

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Жиляков Сергій Сергійович

**МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Кваліфікаційна робота
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник:

Лаврентьєва О.О., д.пед.н., професор,
професор кафедри фізичної культури та
спорту

Рецензент:

Троценко В.В., к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди у
Переяславі

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

на тему «**МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСІБ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**»

Виконав: студент магістратури
групи 601-ФС
спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт»
Жиляков Сергій Сергійович

Науковий керівник:
Лаврентьєва О.О., д.пед.н., професор,
професор кафедри фізичної культури та
спорту

Рецензент:
Троценко В.В., к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди у
Переяславі

Полтава, 2026

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної
культури та спорту, доцент

_____ Лариса ОНІЦУК

« _____ » _____ 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА
Жиляков Сергій Сергійович**

1. Тема роботи **«МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ»** та керівник роботи – **Лаврентьєва Олена Олександрівна**, д.пед.н, професор, професор кафедри фізичної культури та спорту, затверджені наказом закладу вищої освіти від «03» вересня 2025 року № 1015- ф,а.
2. Строк подання студентом роботи «04» вересня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання кваліфікаційної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):
 - аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
 - розкриття теоретичних основ дослідження проблеми;
 - розроблення експериментальної програми;
 - експериментальна перевірка ефективності експериментальної програми.
5. Перелік графічного матеріалу: 13 таблиць, 7 рисунків, презентація до роботи (15 слайдів).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-3	Лаврентьєва О.О., д.пед.н, професор, професор кафедри фізичної культури та спорту	04.09.2025 р.	19.01.2026 р.

7. Дата видачі завдання – 04.09.2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми	03.09.2025 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	04.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	04.09.25-15.09.25	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу	15.09.25-15.10.25	
5.	Написання 2 розділу	16.10.25-26.10.25	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу	27.10.25-27.11.25	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження	01.10.25-27.12.25	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків	30.12.25-10.01.26	
9.	Підготовка електронної презентації	10.01.26-12.01.26	
10.	Підготовка доповіді, рецензування кваліфікаційної роботи	13.01.26-16.01.26	
11.	Представлення роботи на кафедру, захист роботи	19.01.26 р. 22.01.26 р.	

Студент _____ **Сергій ЖИЛЯКОВ**

Керівник роботи _____ **Олена ЛАВРЕНТЬЄВА**

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	11
1.1. Анатомічні та фізіологічні особливості фізичного розвитку дітей	11
1.2. Фізичні якості дітей	18
1.3. Роль рухливих ігор у розвитку фізичних якостей дітей та формуванні й зміцненні їх здоров'я.....	22
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ РУХОВИХ ІГОР	34
3.1. Види рухливих ігор для дітей	34
3.2. Організація та методика проведення рухливих ігор з дітьми	38
3.3. Методика розвитку фізичних якостей дітей засобами рухливих ігор.....	42
Висновки до третього розділу.....	47
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ..	49
4.1. Мета, завдання та особливості проведення експериментальних досліджень.....	49
4.2. Результати експериментального дослідження.....	53
Висновки до четвертого розділу.....	59
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я учнів початкової школи засобами підвищення рівня їх рухової активності, розвитку та удосконалення фізичних якостей є основною у галузі фізичного виховання.

Найефективніше здійснювати фізичне виховання учнів початкової школи за допомогою рухливих ігор. Адже рухливі ігри є засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, які у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх фізичного розвитку. Формування фізичних якостей у дітей закріплюється розвитком рухових вмінь. Систематичне застосування рухових ігор сприяє розширенню рухливих можливостей у дітей, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату.

Аналіз і узагальнення наукової літератури показав, що питання формування фізичних якостей у учнів початкової школи досліджували такі вчені, як: Круцевич Т. Ю., Сухарев А. Г., Шиян Б. М. Однак проблема розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор потребує подальшого вдосконалення. У працях Шиян Б.М. зазначено, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування в дітей рухових (фізичних) якостей.

Фізичні якості, за визначенням Круцевич Т.Ю. – це розвинені у процесі фізичного виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності.

У основі формування фізичних якостей у дошкільнят лежать вікові особливості їхнього віку. Адже, розвиток дитини супроводжується змінами в

організмі, які мають кількісні і якісні показники і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожній віковій групі притаманні свої особливості.

Основним засобом розвитку фізичних якостей учнів початкової школи є рухові ігри. Використання рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільнят відіграє велику роль у житті дитини. Вони сприяють формуванню фізичних якостей, активізує потребу в рухових діях, забезпечує активну участь у фізкультурно-масових заходах.

Діти здебільшого мають позитивне ставлення до рухливих ігор, що пояснюється чітко визначеним бажанням досягти певних результатів. Ці перспективи і глибоке усвідомлення дорослими того, що здоров'я дитини залежить від її рухової діяльності, налаштовували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичними вправами та іграми. Результати педагогічного експерименту показали, що рухливі ігри як засоби фізичного виховання можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей учнів початкової школи, а також впроваджувати їх в педагогічну практику дошкільних закладів.

Дослідження розвитку фізичних якостей дошкільнят засобами рухливих ігор як основи фізичної підготовленості у науковому світі потребує доопрацювань та нових наробків.

Вище викладене підтверджує актуальність та доцільність дослідження теми дипломної роботи «Розвиток фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор», яка полягає у розробленні та пошуку нових методичних підходів до використання рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільнят з метою розвитку фізичних якостей як основи їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження – розробити теоретичні та методичні основи розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухових ігор.

Для досягнення поставленої мети визначено основні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми в психолого-педагогічній літературі та з фізичного виховання.

2. Дослідити розвиток фізичних якостей у учнів початкової школи та їх фізичну підготовленість.

3. Розробити методичні основи розвитку фізичних якостей учнів початкової школи, що базується на використанні рухливих ігор.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики розвитку фізичних якостей у дошкільнят засобами рухливих ігор.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів початкової школи.

Предмет дослідження – методика розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор.

Гіпотеза дослідження. Розвиток фізичних якостей у учнів початкової школи буде ефективним, якщо використовувати спеціальну методику, що включає:

- цілеспрямоване застосування системи рухливих ігор, орієнтованих на розвиток фізичних якостей дитини (витривалості, спритності, швидкості і сили);
- використання різноманітних рухливих ігор як засобів фізичного виховання;
- контроль і оцінку розвитку фізичних якостей учнів початкової школи.

Теоретико-методичною базою дослідження є праці з проблем: фізичної підготовленості дошкільників (М. Лєскова, Л. Ноткін, Є. Я. Бондаревська та ін.); розвитку фізичних якостей дошкільників (В. Н. Занефській, З. І. Кузнєцова, М. Х. Спаїв та ін.); організації та використання рухливих ігор у дошкільних закладах (Я. Степаненко, В. А. Страновский, Є. А. Тимофєєва).

Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань дослідження використано наступні **методи**: *теоретичні* (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел); *педагогічні* (спостереження, експерименти, тестування); *медико-біологічні* (антропометрія, пульсометрія,

функціональні проби, контент-аналіз медичних карт, метод оцінки фізичного здоров'я, методика оцінювання фізичного стану), крокометрія і хронометрія; методи *математичної статистики*.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

- на основі аналізу і узагальнення наукової літератури *уточнено та конкретизовано* сутність понять «фізичні якості», «рухливі ігри»;
- *описано* види рухливих ігор і науково обґрунтовано їх значення у формуванні тих чи інших фізичних якостей учнів початкової школи;
- *розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено* методику розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор.

Практична значущість одержаних результатів: впроваджено у діяльність дошкільних закладів методику розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор.

Експериментальна база дослідження: Початкова школа Полтавської ЗЗСО № 4.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом доповіді на секційному засіданні на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні питання фізичної культури та спорту» 03 грудня 2025 року. (Полтава, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 03 грудня 2025 р.).

Публікації за темою дипломної роботи:

Жиляков С.С. Розвиток фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, 03 грудня 2024 р. [гол. ред. Л.М. Рибалко]. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. С. 58-59.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 4 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел

(89 найменування) і 9 додатків на 11 сторінках. Загальний обсяг тексту дипломної роботи становить 65 сторінок (основного тексту – 63 сторінки). Робота містить 7 таблиці і 1 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

1.1. Анатомічні та фізіологічні особливості фізичного розвитку дітей

Під дошкільним віком розуміється період розвитку дитини від 2 до 7 років. У ці роки відбувається активний фізичний розвиток й удосконалення інтелектуальних можливостей дитини. Рухи її стають вільними, вона добре розмовляє, світ її відчуттів, переживань і уявлень стає різноманітнішим.

Під фізичним розвитком дітей та підлітків розуміють динамічний процес кількісних (ріст в довжину тіла, збільшення маси тіла й окремих його частин) і якісних показників (розвитку) їхнього організму. Його визначає відповідний віковим змінам комплекс пов'язаних між собою морфолого-анатомічних і функціональних властивостей організму.

Вивченням фізичного розвитку дітей та підлітків займалися такі науковці, як: Вавілова О.М. [6], Будинська П.П. [3], Вільчковський Є.С. [10], Дмитренко Т.І. [15] та інші. У своїх працях вони пояснювали взаємозв'язок між фізичним розвитком дитини із її станом здоров'я.

Деякі вчені (Вільчковський Є.С. [10], Дмитренко Т.І. [13]) стверджують у своїх дослідженнях про необхідність постійного нагляду за станом здоров'я дітей, щоб забезпечити нормальний фізичний їх розвиток відповідно до вікових змін.

Фізичний розвиток (за визначенням І.Д. Глазиріна) – це процес становлення, зміни морфологічних властивостей організму, фізичних якостей, здібностей, що вдосконалюються під впливом умов існування виховання протягом індивідуального життя людини та поколінь. У поняття «Фізичний розвиток» входять не тільки такі ознаки як довжина чи маса тіла, охват грудної клітки, а й ті, що характеризуються функціонуванням систем організму,

міжсистемних взаємозв'язків, всебічний розвиток рухових, або фізичних, якостей та здібностей.

Фізична підготовка учнів початкової школи передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях.

Розвиток фізичних якостей у дитини відбувається під впливом двох чинників:

- природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова);
- режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність.

Загальні фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей людини під впливом занять фізичними вправами розглянуто у працях О.Н. Крестовнікова, М.В. Зімкіна, О.В. Коробкова та ін. авторів. Їх дослідження стверджують, що фізіологічною основою розвитку фізичних якостей є морфологічні та функціональні зміни м'язової системи, а також нервової регуляції рухових та вегетативних функцій організму.

У численних досліджах, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми (В.М. Заціорський, В.П. Філін, Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський та ін.), зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку фізичних якостей дітей. Автори досліджень зазначають, що найбільш ефективними для покращання загальнофізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає проявлення швидкості, сили та спритності у порівнянні з засобами, які спрямовано лише на розвиток однієї з вищеназваних якостей.

Фізичні якості мають певну залежність одне від одного у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того самого нервово-м'язового апарата

і відображають вікові та статеві особливості організму дітей. Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини.

Процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років.

Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загальнорозвиваючих вправ, участь у рухливих іграх, вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Наприклад, стрибки у довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність і т. ін.

Особливостями фізичного розвитку учнів початкової школи є антропометричні показники, тобто комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку.

Антропометричні показники поділяють на три групи [20]:

1) соматоскопічні – стан опорно-рухового апарату (форма хребта, грудної клітки, ніг, постава, розвиток м'язів), ступінь жировідкладення і статевого дозрівання;

2) соматометричні – довжина і маса тіла, пропорції тіла, окружності голови, грудної клітини, стегна, гомілки, предпліччя тощо;

3) фізіометричні (функціональні) – життєва ємність легень (ЖЄЛ), м'язова сила рук, станова сила.

Без індивідуальної оцінки антропометричних показників дитини та стану її здоров'я неможливо об'єктивно оцінити її фізичний розвиток.

Довжина та маса тіла дитини, її окружність грудної клітини є основними показниками фізичного розвитку.

Довжина тіла, як показники фізичного розвитку, слугує основою для оцінки ваги тіла дитини та окружності її грудної клітини. Вага виражає масу тіла; окружність грудної клітини – розвиток органів дихання та скелету.

Збільшення довжини та маси тіла відбуваються на протязі першого та другого років життя. За перший рік довжина тіла дитини збільшується на 25 см, а за другий – 10-15 см. Маса тіла на першому році життя дитини збільшується на 6-7 кг, а на другому – на 2-3 кг. Щорічний приріст довжини тіла дорівнює 4-5 см, а маса – до 1,5-2 кг [18, с. 16-17].

Так, у 3-4 роки річний приріст довжини тіла дитини складає 8-10 см. Кожні наступні 2-3 роки – 5-7 см при щорічному збільшенні маси на 3-4 кг.

Паралельно із збільшенням всієї довжини тіла виміряється співвідношення пропорції окремих його частин. У дитини з відносно великою головою, довгим тулубом та короткими ногами з віком міняються розміри кінцівок та тулуба: голова стає відносно невеликою, тулуб – коротким; ноги – довгими.

Всі антропометричні показники для оцінки фізичного розвитку проводять в ранкові години на оголеному тілі стандартними інструментами.

Дослідження Осокіної Г.І. і Монтесорі М. фізичного розвитку дітей дошкільних закладів показали, що формування зорово-рухових координації (око-рука) завершується актом хапання з подальшим утримуванням предметів. Свій розвиток зорово-рухові координації, що лежить в основі акту хапання, беруть з позитивного «комплексу пожвавлення». При пожвавленні в результаті зорового зосередження на предметі і хаотичних рухів ручки дитини випадково натрапляють на предмет. На цій основі формується здатність простягання рук до об'єкта, коли той знаходиться на певній відстані від ока.

Хапання є складним руховим актом, що виникає у відповідь на дифузне зорове подразнення, що відчує око дитини з певної відстані і під певною точкою зору і полягає у направленні рук до об'єкта.

Після формування акту хапання розвиток рухів переходить в нову фазу. Дослідженнями Матвеева Л.П. [25] і Круцевич Т.Ю. [21] доведено, що у дитини активно і інтенсивно розвиваються різноманітні повторювальні рухи. У міру засвоєння дитиною рухів і дій з предметами, повторні рухи стають все більш і більш різноманітними. Дитина не лише поплескує по предмету, але і розмахує ним, перекладає з однієї руки в іншу, штовхає предмет, що висить над ним, ударяє одним предметом об інший і т.д.

Гер-Ованесян А.А. [12] і Дмитренко Т.П. [15] зазначають, що одночасно з повторними рухами, виникають ланцюгові рухи, які є різновидом окремих диференційованих рухів, що є повторювальними. Ці автори підкреслюють, що повторні і ланцюгові рухи нічим не відрізняються, і в тих і в інших випадках має місце ряд рухів в послідовному порядку під контролем. У ланцюг рухів включаються всі ті окремі рухи, які освоює дитина під керівництвом дорослих.

Ступінь розвитку ігрового маніпулювання у учнів початкової школи залежить від педагогічного впливу на дітей. Тому, за відсутності педагогічної роботи з дітьми, розвиток цих рухів затримується і у дітей не формуються вміння грати, задовольняючись смоктанням пальців, і монотонним розгойдуванням тулуба.

Вільчковський Е.С. спеціально досліджував вплив новизни на стимулювання ігрових дій у дитини. Він пропонував дитині одночасно відомий їй вже предмет, з яким вона могла гратися і раніше до 15-20 хвилин і невідомий предмет, з яким дитина ще не зустрічалася. Під час спостережень за такими дітьми він виявив, що дитина переважно зосереджується на незнайомому, тоді як на знайомий об'єкт вона майже не реагує. Якщо ж в досвіді демонструвався тільки один знайомий предмет, то і в цьому випадку дитина не зосереджувалася на ньому і не хапала його. Автор цим довів інтерес у учнів початкової школи до нового.

Дуже важливо постійно вести моніторинг фізичного розвитку дошкільнят з метою формування уявлення про морфологічні та функціональні ознаки, навичок оцінки фізичного розвитку дітей за антропометричними і фізіометричними ознаками.

Фізичне виховання учнів початкової школи здійснюється переважно в колективних формах роботи. Під час занять з фізичної культури, рухливих ігор, ранкової гімнастики у дітей виховуються почуття колективізму, дисциплінованості, організованості, тобто ті якості, які конче потрібні в майбутньому навчанні або трудовій діяльності людини.

Корисний ефект фізичного виховання визначається тим, як тісно взаємопов'язані фізичне і моральне виховання. У процесі фізичного виховання здійснюється розумове виховання дитини. Між ними існує два види зв'язку: безпосередній та опосередкований. Безпосередній зв'язок полягає в тому, що в процесі занять фізкультурою часто виникають рухові пізнавальні ситуації, вирішення яких потребує від дитини певного розумового напруження. Наприклад, виконуючи будь-яке рухове завдання, дитині потрібно продумати, як зробити вправу більш чітко, швидко, що необхідно зробити для виправлення помилок та ін. Все це являє собою певний ланцюг психічних операцій, які передбачають спостереження, узагальнення, прийняття рішення.

Специфічність розумової діяльності дитини в процесі виконання фізичних вправ полягає в тісному взаємозв'язку між рухами різних частин тіла та розумовими операціями, діти безперервно порівнюють програму руху з його фактичним виконанням. Внаслідок цього закріплюються усвідомлені зв'язки між м'язовими почуттями, руховим завданням та способом його вирішення.

З віком у дитини збільшується швидкість, з якою м'язи можуть переходити від скорочення до розслаблення, тобто швидкість чергування різних рухових дій. Рухи малих м'язів кисті формуються у дітей наприкінці першого і на початку другого року життя.

Наприклад, дитина може брати пальцями дрібні предмети (кубики, кульки). У три-п'ять років їй доступні різноманітні, добре координовані і точні рухи пальців: ловлення та кидання м'яча, прокачування кульок та ін. Властива дорослій людині координація рухів різних м'язових груп встановлюється в шестирічному віці.

Дітям дошкільного віку властива низька витривалість м'язової системи. Статичне напруження м'язів дитина може утримувати лише нетривалий час. Тому малюки не можуть тривало виконувати одноманітні рухи, йти спокійним та рівномірним кроком. Вони змінюють позу під час стояння та сидіння. У старших дошкільників витривалість м'язів підвищується, однак відносно силових напружень вона низька (лазіння по канату, багаторазові підстрибування тощо).

Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Поряд зі систематичним тренуванням м'язового апарату дитини слід обмежуватися у значних м'язових напруженнях, пов'язаних з тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесення важких предметів тощо. Варто також враховувати, що м'язи дитини швидко стомлюються, а тому слід уникати тривалих і надто великих фізичних навантажень під час виконання вправ та рухливих ігор.

Отже, фізичний розвиток дитини розглядаємо як фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я тощо. У процесі фізичного виховання створюються оптимальні умови для успішного засвоєння дітьми стійких навичок поведінки. Зв'язок фізичного виховання з розумовим передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів.

1.2. Фізичні якості дітей

Фізичними якостями, або здібностями учнів початкової школи є: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість і сила. Їх розвиток значною мірою зумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях.

Фізіологічні закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей дитини під впливом занять фізичними вправами розкрито у працях Вавілової О.М. [6], Мазніченко В.Д. [23] Учені стверджують, що фізіологічною основою розвитку фізичних якостей є морфологічні та функціональні зміни м'язової системи, а також нервової регуляції рухових та вегетативних функцій організму.

У численних досліджах, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми (О.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський та ін.), зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Автори досліджень зазначають, що найбільш ефективними для покращання загальнофізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає проявлення швидкості, сили та спритності у порівнянні з засобами, які спрямовано лише на розвиток однієї з вищеназваних якостей. Рухові якості мають певну залежність одне від одного у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того самого нервово-м'язового апарата і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Цілеспрямований розвиток фізичних якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загально фізичну підготовленість дитини. Процес розвитку фізичних якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років.

Тому схарактеризуємо фізичні якості учнів початкової школи.

Швидкість визначається за часом бігу дитини на невеликі відстані – 10 м. Для цього вибирається пряма доріжка з щільним земляним або асфальтовим

покриттям завдовжки не менше 20 м. До лінії старту, позначеною смугою, має бути не менше 4-5 м розгону і стільки ж за лінією фінішу. Секундоміром фіксується час бігу від старту до фінішу [23, с. 25].

Здібність до швидкості необхідна для формування і вдосконалення бігу, різних видів стрибків, в рухомих іграх, а також для успішного оволодіння багатьма видами спортивних вправ.

Розрізняють різні форми швидкості, основні з яких: швидка реакція на сигнал до дій або їх зміни; швидкість одиночного руху; здатність збільшувати в короткий час темп рухів по сигналу або в ігровій ситуації; частота циклічних рухів (біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді) [30, с. 35].

Спритність проявляється у здатності оволодівати новими рухами та швидко перебудовувати їх у відповідності з змінами в оточенні. Діти повинні виконувати якомога більше вправ для розвитку координації рухів. Спритність формується при виконанні вправ на швидку зміною ситуації, де вимагається точність, швидкість та координація рухів.

Спритність необхідна для виконання всіх рухів, в тому числі й при рухомих іграх, спортивних вправах. Вона поєднує в собі рухові якості. В спритності виявляється здатність точно оцінити і виконати рух з урахуванням його просторових, тимчасових і силових характеристик. Показником спритності у дітей 4-7 років може служити швидкість та час виконання таких завдань, як біг з поворотами та з оббіганням [21, с. 180].

Науковців виокремлюють два способи розвитку спритності. По-перше, спритність зростає при оволодінні новими різноманітними рухами. По-друге, спритність зростає, якщо дається ускладнення, нове поєднання знайомих рухів, змінюються звичні умови виконання руху.

Спритність фіксується часом виконання фізичної вправи. Враховуючи особливості дошкільника, пропонується ігрове завдання: узявши один кубик, дитина біжить на іншу сторону кладе кубик, біжить за другим, його також переносить і зупиняється. Показником спритності буде час, що затрачує на виконання завдання. Можна використовувати і інше завдання – оббігти 8

прапорців на підставці, розставлені з проміжком 1м один від одного. До першого прапорця і після останнього відстань 1,5м. Загальна дистанція 10м.

Гнучкість характеризує ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату дитини. Вона залежить від форми і будови суглобів, від еластичності м'язів і зв'язок, від функціонального стану центральної нервової системи і рухового апарату. Рухливість в суглобах має певний вплив на функціональну діяльність дитини. З нею також пов'язані амплітуда, точність, швидкість її рухів. Тому розвитку гнучкості у учнів початкової школи слід надавати особливу увагу в процесі їх фізичного виховання.

Розвиток *витривалості* забезпечується і при рухомих іграх з повтореннями дій, і в деяких спортивних вправах. Особливістю їх є безперервно змінювана як по інтенсивності, так і за формою рухів діяльність. Про витривалість можна судити за часом виконання ходьби і бігу на дистанції 300 м. Вибирається пряма доріжка завдовжки 50 м, позначається лінія старту (фінішу), лінія повороту. Дитина проходить відрізки 50м, чергуючи ходьбу і біг – від старту до лінії повороту йде, потім біжить назад і так повторює ще 2 рази.

Сила вимірюється кистьовим і становим динамометром загальноприйнятим методом. Кожну з контрольних вправ дитина виконує не менше двох разів (з проміжком відпочинку). Вибирається кращий результат з двох спроб. У дітей краще розвинені м'язи тулуба, слабше – м'язи кінцівок. Вправи для розвитку у дітей сили повинні бути в основному динамічними та комплексними разом із розвитком здатності розслабляти м'язи після їх напруження. Саме тому особливу увагу у фізичному вихованні дітей потрібно приділяти розвитку швидкості, що сприяє збільшенню швидкості виконання простих рухів та їх частоти [10, с. 201].

Розвиток фізичних якостей у дитини здійснюється під впливом двох чинників:

1) природно-вікових змін організму, що включають морфологічну та функціональну перебудову;

2) режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та самостійна рухова діяльність.

Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загальнорозвиваючих вправ, участь у рухливих іграх, вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Наприклад, стрибки у довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність і т. ін. При цьому оптимальні показники у будь-якому виді рухових якостей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших якостей.

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добором фізичних вправ та методикою їх проведення. Так, завдання для старших дошкільників стрибнути з місця якомога далі сприяє формуванню у них швидкісно-силових якостей; коли ж дітям пропонують приземлитися в обумовленому місці (на синю, жовту чи зелену стрічку, розташовані на відстані 40, 60, 80 см від місця відштовхування), то тут акцент робиться вже на розвитку спритності, тобто вмінні співвідносити м'язові зусилля з вимогою вихователя.

Технологія формування фізичних якостей у учнів початкової школи, яка включає такі компоненти:

1) цільовий, що включає методику проведення занять фізичного виховання; використання інноваційних методів; формування фізичних якостей у режимі дня; організацію фізкультурно-оздоровчої роботи; створення і реалізація організаційно-педагогічних умов;

2) змістовий компонент включає зміст проведення занять з фізичного виховання;

3) операційно-діяльнісний реалізує цільовий компонент і складає взаємодію вихователя та дошкільнят у процесі застосування різних методів та форм;

4) оцінно-результативний компонент, що включає рівні сформованості фізичних якостей;

5) контрольно-регулюючий компонент, що включає аналіз і оцінку вихователем рівня сформованості фізичних якостей.

Отже, фізичні, або рухові, якості – це показники рухливих можливостей дитини. Розвиток їх відбувається неперервно під час життєдіяльності дитини, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур та функціональних систем організму дитини. За допомогою фізичних вправ та рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей дитини, керувати їх розвитком. Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей дошкільників, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці та сприяють адаптації дитини до зовнішнього середовища.

1.3. Роль рухливих ігор у розвитку фізичних якостей дітей та формуванні й зміцненні їх здоров'я

Гра є однією з форм життєдіяльності дитини. Її особливістю є відносна незалежність від практичних потреб життя. Адже, як стверджують науковців (Вільчковський Е.С., Дмитренко Т.І., Карманова Л.В. та інші) діти під час гри керуються безпосереднім інтересом до самого процесу гри або до її змісту, імітуючи реальні події. Мотивом до гри є можливість перевірити свої здібності, силу, отримати позитивні емоції, задоволення своєю активністю, досягнутими результатами [17].

Рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей.

Основоположник теорії фізичного виховання П. Лесгафт стверджував, що гра – це засіб, в якому діти проявляють свою самостійність під час розподілу ролей і дій у процесі гри [24].

Рухлива гра багатьма авторами визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується в переваж на етапі закріпленні та удосконаленні рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду дитини.

Значне місце в ігровій діяльності дитини займають ігри, при яких виконуються різноманітні рухові дії у формі ходьби, бігу, стрибків тощо. Саме ці ігри називаються *рухливими*. Вони проводяться у будь-яку пору року. В них можуть приймати участь від одного до цілої групи гравців. Грати можна і з дорослими так і без їх участі.

Метою рухливих ігор, починаючи з раннього дитинства, є розвиток фізичної досконалості у формі фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування особистості.

Деякі вчені вважають, що рухливі ігри – це емоційно забарвлена рухова діяльність дитини, обмежена правилами [25].

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання учнів початкової школи. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних та вольових якостей.

Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дошкільників за умови вмілого керівництва ними.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду, закріплюють вміння та навички основних

рухів ходьби, бігу, стрибків, рівноваги тощо. Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї чи іншої обставини.

Цінність рухливих ігор також у тому, що вони сприяють розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

Ігрова діяльність під час рухливих ігор характеризується складною взаємодією її учасників та взаємовідносинами між гравцями.

Під час рухливих ігор формуються такі взаємовідносини між гравцями, як [28; 32]: змагання та ігрове співробітництво.

У результаті прояву таких взаємовідносин процес ігрової взаємодії набуває відповідний характер, створює нові умови та ситуації.

Отже, особливостями рухливих ігор є відповідні взаємовідносини у змаганнях і ігрових ситуаціях, постійна взаємодія гравців, зміна ігрових умов, задач, практичних дій і зусиль.

Під час проведення рухливих ігор серед дошкільнят використовують раніше набуті або засвоєні рухливі уміння. Інколи вони виконуються у звичних ситуаціях, але частіше всього треба змінювати їх відповідно до умов гри. Результатом такої ігрової діяльності є формування і удосконалення вмінь керувати своїми рухами в змінних умовах чи під час азарту. При цьому удосконалюються в дитини засвоєні рухи, а також уміння ними користуватися.

Засвоєння нових незнайомих рухів під час гри – складна процедура для дитини. Тому для формування і удосконаленні техніки руху потрібне спеціальне їх навчання.

Рухливі ігри не є вибірковими, тобто поділеними за навантаженням на м'язи, суглоби та опірно-рухову систему. Адже вони всі несуть з собою певні навантаження та органи опорно-рухової системи, серце, дихальний апарат тощо [34].

Особливий вплив рухлива гра здійснює на розвиток фізичних якостей в дитини. Адже під час рухової гри ці якості розвиваються комплексно, що сприяє їх використанню при виконанні інших видів діяльності.

Рухливі ігри дуже корисні для учнів початкової школи. Це положення вчені (Холодов Ж.К., Шейко М.К.) пояснюють так: «Кожний рух викликає затрату м'язової енергії. Кисень потрапляє до клітин організму через кров, яка отримує його у легенях. Чим більше організм потребує кисню, тим швидше і більше його кров повинна приносити до тканин. Тому в час проведення ігор прискорюється кровообіг, серце працює швидше, дихання стає більш глибоким і частішим. Обмін речовин у організмі дитини активізується. Це позитивно впливає на її здоров'я» [33; 35].

Вчені (Цвех С.Ф., Осокіна Т.І.) довели, що під час рухливих ігор дитина краще не лише росте, а й розвивається. Адже, під час рухової гри серце дитини відчуває постійне навантаження. При цьому з кожним рухом воно посиляє у кровеносні судини значно більше крові, ніж у тих дітей, які не займаються фізичними вправами та рухливими іграми.

У дитини під час рухливих ігор збільшується об'єм грудної клітки. Це призводить до кращого газообміну та посилення рухової та трофічної функції крові. Також рухливі ігри позитивно впливають на травну систему дитини.

Таким чином, розвиток фізичних якостей дітей засобами рухливих ігор має також оздоровче значення. Здоров'я забезпечується систематичною руховою активністю дитини. Оптимальний розвиток цих якостей сприяє покращенню будови тіла дитини, формуванню правильної постави, легкості ходьби і бігу, чіткості виконання загально розвивальних вправ та основних рухів.

Рухливі ігри є не лише засобом для розвитку фізичних якостей дитини та покращення її здоров'я, а й методом виховання характеру особистості, формування її поведінки. Адже під час гри дитина вчиться підкорювати свої інтереси інтересам колективу, спільними зусиллями отримувати поставлені цілі. В іграх діти вчаться поважати правила, поставлені колективом.

Виховні завдання рухливих ігор спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами рухливих ігор. Заняття рухливими іграми сприяють вихованню у дітей дисциплінованості,

колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині.

Ігри широко використовують як засіб естетичного виховання, тому що діти відображають оточуючий світ через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Усе це дозволяє поглиблювати естетичні переживання дошкільнят.

Досвід кращих вихователів, а також спеціальні наукові дослідження вчених (Т.І. Осокіна, А.Я. Вольчинський, О.І. Курок, Л.А. Сварківська та інші) показують, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання позитивних моральних та вольових якостей у дошкільників. Свої дії учасники гри підпорядковують правилам, які регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, вчать відповідати за свої вчинки, розвивають почуття товариськості. У колективних іграх у дитини формуються поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей у дружний колектив.

Під час ігрової діяльності у дошкільнят створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість попадань у ціль. Це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

Участь у грі тісно пов'язана з емоційними почуттями дітей. Тому необхідно спрямовувати ігрову діяльність так, щоб вона, торкаючись естетичних почуттів, дозволяла старшим дошкільникам правильно оцінювати її. Одна рухова гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями дошкільнят кожної вікової групи, з методикою проведення ігор, а також дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

При виборі рухливих ігор для дошкільнят слід акцент робити та фізичні вправи, щоб зміст імітаційних ігор дозволяв дітям стрибати, бігати, повзати.

Вченими (Е.С. Вільчкльський та ін.) встановлено певні вікові періоди, коли розвиток тих чи інших фізичних якостей відбувається найбільш успішно. У дошкільнят більший акцент потрібно робити на розвитку швидкості та спритності.

Враховуючи значення рухливих ігор природно постає питання про доцільність вибору рухливих ігор для учнів початкової школи. Саме тому під час вибору рухливих ігор враховуються певні вимоги [34]:

1) ігри добираються відповідно до педагогічних завдань. Вихователь керується програмою виховання учнів початкової школи, де наводяться приклади типових ігор, визначено переважаючий рух у цілій грі. Варто чітко визначити, які вміння і навички в цій грі закріплюються, які фізичні якості розвиваються, яка виховна мета реалізується.

2) під час вибору рухливої гри зважають на рухову підготовленість дітей, їх руховий досвід, інтереси дітей та уподобання. Зміст гри має бути доступний дітям, відповідати їх інтересам, нагадувати цікаві явища навколишнього середовища. Крім цього, рухи, які діти виконують у грі, мають бути добре засвоєні.

3) під час вибору рухливої гри враховують її місце у режимі дня.

Включають елементи рухливих ігор і до різних організаційних форм роботи з фізичного навантаження: ранкової гімнастики, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, заняття з фізичної культури, фізкультурних розваг та свят, пішохідних переходів.

Так, для ранкової гімнастики добирають ігри малої рухливості; для фізкультхвилинок – ігри середньої рухливості; для фізкультпауз – ігри малої, середньої та великої рухливості.

Під час вибору ігор для фізкультурних свят, розваг, пішохідних переходів вихователю треба зважати на: рівень рухової підготовленості дітей; поступове зростання на початку та зниження наприкінці рівня фізичного навантаження на дітей; обов'язкове використання ігор-естафет та змагань. Проведення

рухливих ігор протягом дня повинно відповідати педагогічним вимогам, режиму дня, мати певну систему.

Отже, рухливі ігри сприяють розвитку фізичних якостей дитини (швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості), покращують її фізичне здоров'я, виховують характер особистості, її поведінку. Проте особливий вплив рухлива гра здійснює на розвиток фізичних якостей дитини. Адже під час рухової гри ці якості розвиваються комплексно, що сприяє їх використанню при виконанні інших видів діяльності.

Висновки до першого розділу

Під фізичним розвитком учнів початкової школи розуміють динамічний процес кількісних (ріст в довжину тіла, збільшення маси тіла й окремих його частин) і якісних показників (розвитку) їхнього організму. Його визначає відповідний віковим змінам комплекс пов'язаних між собою морфолого-анатомічних і функціональних властивостей організму.

Особливостями фізичного розвитку учнів початкової школи є антропометричні показники, тобто комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові особливості фізичного розвитку. Антропометричні показники поділяють на три групи: соматоскопічні – стан опорно-рухового апарату (форма хребта, грудної клітки, ніг, постава, розвиток м'язів), ступінь жировідкладення і статевого дозрівання; соматометричні – довжина і маса тіла, пропорції тіла, окружності голови, грудної клітини, стегна, гомілки, предпліччя тощо; фізіометричні (функціональні) – життєва ємність легень, м'язова сила рук, станова сила.

Фізичний розвиток дитини дошкільного віку розглядаємо як фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я тощо.

Фізичними, або руховими, якостями учнів початкової школи є: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість і сила. Їх розвиток значною мірою зумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Цілеспрямований розвиток фізичних якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загально фізичну підготовленість дитини. Процес розвитку фізичних якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років.

Розвиток фізичних якостей у дитини здійснюється під впливом двох чинників: природно-вікових змін організму, що включають морфологічну та функціональну перебудову; та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та самостійна рухова діяльність.

Фізичні, або рухові, якості є показниками рухливих можливостей дитини. Розвиток їх відбувається неперервно під час життєдіяльності дитини, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур та функціональних систем організму дитини.

Рухливими називаються ігри, при яких виконуються різноманітні рухові дії у формі ходьби, бігу, стрибків тощо. Метою рухливих ігор у дошкільнят є розвиток фізичної досконалості у формі фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування особистості.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методи дослідження розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухових ігор відповідають меті, завданням, об'єкту й предмету дослідження. Серед них:

- аналіз науково-методичної літератури,
- спостереження;
- опитування, бесіди;
- тестування й анкетування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

В методиці фізичного виховання учнів початкової школи повинні бути присутні засоби, методи і прийоми навчання рухам, розвитку фізичних якостей і здібностей, які ґрунтуються на принципах свідомості і активності, наочності, доступності, обліку індивідуальних можливостей дітей, систематичності, поступовості, підвищення вимог. Специфікою методики фізичного виховання є те, що в основі всіх способів виконання фізичних вправ лежать регулювання навантаження, а також варіативність поєднання навантаження з відпочинком. В залежності від дії на організм навантаження може бути постійним і змінним, мати безперервний або переривистий характер [13, с. 105].

У фізичному вихованні учнів початкової школи як основні використовують наступні методи: метод вправ з чітко заданою програмою дій, порядком їх повторень, точним дозуванням навантаження і встановленими інтервалами відпочинку; ігровий метод; метод змагання.

Широко, застосовується у фізичному вихованні дошкільників словесний метод і наочний. В роботі з дітьми молодшого дошкільного віку переважають прийоми опосередкованого навчання, пояснення, що супроводжується

показом, виконання дітьми вправ разом з вихователем. Засоби, методи, і прийоми навчання, вправи, виховання, а також способи організації дітей на заняттях спираються на ведучу для кожного вікового періоду розвитку дітей діяльність.

Особливості методики фізичного виховання дітей молодшого, середнього і старшого дошкільного віку обумовлені ступенем самостійності дитини, його свідомим відношенням до занять, до повторення засвоєного [10, с. 50].

Систематизація й узагальнення отриманих даних та їх статистична обробка проводилась за t-критерієм Стьюдента. Статистичну достовірність визначали за формулою:

$$t = \frac{Ma - Mb}{S} \quad (2.1.);$$

де: t - статистична достовірність відмінностей;

Ma - середній показник до експерименту;

Mb - середній показник після експерименту;

S - помилка середньої величини.

$$S = \vartheta \sqrt{\frac{na + nb}{na - nb}} \quad (2.2.);$$

де: ϑ - середнє квадратичне відхилення;

na - кількість досліджуваних до експерименту;

nb - кількість досліджень після корекції.

$$\vartheta = \sqrt{\frac{\sum (\chi - Ma)^2 - \sum (\chi - Mb)^2}{na + nb - 2}} \quad (2.3.);$$

де: ϑ - середнє квадратичне відхилення;

χ - результат окремого вимірювання;

Ma - середній показник до експерименту;

Mb - середній показник після експерименту;

na - кількість досліджень до корекції;

nb - кількість досліджень після корекції;

\sum - сума

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в 3 етапи впродовж 202025-2026 років.

Протягом *першого етапу* дослідження:

- визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження;
- проаналізовано наукову та методичну літературу в аспекті досліджуваної проблеми;
- визначено сутність поняття «фізичні якості учнів початкової школи»;
- схарактеризовано фізичні якості учнів початкової школи, що розвиваються під час рухливих ігор;
- вивчено та узагальнено анатомо-фізіологічні особливості учнів початкової школи..

На другому *етапі* проведено основні дослідження та спостереження, що дозволили:

- провести антропометричні виміри фізичного стану дітей дошкільних навчальних закладів;
- схарактеризувати види рухливих ігор, які проводяться у дошкільних закладах;
- визначити структуру рухливих ігор;
- ознайомитися з наявними методиками розвитку фізичних якостей учнів початкової школи та розробити методику розвитку окремо кожної з фізичних якостей дошкільників;

На третьому етапі дослідження була оцінена ефективність розробленої методики розвитку фізичних якостей дітей засобами рухливих ігор. Узагальнено й проаналізовано отримані дані, сформульовано висновки, підготовлено магістерську роботу до захисту.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ РУХОВИХ ІГОР

3.1. Види рухливих ігор для дітей та їх структура

Нині вчені (Цвех С.Ф., Шейко М.К., Пензулаєва Л.І.) висувають кілька класифікацій видів рухливих ігор залежно від ознак, що покладені в основу тієї чи іншої класифікації.

Більшість фахівців-педагогів стверджують, що найдоступнішим є поділ рухливих ігор з прості та складні за правилами виконання.

Так, у іграх з простими правилами правила гри самі диктують їх виконання. Наприклад, рухові угри «Потяг», «Коники» для дітей молодшого дошкільного віку легкі у виконанні та запам'ятовуванні.

Складні рухові ігри із складними правилами вимагають певного способу дії та часу на виконання. На кожне слово чи по сигналу дитина виконує певні рухові дії.

У наступній класифікації всі рухливі ігри, залежно від характеру рухових дій, поділяються на такі види, як: сюжетні і несюжетні, ігрові вправи, ігри-естафети та ігри з елементами спорту.

В основу сюжетних рухливих ігор покладено певний сюжет (дії людей, тварин та птахів, природні явища) та життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів). Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад: зайці стрибають, мисливці полюють, птахи літають та інше. Більшість сюжетних ігор колективні, і діти привчаються в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила. Наприклад, «Сонечко і дощик», «Гуси-лебеді», «Вовк за горою» тощо. Вони мають чітко визначені правила та сюжет виконання гри.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто приводить до ігнорування чіткості рухів, то під час ігрових вправ дошкільнята повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, пролізти в обруч та інше). Такі вправи застосовують здебільше для вдосконалення у дітей конкретних рухів. Дозування вправ у цих іграх, на відміну від сюжетних, визначають конкретніше, що також є однією з позитивних сторін [35].

Несюжетні ігри – це ігри наввипередки. Наприклад, «Квач», «Піжмурки» тощо. Вони не мають сюжету і в їх основу покладено лише рухові дії. До несюжетних належать ігри з використанням різних предметів: «Кільцекид», «Кеглі», «Школа м'яча» тощо. У цих іграх виконуються конкретні рухові завдання: накинути кільце на палицю, потрапити кулькою в кеглю [30].

Ігрові вправи під час рухливих ігор теж поділяються на вправи сюжетного і несюжетного характеру. Вправи сюжетного характеру:

- «Ведмедик на поваленому дереві» (повзання по лаві);
- «Папуга на жердині» (ходьба у рівновазі по гімнастичній палиці боком);
- «Мавпочки» (лазіння по гімнастичній стінці) тощо.

Ігрові вправи несюжетного характеру – це вправи, в основу яких покладено дії з предметами. При цьому предмет полегшує виконання завдання. Наприклад, «Добіжи до прапирця», «Пролізь в обруч» тощо.

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, організація і проведення має багато спільного.

До рухливих ігор з елементами спорту належать: волейбол, баскетбол, футбол, більшість з яких проводяться зі старшою групою.

Ігри-естафети застосовуються в роботі з дітьми середнього та старшого дошкільного віці і поділяються на кілька видів груп:

- за кількістю завдань – прості і складні;

- за характером пересувань – колективні, індивідуальні, парні;
- за містом і характером завдань – тематичні, несюжетні і комічні.

Наприклад, «Передача м'яча над головою» – це проста, лінійна, колективна, несюжетна гра-естафета, а «Стрибки вдвох у мішках» або «Хто більше набере води» (перенесення води у тарілці, яку тримають двоє дітей з подоланням перешкод та пролазіння під мотузкою на висоті очей дитини способом прогнувшись) – це складні, лінійні, парні та комічні ігри-естафети.

У програмах виховання учнів початкової школи [24] та методичних посібниках [13] ігри поділяються за ознакою переважаючого руху:

- ігри з ходьбою, бігом, рівновагою – «Іменинний пиріг», «Два морози»;
- ігри з киданням та ловінням предметів – «Мисливці і звірі»;
- ігри зі стрибками – «Горобчики»;
- ігри на орієнтування у просторі – «Знайди і промовчи», «Піжмурки».

За ступенями фізичного навантаження ігри бувають: великої, середньої і малої рухливості.

До ігор великої рухливості належать ті, в яких активну участь бере вся група і зміст яких становлять інтенсивні рухи – біг, стрибки у поєднанні з іншими основними рухами («Снігурі і кіт», «Жаби і чапля», «Рибалки і рибки»).

В іграх середньої рухливості беруть участь всі діти, але характер рухів спокійний: метання предметів, ходьба, пересування через предмети («Зозуля», «Море хвилюється»). До цих ігор належать всі хороводні ігри.

Ігри малої рухливості передбачають участь частини дітей або однієї дитини, тоді як інші спостерігають. Такі рухи виконуються у повільному темпі. Наприклад, такі ігри як, «Найди і промовчи», «Чий голос почув?», «Кого не стало?»).

Отже, з дітьми дошкільного віку проводяться здебільшого три види рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є оволодіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості.

До ігор великої рухливості відносять ті, в яких бере участь одночасно вся група дітей. Їх зміст становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подолання перешкод та інше.

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь усієї групи дітей. Характер рухової діяльності учасників відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з лазінням під дугу, переступання через предмети тощо).

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активною є лише частини з них, інші перебувають у статичній позиції і спостерігають за діями тих, хто грає. Рухи, які становлять зміст гри, виконують у повільному темпі.

На заняттях з фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою, мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. У заключній частині – ігри малої рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан.

На прогулянках, за годину до денного сну та після сну проводяться ігри будь-якої рухливості. Особлива увага приділяється добору ігор у холодну пору року та несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами. Влітку ігри з швидким бігом і стрибками краще проводити на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед сном проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не можуть швидко заснути.

З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводиться не менше 5-4 рухливих ігор.

Рухлива гра має свою структуру: ігровий процес; ролі; ігрові дії; сюжет гри (в несюжетних іграх відсутній); правила гри. Відповідно до обраної ролі діти виконують ігрові дії. Ігрові дії об'єднують дітей між собою і збігаються з виконанням рухів, наприклад: «зайчики», «жабки» - стрибають. Рухи стають способом вираження ігрових дій.

Отже, проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят. Завдання вихователя – збагатити руховий досвід дошкільнят, удосконалити набуті ними рухові навички та розвивати у них фізичні якості.

3.2. Організація та керівництво рухливими іграми з дітьми

У середній групі діти починають цікавитися результатами своїх дій: точно влучати м'ячем у ціль, перестрибувати через «струмок»; пролізати в обруч, не торкнувшись його. Збільшення рухових умінь дає змогу проводити різноманітні ігри з метання, стрибками, лазінням [17].

Протягом року зміст ігор, рухові завдання, правила і взаємодії дітей поступово ускладнюються. Якщо гра становить певні труднощі, її краще проводити з меншою кількістю учасників.

Підвищена рухливість дітей середньої групи та їхнє невміння раціонально використовувати свої сили вимагають особливого підходу в дозуванні рухливих ігор. Вихователь має стежити за тим, щоб рухи чергувалися з відпочинком. Навіть, коротка пауза дає змогу дітям відновити свої сили і заспокоїтися після бігу або стрибків. У цей час діти обмінюються враженнями. Загальна тривалість рухливої гри дошкільнят середньої групи 8-10 хв, кількість повторень 3-5 раз.

У дітей старшої групи руховий досвід багатший порівняно з 3-4 річними, і це дає можливість використовувати в іграх більш складні рухи. Наприклад, біг зі зміною напрямку, кидання та ловіння м'яча, стрибки, доповнені різними атрибутами, предметами тощо [19].

Рухливі ігри слід підбирати відповідно до мети щодо формування певних рухових навичок і фізичних якостей, виховання витримки, сміливості, організованості. Визначення й конкретизація загальної мети запобігають випадковості у доборі ігор. Одна й та сама мета може ставитися в різних іграх.

Наприклад, рухові навички у метанні в ціль удосконалюються в іграх «Мисливці і зайці», «Влучити в обруч», але конкретизуються у вигляді різних зрозумілих і цікавих завдань. У грі «Влучити в обруч» пропонується влучити м'ячем у нерухому горизонтальну ціль, а у грі «Мисливці і зайці» — у ціль, що рухається. По суті, удосконалюється одна й та сама рухова навичка, але умови виконання різні.

Успіх гри значною мірою визначається правильною організацією дітей. Пояснюючи правила гри, вихователь повторює з дітьми найскладніші для рухи, що будуть виконуватися під час гри.

Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками.

Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дошкільнят цієї групи становить 30-35 секунди за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від змісту гри, але не повинна перевищувати 4-5 раз. Між повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Дуже важливо регулювати навантаження в рухливих іграх узимку, коли одяг утруднює рухи. Потрібно стежити, щоб діти не перегрівались і не втомлювалися. Загальна тривалість рухливої гри становить 10-12 хв.

Є. Аркін у своїй книзі «Дошкільний вік» наголошував: «Щоб гра з самих ранніх років стала благотворною силою, необхідне свідоме і досвідчене керівництво нею» [12]

]. І саме ці слова мають стати лейтмотивом успішного досвідченого керівництва ігровою діяльністю дошкільнят.

У молодших групах вихователь обов'язково є учасником гри, виконуючи головну роль. Вихователі молодшої та середньої груп теж беруть участь у рухливій грі, але в ролі ведучого, коли ця гра розучується, а потім лише спостерігачем. У старшому дошкільному віці вихователь бере участь у грі в тому разі, якщо дитині не вистачає пари або якщо потрібно виконувати роль судді.

Участь вихователя у грі інколи підсилює її емоційну насиченість та привабливість, посилює інтерес до неї у дітей. Вихователь стежить за виконанням дітьми правил гри та за якістю виконання рухових дій. Він має так керувати грою, щоб у ній закріплювались та удосконалювались вміння та навички з основних рухів. Не можна допускати у грі порушень вимог до виконання того чи іншого основного руху.

Вихователь стежить у процесі гри, щоб діти діяли відповідно до поставлених рухових завдань. Нерідко вихователі планують у грі з ловлею закріплення навичок бігу. Проте не звертають уваги, що діти просто біжать по прямій з одного кінця залу чи майданчика в інший, тікаючи від того, хто ловить. Вихователю варто звернути увагу дітей на те, що однією з умов є використання у грі саме бігу з вивертанням, попередньо ознайомивши їх з цими прийомами (різко зупинитися і змінити напрямок бігу; різко присісти і побігти в інший бік; прогнутися и пробігти під рукою того, хто ловить в будь-який інший бік; бігти, швидко змінюючи напрямок руху). І лише та дитина правильно грає, яка намагалася вивертнутися від того, хто ловить [25].

Недоцільно дитину, яку піймали, вилучати з гри за одне програвання, як це часто спостерігається у практиці. Адже вона і так бігає правильно, тому і була піймана, а вихователі ще садять її на стільчик, забираючи можливість виправити свої помилки.

Тому головне завдання для вихователя – це забезпечити активну участь усіх дітей у грі. Адже надання дитині можливості активно рухатися спонукає до позитивних зрушень в її руховій і фізичній підготовленості.

Рухливу гру слід спрямувати так, щоб це сприяло розвитку фізичних якостей дитини, створюючи ситуації взаємодопомоги. Вихователь при цьому проводить виховну роботу, заохочує активних, старанних дітей, хто виконує правила. У перервах між грою він робить вказівки, пропозиції дітям; підбадьорює тих дітей, яких піймали.

Наприкінці гри вихователь підбиває підсумки. Він відзначає тих, хто правильно виконував правила гри та рухові дії, виявляв спритність, виручав однолітків, допомагав їм, був доброзичливим, умів домовитися і розв'язати конфліктні ситуації. Аналізуючи рухову діяльність дітей, слід установити причини вияву спритності дітей, визначити, чому деяких дітей вовк так жодного разу і не спіймав (швидко бігали, використовували прийоми вивертання, раціонально обирали способи лазіння, не витрачаючи зайвого часу тощо).

Отже, проведення рухливих ігор передбачає певну організацію цього процесу та відповідне чітке керівництво нею. Проте, керуючи діяльністю дітей у грі, вихователь має бути досить обережним, гуманним стосовно них. Не вдаватися до зайвої критики дітей за те, що вони були повільними і тому їх піймали, а висловлювати надію на досягнення успіхів надалі. Є діти, які досить вразливі й сором'язливі, та й взагалі, чи маємо ми право критикувати дитину за недосить успішні дії у грі. Участь у грі вже сама собою викликає у дітей почуття задоволення, і жодній дитині не хочеться бути спійманою.

3.3. Методика розвитку фізичних якостей у дітей засобами рухливих ігор

Розвиток фізичних якостей у учнів початкової школи варто здійснювати за спеціальною методикою. Розроблено методику розвитку фізичних якостей у учнів початкової школи засобами рухливих ігор.

Для оптимізації гнучкості у дітей 3-6 років використовували вправи, які сприяють розтягненню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. Вони виконуються з великою амплітудою і дають максимальний ефект за умови систематичного виконання в комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинках, на заняттях фізичної культури. Найраціональнішими є пружинисті (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) і махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з різноманітними початковими положеннями [35].

Під час виконання цих вправ дітям потрібно надавати цільову установку: доторкніться м'ячиком або прапирцем підлоги, не згинаючи ніг в колінах; зробити мах ногою так, щоб доторкнутися носком витягнутої руки. Ці фізичні вправи підвищують активність дошкільнят всіх вікових груп, стимулює їх проявляти рухових здібностей. Такі елементи рухової активності варто включати і до рухливих ігор.

Основною методичною умовою, якої потрібно дотримуватися в роботі над розвитком рухливості суглобів дітей, є обов'язкова розминка перед виконанням рухливих ігор.

Вправи на розтягнення необхідно виконувати серіями в певній послідовності:

- вправи для суглобів верхніх кінцівок, тулуба і нижніх кінцівок;
- між серіями - вправи на розслаблення.

Комплекс може складатися з 8-10 вправ пасивного або активного характеру. Перерви у вправах на гнучкість, навіть, в межах 2-3 тижнів негативно позначаються на рівні розвитку гнучкості.

Вправи і ігри для дітей 3-6 років, що сприяють розвитку гнучкості подані у додатках А і Б.

Особливостями методики розвитку швидкості є дві основні задачі, спрямовані на розвиток швидкості виконання рухів:

- вправи на швидкість на початку рухливої гри, що тренує уміння миттєво реагувати на сигнал (словесний, звуковий).

Ця якість необхідна в багатьох рухливих і спортивних іграх (настільному тенісі, баскетболі і ін.), на старті в бігу, плаванні, будь-яких естафетах.

- вправи, що тренують підтримувати високий темп руху, наприклад, під час бігу наввипередки за партнером, при катанні м'яча, обруча.

Підбір ігор і вправ для розвитку швидкості визначається загальними дидактичними принципами (відповідність зросту та фізичної підготовленості дитини, поступове ускладнення завдань, їх повторність).

Вимогами до проведення таких рухливих ігор такі положення:

1) рух повинен бути освоєний дитиною в повільному темпі. Так, малюк, що невпевнено ловить м'яч і допускає ряд помилок (притискує м'яч до грудей, широко розставляє руки), не зможе швидко його зловити і тут же перекинути назад. виправити недоліки в техніці руху при швидкому його виконанні неможливо;

2) тривалість вправ на швидкість повинна бути невеликою, щоб до кінця виконання цієї вправи швидкість не знижувалася і не наступало втомлення. Довжина дистанції для бігу в швидкому темпі повинна бути не більше 10-30 м, число повторень стрибків 10-12 разів, тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх у дітей 2-3 років-10 сек, -6-7 лет-до 15-20 сек. Повинні бути інтервали відпочинку;

3) вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітний характер. Повторювати їх треба в різних умовах, з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, зниженням вимог, полегшенням завдань;

4) оптимальний стан центральної нервової системи, який досягається лише тоді, коли діти не втомлені попередньою діяльністю [35].

Для розвитку швидкості, як фізичної якості, доцільно використовувати вправи в розмахуванні, кружлянні, ударах, киданні і штовханні легких предметів, поворотах, виконуваних з максимально можливою частотою.

Ігри і вправи на розвиток швидкості для дітей 3-6 років подано у додатках В і Г.

Фахівці галузі фізичної культури (Круцевич Т.Ю., Лайзане С.Я.) рекомендують різноманітні методичні прийоми, що підвищують розвиток спритності у учнів початкової школи:

1. Використання незвичних початкових положень (біг з положення стоячи на колінах, сидячи; стрибок з положення стоячи спиною до напрямку руху), швидка зміна положень тіла (сісти, лягти, встати).

2. Зміна швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних поєднань, різної послідовності елементів.

3. Зміна способів виконання вправ: метання зверху, знизу, збоку; стрибки на одній або двох ногах, з поворотом.

4. Використовування у іграх предметів різної форми, маси, об'єму, фактури сприяє розвитку уміння розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, що вимагають різносторонньої координації і тонких м'язових відчуттів [34].

5. Виконання рухливих дій кількома учасниками (удвох, тримаючись за руки, сідати і вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки, по 3-4 дітей, тримаючись за один великий обруч або довгу жердину).

6. Поєднувати складні рухи. Можна використовувати біг змійкою, оббігаючи кубики, дерева, перестрибуючи на ходу нешироку канавку, дістаючи в стрибку до м'яча або вітки.

7. Ускладнення умов гри. Наприклад, у грі «У ведмедя в борю» дитина в ролі ведмедя, перш ніж ловити, повинна підлізти під дугу.

Перераховані вище способи розвитку спритності доступні дошкільникам. Спритність поєднується зі здатністю зберігати стійке положення тіла при

різноманітних рухах і позах. З цією метою використовуються вправи, в яких доводиться прикладати зусилля, щоб зберегти рівновагу [20, с. 65].

Вправи на спритність вимагають великої чіткості м'язових відчуттів, напруженої уваги. Їх правильне виконання швидко викликає стомлення, зниження точності координації. Тому їх проводять нетривалий час і на початку гри.

Методика розвитку сили у учнів початкової школи під час рухливих ігор спрямована на рівномірний розвиток всієї мускулатури дитини, зокрема тієї, що формує поставу. Задля цього необхідно зміцнювати м'язи утримуючі хребта в правильному положенні. Особливо це стосується м'язів шиї, спини, живота. Враховуючи силові можливості учнів початкової школи, рухливі ігри на розвиток сили сприяють:

- зміцненню всіх м'язових груп рухового апарату дитини;
- розвитку здатності раціонально проявляти силу, враховуючи різноманітні умови діяльності.

Підбираючи вправи і ігри на розвиток сили, слід враховувати те, що роботу по розвитку силових якостей потрібно будувати при дотриманні загальних дидактичних принципів: поступовості, доступності, відповідно до вікових і індивідуальних особливостей дітей.

Вправи для розвитку силових здібностей вчені поділяють на дві групи:

- вправи із зовнішнім опором, вагою киданих або штовханих предметів;
- вправи, обтяжені вагою власного тіла, наприклад повзання, лазіння, стрибки.

Ігри і вправи на розвиток сили для дітей 3-6 років подано у додатку Д і Е.

Для розвитку витривалості велике значення мають вольові якості дитини, прагнення проявити максимум здібностей, бути настирним пересилити відчуття стомленості.

Основний метод розвитку витривалості – метод безперервних вправ під час гри значної інтенсивності або більш активних вправ з невеликими перервами.

Експериментальні дослідження показали, що тривалість безперервних рухів повинна бути близькою до 2 хв. (час, необхідний для відновлення функцій серцево-судинної і дихальної систем). Починати розвиток витривалості слід з інтенсивності 50-60%. Так, діти 5 років пробігають 30 м за 8 сік (швидкість 3,75 м/сек). Тривалість і дистанцію бігу на витривалість для них розраховуємо так, щоб кожні 30 м вони пробігали за 12 сек. Значить, початковою буде дистанція 300 м, яку діти бігтимуть із швидкістю 2,5 м/сек протягом 2 хв. До кінця року діти зможуть пробігати 500 м.

Розвиток витривалості під час рухливих ігор адаптує організм до фізичних навантажень. Швидкість бігу природно зростає у дітей у міру зростання витривалості. Взимку слід використовувати ходьбу на лижах. В цьому випадку розвиток витривалості поєднується із загартовувальним ефектом свіжого повітря, збільшується оздоровчий вплив рухів [28, с. 25].

Вправи та ігри на розвиток витривалості для дітей 3-6 років подано у додатку Ж і З.

Так, для розвитку такої фізичної якості як швидкість проводять ігри, які потребують рухових дій, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час: «Квач», «Хто перший», а також ігри на координацією рухів: «Влуч у ціль», «Зроби фігуру», «Квач з м'ячем».

Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг та тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження: «Хто далі кине», «Хто краще стрибне».

Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи: «До жени свою пару», «Вудочка».

Висновки до третього розділу

Існує кілька класифікацій видів рухливих ігор залежно від ознак, що покладені в основу тієї чи іншої класифікації. Всі рухливі ігри, залежно від характеру рухових дій, поділяються на такі види, як: сюжетні і несюжетні, ігрові вправи, ігри-естафети та ігри з елементами спорту. За ознакою переважаючого руху рухливі ігри поділяються на ігри з ходьбою, бігом, рівновагою; ігри з киданням та ловінням предметів; ігри зі стрибками; ігри на орієнтування у просторі. За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості.

Проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят. Завдання вихователя – збагатити руховий досвід дошкільнят, удосконалити набуті ними рухові навички та розвивати у них фізичні якості.

Рухливі ігри слід підбирати відповідно до мети щодо формування певних рухових навичок і фізичних якостей, виховання витримки, сміливості, організованості. Визначення й конкретизація загальної мети запобігають випадковості у доборі ігор. Одна й та сама мета може ставитися в різних іграх. Тому головне завдання для вихователя – це забезпечити активну участь усіх дітей у грі. Адже надання дитині можливості активно рухатися спонукає до позитивних зрушень в її руховій і фізичній підготовленості.

Проведення рухливих ігор передбачає певну організацію цього процесу та відповідне чітке керівництво нею. Для оптимізації гнучкості у дітей 3-6 років використовують вправи, які сприяють розтягненню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. Основною методичною умовою, якої потрібно дотримуватися в роботі над розвитком рухливості суглобів дітей, є обов'язкова розминка перед виконанням рухливих ігор.

Особливостями методики розвитку швидкості є вправи на швидкість та вправи, що тренують підтримувати високий темп руху.

РОЗДІЛ 4

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

4.1. Мета, завдання та особливості проведення експериментальних досліджень.

Метою експериментального етапу дослідження було визначення ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей у учнів початкової школи засобами рухливих ігор і з'ясування впливу рухливих ігор на загальний стан здоров'я дітей різних вікових груп дошкільних закладів.

Завдання експериментального дослідження:

1. провести спостереження за процесом фізичного виховання учнів початкової школи та перебуванням дітей у початковій школі;
2. виявити позитивні та негативні сторони у розвитку фізичних якостей учнів початкової школи в умовах дошкільного закладу;
3. провести дослідження показників втоми при проведенні з дітьми рухливих ігор;
4. дослідити ефективність розробленої методики розвитку фізичних якостей дітей засобами рухливих ігор.

Під час експериментального дослідження проблеми розвитку фізичних якостей у дошкільників засобами рухливих ігор до уваги брали стан здоров'я кожної дитини різних груп експериментальних дошкільних закладів. Для цього використовували такі методи дослідження при проведенні експерименту: контрольні випробування (тести); експеримент та математична статистика. Були проаналізовані та оброблені результати експериментального дослідження дані, що повністю відповідають логіці дослідження.

Оскільки неможливо здійснювати розвиток фізичних якостей дітей тільки педагогічними заходами, спільно з медичними працівниками оцінено стан здоров'я дітей і виявлено їх групи здоров'я.

Кожна група здоров'я характеризується наступним чином:

1) до першої групи здоров'я належать здорові діти з відмінними функціональними показниками та нормальним фізичним розвитком. Діти цієї групи рідко хворіють, швидко без наслідків справляються із захворюванням і мають мінімальне число пропусків по хворобі;

2) до другої групи належать теж здорові діти, що не мають хронічних захворювань, проте у них низькі показники м'язової сили, життєздатності легенів, вміст гемоглобіну в крові, можуть спостерігатися невеликі відхилення зору, мови, фізичного розвитку, постави, серцево-судинної системи, часті або тривалі захворювання через знижений імунітет.

3) до третьої групи належать діти з хронічними захворюваннями. Ці діти перебувають на диспансерному обліку у педіатра та проходять регулярне лікування.

Для визначення належності дитини до тієї чи іншої групи здоров'я, вивчали та оцінювали їх стан за чотирма основними критеріями:

наявність або відсутність захворювань;

рівень фізичного та психічного розвитку, гармонійність розвитку;

рівень фізичних систем організму; стійкість до впливу шкідливих чинників середовища (в тому числі й до захворювань).

Склад дітей експериментальної групи та їх антропометричні показники подано у таблиці 4.1.

Таблиця 4.1.

Склад експериментальної групи та їх антропометричні показники

Прізвище та ім'я	Вік	Зріст, см	Вага, кг
Анетова Анастасія	8	97,5	19
Андреева Фанета	7	92	18

Білоус Петро	9	102	22
Бочкань Єгор	6	98	21
Григорова Марія	6	95	20
Дудко Стефанія	7	100	22
Зубар Андрій	7	101	25
Костіна Каріна	7	97	20
Крилевець Матвій	7	93	21
Лялькова Жанна	7	98	18
Ляпара Світлана	6	94	17
Мокрий Сергій	6	95	20
Мотузка Сергій	6	109	23
Наумова Вікторія	7	101	22
Пальоха Наталія	7	90	26
Рамзатов Рустам	7	92	19
Старостіна Ляля	8	96	22
Фростіна Єфросінія	8	95	22
Юджин Марат	9	99	25
Чермесова Галина	9	104	27

Аналіз даних таблиці 4.1 показує, що в цілому спостерігається фізично розвинена група дошкільнят, що буде задіяна в експерименті. Так, зріст дошкільнят 6-9 років коливається від 93 до 104 см, що є нормою. Вага дошкільнят також є нормальною і коливається від 17 до 23 кг. Лише деякі діти мають проблеми з вагою.

У групі 54% практично здорових дітей і 46% дітей, котрі мають деякі відхилення на момент дослідження. У 23% дітей є порушення постави. Найбільш поширеними захворюваннями є: інфекції дихальних шляхів і шлунково-кишкові розлади. У 2 дітей наявні порушення зору.

Дітей, що задіяні у експерименті, було поділено на дві групи: контрольну та експериментальну. Розподіл учасників експерименту на вікові групи подано у таблиці 4.2.

Під час експерименту проведено дослідження анатомо-фізіологічних показників учнів початкової школи як контрольної, так і експериментальної груп (таблиця 4.3. і 4.4.).

Таблиця 4.3.

Дослідження анатомо-фізіологічних показників учнів початкової школи (контрольна група)

Вікові групи	Кількісні показники (M+m) досліджуваних параметрів		
	Вага (кг)	показники МСК	
		(л / хв.)	(мл / хв. / кг)
молодша	12,2 + 2,18	1,065 + 0,23	10,26 + 2,07
середня	15,0 + 3,6	1,242 + 0,18	11,99 + 1,68
старша	18,06 + 4,8	1,342 + 0,25	15,63 + 0,37

Таблиця 4.4

Дослідження анатомо-фізіологічних показників учнів початкової школи (експериментальна група)

Вікові групи	Кількісні показники (M+m) досліджуваних параметрів		
	Вага (кг)	показники МСК	
		(л / хв.)	(мл / хв. / кг)
молодша	12,2 + 2,18	1,065 + 0,23	11,26 + 2,07
середня	15,0 + 3,6	1,242 + 0,18	12,99 + 2,08
старша	18,06 + 4,8	1,342 + 0,25	14,32 + 1,56

Результати дослідження анатомо-фізіологічних показників учнів початкової школи експериментальної та контрольної груп майже не різняться. Це говорить про достовірність вибірки дітей, що будуть задіяні в експерименті.

4.2. Результати досліджень

Задля дослідження ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор провели формувальний експеримент. Він полягав у тому, що у експериментальних групах учнів початкової школи застосовувалася методика розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор, щодня проводилися різні рухливі ігри з елементами фізичного виховання. У контрольній групі ця методика не використовувалася, рухливі ігри проводилися, як і традиційно, 2-3 рази на тиждень під час заняття фізичною культурою.

Досліджували стан втоми дітей при та після проведення з ними рухливих ігор. Результати зовнішніх ознак втоми подано у таблиці 4.5.

Таблиця 4.5.

Зовнішні ознаки втоми дітей під час рухливих ігор

Ознаки втоми	Ступені вираження втоми		
	Незначна	Середня	Виражена
Забарвлення шкіри	Незначне почервоніння обличчя, вираз звичайний	Наявне почервоніння обличчя, вираз напружений	Значне почервоніння шкіри, вираз перенапружений
Пітливість	Незначна	Виражена пітливість	Посилена пітливість
Дихання	Дещо прискорене	Явно прискорене	Різко прискорене
Рухи	Бадьорі, завдання виконуються чітко	Невпевнені, нечіткі, з'являються додаткові руху.	У деяких дітей моторне збудження, в

			інших - загальмованість
Самопочуття	Хороше, скарг немає	Скарги на втому	Відмова від подальшого виконання завдань

При вираженому стомленні всі ознаки проявляються чітко. У такому випадку вихователь повинен внести зміни в план заняття: обмежити навантаження для дітей, які мають середні і виражені ознаки втоми, зменшити число повторень вправ, виключити більш важкі для них, подовжити відпочинок і т.д. Якщо виражені ознаки втоми відзначаються у більшості дітей, значить, зміст заняття не відповідає рівню фізичної підготовленості дітей і необхідно його перебудувати.

Потрібно враховувати, що у учнів початкової школи функціональні зміни визначаються не тільки обсягом і інтенсивністю м'язової діяльності, а й формою проведення фізичних вправ, а також емоційної налаштованістю дітей. Позитивні емоції знижують стомлення, при інтенсивній діяльності увага не розсіюється, з'являється захопленість. Однак слід пам'ятати, що для дошкільника характерна підвищена збудливість, тому навіть позитивні емоції не повинні бути надмірними: треба чергувати вправи, що підвищують емоційний тонус, і вправи, що вимагають уваги.

Здійснюючи контроль, потрібно стежити за тим, щоб при виконанні вправ педагог звертав увагу на виховання правильної постави і формування зводу стопи.

Такі рухи, як ходьба, біг, лазіння і т.д., якщо вони виконуються правильно, сприяють формуванню правильної постави. Ряд вправ спеціально використовується для цієї мети: вправи для м'язів плечового пояса, спини та живота. Розвиток і зміцнення цих груп м'язів, в основному розгиначів, сприяють створенню так званого "м'язового корсету", вихованню правильної

постави. У кожному занятті пропонуються вправи для розвитку і зміцнення зводу стопи (ходьба на носках, п'ятах, лазіння по сходах, ходьба по зменшеній площі опори, біг і т.д.), але всі ці вправи повинні виконуватися методично правильно.

При виконанні фізичних вправ під час рухливих ігр слід привчати дітей правильно дихати, особливо це важливо під час занять на відкритому повітрі. Глибоке дихання, природно, з'являється в процесі виконання різних фізичних вправ. У спокої в дошкільнят дихання більш поверхневе (це пояснюється анатомо-фізіологічною особливістю органів дихання), тому і доставка кисню органам і тканинам менша.

При систематичному тренуванні виробляється стереотип, що забезпечує правильне, ритмічне поєднання глибокого дихання з рухами. Під час занять на повітрі треба привчати дітей до дихання через ніс, рот і поєднанню дихання з рухом. У холодну пору року (особливо взимку) більше уваги слід приділяти носовому подиху, особливо в групах дітей, попередньо не загартованих. Але в той же час не треба боятися, коли при бігу, ходьбі або виконанні інших вправ при довільному диханні діти дихають ротом.

Як правило, дихання через рот чергується з носовим диханням (якщо ніс у дитини очищений від слизу), і потік холодного повітря змінюється теплим, зігрітим й очищеною при проходженні через носові ходи повітрям. Це є загартовувальним засобом. Поступово в процесі тренування у дітей виробляється ритмічне та глибоке дихання; вони дихають не тільки ротом, а й носом, і ефективність носового дихання збільшується.

Для оцінки впливу фізичного навантаження при рухливих іграх на організм дитини, їх величини та інтенсивності визначають реакцію основних енергозабезпечуючих систем (серцево-судинної та дихальної).

Частота серцевих скорочень є показником реакції організму на фізичне навантаження і характеризує витрата енергії. За зміною частоти пульсу в процесі рухливих ігор та у відновлювальному періоді можна оцінити

правильність вибору і відповідність м'язової навантаження функціональним можливостям дитячого організму.

Для цього використовували тести:

а) для вимірювання витривалості - вправи виконуються з максимальною, індивідуально можливою інтенсивністю протягом 1 хв.;

Підраховується коефіцієнт

$$K = \text{ЧСС}_0 / \text{ЧСС}_2 \times \text{До}_{\text{уд}},$$

де ЧСС_0 - пульс до навантаження; ЧСС_2 - пульс в кінці хвилинного відпочинку після роботи; $\text{До}_{\text{уд}}$ - кількість виконаних вправ;

б) для вимірювання швидкісної витривалості - кількість вправ за 15-20 секунд;

в) для вимірювання кількості швидкості - кількість вправ за 3-5 секунд.

Проводився педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент - це спеціально організоване дослідження, проведене з метою з'ясування ефективності застосування тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів іншого змісту, навчання та фізичної підготовки. На відміну від вивчення сформованого досвіду із застосуванням методів, що реєструють лише те, що вже існує в практиці, експеримент завжди передбачає створення нового досвіду, в якому активну роль має відігравати те, що є нововведенням.

Проведення порівняльного педагогічного експерименту передбачало виділення експериментальних і контрольних груп, результатами яких в теорії статистики прийнято називати незалежними.

Отримані під час експерименту дані були піддані статистичній оцінці. Обчислення проводилися на комп'ютері. В якості програмного забезпечення застосовувалися програми Microsoft Office Excel 2007 і спеціальний пакет статистичного аналізу Statistica v. 6.0.

У педагогічному дослідженні достовірність відмінностей ми визначаємо за критерієм t - Student.

Відмінності вважаються достовірними при 5%-му рівні значущості, тобто при затвердженні того чи іншого положення допускається помилка не більше, ніж у 5 випадках з 100.

Фізична підготовленість дітей оцінювалася за такими параметрами: біг 10 м з ходу (с), біг 30 м зі старту (с), човниковий біг (с), стрибок з місця (см), стрибок з розбігу (см), кількість присідань за 30 с.

Для оцінки результатів тестування застосовувалася оцінна шкала фізичної підготовки.

Результати дослідження показали, що діти експериментальної групи мали значно кращі показники фізичних якостей при виконанні тестувань і мали незначну втому при рухливих іграх. З 100% дітей експериментальної групи 79 % не мали труднощів у виконанні фізичних навантажень під час рухливих ігор. Вони мали високі (22 %) та достатні (57 %) показники фізичних якостей. Тоді як діти контрольної групи (63 %) відчували труднощі при виконанні фізичних навантажень під час проведення рухливих ігор, мали всі зовнішні ознаки втоми. 5 % учнів контрольної групи після ігри відмовилися продовжувати заняття та просилися відпочити.

Ці дані засвідчують позивні результати експериментального дослідження, що фіксують ефективність розробленої методики розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор (рис. 4.5).

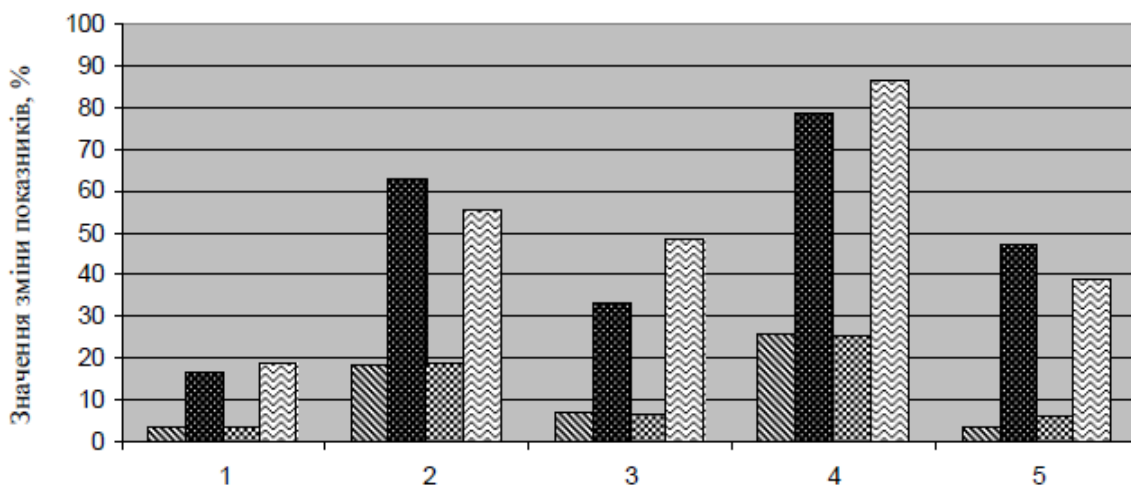


Рис. 4.5. Зміни показників фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 3 років досліджуваних груп ДНЗ санаторного і компенсуючого типів

1 – біг 10 м; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – підняття тулубу в сід; 4 – метання м'яча в ціль; 5 – нахил вперед, стоячи на лаві.

▨ - контрольна група, дівчатка; ▩ - контрольна група, хлопчики;
 ■ - експериментальна група, дівчатка; ▤ - експериментальна група, хлопчики.

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки дітей експериментальної групи спрямований на різнобічний і одночасно пропорційний розвиток рухових якостей, про це свідчать цифрові дані отримані після впровадження розробленої методики.

Отже, приріст результатів:

1. Біг 30 м(с) - покращення результатів відбулось:

- КГ – 4 роки на 9,75 %; 5 років на 3,27 %; 6 років на 5,03 %;
- ЕГ – 4 роки на 17,27 %; 5 років на 11,47 %; 6 років на 14,57 %.

2. Човниковий біг 4x9(с) – відбувся значний кількісний приріст у:

- КГ – 4 роки на 1,41 %; 5 років на 1,85 %; 6 років на 1,88 %.
- ЕГ – 4 роки на 2,15 %; 5 років на 3,81 %; 6 років на 2,76 %.

3. Стрибок у довжину з місця (см):

- КГ – 4 роки на 3,75 %; 5 років на 2,83 %; 6 років на 6,00 %.
- ЕГ – 4 роки на 8,51 %; 5 років на 9,36 %; 6 років на 11,39 %.

4. Нахил уперед з положення стоячи (см):

- КГ – 4 роки на 19,71 %; 5 років на 23,18 %; 6 років на 31,01 %.

- ЕГ – 4 роки на 37,77 %; 5 років на 46,53 %; 6 років на 46,49 %.

5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів):

- КГ – 4 роки на 6,25 %; 5 років на 5,88 %; 6 років на 5,55 %.

- ЕГ – 4 роки на 16,66 %; 5 років на 19,87 %; 6 років на 22,72 %.

Необхідно відзначити, що для ефективного розвитку фізичних якостей у контрольній і експериментальній групах вирішальним чинником було врахування сенситивних періодів та комплексний підхід на заняттях з фізичного виховання. Аналіз результатів експерименту свідчить про ефективне застосування розробленої методики на заняттях фізичної культури, практично за всіма показниками забезпечено досягнення найбільш високих значень показників фізичної підготовленості хлопців 5-6 років.

Висновки до четвертого розділу

Метою експериментального етапу дослідження було визначення ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей у учнів початкової школи засобами рухливих ігор і з'ясування впливу рухливих ігор на загальний стан здоров'я дітей різних вікових груп початкової школи.

Під час експериментального дослідження проблеми розвитку фізичних якостей дошкільників засобами рухливих ігор до уваги брали стан здоров'я кожної дитини різних груп експериментальних закладів.

Для визначення належності дитини до тієї чи іншої групи здоров'я, вивчали та оцінювали їх стан за чотирма основними критеріями: наявність або відсутність захворювань; рівень фізичного та психічного розвитку, гармонійність розвитку; рівень фізичних систем організму; стійкість до впливу шкідливих чинників середовища (в тому числі й до захворювань).

Дітей, що задіяні у експерименті, було поділено на дві групи: контрольну та експериментальну. Результати дослідження анатомо-фізіологічних показників учнів початкової школи експериментальної та контрольної груп майже не різняться. Це говорить про достовірність вибірки дітей, що будуть задіяні в експерименті.

Задля дослідження ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор провели формувальний експеримент. Він полягав у тому, що у експериментальних групах учнів початкової школи застосовувалася методика розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор, щодня проводилися різні рухливі ігри з елементами фізичного виховання. У контрольної групи ця методика не використовувалася, рухливі ігри проводилися, як і традиційно, 2-3 рази на тиждень під час заняття фізичною культурою.

Досліджували стан втоми дітей при та після проведення з ними рухливих ігор. Результати дослідження показали, що діти експериментальної групи мали значно кращі показники фізичних якостей при виконанні тестувань і мали незначну втому при рухливих іграх. З 100% дітей експериментальної групи 79% не мали труднощів у виконанні фізичних навантажень під час рухливих ігор. Вони мали високі (22%) та достатні (57%) показники фізичних якостей. Тоді як діти контрольної групи (63%) відчували труднощі при виконанні фізичних навантажень під час проведення рухливих ігор, мали всі зовнішні ознаки втоми. 5% учнів контрольної групи після ігри відмовилися продовжувати заняття та просилися відпочити.

За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що попри наявності значної кількості досліджень, спрямованих на удосконалення системи фізичного виховання дошкільнят, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. До маловивчених аспектів цієї проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, визначення найбільш

оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров'я.

Здійснено порівняльний аналіз показників розвитку фізичних якостей хлопців 3-6 років контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці експерименту.

Визначено ступінь впливу розробленої методики на показники рівня розвитку фізичних якостей дітей в обох групах. Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики з пріоритетним використанням рухливих ігор як нетрадиційного підходу для розвитку рухових якостей.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного пошуку та експериментальної роботи дає змогу зробити такі загальні висновки:

1. Під фізичним розвитком дітей та підлітків розуміють динамічний процес кількісних (ріст в довжину тіла, збільшення маси тіла й окремих його частин) і якісних показників (розвитку) їхнього організму. Його визначає відповідний віковим змінам комплекс пов'язаних між собою морфолого-анатомічних і функціональних властивостей організму. Особливостями фізичного розвитку учнів початкової школи є антропометричні показники, тобто комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку. Антропометричні показники поділяють на три групи: соматоскопічні (стан опорно-рухового апарату (форма хребта, грудної клітки, ніг, постава, розвиток м'язів), ступінь жировідкладення і статевого дозрівання); соматометричні (довжина і маса тіла, пропорції тіла, окружності голови, грудної клітини, стегна, гомілки, предпліччя тощо); фізіометричні (функціональні – життєва ємність легень (ЖЄЛ), м'язова сила рук, станова сила).

2. Фізичними, або руховими, якостями учнів початкової школи є: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість і сила. Їх розвиток значною мірою зумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Розвиток їх відбувається неперервно під час життєдіяльності дитини, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур та функціональних систем організму дитини. За допомогою фізичних вправ та рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей дитини, керувати їх розвитком. Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей дошкільників, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно

розвиваються у дошкільному віці та сприяють адаптації дитини до зовнішнього середовища.

3. Рухливими називаються ігри, при яких виконуються різноманітні рухові дії у формі ходьби, бігу, стрибків тощо. Метою рухливих ігор у дошкільнят є розвиток фізичної досконалості у формі фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування особистості.

Існує кілька класифікацій видів рухливих ігор залежно від ознак, що покладені в основу тієї чи іншої класифікації. Всі рухливі ігри, залежно від характеру рухових дій, поділяються на такі види, як: сюжетні і несюжетні, ігрові вправи, ігри-естафети та ігри з елементами спорту. За ознакою переважаючого руху рухливі ігри поділяються на ігри з ходьбою, бігом, рівновагою; ігри з киданням та ловінням предметів; ігри зі стрибками; ігри на орієнтування у просторі. За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості. Проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят. Завдання вихователя – збагатити руховий досвід дошкільнят, удосконалити набуті ними рухові навички та розвивати у них фізичні якості.

4. Особливостями методики розвитку фізичних якостей дітей дошкільного засобами рухливих ігор є чітко визначені фізичні вправи на швидкість, силу, спритність, витривалість та вправи, що тренують підтримувати високий темп руху.

5. Метою експериментального етапу дослідження було визначення ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей у учнів початкової школи засобами рухливих ігор і з'ясування впливу рухливих ігор на загальний стан здоров'я дітей різних вікових груп дошкільних закладів.

Під час експериментального дослідження до уваги брали стан здоров'я кожної дитини різних груп експериментальних дошкільних закладів. Для визначення належності дитини до тієї чи іншої групи здоров'я, вивчали та оцінювали їх стан за чотирма основними критеріями: наявність або відсутність

захворювань; рівень фізичного та психічного розвитку, гармонійність розвитку; рівень фізичних систем організму; стійкість до впливу шкідливих чинників середовища (в тому числі й до захворювань).

Досліджували стан втоми дітей при та після проведення з ними рухливих ігор. Результати дослідження показали, що діти експериментальної групи мали значно кращі показники фізичних якостей при виконанні тестувань і мали незначну втому при рухливих іграх. З 100% дітей експериментальної групи 79 % не мали труднощів у виконанні фізичних навантажень під час рухливих ігор. Вони мали високі (22 %) та достатні (57 %) показники фізичних якостей. Тоді як діти контрольної групи (63 %) відчували труднощі при виконанні фізичних навантажень під час проведення рухливих ігор, мали всі зовнішні ознаки втоми. 5 % учнів контрольної групи після ігри відмовилися продовжувати заняття та просилися відпочити.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефеев В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Арефеев, В. В. Столітенко. – К., 2010. – 152 с.
2. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: навч.-методичний посіб / І. Р. Боднар. – Львів, Українські технології. – 2009. – 48с.
3. Вавілова Є. М. Вчіть бігати, стрибати, лазити, метати / переклад з рос. мови. – К. : Освіта, 1993. – 280 с.
4. Вільчковський Е. С. Ранкова гімнастика / Вільчковський Е. С. – К.: Мистецтво, 2005. – 471 с.
5. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання учнів початкової школи : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с.
6. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання учнів початкової школи / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
7. Волков В.М. Спортсменам об отдыхе. – М. : ФиС, 1992. – 178 с.
8. Вржесневський І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / І. Вржесневський., О. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012– №2. –С. 33–36.
9. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1999. – 242 с.
10. Дубагай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізкультури та реабілітації - Луцьк 1997р.
11. Душанін С.А., Пирогова О.Я., Іващенко Л.Я. Оздоровчий біг. – Київ : Здоров'я, 1999. – 311 с.
12. Жданова О. М. Управління фізичною культурою: навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів, 2006. – 127 с.

13. Іващенко О. В. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з предметами на уроках фізичної культури / О. В. Іващенко, П. О. Гутніченко, С. М. Газарян // Теорія та методика фізичного виховання / Науково-методичний журнал. – 2012. – №2. – 12 с.
14. Ільницький В.Г., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах - Тернопіль: Укрмедкнига, 2000р.
15. Костюк Г.С. Вікова психологія. – К. : Рад. школа, 1996. – 270 с.
16. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
17. Кучеров І. Здоров'я нації – проблема педагогічна. // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №1. – 51–53 с.
18. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 213 с.
19. Малятко: програма виховання учнів початкової школи. – К. – 1999. – 80 с.
20. Мізеров М. М. Ефективність фізичних навантажень на підставі оцінки аеробних можливостей і фізичного стану організму студентів спеціального медичного відділення : матеріали III регіональної науково-практичної конференції [“Роль фізичної культури в здоровому способі життя”]. – Львів, 1992. – 52-53.
21. Монтессорі М. Допоможи мені це зробити самому // Упорядники М. В. Богуславський, Г. Б. Корнетов (збірник фрагментів з перекладених книг М. Монтессорі і статей російських авторів про педагогіку М. Монтессорі). – К. : «Карапуз». 2000. – 326 с.
22. Олійник М. О. Організаційно-управлінська діяльність у системі управліннь і комітетів з питань фізичної культури: навчальний посібник / Олійник М. О. – Харків, 2000. – 80 с.
23. Осокіна Т. І. Фізична культура в дитячому садку. – Х. : Основа, 1993. – 180 с.

24. Ріпак І.М. Теорія і методика фізичного виховання (розділ "Вікові аспекти фізичного виховання"): Навч.-метод. посіб. - Л., 2008.- 116 с.
25. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.
26. Тер-Ованесян А. А. – М.: Фис., 2000. – 207 с.
27. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка в країну розваг. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 36 с.
28. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е вид. випр. і доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Тернопіль : «Академія», 2003. – 480 с.
29. Христинін В.І. Вправи на розслаблення. – К. : Здоров'я, 1998. – 96 с.
30. Шандригось В. І. Місце загартування молоді у навчальних програмах з фізичної культури / Шандригось В. І. // Теорія та методика фізичного виховання / Науково-методичний журнал. – 2010. – №1. – 14 с.
31. Шейко М. К. Рухливі ігри дошкільників. – К. : Рад. школа, 1982. – 256 с.
32. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів (практикум) / Шиян Б. М. – Львів: Світ, 2003. – 122 с.
33. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Вправи і ігри для дітей

1. В.п.: ноги на ширині плечей, руки вниз. 1-руки в сторони; 2-нахил до правої (лівої) нозі, торкнутися пальцями носка ніг; 3-випрямитися, руки в сторони; 4-повернутися у вихідне положення.

2.В.п.: ноги на ширині плечей, м'яч в правій руці. 1-2-нахил вперед-вниз, перекласти м'яч в ліву руку за лівою ногою; 3-4-випрямитися, потім з лівої в праву руку.

Не зачепи іграшку. Між двома стійками, що знаходяться на відстані 3-4 м одна від одної, закріплюють шнур на висоті біля 50 см. Уздовж нього на землі розставляють іграшки на відстані 50 см одна від одної. За сигналом дитина пролазитиме під шнуром з одного кінця, потім - у зворотному напрямі і обходить наступну іграшку з другого боку і так до кінця, намагаючись не збити жодну з них [20,57].

Правила: не можна обходити 2 іграшки підряд з одного боку шнура. Вказівка до проведення: проводити розвагу в повільному темпі пристосовуючись до індивідуальних навиків кожної дитини.

Устаткування: високі іграшки - кеглі, башточки і інші, шнур 3-4 м довжиною.

1.В.п.: сидячи ноги нарізно, палиця на колінах. 1-палицю вгору; 2-нахилитися до правої ноги, торкнутися шкарпетки; 3-випрямитися, палицю вгору; 4-повернутися у вихідне положення. Те ж до лівої ноги.

2. Пролізання в обруч боком (не зачіпаючи за верхній край) в групуванні (5-6 разів).

Пролізь за іграшкою. Діти стають в круги. Напроти кожного прив'язаний обруч у вертикальному положенні. За обручами встановлені іграшки в

однаковій кількості. Завдання кожного - пролізти через обруч, узяти іграшку і переносити їх по одній в свій круг - будиночок. По сигналу гравці йдуть до обручів, сідають, пролазять крізь обруч, беруть іграшку і так само повертаються в свій будиночок. Так продовжують до тих пір, поки не перенесуть всі іграшки. Переможцем вважається той, хто жодного разу не зачепив обруч.

Правила: переносити іграшки можна лише по одній.

Вказівки до проведення: подавати сигнали лише до початку першої дії. Радити дітям, щоб вони не поспішали, пролізаючи через обручі.

Устаткування: обручі діаметром 60 см прив'язані у вертикальному положенні, іграшки розміром приблизно 10-15 см. Для кожного учасника креслиться круг діаметром 60-80 см.

Хто зніме більше стрічок. На різних стійках натягують 2 шнури, на які накидають кольорові стрічки. Дітей ділять на дві групи: в одній - ті, хто вище зростом, в іншій - нижче. Тому один шнур натягують вище, інший - нижче. Стрічок повинно бути втричі більше, ніж дітей. По безперервному сигналу діти кожної групи підстрибують, прагнучи зняти якомога більше стрічок. Виграють ті, у кого буде більше стрічок [24,95].

Правила: не можна знімати стрічку після закінчення сигналу.

Вказівки до проведення: сигнал - дзвінок - слід припиняти тоді, коли знято більше стрічок, але не все.

Устаткування: 2 шнури, стрічки, дзвінок, стійки. Шнури не слід підвішувати на легкі стійки, тому що вони можуть впасти при знятті стрічок. Стрічки підвішувати так, щоб один кінець висів нижче.

1. В. п.: стати прямо, ноги на ширині ступні, руки за спиною, в одній руці брязкальце (або в кожній руці по кубуку). Витягнути руки вперед і швидко заховати за спину.

2. В. п.: стати прямо, ноги на ширині ступні, руки за спиною, предмет в одній руці. Витягнути обидві руки вперед, швидко перекласти його в іншу руку і заховати за спину.

3. В. п.: стати прямо, ноги злегка розставити, руки на поясі. По сигналу вихователя топати ногою, дотримуючи запропонований темп (повільно-помірно - швидко). Те ж іншою ногою. Потім можна топати ногами по черзі, міняючи темп.

Прокоти м'яч. Діти, сидячи на підлозі або стоячи парами (відстань між ними 1,5-2 м) відштовхують м'яч, роблячи швидкий енергійний рух кистю. Відстань поступово збільшують до 3- 4 м. В пари прагнуть підбирати дітей, з яких один краще володіє рухом. З дитиною, яка не вміє катати м'яч, грає вихователь [9,56].

Дзвінок. Діти стоять півколом, вихователь перед ними, за спиною у нього дзвінок (бубен, барабан, брязкальце). Він показує його дітям і швидко ховає. Питає, що вони бачили, потім перебігає на іншу сторону, кажучи: «я біжу, біжу, біжу і в дзвінок я дзвоню». Кладе дзвінок ззаду, широко розводить руки в сторони і говорить: «всі сюди швидше біжать і дзвінок мій знайдуть». Діти біжать. Хто перший знайшов, дзвонить і віддає вихователю».

1. В. п.: стати прямо, п'яти разом, шкарпетки нарізно, руки вниз. Швидко робити хлопки перед собою і за спиною. Після 8-10 хлопів зробити перерву, руки опустити, і після цього повторити вправу 1-2 рази [22; 65].

2. В. п.: сидячи, ноги витягнуті, руки спираються об підлогу ззаду. Поперемінно, під рахунок або виляски вихователя ударяти ступнями по підлозі. На сигнал «Ноги вгору!» швидко підняти обидві ноги вгору і так потримати. Темп давати з поступовим прискоренням.

Швидше в обруч. На підлозі розкладені великі обручі, біля кожного двох дітей. По сигналу «Біжи!» діти бігають навкруги обруча, по сигналу «В обруч!» - встрибнути в обруч і сідають [28; 22].