МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра: теорії і методики фізичного виховання

Магістерська робота
за темою:

ШКІЛЬНА СЕКЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

Виконала: Теніна Катерина Миколаївна
ОС «Магістр»
014 Середня освіта (Фізична культура)
заочна форма навчання

Науковий керівник: директор Кролевецького ліцею № 6 Кролевецької міської ради
Сахнюк Віталій Григорович

Науковий консультант: кандидат педагогічних наук, старший викладач
Кузюра Геннадій Миколайович

Допущено до захисту _____2023 р.

Завідувач кафедри:
_____ доц. Н.О. Хлус

Дата захисту: «____»_____2023 р.

Національна оцінка _____
Кількість балів: _____Оцінка ECTS _____

Підписи членів ДЕК:
_____
_____
_____
_____

Глухів 2023

ЗМІСТ

ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ШКОЛЯРІВ В ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ……..7
1.1. Педагогічний процес формуванням рухових умінь і навичок школярів в гуртках загальної фізичної підготовки ……7
1.2. Особливості організації учнів в гуртках загальної фізичної підготовки…….....18
1.3. Анатомо-фізіологічна та психолого-педагогічна характеристика учнів молодшого шкільного віку.....23
1.4. Вплив активного рухового режиму та його обмеження на всебічний розвиток підростаючого покоління 25
Висновки до першого розділу……..30
РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ…….....32
2.1. Методи дослідження…….....32
2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури...32
2.1.2. Педагогічне тестування……33
2.1.3. Педагогічний експеримент……..34
2.1.4. Методи математичної статистики…….....34
2.1.5. Організація дослідження……..35
2.2. Формування системи тренувальних впливів для всебічного розвитку фізичних якостей в гуртках загальної фізичної підготовки.....36
РОЗДІЛ 3. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ……..45
3.1. Аналіз показників фізичної підготовленості учнів шкільного віку в результаті виконання запропонованої програми……45
3.2. Обговорення результатів експериментальних досліджень.....56
Висновки до третього розділу……57
ВИСНОВКИ ……..58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…..60
ДОДАТКИ

Вступ

Актуальність. Завдання загальноосвітньої школи – підготувати здорову, освічену, здатну до саморозвитку особистість, яка буде спроможна об’єктивно мислити, вирішувати життєві та професійні проблеми, реалізовувати свій творчий потенціал.

Результатами досліджень (Т. Ю. Круцевич, 2017; О. Д. Дубогай, 2018; Л.П. Сущенко, 2019 та ін.) доведено, що зі вступом до школи загальна рухова активність дитини знижується в багато разів. Знижується стан фізичного розвитку, провокується виникнення ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що, призводить до патологічного стану органів і систем організму.

За даними (О. С. Куц, 1997; Л. П. Сущенко, 2019; Н. В. Білошицька, 1999, 2000; О. Д. Дубогай, 2005, 2006) уроки фізичної культури не можуть компенсувати дефіцит руху школярів, організація навчального процесу яких часто обмежується тільки урочними заняттями фізичними вправами.

Аналіз спеціальної наукової літератури (А. П. Савченко, 2004; Н. М. Баламутова, 2017; М. В. Дутчак, 2017) показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення цієї проблеми є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи в тому числі і в гуртках ЗФП, спрямованої на розвиток рухових здібностей і збереження здоров’я підростаючого покоління. Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку.

Поряд з цим у теорії фізичного виховання немає належного обґрутування методики розвитку всього комплексу рухових функцій, зокрема, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості тощо.

Аналіз науково-методичної літератури (Т.Ю. Круцевіч, 2020; В.Ф. Ломейко, 2010; Л.В. Волков, 2009) також показав, що в авторських тренувальних програмах немає чіткої тенденції до розвитку різних фізичних

якостей у кожній головній м’язовій групі. Це обмежує повноцінну фізичну підготовку.

Отже, недостатність наукових розробок з питань розвитку фізичних якостей школярів в процесі гурткової роботи зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження полягала в розробці та обґрунтуванні методики комплексного впливу для вдосконалення фізичних якостей у процесі занять в гуртках загальної фізичної підготовки.

Відповідно до мети були визначені завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз виявленої проблеми.

2. Проаналізувати досвід роботи кращих учителів фізичної культури, щодо сучасних підходів до організації роботи зі школярами в шкільних гуртках загальної фізичної підготовки.

3. Розробити програму вдосконалення фізичних якостей школярів в гуртках загальної фізичної підготовки з метою оптимізації їх всебічного розвитку.

4. Експериментально перевірити програму розвитку фізичних якостей школярів в гуртках загальної фізичної підготовки.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у гуртках ЗФП в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методика комплексного розвитку фізичних якостей учнів 9-10років.

Для досягнення поставленої мети і її реалізації використовувались такі **методи дослідження:**теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

1. Отримані результати доповнюють наукові дані про розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку.

2. Теоретично обґрунтовано методику організації тренувального процесу зі школярами в гуртках загальної фізичної підготовки та експериментально доведено її ефективність.

3. Підтверджено дані про те, що вік 9-10 років є сенситивним періодом для розвитку таких різновидів прояву фізичних якостей, як швидкісно-силові, гнучкість, спритність.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх використання при побудові навчально-тренувального процесу в групах загальної фізичної підготовки.

За темою магістерської роботи опублікована стаття у факультетському збірнику студентських наукових робіт: Теніна К. М., Кузюра Г. М. Організація гурткової роботи в групі ЗФП. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Глухів, 24 листопада 2022 року). Глухів, 2022. С. 361-364.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінок друкованого тексту. Матеріали досліджень представлені в 8 таблицях та 4 рисунках. Список використаної літератури нараховує 66 найменувань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ШКОЛЯРІВ В ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Педагогічний процес формуванням рухових умінь і навичок школярів в гуртках загальної фізичної підготовки

Важливо відзначити, що фізичне виховання в загальноосвітній школі не обмежується виключно проведенням уроків фізкультури. Воно включає в себе комплекс заходів, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей та загального здоров'я учнів. Це можуть бути спортивні секції, гурткова робота, участь у спортивних змаганнях, фізкультурно-оздоровчі заходи тощо.

Педагог, враховуючи особливості вікової групи учнів 10-12 років, повинен орієнтуватися на формування пластичних та варіативних рухових навичок. Це дозволяє враховувати потенційні можливості організму дитини та сприяти їх подальшому розвитку.

Крім того, учителеві важливо враховувати принципи і підходи, які визначені в законодавстві та освітніх програмах. Зокрема, компетентнісний підхід може стати ефективним засобом організації навчання фізичним вправам, оскільки він акцентує увагу на розвитку ключових компетентностей та враховує індивідуальні особливості кожного учня.

З урахуванням цього є доцільним переглянути певні аспекти оволодіння учнями основними рухами, вмінням виконувати які діти у віці 10-12 років набувають під час тренувань в секціях загальної фізичної підготовки та використовують у руховій активності. Вчителеві важливо вміти вибирати методи та підходи в залежності від поставлених завдань, вікових особливостей, антропометричних показників учнів, їхньої готовності та складності вправи.

Під час занять фізичними вправами відбувається взаємозв'язок між навчанням і вихованням: розвиток рухових навичок призводить до змін у формах і функціях організму. Це сприяє покращенню здоров'я дітей,

удосконаленню будови тіла та розвитку необхідних фізичних якостей (спритність, швидкість, сила), а також сприяє моральному, розумовому, естетичному та трудовому вихованню. Правильно обрані методи навчання - це результат свідомого та цілеспрямованого педагогічного процесу під керівництвом учителя.

Навчання фізичному вихованню - це спільна діяльність вчителя та учнів, спрямована на опанування учнями у віці 9-10 років комплексу знань, рухових навичок і вмінь, розвиток рухових якостей та формування позитивних моральних та вольових рис характеру. Ефективність цього процесу залежить від спільності мети навчання та вчителя.

У цьому процесі діють два взаємопов'язані види діяльності: навчально-пізнавальна та соціально-комунікативна. Обидва ці аспекти суттєво впливають на мотивацію навчання та формування позитивного ставлення до нього, а також створюють морально-психологічні умови для активного навчання.

Головною метою є виявлення впливу методів та прийомів на формування рухових вмінь та навичок у дітей 9-10 років під час навчання фізичним вправам.

Вивчення фізичних вправ на уроках та в позаурочний час передбачає поетапне формування навичок виконання окремих рухових дій. Важливо, щоб вчитель та учні завжди розуміли, які саме навички потрібно сформувати у кожному конкретному випадку. Якщо цей процес не завершиться успішно, навчання не можна вважати завершеним.

Рухові вміння - це здатність виконувати рухову дію з уважністю до кожної деталі рухового процесу. Управління рухами, які утворюють цілісну рухову дію, ще не є автоматизованим. Спосіб виконання рухового завдання може бути нестійким, техніка вправи іноді може змінюватися, або бути неправильною. Кожна дитина повинна пройти стадію початкового оволодіння руховими вміннями.

У теорії та методиці фізичного виховання виділяють два рівні рухового уміння:

1. Уміння виконувати окрему рухову дію, таку як подача у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі і т.д. Це іноді називається умінням нижчого порядку.

2. Уміння вищого порядку, яке включає комплекс рухових навичок, взаємодіючих у процесі вирішення конкретних рухових завдань, таких як гра у волейбол, боротьба, фехтування і т.д. Часто його називають умінням виконувати цілісну рухову діяльність.

Уміння вищого порядку включає в себе комплекс рухових навичок, які співпрацюють для досягнення конкретної мети. Також до нього відноситься уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію - це здатність учня виконувати вправу, зосереджуючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Ця здатність формується через багаторазове повторення вправи в стандартних умовах, з активною участю всіх органів відчуття (зір, слух і т.д.). У цьому процесі увага учня зосереджена на деталях, елементах рухової дії, а також на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Засвоєння цих характеристик відбувається поступово через усвідомлене багаторазове практичне виконання.

Багаторазове виконання вправи та її частин з врахуванням уважного контролю свідомості та пошуку оптимальних способів виконання призводить до поступового поліпшення та стабілізації рухових операцій та елементів, які потім поєднуються у єдину рухову дію. На початкових етапах навчання рухи виконуються повільно, з паузами, можуть бути невірними та містити додаткові рухи. Учні виконують вправу нестабільно. Цей рівень володіння вправою часто називають умінням.

Збільшення кількості повторень та корекція помилок призводить до природного, гладкого, безпомилкового, стійкого та економного виконання

вправи. Поступово вправа автоматизується. Іншими словами, уміння перетворюється в навичку.

Формування рухових навичок відбувається хвилеподібно. Дитина може вільно та легко виконувати вправу, а з часом виконує її, наче вперше. Поступово рухові вміння стають точнішими та вдосконалюються, у корі головного мозку формується система часових зв'язків - динамічний стереотип.

Зі зростанням автоматизації рухової дії свідомість учня звільняється від прямого "дріб'язкового" управління нею. Вправа виконується під контролем рухового аналізатора (м'язового відчуття). Всі інші аналізатори, які брали участь у керуванні та корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дозволяє перемкнути мислення на вирішення інших завдань. Проте всі довільні автоматизовані рухові дії, сформовані на основі свідомості, можуть бути в будь-який момент взяті під контроль. Отже, рухова навичка завжди чітко усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, у мові, у відображенні та в практичному виконанні.

Важливо для вчителя мати на увазі, що рівень усвідомлення рухової дії може відрізнятися у різних учнів. Це впливає на швидкість та якість її освоєння, а також на їхню здатність застосовувати вправу творчо в повсякденному житті.

Коли учні володіють вправою на рівні навички, їхня свідомість виконує такі функції як пускова (початок руху), контролююча (виявлення відхилень від правильного виконання вправи), коригуюча (корекція помилок або виходження із складних ситуацій) та гальмівна (активне гальмування руху або перехід до іншої дії).

На етапі формування навички поступово усуваються зайві рухи, поліпшується координація між м'язами, рухи стають точнішими у просторі та часі, витрати зусиль зменшуються. Всі рухи виконуються легко, плавно, з високою точністю та стабільністю.

Аналіз участі свідомості у формуванні та закріпленні рухової дії розкриває три основні фази усвідомлення цих дій:

1. Початкова фаза, коли усвідомленість є обмеженою через нечітке уявлення про вправу.

2. Фаза відносно повної усвідомленості, коли формується цілісне уявлення про вправу та розвивається здатність диференціювати параметри руху.

3. Фаза часткової усвідомленості, яка виникає внаслідок автоматизації рухової дії та перенесення уваги на умови виконання.

Характерними рисами умінь на початковому етапі їх формування є надмірна мобілізація вольових зусиль, емоційна реакція на нове, невпевненість та, іноді, страх. Це може призводити до захисних рухових реакцій, зайвих ізольованих рухів. Контроль над діями здійснюється за допомогою зору та слуху, а м'язове відчуття лише починає формуватися. Уява про вправу уточняється переважно за рахунок зовнішнього зворотного зв'язку.

Багаторазове повторення вправи в часі створює умови для аналізу виконаних рухових дій, їх порівняння з попередніми спробами. Таке виконання вправи має характер свідомих спроб відтворити програму вправи, яка вивчається.

Крім того, програма формується не випадково, а конструюється учнями з використанням їх мислення та аналізу надходячої інформації. Навіть якщо новачок наслідує взірець, він робить це свідомо та цілеспрямовано, формуючи уявлення про вправу. У формуванні образу вправи, яка вивчається, мислення спрямоване на розуміння зв'язків між окремими її елементами. Покращенню виконання сприяє аналіз учнями виконання дій та коригування в них, а не просте механічне повторення.

Подальше виконання вправи допомагає позбавитися почуття невпевненості і страху. Поступово усуваються захисні реакції, що заважають

правильному виконанню вправи. Хоча помилки ще можливі, увага вже менше напружена і сконцентрована в основному на окремих рухах.

У процесі набуття навичок контроль над діями здійснюється в основному за допомогою пропріорецептивних сигналів. Проте в зоровому контролі залишається роль регулятора, який може бути використаний у разі потреби.

Отже, окремі компоненти (рухи) складної рухової дії після її освоєння можуть протікати при послабленому контролі свідомості, тобто бути менш усвідомленими або взагалі не усвідомлюватися. Проте це не означає, що вони відбуваються без контролю свідомості.

Усвідомленість чи її відсутність загалом (або для її складових частин) не виключає свідомого керування виконанням вправи на рівні навички. Якщо будь-який рух у складі рухової дії не усвідомлюється під час виконання, це означає, що увага учня спрямована не на сам рух, а на навколишнє середовище (наприклад, переміщення суперника або партнера, контроль за рухом предмету). У такі миті учень вирішує тактичні, естетичні та інші важливі завдання.

Формування умінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, а також об'єднання навичок в уміння вищого порядку - це тривалий та складний процес, успіх якого залежить від багатьох факторів. Першим з них є правильне педагогічне керівництво цим процесом, яке полягає у його чіткому структуруванні. У спеціалізованій літературі можна знайти різноманітну інформацію, яка вказує на те, що різні джерела можуть розглядати цю структуру по-різному. Найбільша розбіжність стосується кількості етапів та їх змісту. Такі розбіжності, як показує аналіз, можна пояснити особливостями мислення авторів, контингенту учнів, для яких вона розробляється, та специфікою виду рухової діяльності.

В навчанні фізичному вихованні у школі цілком доцільно розглядати процес у трьох етапах: розучування рухової дії, її вивчення та закріплення [27].

На початковому етапі розучування вправи, надзвичайно важливо, щоб учні зрозуміли ціль та завдання цієї дії, її практичне і спортивне значення, а також місце в їхньому житті та у спортивному вдосконаленні (принцип свідомості та активності). Додатковим мотиватором для активізації учнів є інформація про найвищі досягнення у даному виді діяльності (стрибки у висоту, довжину, біг тощо) та про навчальні нормативи та найкращі результати їхніх однолітків, учнів цієї школи, чи найближчих завдань навчання.

Нехай буде уважність учня та зацікавленість у навчанні кожної нової вправи ключовими факторами для досягнення позитивних результатів.

Щоб сформувати уявлення про особливості виконання вправи після отримання учнями відповідних знань, її демонструють. У цьому випадку на першому етапі демонстрації слід враховувати наступне:

- Демонстрація повинна бути натуральною та бездоганною. Не допускається надмірність у демонстрації. Вправу слід показати у тому вигляді, який вимагається від учнів.

- При першій демонстрації треба акцентувати увагу на тих рухах, які важко пояснити.

- Вправу демонструють неодноразово, змінюючи акцентуацію деталей у кожній новій демонстрації.

- Якщо однокласник демонструє вправу, це може бути дуже ефективним для виклику у всіх учнів віри у власні можливості досягти успіху.

- Ефективними засобами можуть бути муляжі, макети та імітаційні покази, які дозволяють вчителеві (подібно до попереднього випадку) коментувати виконання вправи.

- У повторних демонстраціях слід змінювати об'єкти спостереження та місця учнів.

- На цьому етапі також можливе показ вправи з помилками учнів [45].

Вчитель повинен демонструвати помилки лише в тому випадку, якщо він впевнений, що точно відтворить їх. Недостатньо об'єктивна демонстрація помилок може призвести до збентеження учнів. При демонстрації помилок не слід ображати учнів або перекривати їх. Найкращим способом показу помилок є демонстрація на інших учнях, які допускають аналогічні недоліки у виконанні вправи, що вивчається.

Після демонстрації, вчитель пояснює техніку виконання вправи. При цьому важливо дотримуватися таких принципів:

- Пояснюючи, акцентуйте увагу не стільки на зовнішній структурі вправи, скільки на внутрішньому смислі рухової дії та зв'язках між окремими рухами.

- Не потрібно деталізувати техніку на першому етапі, оскільки надмірне завантаження учня інформацією може негативно вплинути на якість виконання вправи.

- При поясненні техніки, використовуйте руховий досвід учнів та спробуйте викликати асоціативні відчуття.

- Розкажіть учневі не тільки як правильно виконувати рухову дію, але й чому саме це потрібно робити, оскільки досвід може свідчити про інше.

- Поєднуйте пояснення з демонстрацією, чергуючи їх.

Після викладу про вправу, її демонстрацію та пояснення техніки, учні переходять до практичного володіння руховою дією, засвоюючи її як в цілому, так і по частинах. На цьому етапі:

- Використовуйте фізичну підтримку, дотримуючись відповідного методичного підходу.

- У процесі практичного виконання вправ учні повинні спиратися на свій власний руховий досвід. В перервах між спробами "виконувати" вправу, важливо проводити ідеомоторне тренування, дотримуючись відповідного методичного прийому.

- Використовуйте спеціальні тренажери, що сприяють правильним м'язовим відчуттям учнів.

- Поділіться з учнями своїм досвідом щодо м'язових відчуттів під час правильного виконання вправи, яку вони вивчають.

- Під час допомоги учням успішно оволодіти вправою, використовуйте різноманітні форми нагляду та надання інформації щодо допущених помилок та шляхів їх виправлення.

Процес навчання виявляється набагато ефективнішим, коли учень спостерігає результати своїх дій та отримує конкретну інформацію щодо параметрів дії та її напрямків.

Вчитель, розробляючи методику навчання, керується індивідуальними можливостями та здібностями учнів. Тому для різних учнів можуть бути застосовані відмінні методи навчання, а темп педагогічних кроків буде відрізнятися залежно від кількості та складності допущених помилок при вивченні рухової дії.

Нехай учитель та учні докладають всіх можливих зусиль для бездоганного виконання вправи. Проте, на практиці це вдається не завжди. В цьому контексті процес навчання можна вважати послідовністю спроб, помилок та їх подальшого виправлення. Отже, важливо, щоб вчитель вмів виправляти помилки. Аналіз свідчить, що всі помилки мають конкретні причини, а їх виправлення полягає в усуненні цих причин. Саме на це спрямовані зусилля як вчителя, так і учнів.

У методиці другого етапу слід акцентувати увагу на методі цілісного розучування з "виділенням". Це передбачає виконання вправи в цілому, але з виділенням окремих рухів для їх подальшого удосконалення. Звісно, це не виключає можливості в окремих випадках застосування методу виконання окремих частин вправи.

Щоб поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії, можна скористатися такими методичними прийомами:

1. Деталізоване пояснення вправи.

2. Евристична бесіда.

3. Обговорення техніки виконання.

4. Звіти учнів, що є результатом їх самоаналізу.

5. Супроводжуюче пояснення.

6. Самопроговорювання та самонакази.

Щодо використання наочності, особливу увагу слід приділити прийомам опосередкованості демонстрації. В цьому контексті ключове значення надається кінограмам, моделям та зарисовкам конкретних положень вправи.

Якщо під час засвоєння вправи виникли помилки, які важко усунути, то на деякий час рухову дію виключають з навчальної програми, щоб "відучити" від неправильного виконання. Водночас вивчають цю вправу в іншому напрямку (іншою рукою, ногою).

Важливо пам'ятати, що в контексті покращення якості виконання вправи можливе тимчасове погіршення її виконання.

На третьому етапі навчання увагу учнів скеровано на досягнення конкретних результатів. Методика навчання і тренування спрямована на досягнення цієї мети [55].

Для закріплення навичок та забезпечення варіативності виконання вправ використовуються такі методи:

1. Стандартно-повторна (інтервальна) та повторно-варіативна вправа: Ці методи тренування дозволяють учням систематично повторювати вправу за стандартними умовами, а також вносити зміни для розширення варіативності виконання.

2. Зміна зовнішніх умов виконання. Зміна умов (наприклад, додавання опори або використання додаткових обладнань) допомагає учням адаптуватися до різноманітних ситуацій.

3. Регулювання фізичного та психічного стану учнів: Оптимальний стан здоров'я та психологічний комфорт сприяють кращому виконанню вправ.

4. Поєднання вивченої на другому етапі вправи з іншими діями: Інтеграція різних рухових навичок сприяє універсалізації вмінь.

5. Підвищення обсягу та інтенсивності роботи: Поступове навантаження допомагає учням досягати нових результатів.

6. Хвилеподібна та ступінчаста динаміка навантажень: Зміна інтенсивності тренувань сприяє прогресуванню у навичках.

7. Жорсткі інтервали відпочинку: Правильно дозований відпочинок дозволяє відновити сили для подальших навчальних заходів.

8. Ігрові та змагальні методи: Змагання та ігри мотивують учнів до активного виконання вправ.

9. Умови тренування для уникнення негативного переносу навички: Спеціально створені умови допомагають уникнути негативних переносів.

10. Виконання вправи в присутності сторонніх осіб та під впливом підвищеного емоційного стану та втоми: Це сприяє підвищенню вимог до виконання вправи та розвитку фізичних якостей.

11. Використання ускладнених умов для виконання вправи: Наприклад, використання важких приладів або додаткового обладнання.

Важливо, щоб рівень вимог не призводив до порушень техніки виконання.

Визначення рівня майстерності та стійкості у засвоєнні вправ можна проводити за допомогою різноманітних методів оцінювання. Ось найбільш поширені з них:

1. Багаторазове серійне виконання вправи: Наприклад, у баскетболі, учень виконує 10 штрафних кидків, оцінюючи кількість точних кидків. Цей метод дозволяє визначити ступінь автоматизації рухової дії.

2. Стійкість до втоми: Визначається кількістю повторень вправи до моменту, коли техніка виконання порушується через втому.

3. Стійкість до емоційних зрушень: Оцінюється результативність виконання рухової дії під час навчальних занять та змагань. Даний показник дозволяє визначити, наскільки емоційний стан впливає на виконання вправи.

4. Здатність до варіативного виконання рухової дії: Оцінюється ефективність виконання вправи в різних умовах чи ситуаціях.

5. Ступінь надійності використання вправи в життєдіяльності:** Узагальнюючий критерій оцінки, який враховує, наскільки успішно та надійно учень використовує набуті навички у повсякденному житті.

1.2. Особливості організації учнів в гуртках загальної фізичної підготовки

Робота вчителя фізичної культури є надзвичайно важливою, оскільки вона спрямована на всебічний розвиток молодого покоління, підготовку їх до майбутньої праці та оборони Батьківщини.

Аналіз передового досвіду вчителів фізичної культури вказує на те, що робота у секціях загальної фізичної підготовки відіграє ключову роль у цьому процесі. Вона сприяє глибокому розвитку учнів, готуючи їх до викликів життя.

Цей передовий досвід показує, що робота секції включає три важливі компоненти: управління, забезпечення та реалізацію. Кожен з цих аспектів відіграє свою важливу роль у формуванні здорового та готового до життя покоління.

Управління секцією загальної фізичної підготовки є однією з найважливіших складових її успішного функціонування. Для ефективного управління необхідно визначити чітку мету функціонування секції, встановити кінцевий результат та розробити модельні характеристики для поетапного досягнення цієї мети. Важливим елементом є також сформувати конкретні завдання, визначити засоби та методи їх виконання.

Висока компетентність вчителя фізкультури, який керує секцією, є важливою умовою успішної роботи. Крім того, необхідно забезпечити секцію необхідним інвентарем та обладнанням, а також користуватися рекомендаціями вчених щодо розвитку фізичних якостей підростаючого покоління.

Успішна робота секції передбачає включення усіх можливих заходів для досягнення високої спортивної майстерності та систематичних

тренувань. Важливо, щоб керівник секції здійснював постійний контроль за ходом роботи.

Для вчителя секції загальної фізичної підготовки ставляться високі вимоги. Він повинен постійно удосконалювати свої навички та знання, враховуючи специфіку своєї діяльності. Крім того, він має навчити учнів всебічному розвитку та навчити їх самостійно приймати рішення в процесі тренувань.

Керівник секції загальної фізичної підготовки відіграє ключову роль у успішному функціонуванні секції. Він повинен мати високу організаторську здатність для ефективної реалізації запланованих заходів та досягнення поставлених цілей.

Крім того, важливою являється комунікабельність керівника секції. Це означає його здатність встановлювати позитивні та продуктивні відносини з членами секції та батьками учнів, які беруть участь в секції загальної фізичної підготовки. Це сприяє успішному вирішенню професійні значимих питань та сприяє розвитку секції в цілому.

Вчителеві, який керує секцією загальної фізичної підготовки, необхідно вміти ефективно використовувати наукову літературу та передовий досвід в цій галузі. Важливо також вміти аналізувати свою роботу з дітьми для постійного вдосконалення та покращення процесу навчання.

Аналіз передового досвіду вчителів фізичної культури чітко вказує на важливість постійного вдосконалення системи спортивного тренування. Сучасні тенденції в цьому напрямку можна виокремити у наступних аспектах:

1. Підвищення об'єму тренувальної роботи:** Однією з ознак є збільшення тривалості занять. Ця тенденція свідчить про прагнення до більш інтенсивного та систематичного навчання та тренування.

2. Збалансованість тренувальних навантажень:** Вона включає в себе правильне співвідношення між тренуванням, відпочинком, харчуванням, засобами відновлення та мобілізації організму. Це дуже важливо для

ефективного тренування та запобігання можливим перевантаженням чи травмам.

Врахування цих тенденцій є ключовим елементом успішного тренувального процесу. Вони сприяють ефективному навчанню та формуванню техніко-тактичної майстерності, а також підтримуванню загального стану здоров'я.

Розвиток фізичних якостей в секції загальної фізичної підготовки формує комплексну систему, де всі компоненти взаємопов'язані:

- Загальна та спеціальна фізична підготовка на високому рівні;

- Висока психічна підготовка, що включає в себе вольові якості, емоційну стійкість, активну тренувальну та наполегливу змагальну налаштованість, здатність витримувати нервові навантаження, інтелектуальні аспекти аналізу та узагальнення;

- Врахування особливостей темпераменту та емоційно-вольової сфери, типологічних рис нервової системи;

- Оптимальний функціональний стан на основі доброго здоров'я. Висока енергетична потужність і швидке відновлення після великих фізичних навантажень;

- Врахування задовільних антропометричних показників.

Формування перспективної програми тренувальних завдань для учнів початкових класів загальноосвітньої школи було предметом дослідження багатьох вчених. Один з таких дослідників, С.І. Присяжнюк (2001), експериментально довів доцільність та ефективність включення вправ помірної інтенсивності для розвитку сили і витривалості у рамках двох уроків на тиждень. Проте залишається невирішеним питання, як саме вдалося досліднику досягти накопичення позитивних зрушень від попереднього навантаження на наступне, адже інтервал відпочинку, згідно з закономірностями адаптації, був дуже великим. Крім того, не вдається чітко простежити тенденцію всебічного впливу на організм.

Аналіз наукових публікацій вказує на те, що методики розвитку фізичних якостей головним чином адаптовані до спорту вищих досягнень і передбачають їх використання на спеціально організованих (тренувальних) заняттях (В.Ф. Новосельський, 1984; А.В. Усов, 1989; А.Г. Сухарєв, 1991). Деякі автори надають перевагу диференційованому методу навчання для учнів цього віку, що базується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ (Т.В. Петровська, 1983; Т.В. Смирнова, 1985; Н.В. Москаленко, 1992).

В науковому обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей акцентується, переважно, на удосконаленні окремих рухових функцій, а не на їх одночасному комплексному розвитку.

Згідно з теорією адаптації, чим більше різних тренувальних завдань з різною спрямованістю та біомеханічною структурою вирішується під час заняття, тим менші можливості для вдосконалення має кожна з функціональних систем.

Спроби надати вибірковий вплив на конкретні рухові функції в окремих заняттях, переважно спрямовані на спортивну спеціалізацію, і тому не можуть повністю вирішити проблему оптимального навантаження функціональних систем у процесі комплексного розвитку фізичних якостей. Так, В.Н. Платонов [56] та Л.П. Матвєєв [57] виділяють тренувальні завдання на вдосконалення швидкісних можливостей, анаеробної та аеробної витривалості. Це дозволяє сконцентрувати увагу на конкретних аспектах тренування, але при умові одночасного вдосконалення всіх якісно відмінних рухових функцій тіла і збалансованому розвитку головних м’язових груп, цей методичний підхід може вирішити проблему вибірковості занять лише частково.

Згідно з даними наукових джерел [56, 67], оптимальна послідовність фізичних навантажень для удосконалення шляхів енергозабезпечення роботи виглядає так: алактатні анаеробні, лактатні анаеробні, аеробні навантаження. Проте, якщо базуватися на якісних характеристиках фізичних навантажень, то раціональнішою буде послідовність: швидкісні – силові – витривалісні,

або силові – швидкісні – витривалісні. Але важливо враховувати, що фізичні навантаження можуть мати одразу обидві характеристики, що ускладнює визначення оптимальної послідовності.

Щодо інтервалів відпочинку між однотипними навантаженнями на сусідніх тренуваннях, важливо враховувати концепцію суперкомпенсації. Це передбачає виконання наступного навантаження в фазі підвищення фізичної придатності після попереднього. Наголошується, що лише оптимальні навантаження (90-100%) призводять до значних змін в організмі. Однак відновлення після таких навантажень може займати 2-3 дні та більше.

При визначенні оптимальної тривалості впливу одних і тих самих тренувальних чинників важливо керуватися даними наукових джерел [31]. Вони вказують, що етап невідповідності фізичних навантажень підвищеним можливостям організму наступає приблизно через 4-6 тижнів від початку їх застосування.

Додатково, важливо враховувати, що припинення тренувальних впливів може призвести до процесів де адаптації. Часте чергування процесів адаптації та де адаптації може призвести до швидкого зношування структурного апарату клітини [19, 24].

Незважаючи на важливість цього фактору для розвитку тренованості, деякі фахівці з фізичного виховання не приділяють йому належної уваги. Наприклад, А.Г. Рибковський (2009) вважає, що всебічний розвиток фізичних якостей буде ефективнішим, якщо навчальний процес буде розділений на послідовні блоки. Такий підхід також підтримують багато теоретиків [12, 57, 3], які пропонують враховувати розвиток необхідних аспектів фізичних якостей разом з формуванням рухових навичок.

При виборі засобів, методів та величини фізичних навантажень необхідно точно враховувати вікові, статеві та індивідуальні особливості організму школярів [41].

1. 3. Анатомо-фізіологічна та психолого-педагогічна характеристика учнів молодшого шкільного віку

Кожна людина, пройшовши кілька етапів свого розвитку, має свої власні анатомо-фізіологічні особливості [1]. У кожної вікової групи є власні характеристики морфологічних структур та функцій окремих органів і всього організму загалом. Знання цих особливостей є надзвичайно важливим для вчителів у процесі організації навчально-виховного процесу та фізичного розвитку дітей. Важливо створити відповідні умови оточуючого середовища. Недотримання гігієнічних норм та правил може негативно вплинути на нормальний розвиток дитини та призвести до різних захворювань.

З наявної літератури можна виокремити обмежену кількість даних щодо особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку. Важливу увагу слід приділяти особливостям опорно-рухового апарату у цій віковій групі. Наприклад, неправильна поза під час сидіння за партою може призвести до змін у грудному кіфозі, а невідповідність росту висоті парти може вплинути на поперековий лордоз. Неправильна поза за партою може також викликати викривлення хребта убік, тобто сколіоз [5].

Діти молодшого шкільного віку характеризуються нерівномірністю закостеніння скелету, що є особливістю їхнього опорно-рухового апарату. Спочатку (9-11 років) відбувається закостеніння фаланг пальців рук, а пізніше (10-13 років) - зап'ястя та п’ясті. Крім того, нерівномірно прогресує розвиток кісток таза. Наприклад, до 10 років у дівчаток спостерігається більш інтенсивний розвиток цих кісток. З 10 до 12 років формування кісток таза в дівчаток і хлопчиків відбувається більш рівномірно.

Ці особливості формування та розвитку опорно-рухового апарату слід враховувати, особливо при активізації рухового режиму дітей або при заняттях фізичним вихованням. Різкі рухи, стрибки та приземлення у гімнастичних вправах без належної підготовки та відсутності підлоги можуть призвести до зміщення кісток таза та неправильного їх зрощення. Не врахування вагових норм у туристичних походах, особливо коли закостеніння ще не завершилося, може призвести до розвитку плоскостопості [4].

У віці 6-7 років спостерігається інтенсивний розвиток м'язів. Сила м'язів-згиначів в цей період переважає над силою м'язів-розгиначів. Різниця в силі кисті поступово зменшується. Крім того, збільшується м'язова маса. Наприклад, якщо у 8-річному віці загальна маса скелетних м'язів становить 27,2%, то у 12-річному вона вже складає 29,4%. Що стосується функціональної зрілості нервово-м'язового апарату (збудливості та лабільності), то вже від 8 до 10 років вони наближаються до рівня дорослих.

У період від 7 до 11 років серцево-судинна система помірно розвивається. Об'єм серця збільшується спільно з сумарним поперечником судин, але це відбувається повільніше. Крім того, у дітей молодшого шкільного віку поперечник великих судин та судин дрібного калібру є відносно більшим, ніж у дорослих. Це пояснює низький рівень артеріального тиску у цій віковій групі.

Щодо іннервaційного апарату, то у дітей молодшого шкільного віку його розвиток неоднорідний. У цьому віці симпатичні впливи на серце є виразнішими, ніж парасимпатичні. З віком спостерігається підвищення тонусу блукаючого нерву, що призводить до уповільнення серцевого ритму. Наприклад, у 7-8 річному віці частота серцевих скорочень складає 90-92 удари на хвилину, у 9-10 річному - 86-88, а у 11-12 річному віці - 82-84 удари на хвилину [6].

У дітей та підлітків відзначається більший відносний хвилинний об'єм серця порівняно з дорослими. Також вони мають більшу відносну масу крові, яка складає приблизно 9% від маси тіла у 7-8 річному віці, в порівнянні з 7-8% у дорослих.

У дітей молодшого шкільного віку відносна величина хвилинного об'єму дихання у стані спокою вища, ніж у підлітків. У той же час, відносна величина максимальної вентиляції легені зменшується з 2 літрів у 7-9 річних до 1,94 л у 10-11 річних.

Функціональні показники нервової системи у дітей молодшого шкільного віку ще далекі від дорослих. Сила їх нервових процесів відносно

невелика, і вони швидко втомлюються від надмірних або монотонних тривалих подразників. Внутрішнє гальмування також ще нестійке, що може впливати на їхню концентрацію та увагу. Тому важливо надавати дітям чіткі та розбірливі пояснення вчителя.

Отже, при організації роботи з фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку, як батькам, так і вчителям, важливо враховувати їхні вікові особливості у фізіологічних показниках, щоб сприяти всебічному та гармонійному розвитку підростаючого покоління.

1.4. Вплив активного рухового режиму та його обмеження на всебічний розвиток підростаючого покоління

Зважаючи на сучасні наукові дослідження, слід акцентувати увагу на вдосконаленні окремих рухових функцій, а не одночасному тренуванні всіх аспектів. Застосування різноманітних тренувальних завдань важливо, проте, при їх надмірній різноманітності можливості для вдосконалення кожної функційної системи скорочуються.

Спроби вибіркового впливу на конкретні рухові функції мають обмежену ефективність та здатність вирішити проблему оптимального навантаження функціональних систем у всебічному фізичному розвитку. Важливо враховувати вікові, статеві та індивідуальні особливості дітей при виборі методів і обсягу навантажень.

Під час визначення оптимальної тривалості навантажень слід керуватись результатами досліджень, що вказують на приблизний час встановлення адаптації до фізичних навантажень. Систематичний і регулярний тренувальний вплив є ключовим для досягнення результатів у розвитку фізичних якостей та навичок.

Для ефективного вирішення завдань з фізичного виховання та розвитку дітей, важливо враховувати їхні анатомо-фізіологічні особливості, що змінюються протягом різних вікових періодів. Особлива увага має бути приділена опорно-руховому апарату, який під час активного фізичного розвитку дітей потребує специфічного підходу та уважного стеження.

Урахування вікових особливостей дозволяє підібрати оптимальні навантаження та методи розвитку, сприяючи гармонійному фізичному та психічному розвитку молодшого покоління.

Поточний науковий консенсус переконливо свідчить, що рухова активність є важливою складовою повноцінного життя. Обмеження цієї активності у дитинстві може призвести до поступового втрати природних потенцій. Рух є необхідною передумовою для життя в тваринному світі та ключовим фактором в його еволюції. Від активності скелетної мускулатури залежить ефективне використання енергетичних резервів, їх раціональне розподіл в умовах спокою і, як результат, можливість збільшити тривалість життя.

На основі практичного досвіду та наукових досліджень вчених можна зробити висновок, що активна рухова активність сповільнює процеси інволюції, сприяє продовженню періоду творчого та активного життя.

Фізична активність призводить до змін як морфологічного, так і функціонального характеру в організмі. Вплив фізичних навантажень неоднаковий для різних систем організму та відрізняється в різні періоди росту та розвитку.

Основні зміни, які спостерігаються в організмі дітей під впливом рухової активності, найбільш помітні в опорно-руховому апараті. Фізичні навантаження сприяють формуванню окремих макро-морфологічних та функціональних ознак, сприяючи гармонійному розвитку організму. У нетренованої дитини при сильних навантаженнях мало використовується лише 30-50% від наявних моторних одиниць, що пояснює низьку силу. У тренованої дитини кількість моторних одиниць, які задіяні при силових навантаженнях, збільшується до 80-90% і більше, що призводить до збільшення сили в 2-4 рази. Ці зміни пов'язані з підвищенням окислювального потенціалу волокон і збереженням енергетичних резервів, переважно глікогену, в червоних волокнах. В білих волокнах адаптивні зміни

відбуваються переважно в енергетичному потенціалі, а зміни мітохондрій менше виражені.

Також активний руховий режим суттєво впливає на систему дихання. У першу чергу, це проявляється у збільшенні легеневої вентиляції, завдяки збільшенню частоти та глибини дихання, а також збільшенню життєвої ємності легені. Ці зміни позитивно впливають на кисневий обмін в організмі. Життєва ємність легені обмежує ощадливий режим дихання, що включає в себе збереження повітря в мертвому просторі, та збільшення обсягу дихання. Стимулювання зовнішнього дихання обумовлено зростанням кисневого попиту при фізичних навантаженнях, що може перевищувати кисневий запит в стані спокою в десятки разів.

Загальновідомо, що систематичні фізичні навантаження спричиняють спочатку компенсаторні, а потім адаптивні зміни в організмі. Компенсаторні механізми пов'язані з активацією наявних резервів організму. Регулярні тренування чи фізичні навантаження в спортивних секціях, які часто супроводжуються дефіцитом кисню, сприяють збереженню та навіть збільшенню резервів організму. Інтенсивність дифузійних процесів у легенях залежить від площі функціонуючої поверхні альвеоло-капілярних мембран, об'єму крові у легеневих капілярах та кількості гемоглобіну, який може зв'язувати кисень. У тренованих спортсменів спостерігаються вищі показники дифузійної властивості легені у порівнянні з нетренованими.

Функція дихальної системи, а також функція серця в тренованому організмі характеризується економічністю у стані спокою, помірних стандартних навантаженнях та підвищенням максимального рівня реакції при максимальній роботі.

Економічність визначається, в значній мірі, можливістю підтримувати однаковий обсяг вентиляції з меншою частотою дихання, тобто при меншому зусиллі дихальних м'язів завдяки об'єму вдиху.

У дітей, які ведуть активний спосіб життя, легенева вентиляція в порівнянні з їхніми ровесниками, які менше рухаються, виявляється меншою.

Це пояснюється збільшенням кисневого запасу в крові та покращеною здатністю тканини використовувати кисень, що перебуває у протікаючій крові, що в свою чергу зменшує потреби організму в системі транспортування кисню.

Також встановлено, яким чином резерви дихальної системи мобілізуються під час адаптації до фізичних навантажень. У процесі адаптації до фізичних навантажень аеробні можливості покращуються в результаті послідовного "освоєння" різних категорій резервів дихальної системи: потужності, мобілізаційної властивості та економічності на середньому рівні аеробних можливостей. Проте основну роль відіграє підвищення потужності дихальної системи. У подальшому значення резервів потужності дихальної системи зменшується, хоча вентиляційні можливості легень, особливо їхня здатність підтримувати високі значення хвилинного об'єму дихання на рівні середніх показників аеробних можливостей, зростають.

Отже, організм, який регулярно піддається фізичним навантаженням, ефективніше використовує свої резерви потужності, ніж той, хто не практикує фізичну активність.

Відомо, що активний руховий режим має позитивний вплив на серцево-судинну систему. Ударний об'єм серця помітно збільшується, покращуються всі насосні функції серця. Це свідчить про збільшення здатності одиниці маси серця виробляти механічну роботу, що проявляється у поліпшенні нервово-гуморальної регуляції серця. Частота серцевих скорочень зменшується. Встановлено, що особи, які ведуть малорухливий спосіб життя, мають вищу частоту серцевих скорочень у стані спокою порівняно з тими, хто активно рухається щодня. Крім того, після тривалого перебування в умовах низької активності, серцева реактивність до навантажень зростає. Навіть невеликі фізичні навантаження у таких осіб можуть викликати значну тахікардію.

Динаміка артеріального тиску під впливом регулярних фізичних навантажень залишається предметом обговорення. Деякі дослідники (Р.Є.Мотлянська, 1967; Р.А Калюжна, 1979; Л.І. Льовкін, 1993 та ін.) відзначають зниження рівня систолічного тиску у молодих спортсменів, в той час як інші (А.Г.Сухарєва, 1991) не спостерігали схожих змін. Підвищення артеріального тиску залежить від інтенсивності навантаження. Наприклад, у тренованих дітей реакція артеріального тиску на однакове навантаження менш виразна, ніж у тих, хто не займається спортом. Систематичні тренування призводять до зменшення реакції артеріального тиску на однакові навантаження.

Активний руховий режим активізує природні оборонні механізми організму і впливає на його імунологічну стійкість. Одним із основних механізмів підвищення імунологічного статусу організму є утворення спеціальних захисних компонентів крові (інтерферону разом з білками сироватки крові), а також мобілізація ретикуло-ендотеліальної захисної системи.

Дослідження показали, що фізичні навантаження сприяють міграції частини лімфоцитів у кістковий мозок, що активує його кровотворну функцію (додатково виводяться надлишкові еритроцити та В-лімфоцити в кров). Ці зміни є чітко адаптивними. При помірних навантаженнях спостерігається зростання кількості лімфоцитів у крові.

Отже, позитивний вплив регулярної фізичної активності на розвиток дітей сумнівів не викликає. Думка вчених нахиляється на користь рухової активності, яка сприяє фізичному та психічному здоров'ю, а також гармонійному розвитку особистості (І.А.Крячко, 1970; П.А. Плавлев, 1987; А.Л. Ковлев, 1994 та ін.). Вони наголошують на позитивному впливі активного рухового режиму на розвиток підростаючого покоління та формування всебічно розвиненої особистості.

Рухова активність є одним з ключових регуляторів гомеостазу організму, що постачає потужний потік імпульсів, які регулюють тонус та

активність центральної нервової системи, впливають на функціональний рівень та структуру органів та тканин. Від цього в значній мірі залежить загальна працездатність організму [33].

Висновки до першого розділу

1. Під час фізичних занять відбувається важлива взаємодія між навчанням і вихованням. Формування рухових навичок призводить до змін у структурі та функціонуванні організму. Це сприяє зміцненню здоров'я дітей та покращенню фізичної конституції, а також розвитку важливих фізичних якостей, таких як спритність, гнучкість та сила. Одночасно, ці заняття сприяють моральному, інтелектуальному, естетичному та трудовому вихованню.

2. Теоретичний аналіз показує, що успішна робота в секції загальної фізичної підготовки можлива лише за умови високої компетентності вчителя фізичної культури, який керує цією секцією, а також за наявності необхідного інвентарю та обладнання. Додатково, рекомендації вчених щодо розвитку фізичних якостей підростаючого покоління є надзвичайно важливими.

Аналіз передового досвіду вчителів фізичної культури довів, що ключове значення у всебічному розвитку підростаючого покоління відводиться постійному удосконаленню системи спортивного тренування. Це включає у себе розширення обсягу тренувальних занять, урівноважене поєднання навантажень і відпочинку, увагу до правильного харчування та ефективних методів відновлення та мобілізації резервів організму. У науковому обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей основна увага приділяється вдосконаленню кожної конкретної рухової функції, а не одночасному розвитку всіх їх комплексу. Чим більше різноманітних завдань, які спрямовані на тренування різних аспектів та структур руху, вирішується на тренуванні, тим менше можливостей для вдосконалення має кожна з функціональних систем.

3. Кожна вікова група має свої унікальні особливості у морфологічних структурах та функціональних характеристиках органів та організму в цілому. Поглиблене розуміння цих вікових аспектів є обов'язковим для вчителів, оскільки це дозволяє правильно організувати навчально-виховний процес та фізичний розвиток дітей. При роботі над всебічним розвитком молодших школярів батькам та вчителям фізичної культури важливо враховувати вікові особливості анатомо-фізіологічних параметрів, щоб сприяти гармонійному розвитку підростаючого покоління.

4. На сьогоднішній день в науковій літературі накопичено значний обсяг даних щодо негативного впливу обмеження рухової активності на розвиток дітей та підлітків. Це може викликати прискорений розвиток втоми, в'ялості, апатії, нервового напруження, хвилювання, а також призводити до невротичних станів та різних порушень психічних функцій. Тому немає сумніву, що рухова активність є важливою умовою повноцінного життя. В разі обмеження дитини в цьому аспекті, її природні здібності можуть поступово втрачати свою актуальність.

РОЗДІЛ 2.
ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Дослідження ґрунтувалися на основних принципах загальної педагогіки та теорії та методики фізичного виховання.

2.1. Методологічний підхід

У даній роботі використано різні методи дослідження, кожен із яких був обраний з урахуванням мети та завдань магістерської роботи, а також відповідав вимогам педагогічного дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури: Цей метод дозволяє отримати огляд існуючих наукових праць, що стосуються обраної теми, та визначити основні тенденції та результати попередніх досліджень.

2. Педагогічне тестування: Використання цього методу дозволяє здійснити оцінку педагогічних практик, визначити їх ефективність та вплив на певні показники.

3. Педагогічний експеримент: Цей метод був використаний для проведення систематичних досліджень та аналізу впливу педагогічних утручань на певні аспекти фізичного виховання.

4. Методи статистики: Включаючи аналіз даних, вимірювання та інші методи статистики, цей підхід дозволив провести кількісний аналіз отриманих результатів.

У процесі проведення експерименту дотримувалися педагогічних принципів теорії та методики фізичного виховання, користувалися основами наукових досліджень та використовували відповідне технічне забезпечення та метрологічні стандарти, щоб забезпечити надійність та достовірність отриманих результатів.

2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури

Вивчення спеціальної науково-методичної літератури та аналіз даних, що розміщені в мережі Інтернет, відігравали ключову роль у підготовці та

проведенні даного дослідження. Цей етап дозволив встановити актуальні проблеми, визначити мету та сформулювати завдання дослідження.

Основна увага при аналізі науково-методичної літератури була сфокусована на сучасних підходах та концепціях щодо організації занять з молодшими школярами в секції загальної фізичної підготовки. Це дозволило виявити найбільш ефективні методи та стратегії для оптимізації всебічного розвитку даної категорії учнів.

Такий аналіз був важливим кроком у побудові методологічної бази дослідження та визначенні його теоретичних та практичних аспектів.

Аналіз науково-методичної літератури становить важливий етап у дослідженні. Він дозволяє обґрунтувати тему, сформулювати основні положення та визначити напрямки експериментальної перевірки. Нові підходи до підвищення ефективності навчання культурі рухів в секції загальної фізичної підготовки були виявлені та досліджені.

Вивчення літературних джерел слугувало для виявлення фактичних передумов, постановки проблеми та уточнення первинного матеріалу. Крім того, аналізувалися фундаментальні загально-теоретичні роботи видатних вчених у цій галузі, які внесли значний вклад у вирішення проблем покращення фізичного розвитку під впливом активізації функціонування організму. Серед них можна вказати Л. Н. Сьоміна, В. П. Тимофеєва, Л. М. Воротченкова, Н. А. Ананьєва, Ю. А. Ямпольського, Х. Коваля, К. Л. Сьомія та інших. їхні дослідження та відкриття відігравали важливу роль у розвитку фізичної культури та спорту.

2.1.2. Педагогічне тестування

У ході аналізу ефективності занять в секції загальної фізичної підготовки для підвищення фізичної підготовленості молодших школярів, були використані рухові тести, рекомендовані навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти та програми підготовки учнів у секціях ЗФП ДЮСШ. Ці тести мають документовану автентичність та описані у

різноманітних навчальних матеріалах, включаючи підручники, посібники та методичні рекомендації. Серед них були такі тести:

- Силу згиначів плеча;
- Силу розгиначів тулуба;
- Стрибок у довжину з місця (в сантиметрах);
- Біг 30 м;
- Човниковий біг 4х9 метрів;
- Нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Кожен руховий тест був повторено тричі для кожного учасника. Найкращий результат використовувався для подальших обчислень, щоб уникнути можливого впливу втомленості. Між кожними вимірами надавалися перерви, що були достатні для відновлення та готовності до повторної виконання завдання.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент спрямований на оцінку ефективності розробленої програми розвитку фізичних якостей під час занять у гуртках загальної фізичної підготовки. Експеримент відбувався протягом періоду з вересня 2022 року до травня 2023 року в Кролевецькому ліцеї № 5 м. Кролевець. У ньому брали участь 28 учнів, які за показниками медичної групи відносились до основної.

Експериментальну групу складали 16 учнів, серед яких 10 хлопців і 6 дівчат. Заняття в секції загальної фізичної підготовки проводились відповідно до розробленої нами методики.

Контрольну групу складали 12 учнів, з яких 8 хлопців і 4 дівчини. З учнями контрольної групи заняття проводилися за загальноприйнятою методикою програмування навчально-тренувальних завдань.

Педагогічний експеримент складався з трьох етапів: констатуючого, формуючого та контрольного. У процесі констатуючого експерименту був визначений рівень фізичної підготовленості за допомогою обов’язкового комплексного тесту та інших додаткових тестів.

До початку другого етапу експерименту показники фізичної підготовленості дітей з обох груп значно не відрізнялись. Для визначення ефективності впливу експериментального чинника проводився аналіз змін показників фізичної підготовленості на контрольному етапі. Результати контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці експерименту порівнювалися з використанням t-критерію Стьюдента для визначення достовірності різниць між двома масивами вибірок.

2.1.4. Методи математичної статистики

Експериментальні дані оброблялися за допомогою загальноприйнятих методів статистики:

- методу середніх величин,
- вибіркового методу,
- кореляційного аналізу,
- обчислення середнього арифметичного значення ($\overline{x}$),
- середнього квадратичного відхилення (± S),
- помилки репрезентативності (± m).

Для з’ясування однорідності груп на початку експерименту з’ясовувалась рівномірність розподілу показників підготовленості шляхом розрахунку коефіцієнту варіації $V= 100\delta / \overline{X}$ %

2.1.5 Організація дослідження

Під час навчання в магістратурі, дослідження проводилося з вересня 2022 р. по листопад 2023 р. і складалося з трьох етапів.

У першому етапі дослідження (вересень - листопад 2022 р.) був проведений аналіз сучасних джерел літератури, що стосувалися процесу визначення тестів і методик дослідження. Були вивчені науково-теоретичні та методичні аспекти фізичного виховання в загальноосвітній школі, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методологію дослідження. Також були зняті деякі показники фізичного розвитку (маса тіла, довжина тіла, життєва ємкість легенів) та фізичної підготовленості (сила згиначів плеча,

розгиначів тулуба, швидкість човникового бігу, дальність стрибка у довжину з місця, нахил тулуба вперед із положення сидячи).

Другий етап дослідження (грудень 2022 р – березень 2023 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності експериментальної методики. На початку і в кінці експерименту проводилось тестування рівня фізичної підготовленості.

На третьому, заключному етапі дослідження (травень – листопад 2023 р.) було проведено порівняння результатів тестування учнів експериментальної та контрольної груп, апробацію результатів, написання тексту магістерської роботи, підготовку доповіді та презентації роботи.

Педагогічний експеримент проводився у ліцеї № 5 м. Кролевець, яка мала сприятливу матеріально-технічну базу, включаючи спортзал та футбольний стадіон з біговою доріжкою 200 м, а також різноманітний стандартний та нестандартний інвентар.

Заняття проводились три рази на тиждень через добу. Учні контрольних класів отримували заняття за традиційною методикою, яка передбачала випереджаючий та одночасний розвиток лише тих фізичних якостей, які були необхідні для успішного засвоєння техніки рухових дій. Проте, моторна щільність та кількість занять на тиждень були такими ж, як у експериментальних класах.

Теоретичний аналіз обраної проблеми надав нам підстави стверджувати, що організація фізичної підготовки з учнями молодшого шкільного віку повинна включати наступні кроки:

1) формування системи тренувальних завдань;

2) добір відповідних фізичних вправ;

3) визначення оптимального дозування фізичних навантажень;

4) пошук ефективних методів організації занять.

2.2. Формування системи тренувальних завданьдля всебічного розвитку фізичних якостей

Для ефективного розвитку фізичних якостей необхідно правильно підбирати тренувальні завдання, враховуючи адаптаційні реакції організму до різних видів навантажень. Важливо забезпечити постійний вплив на всі аспекти фізичної підготовки, враховуючи індивідуальні особливості учнів. Важливо зазначити, що намагатися постійно покращувати всі аспекти фізичних якостей не завжди ефективно, оскільки це може призвести до нерівномірного розвитку різних функціональних систем.

Оскільки на заняттях в секціях фізичного виховання час обмежений, і комплексні фізичні навантаження тимчасово покращуються, ми вважаємо, що намагатися вирішувати всі тренувальні завдання на кожному занятті не є доцільним. Більш ефективним підходом буде чергування занять з різними типами навантажень.

При створенні тижневого плану ми враховували мінімальну кількість занять на тиждень, яка забезпечує оптимальний інтервал відпочинку між навантаженнями однакової спрямованості. Згідно з літературними джерелами, період відновлення після занять із значними навантаженнями не перевищує 48 годин [53]. Таким чином, для забезпечення накопичення морфо-функціональних покращень, тижневий мікроцикл нашого підходу включав три заняття (див. додаток А).

У дослідженні літературних джерел, ми натрапили на рекомендації щодо розподілу тренувальних завдань за двома основними критеріями:

1. За джерелом енергії:

- Фосфатна спрямованість (вправи максимальної інтенсивності).

- Гліколітична спрямованість (вправи субмаксимальної інтенсивності).

- Аеробна спрямованість (вправи великої інтенсивності) [51].

2. За основним місцем виникнення втоми:

- На рівні центральної нервової системи (швидкісні, швидкісно-силові, статичні вправи).

- На рівні виконавчого апарату (вправи динамічної анаеробної витривалості).

- На рівні систем вегетативного забезпечення (аеробні вправи) [56].

Для оцінки ефективності цих розподілів потрібне окреме дослідження.

Отже, за умови, що вони мають приблизно однакову ефективність, ми вибрали перший варіант розподілу, визначивши спрямованість кожного тренування в комбінації залежно від переважної локалізації втоми.

Ми припускаємо, що визначення ефективності цих розподілів вимагає окремого дослідження. Отже, оскільки ми вважаємо, що вони є приблизно рівноцінними, ми вибрали перший варіант розподілу. У цьому варіанті тренувальна спрямованість кожного навантаження визначається переважною локалізацією втоми.

З урахуванням трьох занять на тиждень, тренувальна спрямованість кожного окремого заняття не може бути абсолютно вибірковою. Це пояснюється тим, що конкретні функціональні системи будуть задіяні лише один раз на тиждень, що може втратити позитивний кумулятивний ефект занять. Крім того, це може призвести до непридатних умов для вирішення освітніх завдань.

Тому, між комплексними та вибірковими заняттями, ми обрали альтернативний підхід: проведення комплексних занять з паралельним вирішенням лише двох тренувальних завдань. Кожне заняття змінювалося заняттями по черзі. На першому занятті акцент був зроблений на удосконалення нервових процесів та виконавчого апарату, на другому - виконавчого апарату та систем вегетативного забезпечення, на третьому - нервових процесів та систем вегетативного забезпечення.

Таким чином, при трьох тренувальних заняттях на тиждень, така структурна організація може забезпечити:

1. Заняття з високим навантаженням, відновлення після якого може тривати близько 2-х діб.

2. Два розвиваючі заняття з дворазовим впливом на конкретні функціональні системи та одноразовим відновлюючим або підтримуючим впливом.

Отже, тепер ми визначимо оптимальну послідовність вирішення тренувальних завдань. Оскільки розподіл занять за спрямованістю відбувався з урахуванням місця виникнення втоми, то й послідовність фізичних навантажень на окремому занятті також визначалася за цим критерієм. Згідно з літературними джерелами [6, 30], найбільш ефективною є така послідовність: спритність – швидкісно-силові – гнучкість – сила.

Ця послідовність обумовлена важливістю функціонального стану певних механізмів центральної регуляції для вияву окремих якостей і меншою важливістю для вияву інших. Таким чином, спочатку найбільш активно розвивалися ті аспекти фізичних якостей, де основу складає збудливість нервових процесів, далі - ті, де важлива лабільність нервових процесів. При розвитку сили в першу чергу використовувався динамічний режим роботи м'язів, оскільки гальмування в нервових центрах, що виникає при статичних напруженнях, перешкоджає повноцінній роботі виконавчих органів при розвитку динамічної силової витривалості.

Забезпечивши паралельний розвиток гнучкості на кожному занятті, ми сформували систему тренувальних завдань для окремого тренувального мікроциклу.

Оптимальний час використання тренувальної програми та її оновлення був забезпечений вдосконаленням засобів і методів їх застосування після шести тижнів.

Отже, розвиток фізичних якостей в нашому підході має циклічний характер, де закінчена серія тренувань (три рази на тиждень) повторюється до етапу, коли фізичні навантаження перевищують можливості організму школярів.

Для досягнення цієї мети, ми вибрали вправи, які були вивчені в попередніх класах та включені до шкільної програми для повторення. Також ми врахували вправи, які були вивчені у поточному навчальному році. Додатково до цього, ми використали спеціально підібрані вправи з

додаткових літературних джерел [50], а також створили власні нові вправи (див. додаток Б).

Для того щоб гарантувати, що фізичні вправи відповідають поставленим завданням, ми враховували точну модель в рухових аспектах зовнішніх характеристик тренувальних завдань. Серед цих характеристик важливі:

- Тренувальна спрямованість: вона визначалася за допомогою величини зовнішнього опору, швидкості скорочення м’язів та тривалості роботи.

- Спрямованість тренувального впливу на головні м’язові групи.

При виборі фізичних вправ ми враховували наявний спортивний інвентар. Основними засобами зовнішнього навантаження, які використовувалися для розвитку фізичних якостей, були гімнастичні лави, вага тіла учнів та опір партнера. Широко використовувалися рухливі ігри та естафети [50].

У зв'язку з обмеженим часом для тренування всіх основних м'язових груп, ми уникати, наскільки це було можливо, ізольовані (односуглобові) вправи. В основному ми працювали з базовими (багатосуглобовими) вправами, які одночасно залучають до роботи багато м'язових груп і є потужним стимулом для обмінних процесів. На кожному окремому занятті використовувалося невелике число вправ (1-3 для кожної м'язової групи).

Кожен тренувальний комплекс застосовувався без змін протягом усього періоду вивчення техніки вправ, яка була включена до шкільної програми. Після виконання навчальної програми формувався новий тренувальний комплекс. Таким чином, варіативність тренувальних завдань, крім періодичної зміни їх комбінацій, забезпечувалася також оновленням фізичних вправ.

У фізичному вихованні та спорті дозування фізичних навантажень визначається вибором методів виконання фізичних вправ, а також застосуванням методичних прийомів для підвищення їх ефективності. Це

також включає регулювання інтенсивності та обсягу навантажень, а також визначення тривалості та характеру інтервалів відпочинку [31].

В теорії та практиці фізичного виховання використання сенситивних періодів біологічного розвитку для розвитку різних фізичних якостей є поширеним [20]. Цей підхід полягає в тому, що спрямовані впливи на певні фізичні якості в періоди їх найбільшого природного росту можуть призвести до найбільших зрушень у їхньому розвитку. Проте терміни максимальних темпів росту різних фізичних якостей різняться в різних дослідженнях [2] і надають приблизні межі. Крім того, сенситивні періоди значно варіюються в залежності від індивідуальних темпів фізичного розвитку [2, 6], особливостей соматичного типу (мезоморфний, ектоморфний та ендоморфний) і від клімато-географічних та екологічних умов. У масовому фізичному вихованні врахування всіх цих факторів може бути складним завданням. Крім того, такий підхід до розвитку фізичних якостей може бути обмеженим, оскільки ігнорує потребу у всебічному розвитку інших важливих фізичних якостей.

Ми вважаємо, що більш обґрунтованим є дотримання такого підходу, де розвиток фізичних якостей у шкільному віці спрямований на:

• Повний розвиток тих фізичних якостей, для яких на певних етапах вікового розвитку створюються найсприятливіші біологічні умови для прогресу.

• Вирівнювання вікових відмінностей у розвитку окремих фізичних якостей, з урахуванням природних біологічних закономірностей.

Важливо враховувати, як вказують фахівці [5, 12], що необхідно утримуватися від надмірних навантажень і не сприяти розгортанню рухових функцій, поки вони не досягнуть високого рівня свого природного розвитку.

З урахуванням біологічних особливостей розвитку молодших школярів, ми висували підвищені вимоги до розвитку силових, швидкісно-силових можливостей, гнучкості та витривалості. Виключались вправи, які можуть негативно впливати на формування вигинів хребта.

Важливо відзначити, що реакція на фізичні навантаження різної спрямованості може бути різною для кожної особи в залежності від її соматотипу. Таким чином, фізичне вдосконалення може відбуватися по-різному для кожного індивіда, але при цьому воно завжди буде гармонійним і підпорядкованим біологічним закономірностям розвитку організму.

Для кожної особи зовнішні параметри фізичних вправ відбиралися індивідуально. Оскільки різні аспекти рухової активності людини можуть мати відмінну самостійність, диференційний підхід застосовувався всередині кожної конкретної вправи. Залежно від рівня фізичної підготовленості обиралась власна величина зовнішнього опору, швидкість скорочення м’язів та тривалість виконання.

Важливо відзначити, що реакція на фізичні навантаження різної спрямованості може бути різною для кожної особи в залежності від її соматотипу. Таким чином, фізичне вдосконалення може відбуватися по-різному для кожного індивіда, але при цьому воно завжди буде гармонійним і підпорядкованим біологічним закономірностям розвитку організму.

Для кожного окремого індивіда підбиралися індивідуальні зовнішні параметри фізичних вправ. Враховуючи різний рівень самостійності в руховій активності, застосовувався диференційований підхід в межах кожної конкретної вправи. Залежно від рівня фізичної підготовленості обирався відповідний зовнішній опір, швидкість скорочення м'язів та тривалість виконання вправи.

Для ефективного організації занять ми зосередили увагу на розподілі часу на кожному занятті, щоб уникнути односторонньої спрямованості роботи з фізичного виховання молодших школярів.

Ми внесли невеликі зміни у загальноприйняту схему секційного заняття з метою підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи з дітьми. Зокрема, на кожному занятті ми виділили окремий час для розвитку фізичних якостей. Це було досягнуто за рахунок більш оперативного проведення підготовчої і заключної частин заняття.

Тренувальні заняття в гуртку ЗФП зі школярами молодшого шкільного віку у вересні-листопаді 2022-2023 навчального року

День тижня	Фізичні якості	Дозування
Понеділок	Комплекс вправ для розвитку спритності Навчальна гра в футбол Комплекс вправ для розвитку гнучкості	12' 22' 11'
Середа	Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей Рухливі ігри Комплекс вправ для розвитку гнучкості	12' 23' 11'
П’ятниця	Комплекс вправ для розвитку сили Комплекс вправ для розвитку гнучкості Рухливі ігри	10' 10' 25'

Досягнення економії часу в підготовчій частині було результатом більш точної організації роботи, включаючи такі заходи:

• оперативне пояснення завдань уроку;

• виключення часу, витраченого на перевірку відсутніх учнів;

• обґрунтоване скорочення загальнорозвиваючих вправ (обмеження до однієї вправи на кожну групу м’язів).

З метою покращення навчально-тренувальної роботи з дітьми, ми внесли певні зміни до загальновизнаної схеми секційного заняття. Наші модифікації стосувалися основної частини уроку, де ми виділили час для розвитку фізичних якостей. Це дозволило нам зекономити час у підготовчій і заключній частині.

Ми досягли економії часу в підготовчій частині завдяки кращій організації роботи, включаючи оперативне пояснення завдань та виключення часу на перевірку відсутніх. Також ми розглянули можливість скорочення комплексів загальнорозвиваючих вправ, обираючи одну вправу для кожної групи м'язів.

В заключній частині ми скоротили час завдяки оцінюванню рухової підготовки учнів під час основної частини уроку. Загалом, наша модифікована структура секційного заняття дозволяє ефективніше використовувати час і покращує навчальний процес.

Ми досягли високої щільності уроку завдяки оптимізації умов та вибору ефективних методів організації навчального процесу. Ми використовували різні підходи, такі як фронтальний, потоковий, груповий, а також впроваджували елементи змагального та ігрового методів. Це сприяло не лише підвищенню щільності занять, але й створювало позитивний емоційний фон для учнів.

Для підвищення моторної щільності процесу розвитку фізичних якостей, ми використовували змінно-груповий метод організації діяльності учнів. Учні були поділені на дві групи залежно від кількості запланованих фізичних вправ для розвитку конкретної фізичної якості. У кожній групі було від 4 до 5 учнів (хлопці та дівчата окремо), які чергувалися на різних станціях.

Наприклад, у процесі тренування динамічної силової витривалості, учні першої групи виконують присідання та підтягування на перекладині, тоді як друга група займається віджиманням в упорі лежачи та підйомом колін до підборіддя у висі. Після завершення цих вправ, учні відводять 20-30 секунд на виконання розтяжок для покращення гнучкості у тих частинах тіла, які брали участь у попередній роботі. Потім, без перерви за вказівкою вчителя, відбувається зміна станцій за принципом колового тренування [49]. Якщо вправи виконуються протягом короткого часу або є додатковий час, коло може бути пройдено двічі.

Зазначалося, що короткі перерви між вправами посилювали навантаження на серцево-судинну та дихальну систему, що сприяло підвищенню м'язово-скелетної сили [56]. Крім того, це дозволило зменшити кількість вправ для аеробної витривалості. Такий підхід до організації занять дозволяв виконати всі заплановані тренувальні завдання за 20-22 хвилини з відчутним впливом фізичного навантаження.

В контрольних класах використовувалася звичайна методика, яка передбачала розвиток лише тих фізичних якостей, що необхідні для успішного навчання руховим навичкам. Тим не менш, моторна щільність занять та їх кількість на тиждень були аналогічними до експериментальних класів.

РОЗДІЛ 3.

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Динаміка показників фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку в результаті виконання запропонованої програми

Результати аналізу, представлені у таблиці 3 та на рисунку 3, свідчать, що на початку вересня вага учнів контрольної та експериментальної груп виявилася статистично нерозрізненою. Однак, кульмінацією експерименту (квітень 2023 року) стало виявлення невеликого, але статистично значущого розриву в користь учнів експериментальної групи.

Таблиця 3

Динаміка показників ваги тіла молодших школярів контрольної та експериментальної груп

Навчальний рік	Час обстеження	Групи							
		Контрольна				Експериментальна			
		п	М±т	Різниця		п	М±т	Різниця	
				Абс.	%			Абс.	%
Дівчатка									
1	Початок	9	24,5±0,89	3,2	11,5	17	25,1±0,76	3,6	12,5
	Кінець	9	27,7±0,93			17	28,7±0,88		
Хлопчики									
1	Початок	9	27,8±0,79	2,1	7,02	22	27,1 ±0,83	3,3	10,8
	Кінець	9	29,9±0,88			22	30,4±0,81		

Отримані результати свідчать, що в експериментальній групі спостерігався приріст показників маси тіла. У дівчат цей приріст склав 12,5%, а у хлопчиків - 10,8%. У порівнянні з контрольною групою, в

експериментальній групі дівчат зафіксовано зростання на 11,5%, а у хлопчиків - 7,02%.

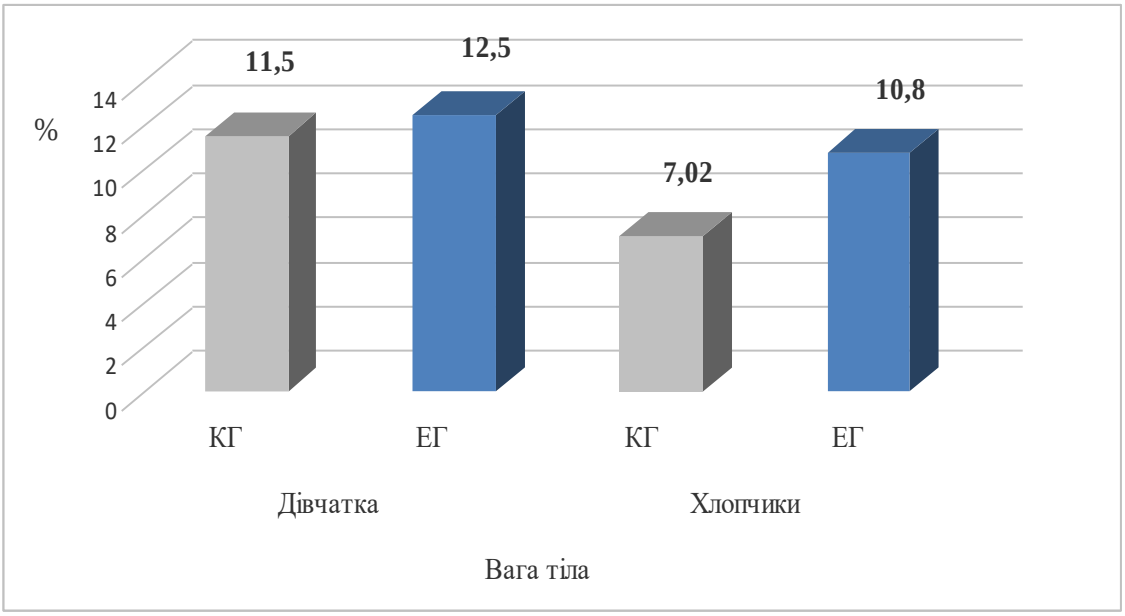


Рис.3 Динаміка приросту показників ваги тіла молодших школярів

За отриманими даними, довжина тіла у дівчат експериментальної групи зросла на 2,72%, а у хлопців – на 3,96%. У школярів контрольної групи також відзначилося покращення у цьому показнику. Довжина тіла у дівчат зросла на 1,48%, а у хлопців – на 2,94% (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Динаміка показників довжини тіла молодших школярів контрольної та експериментальної груп

Навчальний рік	Час обстеження	Групи							
		Контрольна				Експериментальна			
		п	M±т	Різниця		п	M±т	Різниця	
				Абс.	%			Абс.	%
Дівчатка									
1	Початок	9	126,3±4,3	1,9	1,48	17	128,6±5,7	3,6	2,72
	Кінець	9	128,2±6,3			17	132,2±6,5		
Хлопчики									
1	Початок	9	128,6±6,2	3,9	2,94	22	129,4 ±5,9	4,3	3,96
	Кінець	9	132,5±4,6			22	133,7±5,3		

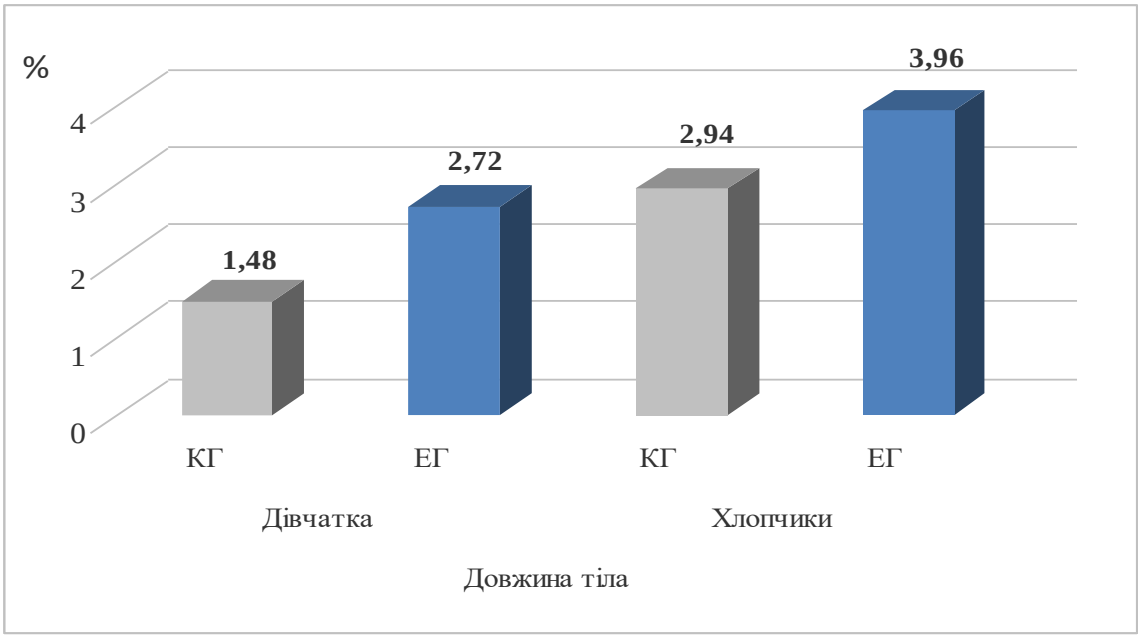


Рис.3.1 Динаміка приросту показників довжини тіла молодших школярів

У результаті порівняльного аналізу життєвої ємності легенів у експериментальній та контрольній групах, виявлено поліпшення у дівчат експериментальної групи на 6,2% від початкового показника, а у контрольній - на 5,5%. У хлопчиків експериментальної групи відзначено зростання на 8,9%, у контрольній - на 7,8% (див. табл. 3.2, рис. 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка показників життєвої ємкості легенів молодших школярів контрольної та експериментальної груп

Навчальний рік	Час обстеження	Групи							
		Контрольна				Експериментальна			
		п	М±м	Різниця		п	М±м	Різниця	
				Абс.	%			Абс.	%
Дівчатка									
1	Початок	9	1380,0±38,3	80,1	5,5	17	1410,0±41,3	93,7	6,2
	Кінець	9	1460,1 ±40,4			17	1503,7±51,8		
Хлопчики									

1	Початок	9	1408,0±42,7	120,1	7,8	22	1422,0±53,1	139,8	8,9
	Кінець	9	1528,1±50,1			22	1561,8±59,7		

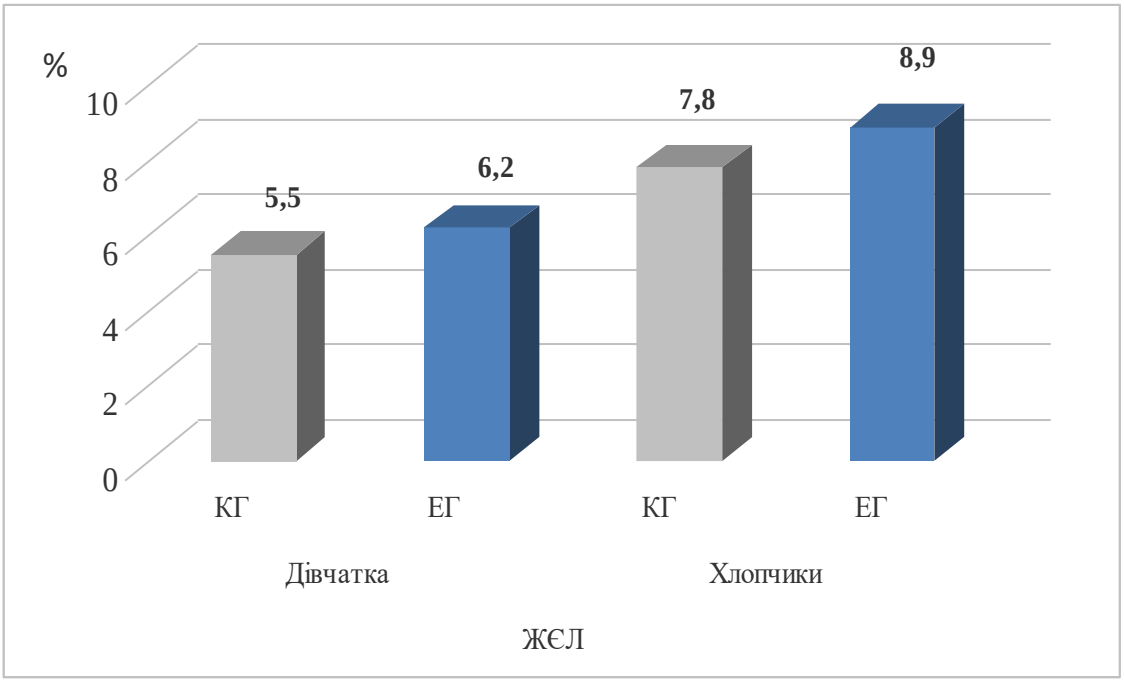


Рис.3.2 Динаміка приросту показників життєвої ємкості легенів молодших школярів

Аналізуючи показники сили згиначів плеча, виявлено, що учениці як з експериментальної, так і з контрольної групи показали зменшення результатів до кінця експерименту (див. табл. 3.3, рис. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка показників сили згиначів плеча молодших школярів контрольної та експериментальної груп

Навчальний рік	Час обстеження	Групи							
		Контрольна				Експериментальна			
		п	М±м	Різниця		п	М±м	Різниця	
				Абс.	%			Абс.	%
Дівчатка									
1	Початок	9	7,8±0,20	-0,4	5,4	17	7,6±0,3 1	-0,1	1,4
	Кінець	9	7,4±0,34			17	7,5±0,5 1		

Хлопчики									
1	Початок	9	8,1±0,34	0,3	3,5	22	8,4±0,48	0,4	4,5
	Кінець	9	8,4±0,56			22	8,8±0,27		

Щодо юнаків, варто відзначити незначне покращення показників. У хлопців експериментальної групи динаміка сили згинання плеча зросла на 4,5% від початкового результату, у контрольній групі - на 3,5%.

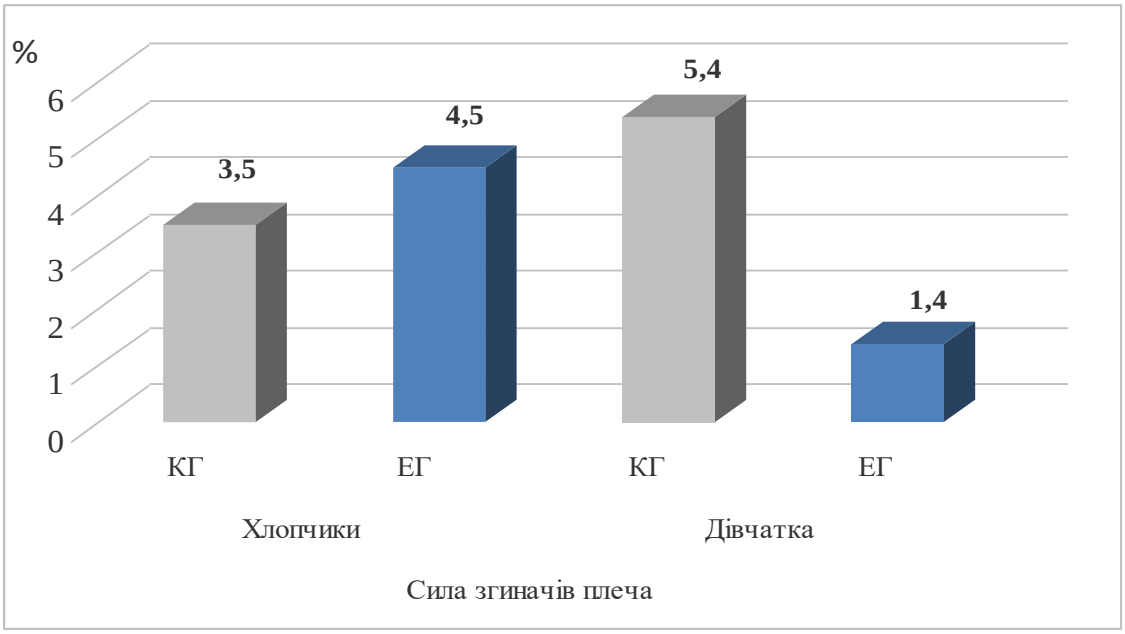


Рис. 3.3 Динаміка приросту показників сили згиначів плеча молодших школярів

Порівнюючи результати показників сили розгинання тулуба між контрольною та експериментальною групами, можна визначити, що у дівчаток експериментальної групи підвищився результат на 10,9%, у контрольної - 9,7%.

Щодо показників у хлопчиків експериментальної групи, результат з початку проведення експерименту покращився на 11,4%, у контрольної групи – 9,8%.

Важливо відзначити, що всі наведені показники вказують на статистично достовірне покращення (див. табл. 3.4, рис. 3.4). Виявлення закономірностей у розвитку силових та швидкісно-силових можливостей у віковому аспекті має велике значення, оскільки вже на етапі дитинства та юнацтва формується руховий апарат та кластер навичок, які будуть

визначати майбутні спортивні досягнення. В ряді окремих досліджень вже підтверджено, що розвиток швидкісно-силових якостей слід розпочинати ще на етапі дитинства та юнацького віку [16, 30].

Таблиця 3.4

Динаміка показників сили розгиначів тулуба молодших школярів контрольної та експериментальної груп

Навчальний рік	Час обстеження	Групи							
		Контрольна				Експериментальна			
		п	М±м	Різниця		п	М±м	Різниця	
				Абс.	%			Абс.	%
Дівчатка									
1	Початок	9	36,3±0,81	3,9	9,7	17	36,9±0,74	4,5	10,9
	Кінець	9	40,2±0,57			17	41,4±0,59		
Хлопчики									
1	Початок	9	44,8+0,61	4,9	9,8	22	45,1±0,52	5,8	11,4
	Кінець	9	49,7±0,59			22	50,9±0,64		

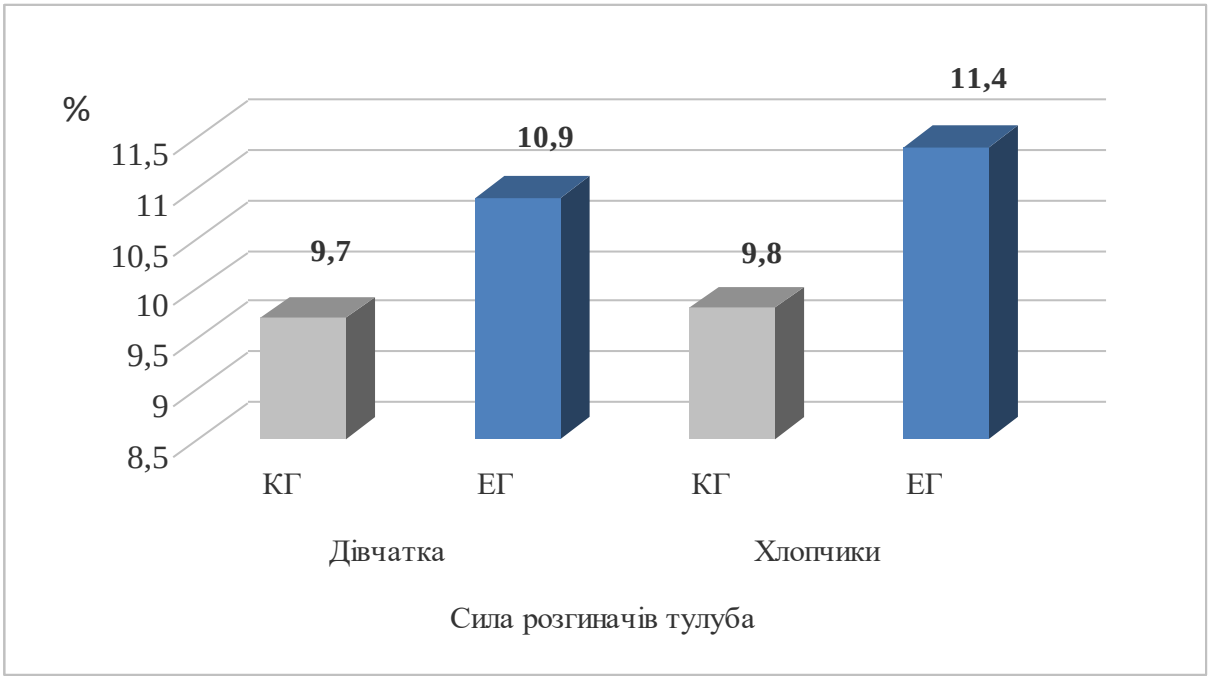


Рис.3.4 Динаміка приросту показників сили розгиначів тулуба

Аналіз результатів тесту "Човниковий біг 4х9 м" у хлопців показав, що середні показники у контрольних класах становили 13,6±0,29, в той час як у дітей експериментальних класів цей показник був дещо кращий, склавши 13,5±0,42. Виявлено, що відмінностей у цих результатів не виявлено (табл. 3.5).

Зазначається невелике зниження рівня спритності у дівчат. Конкретно, учениці експериментальних класів показали кількісний показник тесту "Човниковий біг 4х9 м" на рівні 14,2±0,37. У дівчат контрольних класів результат склав 14,0±0,31. Тут також не виявлено значущих відмінностей у цих показниках (P > 0,1).

Таблиця 3.5

Динаміка показників швидкості човникового бігу молодших школярів контрольної та експериментальної груп

Навчальний рік	Час обстеження	Групи							
		Контрольна				Експериментальна			
		п	М±м	Різниця		п	М±м	Різниця	
				Абс.	%			Абс.	%
Дівчатка									
1	Початок	9	14,0±0,31	0,2	1,4	17	14,2±0,37	0,4	2,9
	Кінець	9	13,8±0,28			17	13,8±0,41		
Хлопчики									
1	Початок	9	13,6±0,29	0,7	1,5	22	13,5±0,42	0,3	2,3
	Кінець	9	12,9±0,36			22	13,2±0,34		

З метою оцінки впливу проведеного експерименту на розвиток фізичних якостей учнів, були проведені вимірювання та аналіз отриманих даних. Результати показали позитивні тенденції у покращенні фізичного стану дітей. Зокрема, виявлено значне підвищення показників силових, швидкісно-силових та аеробних можливостей. У порівнянні з контрольною

групою, експериментальна група демонструє вищі результати у більшості тестів. Таким чином, можна зробити висновок про ефективність застосованої методики у покращенні фізичного розвитку учнів.

Дівчата з експериментальної групи показали більш значний приріст у виконанні тесту "Човниковий біг 4х9 м" - 2,9%, у порівнянні з 1,4% в контрольних класах.

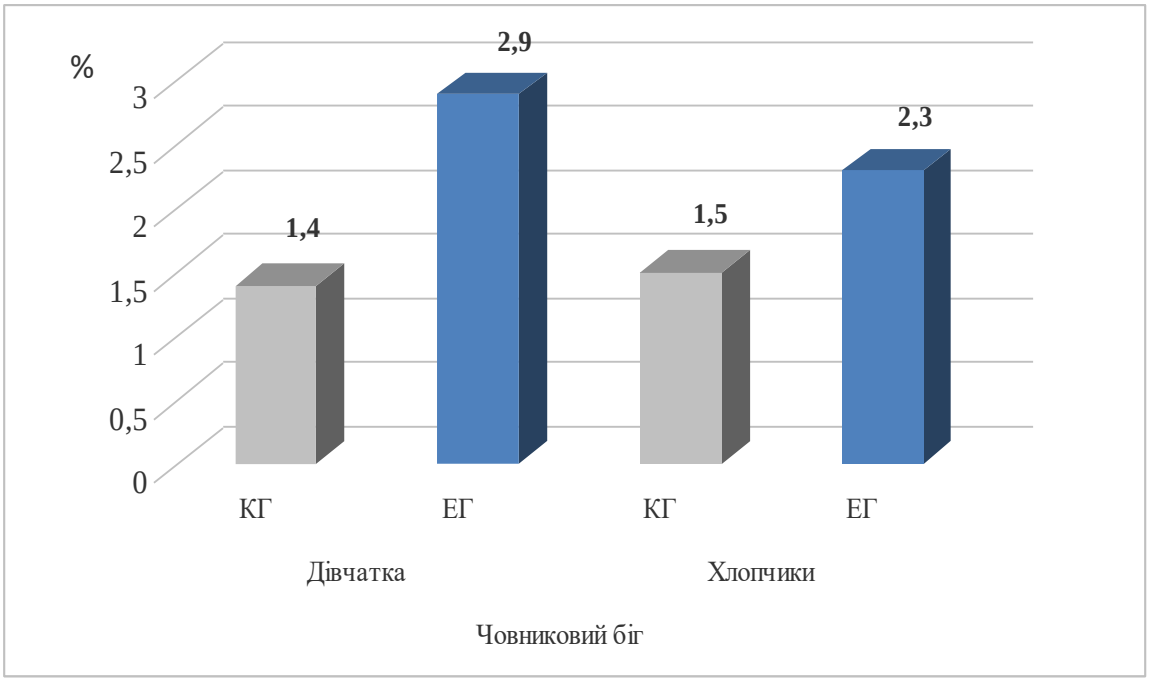


Рис.3.5 Динаміка приросту показників швидкості човникового бігу молодших школярів

Дослідження молодших школярів свідчить, що стрибучість є вродженою якістю, проте вона може бути значно покращена завдяки спеціальним фізичним вправам. Проте це можливо лише при правильному виборі засобів і методів тренування, які враховують вікові та статеві особливості.

Визначення вікових періодів, коли розвиток стрибучості протікає найінтенсивніше або менш інтенсивно, є важливим аспектом. Від цього вирішення в багатому вигляді залежить вибір тренувальних методів та ефективність підготовки дітей в різних спортивних дисциплінах.

Середній результат тесту "Стрибок у довжину з місця" у хлопців контрольної групи становив 125,4 ± 1,09 см. У хлопців експериментальної

групи він склав 124,9 ± 2,15 см (див. табл. 3.6). Виявлено, що вірогідна різниця між кількісними показниками результатів даного тесту також не спостерігається (P > 0,1).

На початку експерименту у дівчат рівень розвитку швидкісної сили ніг також знаходився на середньому рівні тренувальних досягнень. Учениці експериментальних класів продемонстрували результат 121,0 ± 0,92 см, в той час як учениці контрольних класів показали середній результат 120,2±0,98 см. Статистично значущої різниці між цими групами дівчат не виявлено (P > 0,1).

Таблиця 3. 6

Динаміка стрибка у довжину з місця молодших школярів контрольної та експериментальної груп

Навчальний рік	Час обстеження	Групи							
		Контрольна				Експериментальна			
		п	М±м	Різниця		п	М±м	Різниця	
				Абс.	%			Абс.	%
Дівчатка									
1	Початок	9	120,2±0,98	8,9	5,65	17	121,0±0,92	9,2	7,0
	Кінець	9	127,4±1,12			17	130,2±1,21		
Хлопчики									
1	Початок	9	125,4±1,09	8,0	6,0	22	124,9±2,15	8,4	6,3
	Кінець	9	133,4±1,14			22	133,3±2,07		

Зазначені суттєві зрушення в розвитку швидкісної сили ніг підтверджують результати тесту "Стрибок у довжину з місця". У хлопців контрольної групи відбувся приріст на 6,0%, у експериментальній - 6,3%. Кількісні показники приросту результатів мають статистично значущу різницю (p < 0,001), що свідчить про більшу ефективність експериментальної методики.

У дівчат контрольної групи спостерігалося зрушення на 5,65%, у експериментальній - 7,0%. Абсолютний приріст у порівнянні з хлопцями тут трохи нижчий, що свідчить про початок виявлення статевих різниць у цьому віці. Не було виявлено статистично значущої різниці між кінцевими результатами ($p < 0,05$).

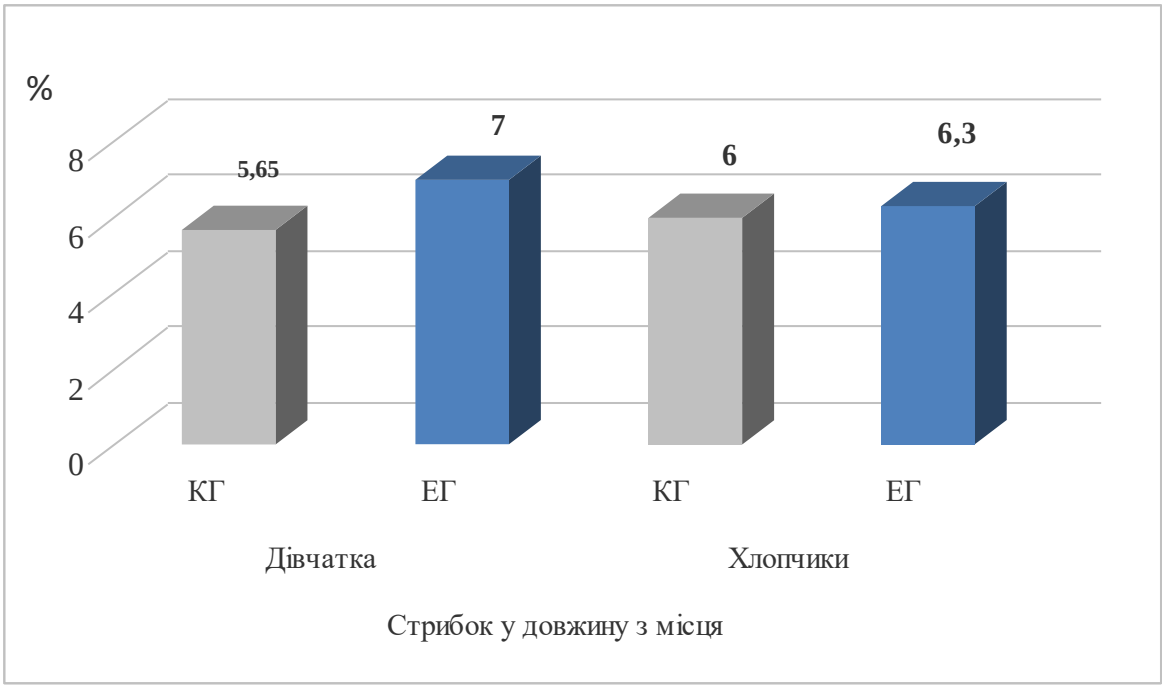


Рис.3.6 Динаміка приросту показників стрибка у довжину з місця молодших школярів

Високі результати були отримані при виконанні тесту “Нахил тулуба вперед з положення сидячи” (табл. 3.7).

Таблиця 3. 7

Динаміка рівня розвитку гнучкості молодших школярів контрольної та експериментальної груп

Навчальний рік	Час обстеження	Групи							
		Контрольна				Експериментальна			
		п	М±м	Різниця		п	М±м	Різниця	
				Абс.	%			Абс.	%
Дівчатка									
1	Початок	9	8,47±0,95	1,41	9,8	17	7,56±0,58	2,82	14,6

	Кінець	9	9,88±0,96			17	10,38±0,87		
Хлопчики									
1	Початок	9	5,76±0,73	0,65	5,4	22	5,65±0,46	1,88	11,2
	Кінець	9	6,41±0,77			22	7,53±0,52		

У хлопців контрольної групи середній результат склав 5,76 ± 0,73 см, тоді як у дітей експериментальної групи він становив 5,65 ± 0,46 см. Не виявлено статистично значущої різниці між цими результатами (P > 0,1).

Щодо дівчат, середній результат експериментальної групи становив 7,56 ± 0,58 см, а контрольної групи - 8,47 ± 0,95 см. Різниця в рівні розвитку даної якості не є статистично значущою (P > 0,1). Високий рівень розвитку гнучкості свідчить про сприятливий віковий період для її удосконалення.

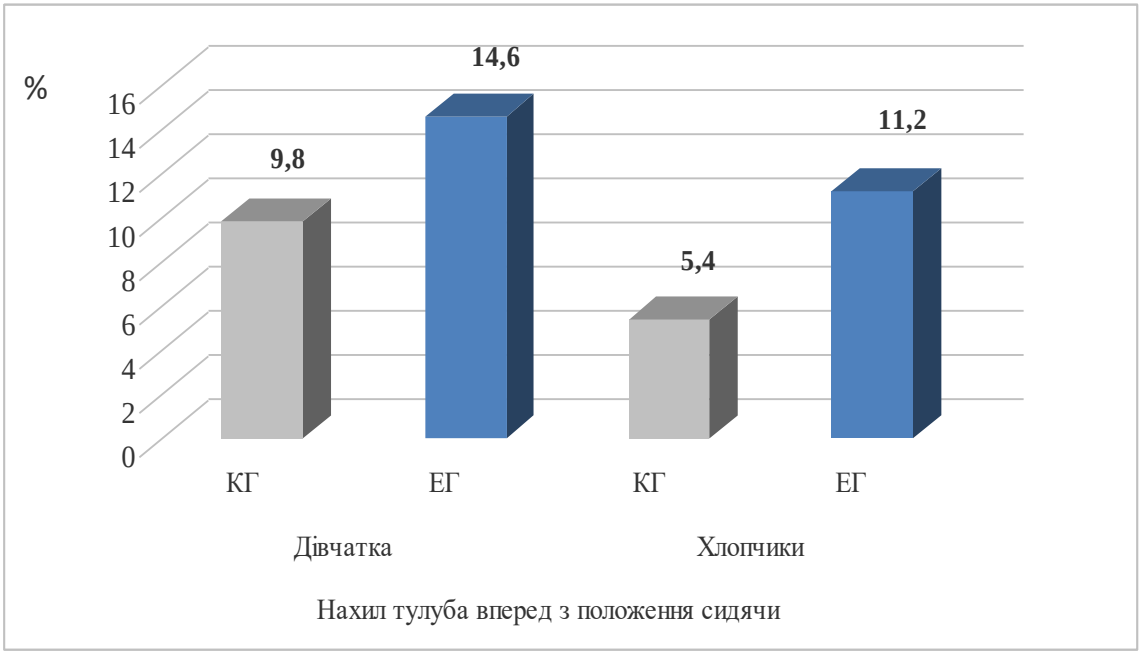


Рис. 3. 7 Динаміка рівня розвитку гнучкості молодших школярів

Хлопці експериментальної групи показали значно вищий приріст гнучкості кульшових суглобів у порівнянні з хлопцями контрольної групи після виконання тесту “Нахил тулуба вперед із положення сидячи” - відповідно 11,2% та 5,4%. Величина цього приросту свідчить про позитивний вплив пасивних вправ на гнучкість у поєднанні з розвитком інших фізичних якостей в молодшому шкільному віці. Цей висновок підтверджує

статистично значуща різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів ($P < 0,01$).

У дівчат контрольної групи амплітуда нахилу збільшилась на 9,8%, а в експериментальних – на 14,6 %. Це говорить про те, що м’язово-зв’язковий апарат дівчат є досить податливим до розтягування. Різниця між величинами приросту результатів є статистично важливою ($P < 0,05$). Проте значне середнє квадратичне відхилення результатів підкреслює значущий вплив генетичних чинників на рівень розвитку гнучкості.

3.2. Обговорення результатів експериментальних досліджень

Застосовані нами методи для розвитку молодшого покоління в шкільній секції загальної фізичної підготовки приносять позитивні результати. На основі отриманих даних була розроблена програма для розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку в секціях загальної фізичної підготовки, в якій використовуються вправи, спрямовані на поліпшення фізичної підготовленості. Результати експериментальних досліджень, проведених протягом восьми місяців, підтверджують дані, представлені в літературі.

Засоби фізичної підготовки виявилися відповідними для наших учнів, враховуючи їхній початковий рівень фізичного здоров'я. Вони стимулювали активну роботу організму дітей загалом, про що свідчать дослідження вчених таких як Л. Н. Сьоміна (2007), О.В. Дубогай (2015), Л. М. Сущенко (2019),, К. Л. Сьомій (2004) та інші.

Оптимізація функціонування організму дітей позитивно позначилася на їхніх силових та швидкісно-силових показниках, що підтверджується дослідженнями вчених, таких як (Т.Ю. Круцевіч, 2020; В.Ф. Ломейко, 2010; Л.В. Волков, 2009). Також зауважувалося поліпшення фізичного розвитку під впливом активізації функціонування організму, про що свідчать дослідження (О. С. Куц, 1997; Л. П. Сущенко, 2019; Н. В. Білошицька, 1999, 2000; О. Д. Дубогай, 2005, 2006).

Отже, результати перевірки ефективності впровадження експериментальної програми свідчать, що спрямований педагогічний процес з підвищення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку в секціях загальної фізичної підготовки призвів до розвитку їхніх фізичних якостей та позитивно вплинув на зміст навчальної діяльності.

Висновки до третього розділу

1. Для оцінки ефективності цієї програми, ми здійснили порівняння результатів тестів з фізичної підготовленості та фізичного розвитку між контрольною та експериментальною групами. Ці кількісні показники свідчать, що у обох групах відбулося покращення показників.

2. Після аналізу отриманих даних варто відзначити, що різниця між контрольною та експериментальною групами є невеликою. Це свідчить про ефективність розробленої нами програми. Важливою складовою успіху є дотримання основних принципів теорії та методики управління, а також правильна підготовка спортивного резерву, що досягається через ретельне планування основних засобів тренування протягом навчального року та урахування особливостей фізичного розвитку організму учнів.

3. Результати тестування фізичної підготовленості та фізичного розвитку молодших школярів, які беруть участь у заняттях в секції загальної фізичної підготовки, вказують на позитивні зрушення в обох групах. Це свідчить, що регулярні фізичні вправи мають позитивний вплив. Найбільший приріст показників був помічений у молодших школярів експериментальної групи порівняно з контрольною, особливо в тестах на стрибок у довжину з місця та нахил тулуба вперед із положення сидячи. Результати тестів на силу та спритність виявилися менш виразними. Мінімальний позитивний зріст спостерігався в тесті "Човниковий біг 4х9 м".

ВИСНОВКИ

Вивчення наукової та методичної літератури, а також практичний досвід у галузі фізичного виховання школярів підтверджує важливість фізичної культури в шкільному віці. Розвиток фізичних якостей є основою для загального зростання, зміцнення здоров'я та набуття різноманітних рухових навичок. Все це становить передумову для гармонійного розвитку особистості, особливо в умовах сучасного науково-технічного прогресу та зменшення природної рухової активності людини. Таким чином, систематичні фізичні вправи, як самостійно, так і в рамках секцій та гуртків загальної фізичної підготовки, є найбільш ефективним та спрямованим впливом на організм дитини.

Результати нашої роботи з молодшими школярами в рамках шкільної секції загальної фізичної підготовки дозволяють нам зробити наступні висновки та надати практичні рекомендації:

Вивчення наукової літератури підтверджує великий інтерес дослідників до розробки програм комплексного розвитку фізичних якостей та вибору адекватних засобів, що є необхідною умовою підвищення фізичної підготовленості та адаптації організму дітей до фізичних навантажень.

Ознайомлення з передовим досвідом вчителів є обов'язковою складовою роботи вчителя фізичної культури, особливо для тих, хто тільки починає свою педагогічну діяльність в школі. Це надасть можливість підвищити власну кваліфікацію та впроваджувати в навчальний процес найкращі практики та інновації у галузі освіти.

Розроблена програма розвитку фізичних якостей для молодших школярів у секції загальної фізичної підготовки пройшла успішну перевірку та показала позитивний вплив на розвиток учнів-початківців, що виявилося у активному покращенні їхніх показників фізичного розвитку та фізичних якостей.

У результаті педагогічного експерименту виявлено, що рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку хлопців і дівчат експериментальних

класів виявився відміно вищим у порівнянні з контрольними групами у більшості тестових завдань. Наприклад, приріст маси тіла на кінець експерименту склав 12,5% для дівчат і 10,8% для хлопців експериментальної групи. Тест "Нахил тулуба вперед з положення сидячи" показав покращення на 11,2% у хлопців експериментальної групи та на 14,6% у дівчат. У тесті на силу згиначів плеча кращий приріст спостерігався у дівчат контрольної групи - 5,4%.

Загальні результати свідчать про вищу ефективність запропонованої методики та програми комплексного розвитку фізичних якостей для дітей 9-10 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксьонова О. П. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Випуск 3 К (97). С. 25–32.
2. Аксьонова ОП. Формування фізичної культури учнів початкових класів в умовах диференційованого навчання [дисертація]. Запоріжжя; 2005. 223 с.
3. Апанасенко ГЛ, Волгіна ЛН, Бушуєв ЮВ. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров’я дітей та підлітків: метод. рекоменд. Київ; 2002. 12 с.
4. Ареф’єв ВГ. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика: монографія. Київ: Центр учбової літ.; 2014. 198 с.
5. Ареф’єв ВГ. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи [автореферат]. Київ; 2015. 35 с.
6. Арефьєв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2 – 4 рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: «Рута», 2007. 248 с
7. Бакіко І. Вимоги до авторських програм з фізичної культури в системі фізичної освіти. Спортивний вісник Придніпров’я. 2005;(2) с. 100.
8. Бібік НМ. Нова українська школа: порадник для вчителя. Київ: Літера ЛТД; 2018. 160 с.
9. Білітюк С. А. Педагогічне мотивування та стимулювання. Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Суми: Ред. вид. відділ СДПУ. 2000. 208с.
10. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2017. 200 с.
11. Бондар В. І. Дидактика. К. : Либідь, 2005. 264 с.
12. Борисенко А.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. К.: Вища школа, 2009. 190 с.

13. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій [автореферат]. Дніпропетровськ; 2009. 20 с.
14. Боровик М. О. Історичні передумови виникнення теорії вчення про фізичне виховання. Київський науково-педагогічний вісник. 2021. №22. С.10- 16.
15. Бріжатий О. В. Методи контролю у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник для студентів спеціальності "Фізичне виховання". Суми: Вид-во "Press-лист», 1997. 170 с.
16. Бріжатий О. В. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2001, №5. С. 13-18.
17. Васьков Ю.В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. Теорія та методика фіз. виховання. 2006;(2) С. 31-3.
18. Васьков ЮВ. Система фізичного виховання молодших школярів. Харків: Ранок; 2009. 224 с.
19. Войтенко С. М. Інноваційні технології у викладанні дисципліни «Фізичне виховання» у ЗО в сучасних умовах. Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культурі фізичної реабілітації: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (22-23 берез. 2019р.) Київ: ТНУ ім. В.І. Вернадського, 2019. С. 5-8
20. Волков ЛВ. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Київ: Освіта України; 2008. 120 с.
21. Волков ЛВ. Фізичне виховання школярів у режимі навчального дня: навч. посіб. Київ: Освіта України; 2012. 160 с.
22. Гра по-новому, навчання по-іншому. Методичний посібник / упорядник О.Рома. The LEGO foundation, 2018. 44 с

23. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк: "Надстир'я, 1994. 149с.
24. Іванова ЛІ, Сущенко ЛП. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: теорія та методика: навч. посіб. Київ: ТОВ Козарі; 2012. 214 с.
25. Калиниченко І. Інформативність індексних способів оцінки соматотипів у дітей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. сусп. 2009;(3):72-5.
26. Ковальчук Г.П., Присакар В.В. Педагогіка фізичної культури: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. 424 с.
27. Кожемякіна В. Особливості підходів до оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів. Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. Львів: ЛДІФК; 2001. Вип. 5, т. 1. с. 214-221.
28. Костюк ЮС. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної малокомплектної школи засобами баскетболу [автореферат]. Київ: НУВСУ; 2015. 24 с.
29. Кротов ГВ. Факторна структура фізичних здібностей дівчат 7-10 років різних соматотипів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2005;(3). С. 24-39.
30. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2006;(4). С. 20-7.
31. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська літ.; 2010. 246 с.
32. Круцевич ТЮ, Трачук СВ. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015, (2). С. 72-80.
33. Круцевич ТЮ. Методичні рекомендації для визначення фізичної підготовленості школярів методом індексів: для вчителів фіз. культури. Київ: Наук. світ; 2006. 26 с.

34. Круцевич ТЮ. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005;(2). С. 22-26.
35. Круцевич ТЮ. Теорія и методика фізичного виховання. Киев: Олимпийская лит.; 2017. Т. 1. 402 с.
36. Кузь Ю.С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі [автореферат]. Івано-Франківськ: ДВНЗ Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника; 2011. 20 с.
37. Кучеров І.С. Фиізіологія людини: навч. посібник для студентів фак-тів фіз. виховання пед. ін-тів. К.: Вища школа, 1981. 408 с.
38. 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
39. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей Львів: Штабар, 2007. 207 с.
40. Маковкіна ЮА. Оцінка стану здоров'я та адаптаційних можливостей у дітей молодшого шкільного віку з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик організму [автореферат]. Київ; 2006. 30 с.
41. Мальцева МВ. Особливості міжособистісних стосунків молодших школярів з різних за економічних статусом сімей [автореферат]. Київ: НАПН України; 2018. 20 с.
42. Мартин П. Формування мотивації та інтересу до фізкультурно-спортивної активності учнів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХШ, 2006. №12. С. 30-32.
43. Мартин П.М. До питання генези українського молодіжного руху та місця фізичного виховання в ньому. Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С.-Харків: ХХШ, 2010. №2. С. 9-12.

44. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку школярів Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції Харків, 2006. С. 50-51.
45. Михно ЛС. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки [дисертація]. Суми: Сумський ДПУ ім.А. С. Макаренка; 2017. 260 с.
46. Мосійчук Л.В. Навчально-тренувальний процес у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. Тернопіль: ТАНГ, 2004. 128 с.
47. Москаленко А, Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2018;(2). С. 48-54
48. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48–54.
49. Москаленко Н, Полякова А, Торбанюк Г. Інтегроване навчання у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпат. ун- ту. Фізична культура. 2019; (31). С. 90-97.
50. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; (2). С. 124-128.
51. Москаленко НВ, Ломако НМ. Інтегровані уроки в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: метод. рекоменд. Дніпропетровськ; 2003. 66 с.

52. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. : Видав ничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
53. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання. Чернігів, 2020. 408 с.
54. Освітня реформа: результати та перспективи: інформ.-аналіт. зб. Київ; 2019. 227 с.
55. Пангелова Н, Рубан В, Пангелов Б. Педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020, (1). С. 360-381.
56. Сергієнко Л. Американська система тестів УМСА для визначення рухових здібностей у дітей і молоді. Фізичне виховання в школі. 2001, (1) С. 43-48.
57. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44.
58. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. в 2 ч. Ч. 2 / Б. М. Шиян, І. О. Омельяненко. : Навчальна книга. Богдан, 2012. 304 с.
59. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Ужгород: «Графіка», 2010. 138 с.
60. Толочик І.Л., Кучерук Є.Ф. Вікова фізіологія і валеологія. навчальний посібник. Київ, 2019. 140 с.
61. Тюх ІА. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2008. 20 с.
62. 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.
63. Філімоном В.І. Фізіологія людини. К . Знання, 2021. 488с.

64. Худолій О. М, Іващенко О. В, Черненко С. О. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопців молодших класів. Теорія та методика фіз. виховання. 2013, (1). С. 21-26.
65. Черпак Ю.В. Вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури в 1–4 класах. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції: «Якість освіти: зміни заради прогресу». 2021. С. 110-112.
66. 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.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Комплекси вправ для розвитку сили

1– вис на гімнастичній стінці, зігнувши ноги.

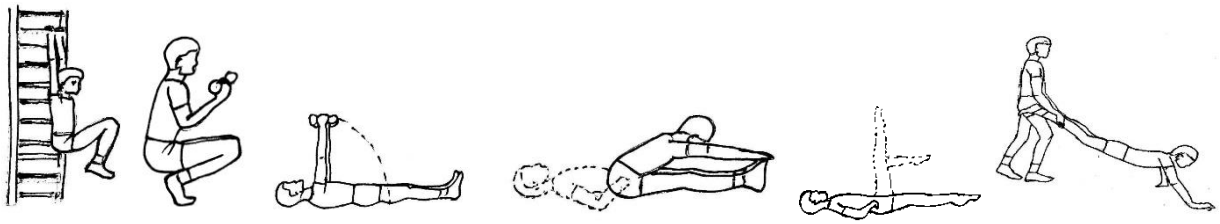
2 – присідання з різними обтяжуваннями, 4-6 разів.

3 – лежачи на спині, гантелі (1 кг) вгорі. Дугою опускати гантелі вниз, 4-6 разів.

4 – лежачи на спині, руки на поясі, виконати максимальну можливу кількість нахилів уперед до торкання руками пальців ніг.

5 – піднімання прямих ніг і згинання ніг в висі (почергово правою і лівою ногою).

6. – ходьба на руках, партнер тримає ноги.



1 2 3 4 5 6

Комплекси вправ для розвитку швидкісно-силових якостей

1 – стрибки зі скакалкою на двох ногах з рухом вперед і назад на швидкість.

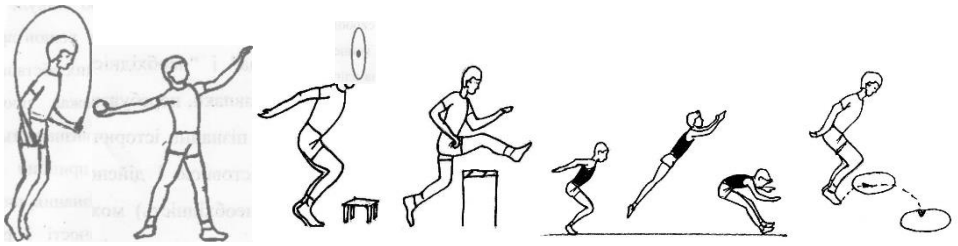
2 – метання малого м’яча в ціль на відстані 15-20 м.

3 – кидки набивного м’яча вагою 1 кг з низу за головою.

4 – стрибки на гімнастичну лаву, через гімнастичну лаву інші перешкоди.

5 – подвійні, потрійні стрибки з місця в довжину.

6 – із напівприсіду, руки назад, обруч лежить з боку, темпові стрибки в обруч і з обруча в різні напрямки.



1 2 4 5 6

Комплекси вправ для розвитку спритності

1 – з правої руки на 16 рахунків послідовно піднімати руки на пояс, до плечей, вверх, два хлопка вгорі, з наступним поверненням назад з двома хлопками об стегна.

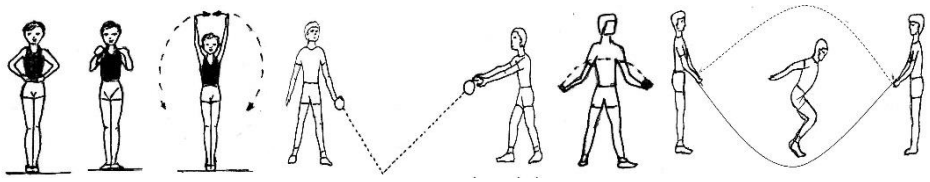
2 – передача м’яча в парах в русі. Партнери стоять на відстані 3-4 метрів, перший – ноги нарізно, з малим м’ячем внизу,боком до другого, другий в кроці руки вперед, лицем до першого. Передача м’яча в русі одною рукою з низу і ловля двома.

3 – одночасне випускання та ловля двох тенісних м’ячів хватом зверху.

4 – стійка ноги нарізно, малий м’яч на зігнутій руці збоку, темпові перекидання м’яча однієї руки в іншу наперед себе.

5 – двоє коловим способом розкручують мотузку, двоє інших стрибають доки мотузка не торкнеться стрибаючого.

6 – передача м’яча будь-яким способом. Ведучий намагається до нього доторкнутись. Зробив помилку – в коло.



1 2 4 5

Комплекси вправ для розвитку гнучкості

1 – вправа в парах. Стоячи спиною один до одного, триматися за руки, які підняті вгору. Одночасно випади вперед з прогинанням у спині.

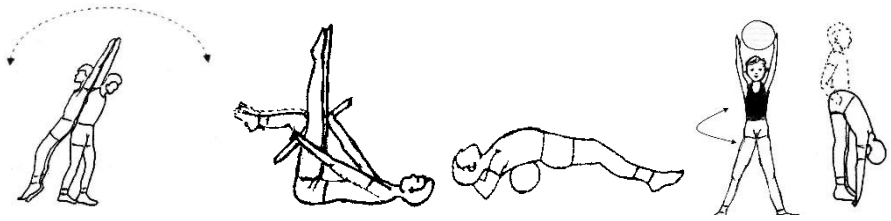
2 – лежачи на спині, гімнастична палка вгору. Зігнути і випрямити ноги, гімнастична палка за ногами, повернутися у вихідне положення. Продовжувати 2-3 хв.

3 – сидячи, руки за голову, набивний м’яч на підлозі за спиною. Переходити у положення лежачи і спиратися лопатками на м’яч, прогинатися у грудній частині хребта.

4 – стійка ноги нарізно, набивний м’яч вагою 1 кг вверху. Колові оберти тулуба праворуч та ліворуч.

5 – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Пружні нахили тулуба до ніг серіями по 2-4 повтори до кожної ноги.

6 – з положення сіду на п’ятках лягти на лопатки.



1 2 3 4 5