

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконала: студентка 4 курсу 14-411
групи
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Герасимова Тетяна

Керівник канд. пед. наук,
Доцент Коваль В.Ю.

Рецензент доцент Еделєв О.С.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	5
1.1. Специфіка фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.....	5
1.2. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей школярів різних вікових груп та їх психологічні особливості.....	8
1.3. Характеристика рухливих ігор в педагогічній практиці.....	13
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ.....	22
2.1. Організація дослідження.....	22
2.2. Характеристика методів дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	27
3.1 Аналіз результатів дослідження.....	27
3.2 Організаційно-методичні аспекти застосування рухливих ігор.....	30
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

На сьогоднішній день захворюваність в Україні серед населення, а особливо дітей молодшого шкільного віку, має дуже великий рівень. Інформаційний осяг зростає, навчальні програми модернізуються, технічні засоби також зменшують рухову активність дітей. Між способом життя учнів та фізичним розвитком виявляється протиріччя. Навчання в школі також природні умови перешкоджають руховій діяльності учнів та достатнього режиму, який міг би підвищити життєвий показник. Саме за для цього виникає необхідність до пошук нових, більш якісних засобів і методів фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку [20].

За період навчання дітей у школі, кількість здорових дітей зменшується. Це залежить на сам перед від їх рухової активності, вона також зменшується. Такі якості як швидкість, витривалість, сила, гнучкість, спритність, обумовлюють нормальний розвиток дитини. Здоров'я учнів, її зміцнення та збереження, розвиток фізичних якостей, підвищення рухової діяльності - це і є завданням фізичного виховання. Найсприятливіший час для використання рухливих ігор у процесі виховання – це період молодшого шкільного віку.

Аналіз літератури показав, що багато авторів займалися вивченням даної проблеми, зокрема Борисенко А.Ф., Дмитрієв В.В., Круцевич Т.Ю. та інші, але проблемою залишається фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор, тому необхідно більш детально розкривати тему дипломної роботи [3.17,23].

Об'єктом дослідження – учні молодшого шкільного віку

Предмет дослідження – рухливі ігри, як засіб розвитку фізичних якостей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – дослідити проблематику розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку засобам рухливих ігор в молодшому шкільному віці.

Завдання:

1. Розглянути та узагальнити літературу з теми дипломної роботи.
2. Провести та проаналізувати тестування учнів молодшого шкільного віку.
3. Розробити організаційно-методичні аспекти розвитку фізичних якостей засобами рухлих ігор в молодшому шкільному віці.

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

Практичне значення роботи полягає в тому що, розроблені організаційно-методичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку, можуть використовуватися в ЗОШ.

Структура роботи. Дипломна робота викладена на 46 сторінках друкованого тексту. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку літературних джерел. Дипломна робота ілюстрована 4 таблицями, у роботі використано 40 літературних джерел

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1 Специфіка фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Один з найбільш складних періодів розвитку організму людини, є етап від дитинства до юнацтва - шкільний вік. До цього віку відносять учнів від 6-7 років та 17-18. Шкільний вік складається з 3 етапів: молодший шкільний вік, середній шкільний вік та старший шкільний вік.

Молодший шкільний вік охоплює період розвитку учнів від 6-10 р. В першому класі дитина шести років переживає великі зміни в своєму житті. Цей період пов'язаний зі змінами діяльності, кола оточення і взаємини з ними. Навчання стає провідним процесом, з'являються нові друзі нові обов'язки, нове життя [30].

Процес виховання й навчання учня у молодших класах неодмінно зв'язаний з вихованням уваги. У молодших школярів увага мимовільна, за обсягом вона обмежена, не дуже стійка та обмежена за обсягом. Для виховання довірливої уваги необхідно постійно виконувати вправи, шкільне життя в цьому допомагає. Разом з мотивацією до навчання та почуттям відповідальності розвивається довірлива увага [21]

Вильчковский Є. Писав, закликаючи педагогів, батьків враховувати ці особливості дитячого мислення: "Дитина мислить формами, фарбами, звуками, відчуттями взагалі". Тобто мислення у молодших школярів розвивається від емоційно-образного до абстрактно-логічного [8].

До завдань школи першого ступеня відносять: покращення мислення та перехід на новий рівень дитини, інтелект учня повинен розуміти причинно-наслідковий зв'язок. Зі слабкою функцією інтелекту, мислення та пам'яті дитина має у молодший шкільний вік. В школі дитина набагато краще та швидше може розвинути свій інтелект. Звісно без ролі вчителя не обійтись . За допомогою своїх організаторських навичок пізнавальної діяльності,

методів та засобів навчання дуже гарно розвиває мислення та інтелект учнів молодшого шкільного віку [39].

Мова та мислення є нерозривною складовою розвитку дитини. Від 3500 до 4000 слів словникового запасу має учень 4 класу. Шкільне навчання збагачує не тільки словниковий запас учнів молодшого шкільного віку, а й діти набувають такі важливі вміння як усно викладати свої думки та письма.

Пам'ять має велике значення в розвитку дитини. Пізнавальна діяльність школяра достатньо велика: мозок учня дуже пластичний, ця можливість дозволяє запам'ятовувати великий за обсягом матеріал. Дошкільнята з 15 речень може запам'ятати 3-5 речень, а все учень першого класу- 6-8 речень. Переважає наочно-образний характер запам'ятовування.

Матеріал потрібен бути цікавий, яскравий та конкретний. Але учні молодшого шкільного віку не можуть самостійно управляти своєю пам'яттю і запам'ятовувати весь матеріал уроку. Велику роль в ефективному донесенні інформації відіграє вчитель. Правильні організаторські навички дають можливість у початкових класів виробити вміння до самоконтролю при вивченні матеріалу та самоперевірки [2].

Особистість школяра залежить від взаємовідносин з вчителем, з однокласниками, також від нових видів діяльності. Залучення дитини до класного колективу та колективу школи позитивно впливає на особистісний розвиток. Всі навички для життя людини формуються з ранніх років, а найактивніше зі шкільних років. Саме молодший вік є прекрасним періодом розвитку фізичних, психічних, моральних, морально-вольових якостей, а також навички соціальної поведінки, елементів соціальних відчуттів. Молодший шкільний вік – це найкращий період можливостей розвитку гармонійної особистості. Для формування високоморальної особистості передують такі фактори як довірливість дитини, прагнення до наслідування (наприклад авторитет вчителя), піддатливість. Надзвичайно велика роль в процесі соціалізації відіграють основи моральної поведінки в шкільні роки[32].

Отже, в молодшому шкільному віці дітей необхідно залучати до розумової, фізичної праці. Так як цей період найкращий для розвитку гармонійної особистості. Але працю необхідно розглядати як допомогу комусь (батькам, вчителю, другу). Але ні в якому разі не потрібно забувати про ігри, де якнайкраще проявляється ініціатива. Пізнавати навколишній світ, прагнути до прекрасного, яскравого, бажання до випробувань всього невідомого – це все необхідно розвивати через рухливі ігри. Рухливі ігри виступають як засіб розвитку у дітей колективізму, працелюбності, різної активності.

1.2. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей школярів різних вікових груп та їх психологічні особливості

У молодшому шкільному віці продовжується активний розвиток всіх функцій організму, які в свою чергу залежать від умов життєдіяльності. Засоби фізичної культури можуть служити розвитку гармонійної особистості. Найкращий сенсетивний період до навчальної діяльності є молодший шкільний вік.

З точки зору біології, фізіології організму людини, молодші школярі переходять на інший етап розвитку, тобто у дітей зріст поступово уповільнюється, а що стосується ваги – то вона збільшується.

М'язова система починає активно розвиватися. Це ми можемо спостерігати під час письма, тобто маленькі м'язи кисті можуть виконувати більш складні рухи. Також на ряду з координаційними здібностями зростає сила м'язів. Взагалі всі тканини дитячого організму починають активно розвиватись [13].

Нервова система, як і інші системи організму дітей розвивається дуже активно. Великі півкулі головного мозку все можуть виконувати такі функції як аналітична та синтетична. Це ще раз говорить про те, що всі органи і системи знаходяться на етапі розвитку. У молодшому шкільному віці вага

головного мозку майже прирівнюється до ваги дорослої людини, це приблизно 1400 г.

Серцево-судинна система та дихальна система знаходиться на етапі розвитку, вони удосконалюють свої можливості. Під час організації уроку фізичного виховання та спорту, обов'язковою умовою є врахування показників зміни серцево-судинної та нервової систем. Від змін в показниках цих систем залежить вибір фізичних вправ, інтенсивність вправ та уроку в загалом (щільність уроку), фізичне навантаження.

Відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату характеризується молодший шкільний вік. Тіло дитини (довжина) активно збільшується в розмірі, порівняно з масою. Кістковий скелет завершує свій розвиток. Суглоби залишаються рухомими, а зв'язковий апарат не втрачає свою еластичність. У скелеті переважають вже кісткова тканина. Паралельно з ним розвивається м'язова система.

М'язи-антагоністи розвиваються приблизно до 7-10 років. За допомогою цих м'язів координаційні здібності розвиваються значно швидше. Молодший шкільний вік є найкращим для занять гімнастикою, адже рухливість в суглобах та еластичність м'язовою системи дають можливість досягати високих результатів. Крупні м'язи рук та ніг розвинені на даному етапі краще, а ніж дрібні. Значну рухливість має хребетний стовп.

Психіка учнів також добре розвивається. У молодшому шкільному віці процеси збудження та гальмування мають такі риси: процеси гальмування стає стабільнішим, але цього ще не достатньо, тому переважає процеси збудження;

Щодо розвитку органів відчуття, вони також знаходяться в активній фазі розвитку. В порівнянні молодший шкільний та діти дошкільного віку, відчуття кольору розвивається на 45%, а відчуття дотику (через м'язово-нервовий апарат) стає більшим на 50%, а зорові відчуття- на 50% [37].

Взагалі нервова система майже завершує свій розвиток. Нервові клітини перестають рости та змінювати свою структуру. Як ми казали, процеси збудження переважають над процесами гальмування.

Точність рухів дітей в цей період не так розвинута як швидкість рухів. Препубертатний період настає у дівчаток 7-10 років. Необхідно обережно підбирати фізичні вправи на уроках фізичної культури. Так як можна нашкодити розвитку репродуктивної та статеві систем, що в майбутньому може негативно відобразитись на житті дитини. Цей етап є першим критичним періодом в розвитку організму жінки.

В учнів молодшого шкільного віку є велика необхідність у руховій активності. Школярам треба забезпечити відповідний об'єм активності до їхнього віку та стану здоров'я. Особливості фізіології учнів молодших класів рекомендовано розвивати організм за допомогою інтенсивних вправ, рухливих ігор. З рік зріст школяра збільшується приблизно від 3 до 4 см.

Хвороби, які часто спостерігаються у дітей молодшого шкільного віку - це хвороби хребта. М'язам потрібно прикладати значно зусиль, аби підтримувати вертикально хребет, тому можна зробити висновок, що м'язова система знаходиться на етапі розвитку. Але майже всі порушення постави можна вилікувати за допомогою правильно підібраних вправ.

Учні молодшого шкільного віку мають дуже велику жагу до активного способу життя, до рухової активності. Сума всіх рухових дій, яку виконує дитина у повсякденному житті це і є рухова активність.

За добу дитина молодшого віку може зробити від 1200 аж до 1600 рухів. Активність дівчат менша від хлопчиків майже на 30%. Для дівчат має значущість організація активності і самостійно вони виявляють меншу активність.

У зимній період рухова активність дітей ще зменшується. Майже на 50% в порівнянні з весняним та осіннім періодами. Діти перестають вести енергійний спосіб життя, а більш сидять вдома.[15].

В навчальний період дітям необхідно підвищувати добовий обсяг рухової активності. Це можливо робити за допомогою засобів фізичної культури. Особлива увага приділяється рухливим іграм.

«Волков Л.В. вказує: В системі фізичного виховання дітей 5 – 7 років традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, спрямованим головним чином, на засвоєння конкретного обсягу рухових дій»[10].

Майже не виділяють значенню підготовки фізичних якостей, ось чому погано вирішуються завдання уроку, особливо оздоровчі. Необхідно комплексно підбирати вправи, для гармонійного розвитку учнів. Наприклад, для підготовки такої якості як витривалість, застосовують бігові вправи, для розвитку швидкості – спеціально бігові і стрибкові вправи. Для покращення спритності необхідні вправи, які включають в себе координаційні вправи із нестандартним завершенням.

Як ми вже казали, важливо правильно розподілити час (навантаження) для виконання підготовки фізичних якостей. Ця інформація зазначена у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Навантаження в основній частині уроку з розвитку фізичних якостей унів молодшого шкільного віку(5-7 років)

Фізичні якості	К-ть уроків за рік(хв)	У середньому в занятті		
		5 р.	6 р.	7 р.
Витривалість	144	2-4	3-5	4-6
Швидкість	31	3-5	5-7	5-7
Сила	42	2-3	3-4	5-6
Гнучкість	15	3-4	3-4	4-5
Спритність	20	4-6	5-8	6-9

Для дітей молодшого шкільного віку також важливо розвивати швидкісно-силові якості. Засобом розвитку цієї якості є невелике обтяження (не більше 1 кг, наприклад набивний м'яч), а найкращий метод, на нашу думку, буде використання вправ з власною вагою. Тому, що вправи з власною масою тіла являються більш безпечні.

Багато дослідників вважають, що це є найкращий сенсативний період для розвитку гнучкості. Для покращення цієї здібності використовують вправи зі збільшенням амплітуди після виконання 20 повторень приблизно та статистичні дії необхідно збільшити час утримання від 6-16 с.

«А.А. Гужаловським була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів на основі даних сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей».[14].

Розробка системи фізичної підготовки дітей шкільного віку, як зазначають автори необхідно обов'язково з урахуванням вікових періодів розвитку дитини та статевих особливостей.

Вже починаючи з 7 років у дітей з'являється інтерес до спортивних ігор. Тому задання не тільки вчителя фізичної культури, а й батьків розгледіти у дитини хист до того, чи іншого виду спорту.

Вікові етапи, для найкращого (сенсативного) розвитку фізичних якостей, виділяють:

1. Швидкісні, силові, швидкісно-силові якості та спритності відносяться до вікового діапазону 8-9 років.

2. Для гнучкості та витривалості: у дівчат - 7-8 років; у хлопчиків – 8-9 років.

За допомогою результатів дослідження багатьох вчених, ми можемо більш детально ознайомитись з комплексними підходами до розвитку фізичних якостей(швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність та інші).А також з урахуванням вікових, статевих ознак [11, 9, 31].

Отже, молодший шкільний вік - це найкращий вік для розвитку таких якостей як гнучкість, спритність, швидкість, здатних виконувати їх з помірною інтенсивністю, про це зазначають багато авторів.

1.3. Характеристика рухливих ігор в педагогічній практиці

З точки зору педагогіки, рухливі ігри мають є широкий діапазон прояву фізичної рухової активності та розумової активності, самостійність в виборі та вирішення завдань, товарицькість в іграх, а також умови, які постійно змінюються в рухливих іграх.

Рухливі ігри надають можливість локально та цілеспрямовано діяти на ту або іншу фізичну якість, або на психічне почуття дитини. Рухова активність сприяє розвитку гармонійної особистості, при умові правильно підібраних вправ. Починаючи від морально-вольових якостей до фізичної підготовленості – це все можливо завдяки правильно підібраним рухливим іграм.

Рухливі ігри мають освітні, оздоровчі та виховні аспекти. Щодо освітніх значеннях ігор, вони полягають у прекрасній можливості дитиною отримати нові знання про рухову активність, про рухливі ігри, як засіб і метод фізичної культури та спорту. Обов'язково це самопізнання та самоаналіз.

Рухлива гра, як перший етап становлення дитини, являє собою такий вид діяльності, при якій учень виконує індивідуальні завдання і колективну діяльність, в якій починає розвиватися не тільки фізично, а й як культурна особистість.

Свій внутрішній «Я» дитина може пізнати себе через рухливі ігри, для того, щоб створити нові індивідуальні уявлення, вплив себе на навколишнє середовище, також зрозуміти себе в колективі.

Певний досвід осмислених дій та цілеспрямованих рухових навичок, діти використовують в рухливих іграх. Закріплюють своїми діями та уявленнями, які змінюються у ході гри вже знайомих рухових дій, минулих

подій. Рухлива гра створює можливість до пізнання навколишнього середовища, використовуючи активні фізичні дії. Також ігри сприяють безболісно ввійти у світ соціуму.

З давніх часів за допомогою рухливих ігор, суспільство намагалося підготувати дитину до життя в соціумі. Це можна було зробити завдяки правильно підібраних рухливим іграм. Рухливі ігри використовували для розвитку якостей як сила волі, самостійність, лідерські якості, колективізм та інші. Тобто ті якості, які необхідні у повсякденному житті. Учень найбільш гармонійно розвивається в підчас створених грою умовах. Обов'язковою умовою гри є різноманіття змісту. Таким чином діти запам'ятовують нові терміни та поняття, становлення себе в тих чи інших умовах, знаходить нові підходи до сприйняття навколишнього середовища.

За допомогою ігор можна впливати на дітей комплексно, розвивати разом з тим інтелектуальний потенціал учнів, її можливостей для оцінки ситуації, аналіз та синтез ігрових проявів в різних ситуаціях, виховання кмітливості, уважності та спостережливості. Рухливі ігри ставить перед дитиною багато безліч завдань і тому, в свою чергу, розвиває мислення, інтелект, допомагає зіставити всі ситуаційні випадки та правильно дати відповідь на них, надавати чітку оцінку результату своїх дій, також не можливо обійтись без коригування, можливості формувати висновки щодо проробленої роботи.

Не можна не сказати про розвиток просторових, просторово-часових відносин, адекватної реакції учня на нетипову ситуацію, на умови гри, які часто змінюються, оперативне мислення дитини. Все це залежить від рухових ігор.

Правильне застосування рухливих ігор дає змогу ефективно засвоїти так звану «школу рухів», що може охопити майже всі сфери рухової діяльності людини. До них відносяться переміщення дитини в часі та просторі, різноманітність ходьби та бігу, різні види стрибків, повзання та

переповзання, вправи з вантажем та на рівновагу, з застосуванням предметів, або ні.

Змагальна діяльність та суперництво між гравцями або командами під час рухливих ігор – це чудовий етап природними фізичними та психічними стимулом до розвитку рухових якостей.[34]

В різні пори роки та в різних природних умовах, рухливі ігри мають відносно різні освітні значення. Учні по іншому представляє себе, а також свої дії в місцях, середовищах.

Різні форми діяльності, такі як цивільна, військова, спортивна та професійна діяльність, розвивають учнів молодшого шкільного віку всебічно, якщо ці ігри проводяться в різних умовах та в різних місцевостях.

Національні народні ігри несуть також освітню функцію. Вони допомагають дітям пізнавати культуру свого народу, тобто національну культуру, та те що в неї входять: звичаї, пісні, обряди.

Процес підготовки та участі в рухливій грі формує у дитини знання та навички у відповідності до заданої ролі, а також з функціями кожного в рухливій грі, наприклад: учень може бути просто гравцем, або ведучим, або суддею, керівником тощо Також це можна віднести до вивчення школярами правил гри та умов проведення, необхідність справедливо обирати переможців, а також адекватно реагувати на ігрові конфлікти. Всі ці аспекти розвивають дитину з позитивної сторони, самостійна організація та проведення гри також без участі дорослих на основі набутих знань.[1]

Виховання дитини в рухливих іграх ґрунтується на колективізмі, що являє собою особистий прояв та особливості колективної роботи. Рухливі ігри в колективі розвивають у дитини командний дух, відповідальність за свої дії, погодження дій з партнерами і прийняття відповідальності за дії інших. Особливої уваги слід приділити можливості сформуванні високої оцінки в ході гри вдалих дій супротивників. Велике значення має виховання в дитини вміння принести свої інтереси в жертву заради успіху команди.

Рухливі ігри обумовлюють прояв як позитивні так і негативні емоції. Це відбувається тому, що прикласти зусилля аби навчити школяра регулювати своїми емоціями, що вимагають від вчителя фізичної культури бути готовим до реалізування цієї виховної роботи. Важливою умовою формування моральних-вольових якостей є контроль вчителя фізичної культури. Психічні якості такі як: творчість, сміливість, розсудливість та наполегливість, тощо, формуються за допомогою правильно підібраних рухливих ігор. А також прояв творчого рішення, яке є оригінальними та нестандартними в залежності від ситуацій

Рухливі ігри зі змагальним елементом направлені на прояви цілеспрямованості, рішучості та наполегливості на досягненні мети. Необхідним є формування і заострення необхідних індивідуальних ігрових дій з відчуттям доцільності в даний момент гри. Властиві змагальній грі- суперництво, небажаний вияв ігрової агресивності не мають стати проявом ворожнечості до суперників. Педагог має передбачати можливі прояви ігрових інцидентів і за благочастно їх усувати, а краще попереджати.

Необхідна об'єктивна оцінка визначенням рухових ігор кожним учнем, який приймає участь в ігрі. Для продуктивного проведення уроку, вчитель фізичної культури, повинен створювати безпечні умови організації рухливої гри та створити важність кожного гравця. Рольові функції гри забезпечують інтерес та заохочення і вчителя і партнерами. Але негативні емоції повинні мати адекватні оцінку, і насамперед не схваленням від гравців по команді. Іноді оцінка партнера є більш важливою ніж оцінка вчителя.

Рухливі ігри мають сильне оздоровче значення, а саме у розвитку рухових якостей дитини і покращення фізичної підготовленості. Систематичне і вірне застосування у розвитку дитини, через рухливі ігри, з обов'язковим урахуванням вікових та психофізичних, особливостей дітей є сприятливим показником для зростання атропометричних даних, зміцнення опорного та суглобо-зв'язного апарату, досягнення оптимальних показників

у співвідношенні вага/зріст, покращення та зміцнення м'язів дитини, постави та позитивний вплив на всі системи і функції організму.

Рухливі ігри сприяють розвитку фізичних якостей, таких як: сила, швидкість, гнучкість, витривалість та спритності. За допомогою гри, вчитель фізичної культури може впливати на розвиток якостей як окремо так і комплексно. Різноманіттям рухових дій може бути насичена гра, кожен елемент може впливати на дитину як позитивно, так і навпаки необхідно не забувати про навантаження під час уроку.

Рухлива гра складається з активних та ритмічних рухових дій, вимагає миттєвого реагування на різні подразники: зорові, звукові, на тактильні дії та сигнали. Зміст гри складається з нетипових пересувань, переміщень в часі та просторі, паузи між переміщеннями, різновиди ходьби, різновиди бігу, стрибкові вправи, короткі дистанції є для розвитку такої якості як швидкість.

Витривалість та її різновиди (силова витривалість) необхідно розвивати у учнів молодшого шкільного віку з допомогою рухливих ігор також, вжити вгри потрібно багаторазові та активні дії, з частою повторювальністю в процесі гри.

В рухливих іграх найбільш важко розвивати таку якість як гнучкість. Педагог, керівник, вчитель повинен творчо підійти до вибору гри. Рухлива гра має включати в себе елементи активної та пасивної розтягування в суглоба та використання зусиль, з метою виконати вправу до її активного максимуму. Це такі вправи як нахил тулуба вперед, назад та сторону, різноманітні повороти тулуба, а також ніг з різних положень тіла, Іноді в вправі вживаються обтяження та вправи без них, використання снарядів і різноманітних пристосувань.

Вправи на спритність, координацію найбільш легко можна застосувати в рухливих іграх. Саме ці якості найчастіше і обумовлюють рухову активність ігор, постійно швидко змінюються умови гри, до яких учень повинен пристосуватись.

Обов'язковою умовою рухливих ігор полягає в оздоровчому значенні. Широкі можливості мають рухливі ігри на серцево-судинну систему, дихальну систему, м'язову і нервову системи. М'язи- це біологічно активна тканина, з'якої складається майже весь наш організм, наші органи та судини. М'язова система впливає на метаболізм організму, вони активують білкові, вуглеводні, жирові та мінеральний обміни речовин, покращують функцій залоз внутрішньої секреції.

Розвивальні та оздоровчі аспекти рухливих ігор відповідають впливом на нервову систему унів молодшого шкільного віку. Рухливі ігри відрізняються своєю емоційністю - позитивні та негативні, в залежності від ходу гри. Зміна емоцій під час гри є важливим компонентом зміцнення нервової системи, а також контролю нервових проявів за допомогою управління емоціями.

Характер та величини навантаження на уроці прямо залежить від емоційного фону дитини. Вчитель фізичної культури намагається завжди підтримувати позитивний емоційний фон, для продуктивності уроку. Але необхідно все ж по троху збільшувати навантаження, інтенсивність виконання вправ, організму дитини при цьому буде адаптуватися і в свою чергу удосконалювати фізичні якості [19].

В оздоровчому сенсі рухливі ігри застосують у перервах між навчальними заняттями а також після них. Але важливо дотримуватися принципу оптимального навантаження на організм дитини а також поєднання з гігієнічними вимогами у заняттях фізичними вправами. Цілющого значення здобувають рухливі ігри у лікувальній фізичній культурі в медичних установах, ціною адаптації та можливості для дітей м обмеженими функціональними можливостями займатися фізичної культурою.

«Оптимальне функціонування системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку базується на використанні загально педагогічних принципів і методів навчання

Основним засобом вдосконалення фізичних здібностей є фізичні вправи, виконання яких чергується з відпочинком. Фізичне навантаження диференціюється за обсягом та інтенсивністю, а перерви відпочинку – за показниками ЧСС та тривалістю.»[7].

Відомі три методи розвитку сили:

1. Повторний метод.
2. Максимальний метод.
3. Метод динамічних зусиль.

«А.А. Бишаєва [6], Е.С. Вільчковський [8] вважають, що уже до 6 – 7 років дитина спроможна проявити м'язову силу. Відносна сила м'язів порівняно велика, і вона продовжує зростати в різносторонній руховій діяльності».

Розвиток сили дітей молодшого шкільного віку використовують методи - повторних зусиль та динамічних зусиль. Третій метод не використовується, тому що можна нашкодити організму, який розвивається.

Не рекомендуються розвивати силові здібності у дітей, впливаючи на всі групи м'язів, тобто комплексному підході.

Швидкісні якості розвивають за допомогою вправ, які виконуються з максимально-активними зусиллями від 10 до 15 с. Рухливі ігри направлені на розвиток швидкісних здібностей для учнів 6 - 9 р тривають близько 4 - 6 с. Кількість рухових дій від одного до іншого заняття повинно збільшуватись, а час на виконання вправи залишатися не змінним.

Швидкісні здібності повинні бути не складними технічно, а максимально доступними. Обов'язковою умовою розвитку цих якостей є те, що учні не повинні перевтомлюватись.

«Результати експериментальних досліджень засвідчують, що в молодшому шкільному віці (найбільш сприятливому для виховання швидкості) доцільно використовувати засоби, спрямовані на підвищення частоти рухів» [5]

«Результати досліджень більшості авторів щодо чергування навантаження і відпочинку дозволяють зробити висновок, що під час занять із дітьми та підлітками для виховання швидкісних здібностей при повторному виконанні вправ доцільно робити перерви 1 – 2 хв. При цьому інтервали для відпочинку повинні бути активними»[4]

Багато дослідників намагаються впровадити в початковій школі більше часу та уваги на покращення загальної витривалості дітей. Засобом досягнення цієї мети може служити використання біг у помірному темпі [32]. До такої ж думки приходять і Б. Толкачов, він переконується в тому, біг повинен тривати від 8 до 30 хв., а також спортивні ігри як футбол, волейбол мають тривати від 30 до 60 хв., обов'язково з паузами на перерив для відпочинку протягом з 1,5 хв. Ці засоби розвивають витривалість [35].

«На думку А.Н. Мартовського повторний біг з максимальною інтенсивністю чи повторний біг такої ж спрямованості можна використати для розвитку витривалості в дітей молодшого шкільного віку.» [29].

Навантаження на уроці прямо залежить від таких показників як обсяг, інтенсивність виконання рухових дій. Як ми казали раніше, навантаження залежить від показників серцево-судинної системи(за визначенням ЧСС) регулюють щільність та активність уроку. Ні в якому разі ЧСС не повинна бути більшою ніж 190 уд/хв. Паузи на відпочинок під час бігу мають бути такими: 30 - 80 м, відпочинок від 60 - 90 с. При виконанні бігу від 150 - 250 м, відпочинок- 3 – 4 хв.

Для виконання вправ, що сприяють розвитку спритності, рекомендовано використання незвичайних вихідних положень; змінювати способи виконання вправи; виконання вправ дзеркально; зміна швидкості та темпу рухів; змінювати простір для виконання вправи; ускладнювати додатковими рухами вправи; під час парних та групових вправах міняти протидію. Перерви між вправами для відпочинку мають бути оптимальними та достатніми для повного відновлення сил. Основою розвитку спритності є чергування та новизна вправ. Розвиток швидкості доцільно виконувати на

Вона так основної частини тренувального заняття і виконуватись на кожному занятті.[20]

Отже, рухливі ігри поєднують в собі можливість гармонії направленою на формування рухового та духовного розвитку дитини, його моральних якостей, розвитку фізичних якостей та побудови гармонійного здоров'я.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ

2.1 Організація дослідження

З метою визначення рівня розвитку фізичних якостей нами було опрацьовано результати тестування, які провів вчитель фізичного виховання Тонконог Едуар Миколайович. Тестування проводилося на базі Херсонської загальноосвітньої школи №48 в жовтні 2019 року за р. Уроки проводилися згідно встановленого розкладу 2 рази на тиждень, по 35-40 хвилин в залежності від спрямування за завдань уроку.

В тестуваннях брали участь учнів 2-А класу 7-8 років, у кількості 26 осіб (12 хлопців та 14 дівчат).

Дослідження експериментальної роботи проводилось в три етапи

Перший етап (вересень – жовтень 2019 р.) характеризувався теоретичним осмисленням проблеми, аналізом літературних джерел з теми дослідження, що дозволило оцінити стан проблеми та встановити адекватну методику її вивчення. Це дозволило сформулювати мету і завдання дослідження. На цьому етапі була визначена експериментальна база, контингент досліджуваних (молодші школярі 7-8 років) і стратегія дослідження.

Другий етап (жовтень – 2019 р.) був присвячений проведенню експериментальної роботи з метою визначення вихідного рівня розвитку досліджуваних показників. Визначався рівень розвитку фізичних якостей молодших школярів.

Третій етап (лютий – травень 2018 р.) передбачав розробку визначення організаційно-методичних аспектів розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор.

2.2. Характеристика методів дослідження

Нами було використані методи дослідження, щодо поставлених завдань. Методи дослідження:

1. Аналіз теоретичних даних науково-методичних літературних джерел
2. Педагогічне тестування;
3. Методи математичної статистики

Аналіз теоретичних даних науково-методичних літературних джерел. Нами проводився аналіз науково-методичної літератури за вказаною темою. Метою виявляється порівняння поглядів багатьох авторів, щодо теми дослідження. Це дозволило визначити стратегію дослідження, сформулювати його завдання, визначити шляхи їх розв'язання.

Аналіз літературних джерел дозволив ознайомитися з сучасними методичними підходами до організації та методики проведення уроків фізичної культури та методів підвищення показників рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор.

Педагогічні тестування.

Педагогічний контроль є найефективнішим та основним методом отримання матеріалів дослідження. Він необхідний для оцінки ефективності засобів і методів, також для визначення змін, динаміки, прогнозування дослідження [22]

Педагогічне спостереження та контрольні тестування (нормативи) характеризують різні строни підготовленості учнів і основними методами педагогічного контролю

Вибір тестів для отримання інформації про рівень розвитку фізичних якостей, які вивчалися в нашій роботі, здійснювався на основі даних раніше проведених досліджень.

Рівень розвитку та динаміка показників фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку, визначалися за допомогою комплексу

тестів. Перелік тестів, їх спрямованість та система оцінювання наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Тести для контролю фізичної підготовленості
молодших школярів 7-8 років**

Види тестів	Спрямованість тестів	Рівень		
		високий	середній	низький
Біг 30 м, с	Швидкість	6,3	7,0	7,6
		6,8	7,5	8,2
Стрибок в довжину з місця, см	Швидкісно-силові якості	133	119	106
		117	106	96
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів	Силова витривалість	26	21	17
		26	21	17
Човниковий біг 4x9 м, с	Спритність	12,7	13,4	14,2
		13,0	13,8	14,4
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Гнучкість	7	5	3
		9	5	3

Примітка: зверху представлені результати хлопців, знизу – дівчат

Аналіз рівня фізичної підготовленості здійснювався за допомогою педагогічних тестів, які проводилися за стандартною методикою. Було проведено наступний тест: Біг 30 м.

Обладнання. секундомір.

Опис проведення тесту: У забігу беруть участь не менше двох осіб. Вчитель дає команди: «на старт!» - учні повинні підійти до лінії. Займають вихідне положення. Наступна команда - «Увага!» нахиляються вперед і по команді «Марш!» біжать до лінії фінішу по своїй доріжці.

Результат: визначається в секундах.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Біг на 30 м виконується з високого старту.
2. Не можна перебігати на іншу доріжку.
3. В забігу можуть приймати участь 2-4 учня

Наступний тест: Стрибок в довжину з місця.

Обладнання. Чиста, неслизька підлога, мірна стрічка(см).

Опис проведення тесту: норматив виконується в секторі для горизонтальних стрибків. Місце відштовхування повинно забезпечувати добре зчеплення з взуттям. З вихідного положення необхідно поставити ноги на ширині плечей, при цьому ступні повинні бути паралельно, стати перед лінією вимірювання. Одночасним поштовхом двох ніг виконується стрибок уперед. Мах руками дозволений. Учаснику надаються три спроби. У залік йде кращий результат.

Результат: довжина стрибка в см, визначається по останньому сліду

Загальні вказівки та зауваження:

1. Заступ за лінію вимірювання або торкання її - результат не зараховується.

2. Не можна виконувати відштовхування з попереднього підскоку.

3. Або відштовхування ногами різночасно.

Наступний тест: Піднімання тулуба в положення сидячи.

Обладнання. секундомір, гімнастичний мат.

Опис проведення тесту: Вправу необхідно починати з положення лежачи на спинні, руки за головою зігнуті в ліктях, ноги зігнуті в колінах. Інший учень притримує стопи, так, щоб вони доторкалися до підлоги. Вчитель дає сигнал про початок роботи, учень підіймає тулуб в положення сидячи і знову повертається в вихідне положення. Час максимальної роботи учня продовжується 1 хвилину.

Результат: кількість разів підняття тулуба за 1 хв.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Відштовхуватися від мата ліктями забороняється.

2. Під час тестування учень може зупинитися, але потім активно продовжувати виконувати вправу

Наступний тест: Човниковий біг 4х9 м

Обладнання. Чиста, неслизька підлога, секундомір, крейда.

Опис проведення тесту: на відстані 10 м прокреслюються 2 паралельні лінії - «Старт» і «Фініш». Учасник виконує норматив з високого

старту. Зі звуковим сигналом і з включенням секундоміра, учень біжить до фінішної лінії, торкається лінії рукою, повертається до лінії старту, торкається її і долає останній відрізок без торкання лінії фінішу рукою.

Результат: Секундомір зупиняють у момент перетину лінії «фініш», вимірюється в с.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Старт виконується не наступаючи стартову лінію
2. Стартують по 2 учні.

Наступний тест: Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Чиста підлога, крейда, мірна стрічка.

Опис проведення тесту: На підлозі крейдою наноситься лінії А і Б, а від її середини — перпендикулярна лінія, яку розмічають через 1 см. Учень сідає так, щоб п'яти виявилися на лініях А і Б. приблизна відстань від однієї ступні до іншої 20-30 см. Один учень (або двоє) фіксують коліна учня, який виконує вправу. Виконуються три нахили і потім четвертий - заліковий. Результат визначають по торкання цифрової позначки кінчиками пальців з'єднаних рук.

Результат: визначається в см.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Виконувати вправу необхідно незгинаючи коліна.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1 Аналіз результатів дослідження

Фізична підготовленість учнів молодшого шкільного віку визначається за показниками фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності а гнучкості). Нами були використані нормативи, з визначення розвитку якостей, які використовуються в освітніх закладах.

Отримані результати експериментальної роботи з визначення рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів, ми визначили за допомогою Таблиці 2.1, в якій представлені нормативи фізичного розвитку. Аналіз рівня фізичного розвитку зображено в Таблиці 3.1.

Таблиці 3.1.

Аналіз рівня фізичного розвитку учнів 2-А класу, ЗОШ № 48

№ п/п	Прізвище та ім'я	Контрольні тести				
		Біг на 30м, м	Стрибок у довжину з місця, см	Підіймання тулуба в сід. 1хв/разів	Човниковий біг 4*9 м.с.)	Нахил тулуба вперед з полож. сидячи, см
1	Акімов Олексій	7	120	18	14	5
2	Алабін Матвій	6.2	125	21	13.3	8
3	Батарейний Артем	6.4	122	23	12.8	7
4	Булгакова Вікторія	6.8	120	23	12.6	7
5	Власенко Світлана	7.1	112	27	13	10

Продовження Таблиці 3.1

6	Войтенко Станіслава	6.5	111	17	13	5
7	Гапоненко Ігор	6.4	128	20	13.5	6
8	Гончарук Дмитро	6.5	120	23	12.9	5
9	Гопанчук Станіслава	6.5	120	18	13.2	5
10	Демчук Володимир	6,3	130	22	12.3	9
11	Дуднік Ольга	7.7	122	15	12.9	6
12	Дудчак Марина	6.6	100	22	13.1	8
13	Дяченко Володимир	6.4	125	25	13.1	6
14	Жайворонок Ганна	7.8	107	23	13.7	7
15	Закірко Анна	7	134	28	13	7
16	Зацепа Костянтин	6	140	23	12.5	6
17	Клименко Олена	7.9	115	14	13.4	4
18	Кузьменко Мілана	7	135	29	13.2	8
19	Кучеренко Дмитро	6.5	130	21	12.8	6
20	Мизнікова Владислава	6.5	112	22	12.9	6
21	Михайлиця Роман	6.2	128	27	12.7	6
22	Морозенко Вікторія	6.6	110	17	13.6	6
23	Рибак Тетяна	7.2	126	20	13	4
24	Руденко Олег	7	140	23	12.9	5
25	Тимчик Руслана	7.7	137	22	13.6	4
26	Яценко Дмитро	6,3	130	28	12.3	6

Згідно аналізу рівня фізичного розвитку такої якості як швидкість, можна зробити висновок , що ця якість відповідає середньому рівню

підготовленості. Так як із 26 учнів високому рівні відповідають лише 4 школяра (№2, №10, №16, №26), низькому – 4 (№11, №14, №17, №25) середньому – 18 (№1, №3, №4, №5, №6, №7, №8, №9, №12, №13, №15, №18, №19, №20, №21, №22, №23, №24). Згідно такої статистики, можна зауважити, що швидкісним якостям учнів відповідає середній рівень підготовленості.

Наступний тест - стрибок в довжину з місця, який спрямований на аналіз такої якості як швидкісно-силова. Також згідно цього нормативу можна зауважити, що в класі учні мають середній рівень підготовки. Так як у 6 учнів мають високий показник (№4, №15, №16, №18, №24, №25), низький у школярів 3 учні (№6, №12, №20), а середній показник у 17х школярів (№1-14, №17, №19, №21 - 24, №26).

Піднімання тулуба за 1 хвилину був третім тестом. За допомогою цього нормативи ми аналізували тау якість як силова витривалість. Із 26 учнів високий бал у 5 школярів (№5,15,18,21,26,), низький у 7(№1, №7, №9, №11, №17, №22, №23), а середній та найбільший за кількістю у 14 учнів (№2, №3, №4, №5, №6, №8, №10, №12, №13, №14, 1№6, №19, №20, №24, №25) Після завершення цього нормативу можна сказати, що діти мають середній рівень підготовленості.

Човниковий біг 4x9 м був четвертим тестом. Ми визначали рівень фізичної підготовленості за такою якістю як спритність. З високим результатом виявились 5 учні(№4, №10, №16, №21, №26), з низьким- 4(№1, №7, №14, №25), а з середнім – 17 (№2, №3, №5, №6, №8, №9, №11, №12, №13, №15, №17, №18, №19, №20, №22, №23, №24, №26). Тобто ми можемо стверджувати, що клас має середній рівень підготовки.

Останнім тестом був нахил тулуба вперед з положення сидячи. Норматив дозволяє виявити розвиток такої якості як гнучкість. З усього класу високий рівень у 7школярів(№2, №3, №4, №5, №10, №15, №18), низький у 3 школярів (№17, №23, №25), та 16 дітей мали середній показник

(№1, №6, №7, №8, №9, №11, №12, №13, №14, №16, №19, №20, №21, №22, №24, №26)

Проаналізувавши всі результати, можна стверджувати, що учні 2-А класу ЗОШ № 48 мають середній показник фізичного розвитку. Тому, що із 5 тестів у 5х середній показник підготовленості учнів.

3.2 Організаційно-методичні аспекти застосування рухливих ігор.

Рушійною силою для встановлення всебічно розвиненої та сформованої особистості є початкове навчання. На розвиток психіки у дитини молодшого шкільного віку в подальшому будуть впливати зміни в її колі оточення та в пізнавальній діяльності.

Рухливі ігри як необхідний засіб удосконалення життєво необхідних вмінь та навичок учнів, таких як біг, стрибки, ходьба. За допомогою них розвиваються фізичні якості. Ще один позитивний вплив рухливих ігор є виховання морально-вольових якостей.

Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам, а правила – поведінку, розвивають такі почуття як товариське, привчають відповідати за свої вчинки, самоконтролю та дисципліні.

В рухливих іграх в учнів формується правильні поняття про закони та норми громадської поведінки, практикуються організаторські вміння, виховуються такі якості як прагнення до перемоги, морально-вольові якості (сила волі), витримка та стійкість.

Інтерес, який був викликаний грою, згуртовує дітей в справжнісенький колектив. Отже, необхідно підбирати правильні рухливі ігри, щоб впливати на розвиток учнів молодшого шкільного віку [24].

Основним змістом уроків фізичної культури учнів молодшого шкільного віку є вправи з предметами (наприклад м'ячем, скакалкою, обручем), рухливі ігри, естафети, ходьба та біг (різні їх варіації), танцювальні рухи, вправи з гімнастики.

Організаційно-методичні рекомендації, щодо проведення уроків фізичної культури в 1-4 класах:

- 1) більш різноманітних вправ, при їх багаторазовим повторення;
- 2) використовувати переважно цілісному методу розучування;
- 3) застосовувати вправи, які учні легко можуть повторити;
- 4) великі перерви в урочному процесі не повинні бути;
- 5) якісний показ та використовувати його багаторазово;
- 6) треба витримувати паузу між показом та і виконанням вправи дітьми;
- 7) показ вправи може робити як вчитель так і школяр;
- 8) необхідно пам'ятати про образне мислення у дітей;
- 9) можна використовуватися різноманітні сигнали для підтримки ритму, темпу;
- 10) поєднання фізичних дій зі словесними, особливо під час колективної роботи;
- 11) необхідний контроль, за допомогою тетувань, складання нормативів;
- 12) паузи необхідні між виконанням вправ, в залежності від навантаження, інтенсивності;
- 13) вправи не повинні бути однотипними, а взаємозамінними;
- 14) на початковому етапі вивчення вправи необхідно показ зробити повільним та полегшити умови виконання;
- 15) різноманіття вправ – запорука якісного уроку;
- 16) в строеві дії потрібно використовувати команди: попередня частина, паузи та виконавча частина;
- 17) найкращий метод організації учнів молодшого шкільного віку - фронтальний;
- 18) не можна дуже навантажувати хребет дитини або використовувати поштовхи та струси тіла;

- 19) також уникати перенапруження суглобно-зв'язкового апарату та м'язів;
- 20) не використовувати вправ із надмірним обтяженням;
- 21) уважно регулювати навантаження, щоб показники серцево-судинної системи не переходили норму.[26].

Організація уроку фізичної культури та підбір методів проведення уроку визначається віковими, статевими особливостями, рівнем фізичної підготовки, це підтверджують багато дослідників і педагогічна практика. Для якісного проведення уроку необхідно:

- 1) правильно визначити задачі уроку,
- 2) підібрати методи та засоби проведення уроку

В молодшому шкільному віці найчастіше використовують ігровий метод, а засобами виступають - рухливі ігри.

Методика виховання фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку, тобто її ефективність залежить від багатьох компонентів– інтенсивність та обсяг фізичних дій, паузи та відпочинок (активний, пасивний), а також загальний обсяг необхідно зіставляти з закономірностями розвитку учнів[36]

Для розвитку фізичних якостей (швидкості, гнучкості, спритності, витривалості, сили) учнів молодшого шкільного віку використовують рухливі ігри. В Таблиці 2.1 зображено угруповання ігор з прояву фізичних якостей

Таблиця 2.1

Угрупування ігор з прояву фізичних якостей

Якості, проявлені в іграх	Характеристика рухових дій	Назва рухливих ігор
Спритність	Ігри, повинні швидко переходити від одних рухових дій до інших. Рухливі ігри з зосередженням уваги одразу на декількох діях.	«Метке око». «Падаюча палиця». «М'яч над мотузкою».
Витривалість	Ігри з неодноразовими повтореннями активних, енергійно виконаних вправ, які складаються з безперивними інтенсивними рухами, активна частина яких чергуються з відпочинком та переходами від одних вправ до інших.	«Рибалки і рибки». «Вибивайло». «Футбол на спині»
Сила	Ігри з короткочасовими м'язовими зусиллями динамічного та статичного характеру.	«Утримайся в колі». «Хто сильніший». «Бій півнів».
Швидкість	Рухливі ігри з миттєвими відповідями на зорові сигнали, звукові сигнали. Вправи з подоланням коротких відстаней.	Вовки і вівці». «Полювання на качок». «М'яч середньому».
Гнучкість	Відбувається в іграх повязаних з частою зміною рухів та здійснення їх з великою амплітудою.	«Місток і кішка». «Лавка над головою». «Хто швидше передасть».

Розкриємо опис ігор для розвитку спритності:

1. Назва гри: «Метке око».

Опис гри: учні йдуть по колу або біжать. Після зорового сигналу діти згадують і виконують дію, яку заздалегідь вибрали. Наприклад: вгору підняли ліву руку і це буде відповідати певній стійці і стрибку назад.

Переможець: гравець, який помилився найменшу кількість разів

2. Назва гри: «Падаюча палиця».

Опис гри: учні виконують коло. Ведучий знаходиться в центрі кола. В руках тримає палицю за верхній кінець у вертикальному положенні. Ведучий промовляє порядковий номер якогось з учнів і відпускає палицю до низу. Задача учня, щоб палиця не доторкнулася підлоги.

Переможець: гравець, який зумів найбільшу кількість раз спіймати палицю

3. Назва гри: «М'яч над мотузкою».

Опис гри: учні діляться на 2 команди. В залі натянута мотузка або сітка вздовж середини. По кожній стороні площадки розміщується команда. Команди намагаються перебросити м'яч через мотузку, а би він торкнувся землі на полі суперника. І ні в якому разі на своєму полі.

Переможець: команда, яка попала в поле суперника найбільшу кількість разів

Ігри для розвитку витривалості:

1. Назва гри: «Рибалки і рибки».

Опис гри: підготовка: гравці розташовуються по колу. По центру стоїть ведучий, а в руках у нього скакалка. Ведучий кружляє скакалкою над землею, під ноги учням. Задання граців перестрибувати і не торкатися її. Гравець, який зачепився за скакалку, стає «рибаком».

Переможець: гравець, який найменшу кількість разів зачепив скакалку

Назва гри: «Вибивайло».

Опис гри: учні поділяються на дві команди. Займають свої місця на різних, протилежних полях. Завдання гравців «вибивати» (торкнутися м'ячем) гравця протилежної команди і самому не попасти під м'яч.

Переможець: команда, в якій залишиться хоча б 1 гравець на полі

3. *Назва гри:* «Футбол на спині»

Опис гри: учні діляться на команди. Гравці займають свої поля, при цьому їх вихідне положення - лежачи на спині, в упорі руками позаду. М'яч штовхають ногами. Завдання команди – попасти в ворота суперників.

Переможець: команда, яка забила найбільшу кількість голів.

Ігри для розвитку сили:

1. *Назва гри:* «Утримайся в колі».

Опис гри: взявшись за руки, гравці стають навколо прокресленого кола.

Гравці перетягують, штовхають один одного та намагаються затащити до кола іншого гравця або одна команда тягне в коло іншу команду. Ні в якому разі не можна зайти в коло, бо вибуваєш з гри. Гра може відбуватися як гравець проти гравця, або команда буде суперничати з командою.

Переможець: гравець або команда, який або яка зайшла в коло найменшу кількість разів.

2. *Назва гри:* «Хто сильніший».

Опис гри: гравці становляться між двома лініями, приблизно проведеними від 2 до 4 м одна від іншої. За сигналом вчителя учні стають упершись в передпліччя. Головне завдання гри - виштовхати суперника за лінію

Можливі варіанти заміни в правилах:

- учні можуть стояти спиною один навпроти другого;
- з положення сидячи навпроти один одного;
- починати гру можна з положення лежачи, витіснити один одного плечем.

Переможець: гравці, яких витиснули за лінію найменшу кількість разів

3 Назва гри: «Бій півнів».

Опис гри: намальовано коло. Гравці(2) заходять в центр кола. Руки убирають за спину та пригають на одній нозі. Завдання учнів витіснити суперника за лінію кола поштовховими рухами. Або змусити гравця вийти з рівноваги, щоб обидві ноги стояли на землі

Переможець: гравець, який не вийшов з кола та не опустив ногу.

Ігри для розвитку швидкості:

1. Назва гри: «Вовки і вівці».

Опис гри: ведучий («вовк») знаходиться по середині поля. Всі інші гравці вільні («вівці»), знаходяться на протилежному боці поля. Їх завдання перебігти через поле, так щоб не спіймав «вовк». Якщо «вовк» доторкнувся до «вівці», то той гравець вибуває з гри

Переможець: останній гравець на полі - «вовк» або останній гравець-«вівця», яка зуміла перейти на інший бік

2. Назва гри: «Полювання на качок».

Опис гри: учні поділяються на «мисливців» та «качок», при цьому розміщаються в 2 кола (маленьке та велике). Мале коло знаходиться всередині більшого кола. Керіник дає перший звуковий сигнал і всі починають рух по колу. Коли лунає другий – «мисливці» намагаються наздогнати «качок», але саме тих, які стояли навпроти їх. Якщо «мисливець» доторкнеться до «качки», то вони вибувають з гри.

Переможець: останній гравець «качка», який залишився в полі.

3. Назва гри: «М'яч середньому».

Опис гри: учні діляться на дві команди, утворюючи 2 кола. В середині кола знаходиться ведучий, в руках тримають набивні м'ячі. За сигналом керівника, ведучий розпочинає по чергово кидати м'яч своїм гравцям. Коли ведучий отримує м'яч від останнього гравця, підіймає його над головою. Хто впустив м'яч, той його і піднімає, повертає на один хід назад.

Переможець: команда, яка раніше закінчила гру

Ігри для розвитку гнучкості:

1. Назва гри: «Місток і кішка».

Опис гри: учні діляться на дві команди. Гравці команд розраховуються на перший і другий. Кожна команда малює перед собою коло. Учні становляться по парам, за сигналом керівника розпочинається естафета. Добігши до кола, перший номер виконує «міст», а другий номер пролазить під учнем. Продовжують бігти до наступного кола, де перший номер виконує з вихідного положення стоячи, згинається. Другий номер пролазить під першим. Потім повертаються до своєї команди та передають естафету іншій парі.

Переможець: команда, яка швидше справила з завданням

2. Назва гри: «Лавка над головою».

Опис гри: учні діляться на дві команди. За сигналом гравці нахиляються вправо і беруть лавку (для молодших школярів палиця), підіймають над головою та переводять у протилежний бік. Рухлива гра обмежена часом.

Переможець: команда, яка за указаний проміжок часу зробила більшу кількість повторень.

3. Назва гри: «Хто швидше передасть».

Опис гри: учні діляться на дві команди, в свою чергу команди шикуються в колону. Відстань між гравцями становить 1 м. Керівник дає сигнал, команди розпочинають передавати один одному передавати м'яч (над головою, передавати партнеру, стоїть позаду).

Переможець: команда, яка швидше передасть м'яч першому гравцю[28].

Для організації гри необхідно дотримуватись правил правил, щоб поверхня для проведення рухливої гри має бути рівною, без стерчання будь-яких предметів. Вікна один із головніших умов приміщення. Вони захищаються спеціальною проти москітною сіткою. Обов'язкова умова – це чистим майданчик,

спортивна зала. Розмітка майданчика також є умовою добре організованого уроку.

Інвентар необхідний як для рухливих ігор так і для проведення уроку взагалі. До них відносять: різних за розмірами, вагою м'ячі, обручі, скакалки, лави, мішечки з піском або іншими сипучими речовинами, гімнастичні палиці. Вчитель фізичної культури обов'язково при собі повинен мати секундомір та свисток. Коли вчитель проводить сюжетні ігри, то необхідно по можливості) мати костюми героїв, маски та інше. Діти молодшого шкільного віку в таких іграх більш зацікавленні [38].

Початковий етап рухливої гри – це оголошення її. Керівник обирає ведучого, потім розподіляє гравців на команди. Вчителя самостійно вибирає метод розбивання гравців на команди, це може бути шляхом розрахунку або за визначенням капітанів. Педагог шикує учнів по вихідним місцям, після того як відомі всі команди. Команда може обирати собі назву, девіз. Навантаження можна регулювати за допомогою таких організаційно-методичних прийомів як: збільшивши гравців; зменшивши гравців; збільшивши дистанцію поля, майданчика; збільшивши перешкод для гравців [18]. Гру потрібно закінчити своєчасно, коли учні отримали достатнє фізичне і емоційне навантаження. Закінчують гру за сигналом вчителя, який оголошує результати.

Учні молодшого шкільного віку дуже довго не можуть концентрувати свою увагу на одному об'єкті. Тому можна використовувати таких рухливих ігор – естафети, в яких навантаження та різноманітність можна регулювати за допомогою різних вправ, спрямованих на розвиток фізичних здібностей дітей [40]. Рекомендації з питань навантаження дітей на уроках фізичної культури, в методичній літературі описано багато. Відомості щодо величин тренувальних навантажень та відпочинку між вправами для учнів різного шкільного віку і фізичної та психологічного розвитку.

Організація фізичної та психічної підготовки учнів молодшого шкільного віку вимагає різних засобів та методів.

Існує дуже багато методів організації уроку. Один з них спортивно-ігровий метод. Як ми казали раніше, діти з 7 років мають інтерес до спортивних ігор. Тому доцільно використовувати цей метод на уроках фізичної культури. За допомогою цієї форми організації уроку, фізичної та психічної підготовки. Вчені говорять про значну підвищення щільності уроку. Також маємо суттєвий виховний ефект – у школярів формується дисципліна, самоконтроль, морально-вольові якості, які розвиваються під час уроку [25].

Найкращий з методів, які використовуються на уроках з учнями молодшого шкільного віку – ігровий метод. Тому що саме через ігри у дитини виникають позитивні відчуття, які значною мірою прямо впливає на працездатність дитини, а це є одним з найголовніших факторів розвитку фізичних та психічних якостей [27].

На фізіологічному рівні, емоційне збудження активізує процеси головних підкоркових центрів, які в свою чергу тонізують кору великих півкуль та покращує їх функції.

Встановлено, що ігровий метод може бути більш ефективним ніж змагальний. Звичайно під час змагань діти виконують вправи з максимальною швидкістю, амплітудою. Але було доведено, що діти пробігали відрізок в 10 м швидше в естафеті, де були відсутні елементи змагальної діяльності. В ігровому методі учні пробігали відрізок на 0,2 с швидше, а ніж в змагальному методі. Ігровий метод також дозволяє збільшити щільність уроку [12].

Отже, в організації уроку фізичної культури значиме місце займають рухливі і ігри взагалі. Фізична підготовка вимагає створення педагогічних умов, методів, для допоможуть у формуванні фізичних та психічних якостей, таких як: дисциплінованість, морально-вольові якості, прагнення до перемоги, колективізм. У дослідженнях фізичний розвиток та фізична підготовка виступає як цілісна педагогічна система та фізична система., Розвиток якої відбувається рахунок закономірностей вікового, статевого

розвитку організму дитини та системи методичних прийомів і засобів впливу. Якісне функціонування системи відбувається за наявності у використанні всіх принципів управління.

ВИСНОВКИ

1. Молодший шкільний вік охоплює період розвитку учнів від 6-10 р. В першому класі дитина шести років переживає великі зміни в своєму житті. Цей період пов'язаний зі змінами діяльності, кола оточення і взаємини з ними. Навчання стає провідним процесом, з'являються нові друзі, нові обов'язки, нове життя.

Особистість школяра залежить від взаємовідносин з вчителем, з однокласниками, також від нових видів діяльності. Залучення дитини до класного колективу та колективу школи позитивно впливає на особистісний розвиток. Всі навички для життя людини формуються з ранніх років, а найактивніше зі шкільних років.

Саме молодший вік є прекрасним періодом розвитку фізичних, психічних, моральних, морально-вольових якостей, а також навички соціальної поведінки, елементів соціальних відчуттів. Молодший шкільний вік – це найкращий період можливостей для розвитку гармонійної особистості. Для формування високоморальної особистості передують такі фактори як довірливості дитини, прагнення до наслідування (наприклад авторитет вчителя), піддатливість. Надзвичайно велика роль в процесі соціалізації відіграють основи моральної поведінки в шкільні роки.

Для молодших школярів природна потреба у високій руховій активності. Тому важливо забезпечити дітям достатній об'єм рухової активності, відповідний їх віку, статевих особливостях і індивідуальному стану здоров'я.

Рухливі ігри надають можливість локально та цілеспрямовано діяти на ту або іншу фізичну якість, або на психічне почуття дитини. Рухова активність сприяє розвитку гармонійної особистості, при умові правильно підібраних вправ. Починаючи від морально-вольових якостей до фізичної підготовленості – це все можливо завдяки правильно підібраним рухливим іграм.

Рухливі ігри мають освітні, оздоровчі та виховні аспекти. Щодо освітніх значеннях ігор, вони полягають у прекрасній можливості дитиною отримати нові знання про рухову активність, про рухливі ігри, як засіб і метод фізичної культури та спорту. Обов'язково це самопізнання та самоаналіз. Щодо оздоровчих функцій: вони полягають у розвитку фізичних якостей та фізичному розвитку організму в цілому, профілактика захворювання серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму. Виховна функція сприяє розвитку таких якостей як колективізм, самодисципліна, прагнення до перемоги, лідерство, морально-вольові якості та інші.

2. Дослідницька робота проводилась на базі Херсонської загальноосвітньої школи №48 в жовтні 2019 року. В тестуваннях брали участь учнів 2-А класу 7-8 років, у кількості 26 осіб (12 хлопців та 14 дівчат).

Рівень розвитку та динаміка показників фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку, визначалися за допомогою комплексу тестів. Таких як біг 30 м, стрибок у довжину з місця, підймання тулуба за проміжок часу (1 хв), човниковий біг 4*9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи. Проаналізувавши всі результати, можна стверджувати, що учні 2-А класу ЗОШ № 48 мають середній показник фізичного розвитку. Тому, що із 5 тестів у 5х середній показник підготовленості учнів.

3. В молодшому шкільному віці найчастіше використовують ігровий метод, а засобами виступають - рухливі ігри. Організація уроку фізичної культури та підбір методів проведення уроку визначається віковими, статевими особливостями, рівнем фізичної підготовки, це підтверджують багато дослідників і педагогічна практика. Для якісного проведення уроку необхідно:

1. правильно визначити задачі уроку,
2. підібрати методи та засоби проведення уроку

Методика виховання фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку, тобто її ефективність залежить від компонентів – інтенсивність та обсяг

фізичних дій, паузи на відпочинок (активний, пасивний), а також загальний обсяг необхідно співставляти з закономірностями розвитку учнів.

Основним змістом уроків фізичної культури учнів молодшого шкільного віку є вправи з предметами (наприклад м'ячем, скакалкою, обручем), рухливі ігри, естафети, ходьба та біг (різні їх варіації), танцювальні рухи, вправи з гімнастики.

Навантаження рухливої гри можна регулювати за допомогою таких організаційно-методичних прийомів як:

1. збільшивши гравців;
2. зменшивши гравців;
3. збільшивши дистанцію поля, майданчика;
4. збільшивши перешкод для гравців.

Отже, правильно організований урок - запорука ефективного розвитку фізичних якостей. Найкращий засіб фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку - рухливі ігри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н.В. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури. 1-4 класи/Н.В. Андрощук– Тернопіль, 2003. – 72 с
2. Ареф'єв В.Г. Фізична, культура в школі /В.Г Ареф'єв. - Кам'янець-Подільський: "Абетка -НОВА", 2001.-384с
3. Борисенко А.Ф. Руховий режим учнів початкових класів/ А.Ф.Борисенко., С.Ф. Цвек. – К., 1989. – 190 с.
4. Богданов Г.П. Физические нагрузки для развития выносливости и быстроты в беге. Физическая культура в школе/Г.П. Богданов.- М., 1977, 15-2с
5. Бишаева А. А. Нормирование физических упражнений на уроках физической культуры. Физическое воспитание и школьная гигиена/А.А.Бишаева., А. Е. Любомирский.- М., 1978. - 6с.
6. Бишаева А.А. Совершенствование движений, в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций (исследование детей 5-10 лет)/А.А. Бишаева.- М., 1976. - 20 с.
7. Бутенко Б.И. О развитии выносливости. Теория и практика физической культуры/Б.И. Бутенко.-М., 1973. - 59-64с..
8. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет/Э.С.Вильчковский.- Киев, 1989.-44 с.
9. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів/Л.В.Волков - К., 1980. - 102 с.
10. Волков Л.В. Методические основы функционирования системы физического воспитания детей, подростков, юношей./Л.В. Волков //Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації".- Вінниця, 1994.- 16-18с.
11. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды / Л.В. Волков.-М., 1984. - 40 с.

12. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды/Л.В. Волков - М., 1984. - 70 с.
13. Гнітецька Т. Сенситивні періоди розвитку силових здібностей дітей шкільного віку/Т.Гнітецька, Л.Чеханюк //4-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 2001. - 350-352 с.
14. Гужаловский А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов/А.А.Гужаловский //Теория и практика физической культуры.-К., 1979. - с. 32-33.
15. Гуменюк С.В. Виховання гуманних якостей учнів основної школи у процесі занять фізичною культурою/ С.В Гуменюк. – Т., 2009. – 19 с
16. Демьяненко Ю.В.Методические рекомендации по физической культуре с тренирующей направленностью для детей 5-7 лет / Ю.В.Демьяненко.- М., 1989.-30 с.
17. Дмитрієв А. А. Фізична культура в спеціальній освіт / А.А.Дмитрієв. – М. : Академія, 2002. -176 с.
18. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів. / В. Жилюк.- Львів, 1997. - 56-57 с.2Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П.Матвеев.-К., 1991. - 543 с.
19. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе/В.М.Качашкин.- М.: Просвещение, 1978. -207 с.
20. Ковалев В.Д. Военно-спортивный праздник как эффективная форма военно-патриотического воспитания школьников. /В.Д. Ковалев. В.Н Волков.- М., 1978.- 71-72 с.
21. Корносенко О. К. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав / О. К. Корносенко, В.В.Бондаренко, П. В. Хоменко. – Полтава, 2012. – 312 с.

22. Козій М. В. Методи оптимізації процесу фізичного виховання дітей 5-7 років /М. В Козій .- Вінниця, 1998. - 61-62с..
23. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания/ Т.Ю Круцевич.- К.: Олимпийская литература, 1999. - 231 с.
24. Кузнецова З.И.Физическая культура в 1-4-х классах восьмилетней школы. / З.И. Кузнецова.-Л., 1961. - 247 с.
25. Кучер В.О..Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів/ В.О.Кучер , І.М.Григус.- 2006. –С-125
26. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности/ А.С. Куц., Киев, 1997. - 44 с.
27. Лях В.И. Координационные способности школьников/ В.И. Лях.- Минск -Полымья, 1989. - 160 с.
28. Макущенко І.В Рухливо-пізнавальні ігри як ефективний компонент фізичного виховання в діяльності центрів «спорт для всіх» у школах/ І.В Макущенко.- Славянськ,-2011р
29. Мартовский А.Н.Экспериментальное обоснование методики развития выносливости школьников младшего возраста. / А.Н.Мартовский//Теория и практика. физической культуры.- М., 1971. - 40-41с.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/Л.П.Матвеев.-К., 1991. - 543 с.
31. Москаленко Н.В. Диференційний розвиток рухливих якостей дівчаток молодшого шкільного віку в урочних формах занять/Н.В.Москаленко - К., 1993. - 23 с.
32. Поніманська Т.І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку/Т.І.Поніманська— К., 2006. — С. 87

33. Полякова Т.Н. Гра як умова творчого розвитку суб'єктів освітнього процесу / Т. Н. Полякова // Початкова школа. – К., 2009. - С. 75 - 78.
34. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей/В.А.Романенко– Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
35. Толкачев Б. Развивать выносливость у детей/Б.Толкачев.-К., 1967.-23-24 с.
36. Ружи́ло О.В. Дослідження впливу національних рухливих ігор на показники фізичної підготовленості школярів/ О.В Ружи́ло // Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації".- Вінниця., 1998. - 88-89 с.
37. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста/ В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. — М.: Просвещение, 1983. — С. 15.
38. Химич Н.Є.Українські рухливі музичні ігри для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку/ Н.Є. Химич., О.М. Губаренко - Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 1999. - 62с.
39. Юнгер Ф. Г. Ігри. Ключ до їх значення / Ф. Г. Юнгер. – С., 2012. – 7 – 12 с.
40. Яковлева О.П Оновлення виховного процесу в оздоровчих таборах в сучасних умовах / О.П.Яковлева //У 4-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації".- Вінниця, 2001. 434-436 с.