### **2.3 Розвиток рухових якостей учнів за допомогою рухливих ігор на уроках фізичної культури**

Розвиток рухових якостей здійснюється в процесі занять фізичними вправами за спеціально розробленими методиками і є цілісним процесом, що поєднує окремі взаємопов'язані сторони вдосконалення фізичних, функціональних і психологічних можливостей людини. Серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри, які сприяють вирішенню освітньо-оздоровчих завдань.

Гра – це вид діяльності в умовах певної ситуації, спрямованих на відтворення та засвоєння суспільного досвіду, в якому складається та відбувається самоуправління поведінкою.

Рухливі ігри – один із основних засобів фізичного виховання дітей. Велику потребу у русі діти зазвичай прагнуть задовольнити в іграх. Гра для них – це перш за все рухатись, діяти. Під час рухливих ігор у дітей удосконалюються рухи, розвиваються такі якості, як ініціатива та самостійність, впевненість та наполегливість. Вони привчаються узгоджувати свої дії і навіть дотримуватись певних (спочатку, звичайно, примітивних) правил. Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найактивнішого формування характеру – у дитячі роки. Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові звички та вміння, у них виробляється сміливість та воля, кмітливість. У цей період ігровий метод займає чільне місце, набуває характеру універсального методу фізичного виховання.

Важливу роль гри у розвитку дітей вказували: О. Макаренка, В. Сухомлинський. Дитячу гру вони розглядали, як основний вид фізичної та

рухової діяльності. Велике значення грі надавав видатний фахівець у справі фізичного розвитку дітей П. Лесгафт, вважаючи, що вона є вправою, за допомогою якої дитина готується до життя.

На заняттях фізичним вихованням необхідно чергувати академічну форму вправ з ігровою. Академічна форма характеризується тим, що увага людини зосереджена на точному виконанні вправ та фіксується, головним чином, на формі виконуваних рухів, на суворому дотриманні їх структури.

У педагогічній практиці, існує багато різноманітних класифікацій рухливих ігор:

а) прості, некомандні рухливі ігри, в яких кожен учасник, підкоряючись правилам, веде боротьбу тільки за себе. Уся ігрова діяльність в них направлена на особисте вдосконалення, на досягнення особистої переваги над іншими у спритності, влучності, швидкості та інших якостей. У цих іграх головне значення набуває особиста ініціатива та вміння цілеспрямовано використовувати свої особисті якості, рухливі можливості;

б) більш складні переходячи до командних рухливі ігри, в яких гравці відстоюють свій інтерес в першу чергу, але іноді за особистими бажанням допомагають товаришам, допомагають їм врятуватись від нападаючого у грі («Салки – давай руку»). Іноді гравець може вступити у тимчасове співробітництво з іншими гравцями для досягнення ігрової мети. В деяких іграх таке співробітництво навіть передбачається правилами. («Білі ведмеді»);

в) командні рухливі ігри, в яких гравці складають окремі колективи – команди. Вони характеризуються сумісною діяльністю команд, яка направлена на досягнення загальних завдань, підкорення особистих інтересів інтересам своєї команди. Від дії кожного гравця залежить вдача всієї команди. В командних діях, іграх необхідно сполучати свої дії з діями своїх товаришів. Часто у командних рухливих іграх для координації дій і загального керівництва грою з'являється необхідність висунення із групи гравців капітанів команд, підкорення яким є необхідною умовою для всіх членів команд.

Окрім педагогічної класифікації рухливих ігор по організації учнів існує інша класифікація ігор, класифікація ігор за розвитком рухових якостей. (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

### Класифікація ігор по розвитку у дітей рухливих якостей

<i>Рухливі якості</i>	<i>Характеристика ігрових дій</i>	<i>Приклади ігор</i>
<i>Координація рухів</i>	Ігри, які потребують переходу від одних дій до інших, по раптовим завданням, сигналам. Ігри, які потребують зосередження уваги на деяка дій одночасно.	«Салки», «Спритна подача», «Вудочка», «Спритні та влучні».
<i>Швидкість</i>	Ігри, які потребують швидких відповідей на зорове, тактильне торкання, звукові сигнали.	«День та ніч», «Шишки, жолуді, горіхи».
<i>Сила</i>	Ігри із короточасними м'язовими напруженнями, статичного та динамічного характеру.	«Бійка півнів», «Сильний кидок», «Перетягування через межу».
<i>Витривалість</i>	Рухливі ігри із неоднократними повтореннями активних, енергійних рухів. Дії чергуються із короткими паузами для відпочинку, переходами від одних видів руху до інших.	«Колесо», «Біг командами».

Науковими дослідженнями переконливо доведено, що в роботі над розвитком рухових якостей існує суворо визначена послідовність як в окремому занятті, мікроциклі, так і в періоді підготовки. Порушення встановленої послідовності призведе тільки до негативного ефекту.

Так, наприклад, в одному занятті спочатку виконують ігрові вправи на розвиток швидкості, потім – сили і в кінці заняття – на розвиток витривалості.

Аналогічної послідовності необхідно дотримуватися і в тижневому мікроциклі тренування. Так, на початку тижня (вівторок, середа) працюють над розвитком швидкості, сили, а в другій половині тижня над розвитком витривалості. Такою ж є послідовність у сприянні розвитку рухових якостей у

підготовчому, змагальному періодах (макроциклах) тренування Винятком є тільки робота яка спрямована на розвиток спритності. Ігри, що розвивають цю якість, можна виконувати в будь-який день тижня, місяця, року і в будь-якій частині занять.

Для **розвитку швидкості** рекомендуємо застосовувати змагальні ігри.

Наприклад, Гра «Забери м'ячі». (рис. 2.7). На майданчику розмірами 40х20 м грають дві команди по чотири людини в кожній. На середній лінії, що ділить майданчик на дві рівні частини, ставлять чотири м'ячі. Команди розташовуються на лицевих лініях. За сигналом гравці біжать до центру, щоб оволодіти м'ячем і завести його на власну лицеву лінію. Перемагає команда, яка оволодіє більшою кількістю м'ячів. Гра ведеться із 4-5 проб, а переможець визначається а кількістю набраних очок .

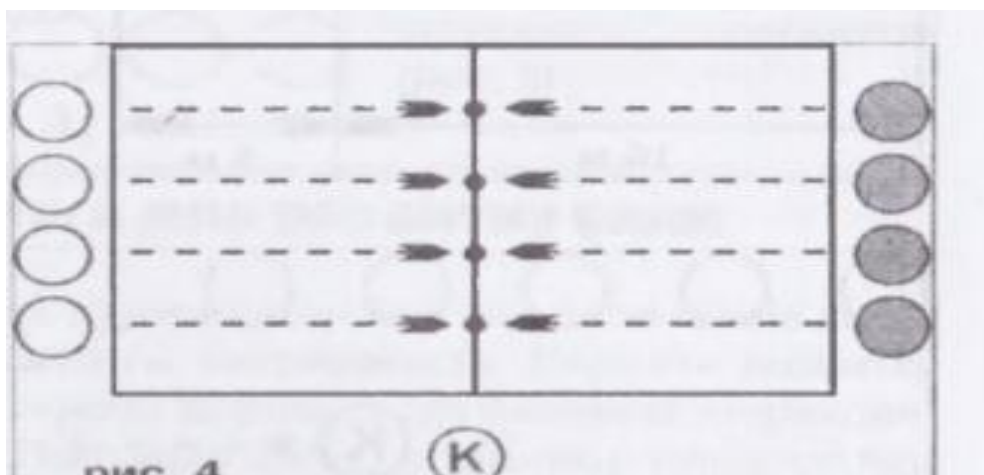


Рис. 2.7. Схема проведення гри «Забери м'ячі»

Рухливі ігри на розвиток сили доцільно можна пропонувати після розминки , поки діти ще не втомилися. Рухливі ігри для розвитку дрібних груп м'язів можна проводити щоденно, навіть на перервах. Для середніх груп м'язів тільки під час уроку фізичної культури, і то через заняття. Для великих груп м'язів – один раз на тиждень. Рухлива гра на розвиток сили, може бути «Бій півнів». Учасники розподіляються на пари і креслять навколо себе коло діаметром 3-4 м. Стрибаючи на одній нозі і притиснувши руки до тулуба, необхідно виштовхнути суперника за межі кола або зробити так, щоб він торкнувся землі двома ногами. Ухилятися від штовхання суперника

дозволено. Необхідно слідкувати, щоб у кожній парі учасники були приблизно однієї ваги та зросту. Цю вправу можна проводити й так: часників розподіляють на дві команди і шикують у колону по одному. Відстань між колонами – 10 м. На цій території креслять чотири кола діаметром 3 м кожне. У кожне коло команди відправляють по одному учаснику, які ведуть боротьбу між собою. Потім учасники змінюються до тих пір, поки кожен не побуває у колі. За перемогу учасник одержує одне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок. Якщо протягом однієї хвилини жодному учаснику.



*Рис. 2.8. Схема проведення гри «Бій півнів»*

Для розвитку спритності, сміливості та просторового орієнтування доречно використовувати спортивні ігри .

Спортивні ігри для дітей – ідеальний спосіб організації збалансованого відпочинку, що сприяє як інтелектуальному, так і фізичному розвитку дітей. Крім розвитку спритності, спортивні ігри для дітей тренують психофізичні й розумові якості. Також спортивні ігри розвивають почуття ритму, допомагають формувати правильну систему координації рухів. та позитивно впливають на діяльність мозку.

*Спортивна гра «Квач маршем»* Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, розвиває швидкісну реакцію, виховує сміливість, рішучість. Інтенсивність: висока.



*Рис. 2.9 Розміщення інвентарю для човникової естафети*

Для розвитку *витривалості* краще користуватися такими методичними прийомами:

- виконання рухливих ігор по часу, що відповідає тривалості занять;
- виконання рухливих ігор із більшою тривалістю з пониженою інтенсивністю;
- збільшення інтенсивності, але зі скороченням тривалості виконання рухливих ігор.

Рухливі ігри на витривалість завжди виконують наприкінці основної частини занять та краще в другій половині тижня, тобто в четвер-п'ятницю і тільки після занять над розвитком швидкості.

Швидкісну витривалість можна розвивати за допомогою гри для дівчаток, наприклад «Командна скакалка». Одна із них стає в центрі майданчика і за сигналом починає виконувати стрибки зі скакалкою. До неї приєднується ще одна учасниця, і вони стрибають разом. До них таким же чином приєднується третя учасниця та ін. Команди мають по три спроби. Спроба триває доти, поки скакалка не зачепить когось із учасників. Виграє команда, яка має більше стрибунів за сумою спроб.

З метою розвитку витривалості доречно проводити: «Міні футбол», «Міні волейбол», «Міні баскетбол».

Таким чином, досвід роботи показав, що значення рухливих ігор полягає в тому, що вони широко доступні людям різного віку. Рухливі ігри, незважаючи на величезну різноманітність, відображають такі спільні характерні риси, як взаємини граючих, з навколишнім середовищем та пізнання реальної дійсності. Рухлива гра характеризується як багатоплановий, комплексний за впливом, педагогічний засіб виховання. Комплексність виявляється у формуванні рухових навичок, розвитку та вдосконаленні життєво важливих рухових, розумових та морально-вольових якостей. Гра одна із найважливіших засобів фізичного виховання дітей. Вона сприяє фізичному, розумовому, моральному та естетичному розвитку дитини. За

допомогою рухливих ігор забезпечується всебічний фізичний розвиток дитини. Рухливі ігри створюють атмосферу радості і тому роблять найбільш ефективними комплексне рішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

#### **2.4 Інноваційні методи розвитку рухових якостей у молодших школярів на уроках фізичного виховання**

Одним із найбільш ефективних засобів модернізації шкільної фізичної освіти є створення цілісної системи фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових форм та методів на різних рівнях, які сприяють залученню учнів до систематичних занять фізичної культури. Сьогодні все частіше на заняттях з фізичної культури використовуються інноваційні методи, які поєднують у собі елементи силових тренувань, кардіо та аеробних навантажень, вправи на розтяжку, зміцнення суглобів, хребта з додаванням дихальної гімнастики. Значна частина таких інноваційних напрямів адаптована до занять з фізичного виховання для молодших школярів: *фітнес, етн-офітнес, фітбол-аеробіка, вправи на тренажерах*.

Шкільний урок фізкультури має оздоровчу спрямованість, а відповідно, всі новітні фітнес-методики слід застосовувати на уроках фізичної культури для підвищення мотивації у дітей до уроку фізичної культури в сучасній початковій школі.

Одним з інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання слід вважати заняття фізичної культури з елементами *фітнесу*. Цінність використання фітнес методик, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, підвищують кардіо-респіраторні функції організму, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект



занять фітнесом полягає в загально-фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, підвищенні психоемоційного самопочуття дітей, сприяє проявленню творчої активності.

До програми з фізичної культури входять елементи базових видів аеробіки, зокрема:

- ✓ програма «Класики»;
- ✓ аеробіка з іграшками;
- ✓ образно-сюжетні ігри;
- ✓ гімнастика й акробатика;
- ✓ аеробіка з м'ячами, фітболами;
- ✓ аеробіка зі скакалкою;
- ✓ елементи йоги.
- ✓ шоу-програми й змагання з черлідінгу та танцювальної аеробіки; шкільні фестивалі, свята, танцювальні марафони.

Інноваційний метод, який використовується на уроках фізичного виховання це *етнофітнес*. Використання цього методу на уроках з фізичної культури, допомагає дітям формувати правильну поставу, компенсує дефіцит рухової активності під час навчання у школі та зміцнює організм та найголовніше розвиває усі рухові якості.

Етно-фітнес заснований на давніх етнічних танцях народів чотирьох сторін світа. За своєю суттю програма етно-фітнесу спрямована на енергетичну гармонізацію людей. В етно-фітнесі практично всі вправи діти пізнають через танцювальні рухи, при цьому методика навчання багатьох вправ аналогічна спортивним. Однак інтенсивність режиму занять відповідає можливостям дітей, їх не змушують насильно долати себе. Тому в режимі фітнесу можуть тренуватися практично всі діти.

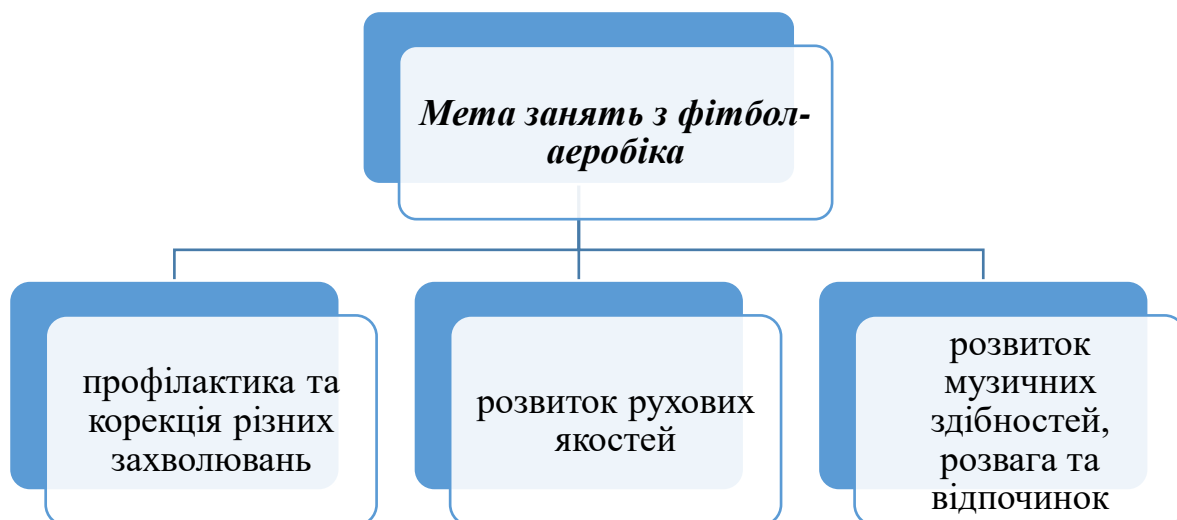
Заняття з етно-фітнесу включають вправи суглобової гімнастики, силову підготовку, акробатичні елементи, рухливі ігри. Молодші школярі тренуються

через гру, збагачуючи свою базу рухових навичок, вмінням поєднувати їх у різних зв'язках та комбінаціях, стаючи сильнішими, витриваліші, гнучкішими.

Унікальність етно-фітнесу полягає в тому, що на відміну від традиційних занять фізкультурою, етно-фітнес не просто розвиває певні групи м'язів, а збільшує загальну ефективність організму, пропрацьовуючи суглоби, зв'язки та сухожилля і тільки потім м'язи. Комплекс вправ показано на <https://www.youtube.com/watch?v=zxYQILJUrRQ> .та додатку В, Г.

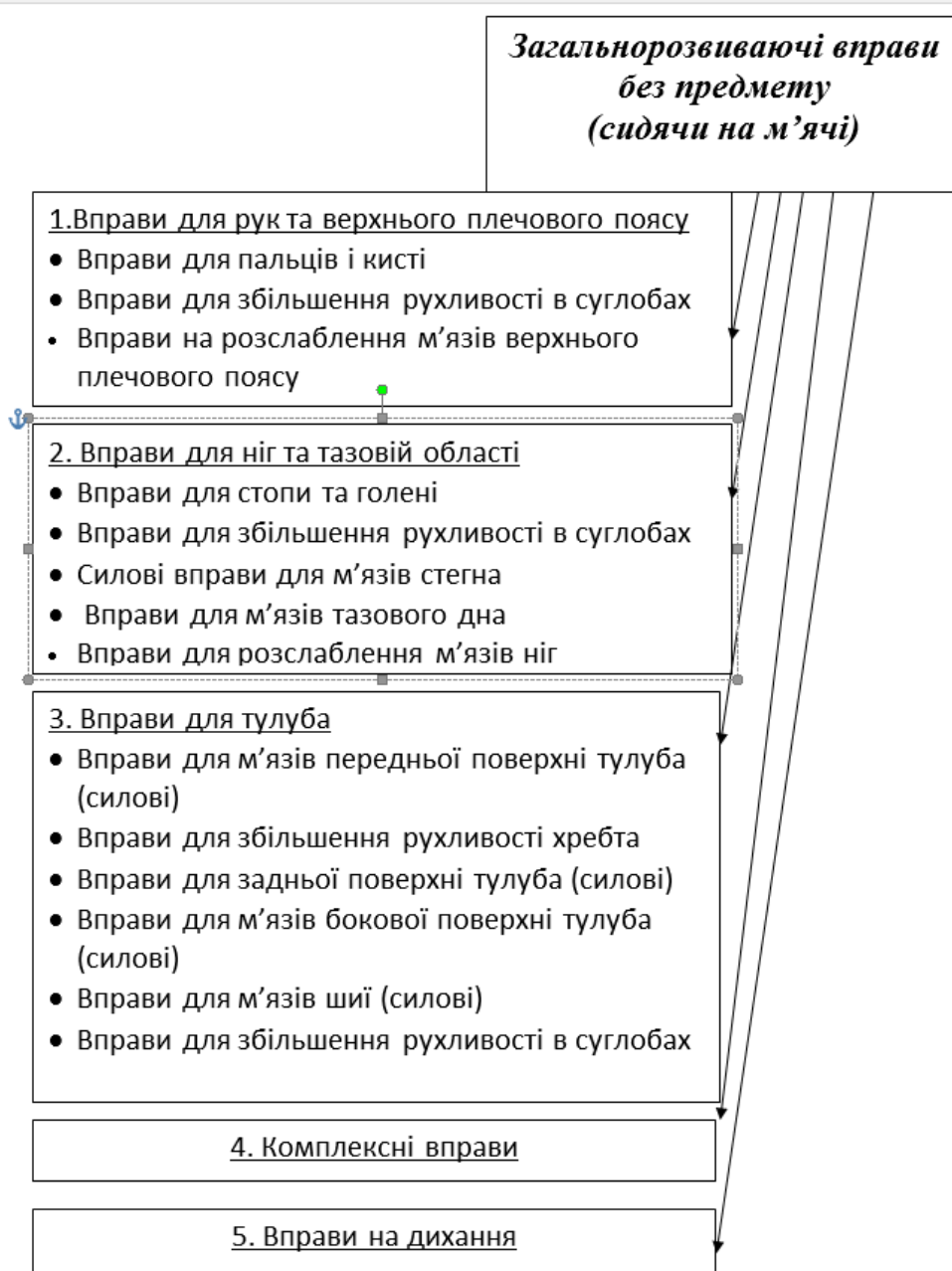
Таким чином, можна зробити висновок, що заняття етно-фітнесом сприяють розвитку координації, спритності, ритмічності, узгодженості рухів, розвиваються швидкість, спритність, силу та витривалість.

Досить цікавим методом для розвитку рухових якостей молодшого школяра є вправи з м'ячем – фітбол-аеробіка. Вправи з фітболом тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, активізують моторно-вісцеральні рефлекси, впливають на обмін речовин організму. Також вправи на м'ячах мають оздоровчий ефект, що підтверджений досвідом роботи спеціалістів, корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи. Основна мета занять з фітболу: профілактика та корекція різних захворювань (опорно-рухового апарату, захворювань легень, внутрішніх органів); розвиток рухових якостей (сили, координації, гнучкості, та функції рівноваги); розвиток музично-ритмічних творчих здібностей з метою рекреації, відпочинку та розваг (масаж, ігри, естафети, танці, ритмічні рухи хореографії) (Рис. 2.10).



*Рис. 2.10. Мета застосування вправ з фітбол-аеробіки*

Класифікація вправ на розвиток рухової активності молодшого школяра представлено на рис. 2.11.



*Рис. 2.11 Класифікація вправи на різні групи м'язів*

Представлена класифікація засобів дає футбол-аеробіці можливість підібрати й скласти певні комплекси вправ, які виконуються під музичний супровід залежно від напрямку педагогічних завдань для розвитку м'язової сили, гнучкості, швидкості рухів, витривалості, а також координаційних здібностей. При цьому створюються умови для анатомічного впливу на певні м'язові групи, суглоби, зв'язки, внутрішні органи й органи почуттів. Наприклад на уроці при вивченні теми «Гімнастичні вправи» заняття, доречно використати комплекс вправ з фітбол-мячем додаток І.

У роботі з дітьми у процесі фізичного виховання у початковій школі, для зміцнення загального стану здоров'я, відновлення втрачених функцій, розвитку рухових якостей, все частіше вчителі використовуються технічні засоби навчання – тренажери.

Тренажери (від англ. train – навчати, тренувати) – це технічні засоби чи пристрої, що допомагають моделювати умови реальної діяльності для виховання та вдосконалення рухових, професійно-прикладних навичок та умінь, цілеспрямованого формування рухових якостей (швидкості, сили, координації, витривалості та інше), а також використовуються для медичної реабілітації [19].

Виконання дітьми фізичних вправ з допомогою простих технічних засобів навчання (еспандера, гантелі, м'яча, гімнастичних роликів та інші) як засоби легкого обтяження та опору сприяє зміцненню ослаблених груп м'язів та суглобів. Вправи зі складними тренажерними пристроями (велотренажер, бігова доріжка, веслування, лава опорна, тяга вертикальна та інші) надають у першу чергу загально-зміцнюючий вплив на організм дитини, що сприяє підвищенню працездатності.

Прості та складні тренажери сприяють більш швидкому та якісного оволодіння різними фізичними вправами, допомагають моделювати практично всі види рухів людини. Комплекс вправ на тренажерах в додаток Д.

Виконання вправ на тренажерах забезпечує покращує запам'ятовування матеріалу учнями на 30%, та розвиває всі види рухової активності учнів.

Отже, використання на уроках фізичного виховання інноваційних методів створює необхідні умови для реалізації індивідуального, диференційованого підходу в навчанні, підвищує рівень пізнавальної активності учнів, забезпечує комфортні умови для всебічного розвитку особистості, формує потребу у культурі рухів, оптимальному фізичному розвитку і зміцненні здоров'я.

## ВИСНОВКИ

Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є одними з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством. Щоб їх вдало вирішувати, перш за все, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із закономірностями їх росту і розвитку.

Актуальною проблемою фізичного виховання, в новій українській школі, залишається проблема підвищення рівня загальної фізичної підготовленості учнів, розвиток у них основних рухових якостей, а саме: швидкості рухів, сили м'язів, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності, гнучкості. Рухові якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Молодший шкільний вік є сенситивним для формування більшості рухових якостей. Рівень соціального, психічного та анатомо-фізіологічного розвитку дітей на цьому віковому етапі сприяє становленню координації рухів за допомогою спеціально організованої діяльності.

Виявлено, що в основі формування рухових якостей у молодших школярів лежать вікові особливості. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні і якісні показники й залежать як від анатомо-фізіологічних, психологічних, так і від соціальних чинників. Кожній віковій групі притаманні свої особливості. Рухова діяльність учнів молодшого шкільного віку не повинна бути надмірною. Слід остерігатися інтенсивних фізичних навантажень, адже значна частина енергетичних ресурсів організму дітей у цьому віці витрачаються на процеси росту і розвитку, а надмірна м'язова діяльність пов'язана з великими затратами енергії. Надмірне інтенсивне рухове навантаження не покращить, а, навпаки, пригальмовує розвиток дитини. Тому рухова активність школярів, особливо дітей 7-10 років,

як за характером фізичних вправ, так і за обсягом, повинна плануватись з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічної готовності учнів.

Констатуючий експеримент показав, що дітей 3-х класів – середній рівень розвитку рухових якостей, з задовільним рівнем розвитку дітей майже немає. Це пояснюється тим, що у цьому віці висока рухова активність дітей, однак не всі рухові якості розвиненні добре. Найкраще у молодшому шкільному віці розвивається швидкість та гнучкість, це пояснюється анатомо-фізіологічними особливостями організму дитини.

У процесі дослідження розглянуто засоби та методи розвитку рухових якостей у молодших школярів, які включають традиційні академічні уроки з використанням загальнорозвиваючих вправ, циклічних вправ, гімнастичних вправ, рухливих та спортивних ігор та інноваційні методи (фітнес, етно-фітнес, футбол, тренажери) навчання. Поєднання традиційних та інноваційних методів в систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку сприятиме: підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчих занять уроків фізичної культури; мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом; покращенню рухової активності школяра.

Таким чином, результати педагогічного експерименту показали, що вдале поєднання традиційних та інноваційних методів можна ефективно використовувати для розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В., Борисов Ю Рухова активність і здоров'я . Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць.* – Рівне: РВЦ Міжнародного університету «РЕГТ» імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. Ч. 1. С. 122-126.
2. Ажиппо О.Ю. Особливості вікової динаміки фізичного розвитку основних фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. №8. 2010. С. 31-34.
3. Абрамова ГС, редактор. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов. 4-е изд. Москва: Академич. проект; 2003. 670 с.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 2008. 248с.
5. Балим Л. Вікові особливості розвитку дитини. К.: ТОВ «ДРУК-Москаленко», 2010. 286.
6. Білошицька Н.В. Формування правильної постави у учнів загальноосвітніх шкіл на уроках фізичної культури. – Львів, 1999. – 56с.
7. Боровик М. О. Історичні передумови виникнення теорії вчення про фізичне виховання. Київський науково-педагогічний вісник., 2021 №22. С.10-16.
8. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. Київ: Феникс, 2008. 381 с.: ил.4
9. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. Львів: Українські технології, 2001. 56 с.
10. Вілмор Дж. Х. Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. К. Олімпійська література, 2003. 656 с. (35)
11. Використання фінес-схем у роботі з учнями.  
<https://www.pegames.org/fitness-circuits/>



12. Войтенко ВП. Биологический возраст. Биология старения. Л.: Наука, 2002. 102-115
13. Войтенко С. М. Інноваційні технології у викладанні дисципліни «Фізичне виховання» у ЗО в сучасних умовах. *Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури Т65 фізичної реабілітації: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* (22-23 берез. 2019р.) Київ: ТНУ ім. В.І. Вернадського, 2019. С. 5-8
14. Гоголева, М.А. Развитие физических качеств школьников разного возраста [сайт]. URL: <http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizicheskie-kachestva.htm> (дата обращения: 07.01.2019)8
15. Гра по-новому, навчання по-іншому. Методичний посібник / упорядник О.Рома. The LEGO foundation, 2018. 44 с.
16. Державний стандарт початкової освіти (2018 р.).
17. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей [Електронний ресурс]. Дошкільна освіта, 2005. № 2 (8). Режим доступу: [http://lips.zp.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=253:120032&catid=47:state&itemid=79](http://lips.zp.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=253:120032&catid=47:state&itemid=79).
18. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : метод. матеріали. К. : Шкільний світ, 2006. 128 с
19. Єршомушкин М.А. Двигуна активність та здоров'я. Від лікувальної гімнастики до паркуру. Київ.: Спорт, 2016. 184 с.
20. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки. Москва: Лептос, 1994. 368 с.11
21. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. 2006 164
22. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. 2006. 181

## 23. Інтернет-ресурс

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5231/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA-8.pdf>

24. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств: методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов Волгоград: ВолГУ, 2002. 28 с. 14

25. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

26. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. Москва: Издательство ЦН ЭНАС, 2003. 158с

27. Лазаренко Н. І. Суперечності, проблеми і парадокси в системі сучасної педагогічної освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб.наук.пр.* Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер» 2019. Випуск 53. С. 5-9

28. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку школярів *Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції* Харків, 2006. С. 50-51.

29. Марченко С.І. Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку швидко-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал.* Харків: ОВС, 2008. №1. С. 29 - 34.

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

31. Ничкало Н.Г., Смагін І.І., Солдатенко М.М. Інноваційність ідей А. С. Макаренка в педагогіці ХХІ століття . за ред. О.А. Дубасенюк: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 304 с.

32. Нова українська школа: поради для вчителя. Під заг. ред. Бібік Н. М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.

33. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja. za zag. red. N. M. Bibik. Kyiv: Litera LTD, 2018. 160 s.

34. Общая характеристика методов физического воспитания [сайт]. URL: [https://vuzlit.ru/344588/obschaya\\_harakteristika\\_metodov\\_fizicheskogovospitaniya](https://vuzlit.ru/344588/obschaya_harakteristika_metodov_fizicheskogovospitaniya) 24

35. Олійник Н. А. Секційна робота як одна з форм організації навчального процесу з дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць "Педагогічні науки"*, 2016. Том 1 № 73. 120-116

36. Олійник Н. А., Швець О.І . Фізкультурно-спортивну активність студентів у системі професійної аграрної освіти. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.psyh.kiev.ua>.

37. Остапенко О. Виховання в молодших школярів інтересу до фізичної культури // Початкова школа. - № 5 – 2003. – С.53 – 57

38. Пахальчук Н. Використання педагогічних технологій у підготовці спеціалістів дошкільної та початкової освіти до фізичного виховання дітей. *Technologies of Shaping and Enhancing Health of Human and Society: monograph. - Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2016 - С. 171-177.*

39. Пахальчук Н. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3(58). С. 90-93.

40. Портал освітян України. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2251-nush-ta-nnovatsyn-tehnolog-v-rochatkovy-shkol>.

41. Присяжнюк С. Фізичне виховання. К. Центр навчальної літератури, 2019, 504 с. (25)

42. Ревенко, Е.М. Вікові особливості фізичної підготовленості учнів, що розрізняються динамікою інтелекту, як умова індивідуалізації фізичного виховання. Вчені записки університету імені П. Ф. Лесгафта, 2016. № 3 (133). С. 201-207
43. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі: навч. посібник .Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2011. 264 с.
44. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімп. л-ра, 2001. 439 с.
45. Сидорова Т. Как развивать физические качества у младших школьников. методическое пособие . М.: Педагогика, 2000. 64 с. (34)
46. Спиринов, В. К. Реализация принципа свободы выбора физкультурно-спортивной активности учащихся – фундаментальное условие модернизации школьной физической культуры .Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2009. № 5. С. 2-6.
47. Спортивные игры как средство развития физических качеств организма [сайт]. URL: <https://studfile.net/preview/5249511/page:5/>. 31
48. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Москва: Академия, 2001. – 520
49. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Э.Я. Степаненкова. - Москва: Академия, 2006. - 368 с.33
50. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання. Вибр. тв.: У 5-ти т. К.: Рад. школа, 1976., Т. 1. с. 192.
51. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти, розроблена під керівництвом О. Я. Савченко (2018 р.).
52. Типова освітня програма початкової освіти, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна (2018 р.).
53. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту : у 2 т. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1 :391 с.

54. Толочик І.Л., Кучерук Є.Ф. Вікова фізіологія і валеологія. навчальний посібник. Київ, 2019. 140.
55. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. за ред. М. Д. Зубалія, Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014., 172 с.
56. Філімоном В.І. Фізіологія людини. К . Знання, 2021. 488с. (23)
57. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. 2004. 345с.
58. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. 2004. С.126 – 157.
59. Яблонський Р. Я Чепіга ( Зеленкевич ) про особливості фізичного виховання дітей. *Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. аспірантів фіз. культури та спорту.*, Львів, 1999., Вип. 3., с. 36 - 41.
60. Ярликова О. В., Чубукова В. В. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів у позаурочній діяльності. *Таврійський науковий вісник*, 2016. №1. С. 98-99.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

уроку фізичної культури для учнів 3 класу

**Тема:** вправи для розвитку фізичних (рухових) якостей.

Національно-патріотичне виховання:

**«Нам треба жити, навчатись, зростати, щоб Україні опорою стати»****Тип уроку:** сюжетно – інтегрований.**Мета уроку:** розвиток предметних та ключових компетентностей засобами фізичного виховання.**Завдання уроку:**




1. Розвивати навички спритності, швидкості, сили, витривалості, координації рухів та вмінню орієнтуватися в просторі за допомогою методу «колового тренування» та естафет.
2. Удосконалювати навички виконання танцювальних вправ.
3. Сприяти патріотичному вихованню кожного школяра, осмисленню себе як частинки великого Українського народу; пробуджувати національну свідомість, загартовувати школярів фізично і морально.
4. Виховувати в учнів ціннісне ставлення до систематичних занять фізичною культурою.
5. Формувати в учнів наскрізні уміння (критично та творчо мислити, ефективно спілкуватися та співпрацювати, рефлексувати).

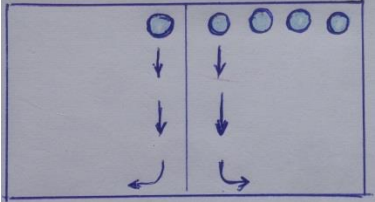
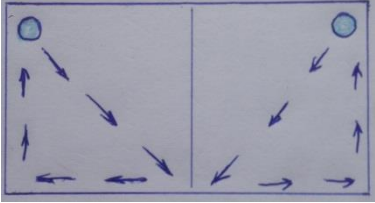

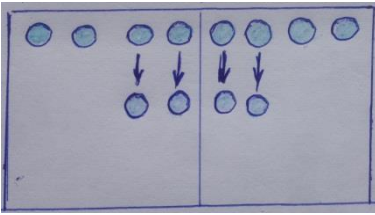
**Методи навчання:** Ігровий метод, робота в групі, метод вправи, метод демонстрації (ІКТ), метод змагань, метод «колового тренування».**Інвентар та обладнання:** Мультимедійне обладнання, відео-аудіо записи, свисток, баскетбольні м'ячі, футбольні м'ячі, скакалки, фішки, дидактичні картки, картки з тестовими завданнями.**Місце проведення:** спортивний зал.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
-------	-------------	-----------	----------------------------------




**1. Підготовча частина (12 хв.)**



1.	Організований вхід до спортивної зали.		В колоні по одному, під ритм спортивного маршу.
----	--	--	---

2.	<p>Шикування, рапорт.</p> 	30 с.	<p>Шикування в шеренгу за рівнем фізичного розвитку. Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів. Рапорт складає черговий.</p> 
3.	<p>Привітання. На уроці, коли вчитель каже: «Клас!», діти відповідають: «Україна!» Асоціативний куш. Діти, а що у вас асоціюється зі словом: Батьківщина Патріот Здоров'я</p>	1 хв.	<p>Перевірити готовність класу до роботи. Нагадати про дотримання правил техніки безпеки.</p> <p>Діти дивлячись на екран з підвідними світлинами, пропонують свої асоціації.</p>
4.	<p>Повідомлення завдань уроку. Вчитель: «Діти! Сьогодні на уроці ви будете виконувати різні види вправ і завдань. Працювати ви будете як одна команда». Вчитель: «Головне - здоровим бути - Це потрібно всім збагнути! Тому це запам'ятай – Про своє здоров'я дбай - Незалежна і єдина » - Діти відповідають: Наша славна Україна!»</p>	40 с.	<p>Націлити учнів на основні завдання уроку. Мотивація.</p> 
5.	<p>Вимірювання ЧСС за 6 секунд. Візуальний контроль учнів.</p>	10 с.	<p>Перевірити готовність класу до роботи. Вимоги щодо медико – педагогічного контролю. Норма – без видимих зовнішніх фізіологічних ознак, відхилень.</p>
6.	<p>Стройові та організуючі вправи.</p>	20 с.	<p>Повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. Перешікування в три шеренги, в одну колону. Слідкувати за поставою, виконувати чітко за командою.</p>

7.	<p>Ходьба в обхід залу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стройовим кроком;</li> <li>• На носках, руки вгору;</li> <li>• На п'ятах, руки за голову;</li> <li>• З високим підніманням стегон, руки на поясі;</li> <li>• На зовнішній стороні ступні, руки за спину;</li> </ul>	1 хв.	Дистанція два кроки, стежити за правильною поставою, положенням рук, спини, ніг, голови. В колоні по одному.
8.	Біг «змійкою»	1 хв.	Стежити за дистанцією, правильним диханням та поставою.
9.	Ходьба з одночасним виконанням дихальних вправ.	30 с.	Вдих – руки через сторони угору, видих – руки через сторони униз. Темп повільний.
10.	Через центр залу перешикування с колони по одному по два.	10 с.	
11.	<p>Різновиди бігу та стрибків по діагоналям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• біг з високим підніманням стегна;</li> <li>• біг на прямих ногах;</li> <li>• стрибки з правої ноги на ліву (зигзагом);</li> <li>• стрибки на двох ногах зигзагом;</li> <li>• стрибки на двох ногах з просуванням уперед;</li> <li>• ходьба випадами;</li> <li>• біг спиною уперед;</li> <li>• прискорення.</li> </ul>	3хв	<p>Дистанція два кроки. Стежити за поставою. Слідкувати за диханням.</p>  <p>Під музичний супровід «Їхали козаки»</p> 
12.	Через центр залу перешикування в колону по чотири.	10 с.	<p>Злиттям.</p> 







13	<p>Марширування на місці з декламацією речівки:  «Раз, два, чотири в ногу!  Українцям дай дорогу!  Ми усі – одна родина,  Ми єдина Україна!  Ми сім'я – одна єдина,  Слався,ленька Україна!»</p>	15 с.	<p>Слідкувати за дистанцією та інтервалом, поставою.  Крокувати в ногу.</p> 
14	<p>Танцювальна розминка</p> <p><b>В.п.</b> – о.с, ноги нарізно. На раз – зігнути праву ногу, стегно вперед вправо, зігнути праву руку і відвести її в сторону; на два – теж саме в іншу сторону;  на три – вісім повторити розрахунок один, два чергуючи їх;  на дев'ять – з поворотом направо зігнути праву ногу, піднімаючи її на носок, ліве плече вперед; на десять – опустити праву ногу назад, підняти її на носок, праве плече вперед; на одинадцять – шістнадцять – початкові рухи рахунків дев'ять – десять.</p> <p><b>В.п.</b> – о.с., ноги нарізно. На раз – згинаючи праву ногу, перенести на неї вагу тіла, ліву ногу в сторону на носок, праву руку в сторону, потягнутися за нею; на два – пружинні рухи рахунку один; на три – повертаючи ліву ногу у в. п. вивести праву ногу в сторону на носок, злегка присідаючи на лівій нозі, ліву руку відвести в сторону, підтягнутися за нею; на чотири – пружинні рухи повторити рахунку на три.</p> <p><b>В.п.</b> – о.с., ноги разом. На раз – поставити праву ногу на носок схрещено перед лівою, руки схрестити перед собою; на два – крок правою в сторони, потягнутися за рукою вліво, на три – потягнутися за рукою вправо; на чотири – повторити рахунок три.</p>	2 хв. 30 с	<p>Теж саме починаючи з розрахунку раз в іншу сторону та повернутися на ліво на рахунок дев'ять.</p>  <p>Теж саме, міняючи положення ніг на останній рахунок.  Повторити вправо, піднімаючи одну руку ввверх, другу опускаючи вниз.</p>  <p>Теж саме в другу сторону.</p>

	<p><b>В.п.</b> – стоячи на носках. На раз – згинаючи ліву ногу опуститися правою на повну стопу, повернути ліве коліно вправо, тулуб та злегка зігнуті руки розвернути вліво; на два – в. п; на три – повторити рахунок раз в іншу сторону; на чотири – в. п.</p> <p><b>В.п.</b> – стоячи, ноги нарізно, руки на пояс. На раз – піднятися на носки, злегка зігнути в коліна; на два – повертаючи п’ятки вліво, опуститися на повну ступню, коліна випрямити (руки і плечі залишаються нерухомі); на три – піднятися на носки, злегка зігнути коліна; на чотири – повертаючи п’яти вправо, повернутися у в. п.</p> <p><b>В.п.</b> – о.с. ноги нарізно. На раз, два – нахил тулуба до горизонтального положення вперед, руки вперед; на три, чотири – нахил тулуба до правої ноги; на п’ять, шість – в. п. На сім – дванадцять теж саме, але нахил зробити до лівої ноги.</p> <p><b>В.п.</b> – о.с., ноги разом. На раз, два – крок лівою вперед; на три, чотири – мах правою вперед, напівприсід на лівій; на п’ять, шість – в. п.</p> <p><b>В.п.</b> – ноги нарізно, коліна в сторони, руки на стегнах. На раз - з’єднати коліна разом; на два – в. п; на три – піднятися на носки; на чотири – в. п.</p> <p><b>Біг та стрибки.</b> Виконуються різні варіанти стрибків.</p> <p><b>Вправи на відновлення дихання.</b></p>		 <p>Слідкувати за чітким виконанням вправ.</p> <p>Теж саме в другу сторону. Слідкувати за диханням.</p>  <p>Слідкувати за диханням. Ритмічні та активні рухи.</p> <p>Теж саме з правої ноги.</p>  <p>Поцікавитись самопочуттям учнів.</p>
15	Вимірювання ЧСС за 6 секунд. Візуальний контроль учнів.	10 с.	

## 2.Основна частина (16 хвилин)

1.	<p>Міні бесіда. Діти, погляньте на карту, так виглядає наша Батьківщина. Вона велика й незора. «Хочу я намалювати Кримські гори і Карпати, Степ і пагорби Дніпра, І озера, і діброви,</p>	5 хв.	<p>Метод «колового тренування» «Подорож Україною». Учні дивляться на екран, де демонструється підвідні світлини (відповіді на дидактичні завдання). Діти працюють в групах, по станціям, час фізичного навантаження контролюється вчителем 40 секунд. Після виконання</p>
----	---	-------	---

<p>І веселку, і калину, Чорне море і Дунай – Наш чудовий рідний край.» Робота по станціям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Станція «Лісова» - присідання;</li> <li>• Станція «Річна» - згинання та розгинання рук в упорі лежачі від лави;</li> <li>• Станція «Гірська» - стрибки зі скакалкою;</li> <li>• Станція «Морська» піднімання тулуба із положення лежачи в сід;</li> <li>• Станція «Степова» - настрибування на шведській стінці;</li> </ul>	<p>40 с 40 с 40 с 40 с</p>	<p>фізичного завдання, діти в групах відповідають на тестові завдання.</p>  <p>Слідкувати за чітким виконанням вправ.</p> 
<p>2. Шиккування груп напроти мультимедійного проектора Вимірювання ЧСС за 6 секунд.</p>	<p>1 хв.</p>	<p>Перевірити реакцію організму на навантаження. Перевірка тестових завдань (мультимедійна дошка). Визначаються кращі групи за виконання фізичних вправ та інтегрованих теоретичних завдань.</p>
<p>3. Мультиплікаційна фізкультурна хвилинка «Райдуга»</p>	<p>2 хв.</p>	<p>Відео на мультимедійній дошці. Чітке виконання танцювальних рухів за мультиплікаційними героями.</p>
<p>4. «Зустрічна» естафета «Олімпійська висота»</p>  	<p>3 хв. 2 р.</p>	<p>Змагальний метод 1 етап – біг з двома м'ячами в руках; 2 етап – стрибки з м'ячем між ногами «кенгуру»; 3 етап – ведення баскетбольного м'яча; 4 етап – біг в повному присяді «гусячий»; 5 етап – пересування з м'ячем на животі «Павучок»; 6 етап – ведення футбольного м'яча ногою; 7 етап – біг зі скакалкою; 8 етап – стрибки на правій нозі з пересуванням вперед; 9 етап - стрибки на лівій нозі з пересуванням вперед; 10 етап – ходьба випадами; 11 етап – гладкий біг з естафетною палицею;</p>
<p>5. Естафета-гра «Виклик»</p>	<p>4 хв.</p>	<p>Змагальний метод. Команди стають у шеренги на протилежних сторонах залу. За сигналом вчителя одна з команд починає «виклик». Учень підбігає до протилежної шеренги ,</p>

			доторкається рукою до любого гравця і намагається втекти. Дитина, до якої доторкнулися рукою, повинна його наздогнати. За кожне наздоганання команда отримує один бал. Підведення підсумків естафет. Визначення кращих дітей.
6.	Перешикування у чотири колони.	20 с.	Слідкувати за дистанцією і інтервалом

### 3.Заклучна частина (4 хвилини )

1.	Комплекс вправ Привітання Сонцю. • Кішка. • Собака. • Бігун. • Вітер.	2 хв. 20 с.	Під спокійний музичний супровід вправи виконувати повільно. Вправи з хатха - йоги. Дихальні вправи. Розвиток гнучкості та рівноваги. Рухи плавні.
2.	Перешикування в одну колону. Шикування в шеренгу.	30 с.	
3.	Підбиття підсумків уроку. Діти, патріотизм – це любов до Батьківщини, відданість їй і своєму народу. Вправа «Мікрофон». Скажіть, будь ласка, що для вас означає слово Україна?	40 с.	Визначення кращих учнів. Нагородити команди грамотами.  Відповіді учнів.
4.	Організований вихід із зали.	10 с.	

### Карта «колового тренування»

#### Станція № 1 «Лісова» - ПРИСІДАННЯ.

Завдання 1: Яке місто є столицею нашої Держави?

- А) Лондон;
- Б) Київ;
- В) Париж.

Завдання 2: Назвіть державні символи України?

- А) Герб, гімн, прапор;
- Б) комп'ютер, мишка, клавіатура;
- В) вишиванка, рушник, вінок.

#### Станція «РІЧКА» - згинання та розгинання рук в упорі лежачі від лави.

Завдання №1: Яка найбільша річка в Україні?

- А) річка Дніпро;
- Б) річка Десна;
- В) річка Південний Буг.

Завдання №2: Якого кольору Державний Прапор України?

- А) жовто-зелений;
- Б) синьо-жовтий;
- В) червоні-зелені.

#### Станція «ГІРСЬКА» - стрибки зі скакалкою.

Завдання №1 : Назвіть гори в Україні це.....

- А) Єверест;
- Б) Карпати;
- В) Ельбрус.

Завдання №2 : Кого в родині називають берегинею?

- А) сестру;
- Б) матусю;
- В) тітку;

**Станція «МОРСЬКА»** - піднімання тулуба в сід.

Завдання №1: Який кущ вважають народним символом України?

- А) ожина;
- Б) ліщина;
- В) калина.

Завдання №2: Яка мова в Україні є державною?

- А) польська;
- Б) українська;
- В) біла руська.

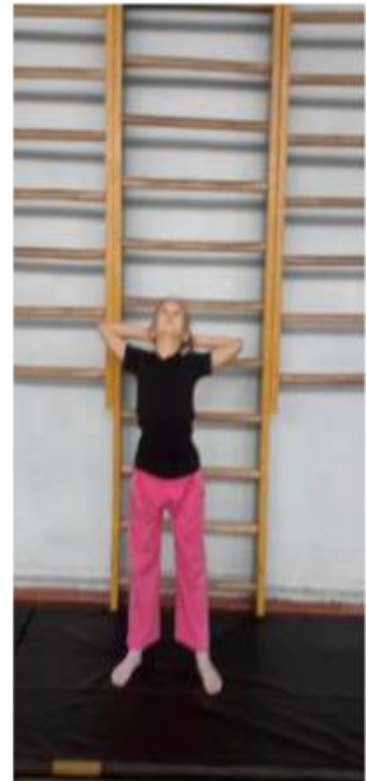
**5.Станція «СТЕПОВА»** - настрибування на гімнастичну шведську стінку правою і лівою ногою.

Завдання №1 : Урочиста пісня нашої держави?

- А) Симфонія;
- Б) Арія;
- В) Гімн України.

Завдання №2: Як називається основний Закон України?

- А) Біблія;
- Б) енциклопедія;
- В) Конституція.

**Орієнтовні вправи стретч -розминки**







## Додаток В

**Методична розробка інноваційного уроку фізичної культури**  
**Тема: Етно-фітнес-урок з використанням оздоровчих систем**

**Епіграф уроку:**

«Кожна людина – будівник храму, що називається його тілом»

Г. Торо

**Задачі уроку:**




- Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній діяльності
- Розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.






**Інвентар та обладнання:**

- |                   |                   |                    |
|-------------------|-------------------|--------------------|
| • секундомір      | • гантелі         | • кубики           |
| • магнітофон      | • мати            | • гімнастичні лави |
| • аудіо - диск CD | гімнастичні палки | • диски            |
| • канат           | • ватман          | • роликів доріжка  |

Місце проведення: Гімнастична зала

Клас учнів: 17

№ з/п	Види діяльності учнів	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
<b>I</b>			
<b>Підготовча частина уроку – 10' - 12'</b>			
1.1	Організаційний момент. 	До 2'	Шикуння в одну шеренгу. Привітання. Вимірювання ЧСС. (не вище 25 уд/15сек.). Дивіться модель фізіологічної кривої додаток № 1. Самоконтроль при заняттях аеробікою. Обумовити тему уроку. Вчитель показує емблеми, пов'язати побачене з завданням. Діти займаються без взуття в шкарпетках.
1.2	Стежка здоров'я: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ на носках з різнобічними круговими обертаннями плечей</li> <li>➤ на п'ятах з різнобічними круговими обертаннями рук</li> <li>➤ ходьба випадами з поєднанням роботи руками</li> <li>➤ ходьба випадами спиною</li> </ul>	3' - 4'	На стежці здоров'я виконуються вправи зручним для дітей способом, змінюючи його Використовуються вправи для профілактики плоскостопості та рівноваги.  Руки руками виконують самостійно та довільно
			
1.3	Перешикуння через середину в колону по 4		
1.4	«Стретч» розминка Додаток 3	5' - 6'	Вправи виконуються під спокійну музику із положення стоячи статичним методом статичного навантаження для розтягування м'язів 10 – 15 сек. Використовуються вправи з системи С. Жукова. «Росток» «Дерево на вітрі» «Стрілка компасу» Додаток 2

		
II	<b>Основна частина 25' - 27'</b>	
2.1.	<p>Аеробна частина та Кардіораспіраторний компонент</p> <p>Базові кроки:</p> <p><b>Marching</b>  <b>StepTouch</b>  <b>BasicStep</b>  <b>Open step</b>  <b>V – step</b>  <b>Cross</b>  <b>Grapwine</b>  <b>Straddle</b>  <b>Jamping Jach</b>  <b>Knee up</b>  <b>Curl</b></p>	<p>5' - 7'</p> <p>Вправи виконуються за вчителем під музичний супровід без пауз. Учні, які втомилися крокують на місці з виконанням дихальних вправ. СМГ дозування зменшити. Самоконтроль.</p> <p><b>Додаток 4</b></p> 
2.2	Зв'язка базових кроків	2' - 3' Діти самостійно вигадують зв'язки базових кроків
2.3	Силова частина	8'-10' Вправи для розвитку м'язів пресу, спини, ніг та стегон. За командою «Увага!» учні додають свої вправи для м'язів пресу. Вимірювання ЧСС.(не вище 36 уд./ 15 сек.)
		

2.4	<p>«Покажи себе»</p>  	5' - 7'	<p>Диференціація. Діти об'єднуються в групи, у кожній своя емблема. Групи рухаються на місце виконання завдань, де розташовані інформаційні картки. У кожній групі є лідер. Учні виконують вправи за лідером практично без пауз та синхронно. Лідер може змінюватися. У кожній групі є своє завдання, та інвентар. Додаток 5, 6, 7.</p> <p>Перша група – хлопці виконують завдання з гантелями. Друга група - степ - аеробіка - найбільш підготовлені діти. Третя група - фітнес з гімнастичними палицями на формування правильної постави: діти найменш підготовлені, з вадами постави. За командою вчителя «Увага!» діти самостійно додають вправи, не повторюючи за іншими.</p> 
III	<b>Заклучна частина 5' - 7'</b>		
3.1	Корекційно - реабілітаційний тренінг	3' - 4'	<p>Стретч – гімнастика із положення сидячи та лежачи. Вправи виконуються статично 10 – 15 сек. Діти розходяться по залу на безпечну відстань один від одного. Звучить музичний супровід. Додаток 8</p>
			

3.2	<p>Заминка: Ефект однієї вправи</p> 	1' - 2'	<p>Психотерапевтична технологія «Гімнастика мозку П. і Г. Деннісон «Впевненість». Хлопковий масаж. Вимірювання ЧСС (не більш 25 уд/15 сек.).</p>  <p><b>Додаток 9</b></p>
3.3	<p>Підведення підсумків уроку. «Дошка відгуків»</p>	До 1'	<p>Шикуння. Проаналізувати індивідуальні успіхи учнів та роботу у групах. Діти виходячи з залу залишають свої відгуки на дошці. <b>Додаток 10</b></p>

Разом 45 хв.

## Основні базові кроки у аеробіці

**Marching** - ходьба на місці.

**Basic step базовий крок.** Виконується на 4 рахунки:

"1" - крок правою ногою вперед.

"2" - приставити ліву ногу.

"3" - крок правою ногою назад.

"4" - приставити ліву.

**Step-touch приставний крок.** Виконується на 2 рахунки.

"1" - крок у бік (назад або вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги.

"2" - приставити іншу ногу на носок.

**Open step відкритий крок, перекат** Виконується на 2 рахунки.

"1" - перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнутих, але без додаткового присідання, п'ята на підлозі.

"2" - носок вільної ноги «тисне» на підлогу, притоптує (tippt).

**V-step** різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім - разом. Виконується з просуванням вперед і назад на 4 рахунки.

"1" - з п'яти крок вперед в сторону з однієї ноги.

"2" - продовжити аналогічний рух з іншої ноги (в положення стійки ноги нарізно, носки ніг прямо або злегка повернені назовні). Напрямок кроків нагадує написання англійської букви "V"

"3" - "4" - виконати по чергово два кроки назад і тим самим повернутись у вихідне положення

**Straddle** ходьба ноги нарізно - ноги разом. з в. п. - основна стійка крок однієї ноги в сторону, потім інша на злегка зігнутих ногах або з напівприсіду (стійка ноги нарізно), повернутися в В. П. Виконується на 4 рахунки.

**Cross** – «хрест» варіант схрестного кроку з переміщенням вперед. Виконується на 4 рахунки.

"1" - крок правою вперед.

"2" - схресний крок лівою перед правою.

"3" - крок правою назад.

"4" - кроком лівої ноги назад повернутися у вихідне положення.

**Grape wine** «Схресний» крок убік. Виконується на 4 рахунки.

"1" - крок правою в сторону.

"2" - крок лівою вправо ззаду (схрестно).

"3" - крок правою в сторону.

"4" - приставити ліву ногу до правої.

**Jumping jack** Виконується з вихідного положення ноги разом (п'яти разом, носки злегка нарізно - на ширину стопи). Рух складається з двох основних частин. Перша - відштовхуючись двома ногами, вистрибнути невисоко вгору і потім прийняти положення напівприсід ноги нарізно, при приземленні потрібно опуститися на всю стопу. Друга частина руху - невеликим підскоком з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення.

## **КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ З ФІТБОЛ-М'ЯЧАМИ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

### КОМПЛЕКС 1

#### Тік-так

В.п. — сидючи на м'ячі, ноги нарізно, руки опущені вниз, голова прямо.

1 — нахилити голову вліво.

2 — повернутися у в. п.

3 — нахилити голову вправо.

4 — повернутися у в. п. (повторити 10 разів).

#### 2. Вітерець

В.п. — сидючи на м'ячі, руки підняті вгору.

1 — нахил тулуба вправо.

2 — повернутися у в.п.

3 — нахил тулуба вліво.

4 — повернутися у в. п. (повторити 8 разів).

#### 3. Гойдалка

В.п. — сидючи на м'ячі, руки опущені вниз

1 — прокотитися на м'ячі вперед, поставити ноги на носочки, водночас піднімаючи руки вгору.

2 — прокотитися на м'ячі назад, поставити ноги на п'ятки, руки водночас відвести назад, а тулуб нахилити вперед (повторити 6 разів).

#### 4. Змія

В.п. — сидючи на колінах, м'яч перед собою, руки на м'ячі.

1 — лягти на м'яч, руки в "замок", голову опустити вниз.

2-3 — потягнути руки назад, відводячи плечі на-зад, та підняти голову. 4 — повернутися у в. п. (повторити 6 разів).

#### 5. Чебурашка

В.п. — лежачи на спині на м'ячі, руки зігнути в ліктях у "замок" за головою.

1-2 — підняти голову та плечі.

3-4 — повернутися у в.п. (повторити 8 разів).

6. Стрибки з фітболом в руках (повторити 20 разів).

7. Вправи на відновлення дихання,

### КОМПЛЕКС 2

#### 1. Фітбол угору

В. п. — о.с, м'яч у руках унизу.

1 — підняти м'яч угору, подивитися на нього.

2 — повернутися у в.п. (повторити 10 разів).

#### 2. Нахили тулуба вперед

В.п. — стоячи, м'яч перед собою, ноги нарізно. 1 — нахил уперед, не згинаючи ніг, долоні на м'ячі.

2-3 — пружні нахили з натиском на м'яч. 4 — повернутися у в. п. (повторити 10 разів).

#### 3. Нахили тулуба в сторони

В.п. — сидючи на фітболі, руки зігнути в ліктях.

1 — нахил тулуба вліво, підняти праву руку вгору та витягнути праву ногу, поставити її на носок.

2 — повернутися у в. п.

3 — нахил тулуба вправо, підняти ліву руку та витягнути ліву ногу, поставити її на носок.

4 — повернутися у в.п. (повторити 8-10 разів).

4. Жабка

В.п. — присісти, м'яч перед собою, руки на м'ячі.

1 — лягти животом на м'яч, упор на руки, ноги зігнути в колінах.

2-3 — утримувати рівновагу.

4 — повернутися у в.п. (повторити 8- 10 разів).

5. Ящірка

В.п. — лежачи на спині на килимку, стопи на м'ячі, руки вздовж тулуба.

1-2 — стопами підкотити фітбол до сідниць. 3-4 — повернутись у в.п.(повторити 8-10 ра-зів).

6. Місточок

В.п. — лежачи животом на м'ячі, упор руками в підлогу, ноги прямі.

1-4— пройти руками вперед, прокочуватися на м'ячі, пройти руками назад, повернутись у в.п. (повторити 8 разів).

7. Стрибки навколо м'яча

В.п. — ноги разом, руки на поясі (повторити 20 разів).

8. Вправи на відновлення дихання

*Додаток Д**Комплекс вправ на тренажерах*

1. Вис з опорою ногами, Лазання вперед і назад,
2. В. п. - вис стоячи, Перейти в положення вис. зігнувшись.
3. Сід зверху на східцях, ноги нарізно. Перекид вперед, спираючись руками на боковини східців.
4. Східці закріплені в горизонтальному положенні, лазання вперед та назад, по черзі перебираючи руками та переступаючи ногами перекладини.

*Тренажер «Перекладина-Еспандер»*

1. В. п. - вис на перекладині. 1-2 вдих, згинаючись в тазобедренному суглобі, підняти ноги вверх та пронести їх між рук, опустити за голову (вис. ззаду), видих 3-4 - вернутися у вихідне положення - вдих.
2. В. п. - встати ногами на перекладину, нахил тулуба вперед, зігнути руки, притиснути кінці еспандера до грудей, 1-2 - не відриваючи рук від грудей, випрямити тулуб, вдих. 3-4 - повернутися у вихідне положення, видих.
3. В. п. - присісти, взяти ручки еспандера хватом знизу і притиснути до грудей. 1-2 - вдих, не відриваючи рук від грудей, випрямити тулуб. 3-4 - видих, повернутися у вихідне положення.

*Тренажер «Роллер»*

1. В. п. - стоячи на правій, нахил вперед, ліва назад пряма. Прокочуючи роллер вперед, перейти в положення упор лежачи.
2. В. п. - стоячи на колінах, роллер з правого боку. Прокотити роллер максимально вправо. Теж в ліву сторону.
3. В. п. - упор стоячи зігнувшись. Прокочуючи роллер вперед, перейти в положення лежачи на грудях.

*Тренажер «Грація»*

1. В. п. - лежачи обличчям вниз, ноги просунуті у реміні. Захвативши реміні для рук, ноги вверх, прямі. Спробувати відкинутись назад, зафіксувати положення.
2. В. п. - лежачи на спині. Підтягнути ноги до грудей, силкуватись відірвати таз від полу.
3. В. п. - лежачи на спині. Опускаючи прямі руки вниз, підтягнути ноги як можна вище, переходячи в стійку на лопатках.

*Тренажер «Здоров'я»*

1. Лежачи на грудях, ноги під нижньою перекладиною, руки за голову прогнувшись, піднімати тулуб вверх, не відриваючи бедра від полу.
2. Хват руками за ручки верхнього еспандера, стоячи спиною до стіни. Нахили в сторони, руки не згинати.
3. Стоячи обличчям до стіни, хват руками за ручки нижнього еспандера. Присівши, руки випрямити вперед, підняти вверх.
4. Сидячи на візку, хват руками за ручки нижнього еспандера. При відштовхуванні назад імітувати веслувальні вправи однією рукою, потім двома руками.

*Тренажер «Веслування»*

1. В. п. - сидячи на сидінні, руки на рукоятках весел, ноги на педалях. Імітація веслування. При виконанні вправи рухи, що на рукоятках, потрібно поставити одну на одну.
2. В. п. - сидячи на сидінні, спиною до опори для ніг, руки на рукоятках "весел". В положенні вверх-назад, ноги на підлозі, рухи руками впередвниз, з нахилом тулуба вперед.
3. В. п. - сидячи на сидінні, спиною до опори для ніг, руки на рукоятках "весел". В положенні вверх - в сторони, ноги на підлозі, повороти тулуба в сторони.

*Тренажер «Колібр»*



1. В. п. - сидячи на стільці. Скочування "під горку" і "з гірки".
2. В. п. - стоячи на біговій доріжці. Скочування "з гірки" і "під гірку".

*Тренажер «Швидкохі»*

1. Частота рухів ніг. Біг на місці:  
2x10 с. с 70 % від максимальної швидкості;  
2x10 с. с 50 - 60 % від максимальної швидкості;  
2x10 с. с 70-80% від максимальної швидкості.

*Тренажер «Електролічильник»*

1. Частота рухів рук.  
3x10 с. правою рукою (9-10 кл. - 20-25 с)  
3x10 с. лівою рукою (6-8 кл. 15-19 с)  
(3-5 кл. - 10-14 с)

*Тренажер «Блоковий еспандер»*

1. В. п. - стоячи спиною вперед до еспандеру, хват руками за ручки Почергові рухи руками вперед, вперед-вниз.
2. В. п. - напівнахил лицем до еспандеру, хват руками за ручки. Перемінні рухи руками вперед, вперед-вниз.
3. В. п. - стоячи лицем до еспандера, хват руками за ручки. Перемінні рухи руйами вперед, вперед-вниз.
4. В. л. - лежачи на спині, руки за голову, носки ніг за ручки Перемінні рухи, зігнувши одну ногу, випрямивши іншу вперед-вверх.

*Тренажер «Ритм-2»*

1. В. п. - упор стоячи на полу, рухи на візку. 1-2 підняти спину, прогнутись дивитись прямо. 3-4 - В. п.
2. В. п. - сід на візку, зігнути ноги і закріпити за каркас. 1-2 згинаючи ліву руку натягнути амортизатор, права рука і ноги прямі. 3-4 - те саме правою, ноги зігнуті.
3. В. п. - сід на візку, тримаючись за амортизатори, впираючись зігнутими ногами у каркас