

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В
УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка II курсу 211-М групи
денної форми навчання
Спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Гевко Юлія Олександрівна

Керівник кандидат наук з фізичного
виховання, доцент Юрій Грабовський
Рецензент кандидат наук з фізичного
виховання, доцент Олег Шалар

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Фізична активність школярів молодшої школи як педагогічна проблема.....	6
1.1. Особливості фізичного виховання Нової української школи	6
1.2. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.....	13
1.3. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку	21
1.4. Роль, значення та характеристика фізичної активності молодших школярів.....	28
РОЗДІЛ 2. Характеристика методів та бази дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. Дослідження стану фізичної активності школярів молодшої школи в умовах сучасної української школи	37
3.1. Визначення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку	37
3.2 Особливості фізичного розвитку у досліджуваних дітей молодшого шкільного віку.....	40
3.3 Взаємозв'язок фізичної активності та фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку	44
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	49
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні в Україні високий ступінь захворюваності населення, особливо між учнів молодшого шкільного віку. Зокрема, за період навчання учнів у школі в 3-4 рази зменшується чисельність здорових хлопців та дівчат, зростає відсутність фізичної активності, що уповільнює розвиток сили, швидкості, витривалості, еластичності, спритності, які відіграють основну роль у розвитку людини [31; 16]. Тому, зберігання і закріплення здоров'я хлопців та дівчат, збільшення значення їх фізичної активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей вважається головними завданнями фізичного виховання школярів початкової школи та важливими напрямками розвитку всього суспільства.

Головним етапом для становлення підґрунтя духовного, фізичного та розумового здоров'я людини є молодший шкільний вік. Тому фізичне виховання особистості має фігурувати суттєвим компонентом її цілісного і гармонійного виховання, під час якого слід звертати увагу на персональні особливості дітей, застосовуючи новітні технології та різноманітні підходи. Цьому питанню надає актуальність незадовільний стан здоров'я багатьох школярів, який спостерігається під час їхнього пристосування до поступових навантажень в загальноосвітніх закладах, таким чином, спостерігаємо результат поступового зниження здатності до виконання вимог шкільної програми при умові збільшення навантаження на молодий організм та психіку дитини. Необхідно застосовувати інноваційні та новітні педагогічні розробки, які будуть позитивно впливати на утворення різноманітних фізичних якостей. Педагогам необхідно опиратися на адаптацію викладання під індивідуальні особливості учнів, що повинно сприяти комплексному розвитку школяра як індивіду фізичної культури.

Проблематику фізичної активності дітей розглядали вчені різних сфер (Н.Ф. Денисенко, Н.А. Кот, Р.З. Поташнюк). Такі відомі педагоги як: В.В. Гориневський, П.П. Лесгафт, А.С. Макаренко, А.В. Онопрієнко, О.В. Сухомлинський, К.Д. Ушинський, А.В. Огністий [39; 46].

Фізична активність людини є особливо важливою умовою життя і нормального функціонування всіх органів і систем організму людини. Важливим та біологічно необхідним компонентом життєдіяльності людини є її фізична активність. Вона стимулює фізичний, психічний та розумовий розвиток дитини. Фізична активність дорослої людини підтримує на оптимальному рівні та розширює функціональні можливості організму, сприяє гальмуванню процесів старіння, підвищує соціальну значущість особистості [7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» виконана відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічна та медико-біологічні основи фізкультурно-орздоровчої роботи різних груп населення (державний реєстраційний номер 0118U100260).

Об'єктом дослідження – виступає процес фізичного виховання в загальноосвітніх закладах нової української школи.

Предмет дослідження – результат фізичної активності у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження полягає у аналізі впливу фізичної активності школярів на фізичний розвиток в умовах нової української школи.

Досягнення поставленої мети посприяло вирішенню наступних **завдань** наукового дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми за даними науково-методичної літератури.
2. Виявити рівень розвитку фізичної активності дітей молодшого шкільного віку.

3. Визначити особливості фізичного розвитку у молодших школярів.

4. Дослідити ефективність фізичної активності щодо фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося в 2020 році на базі Херсонської гімназії № 14. У дослідженні приймали участь 63 учні двох 3-х класів.

Практичне значення цієї роботи полягає в тому, власне що виявлені практичні поради з приводу розвитку фізичної активності дітей початкової школи.

Дослідження має наукову новизну, що визначається у впливі нової української школи на підвищення показників фізичної активності дітей початкової школи; виконано порівняльний аналіз антропометричних показників з темпами фізичного розвитку та активності дітей впродовж тижня.

Теоретичним підґрунтям нашої кваліфікаційної роботи були наукові розробки в обраному напрямі, нормативно-правові документи відповідно до розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, результатів дослідження та їх обговорення, списку використаних літературних джерел, що містить 60 найменувань, додатків. Робота містить 10 таблиць. Загальний обсяг роботи становить 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Особливості фізичного виховання Нової української школи

Покращення навчального процесу в Україні (перехід закладів освіти на нову структуру й терміни навчання), різноманітний інформаційний обсяг висуває високі вимоги до діяльності школярів різного віку, починаючи з молодших класів.

Оскільки цільовим напрямком державної політики у сфері освіти було виявлено особистісно орієнтовану модель, призначення якої - розширити можливості компетентного вибору дитиною життєвого шляху та її саморозвиток, то найважливішими в характеристиці ефективності виховання й навчання мають стати критерії благополуччя й розвитку дитини, як особистості [29].

Наразі маємо той факт, що кожен рік в Україні проводяться освітні реформи, засади цих негативних явищ ґрунтуються на неясності сутності сучасних цивілізаційних змін, неможливості проводити огляд задачі модернізації освіти в контексті підготовки людини до життя у сучасному житті, яке являє собою інноваційні процеси у багатьох галузях : освіті, науці тощо.

Модернізацію системи навчання в сьогоденні пов'язують передусім із впровадженням в освітнє середовище інноваційних технологій в підґрунтя яких закладені цілісні моделі освітньо-виховного процесу, засновані на єдності методів навчання та засобів їх здійснення, тобто такі думки, що знаходяться не лише на рівні ідей, а й втілюють ідею гуманізації як системи освіти в цілому, так і щодо конкретних аспектів освітньо-виховного процесу на рівні технологій [31, 32].

Задля покращення ефективності цього процесу необхідно знаходити також нові реформи удосконалення системи фізичного виховання, багатогранність якого полягає не тільки у покращенні здоров'я молодого покоління, а й у єдності, морального, духовного, інтелектуального, емоційного багатства особистості.

При цьому молодший шкільний вік, у якому відбувається направлення на здоровий спосіб життя є головним етапом отримання соціального досвіду, а коректне фізичне виховання у шкільному віці виступає не тільки потрібною умовою гармонійного розвитку школяра, а й є чинним фактором підвищення його мозкової діяльності.

В системі фізичного виховання присутні необмежені можливості для знаходження рішень завдань творчої особистості засобами фізичної культури, яка у загальноосвітніх навчальних закладах, зокрема, початкової школи, проводиться відповідно до освітніх програм [30].

Ціллю навчання фізичної культури в початковій школі є: фізичний розвиток дітей засобами інтерактивної та фізкультурної діяльності, формування основних фізкультурних якостей, дбайливого ставлення до здоров'я, фізкультурно-оздоровчих занять, виховання фізично здорової нації.

Саме тому ініціювання запровадження сучасних підходів до занять вимагає перегляду широкого кола теоретичних й практичних питань та знаходження для них рішень.

Новаторська діяльність являється достатньо важкою, специфічною й потребує наявності багатьох особливих знань, навичок, здібностей. Впровадження новацій не може існувати без педагога-дослідника, опануваного системне мислення, який має схильність до творчості та прагне до інновацій [16, 29].

Новаторська діяльність у фізичному вихованні не має шансів на існування без особистісно-орієнтованої освіти, ціль якої полягає в підтриманні та розвитку у дитини кращих людських якостей,

формуванні засобів самореалізації, саморозвитку, самовиховання, потрібних для будування творчої особистості, взаємодії з людьми та навколишнім середовищем. Всі ці ідеї полягли в основу концепції Нової української школи та створення нового Державного стандарту початкової загальної освіти, що базується на таких принципах:

1. Презумпція талановитості дитини. Забезпечення вільного доступу до освіти, заборона будь-яких форм проявів дискримінації. Забороняється відокремлювати дітей на підставі попереднього відбору на персональному, груповому та виховному рівнях.

2. Цінність дитинства. Співвідношення загально-освітніх вимог віковим особливостям дитини, признання прав дитини на освіту через певну діяльність.

3. Радість пізнання. Організація пізнавального процесу, який буде доставляти задоволення дитині, скорочення загального обсягу домашніх завдань задля підвищення кількості часу на активність і розвиток дитини. Широкий діапазон використання в освітньому процесі проектної та дослідницької діяльності.

4. Розвиток особистості. Підтримка з боку вчителя та родини буде розвивати у дітей самоповагу та самовпевненість у собі.

5. Здоров'я. Формування здорового та правильного образу життя і покращення умов для розвитку фізичного й психоемоційного, що є дуже важливим для дітей молодшого шкільного віку.

6. Безпека. Будування сприятливого середовища довіри і взаємоповаги в загально-освітньому закладі, де відсутнє насильство і цькування дітей [22].

Керуючись цими всіма принципами, експерти Міністерства освіти і науки України розробили “Типові освітні програми початкової освіти” по всім навчальним предметам, що вивчаються у початковій школі.

Фізичному вихованню, яке реалізується за допомогою засобів фізичної культури, також належить своє місце. Розуміння суті заняття

особистісно-орієнтованою фізичною культурою дає можливість вчителю спрямовано проводити управління процесом засвоєнням знань, вмінь та навичок школяра, та бути спостерігачем поетапного самовдосконалення школяра. Освітня програма по фізичній культурі для учнів молодшої школи авторами якої є педагоги, науковці під керівництвом Р. Шияна [47], складається з макро та мікроциклів. Навчальний період, який розділений на тижні, має три основні напрями: “Базова рухова активність”, “Ігрова та змагальна діяльність”, “Турбота про стан здоров’я та безпеку”. Заняття включає в себе практичну і теоретичну складову.

Згідно з програмою навчання конкретного класу, школярі мають змогу ознайомитись з загальними поняттями, що являються фундаментом у фізичній культурі, під наглядом вчителя опановують рухові уміння й навички, отримують фізичні якості.

Наприклад, школярі другого класу ознайомлюються із терміном “фізична культура” який являється комплексом різних фізичних вправ, які спрямовані на покращення та зміцнення здоров’я, набувають знання з насущних питань: задля чого необхідно притримуватися правил особистої гігієни, як і яка користь буде від фізкультурної хвилинки, до яких негативних наслідків може призвести сидячий спосіб життя[36].

Практична частина включає в себе розвиваючі та вправи по організації, котрі збираються в збірники вправ для ранкової гімнастики, збірник вправ для встановлення правильної осанки та профілактики сколіозу, попередження плоскостопості, фізичні вправи з власною вагою на місці. Виняткова позиція відводиться рухливим іграм. Основним видом таких ігор, є ігри з інтелектуальним навантаженням, де дитина окрім рухів задіює ще й інтелект, що в свою чергу призводить до покращення розвитку [9].

Рухливі ігри не мають якогось певного місця проведення, їх можна проводити будь-де: кабінет, парк, коридор тощо. Метою

рухливих ігор є: зробити дітей активними, закріпити та узагальнити набуті знання, вміння та навички, зміцнити фізичний розвиток дітей.

Учитель завжди має тримати на увазі, що дитячі ігри це не веселощі або марна витрата часу, це – багатогранний, функціональний та складний пізнавальний процес. Під час різних ігор дитина асоціює новаторські прояви поведінки та швидкість реакції, пристосовується до зовнішнього середовища, вчиться та дорослішає [37].

У різні пори роки треба звернути увагу на організацію оздоровчих прогулянок. Як позаурочний захід такі прогулянки можна робити раз або два на тиждень. Під час таких заходів буде доречним використання оздоровчої фізичної культури з метою покращення імунітету дитини та здатності організму чинити опір різним вірусним захворюванням.

Загалом структура такого оздоровчого заходу може бути побудована так: спочатку треба створити момент, який перейде у гру; під час гри діти роблять спостереження за природою при цьому використовують різні фізичні вправи, чергують біг з ходьбою, використовують оздоровчі вправи такі як самомасаж, дихальна гімнастика тощо.

Приклад такого успішного користування цього процесу на уроці фізичної культури може бути різні види спорту, які найбільше симпатизують школярам та викликають у них інтерес, а саме: футзал, скейтбординг, софтбол, флорбол, хортинг (для хлопчиків), різновиди аеробіки – степ-, тай-бо-, шейпінг, стретчинг, роуп-скіппінг (для дівчаток). Також зауважимо, те що кількість дітей, які ходять до дитячих спортивних шкіл, спортивних секцій та клубів збільшується кожного року [38].

Заслуговує на увагу й навчальний посібник Г. Ільницької, у якому представлено описання проведення занять з фізичної культури для молодшої школи. Суттю цієї програми, яка побудована на основі макроциклу, який розрахований на 12 років, є циклічність навчального

матеріалу, починаючи ще з садочка. В осітній програмі для школярів молодших класів звернено увагу на дотримання техніки виконання базових фізичних вправ та розвиток фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, гнучкість, оскільки розвиток переважно цих фізичних якостей у першокласників сприяє здоровому та міцному опорно-руховому апарату та світовідчуттю, що є важливим чинником соціального пристосування молодших учнів до освітньої діяльності та зовнішнього середовища [20].

Приклад такого новаторського підходу у фізичному вихованні дошкільнят, школярів молодшої школи, а також дітей з певними відхиленням у розвитку, є технологія фізичного виховання, впроваджена М. Єфименком, розвиваючий ефект якої розширюється на духовний та розумовий розвиток дитини.

Український педагог, який називає систему фізичного виховання “Театром фізичного розвитку та оздоровлення дітей”, виділяє такі основні види діяльності: стрибковий, сидячий, повзальний, лежачий, стоячий, біговий, лазальний, ходьбовий, плавальний. Згідно з назвами цих діяльностей, на певному уроці переважають рухи по цій діяльності. М. Єфименко приходять до висновку, що під процесу фізичного виховання школярів необхідно застосовувати різні вправи для хлопців та дівчат, при цьому брати до уваги особисті та статеві ознаки [40].

На думку педагога, під час уроку у хлопців та дівчат, необхідно виробляти фізичні й психічні якості, які є індивідуальними якостями чоловічості й жіночості. До цих якостей, на думку М. Єфименка, належать: фізичне сила, витривалість, спритність, швидкість, атлетичність, висока енергійність, наступальність, сміливість, ризиковість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, сила волі, лідерство (для хлопчиків); гнучкість, точність рухів, координованість, легкість, стрункість, відчуття ритму, витонченість, лагідність, ніжність,

естетичність, граціозність, компромісність, терплячість (для дівчаток) [15].

Саме ці якості, якоюсь мірою, необхідно виховувати у хлопців та дівчат. В технології педагогіки М. Єфименка не використовуються вправи із стройової підготовки, шикуння й перешикування. Замість цього велика доля уваги надається фізичній активності, організації й облаштуванню ігрового простору. Адже діти засвоюють знання про особливості та закони навколишнього світу за допомогою рухово-ігрової діяльності. В наш час у багатьох навчальних закладах стрімко впроваджують відому методичку фізичного виховання автора М. Єфименка в яких впроваджені новітні різвиди фізкультурних занять. Вони включають в себе заняття-казку (створена за мотивами всім відомої казки); заняття з застосуванням різних видів лікувальних вправ (корисні для попередження захворювань плоскостопості та правильної постави); заняття-флорбол (хокей з надувним м'ячем у спортивній залі); заняття які включають різні види вправ направлених на розвиток сили (для хлопчиків): вправи на брусах, різні прийоми з м'ячем вага якого два кілограми та інше; заняття які покращують розвиток гнучкості, рівноваги, пластики, з різновидами аеробіки (для дівчаток) [50].

В якості новаторського підходу при втіленні до освітньої практики можна використовувати сюжетні уроки (за методикою Н.В. Москаленко). Тематика цих уроків може бути абсолютно різна, наприклад у вигляді казок або мандрівки навколо світу.

Під час складання плану для таких уроків ця задача вимагає від вчителя правильного розділу часу на знаходження вирішень освітніх, виховних, оздоровчих завдань, бо саме за час уроку школярі не тільки виконують певні рухові дії, а й систематизують знання про різні явища природи, сфери діяльності людини. Характерною особливістю для таких занять є відсутність механічної системи виконання рухів, притаманна підвищена емоційність, знаходження рішень проблемних ситуацій, що

підвищують настрій кожного школяра й сприяння активності, наполегливості, самостійності [31].

Під час підготовки до сюжетних уроків, вчитель планує та буде систему його власних дій методичного та організаційного характеру: підготовлює обладнання та матеріал, підбирає методи оцінки фізичного навантаження, проводить оцінку результатів діяльності, при цьому звертаючи увагу на позитивні якості досягнень школярів та у задоволенні їх потреби у самоствердженні та спілкуванні.

Проведення уроків, що мають інноваційну складову, вимагають творчого, небайдужого, відповідального організатора, тобто вчителя, який має не тільки лише теоретичну і методичну підготовку, а і креативне мислення для укладення освітніх завдань [51].

На базі вище викладеного доходимо висновку, власне що свіжа система фізичного виховання належить бути активно перетворена згідно стандартам Нової української школи. Революційний погляд на систему фізичного виховання, що трапляється в молодшій школі, можна вважати ідеальним, якщо характеристики значення захворюваності учнів; ступінь фізичної та розумової працездатності; стійка мотивація до здорового способу життя і рухової активності стануть підвищені

1.2. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Особистість-це досить цікава річ для дослідження в психології. Лише тільки в разі якщо ти уявляєш існуючу особистість цілісно і її буття, знаєш чого вона бажає, як вона поведе себе в одній або ж іншій історії, як їй допомогти, як сприяти її розвитку. Особистість - річ захоплення, поклоніння, заздрості і ненависті, річ неупередженого, безкорисливого, розуміючого проникнення і художнього зображення. У суспільстві де панує демократія вона не вважається предметом практичної зацікавленості, формування і маніпулювання.

Зміни, які відбуваються в психології учня молодших класів, показують нам наявність широких можливостей розвитку дитини на даному віковому етапі. Під час цього терміну абсолютно на новому рівні реалізується сила розвитку дитини як активного суб'єкта, що пізнає зовнішній світ та самого себе, що здобуває власний досвід у цьому світі. Психічні якості багатьох основ особистості закладаються саме в дитинстві та молодшому шкільному віці, саме тому здебільшого вся вчена увага скординована на знаходження резервів розвитку учнів молодших класів[54].

Використання цих резервів дозволить більш успішно готувати дітей до подальшої навчальної і трудової діяльності. Більш властива лінія періоду від 6 до 10 років заключається в тому, власне що в даному віці дошкільник робиться молодшим школярем. Це перехідний етап, коли малюк з'єднає в собі риси дошкільного дитинства і школяра.

Виникнення в житті суспільства системи повальної обов'язкової середньої освіти визначила виділення особливого періоду в розвитку малюка молодшого шкільного віку. Він відсутній у хлопців та дівчат, які взагалі не навчалися в школі або ж виховання яких закінчилася в даній вихідній ланці.

В даний етап потрапляє інтенсивне анатомо-фізіологічне дозрівання організму. Трапляється активне становлення всього організму. Так, щорічний підйом тіла в довжину зростає на 3-4 см. Процес окостеніння ще не завершено, кістки таза безповоротно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деструкції [55].

У розвитку м'язів детально є гетерохронність: одні м'язи в своєму розвитку випереджають інші. Так, найглибші м'язи спини, які забезпечують вірну поставу, відстають у своєму розвитку в даний етап від значення становлення інших груп м'язів. Тому що м'язи і зв'язкова установка на наданому рубежі онтогенезу розвинені мало - потрібно величезне напруження м'язів, щоб стримувати хребет у вертикальному

положенні, і при несприятливих умовах формується небезпека його викривлення.

Вірну поставу, за відомостями передових наукових досліджень, мають тільки 20-22% від усього числа молодших школярів України. Найбільшу чисельність порушень постави містить неврівноважений, активний характер; це означає, власне що постава має можливість бути виправлена, що в кількості з підтримкою обдуманих комплексів фізичних вправ дає свій ефект [1].

З огляду на особливості становлення опорно-рухового апарату, на уроках фізіологічної культури потрібно ігнорувати величезні навантаження на хребет, потужних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового апарату і м'язів при довгих м'язових напругах.

Особливу увагу необхідно приділяти формуванню правильної постави. Умовна безліч сердець у дітей цього віку (щодо маси тіла) більше, ніж в старше їх хлопців, і просвіти судин ще порівняно ширше. Частота серцевих скорочень у спокої оформляється 90-92 удару на хвилину.

Унаслідок безпорадності серцевого м'яза частота серцевих скорочень, в тому числі і при маленьких навантажень, швидко зростає, але наприклад же швидко повернеться до норми. Потрібно обмежувати розмір вправ із зайвим обтяженням, кожен день нагадувати про шкоду завищених, дуже ущільнених навантажень для серця.

До 7 років закінчується морфологічна дозрівання лобного відділу величезних півкуль, створюються різноманітні можливості для здійснення самостійної поведінки, планування і створення конкретної програми дій. До шести-семи років збільшується рухливість нервових процесів, зростає врівноваженість процесів збудження і гальмування (проте 1-і ще тривалий час продовжують переважати, власне що призводить непосидючість і завищену чуттєву збудливість молодших школярів). Збільшується роль 2 сигнальної системи в аналізі і синтезі

спогадів зовнішнього світу, в утворенні тимчасових зв'язків, виробленні свіжих вчинків та дій, формуванні динамічних стереотипів [2].

Узагальнюючи, можна сказати, власне що у дітей семи-десяти років головні якості нервової системи по своїм характеристикам наближаються до властивостей нервової системи зрілих, але самі по собі ці властивості ще не досить стійкі.

В даному віці ще відбуваються важливі зміни в органах і тканинах тіла, збільшується фізіологічна витривалість хлопців та дівчат. Власне що стосується індивідуальностей анатомо-фізіологічного дозрівання, необхідно направити турботу на повільний розвиток дрібних м'язів через, що хлопцям непросто виконувати переміщення, які вимагають точної координації [23].

Складання особистості молодших школярів - важкий, довгий і суперечливий процес. На її складання впливають належні моменти: біологічні (тип нервової системи, задатки), громадські, а саме: провідна діяльність (в ній формується свідомість, самооцінка); вчитель, його особистісні якості (доброта, ввічливість); класний колектив (доброзичливі відносини формують позитивні якості); сім'я; вулиця; культура, музика, кіно. Напрямок особистості молодших хлопців та дівчат випромінюється в їх необхідностях і мотивах. Як і у дошкільнят, у них потужна потреба в: ігровій роботі, втім змінюється зміст гри; в переміщеннях (він не має можливість тривалий час працювати на уроці без переміщення, в наслідок цього треба надати можливість дитині більше рухатися) у зовнішніх емоціях, у зв'язку з цим першокласника приваблює зовнішня сторона предметів, явищ, заходів [8].

Провідною рисою цього віку вважається зміна суспільної позиції особистості: вчорашній дошкільник робиться учнем, членом шкільного і класного товариства, де слід дотримуватися норм поведінки, вміти підпорядковувати власні прагнення нового розпорядку і аналогічне.

Громадська ситуація психологічного становлення хлопців та дівчат віком 8-9 років описується системою вимог та очікувань дорослих по інтеграції хлопців та дівчат в шкільне середовище. У відносинах змінюється ставлення як особистості, так і дорослих, насамперед батьків. Дорослі чекають від нього більшої самостійності, відповідальності за свої вчинки та витривалості. Однозначно зростає розмір зобов'язань малюка. При розгляданні ситуації під іншим кутом, менший підліток, розуміє соціальну значимість власного навчання в освітньому закладі, вважаючи його важливим рубежем підготовки до повнолітньої життя. Авторитетною людиною для хлопців та дівчат в шкільній установі робиться вчитель [19].

Все це сприймається дитиною як певний поворотний момент в житті, що супроводжується ще й перебудовою системи відносин з дорослими, авторитетною фігурою між яких робиться вчитель. Малюк, який відмінно підготовлений до школи, швидко пристосовується до умов навчального закладу, виконує запити вчителя, дотримується режиму середнього навчального закладу, цікавиться змістом навчальних предметів, будує відносини з однолітками, знаходиться в гарному настрої [19].

Необхідно брати до уваги, власне що цілі і зміст освіти не вважається чимось завершальним, а отже слідом за тим своєрідні властивості дітей молодшого шкільного віку як важливий етап шкільного життя неможливо вважати остаточними.

Зараз можливо розмовляти тільки про більш властиві і порівняно стійкі риси цього віку, беручи до уваги, що переосмислення соціумом цілей і ролі освіти призведе і до зміни його простору і сенсу в психологічному і особистісному розвитку хлопців та дівчат. Пригадаймо, що становлення психіки виповнюється перш за все на базі основної для конкретного вікового періоду діяльності.

Подібною роботою для молодших дітлахів вважається вчення, яке значимо замінює мотиви їхньої поведінки та відкриває нові шляхи інформації становлення пізнавального і особистісного потенціалу. З початку шкільного навчання в учня активно складається абсолютна конструкція навчальної роботи, від якої залежить майбутній триумф хлопців та дівчат в оволодінні науками, а слідом за тим і в проф навчанні [5].

Включаючись в нову для себе навчальну роботу, діти помаленьку звикають до її вимог, а дотримання останніх обумовлює становлення нових властивостей особистості, яких ще немає в дошкільному віці. Ці властивості (новоутворення) з'являються і розвиваються у хлопчиків та дівчаток відповідно до формування навчальної роботи.

Провідними новоутвореннями психіки молодих особистостей вважається довільність як особлива якість психічних процесів, внутрішній проєкт вчинків і рефлексія. Як раз завдяки їм психіка хлопців та дівчат віком 8-9 років досягає значення становлення, важливого для подальшого вивчення в подальших класах, задля переходу до підліткового віку з його характерними можливостями [6].

Становлення молодих особистостей в процесі вивчення гарантується, перш за все, змістом останнього. Втім раз, одне і те ж значення по-різному засвоюється хлопцями і по-всякому, залежно від способу вивчення, впливає на їх становлення. Способи ж зобов'язані гарантувати створення для будь-якого кроку вивчення і для будь-якого предмета систем, які помаленьку ускладнювалися, складанням важливих для їх укладення вчинків (розумових, мовних, перцептивних і т.п.), модифікацією останніх в операції важких вчинків, вироблення узагальнень і застосування в свіжих конкретних ситуаціях [12].

Ефективність становлення значимо залежить від такого, як студентів в процесі вивчення навмисно спонукають розбирати власні емоції від сприйнятих об'єктів, обмірковувати їх окремі якості і власні

дії з ними, виділяти важливі симптоми об'єктів, заволодіти аспектами оцінки окремих їх характеристик, виготовляти методи систематизації об'єктів, створювати узагальнення, обмірковувати суцільне у власних діях при укладанні всіляких видів завдань [19].

Встановлюючи перед учнями свіжі пізнавальні та практичні завдання, озброюючи їх методами укладання, вивчення має передувати розвитку, спиратися не тільки лише на його актуальні досягнення, а й на ймовірні здатності. Вивчення впливає на становлення особистості молодших дітлахів і власної організації, тому що як раз воно визначає форми їх колективного життя, спілкування між собою і з учителем [32].

Дитини цього віку надзвичайно чуттєві, але помаленьку вони заволодівають вміннями управляти власними чуттєвими станами, робляться більше стриманими, врівноваженими.

Головним джерелом вражень вважається навчальна та ігрова робота (успіхи і невдачі в навчанні, відносини в колективі, читання літератури, сприйняття телепередач, фільмів, роль в іграх і т.д.). Чуттєву сферу молодших хлопців та дівчат створюють здивування, сумніви, веселощі, знання, які, в свою чергу, вважається підставою становлення допитливості і формування пізнавальних інтересів [19].

Помаленьку розвивається розуміння власних емоцій і усвідомлення їх виявлення у інших людей. Для молодших хлопців та дівчат в цілому властивий бадьорий, життєрадісний настрій.

Передумовою афективних станів, які бувають, вважається, перш за все, відмінності між вимогами і можливостями їх задовольнити, потягом більш високої оцінки своїх особистісних якостей і взаємостосунками з людьми. Як наслідок, малюк має можливість показувати зухвалість, запальність, войовничість і інші форми психологічної неврівноваженості.

Діти молодшого шкільного віку чуттєво уразливі. У них розвивається відчуття самолюбства, зовнішнім вираженням якого

вважається шалене реагування на всілякі приниження їх особистості та позитивне переживання визнання їх властивостей. Розвиваються відчуття симпатії, граючи вагому роль у формуванні невеликих груп в класі і стихійних компаній.

Життя в класі виступає як момент формування у хлопців моральних емоцій, зокрема дружби, товариства, боргу, гуманності. При цьому першокласники здатні переоцінювати особисті моральні якості і недооцінювати їх у своїх однолітків. Втім з віком вони робляться більше самокритичні [19].

Шкільне вивчення сприяє розвитку вольових якостей хлопців та дівчат, вимагаючи від них розуміння і виконання невід'ємних завдань, покора власної енергійності, випадкового регулювання поведінки, уміння активно управляти інтересом, вислуховувати, мислити, запам'ятовувати, узгоджувати особисті справи згідно з вимог вчителя і т.д. Поступове лімітування молодого особистості як суб'єкта імпульсивної поведінки розкриває здатності його становлення як суб'єкта вольової поведінки, здатного довільно регулювати особисті психологічні процеси і поведінку [23].

Збільшується вимогливість до себе і інших, розширюється область усвідомлення про обов'язки, усвідомлення потреби їх виконання.

Нестійкою в часі характеризується свобода в цьому віці. Через це діти початкової школи легко піддаються впливу. В даний етап у хлопців складаються ці вольові риси характеру, як самостійність, впевненість у власних силах, витриманість, наполегливість та аналогічне.

Ефективність формування вольових якостей залежить перш за все від способів навчально-виховної роботи. Характер у даному віці лише тільки складається. Спостерігається імпульсивність поведінки та наполегливість в своєму рішенні через несформованість вольових процесів.

Слідкуючи за поведінкою хлопців детально з'являються особливості їх характеру, зумовлені якостями нервової системи. Втім основна маса хлопців та дівчат уважні, допитливі і безпосередні у вираженні своїх почуттів і відносин [19].

Самооцінка хлопців та дівчат віком 8-9 років конкретна, ситуативна, багато в чому орієнтується оцінкою вчителя. Ступінь вимог складається, перш за все, внаслідок досягнутих успіхів і невдач в попередній роботі. Коли в навчальній роботі школяра невдач більше, ніж успіхів, і цю історію наставник ще й кожен день підкріплює невисокими оцінками, то підсумком робиться становлення відчуття нерішучості в собі і неповноцінності, які мають спрямованість поширюватися і на інші види роботи [8].

Нарешті, учень молодшого шкільного віку вже являє в знайомому нам значенні особу: він чудово розуміє власну статеву приналежність; він розуміє, в якій країні проживає, в якому населеному пункті розташовується його будинок; містить деяке уявлення про континенти і інші країни; він розуміє, який простір між людей займає і який простір йому світить взяти у найближчому майбутньому, тобто, він знаходить для себе місце в просторі і часу; він вже визначається в сімейно-родинних відносинах і вміє зайняти відповідно власного соціального статусу простір між рідних і близьких; він вміє будувати відносини з дорослими і однолітками: має силу волі.

1.3 Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Становлення фізичних властивостей обґрунтованих біологічних і соціальних причинами. Натуральний біологічний підйом організму сполучається з нарощуванням рухових можливостей хлопців та дівчат. При цьому становлення його моторики обґрунтовано соціальними

умовами, а рухова функція організму виступає як складова, на яку націлений педагогічний вплив.

Спільні фізичні закономірності становлення рухових якостей під впливом занять фізіологічними вправами розглянуті в роботах Н.В. Зімкіна (1956), А.В. Коробкова (1958), І.А. Фоміна та В.П. Філіна (1972) та інших творців. Їх дослідженнями підтверджено, власне що фізичним ґрунтом становлення рухових якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості) вважаються морфологічні та активні конфігурації м'язової системи, а й також в нервовій регуляції рухових і основних вегетативних функцій організму. Таким чином, для відображення цих якостей вагоме значення мають координаційна робота нервових центрів по регуляції функції м'язового апарату і вегетативних органів [34].

Підйом тренуваності організму хлопців молодшого шкільного віку відбувається кілька повільніше, ніж оволодіння руховими здібностями, зокрема в техніці рухових дій. Методом доцільного підбору фізичних вправ можливо впливати на біологічне становлення всіляких рухових якостей хлопців.

Особливими дослідними роботами встановлено, власне що під впливом інтенсивного рухового режиму трапляється значний підйом сили, швидкості, витривалості. Становлення рухових якостей у школяра з'являється під впливом 2-ух моментів: режиму рухової активності і природно-вікових змін організму. Такий процес становлення рухових якостей у хлопців та дівчат виконується з морфологічними і функціональними можливостями організму [13].

Система засобів фізичного виховання враховує реалізацію принципу всебічного становлення особистості учня, дає собою багатосторонню дію на всілякі сторони його рухової функції, охоплюючи всеохопне становлення всіх рухових якостей.

Ключовим моментом впливу на становлення фізичних властивостей вважається фізичне навантаження, яке отримує підліток при виконанні фізичних вправ.

Фізичне навантаження - це конкретно мірило впливу рухової активності людини на організм, супроводжується таким збільшенням від норми рівень його функціонування. Це поняття "фізичне навантаження" включає в себе виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення і життєдіяльності організму людини на більше піднесений, ніж в стані спокою, ступінь. Наприклад, така звичайна ходьба швидкість якої - 3 км/год зазвичай викликає збільшення обміну речовин аж у 3 рази, порівняно з бігом у якого білягранична швидкість - у 10 і більше разів. Саме рівень фізичного навантаження відображає різниця в енергозатратах фізичної активності та станом спокою [24].

Судити про величину фізіологічної навантаження можливо і за показниками ЧСС, частоти і глибини дихання, хвилинного та ударного об'єму серця, кров'яного тиску та ін. Детальні відомості в зв'язку з цим для вчителя можуть ще надати ці характеристики як напруженість потовиділення, рівень почервоніння, блідість, зміщення в гіршу сторону координації рухів. Всі вищеназвані характеристики відображають внутрішнє навантаження. До цієї зовнішньої сторони навантаження належать його розмір і напруженість.

Напруженість навантаження - це чисельність проведеної роботи за одиницю часу. Вона характеризує міць впливу певної вправи на організм.

Розмір навантаження орієнтується тривалістю роботи і сукупним чисельністю вправ, зроблених на занятті: наприклад, в силовому тренуванні розмір навантажень орієнтується чисельність повторень і спільної масою піднятого вантажу; в спортивних іграх і боях - час рухової активності [16].

Домогтися продуктивності при вдосконаленні фізичних якостей можливо тільки за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, в будь-якому конкретному випадку потрібно гарантувати подібний його розмір і напруженість, які дадуть найкращий приріст фізичних властивостей, що розвиваються. Це навантаження називають впливовим.

Регулювати рівень інтенсивності маємо змогу, змінюючи: величину прискорення та напруження у відсотках від індивідуального встановленого рекорду в окремій вправі; величину додаткового обтяження та швидкість пересування; координаційну важкість та темп виконання вправ (кількість їх повторень за одиницю часу); психічну напруженість під час виконання вправи та опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо); амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження);

У разі якщо напруженість розташовується на нижній межі впливової зони то відповідні фізіологічні властивості розвиваються повільно, але досягають високого значення міцності. Вплив високої інтенсивності виділяє порівняно жвавий приріст рухових якостей, але досягнуті адаптації не такі стабільні [21].

Між інтенсивністю і обсягом навантаження існує обернено-пропорційний зв'язок.

Чим вище потужність впливу на організм високоінтенсивної вправи, то швидше людина втомиться і повинна стане закінчити його виконання. В наслідок цього жодного разу не виходить об'єднати максимальне або ж найближче до нього за інтенсивністю старання, з величезним розміром роботи.

Учитель зобов'язаний ще брати до уваги, власне що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю робиться чинним лише тільки за цей час, коли воно містить необхідний обсяг.

Специфічність становлення фізичних властивостей дітей 8-9 років обгрунтована їх анатомо-фізіологічними і психічними особливостями. У

молодшому шкільному віці основна картина роботи - це гра, в наслідок цього уроки по фізіологічному вихованню потрібно будувати з урахуванням даної досить необхідною особливості.

Одне з основних місць в системі засобів фізіологічного виховання і вивчення хлопців молодшого шкільного віку належить цій грі. Якраз ігри сприяють засвоєнню найрізноманітніших знань, умінь, становлення рухових можливостей. Зв'язок гри і вивчення має місце бути у впливі гри на складання складових навчальної роботи [23].

Уроки фіз культури в молодших класах повинні бути заповненими казковими та ігровими сюжетами, власне що виділяє ймовірність підтримувати піднесений чуттєвий настрій школярів, збільшувати увагу до рухової роботи на заняттях і в позаурочний час, просто і благополучно пристосовуватися до шкільного життя.

На уроках фізичної культури в молодших класах рекомендовано проводити загально-розвиваючі вправи різного напрямку з впровадженням музичного супроводу. Особливу турботу належить приділяти особливим вправам для формування вірної постави і коригування плоскостопості.

З учнями молодших класів можна цілеспрямовано проводити на уроках ігри з виконанням всіляких вправ. Тобто гру з бігом, зі стрибками, ігри з метанням і ловом, аналогічне. Повсякденне проведення цих ігор дозволяє благополучно вирішувати проблеми перевантаження учнів, здоровою організацією фізичного і трудового виховання, інтенсивного щоденного відпочинку, настільки важливого для гармонійного становлення хлопців та дівчат.

Цілеспрямовано з хлопцями та дівчатами молодшого шкільного віку проводити святкові дні, дні самопочуття, спортивні розваги, походи. Вони сприяють збільшенню активних і адаптаційних можливостей дитячого організму, мають загальнозміцнюючий вплив,

виступають як сильний засіб формування з усіх боків розвиненої особистості.

Батьки грають досить вагоме значення у вихованні дітей. Для забезпечення продуктивності фізичного виховання батьки зобов'язані знати, який виховний вплив на хлопців здійснюється на уроках та в позаурочний час. Ці пізнання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної частини в наданні вимог до дитини.

Так як в комплексі виховних подій кожен елемент зобов'язаний чітко виконувати власні функції. В іншому випадку система не буде працювати. Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських відносин, так як мова йде про союз зусиль в укладанні однієї мети. Спільно з цим необхідно брати до уваги можливості школи та сім'ї.

Самопочуття - це не лише тільки недоступність захворювань, конкретний ступінь фізичної тренуваності, підготовленості, активного стану організму, який вважається фізичним ґрунтом фізіологічного та психологічного благополуччя.

Виходячи з концепції фізіологічного (соматичного) здоров'я, головним його аспектом необхідно вважати енергопотенціал біосистеми, тому що життєдіяльність будь-якого живого організму залежить від можливості застосування енергії з навколишнього оточення, її збереження і мобілізації для розвитку фізичних функцій. Організм являє собою розкрити термодинамічну систему, стабільність якої криється в енергопотенціалі[49].

Постійний потік великого обсягу інформації, нездорове покращення навчальних програм, бездумне використання автотранспорту, інших технічних засобів надають несприятливий вплив на рухову роботу дітей. У сучасному суспільстві має місце бути протиріччя між вимогами фізіологічної підготовленості хлопців і способом життя. Природні обставини і вивчення в школі обмежують

рухову роботу і не забезпечують важливого режиму, власне що дозволяє більше важливо збільшити підсумки актуально важливих рухових якостей. В наслідок цього виникає необхідність розшуку більш доцільних засобів і способів збільшення фізичної підготовленості студентів.

Для більшості школярів які виконують інтелектуальну працю, властиві знервовано - чуттєві перевантаження, це вважається провідною причиною зниження працездатності і високої захворюваності серед них. Необхідно виділити, власне що в передових умовах в профілактиці захворювань, зміцненні здоров'я і збільшення працездатності школярі головну роль грає широке використання засобів і способів фізичної підготовки.

Екологічна обстановка, яка погіршилась за останні роки призвела до нарощування захворюваності в 2 рази, в наслідок цього одним з найважливіших завдань робиться розвідка таких засобів, які можуть сприяти збільшенню опірності організму людини до впливу несприятливих моментів такого різноманітного навколишнього середовища.

Молодший шкільний вік вважається серйозним часом життя учня у формуванні фізіологічного компонента самопочуття і культурних здібностей, що забезпечують його закріплення, поліпшення і зберігання впродовж життя. Саме високий рівень здоров'я та формування основ фізичної культури майбутньої дорослої людини є таким результатом фізичного виховання школярів молодших класів [44].

Таким чином, основними факторами які впливають на фізичний розвиток дитини молодшого шкільного віку являються фізичне навантаження, навколишнє середовище, анатомофізіологічні і психологічні особливості дитини.

1.4. Роль, значення та характеристика фізичної активності молодших школярів

У наш час проблема стану самопочуття хлопців та дівчат набула особливої актуальності крізь стійку тенденцію до посилення негативних факторів. На жаль, з кожним роком навчання в школі кількість здорових учнів значимо зменшується.

Вивчення науковців довели, власне що фізична активність школярів першого і другого класу знижується в порівнянні з дітьми дошкільного віку наполовину. Розмір фізичної енергійності більшості школярів нижче вікової норми [43]. Фізичну активність хлопців та дівчат протягом дня можливо збільшувати з підтримкою фізкультурних хвилин, рухливих перерв, виконання сімейних завдань по фізичній культурі. Втім ці форми роботи недостатні для забезпечення важливого розміру рухової активності особистостей молодшого шкільного віку [27, 35, 56, 59].

Важливими критеріями, які сприяють звичайному фізичному розвитку, збільшенню фізичної підготовленості і зміцненню здоров'я підрастаючого покоління вважається дотримання раціонального режиму фізичної енергійності.

Одним з шляхів укладення цієї проблеми в передових умовах вважається організація занять фізичної культури і спорту в позашкільний час. Під час підготовки розкладу до організації занять необхідно брати до уваги особливе значення і привабливість для школярів ігрової роботи. Ігри дають можливість вирішувати комплекс завдань фізичного виховання: задовольняти потреби хлопців та дівчат в переміщенні, володіти своїм тілом, розвивати фізичні властивості, інтелектуальні та креативні можливості, моральні якості [58, 18].

У практиці фізичного виховання характеристики активних ймовірностей дитячого організму працюють головним аспектом при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, способів впливу

на організм. Для молодших хлопців та дівчат потреба в найвищій фізичній активності необхідна. В наслідок цього принципово гарантувати дівчатам та хлопцям необхідний розмір фізичної активності, відповідно їхньому віку і особистому стану самопочуття.

Належним чином здійснювати фізичне виховання неможливо без розуміння основних знань вікових особливостей дітей.

Молодший шкільний вік - це етап "2 дитинства". У віці 6-9 років темпи підйому і становлення окремих органів і активних систем кілька знижуються в порівнянні з дошкільним віком, втім залишаються досить високими [35, 59, 42].

Системи і органи розвиваються і поліпшуються. Гетерохронія дозрівання всіляких активних систем робить конкретні посилення для успішного освоєння техніки рухових дій і становлення фізичних властивостей і в той же час обмежує в конкретних межах адаптаційні можливості цілісного організму людини.

Основні завдання фізичного виховання в початковій школі є:

- підтримувати нормальний стан здоров'я, фізичний розвиток та сприяти їх зміцненню;
- будувати систему рухів за допомогою набутих вмій та навичок у дошкільному віці та вдосконалювати їх відносно нескладними по координації рухами;
- робити акцент на формуванні правильної постави та ходи;
- прививати знання про правильний режим дня та важливість значення фізичної культури у житті ;
- виховувати інтерес до занять та прагнення до спортивних результатів;

Способи розв'язку цих завдань - загально-розвиваючі вправи, рухливі та спортивні ігри, а щевправи, які сприяють зміцненню здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, формування важливих рухових якостей, здорової постави і становленню комплексів рухів [42].

Вправи потрібно вибирати так, щоб вони були орієнтовані в один і той же час на вивчення рухів діям, активно сприяли зміцненню здоров'я і гармонійного фізичного розвитку, розвивали потрібні рухові якості, сприяли формуванню вірної постави і становленню рухів [56, 28].

Від основних вікових особливостей розвитку цілісного організму учнів залежить методика фізичного виховання.

Невід'ємна роль вчителя під час проведення уроків з дітьми початкової школи полягає в належній організації та особистій участі у демонструванні вправ, проведенні рухливих ігор і естафет [29, 43, 58].

При вірній організації занять з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості школярів рухливі ігри впливають на підйом, становлення і закріплення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на складання вірної постави у дітей і молодих людей, а ще збільшують активну роботу організму.

Фізичні вправи на уроках фіз культури в загальноосвітній школі необхідно розглядати як засіб для становлення у школярів вміння керувати власними рухами, як засіб для становлення фізичних якостей, як засіб для вироблення у хлопців та дівчат зухвалості, рішучості, рухової вправності і підготовки до роботи.

У зв'язку з цим величезне значення набувають рухливі ігри, які утягують в різноманітну динамічну роботу всілякі великі і дрібні м'язи тіла; ігри, що нарощують рухливість в суглобах. Під впливом фізичних вправ, використовуваних в іграх, активуються усі види обміну речовин. Сильні навантаження на м'язи ініціюють роботу залоз внутрішньої секреції [10, 29, 35].

При вправах іграми потрібно спостерігати за тим, щоб фізичні навантаження були допустимими. При регулярних заняттях іграми можливо допускати активні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них. Це містить великий сенс в житті і праці. Втім неприйнятно доводити членів гри до перевтоми.

Рухові дії в рухливих іграх досить різноманітні. Вони можуть бути, наприклад, наслідувальними, образотворчими, ритмічними; проводитися за допомогою рухових завдань, які включають в себе прояви швидкості, сили, спритності та інших тілесних властивостей. В іграх можуть зустрічатися короткі перебіжки з несподіваними змінами спрямованості і затримками руху; різноманітні метання на дальність і в ціль; подолання перешкод стрибком, опором; навичками, що вимагають вміння використовувати різноманітні переміщення, придбані в процесі особливої фізичної підготовки і ін. Всі ці дії проводяться в різних композиціях.

Ігри з інтенсивними, енергійними фізичними діями, неодноразово повторюються, але не пов'язані з довготривалою однобокою силовою напругою (особливо статичної), благотворно впливають на організм дітей і молодих людей. Якраз в наслідок цього в іграх не слід бути зайвих м'язових напруг і довгих затримок дихання.

Рухливі ігри зобов'язані позитивно впливати на нервову систему учнів. Для цього вчитель зобов'язаний нормально дозувати навантаження на пам'ять і турботу на граючих, зводити гру так, щоб вона викликала у школярів схвальні враження. Погана організація гри веде до утворення негативних емоцій, не дотримується звичайний напрямок нервових процесів, у учнів можуть виникнути стреси.

Тим важливіше проводити оздоровчі рухливі ігри протягом всього року на бадьорому повітрі: учні робляться більше загартованими, збільшується прилив повітря в їх організм.

Рухливі ігри - добрий діяльний метод розваги за час довготривалої інтелектуальної роботи, в наслідок цього вони доречні на шкільних перервах, по завершенні уроків в групах продовженого дня, або по приходу зі школи.

У цьому складному педагогічному процесі, як фізичне виховання, надзвичайно важливо і потрібно вивчення самоконтролю. Дані

самоконтролю значимо доповнюють одержувану педагогом інформацію і спрощують вибір невідкладних висновків в процесі занять фізичними вправами.

Необхідно спрямовувати увагу щодо ставлення хлопців та дівчат до педагога (шанобливе, яке симпатизує, індиферентне, боязке, бридливе, непристойний), відносини школярів (міжособистісні, групові), дисциплінованість, а ще ставлення до власного зовнішнього вигляду, постави, дотримання стилю, дій та інше.

Чи не найменш актуальні своєчасне осмислення педагогом і тих хто тренується даних про стан, зміст, характер і результативність роботи, вплив на неї всіляких критерій, перевірки підстав появи промахів і розвідка певних шляхів їх знищення [10, 52].

Регулярний контроль роботи, поведінки і стану здоров'я дітей робиться більш дієвим при композиції його з самоконтролем.

Контроль роботи, учнів зобов'язаний бути всебічним. Потрібно показувати зацікавленість певними завданнями, вправами, навчальною роботою, а ще ступінь свідомості, відповідальності, сумлінності і захопленості [28, 18].

Невід'ємний постійний контроль стану організму учнів. Це нагляд за диханням і пульсом, забарвленням шкірних покривів, зайве потовиділення, координацією рухів, станом інтересу, успішною реакцією на раптові подразники, зміною працездатності. Потрібно вести облік поглядів і претензій дітей з приводу пропонованих вимог, навантажень.

Даним чином, аналіз літературних джерел, проілюстрував, власне, що при дослідженні фізичної енергійності хлопців молодшого шкільного віку були узагальнені завдання фізичного виховання, біологічну потребу в русі хлопців та дівчат молодшого шкільного віку, виявлена значимість ролі рухливих ігор у житті дітей, а ще поняття про рухову роботу в педагогічній практиці. Важливими критеріями, які

сприяють звичайному фізичному розвитку, збільшення фізичної підготовленості і зміцненню здоров'я підростаючого покоління вважається дотримання раціонального режиму фізичної енергійності

Одним з шляхів укладення цієї проблеми в передових умовах вважається організація занять фізичною культурою і спортом в позашкільний час. У пошуках розкладів до організації необхідно брати до уваги особливе значення і привабливість для учнів ігрової роботи. Ігри дають можливість вирішувати ансамбль завдань фізичного виховання: задовольняти потрібність школярів в переміщенні, навчитися володіти своїм тілом, розвивати фізичні властивості, інтелектуальні та креативні можливості, моральні якості.

РОЗДІЛ 2.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА БАЗИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В науково дослідній роботі були використані різні види методів дослідження. Було проаналізовано науково - методичну літературу, яка дала змогу нам цілісно розглянути проблему розвитку фізичної активності школярів молодшої школи. При використанні науково методичної літератури визначили основні закономірності та підходи до проблематики нашого питання.

Застосований метод педагогічного анкетування допоміг виявити рівень фізичного навантаження, які отримують діти під час свого життя. Воно проводилось за анкетною International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), що характеризується належною методологією виміру. Безумовна обставина, це те що стан здоров'я жителів різних країн обумовлюється рівнем фізичної активності. І дотепер є величезна кількість способів її визначення. Відповідно до загальних оцінок великих популяційних дослідів, більш оптимальним методом до використання оцінки великого вікового діапазону людей в різних державах вважається Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ). М. Booth (2000) розцінив опитувальник таким чином що саме він є найбільш справжнім та надійним методом, для визначення рівня фізичної активності в різних цивілізованих державах, що розвиваються [57].

Проект IPAQ передбачає відмінності цивілізацій різних народів, пристосовуючи їх характерні риси до обставин певної країни з урахуванням особливостей виду існування. Точне виконання термінологічної і також дискурсивної однорідності у різних мовних версіях з синхронною типізацією опитувальника з метою визначення рівня рекреаційної фізичної активності зумовило, те що в даний час він є поширеним.

В опитувальнику були включені 7 питань, які характеризують фізичну активність, що вважається складовою буденного існування. Визначається інформація щодо кількості годин, проведених сидячі, ходячи пішки, здійснюючи інтенсивну або помірну фізичну активність. Результати анкетування визначались в балах. Нормою фізичної активності відповідав результат у 21 бал. Показник нижче або вище вказував на низьку або високу рухову активність, які вони отримували упродовж одного тижня. Учні представляли собою 31 хл. і 32 дів. основної медичної групи 8 та 9 років, які відвідують уроки фізичної культури під час навчального процесу. Більшість з дітей впроваджують в своє життя додаткові фізичні навантаження за допомогою спортивних секцій або занять ранковою гімнастикою та ін. Ці данні відображаються в опитуванні і сприяють високим результатам анкетування, що свідчить про високу фізичну активність у повсякденному житті. Діти були поділені на 4 групи, відповідно до їх вікових особливостей. Перша та друга група 2012 р.н. складається з 9 хлопців та 10 дівчат. Третя та четверта включає в себе 22 хлопці та 22 дівчини 2011 р.н.. Це дало змогу більш точно визначити фізичну активність та фізичний розвиток відповідно до віку і статі школярів.

За допомогою збору антропометричних показників ми визначили масу тіла, зріст та обвід грудної клітини школярів, вони наведені у таблицях в додатках. Метод математичної статистики дав змогу визначити відсоток учнів, які мають низький та високий рівні фізичного розвитку. Це характеризує гармонійний фізичний розвиток дітей або навпаки. Проводили дослідження взаємозв'язку фізичної активності з фізичним розвитком, які мають прямопропорційний зв'язок. Для більш точного визначення фізичного розвитку, одночасно, ми використовуємо метод індексації, який запропонував О. Дубогай [17] та був ним розроблений, задля того, щоб визначити ІФР дитини. Результати індексів наведені у таблицях в додатках.

ІФР (індекс фізичного розвитку) = ДТ (довжина тіла) - МТ (маса тіла) +ОГК (обвід грудної клітини).

Виконавши співставлення отриманих результатів ІФР, зі стандартними даними маємо змогу правильно визначити темпи розвитку дитини. Вони представлені в п'ятьох категоріях: низький (23,1 і менше), нище середнього (23,1-31,9), середній (32,0-37,9), вище середнього (38,0-42,8) та високий (42,9 і більше). Високий рівень вказує на швидкий темп розвитку і вище середнього. Повільному розвитку дітей шкільного віку відповідає низький та нище середнього. В ході дослідження ми застосували таку послідовність дій: дізналися рік народження на час тестування, для уточнення темпів фізичного розвитку нам були необхідні антропометричні виміри, індивідуальні результати визначені за допомогою співставлення зі стандартними даними [17], розрахунок ІФР та розподілення дітей відповідно їх результатів.

Для визначення взаємозв'язку фізичної активності з показниками фізичного розвитку використовували методи математичої статистики, а саме рангову кореляцію Спірмена.

Таким чином, описані методи застосовано в процесі роботи над кваліфікаційною роботою. Були проведені серед молодших школярів двох 3х класів на базі Херсонської гімназії № 14 такі методи: опитування, що дали змогу визначити рівень фізичної активності; виміряні антропометричні показники (визначили високий та низький рівень фізичного розвитку); застосований метод індексів (для більш точного визначення фізичного розвитку, низький, нище середнього, середній, вище середнього та високий). Результати дослідження фізичного розвитку учнів початкової школи засвідчують, що довжина й маса тіла, окружності грудної клітки перебувають в межах вікових норм згідно зі встановленими антропометричними стандартами.

РОЗДІЛ 3.

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

3.1 Визначення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку

Фізична активність має велике значення в житті людини з самого початку її існування. Особливим елементом фізичної активності вважаються регулярні заняття спортом, власне що пов'язані з нормальною працею м'язів тулуба, зміною фізичної активності всього організму і витрати енергії на окремих фізичних зусиллях. Фізична активність включає в себе різну поведінку людини, пов'язану з: рухами з одного місця на інше, щоденною роботою, професійною сферою, наукою, навчанням, розвагою, заняття спортом та ін. Загалом вона має можливість відображатися в різних видах і виконувати всілякі функції.

Відомо, що власне організм людини у відповідь на фізичне навантаження реагує на інтенсивне заняття спортом цілим комплексом біохімічних, морфологічних і фізичних процесів. Під час фізичного навантаження за рахунок функціональних можливостей організму людини відбуваються невідкладні адаптаційні зміни (термінова адаптація). При неодноразовому повторенні невідкладних адаптаційних структур, функціональні здібності людини також розвиваються (довгострокова адаптація).

В наслідок цього регулярні відповідні для будь-якого фізіологічного віку заняття різноманітними вправами дають можливість зробити краще стан майже всіх діючих систем біологічного організму, відсунути інволюційні процеси, знизити ризик появи безлічі хвороб, зокрема серцево-судинних.

Ми дослідили фізичну активність з учнями Херсонської гімназії № 14. Вони представляють собою 4 групи: перша – хлопці 9-ти років; друга – дівчата 8-ми років; третя – хлопці 8-ми років; четверта – дівчата 8-ми років. Фізичну активність дітей молодшого шкільного віку ми визначали використовувачи анкети IPAQ в скороченому варіанті. Їх пройшли 63 учні основної медичної групи, які регулярно відвідують школу та уроки фізичної культури в новій українській школі. Результати рівнів фізичної активності наведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

№	Рік народження	Загальна кількість учнів	Стать	Результати анкетування у відсотках		
				Низький	Середній	Високий
1.	2011	22	Хлопці	22.8%	4.5%	72.7%
2.		22	Дівчата	40.9%	4.5%	54.6%
3.	2012	9	Хлопці	11.1%	0%	88.9%
4.		10	Дівчата	70%	0%	30%

Розглянемо першу групу хлопців 9-ти років. Їх результати анкетування мають гарні показники. Високий рівень фізичної активності мають аж 72.7% учнів. Тобто, завдяки інтенсивним фізичним навантаженням та заняттям спортом вони мають високу фізичну активність, що сприяє гармонійному фізичному розвитку всього цілісного організму. Крім цього визначили і низьку фізичну активність за допомогою анкетування у 22.8% учнів. Це вказує на низькі або неінтенсивні фізичні навантаження, які можуть сприяти поганому фізичному розвитку дитини. Середній рівень анкетування показали всього 4.5% учнів, що вказує на маленьку інтенсивність виконання фізичних вправ. Для цього необхідно виховувати у дітей інтерес до спорту під час фізичного виховання та звертати увагу на емоційний стан дітей.

Спостерігаючи за результатами другої групи можемо сказати, що дівчата мають високий рівень фізичної активності 54.6% та аж 40% низького рівня. Можемо сказати, що вони майже поділилися порівну,

але є ще 4.5%, середнього рівня, що співпадають з результатом першої групи. Дівчата отримали результати відповідно до їх фізичної активності. Вони могли бути кращими, якщо б усі батьки слідували за кількістю проведених годин у гаджетах та залучали до більш активного способу життя. Однак в наш час стало тенденцією лише розмовляти про здоров'є, замість того щоб піклуватись про нього задля профілактики різних хвороб і нормального фізичного розвитку.

За результатами анкети у третій групі хлопців 8-ми років спостерігаємо, що 88.9% дітей мають високий рівень фізичної активності та лише 11.1% низьку. Відповідно цим показникам можемо зробити вивід, що більшість дітей у групі мають високі фізичні навантаження в цілому протягом тижня, від цього і такі гарні показники.

Невід'ємною складовою виховання дітей є вплив батьків, тому коли вони показують власний приклад активного відпочинку або занять спортом, пробіжок або гімнастики своїй дитині в них формуються нейронні зв'язки, які формують у них уявлення про спосіб життя.

У четвертій групі лише 30 % мають високий темп фізичної активності та аж 70% низьку, нажаль ці показники свідчать про низьку фізичну активність у більшості учнів групи та відсутність додаткових навантажень за межами школи. Необхідно звернути увагу на цих учнів та намагатися залучати їх до різноманітних гуртків відповідно до їх уподобань. У іншому випадку ми можемо зіткнутися с поганими темпами фізичного розвитку та погіршенню стану здоров'я.

Таким чином, перша та третя групи хлопців мають високі показники фізичної активності (72.7% та 88.9), порівняно з другою та четвертою групами дівчат (54.6% та 30%). Можемо зробити висновок, що все ж таки дівчат менше заохочують до спорту та більше оберігають, з одного боку це правильно, а з іншого це може погано впливати на їх фізичний розвиток. Бо фізичні навантаження перш за все

покращують фізіологічні процеси і покращують психо-емоційний стан у людини.

З приводу низької фізичної активності себе найбільше проявила четверта група дівчат (70%), що є негативним результатом насамперед для їх здоров'я. Можливо цьому сприяє нездоровий спосіб життя, який пропадає оточення. Бо більшість часу дитина все ж таки проводить вдома. Друга група дівчат має 40.9% низької фізичної активності. Це спричинено відсутністю піших прогулянок, ранкової гімнастики, занять спортом, що призводять до таких негативних результатів і сприяють низькому фізичному розвитку. Хлопці все ж таки мають менший відсоток у низькому рівні фізичної активності, так перша група має 22.8% і третя 11.1%. Вони мають більшу фізичну активність ніж дівчата, до такого висновку ми можемо дійти.

3.2 Особливості фізичного розвитку у досліджуваних дітей молодшого шкільного віку

У своїй роботі ми використали параметри довжини (L) і маси тіла (M) та обвід грудної клітини (V). Таким чином, вихідною точкою сприяють середні параметри, які повідомляють про адекватну швидкість розвитку і засвідчують його цілісність; будь які зміни зазначених величин визначають серйозною ненормальністю. Середній рівень дозволяє відхилення в обидві сторони в межах $0,67\sigma$, вищий за середній – збільшення показника від $0,68\sigma$ до $1,5\sigma$, високий – від $1,6\sigma$ і вище, нижчий від середнього та низький рівні – аналогічні зменшення показників [5].

Для оцінки будь-якого параметра за підсумками ми застосували метод математичної статистики, зміст якого полягає в зіставленні персональних антропометричних даних з оцінювальними таблицями [5].

Були визначені середньорифметичні величини та розподілені відповідно їх сигмальним відділенням.

Середня довжина тіла хлопців 8 років першої групи становила 131.8 см (22.6%) – при нормі 131.6 см, менше норми показують учні з середньою довжиною зросту 141 см (6.4%). Це вказує на повільний темп фізичного розвитку дітей. У другій групі хлопців 9 років ми спостерігаємо середню довжину тіла – 137.9 (45.2%) см, при нормі 137,7 см. Більше норми – 144 см (9.6%), цей показник вказує на швидкий фізичний розвиток. Менше норми – 129.5 см (16.1%), мають учні з повільним фізичним розвитком та низькими фізичними навантаженнями, про що свідчить результати анкетування.

Розглянемо середні показники довжини тіла дівчат. У третій групі 8-ми річних дівчат вони становили лише 9.4% (127см) при нормі 129.6 см. Всього 6.4% (121см) становлять менше норми. У 15.6% (138.8 см) дітей зріст перевищує стандартні показники, тим самим вказує на прискорений фізичний розвиток. У четвертій групі 9-ти річних дівчат 43.8% (134.5см) мають довжину тіла, яка відповідає їх віку при нормі 134.2 см. Всього 3.1 % (126 см) мають низький зріст. Останню кількість відсотків 21.9% (142 см) ми спостерігаємо з перевищенням зросту, що спричинене різними факторами.

Маса тіла – один з найважливіших антропометричних показників, будь яке відхилення від норми може загрожувати здоров'ю та нормальному функціонуванню організму. Це вказує на те, що фізичні навантаження у житті дітей відіграють важливу роль для їх гармонійного розвитку. Розглянемо середню масу тіла хлопців 8 років першої групи - 28.45 кг (12.9%), при нормі (28 кг) у другій групі 9 років ми отримуємо середнє значення – 30.3 кг (38.7%), при нормі (31.6 кг), маємо незначні відхилення, що вказують на нормальну вагу середнє значення якої збігається зі стандартами. На відміну від гарних показників в першій групі восьмирічних дітей маємо показник менше норми 22.6 кг (3.2%) та вище 37.85 кг (12.9%), що вказує на ожиріння у багатьох випадках. Можуть бути поодинокі виключення при умові якщо

зріст дитини теж перевищує норми та вона має високі фізичні навантаження. Це вказує на більший відсоток м'язів у вазі, а не жирових відкладень. У другій групі 9-ти років середнє значення ваги менше норми – 25.9 кг (12.9%), критичні показники мають 19.4% (40.5 кг) дітей, ці результати не втішні.

У третій групі дівчат 8-ми років середнє значення маси тіла складає 25.66 кг (15.6%) яке відповідає нормі 25.4 кг. Менші показники мають 3.1% (19.8 кг) дівчат, ці значення вказують на сприятливий фізичний розвиток. Перевищення ваги мають 12.5% (41.2 кг) дівчат, що вказує на значну кількість жирової тканини. У четвертій групі 9-ти річних дівчат лише 31.3% (28.21 кг) мають вагу, яка відповідає їх віку при нормі 28.8 кг. Всього 3.1 % (22.8 кг) мають низьку вагу, але більшу кількість відсотків 34.4% (40.1кг) ми спостерігаємо з надмірною вагою, що спричинене низкою негативних факторів. Загалом основними з яких є неправильне харчування та низька фізична активність дітей молодшого шкільного віку.

Після проведеного анкетування отримали результати хлопців та дівчат у відсотковому відношенні з низьким та високим рівнем фізичної активності. З низькою фізичною активністю виступає 19.3% хлопців та 50% дівчат, а з високою 79.9% хлопців та 50% дівчат. Проведене анкетування дає змогу корелювати результати антропометричних параметрів з рівнем фізичного навантаження відповідно до вікових особливостей.

Для підведення підсумків розглянемо хлопців та дівчат як дві окремі групи та зсумуємо їх відсоткові результати для отримання більш конкретизованих показників. Серед хлопців масу тіла відповідну нормам мають 51.6%, це вказує на гарний фізичний розвиток та високу фізичну активність визначеною за допомогою анкетування (79.9%). Учні з меншою вагою становлять 16.1% та з критичною вагою майже 32.3%. У дівчат ситуація дещо інакша. Всього 46.9% мають нормальну вагу

тіла, лише 6.2% меншу за норму та аж 46.9% перевищують вагову норму. Їх результати анкетування розподілилися порівну по 50%, що збігається з показниками ваги та вказує. Це свідчить про низьку фізичну активність і ожиріння в однієї групи і навпаки достатні фізичні навантаження. Існують такі одиничні випадки коли зріст та вага перевищує норму, вказуючи на високу фізичну активність та швидкий фізичний розвиток.

Більшість відсотків 67.8% вказує на нормальні показники зросту хлопців, це свідчить про доцільні фізичні навантаження з фізичним розвитком. Всього 16.1% учнів мають менший зріст ніж належить та 16% перевищують ростову норму. Розглядаючи показники дівчат можна сказати, що 53.2 % відображують нормальний розвиток зросту відповідно оцінювальних таблиць, лише 9.5% мають відхилення нижче норми та 37.5% перевищують стандарти, відбувається прискорений розвиток дитини.

Більш точну характеристику фізичного розвитку дитини нам надає індекс фізичного розвитку. Ми його визначали за формулою розробленою О. Дубогай [17].

ІФР (індекс фізичного розвитку) = ДТ (довжина тіла) - МТ (маса тіла) +ОГК (обвід грудної клітини).

Результати індексу фізичного розвитку наведені у таблиці 3.2 та мають п'ять рівнів. За цими результатами ми можемо детально розглянути отримані показники.

Більшість хлопців першої групи мають високий та вище середнього (40.9% та 22.7%) індекси фізичного розвитку. Так само і в другій (31.8 та 31.8%) та четвертій (40% та 40%) групах. Це свідчить про те, що ці учні мають кращий фізичний розвиток ніж у третій групі, де більшість має середній та нижче середнього рівні (33.3% та 22.2%). Натомість у цій групі показники фізичного розвитку вказують на те, що всього 11.1% мають високий рівень, 33.3% вище середнього. Відповідно цим

показникам можемо зробити вивід, що група має середнє фізичне навантаження в цілому протягом тижня, від цього і такі різноманітні відсотки рівня фізичного розвитку. Можна сказати, що споживання вуглеводів у великій кількості призводить до малорухомого способу життя та низької фізичної активності, що обумовлюється цими результатами.

Таблиця 3.2

№	Р. н.	n	Стать	Результати ІФР									
				Низький		Нище середнього		Середній		Вище середнього		Високий	
				n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	2011	22	Хл.	2	9.1	1	4.5	5	22.7	5	22.7	9	40.9
2.		22	Дів.	1	4.5	4	18.1	3	13.6	7	31.8	7	31.8
3.	2012	9	Хл.	0	0	2	22.2	3	33.3	3	33.3	1	11.1
4.		10	Дів.	0	0	2	20	0	0	4	40	4	40

Розглядаючи індекс фізичного розвитку четвертої групи дівчат, ми бачимо, що 40 % мають високий фізичний розвиток і 40% мають вище середнього, це свідчить про те що уроків фізичної культури в новій українській школі достатньо для нормального розвитку дитини, але у майбутньому ми не можемо гарантувати гарні темпи фізичного розвитку.

Таким чином, на основі результатів ми дослідили доцільність впровадження сучасних розробок нової української школи, це підтверджують високі показники фізичного розвитку. Співставляючи дані з показниками антропометричними та з показниками фізичного розвитку можемо зробити висновок, що вони не співпадають, і для більш точного визначення фізичної активності необхідно застосовувати метод індексів.

3.3 Взаємозв'язок фізичної активності та фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Визначення взаємозв'язку фізичного розвитку із рівнем фізичної активності здійснювався за допомогою методу рангової кореляції Спірмена. За результатами проведених обчислень маємо наступні результати (див. табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

Кореляційний зв'язок між показниками фізичного розвитку і руховою активністю дітей молодшого шкільного віку

№	Стать	Показники фізичного розвитку							
		вага	r_c	зріст	r_c	ОГК	r_c	ІФР	r_c
1.	Хлопці (n=22)	32,31±1,83	0,2	136,9±1,63	0,17	65,34±1,46	0,54	39,3±2,8	0,26
2.	Дівчата (n=22)	33,91±2,55	0,1	136,18±1,46	0,19	63,97±1,14	0,13	38,3±2,46	0,36
3.	Хлопці (n=9)	32,03±2,62	0,24	134,33±1,62	0,55	65,11±1,52	0,03	37,19±2,31	0,09
4.	Дівчата (n=10)	31,3±3,1	0,42	132,7±2,3	0,25	62,31,62	0,65	39,1±2,9	0,41

Як видно з таблиці, у хлопців обох груп та дівчат 2011 року народження спостерігається відсутність взаємозв'язку ваги з їх руховою активністю. Тільки у дівчат 2012 року народження маємо середній зв'язок ($r_c=0,42$) між цими показниками, але дані не достовірні. Таким чином, зв'язку рухової активності з вагою дітей молодшого шкільного віку не має.

Визначення впливу рухової активності на довжину тіла дітей також не спостерігається. Тільки у хлопців 2012 року народження спостерігається середній рівень зв'язку ($r_c=0,55$), але ці дані не є достовірними.

Середній зв'язок між окружністю грудної клітини та фізичною активністю спостерігається у хлопців 9 років ($r_c=0,54$) та у дівчат 8 років ($r_c=0,65$). У хлопців 8 років та дівчат 9 років зв'язку між даними показниками не спостерігається.

Також середній зв'язок між інтегральним показником – індекс фізичного розвитку та руховою активністю маємо у дівчат 8 і 9 років ($r_c=0,36$ та $r_c=0,41$ відповідно). У хлопців обох груп зв'язок між цими показниками відсутній.

Таким чином, проведене визначення взаємозв'язку окремих показників фізичного розвитку з руховою активністю дітей молодшого шкільного віку не виявило його наявності. Середній зв'язок окремих показників свідчить про майже повну відсутність такого зв'язку. Це пояснюється тим, що рівні фізичного розвитку дітей, які були залучені до дослідження, не є однаковим і рівномірним, як зазначалось вище, є діти з низьким рівнем розвитку окремих показників, а частина дітей має високий рівень. Крім того, вік 8-9 років є має свої особливості у зв'язку з наступним початком статевого дозрівання, тобто організм деяких дітей починає змінюватись. Все це і обумовило результати відсутності (у більшості випадків) взаємозв'язку рухової активності з рівнем фізичного розвитку хлопчиків і дівчат 8-9 років.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у своїй дослідній роботі ми визначили фізичну активність дітей молодшого шкільного віку за допомогою опитувальника отримавши різноманітні результати дослідження. Ми виявили, що хлопці першої та третьої групи мають більш високі показники фізичної активності ніж дівчата другої та четвертої групи, на це нам вказують високі результати фізичної активності, такі як 72.7% - 1 групи, 54.6% - другої групи, 88.9% - третьої групи, 30% - четвертої групи. Зазначаємо, що основною причиною високої фізичної активності є достатні фізичні навантаження упродовж тижня та всього життя. Найбільший відсоток низького рівня фізичної активності, ми виявили у дівчат четвертої та другої групи, з результатами у 70% та 40.9%. Вони вказують на відсутність інтенсивних фізичних навантажень, що в подальшому може сприяти поганому фізичному розвитку. У хлопців ситуація склалась дещо інакше. Їх результати значно менше ніж у дівчат, які включають в себе 22.8% - 1-ї групи та 11.1% - 2-ї групи. Їм рекомендовано збільшити кількість піших прогулянок, почати займатися спортом більш старанно, ввести у своє життя ранкову гімнастику, яка дає змогу прокинутися організму та підвищити емоціональну та фізіологічну складову у гарну сторону та сприяти розвитку фізичної активності.

У дослідній роботі були зібрані параметри антропометричних даних дітей двох третіх класів, що дало змогу порівняти їх фізичний розвиток зі стандартними параметрами. Порівнюючи масу тіла зі зростом, виявили певні закономірності, що якщо у дитини збільшена вага та високий зріст, це означає що м'язової тканини в нього більше ніж жирової. Або навпаки надлишок вуглеводів в його організмі призводить до низької рухової активності та поганого фізичного розвитку - при результатах, коли маса тіла перевищує норму, а зріст у межах норми.

Тому, більш точний результат нам дав метод індексів, який визначається за формою: зріст - (маса тіла + вага), таким способом ми визначили індекс фізичного розвитку кожної групи, які мають п'ять рівнів. Найбільший рівень фізичного розвитку ми спостерігаємо у дівчат четвертої групи (високий – 40%, вище середнього – 40%). Ми можемо сказати, що на даний момент відсутність значної фізичної активності може не проявлятися так явно, але у майбутньому може погіршуватись через низькі фізичні навантаження цієї групи. Перша (високий – 40.9%, вище середнього 22.7%) та друга (високий – 31.8%, вище середнього 31.8%) група мають майже однакові показники фізичної активності, а третя (високий – 11.1%, вище середнього – 33.3%) відстає у незначній кількості. Це вказує на майже однаковий фізичний розвиток, третій групі необхідно звернути увагу на свої фізичні навантаження.

Якщо говорити про середній фізичний розвиток, то результати хлопців знову більше ніж у дівчат. Це і не дивно, бо вони більш фізично розвинені та отримують більше навантаження ніж дівчата у спорті. Діти з низьким фізичним розвитком потребують додаткового фізичного навантаження та постійного контролю вчителя та батьків щодо їх фізичного стану.

Проведене визначення взаємозв'язку окремих показників фізичного розвитку з руховою активністю дітей молодшого шкільного віку не виявило його наявності. Спостерігається середній взаємозв'язок фізичної активності у дівчат 8 років з вагою, ОГК, ІФР; у хлопчиків 8 років з довжиною тіла; у дівчат 9 років з ІФР; у хлопчиків 9 років з окружністю грудної клітини. Всі показники не є достовірними.

Отже, отримані дані є основою для розробки педагогічних умов оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в умовах нової української школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. Рухова активність і здоров'я. Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету "РЕГГ" ім. С. Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122-126.
2. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В. Г. Ареф'єв. – К. : Ви-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – С. 87.
3. Бальсевич В.К. Физическая активность человека /В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – С. 34-40.
4. Бережна Л.Л. Гра як один із шляхів розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів /Л.Л. Бережна // Основи здоров'я. – 2012. – №3. – с. 8-13.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте /Л.И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. - 464 с.
6. Бондарчук Н.Я. Чинники диференційованого підходу та критерії диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення /Н.Я. Бондарчук, В.Д. Чернов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Т. 1. – Вінниця. 2011. – С. 236-241.
7. Бондарчук Н.Я. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення / Н.Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 53-59.
8. Бондарчук Н.Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання / Н.Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 17-22.

9. Булатова М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
10. Ващенко О.М. Фізкультурнооздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник /О.М. Ващенко, О.М. Єрмолова, Л.І. Іванова., С.І. Операйло, Л.В. Романенко. - Кам'янець-Подільський, 2013. 192 с.
11. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская – К.: Освіта, 2006. – 256 с.
12. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 296 с.
13. Гаврилюк А. Порівняльний аналіз індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька / А. Гаврилюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі з фізичної культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, Т. 1. – С. 54 – 58.
14. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. — Тернопіль: Астон, 2003. — 144 с.
15. Детермінанти соціальноекономічної нерівності в сучасній Україні: монографія / Балакірева О.М., Головенько В.А., Дмитрук Д.А. та ін. – К. Інститут економіки та прогнозування НАН України, 2011.– 592 с.
16. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. Київ, 2004. 357 с.

17. Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 классов / А. А. Дронов. – Начальная школа, 2005, № 10, с. 71-74.
18. Дубогай А. Д. Психолого-педагогічні основи формування здорового образу життя школярів молодших класів: автореф. доктора пед. наук / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 38 с.
19. Єременко (Спичак) Н. П. Ефективність використання фітнес-програм з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку / Н. П. Єременко (Спичак) Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, Вип. 3. – Київ: 2019. – С. 61–65
20. Забродський М. М. Вікова психологія : Навч. посібник / М. М. Заброцький. – Тернопіль, 2005. – С. 57–70.
21. Ільницька Г. С. Фізична культура. 1 клас. I семестр. Харків, 2018. 112 с.: іл., табл.
22. Ковальова Н. Ефективність інноваційної програми з фізичного виховання школярів молодших класів / Н. Ковальова // Мат. III Всеукр. наук-практ. студ. конф. «Здоров'я нації – майбутнє України». – Донецьк, 2008. – С. 101–106.
23. Ковалько В. И. Младшие школьники на уроке. 1000 развивающих игр, упражнений, физкульт минуток / В. И. Ковалько. – М.: Эксмо, 2006, 512 с.
24. Козленко Н. П. Фізичне виховання учнів перших класів / Н. П. Козленко, В. П. Мацулевич. – К., 1988. – 310 с.
25. Корнієнко С. М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі «родина-школа»: Дис... канд. пед. наук. — Тернопіль 2001. — 198 с.
26. Котирло В. К. Початковий період у навчанні школярів / Є. В. Котирло. – К. : Знання, 1985. – 48 с.
27. Кравчук Я. Фізичний розвиток учнів молодшого шкільного віку / Я. Кравчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з

- галузі з фізичної культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 50 – 54.
- 28.Криволапчук И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека /И.А. Криволапчук. – Физическая культура, воспитание, образование, тренировка, 2004. – № 5. – С. 8–14.
- 29.Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді /Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
- 30.Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания /Т.Ю. Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 390 с.
- 31.Максименко С. Д. Індивідуальні особливості мислення дитини /С.Д. Максименко. – К. : Знання, 2007. – 48 с.
- 32.Маришук В.Л. Психодіагностика у спорті [Текст]: навч. посібник для вузів / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, Л.К. Сидорова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
- 33.Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2006. — № 6. — С. 9—14.
- 34.Масляк І.П. Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів / І.П. Масляк // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. – Харків: Вид. ОВС, 2006. – № 3. – С. 5–8.
- 35.Матвеев Л.П. Теория і методика фізичної культури / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 443с.
- 36.Матвеев А. П. Физическая культура в начальной школе. Учебная программа для учащихся 1-4 классов /А.П. Матвеев, М.В.Малыхина. – М.: Дрофа, 2000. 123 с.

37. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /Н.В. Москаленко, В.І. Степанова, О.О. Власюк, О.В. Шиян. - Дніпропетровськ, 2011. 238 с.
38. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
39. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій) /А.В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 60 с.
40. Петрук Л.А. Рухова і розумова активність дітей молодшого шкільного віку / Л.А. Петрук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: Принт-Хауз, 2001. – С. 249- 251. 12.
41. Самооцінка населенням стану здоров'я і рівня доступності окремих видів медичної допомоги у 2009 році /Державний комітет статистики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua>.
42. Сергієнко В.П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності /В.П. Сергієнко //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. 5 (99). – С. 150-153.
43. Соколов В.А. Мотивація занять школярів фізичною і спортивною культурою / В. А Соколов. – Мінськ, 1973. – 227 с.
44. Солопчук Д. Проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл. Молода спортивна наука України: зб.

- наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7, т. 2. С. 120–123.
45. Степаненкова О.Я. Теорія і методика фізичного виховання та розвитку дитини [Текст]: навч. посібник для вузів / О.Я. Степаненкова. – М.: "Академія", 2006. – 2-е: вид. – 368 с.
46. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.
47. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, Т.С. Бондар, Ю.В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 15-21. 13.
48. Сухомлинський О.В. Сто порад учителям // Вибрані твори в п'яти томах. – К.: Радянська школа, 1976. – Т.4. – 620 с.
49. Томич І. Формування в учнів культури здорового й безпечного способу життя // Директор школи. – 2013. – №3/699/. – С.40-49.
50. Туранский А.И. Стратегия оздоровления младших школьников плаванием на основе оценки уровней здоровья / А.И. Туранский // Україна. Здоров'я нації. – 2002. – № 3 (23). – С. 237-244.
51. Фурдуй С.Б. Роль фізичної культури в процесі соціалізації дітей / С.Б. Фурдуй, Я.М. Ніфака // Young Scientist. 2018. Т. 53. №. 1. С. 395–399.
52. Футорний С. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання / С. Футорний, Ю. Шкрєбтій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – №. 2. – С. 54–57.
53. Холодов Ж.К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту [Текст]: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів

- /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-є вид. – М.: "Академія", 2004. – 480 с.
- 54.Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях /А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
- 55.Чаленко І.А. Сучасні уроки фізкультури в початковій школі /І.А. Чаленко. – Ростов н / Д., 2003. – 255 с.
- 56.Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних дослідження у фізичному вихованні та спорті: Навчальна книга /Б.М. Шиян, О.М. Вацеба – Богдан, 2008. – 276с.
- 57.Booth M. Assessment of physical activity: an international perspective / M. Booth // Res. Q. Exerc. Sport. – 2000. – Vol. 71. – P. 114 – 120.
- 58.Graham G. Children moving: a reflective approach to teaching physical education / Graham G., Holt-Hale S.A., Parker M. – 7th ed.. – New York: The McGraw-Hill Companies, 2007. – 716 p.
- 59.Pangrazi R.P. Dynamic physical education for elementary school children / Pangrazi R.P. – 15nd ed. – San Francisco; Boston: Benjamin Cummings, 2007. – XVII, 750 p.
- 60.Prskalo I. Kinesiological Activities and Leisure Time of Young School-Age Pupils in 2007 and 2012. / Ivan Prskalo // Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje. – 2013. – № 15.1 – pp. 109 – 128.

ДОДАТКИ

Характеристика фізичного розвитку хлопців 2011 р.н.

№	І. Ф.	Рік народження	Вага	Зріст	ОГК	ІФР
1.	Ілля Б.	2011	30	142	65	47
2.	Георгій Г.	2011	32,1	139	64	42,9
3.	Данило Д.	2011	29,6	137	65	42,4
4.	Іван Д.	2011	29,0	136	63,5	43,5
5.	Дмитрій К.	2011	28,0	135	65	42
6.	Єгор К.	2011	30	136	68	38
7.	Артем К.	2011	25,8	131	59	46,2
8.	Денис Л.	2011	26,5	130	58	45,5
9.	Максим М.	2011	31,9	132	61	39,1
10.	Дмитро М.	2011	37,0	140	70	33
11.	Іван С.	2011	30,9	135	67	37,1
12.	Михайло Т.	2011	36,8	142	68	37,2
13.	Андрій У.	2011	41,2	142	65	35,8
14.	Кирил Б.	2011	43,0	135	75	17
15.	Тимофій Г.	2011	24,6	135	59	51,4
16.	Віктор Г.	2011	30,1	140	64	45,9
17.	Андрій З.	2011	38,1	143	73	31,9
18.	Назар З.	2011	47,1	145	76	21,9
19.	Павло К.	2011	36,0	143	63,5	43,5
20.	Руслан К.	2011	26,6	125	58	40,4
21.	Яким С.	2011	28,1	131	65	37,9
22.	Іван С.	2011	28,5	139	65,6	44,9

Результати анкетування хлопців 2011 р.н.

№	І. Ф.	Рік народження	Результати анкетування
1.	Ілля Б.	2011	26
2.	Георгій Г.	2011	35
3.	Данило Д.	2011	14
4.	Іван Д.	2011	44
5.	Дмитрій К.	2011	25
6.	Єгор К.	2011	33
7.	Артем К.	2011	16
8.	Денис Л.	2011	15
9.	Максим М.	2011	18
10.	Дмитро М.	2011	32
11.	Іван С.	2011	27
12.	Михайло Т.	2011	29
13.	Андрій У.	2011	26
14.	Кирил Б.	2011	36
15.	Тимофій Г.	2011	30
16.	Віктор Г.	2011	27
17.	Андрій З.	2011	21
18.	Назар З.	2011	22
19.	Павло К.	2011	16
20.	Руслан К.	2011	27
21.	Яким С.	2011	38
22.	Іван С.	2011	37

Характеристика фізичного розвитку хлопців 2012 р.н.

№	І. Ф.	Рік народження	Вага	Зріст	ОГК	ІФР
1.	Артем Б.	2012	26,4	132	64	41,6
2.	Євген М.	2012	29,8	132	65	37,2
3.	Артем Ч.	2012	22,6	126	61	42,4
4.	Артем В.	2012	33,5	135	66	35,5
5.	Владислав Г.	2012	37,0	136	69	30
6.	Микита К.	2012	27,1	130	65	37,9
7.	Семен К.	2012	34,5	136	63	38,5
8.	Матвій Н.	2012	30,5	141	64	46,5
9.	Богдан С.	2012	46,9	141	69	25,1

Результати анкетування хлопців 2012 р.н.

№	І. Ф.	Рік народження	Результати анкетування
1.	Артем Б.	2012	25
2.	Євген М.	2012	29
3.	Артем Ч.	2012	30
4.	Артем В.	2012	30
5.	Владислав Г.	2012	35
6.	Микита К.	2012	28
7.	Семен К.	2012	25
8.	Матвій Н.	2012	27
9.	Богдан С.	2012	18

Характеристика фізичного розвитку дівчат 2011 р.н.

№	І. Ф.	Рік народження	Вага	Зріст	ОГК	ІФР
1.	Анастасія Б.	2011	29,3	140	65	45,7
2.	Анелія Б.	2011	28,8	134	62	43,2
3.	Варвара Г.	2011	40,2	136	69	26,8
4.	Діана Д.	2011	33,0	129	62	34
5.	Вікторія І.	2011	29,8	135	62	43,2
6.	Вікторія К.	2011	36,6	143	68	38,4
7.	Варвара Л.	2011	28,4	131	63	39,6
8.	Валерія П.	2011	39,8	141	62	39,2
9.	Варвара П.	2011	25,2	134	62	46,8
10.	Вероніка С.	2011	29,0	136	61,3	45,7
11.	Катерина С.	2011	36,3	144	68	39,7
12.	Марія Ц.	2011	29,8	137	63	44,2
13.	Анастасія Ч.	2011	36,8	139	65	37,2
14.	Марія Ч.	2011	54,1	142	69	18,9
15.	Ксенія Б.	2011	22,8	131	59	49,2
16.	Яна З.	2011	26,3	131	63	41,7
17.	Поліна К.	2011	42,8	141	69	29,2
18.	Дарина М.	2011	39,7	135	65	30,3
19.	Ангеліна С.	2011	39,1	135	66	29,9
20.	Вікторія С.	2011	28,3	126	55	42,7
21.	Дарина Т.	2011	27,3	134	64	42,7
22.	Даяна Ч.	2011	42,7	142	65	34,3

Результати анкетування дівчат 2011 р.н.

№	І. Ф.	Рік народження	Результати анкетування
1.	Анастасія Б.	2011	20
2.	Анелія Б.	2011	27
3.	Варвара Г.	2011	16
4.	Діана Д.	2011	17
5.	Вікторія І.	2011	30
6.	Вікторія К.	2011	21
7.	Варвара Л.	2011	30
8.	Валерія П.	2011	25
9.	Варвара П.	2011	29
10.	Вероніка С.	2011	30
11.	Катерина С.	2011	14
12.	Марія Ц.	2011	32
13.	Анастасія Ч.	2011	25
14.	Марія Ч.	2011	15
15.	Ксенія Б.	2011	20
16.	Яна З.	2011	39
17.	Поліна К.	2011	19
18.	Дарина М.	2011	44
19.	Ангеліна С.	2011	28
20.	Вікторія С.	2011	12
21.	Дарина Т.	2011	17
22.	Даяна Ч.	2011	27

Характеристика фізичного розвитку дівчат 2012.н.

№	І. Ф.	Рік народження	Вага	Зріст	ОГК	ІФР
1.	Карина Б.	2012	28.0	137	59	50
2.	Анастасія Д.	2012	23.8	126	59	43,2
3.	Віра З.	2012	33.6	137	62	41,4
4.	Євгенія В.	2012	24,3	128	63	40,7
5.	Вероніка Д.	2012	23,6	123	61	38,4
6.	Мілена Д.	2012	47,8	141	70	23,2
7.	Софія М.	2012	19,8	119	55	44,2
8.	Анна П.	2012	48,5	140	68	23,5
9.	Катерина С.	2012	28,7	138	60	49,3
10.	Еліз Ш.	2012	34,9	138	66	37,1

Результати анкетування дівчат 2012 р.н.

№	І. Ф.	Рік народження	Результати анкетування
1.	Карина Б.	2012	19
2.	Анастасія Д.	2012	20
3.	Віра З.	2012	28
4.	Євгенія В.	2012	29
5.	Вероніка Д.	2012	18
6.	Мілена Д.	2012	22
7.	Софія М.	2012	14
8.	Анна П.	2012	20
9.	Катерина С.	2012	13
10.	Еліз Ш.	2012	17