

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

**ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу, групи 211-м  
спеціальності:

014. Середня освіта (фізична культура)

Освітньо-професійна програма:

«Середня освіта (фізична культура)»

Кручина Юліанна Олександрівна

Керівник: доцент Голяка С.К.

Рецензент: доцентка Сепанюк С.І.

**Херсон – 2020 року**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ЗАКОНОМІРНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку та їх значення у формуванні рухових умінь та навичок.....	6
1.2. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів.....	13
1.3. Організація самостійних занять фізичними вправами учнів початкових класів.....	18
1.4. Роль вчителя у забезпеченні організації самостійної роботи учнів у процесі їх фізичного виховання .....	22
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	31
2.3. До питання застосування методики самостійних занять фізичними вправами учнів початкових класів.....	32
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ</b>	<b>37</b>
3.1. Результати анкетування учнів 3-4 –х класів.....	37
3.2. Фізична підготовленість учнів початкових класів.....	40
3.3.Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів	49
<b>РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.....</b>	<b>54</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>59</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>60</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** За останніми даними Міністерства охорони здоров'я України близько 75 % школярів мають нижчий від середнього рівень свого соматичного здоров'я, 19,5% – середній і менш, ніж 5,5 % з них характеризуються вищим від середнього та високим рівнем соматичного здоров'я. Це викликає занепокоєння і підштовхує до вирішення проблеми зміцнення здоров'я дітей, особливо, молодшого шкільного віку, що потребує активного впровадження в освітній процес фізичного виховання існуючих традиційних, а також створення інноваційних технологій формування, зміцнення здоров'я школярів.

В нинішніх умовах важливим завданням школи, а також сім'ї в роботі зі зміцнення здоров'я дітей повинно бути створення у школярів стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, в школі і вдома.

На сьогоднішній день досить гостро з'являється проблема актуалізації самостійної роботи підростаючого покоління, а саме набуття ними необхідних важливих компетенцій з питань теоретично-методичних засад фізичного виховання, досвіду здійснення самостійних занять фізичними вправами, а також здійснення самоконтролю, або ж самокоректування. Щоб вирішувати подібну проблему слід створювати ефективну систему управління самостійною роботою дітей молодшого шкільного віку, та вона повинна складатися з поєднання різних свідомих цілеспрямованих дій вчителя відносно школярів з метою покращення стану їх здоров'я.

Питаннями пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання школярів присвячені роботи багатьох вчених. Наприклад, організаційно-педагогічне, а також методологічне підґрунтя покращення системи фізичного виховання підростаючого покоління наведено у роботах О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, Т. Т. Ротерс, Б. М. Шияна та інших [18, 19, 49, 56, 65]; фізичному вихованню в системі застосування самостійних занять учнів початкових класів спостерігається у дослідженнях С.М.Козацької,

Т.Г.Овчаренка, В.Захожий та ін., С. Бойченко, Н. В. Москаленко та ін.[4, 24, 27, 38, 42].

Останнім часом спостерігається ряд напрацювань в методиці запровадження самостійної роботи на заняттях з фізичного виховання, позаурочний час, зокрема в розширенні видів самостійних вправ та завдань на користь тих, які розвивають пізнавальну та рухову активність школярів. Збільшилася кількість способів постановки виконання самостійних завдань. Все частіше вчителі вдаються до диференціації самостійної роботи. Але з іншого боку обмеженість безпосередньої участі вчителя з учнями може призводити до того, що самостійна робота молодших школярів може стати некерованою, і втратити чітке спрямування.

Однак, до цього часу проблема провадження науково обґрунтованої системи проведення самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості і при цьому з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини розглядається ще недостатньо. І тому, проблема нашого дослідження полягає у необхідності створення чіткої системи організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи школярів, що може забезпечити покращення здоров'я, фізичного стану учнів початкових класів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційна робота виконана на підставі науково-дослідної теми кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої активності різних груп населення» (державний реєстраційний номер: 0118U100260).

**Мета роботи** – розглянути дидактико-методичні аспекти проведення самостійних занять фізичним вправами та їх вплив на фізичну підготовленість учнів початкових класів.

**Об'єкт дослідження** є самостійні заняття в системі здійснення фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Предметом дослідження** є ефективність здійснення методики організації самостійних занять фізичними вправами на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення визначеної мети роботи ми вирішували наступні **завдання:**

1. Проаналізувати стан розвитку проблеми організації здійснення самостійних занять фізичними вправами учнів у спеціальній психолого-педагогічній, а також методичній літературі.

2. Розглянути та обґрунтувати основні методичні умови організації самостійної роботи з фізичного виховання з учнями початкових класів.

3. Дослідити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку експериментальної та контрольної груп.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукових на навчально-методичних джерел літератури, педагогічне тестування, анкетування, методи математичної статистики.

**Практичне значення роботи.** На підставі результатів дослідження запроваджено у практику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку розроблену систему самостійних занять фізичними вправами. Результати роботи можуть бути використані вчителями фізичної культури, що працюють у початкових класах, інструкторам та керівникам гуртків, батькам.

**Апробація роботи та публікації.** За матеріалами магістерського дослідження надрукована стаття у збірнику наукових праць «Магістерські студії» на тему: «Вплив методики самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість учнів молодшого шкільного віку». – Херсон, 2020 року.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Містить 3 таблиці та ілюстрована 6 рисунками. Бібліографія складає 65 джерела українською та російською мовами. Основний обсяг роботи становить 62 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ЗАКОНОМІРНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

#### **1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку та їх значення у формуванні рухових умінь та навичок**

Завданнями вікової фізіології займалися значна плеяда науковців [37, 57 та ін.]. В їх роботах запропонована вікова періодизація при урахуванні сукупності основних анатомо-фізіологічних особливостей організму, певних умов життя, особливостей виховання та навчання. Отже, за даними вчених до періоду молодшого шкільного віку зазвичай відносяться діти 6 (7) – 10 років, тоді як на думку інших вчених, до учнів молодшого шкільного віку слід віднести дітей 6(7) – 11 років.

Процес фізичного виховання учнів початкових класів має свою специфіку, яка обумовлена їх анатомо-фізіологічними, а також психологічними особливостями.

Спостерігається, що у дітей цього вікового періоду інтенсивно розвивається та вдосконалюється весь організм [37]. Темпи зростання та розвитку окремих органів, а також функціональних систем незначно понижуються якщо порівнювати з дітьми дошкільного віку, але залишаються досить високими. Відмічено, що особливістю, яка є характерною для процесу росту дитячого організму є, насамперед, нерівномірність та хвилеподібність.

Певні вікові особливості формування організму підростаючого покоління характеризуються певними особливостями.

Скелет характеризується відносно рівномірним розвитком та ростом опорно-рухового апарату, але при цьому інтенсивність росту окремих розмірних ознак можуть суттєво відрізнятися. Зріст збільшується в цей період в значнішій мірі, ніж його маса тіла [37].

За відомими даними [57] кожного року приріст тіла за показником зросту в учнів молодших класів становить 4–5 см, тоді як маси тіла – 2–3 кг,

окружність грудної клітки (ОКГ) – 1,5–2 см. Приблизно схожі відомості запропоновані і в інших роботах, хоча автори відзначають зростання тіла в довжину приблизно 3 – 4 см кожного року. До 10 років у групі хлопчиків та у групі дівчаток темпи приросту майже однакові. У віці 7–9 років можна спостерігати значний приріст у показниках хребтового стовпа. А у віці 10 років посилено зростають нижні грудні та поперекові хребці. Кістки дітей, якщо порівнювати з кістками дорослих людей, вони містять менше неорганічних речовин і, відповідно, легко піддаються деформації. Процес окостеніння хребтового стовпа здійснюється поетапно. У віці 6–9 років утворюються центри окостеніння, які є самостійними, для верхньої та нижньої поверхні тіл хребців, остистих та поперечних відростків. Лордоз і грудний кіфоз відділів хребта формуються також до віку 7-ми років, тоді як лордоз поперековий – до віку 12-ти років, таким чином в учнів початкових класів може спостерігатися випадки певних різноманітних порушень постави. Хребет у дітей цього віку відрізняється значною гнучкістю та рухливістю.

До 7–8 років кістки тазу тільки починають зростатися, тому і при струсі можуть значно зміщуватися [37].

Досконала опорно-рухова функція пов'язана з формуванням склепіння стопи. Дитяча стопа, якщо порівнювати із стопою дорослих людей є відносно короткою та звуженою в області п'ятки. Формування склепіння стопи зазвичай закінчується приблизно у віці 11–12 років.

Морфологічно суглобово-зв'язковий апарат у цьому віці є сформований вже у новонародженої дитини, тоді подальше морфологічне та функціональне вдосконалення його ще продовжується в дитячому та у підлітковому віці. Суглоби молодших школярів у цьому віці дуже рухливі, а зв'язковий апарат еластичний.

Відомо, що в цей період у дітей спостерігається найбільш інтенсивно рухливість хребта, а також плечових та кульшових суглобів. Найвища рухливість хребтового стовпа спостерігається у віковому періоді 8–9 років.

М'язова система дітей молодшого шкільного віку ще розвинена досить слабо. М'язи мають у своєму складі ще досить тонкі волокна, містять в невелику кількість білка та жирів у своєму складі. Відношення м'язової маси до всієї ваги у дітей цього вікового періоду складає приблизно  $1/4$ , а у підлітків 14-15 років це співвідношення вже становить  $1/3$  [13].

У школярів цього віку м'язи ще розвиваються нерівномірно: на початку м'язи тулуба, тоді нижніх кінцівок та плечового поясу, а вже пізніше – дрібніші м'язи.

У віковому період від 7 до 10 років приріст силових можливостей м'язів верхніх кінцівок відбувається більш інтенсивніше, ніж нижніх, а саме середній приріст сили м'язів-згиначів гомілки становить десь 3,6 кг, тоді як згиначів кисті – приблизно 8,3 кг. Сила м'язів-розгиначів гомілки переважає над силою м'язів-згиначів – приблизно 20,4 кг та 13,3 кг, відповідно. У дітей 7–11 років спостерігається ще досить слабо диференціюють м'язові зусилля. Здатність до розслаблення м'язів в дітей цього віку період змінюється ще незначно.

У дітей молодшого шкільного віку відмічається поступове вдосконалення рухового апарату та його функцій. Тоді із зростанням м'язової маси суттєво покращується координація рухів. В цей період інтенсивно формуються більшість психомоторних функцій, які пов'язані зі швидкістю та точністю виконуваних рухів. М'язова працездатність у хлопчиків цього віку більше, ніж у дівчаток [43].

Аналізуючи стан дихальної системи в учнів початкових класів, вчені відзначають, що з подальшим розвитком організму спостерігається зростання органів дихальної системи та посилюється їх функція. У молодших школярів закінчується формування легеневих альвеол. Так, у віці 7–8 років їх кількість практично не змінюється, тоді як маса та об'єм легеневої тканини, а також повітроносних шляхів, і вже ближче до закінчення пубертатного періоду.

І в залежності від цього з інтенсивним ростом та зміною положення ребер, може змінюватися форма грудної клітки, передня її частина



опускається вниз, а можливості зміни об'єму грудної клітки при цьому в процесі дихання можуть різко зростати. Це може здійснювати значний вплив на характер дихання. Якщо у попередні вікові періоди дихання було в основному черевного типу, тоді з цього вікового періоду воно стає вже грудочеревним або ж змішаним.

Також у цьому віковому періоді можна спостерігати досить відносну слабкість м'язів, які забезпечують дихальні рухи. Тому у зв'язку з цим грудна клітка дітей приймає несуттєву участь в дихальних актах, які забезпечуються, в основному, за рахунок опускання діафрагми. Та робота, яка витрачається на дихання, у дітей цього віку значно більша, якщо порівнювати з дорослими людьми.

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається понижена економність як зовнішнього, так і внутрішнього дихання [48]. Відомо, що зовнішнє дихання є поверхневим, тоді як при внутрішньому знижується величина утилізації кисню тканинами з артеріальної крові. Можна спостерігати відносно велику частоту дихання, а саме від 20 до 22 разів за хв.

Ближче до завершення періоду молодшого шкільного віку об'єм легенів в дітей складає майже половину об'єму легенів дорослої людини. По мірі росту та дозрівання дитини величина хвилинного об'єму дихання (ХОД) зростає [65]. У дітей віком 7–10 років ми можемо спостерігати підвищене порівняно з підлітками, значення ХОД в них складає на 1 кг маси тіла у спокої – 160–170 мл/хв/кг.

Вчені вважають, що [37, 57] життєва ємність легенів (ЖЄЛ) з віком зростає, хоча дані вчених відрізняються у ряді досліджень.

Наприклад, зустрічаються дані ЖЄЛ в 7-річному віці становить 1200 мл, а у 11-річному віці - 2100 мл. В інших роботах спостерігаються показники ЖЄЛ у дітей 8–9 років на рівні 1700-2200 мл і, тобто різниця на 700–1000 мл вище, ніж у попередніх роботах.

В дітей молодшого шкільного віку чітко проявляються статеві відмінності розвитку їх дихальної системи. А саме, середні значення ЖЄЛ у дівчаток спостерігаються значно меншими, ніж у групи хлопчиків. Показники частоти дихання у дівчаток 8 років менша, ніж у хлопчиків цього віку, показники максимального споживання кисню у хлопчиків та у дівчаток цього віку майже однакові.

Характеризуючи стан серцево-судинної системи можна відмітити, що маса серця у дітей цього віку якщо порівнювати відносно маси тіла буде більшою, ніж в подальші роки їх життя. Діаметр (просвіт) судин є відносно широким.

Серцевий м'яз дітей віком 7–8 років ще порівняно слабкий. Хоча постачання кров'ю всіх тканин відбувається швидше майже вдвічі, ніж у дорослих людей. Це відбувається завдяки більшій в них частоті серцевих скорочень (ЧСС) та вищій швидкості кровообігу. І таким чином забезпечується відносно інтенсивніший обмін речовин. Показники ЧСС у віці 7–10 років знаходяться в межах 76–92 уд/хв.

Далі розглянемо розвиток нервової системи у дітей молодшого шкільного віку. Розвиток майже повністю завершується, зокрема закінчується зростання і морфологічна диференціація нервових клітин. При цьому сила та врівноваженість нервових процесів ще відносно невелика. Можна спостерігати, що функціонування нервової системи супроводжується переважанням процесів збудження над процесами внутрішнього гальмування, а це може призводити і до швидкого стомлення під час розумової та фізичної роботи.

Варто відмітити, що навчальна робота школярів молодших класів в основному передбачає розвиток першої сигнальної системи, а саме відчуттів та сприйняття, а вона у них ще досить не розвинута. Вчені вважають [37, 57], що увага в дітей цього віку нестійка, діти є нетерплячими, можуть легко та швидко відволікатися на будь-який зовнішній подразник, який заважає їх процесу навчання. Обсяг уваги невеликий, низька здатність до концентрації

уваги. Тривалий час утримувати увагу на певному об'єкті для вивчення, діти у цьому віці ще не можуть, і досить напружена та зосереджена увага швидко може призводити до розвитку нервового стомлення.

Процеси пам'яті та мислення в учнів молодшого шкільного віку характеризується наочно-образними проявами: вони легше запам'ятовують зовнішні прояви предметів, ніж їх логічну, тобто смислову сторону, а запам'ятовування характеризується, в основному, механічним проявом. І тільки поступово до кінця цього вікового періоду можна спостерігати, що діти опановують прийомами спеціального запам'ятовування та розучування, з віком відбувається поступовий перехід і до абстрактного виду мислення.

Цей віковий період вік є найсприятливіший період для розвитку рухових умінь та навичок у дітей. Можна відмітити, що в цьому віці спостерігається досить швидке зростання структури природних видів рухів та здатності засвоювати загальну структуру досить технічно складних вправ, так як пропріорецептивна чутливість у дітей до цього вікового періоду може досягати необхідного рівня. Діти у цьому віці добре диференціюють м'язові відчуття, а також окремі технічно складні вправи для них є більш доступними, навіть ніж для підлітків. Темпи функціонального розвитку апарату регуляції рухів випереджають в часі морфологічні перебудови. Від них залежать прогресивні зміни у руховій функції, що дозволяє дітям цього віку досягати досить високих результатів в складно-координаційних видах спорту, наприклад, гімнастиці, акробатиці. В процесі індивідуального розвитку у дітей можна спостерігати етапи підвищеної чутливості до обсягу та інтенсивності фізичного навантаження різної спрямованості (так звані критичні періоди). Зокрема, у віці 6–8 років дитину буде легше навчити кататися на ковзанах, ніж якщо вони будуть це робити у віці 9–11 років. А у період 8-12 років діти вже можуть навчитися практично всім рухам, особливо тих, які вимагають точності та високої координації.

Процес навчання рухам дітей цього віку вимагає врахування відповідних вікових особливостей застосування методичних прийомів та методів навчання [29, 61].

Найбільш ефективним методом навчання є показ, так як у цьому віці спостерігається переважання механічного запам'ятовування. Учні швидше запам'ятовують показані фізичні вправи, ніж ті, про які лише розказано. Тому показ повинен бути найбільш точний, чіткий, бути безпомилковим та багатократним. Слід показувати з різних ракурсів та у сповільненому темпі. Важливо також між показом та виконанням вправи не допускати тривалих пауз, адже увага дітей може переключатися на інші, сторонні об'єкти. Демонструвати показ повинен не лише сам педагог, але й в ході навчання шляхом показу залучати й інших дітей, у яких ця вправа вийшла добре. Цей підхід може вселяти іншим дітям упевненість, що вправа не важка, доступна і активізує їх діяльність, а також прискорює процес освоєння цієї рухової дії [61].

Важливим під час навчання продуктивно застосувати засоби наочності, наприклад, таблиці, різні малюнки, схеми, презентації, що повинні бути досить привабливими, а також барвистими, різнокольоровими, цікавими та доступними, щоб підвищити пізнавальну активність молодших школярів. В цих дітей слід чітко виділяти необхідні частини та елементи. Також доцільно застосовувати певні наочні орієнтири, які спрямовують, контролюють або ж обмежують рухи дітей. Учні із задоволенням виконують вправи, які пов'язані з певним конкретним результатом, наприклад, перестрибнути, доповзти, перекинути, потрапити тощо).

Показ як метод навчання на всіх етапах має супроводжуватися і словесним поясненням, і ці методи тісно зв'язані між собою. Наприклад, при розучуванні вправи, необхідно не лише показати його, але й розповісти про нього, а саме за яким принципом ця вправа складена, чому обрана та чи інша її послідовність тощо. Неосмислене запам'ятовування у дітей цього віку є

малоефективним. Якщо матеріал осмислений, тоді він набагато краще буде запам'ятовуватися та відтворюватися [37].

Для успішного навчання молодших школярів також необхідно застосувати широке коло вправ, поєднувати ці вправи, постійно змінювати умови виконання, змінювати початкові положення, напрями рухів та ін. Різні рухи мають бути емоційні за складом і бути простими за своєю руховою структурою. Як відомо, одним з найпоширеніших і доступних методів навчання учнів початкових класів є ігровий метод із застосуванням різноманітних елементів як спортивних, так і рухливих ігор. Так як під час проведення ігор спостерігається найвища стійкість уваги у цих дітей. В дослідженнях вчених [57] вказується, що учні початкових класів дуже добре засвоюють навички та уміння під час занять ігрового характеру з певною цільовою спрямованістю. Так як під час гри розкривається не тільки особистість учня, але й відношення дітей до реальної дійсності.

Рухливі ігри слід використовувати на шкільних перервах, під час спортивних свят, а також в групах продовженого дня. Під час навчання рухам необхідно також застосовувати змагальний метод. Він сприяє в дітей емоційному підйому та викликає інтерес, хоча він, при цьому, має носити сюжетний характер і також, що є важливим, без конкретного виявлення переможця цих змагань. Його застосовувати необхідно використовувати нечасто та обережно, так як змагання можуть впливати на психічний стан учнів цього віку. Під час ігрової та змагальної діяльності також можна вивчати, повторювати і, навіть, закріплювати техніку виконання рухових дій, розвивати фізичні здібності.

## **1.2. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів**

Як відомо, під час розумової діяльності в учнів початкових класів можна спостерігати значне зростання її обсягу, а з іншого боку відчутно обмежується рухової активності дітей, а також можливість перебувати на свіжому повітрі. Тому раціонально побудований процес з фізичного

виховання для дітей молодшого шкільного віку, окрім гармонійного розвитку особистості школярів, але й бути не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку важливим чинником підвищення в дітей розумової працездатності [3, 9, 13, 28, 31, 33, 58, 59].

Оптимально організовані заходи щодо фізичного виховання кожного дня сприятимуть розширенню функціональних можливостей організму школяра, здатні підвищувати продуктивність їх розумової працездатності, і при цьому знижують розвиток стомлюваності.

Таким чином слід виділити основні завдання, які ставляться перед фізичним вихованням молодших школярів, і вони полягають в наступному:

- 1) зміцнювати здоров'я та сприяти гармонійному фізичному розвитку підростаючого покоління;
- 2) формувати рухові вміння і навички;
- 3) Забезпечити учнів знаннями про фізичну культуру, особисту гігієну, правилам загартовування;
- 4) розвивати фізичні якості;
- 5) підвищувати інтерес до фізичної культури та потреби займатися нею;
- 6) виховувати позитивні морально-вольові характеристики [23];

В підсумку успішне вирішення поставлених завдань фізичного виховання молодших школярів буде в тому випадку, коли воно стане природною частиною всього освітнього процесу закладу, бути предметом загального розуміння та занепокоєння педагогічного колективу, батьків дітей та громадськості, і коли кожний суб'єкт виконує свої, встановлені положенням, обов'язки відповідно до «Положенням про фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи» [32].

Розглянемо більш детальніше особливості поставлених завдань перед фізичним вихованням учнів початкових класів.

*Зміцнення здоров'я та сприяння гармонійному фізичному розвитку повинно стати важливим завданням початкової школи. Адже фізичне стан*

дітей, їх здоров'я є основою, на якій розвиваються всі їх можливості, зокрема й розумові.

Раціонально організований процес фізичного виховання учнів є необхідною умовою розвитку всього дитячого організму. Тому завдяки фізичній активності забезпечується розвиток системи кровообігу та органів дихання, покращується обмін речовин, зростає загальний тонус життєдіяльності школярів. Адже, коли діти недостатньо рухаються, то вони відстають у своєму розвитку від однолітків, які дотримуються правильного рухового режиму.

Завдання зміцнення здоров'я передбачає також загартовування організму дітей. Тому для цього заняття фізичною культурою, при необхідності якнайчастіше проводити на свіжому повітрі, а якщо проводити в приміщенні, дотримуватися запропонованих гігієнічних вимог.

Виховання правильної постави, яка сприяє нормальному стану і функціонуванню внутрішніх органів є також важливим показником нормального фізичного розвитку дітей. Цей процес, формування правильної постави буде залежати від багатьох умов, тобто від того як учень ходить, стоїть, сидить, або ж від того чи робить щодня ранкову гімнастику, застосовує вправи фізкультхвилинок під час уроків, приймає участь під час ігор та вправ на перервах. Тобто застосування фізичних вправ є основним засобом формування правильної постави.

Той обсяг рухової активності, яку учень здійснює під час фізичного виховання, сприяє розвитку його центральної нервової системи, є засобом вдосконалення роботи аналізаторів.

*Формування рухових умінь і навичок у дітей молодших класів погоджується з навчальною програмою, яка передбачає навчання дітей молодшого шкільного віку вправ з гімнастики, легкої атлетики, рухливих ігор, плавання тощо.*

Опанування правильною технікою виконання вправ є одним з важливих завдань фізичного виховання. Тому, вправи позитивно впливають на

організм лише за тих умов, якщо вони вірно виконуються. Крім цього, раціональна техніка виконання фізичних вправ повинна сприяти формуванню правильних навичок життєво необхідних рухів, розвиває в дітей віком вміння правильно розподіляти зусилля та ефективно здійснювати різноманітні рухи, розвиває в них готовність до швидкого засвоєння нових рухові дії [2, 7, 14, 46].

Під час формування в учнів важливих вмінь і навичок, слід також надавати необхідну увагу виробленню в них вміння досить швидко та якісно виконувати дрібні рухи пальцями рук, навчити вміло взаємодіяти обома руками тощо. Розвиток у школярів рухів руки є важливим завданням у початковій школі. Слід сказати, що вправи фізичної культури відіграють важливу роль розвитку рухів руками, у розвитку їх довільної регуляції. Тому на цих заняттях мають виконуватися завдання з розвитку в учнів точних та погоджених між собою рухів обох рук за допомогою вправ з різними предметами, наприклад, з великими чи малими м'ячами, зі скакалкою, з прапорцями тощо), за допомогою спеціальних фізичних вправ у розвитку рухів пальців рук.

*Озброєння учнів знаннями про фізичну культуру, гігієну, правила загартовування.* Дуже важливо якщо учні будуть мати уявлення про засади правильного рухового режиму, розуміти значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізичної культури, застосування активного відпочинку в позаурочний час, знати правила загартовування тощо.

Отримання учнями знань з фізичної культури стає необхідною умовою для свідомого оволодіння навчальним матеріалом, розвиває інтересу та звички систематично займатися фізичними вправами. Слід відмітити, що важливу роль відіграють знання з фізичної культури у формуванні умінь для самостійно виконання фізичних вправ, у формуванні чіткого переконання необхідності до систематичних занять фізичними вправами здійснювати, загартовувати організм за допомогою природних чинників. Усе має сприяти фізичному розвитку, зміцненню здоров'я учнів, а також виховує правильне



ставлення до свого здоров'я, сприяє запобігання шкідливих здоров'ю звичок [18, 29].

*Розвиток фізичних якостей* у тому, щоб під час фізичної культури, необхідно розвивати в учнів такі якості як: швидкість, силу, спритність, витривалість. Також цей процес тісно пов'язаний з формуванням в школярів рухових навичок, що обумовлено обсягом та характером їх рухової активності. Від розвитку рухових якостей багато в чому залежать результати виконання бігу, стрибків, метання, плавання тощо.

*Формування інтересу до занять фізкультурою.* У молодшому шкільному віці активно, як відомо, розвиваються інтереси, певні звички. Тому слід кожному школяреві прикріпити бажання займатися фізичною культурою. Як відомо, коли учні з значним інтересом ставляться до уроків фізичної культури, вони можуть з власної ініціативи відвідувати додаткові заняття в спортивних секцій, можуть самостійно виконують вправи і, таким чином, можна досягнути їх всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я.

*Виховання позитивних морально-вольових якостей.* Як відомо, учні задля досягнення у виконанні фізичних вправ виявляють свою цілеспрямованість, волю, дисциплінованість, а також вміння мобілізуватися у необхідний для цього момент всі свої фізичні та духовні сили. Також учні привчаються виявляти свої почуття дружби, отримують навички культури поведінки, колективізму та ін. У процесі спільної практичної діяльності школярі привчаються до засад правильної поведінки згідно нормам моралі. Раціонально організоване виконання вправ у групі чи застосування командних ігор, прийняття участі у змаганнях повинні сприяти входженню дитини в учнівський колектив, і при цьому виховувати в нього звички жити інтересами цього колективу.

Розглянемо найбільш розповсюджені форми організації фізичного виховання учнів початкових класів. Вони являють певну систему яка включає в себе «уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи у

режимі навчального дня (зокрема, гімнастика до початку уроків, проведення фізкультурних хвилинок під час уроків, а також ігри та різноманітні фізичні вправи на перервах та у режимі продовженого дня); позакласна фізкультурно-масова робота (заняття у гуртках фізичної культури та спортивні секції, змагання); позашкільна спортивно-масова (за основним місцем проживання учнів, чи заняття в ДЮСШ, спортивних товариствах, самостійні заняття учнів фізичними вправами у ній, а також на пришкільних чи дворових майданчиках, на стадіонах)»[54].

### **1.3. Організація самостійних занять фізичними вправами учнів початкових класів**

Як відомо, залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами залежить, в першу чергу, від оточуючого середовища, а саме — своїх батьків, товаришів, школи, суспільства та від їх ставлення до системи фізичного виховання і спорту.

Систематичне, відповідно до статі, віку, а також стану здоров'я застосування фізичних навантажень є однією з обов'язкових факторів здорового режиму життя підростаючого покоління. Різноманітні фізичні навантаження представляють собою поєднання різних рухових дій, що виконуються у повсякденному житті, крім цього організованих або самостійних занять фізичними вправами, видами спорту. Все можна об'єднати єдиним терміном „рухова активність”. У значної кількості людей, які займаються розумовою діяльністю, як відомо, характерне обмеження рухової активності.

І одразу виникає необхідність прив'язування всіх учнів до систематичних самостійних занять фізичною культурою або видами спорту. Крім цього, фізичну культуру в режимі слід розглядати як необхідну умову всебічного гармонійного розвитку та постійної підтримки високого функціонального рівня можливостей дитини[47].

На відміну від організованих, самостійні заняття фізичними вправами позбавлені постійного контролю педагога чи лікаря, які можуть використовувати свій досвід та свої можливості застосування інструментальних методів обстеження для своєчасної корекції обсягу та інтенсивності навантаження під час заняття і при цьому запобігати перевантаженню організму. Подібні заняття мають ґрунтуватися на контролі за фізичним станом, так і за параметрами фізичних навантажень.

Якщо в загальній дидактиці різні вчені все частіше звертаються до вивчення проблеми виховання в учнів самостійності в процесі навчання, то у процесі фізичного виховання ці питання учнів вмінням самостійно займатися фізичними вправами поки що залишаються без належної на це уваги.

Для вирішення цього завдання на нашу думку та думку вчених, необхідно якнайкраще обґрунтувати зміст та методику формування в дітей вмінь самостійно займатися фізичними вправами.

У програмі з фізичної культури для закладів освіти зазначається, що основною ціллю в роботі вчителя фізичної культури в молодших класах є виховання в школярів бажання займатися фізичними вправами, а також навчити дітей самостійно виконувати рухові дії, виконувати ігрові вправи, дотримуватися правил безпеки [36].

Як вважає Н.Москаленко, до шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі виконання самостійних занять є оптимальне планування комплексів фізичних вправ та створення їх тематичних сюжетів.

На її думку, [38, 39], «системи проведення самостійних занять різними фізичними вправами на основі застосування оздоровчої педагогіки пізнавального та рухового навчання, різні ігрові ситуації, які сприяють зацікавленню та мотивації дітей, а також створюють та підвищують інтересу до нової інформації, яку діти можуть отримати під час самостійних занять».

Методики різних самостійних занять фізичними вправами мають бути зорієнтовані не лише на розвиток рухових навичок школярів, а також повинні враховувати можливості їх рухової діяльності в процесі формування

в них пізнавальних процесів, розвитку творчих здібностей, а це повинно стати суттєвим резервом розвитку індивідуальності учня.

Формування у молодших школярів навички самостійності під час занять фізичними вправами в режимі позакласних або ж позаурочних форм занять, повинно багато в чому залежати від зв'язку сім'ї та школи. І при цьому школа має проводити з батьками, а також з їх учнями роботу, яка спрямована на дотримання дітьми правильного режиму дня, постійного виконання ранкової гігієнічної гімнастики, здійснення загартовуючих процедур, а також виконання дітьми вдома завдань вчителя фізичної культури.

Важливе значення належить самостійній організації та проведенні найпростіших фізкультурно-оздоровчих заходів, і це має стати важливою умовою зниження розумової та фізичної втоми. Під час підготовки до фізкультурно-оздоровчих занять слід на найбільш простих прикладах розповідати дітям, яким чином відбувається їх навчання, яким чином вони наближаються до певного формування уміння та навички.

Зміст роботи у формуванні вміння самостійно займатися фізичними вправами учителям можуть підказувати самі учні. Коли учні починають самостійно займатися, тоді у їхніх батьків виникає на цей рахунок безліч питань, а вони допоможуть учителям вносити певні відповідні корективи до змісту уроків, їх організацію та методику проведення.

Дотримуючись принципу поступовості у формуванні вмінь в учнів самостійно займатися фізичними вправами, вчитель фізичної культури повинен звернути увагу на наступні моменти:

1. Пропонувати вправи для самостійного застосування можна у тому випадку, якщо вони засвоєні на уроці фізичної культури у присутності вчителя. Тобто до свідомості школярів необхідно довести, що досягнути належних результатів вони зможуть тільки за умови постійних і наполегливих тренувань.

2. Для того, щоб самостійно виконувати фізичні вправи з метою розвитку фізичних якостей, кожен учень повинен уміти контролювати свої дії, а також оцінювати правильність їх виконання. Цьому допоможе, якщо на уроках використовувати прийоми самоконтролю.

На конкретних прикладах слід показувати школярам, що порушення ними встановлених вимог щодо техніки виконання вправи може знизити ефект її виконання. Слід навчити всіх учнів оцінювати свої власні результати самостійної роботи, завдяки зіставленню досягнутого результату та запропонованого завдання.

3. Важливим моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами необхідно отримання вмінь та навичок в організації і методиці самостійної діяльності. У ході заняття вчитель постійно коментує доцільність певного запропонованого порядку виконання тієї чи іншої вправи, застосування способів організації дітей тощо. І після цього вони вже залучаються до самостійного підбору фізичних вправ.

4. Навчити дітей здійснювати самоконтроль за своїм фізичним станом. Як відомо, самоконтроль – це „систематичні самостійні спостереження за зміною стану здоров'я, показниками фізичного розвитку чи функціональної готовності організму під час занять фізичними вправами”. Показники самоконтролю застосовуються учнями та вчителем фізичної культури з ціллю регуляції тренувальних навантажень, отримання об'єктивної оцінки змін фізичного розвитку учня, вміння користуватися вимірювальною апаратурою, наприклад динамометром, вагами, секундоміром, ростоміром, тощо). Учні можуть вести щоденник самоконтролю. Отримані дані самоконтролю можуть допомогти оцінити ефективність зробленої самостійної роботи та за необхідності вносити в неї відповідні корективи.

Крім самоконтролю, важливо також і контроль з боку батьків, які повинні активізувати спосіб життя своїх дітей, так щоб він став більш динамічним, у випадку застосування щоденних самостійних занять фізичними вправами.

#### **1.4. Роль вчителя у забезпеченні організації самостійної роботи учнів у процесі їх фізичного виховання**

З літературних джерел відомо, що фізичний розвиток дитини, її здоров'я, фізична підготовленість за великим рахунком залежать від тих умов, у яких ця дитина проживає, а також запропонованого для загального режиму, і невід'ємною частиною якого є руховий режим дітей. Відмічено, що до його змісту входять різні організаційні форми фізичної культури, зокрема урок фізичної культури, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки тощо), який використовується в освітньому процесі початкової школи, а також самостійна рухова діяльність школярів[32].

Встановлено також, що самостійна рухова активність займає у дітей цього віку небагато часу від загальної їх діяльності на момент їх перебування у початковій школі. Як відмічають вчені, жодна з усіх форм рухової активності (організовані ігри, зарядка, гімнастика) і навіть всі вони разом не покривають цю потребу так повно, як самостійна діяльність, за умови, звичайно, відповідних обставин [38].

З метою успішного формування рухових якостей в учнів початкових класів треба здійснювати керівництво процесом виконання ними самостійних вправ, і це має відбуватися на основі алгоритмів фізичної діяльності, яка передбачає підвищення рівня самостійності, а також активності учнів.

Безпосереднє керівництво руховою діяльністю учнів початкових класів під час процесу навчання має створювати в їх свідомості алгоритму дій. Як зазначає О.Я. Савченко, «алгоритм — це вказівка, що визначає обов'язкове коло елементарних операцій або їх системи, які необхідно виконати у певній послідовності, щоб розв'язати поставлене завдання». „Алгоритмічні приписи визначають найдоцільнішу послідовність розумових та практичних дій і цим самим привчають дитину діяти і міркувати правильно й економно” [41]. Розділення способу дії на різні послідовні операції сприятиме допомозі учням самостійно здійснювати завдання з фізичної культури».

Як зазначає С.М.Козацька, керування діяльністю учнів під час виконання ними самостійних робіт у процесі формування певних рухових умінь та навичок передбачає „здійснення певної сукупності педагогічних впливів, вибраних з усіх можливих на основі певної інформації про процес навчання та його закономірності, спрямованих на ефективне вироблення рухових навичок учнями відповідно до програми і мети навчання” [27].

У ряді методичної та педагогічної літератури розглядаються різноманітні способи управління фізичною діяльністю школярів у процесі формування в них рухових навичок. Найбільш поширеними є два напрямки: прямий, а також опосередкований шляхи керівництва [6. 15, 24].

Розглядаючи прямий шлях керівництва, вказує Б.Ф.Ведмеденко, на „безпосередній вплив на рухові дії учнів за допомогою спеціальних вказівок, правил та інших інструкцій, що апелюють безпосередньо до цих операцій і прямо впливають на їх перебіг” [12]. При такому розгляді керівництво діяльністю учнів носить безпосередній характер та проявляється у цілеспрямованому формуванні у дітей різних рухових дій.

У дослідженні О.Дубогай встановлено, що організація та контроль за виконанням учнями різних видів самостійної роботи має здійснюватися прямим способом у декілька етапів [18, 19, 20]. Під час першого етапу учням пояснюють значення того чи іншого прийому під час його формування, і при цьому з’ясовують, з яких певних послідовних дій він складається. Під час наступного етапу учні відтворюють певний прийом, а під час третьому структура цього прийому закріплюється в процесі виконання схожих пізнавальних завдань. Під час четвертого етапу учні вже самостійно використовують засвоєні ними прийоми міркувань у деякій певній послідовності у нових ситуаціях [18].

Розглянемо сутність опосередкованого шляху керівництва руховою діяльністю учнів. Сутність його полягає в тому, що „дітям пропонують різні завдання в такій послідовності, яка б забезпечувала відпрацювання кожної конкретної операції — складової того чи іншого прийому діяльності” [34].

Таким чином впливає, що непрямий спосіб керівництва діяльністю школярів забезпечується завдяки методам і змісту навчання та спонукає учнів до самостійного виявлення тих чи інших функцій, структури рухових дій у загальному змісті фізичної діяльності. Управління фізичною діяльністю у цьому випадку здійснюється за допомогою спеціальних завдань. Які поступово ускладнюються, але при цьому виконання попереднього полегшує роботу над кожним наступним завданням.

Вже починаючи з першого класу, можна викликати рухову активність у дітей, що сприяє створення зручних оточуючих умов. Тобто, якщо на майданчику розміщені цікаві рухові іграшки, певний дрібний спортивний інвентар (м'ячі, обручі, скакалки тощо), а також встановлені відповідні прилади. Тоді все це повинно стимулювати активність дітей та викликати бажання ними застосувати ці засоби в своїх іграх та під час фізичних вправах. Доречно у спеціальній кімнаті (приміщенні) створити фізкультурний куточок, і у ньому розміщують наприклад, дитячі тренажери, драбинку, канат та ін. Ці засоби дають можливість дітям закріплювати їх вміння та навички під час лазіння, утримання рівноваги, розвивати рухові якості, зокрема, спритність, силу, витривалість, гнучкість та ін.) [36].

Збільшення обсягу рухової активності школярів досягається заохоченням їх до індивідуальних ігор з м'ячами чи іграшками, а також за рахунок підвищення рухливості дітей у цікавих сюжетно-рольових іграх. Але найбільш суттєве значення для створення повноцінного рухового режиму відіграють рухливі ігри, які повинні бути організованими вчителем, а також різноманітні самостійні ігри, вправи, ігри спортивного характеру, вони можуть виконуватися дітьми під час їх прогулянок тощо.

Успішна організація самостійної рухової діяльності школярів залежить від їх рухової підготовленості. Тому, під час прогулянок рухову діяльність слід спрямовувати на вдосконалення рухів, можна також повторювати ігри, які вже знайомі цим дітям. Підвищенню рухової активності засобами ігор сприяє також спілкування самих дітей між собою. Ігри, у яких вони



приймають участь всім класом, повинні бути більш тривалими та рухливими, ніж якщо це були тільки індивідуальні ігри.

Під час розподілу ігор та різних фізичних вправ необхідно враховувати співвідношення програмного матеріалу, що планується використовувати на занятті з фізичної культури, під час щоденних вправ та ігор під час ранкової та вечірньої прогулянок дітей. При застосуванні цих засобів, необхідно враховувати також період року і погодні умови. Наприклад, під час теплого періоду року (травень чи вересень) можна застосовувати практично всі основні рухи, можуть бути використані також і ігри, під час яких переважають біг, метання, ігри-естафети [54].

Пізніше восени чи ранньою весною додатково вводять різноманітні вправи для розвитку рівноваги, застосовують м'ячі, обручі, скакалки тощо. Крім цього їх можна організовувати також і під час непогожої погоди та у вдома, наприклад, на веранді або під навісом. У зимовий час планують наприклад, ходьбу по колоді, по снігових валах, можна придумати різні метання в ціль сніжками та ін., катання на санчатах, лижах чи ковзанах. Будь-якої пори року під час прогулянок доречно широко застосовуються різноманітні рухливі ігри.

При оптимальних погодних умовах, з метою закріплення та вдосконалення навичок під час здійснення основних рухів, під час розвитку спритності та швидкості, дітям пропонують виконувати вправи у певній послідовності застосовуючи смугу «перешкод» (колода, обручі для пролізання, ходьба по автомобільними покришками та ін.).

Важливе місце на прогулянці відводиться також вправам спортивного характеру. Ці вправи планують у залежності від періоду року (наприклад, взимку – це катання на санчатах, чи ковзання на льодових доріжках; навесні чи влітку – їда на велосипеді, самокаті, роликових ковзанах). Постійно застосовуючи ці вправи під час самостійних занять фізичними вправами позашкільній роботі, можна істотно активізувати рухову діяльність учнів.

Можна також наряду із цими вправами дітям пропонують ігри з спортивного характеру, наприклад, баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс тощо.

Намагаючись збагатити позакласну та позашкільну роботу різноманітними рухливими іграми та фізичними вправами, необхідно пам'ятати, що рухову активність дітей наприкінці слід знижувати. Таким чином незалежно від різного змісту роботи, необхідно за 10-15 хв. до закінчення інтенсивність (рухливість) дітей слід обмежувати. А це забезпечить спокійний перехід дітей до спокійної діяльності.

Важливим питанням є доцільний розподіл рухової активності учнів протягом перебування їх у школі. Необхідної уваги потребує група продовженого дня, під час якої часто здійснюються малорухливі чи спокійні види діяльності. Слід застосувати, при цьому, більш динамічні засоби фізичної культури, наприклад, основні рухи, чи вправи спортивного характеру, різноманітні ігри та естафети) [8, 39].

В організації рухової діяльності дітей під час позакласної чи позашкільної роботи слід виділити два етапи. На початку вчитель цікавиться у дітей їх інтереси до тих чи інших ігор та вправ, їх взаємовідношення зі своїми ровесниками, визначає їх рухову підготовленість.

З метою розвитку самостійної діяльності дітей необхідно створювати необхідні умови, наприклад, своєчасну допомогу кожній дитині під час вибору гри та вправ, застосування фізкультурних засобів тощо. Під час цього етапу застосовуються наступні методи та прийоми: спільне виконання вправ дитини зі своїми ровесниками, показ та пояснення більш складніших елементів рухів, застосовувати заохочення. Головним напрямком у управлінні руховою активністю дітей під час процесу самостійної діяльності повинно стати збагачення їх різноманітними рухами.

Під час другого етапу створюється більш інтенсивний вплив учителя на рухову активність учнів. Малорухливі діти повинні залучатися до діяльності, яка дозволить розвивати в них інтерес до ігор та фізичних вправ. З іншого

боку, дуже рухливих чи збудливих дітей зосереджують на вправи, які вимагатимуть від них точності рухів, зокрема метання в ціль, вправи у підтримці рівноваги, ці вправи стимулюють дітей від надмірної рухливості та сприяють розвитку уваги, стриманості. Застосування індивідуального підходу до дітей різного віку має застосовуватися з врахуванням їх інтересу до тих чи інших ігор, різних видів фізичних вправ [11].

Педагогу необхідно добре знати різні показники індивідуального розвитку дитини, зокрема стан здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість, особливості поведінки та інші показники. Під час самостійної рухової діяльності учні, в основному, самостійно регулюють фізичне навантаження, при цьому можуть змінювати більш інтенсивні рухи на менш інтенсивними, при необхідності робити паузи, але слід постійно спостерігати за їх станом самопочуття.

### **Висновки до 1 розділу**

Отже, раціонально побудований процес з фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку, окрім гармонійного розвитку особистості школярів, але й бути не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку важливим чинником підвищення в дітей розумової працездатності.

Важливе значення у здійсненні процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку належить впровадженню самостійної роботи з виконання фізичних вправ. У структурному відношенні самостійна робота школярів містить три етапи – підготовчий, виконавчий та перевірний. Різні види самостійних робіт містять в собі декілька або ж, навіть, всі з цих етапів, тоді як ефективність розвитку самостійності дітей молодшого шкільного віку буде залежати від наявності у запропонованих завдань значної кількості структурних елементів проведення самостійної роботи.

Самостійні заняття учнів фізичною культурою можуть проводитися індивідуально (наприклад, ранкова гімнастика) чи колективно (наприклад, ігри, змагання). Серед основних вимог до самостійних занять фізичними

вправами необхідно віднести наступні: проведення заняття кожного дня і в визначений час; дотримання гігієнічних вимог до одягу і взуття; врахування єдності виконань вправ з факторами загартовування; правильне використовування рухів, поєднуючи дихання з рухами; правильне дозування фізичного навантаження; використовування самоконтролю під час занять фізичною культурою.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Розглянемо наступні методи дослідження, що застосовувалися у нашій роботі:

1. *Аналіз та узагальнення літературних джерел.* Ознайомлення з дидактико-методичною літературою дозволяє сформулювати проблему, визначити ступінь актуальності вивчаємих питань, теоретично обґрунтувати мету, завдання роботи, проаналізувати з позиції даних, що є у літературі результати, отримані у ході своїх власних досліджень.

2. *Педагогічне тестування.* Воно здійснювалося з використанням відомих тестів і нормативів оцінки фізичної (рухової) підготовленості для дітей 9-10-річного віку, і передбачало застосування тестів для оцінки розвитку фізичних якостей, зокрема силових, швидкісно-силових, швидкісних, швидкісно-силової витривалості, спритності, гнучкості. Педагогічне тестування проводилося з урахуванням наявних рекомендацій у методичній літературі [1, 13, 51].

У обстеження були включені наступні тести:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів);
- стрибок в довжину з місця (см);
- присідання за час 30 с (к-сть разів);
- біг на місці за час 15 с (к-сть дотиків ногою);
- нахил тулуба вперед сидячи (см);
- човниковий біг 4×9 м

Дані тести широко апробовані в багатьох наукових та навчальних закладах для діагностики рівня фізичної підготовленості [1, 13, 51].

Оцінювання та визначення рівня фізичної підготовленості фізичних якостей обстежуваних проводилося за 12-бальною шкалою і виділенням чотирьох рівні оцінки виконання нормативів, що пропонується у державних

тестах, а також нормативах оцінки фізичної підготовленості різних груп населення України.

Таблиця 2.1.

### Нормативи з фізичної підготовленості дітей 9-10 років

Вік	Стать	Оцінка виконання нормативу			
		високий 10-12б.	достатній 7-9б.	середній 4-6б.	початковий 1-3б.
<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази, рази</b>					
9	х	23 і більше	15-22	11-14	10 і менше
	д	12 і більше	8-11	6-7	5 і менше
10	х	25 і більше	17-24	12-16	11 і менше
	д	13 і більше	8-12	6-7	5 і менше
<b>Стрибок у довжину з місця, см</b>					
9	х	151 і більше	136-150	121-135	120 і менше
	д	145 і більше	130-144	115-129	114 і менше
10	х	162 і більше	147-161	132-146	131 і менше
	д	157 і більше	139-156	121-138	120 і менше
<b>Присідання за 30 с, рази</b>					
9	х	33 і більше	29-32	25-28	24 і менше
	д	31 і більше	27-30	23-26	22 і менше
10	х	34 і більше	30-33	26-29	25 і менше
	д	32 і більше	28-31	24-27	23 і менше
<b>Біг на місці за 15 с, рази</b>					
9	х	43 і більше	39-42	34-38	33 і менше
	д	42 і більше	38-41	33-37	32 і менше
10	х	44 і більше	39-43	35-38	34 і менше
	д	43 і більше	39-42	34-38	33 і менше
<b>Нахил тулуба вперед сидячи, см</b>					
9	х	7 і більше	4-7	0-4	0 і менше
	д	6 і більше	3-6	0-3	0 і менше
10	х	8 і більше	5-8	1-5	1 і менше
	д	7 і більше	4-7	0-4	0 і менше
<b>Човниковий біг 4×9 м, с</b>					
9	х	11,4 і менше	12,6-11,5	13,5-12,7	13,4 і більше
	д	12 і менше	13,2-12,1	13,8-13,3	13,9 і більше
10	х	11,3 і менше	12,4-11,4	12,9-12,5	13,0 і більше
	д	12,0 і менше	12,9-12,1	13,4-13,0	13,5 і більше

3. *Анкетування.* Нами здійснювалося анкетування для учнів початкових класів, і було запропоновано наступні питання:

- Ваше ставлення до самостійних занять фізичними вправами (варіанти відповідей: регулярно займаються; займаються періодично за бажанням; не займаються, але б хотіли);

- Мотиви до самостійних занять фізичним вправами (варіанти відповідей: немає бажання; немає часу; немає де займатися);

- Який вплив заняття фізичним вправами здійснюють на здоров'я дитини? (варіанти відповідей: позитивний впливають; не впливають; не знаю);

- Який більш важливий фактор впливає на здоров'я? (варіанти відповідей: фізична культура та спорт; роль харчування; інші);

- Яким видом спорту Ви займаєтесь?

- Що посприяло вас займатися спортом?(варіанти відповідей: захопленість видом спорту; приклад батьків; порада вчителя; бажання бути першим; бажання бути схожим на видатного спортсмена);

- Якщо не займаєтесь спортом, то чому? (варіанти відповідей: відсутність коштів; низький стан здоров'я; не подобаються заняття; не дозволяють батьки).

- Чим Ви займаєтесь у вільний час (варіанти відповідей: телебачення; виконання уроків; читання книг; перебування на свіжому повітрі; комп'ютер та гаджети).

*4. Педагогічний експеримент.* Педагогічний експеримент полягав у визначенні ефективності розробленої нами методики здійснення самостійних занять фізичними вправами враховуючи індивідуальних особливостей учнів початкових класів. У процесі його проведення вивчався рівень фізичної підготовленості та рухової активності.

*5. Методи математичної статистики.* Використовуючи різні методи математичної статистики дозволило нам здійснити обробку отриманих в ході проведення експерименту результатів, здійснювали порівняння показників обох груп обстеження, і це дозволило зробити остаточні висновки щодо проведеного дослідження.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження нами були здійснені в загальноосвітній школі смт. Костогризове У дослідженнях прийняли участь 32 учні 3-4 класу (17 хлопчиків і 15 дівчат).

Дослідження здійснювалося у чотири етапи.

Перший етап передбачав аналіз наукової та навчально-методичної, а також спеціальної літератури, здійснення побудови програми досліджень.

Під час другого етапу був спрямований на проведення анкетування і вивчення показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Під час третього етапу здійснювалася обробка експериментальних даних, розробку, а також обґрунтування нормативів фізичної підготовленості для дітей молодшого шкільного віку. Нами було розроблено систему самостійних занять фізичними вправами, яка сприяє підвищенню рівня рухової активності, а також рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Під час четвертого етапу нами був проведений педагогічний експеримент, в результаті якого було визначено ефективність запропонованої методики шляхом порівняння показників фізичної підготовленості організму дітей на першому етапі експерименту з показниками, які були отримані після експерименту. Після цього нами було проведено узагальнення отриманих результатів дослідження та формулювання висновків, а також оформлення роботи.

## **2.3. До питання застосування методики самостійних занять фізичними вправами учнів початкових класів**

Як відомо, нинішні темпи життя вимагають від учнів, щоб вони з юних років дбали про своє фізичне вдосконалення, при цьому мали знання в галузі гігієни, а також медичної допомоги, при цьому вели здоровий спосіб життя, і самостійно займалися різними фізичними вправами.



В статті 6 закону України “Про фізичну культуру і спорт” серед основних показників розвитку фізичної культури першим зазначено рівень здоров’я і фізичного розвитку різних верств населення”. З іншого боку, як свідчать різні джерела, ці показники на сьогодні в Україні знаходяться на досить низькому рівні. Зокрема, за даними Державного комітету з фізичної культури і спорту України близько 90% учнів мають різноманітні відхилення у стані свого здоров’я. Більше, ніж у 50% з них виявлено незадовільною фізичну підготовленість. Отже, проблема здоров’я, стану фізичної підготовленості населення України дуже сильно торкається інтересів країни; а крім цього від того, чи буде і як саме буде вирішуватися ця проблема, прямо залежатиме національна безпека нашої держави. Подібна постановка питання передбачає нових і, можливо, нетрадиційних підходів до вирішення проблеми здоров’я та фізичної підготовленості населення, зокрема молоді.

Одним з подібних підходів може бути спроба створення навчально-тренувального процесу дітей початкових класів в системі виконання ними самостійних занять.

В основі розробки методики самостійних занять фізичними вправами учнів початкових класів покладені напрацювання професора Н.В.Москаленко [38-40].

Основна розробка методики ґрунтувалась на положеннях програми з фізичної культури для навчальних закладів освіти, в якій зазначається, що «головною метою в роботі учителя фізичної культури в початкових класах є виховання бажання займатися фізичними вправами та навчити дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії, ігрові вправи; правила безпеки. У початкових класах здійснюється інтенсивний розвиток фізичних якостей, з врахуванням сенситивних періодів, необхідних для зміцнення здоров’я та формування систем організму дітей».

У загальнодержавній програмі з фізичного виховання зазначається, що основними аспектами організаційно-методичного ходу уроку фізичної

культури є формування у дітей навичок до самостійних занять фізичними вправами, використання міжпредметних зв'язків, застосування системи домашніх завдань в основі яких, найбільш оптимальними є методи організації навчання учнів. Якщо враховувати ці аспекти ми розробили комплекси різних фізичних вправ у системі здійснення самостійних занять.

Основу формування методики ми поклали наступні дидактичні положення, а саме:

*1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.*

Дані літератури [40], а також наші дослідження рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів показали, що багато учнів характеризуються недостатньо розвиненими основними руховими якостями: а саме силовими якостями та гнучкістю. Тому систематичний розвиток рухових якостей з чітким дозуванням навантажень являється обов'язковою умовою нашої експериментальної методики.

*2. Оптимальна побудова комплексів вправ, яка б дозволяла всебічно впливати на організм дитини.* Фізичні вправи підбираються з урахуванням вікових особливостей організму учнів початкових класів. Кожен комплекс передбачає включення вправ, які потребують роботи різних груп м'язів та спрямовані на розвиток рухових якостей.

*3. Застосування ігрового методу з метою підвищення мотивації школярів до занять фізичними вправами.* В учнів початкових класів необхідно стимулювати творчі здібності, допомагати створенню інтересу для самостійного отримання освіти, створення стійкої потреби в творчому мисленні.

*4. Застосування системи самоконтролю з метою визначення приросту показників рухових якостей.* Тобто діти мають записувати свої показники протягом всього часу тренувань. Це надасть можливість дитині самостійно спостерігати за змінами своїх результатів тестування рухових якостей за період застосування всього циклу самостійних занять фізичними вправами.

5. *Встановлення зв'язку програми самостійних занять з запропонованим програмним матеріалом з фізичного виховання школярів.* Розроблена система комплексів фізичних вправ має відповідати тим вправам, що пропонуються державною програмою з фізичного виховання за різними розділами, зокрема легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, а також домашні завдання.

З цією метою система комплексів різних фізичних вправ оздоровчої спрямованості, як приклад наведена у вигляді казкових подорожей у спеціальному зошиті «Вперед, до джерела здоров'я», сюжети пригод необхідно подавати у віршовій формі. І після кожного вірша пропонується вправа для виконання. Вправи імітують ту чи іншу дію у певній пригоді (Н.В.Москаленко, О.О.Власюк, 2004) [40].

В цілому процес виконання фізичних вправ передбачає дотримання основних педагогічних принципів, зокрема:

- *принцип свідомості і активності.*

- *принцип наочності.*

- *принцип доступності* (він реалізовується через розробку комплексів вправ, які доступні для дітей з різним станом здоров'я, фізичною підготовленістю. А також такі прості правила як перехід “від більш відомого до невідомого”, або ж “від простого до складного”, чи “від легкого до важкого” покладені в основу методики застосування самостійних занять.

- *принцип оздоровчої спрямованості* (вправи, що вбачають профілактику плоскостопості, формування правильної постави, застосування дихальних вправ).

- *принцип систематичності* (щоденне виконання фізичних вправ, із поступовим збільшенням обсягу, інтенсивності навантаження).

- *принцип міцності та прогресування.*

Для реалізації системи застосування самостійних занять фізичними вправами учнями початкових класів слід дотримувались наступних правил:

- до одного комплексу слід включати не більше десяти вправ, так як руховий досвід дітей цього віку ще недостатній;
- поступово має зростати дозування, складність вправ, щоб поступово адаптувати організм дітей до систематичного фізичного навантаження;
- постійно підвищувати інтерес учнів до виконання ними вправ за допомогою системи самоконтролю, вони повинні мати можливість самостійно стежити за зростанням показників фізичної підготовленості.

Особливе значення в роботі з учнями початкових класів набуває ігровий метод.

Комплекси самостійних занять фізичними вправами включали в себе вправи на розвиток фізичних якостей, що повинні виконуватися у домашніх умовах за участю батьків дитини. Для розвитку координації ми застосовуємо вправу, яка сприяє розвитку уваги, а також вмінню орієнтуватись у просторі.

Щоб розвивати силу м'язів черевного пресу рекомендується вправа - піднімання зігнутих ніг з подальшим торканням колін підборіддя з положення лежачи на спині. Одразу після застосовується вправа, що спрямована на розвиток м'язів спини, з елементами одночасного розтягуванням м'язів черевного пресу, і це надає вправі подвійного ефекту, а саме «одночасне піднімання рук та ніг лежачи на животі». З метою запобігання виникнення травм хребта пропонується повільний темп виконання. Щоб розвивати сили м'язів рук пропонується згинання та розгинання їх в упорі лежачи, і щоб була опора на табуретку. Полегшення цієї вправи і зменшення втомлюваності під час її здійснення, сприятиме підвищенню впевненості у своїх силах, а також підвищувати бажання виконувати цю вправу.

Підвищення швидкісно-силових якостей можна здійснювати під час застосування стрибків угору на висоту 25-30 см. І одразу після стрибків слід виконувати дихальну вправу для відновлення фізичного стану організму дитини. Дозування в середньому складає 10-15 разів.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

#### 3.1. Результати анкетування учнів 3-4 класів

На початку вивчення ефективності методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку нами було здійснене серед них опитування щодо відношення до самостійних занять фізичними правами.

Опитування сприяло виявленню кількості учнів, що самостійно займаються фізичними вправами та мотиви нею займатися, що дало можливість з'ясувати реальний стан залучення учнів 3 класу до самостійних занять фізичними вправами (Табл. 3.1.).

Під час бесіди та анкетування з дітьми встановлено, що більшість отримує задоволення від занять фізичною культурою. Необхідно відмітити, що діти віддають перевагу урокам фізичної культури. Значна кількість дітей виконує фізкультурні хвилинки, приймає участь у спортивних святах. Однак, регулярно виконують ранкову зарядку тільки кожен четвертий учень, іноді – кожен другий учень, не виконують – кожен четвертий учень.

У молодшому шкільному віці спостерігається зацікавленість дітей до занять з різних видів спорту. За нашими даними, 64,1 % хлопчиків та 46,7% дівчаток займаються у спортивних секціях, перевагу діти віддають таким видам спорту, як спортивні танці, футбол, єдиноборства, теніс.

Діти, які не займаються спортом (35,9% хлопчиків та 53,3% дівчаток, вказують, що основні причини, це - відсутність коштів – 25,0%-41,6%, низький стан здоров'я – 18,8%-25,0%, не подобаються заняття – 16,7%-31,3%%, не дозволяють батьки – 16,7%-24,9%(Табл. 3.1.).

Таким чином, формування стійкої мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом в більшості залежить від батьків, вчителів, тренерів.

Таблиця 3.1.

## Результати опитування учнів початкових класів (%)

Вид ставлення	стать		Причини, які не дозволяють займатися	стать	
	Хл.	Дів.		Хл.	Дів.
Регулярно займаються	35,3	33,3	Немає бажання	11,8	16,7
Займаються періодично за бажанням	52,9	46,7	Немає часу	35,2	40,0
Не займаються, але б хотіли	11,8	20,0	Немає де займатися	8,8	6,7
Вплив заняття фізичним вправами здійснюють на здоров'я	стать		Важливість фактору впливу на здоров'я	стать	
	Хл.	Дів.		Хл.	Дів.
позитивний	82,3	76,7	фізична культура та спорт	41,1	43,4
не впливають	5,9	6,7	роль харчування	26,4	30,0
не знаю	11,8	16,6	інші	32,5	26,6
Яким видом спорту Ви займаєтесь?	стать		Що посприяло вас займатися спортом?	стать	
	Хл.	Дів.		Хл.	Дів.
спортивні танці	5,9	16,7	захопленість видом спорту	22,7	21,4
спортивні ігри	35,2	13,3	приклад батьків	18,2	21,4
єдиноборства	20,1	6,7	порада вчителя	13,6	21,4
інші	2,9	10,0	бажання бути першим	13,6	14,4
			бажання бути схожим на видатного спортсмена	31,9	21,4
Якщо не займаєтесь спортом, то чому?	стать		Чим Ви займаєтесь у вільний час?	стать	
	Хл.	Дів.		Хл.	Дів.
відсутність коштів	41,6	25,0	телебачення	20,6	26,7
низький стан здоров'я	25,0	18,8	виконання уроків	11,8	23,3
не подобаються заняття	16,7	31,3	читання книг	5,9	13,3
не дозволяють батьки	16,7	24,9	перебування на свіжому повітрі	14,7	10,0
			комп'ютер, телефон	47,0	26,7

Більшість дітей, як хлопчиків (82,3%), так і дівчаток (76,7%) вважає, що заняття фізичною культурою впливають на здоров'я; 11,8% хлопчиків та 16,6% дівчаток не змогли дати відповідь на це запитання; 5,9% хлопчиків та

6,7% дівчаток - не пов'язують заняття фізичною культурою зі здоров'ям людини.

Серед факторів, які впливають на рівень здоров'я - 42,2% школярів віддають перевагу заняттям фізичною культурою (41,1% хлопчики та 43,4% дівчатка), 28,1% - вказують на особливу роль харчування (26,4% хлопчики та 30,0% дівчатка), 29,7% - інші фактори (32,5% хлопчики та 26,6% дівчатка)(Табл. 3.1.).

Аналіз відповідей дітей дає уявлення про організацію вільного часу дітей: більшість дивиться телебачення (20,6% хлопчики та 26,7% дівчатка), грається чи працює на комп'ютері, грається у телефоні (47,0% хлопчики та 26,7% дівчатка). Значно менше часу діти приділяють наступним видам діяльності: виконання уроків (11,8% хлопчики та 23,3% дівчатка), читання книг (5,9% хлопчики та 13,3% дівчатка), перебування на свіжому повітрі (14,7% хлопчики та 10,0% дівчатка) (Табл. 3.1.).

На питання як ви ставитеся до самостійних занять фізичним вправами більшість учнів відповіло, що позитивно і займаються ними (регулярно – 35,5% хлопчики та 33,3% дівчатка; або займаюся періодично за бажанням – 52,9% хлопчики та 46,7% дівчатка). Лише 11,8% хлопчиків та 20,0% дівчаток відповіли, що не займаються і не хотіли б займатися самостійно фізичним вправами. Серед цих учнів і частки учнів, які відповіли що займаються не регулярно основним причинами які не дозволяють займатися самостійно фізичним вправами були наступні відповіді: немає бажання 11,8%-16,7%; немає часу – 35,2%-40,0%; немає де займатися – 6,7-8,8%. (Табл. 3.1.)

Вирішальним для дітей молодшого шкільного віку для формування позитивної мотивації здійснювати самостійні заняття фізичними вправами є належний зміст та якість проведення уроків фізичної культури під час навчання в школі.

### **3.2. Фізична підготовленість учнів початкових класів**

Враховуючи те, що підвищення рівня рухової активності може позитивно впливає на стан здоров'я та на рівень фізичної підготовленості школярів нами була запропонована методика організації проведення самостійних занять фізичними вправами для учнів початкових класів.

І щоб перевірити запропоновану методику проведення самостійних занять фізичними вправами учнів 3-4 класів нами проводився педагогічний експеримент. Основним завданням цього експерименту було виявлення змін у показниках фізичного стану за даними рівня фізичної підготовленості учнів третіх та четвертих класів під впливом розробленої методики. У експерименті прийняли участь школярі третього та четвертого класів, з них було скомплектовано дві групи: експериментальна (ЕГ – 7 хлопчиків та 6 дівчаток) та контрольна (КГ 10 хлопчиків та 9 дівчаток). За показниками фізичної підготовленості групи були практично рівноцінними.

Фізична підготовленість обстежуваних визначалася за результатами здійснення педагогічного тестування, що констатувало рівень виявлення основних фізичних якостей: сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), швидкісної сили (стрибок у довжину з місця), швидкісно-силової витривалості (присідання за 30 с), гнучкості (нахил тулуба в положенні сидячи), швидкості (біг на місці за 15 с у максимальному темпі), спритність (човниковий біг 4×9 м).

В контрольній групі щоденні самостійні заняття включали комплекси з п'яти вправ, які були розроблені на третю четверть згідно зі змістом державної програми. Ми в створеній експериментальній групі запропонували систему самостійних занять фізичними вправами, яка б сприяла підвищенню рівня рухової активності учнів, їх фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Системи самостійних занять, що запропоновані в експериментальній та контрольній групах, характеризуються своїми спільними та відмінними ознаками.



Показники фізичної підготовленості обстежуваних оцінювали за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості школярів [35].

Матеріали дослідження представлені у табл. 3.2. та на рис. 3.3-3.7.

Так, з даних таблиці 3.2. та рисунку 3.1. видно, що результати у контрольних вправах, які характеризували розвиток силових якостей (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) становлять в середньому у хлопчиків експериментальної та контрольної груп відповідно 10,3 разів та 9,8 разів, у дівчаток – 6,9 разів та 5,6 разів.

Таблиця 3.2.

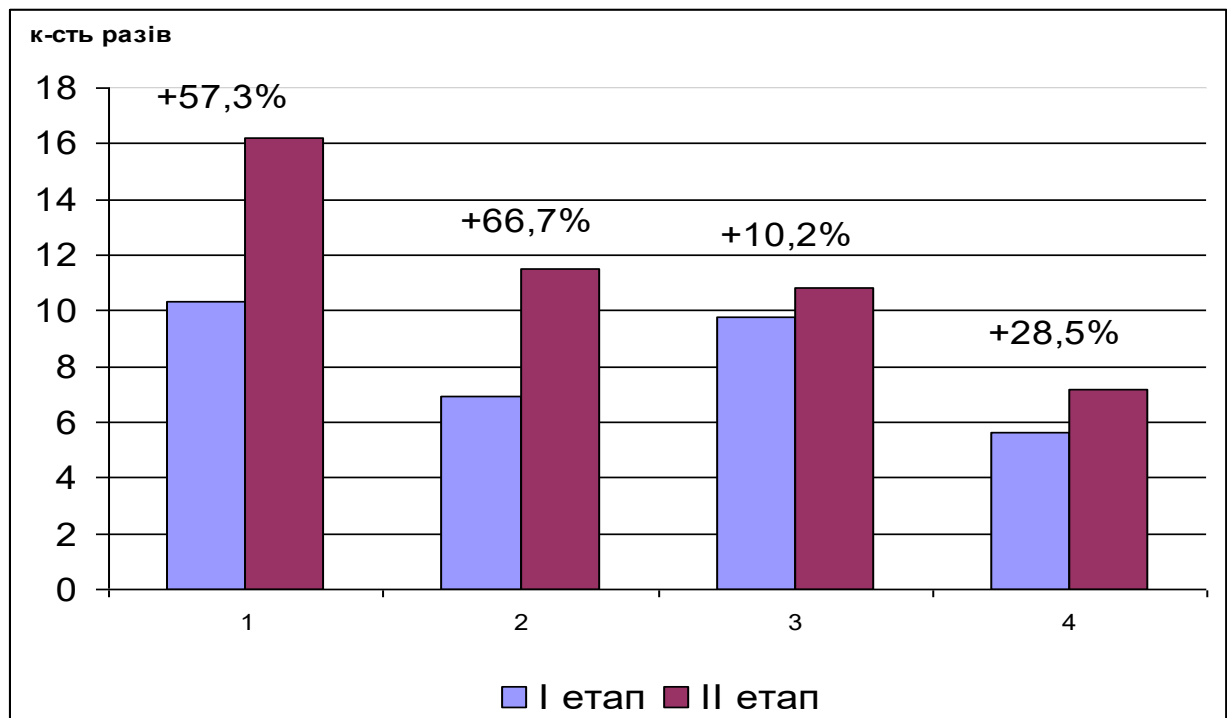
**Статистичні значення показників фізичної підготовленості учнів 3 класу**

Тести	Стать	Експериментальна група			Контрольна група		
		I етап	II етап	Різниця, %	I етап	II етап	Різниця, %
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази.	Х	10,3	16,2	57,3	9,8	10,8	10,2
	Д	6,9	11,5	66,7	5,6	7,2	28,5
Стрибок у довжину з місця, см	Х	134,6	152,4	13,2	136,2	141,3	3,7
	Д	124,1	139,9	12,7	132,4	137,5	3,9
Присідання за 30 с, рази	Х	27,8	33,2	19,4	27,5	30,3	10,2
	Д	26,5	29,9	12,8	26,6	29,5	10,9
Біг на місці за 15 с, рази	Х	34,2	40,8	19,3	32,7	34,1	4,3
	Д	31,4	37,8	20,4	30,6	32,7	6,9
Нахил тулуба вперед сидячи, см	Х	3,7	6,4	72,9	3,3	3,9	18,2
	Д	4,1	6,9	68,3	3,6	4,1	13,9
Човниковий біг 4×9 м	Х	12,6	11,9	5,9	12,8	12,6	1,6
	Д	13,4	12,8	4,7	13,3	13,1	1,5

За результатами досліджень ми виявили, що в експериментальній, а також та контрольній групах найбільші суттєві зміни спостерігалися у розвитку наступних фізичних якостей: сила м'язів рук і тулуба та гнучкість.

Найвищий приріст в експериментальній групі у хлопчиків, а також дівчаток спостерігається при виконанні тестів: “згинання і розгинання рук в упорі лежачи” зокрема, на 5,9 разів (до 16,2 разів) і на 4,6 рази (11,5 разів), а це складає 57,3 % та 66,7 %.

В учнів контрольної групи ми також спостерігали приріст показників за цими обома тесами, хоча різниця виявилася менш суттєва. Зокрема, в хлопчиків показники виконання цього тесту “згинання і розгинання рук в упорі лежачи” зросли на 10,2 % (на I етапі показник становив 9,8 разів, на II етапі становив 10,8 разів), у групі дівчаток зростання показників спостерігалось на рівні 28,5% (I етап - в середньому 5,6 разів на II етапі – в середньому 7,2 разів) (Табл. 3.2, Рис. 3.2.).



**Рис. 3.1 . Результати тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (к-сть разів): 1 – хлопчики ЕГ; 2 – дівчатка ЕГ; 3 – хлопчики КГ; 4 – дівчатка КГ**

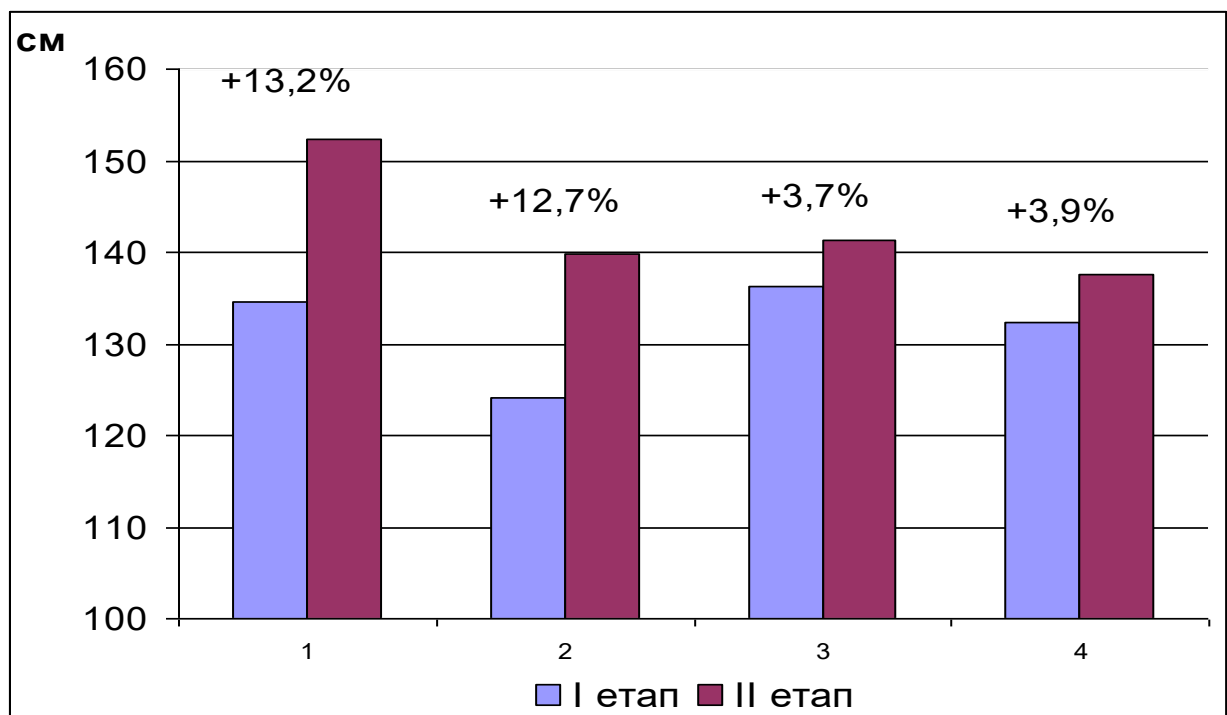
Розглянемо результати виконання тесту “стрибок у довжину з місця” хлопчиками 3-4 класів: у хлопчиків експериментальної групи результати виявилися дещо нижчими, ніж у хлопчиків контрольної групи (134,6 см та 136,2 см), хоча різниця незначна. Між результатами цього тесту у групі

дівчат нами виявлена більш суттєва різниця (відповідно, 124,1 см та 132,4 см). Показники експериментальної групи виявилися нижчими (Табл. 3.2., Рис. 3.2.).

Схожі тенденції ми спостерігали і при аналізі середньостатистичних показників виконання тестів, які б характеризували розвиток швидкісних якостей та гнучкості.

Можемо стверджувати, що експериментальна та контрольна групи є однорідними за складом. І надає право вважати, що суттєві зміни можуть спостерігатися якщо застосовувати експериментальної методики застосування самостійних занять фізичними вправами учнями початкових класів.

Показники приросту показників виконання вправи «стрибок в довжину з місця» у групі хлопчиків експериментальної групи становив 13,2% (при цьому середньогруповий показник був на рівні 152,4 см), а у експериментальній групі дівчаток на 12,7% (показник становив 139,9 см) (Табл. 3.2., Рис. 3.2.).



**Рис. 3.2. Результати тесту «Стрибок в довжину з місця» (см):  
1 – хлопчики ЕГ; 2 – дівчатка ЕГ; 3 – хлопчики КГ; 4 – дівчатка КГ**

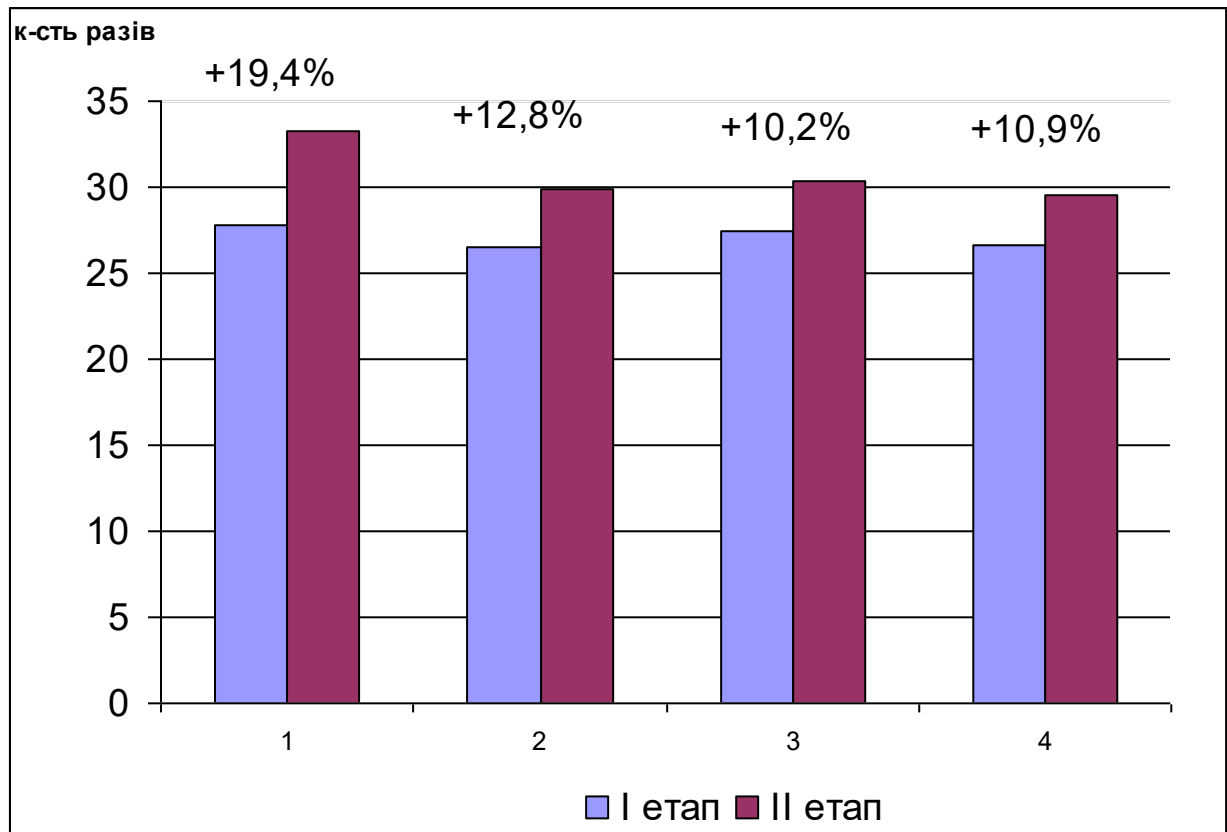
Показники приросту результатів хлопчиків та дівчаток контрольної групи у тесті “стрибок в довжину з місця”, становили на 3,7% (середньо груповий показник становив на I етапі – 132,4 см, на II етапі – 137,5 см) та на 3,9 %, приріст показникам “Нахилу тулуба вперед сидячи”, у хлопців становив на 0,6 см більше, що складає 46,1%. За іншими тестуваннями приріст у показниках спостерігався у контрольній групі значно нижчим, і становив в межах 3,8-10,2 % у групі хлопчиків та 4,2-11,5% у групі дівчаток (Табл. 3.2., Рис. 3.2.).

Далі розглянемо результати дослідження швидкісно-силової витривалості, яку ми досліджували за виконанням тесту «Присідання за 30 с». Результати представлені у таблиці 3.2, з якої видно, що вже на першому етапі спостерігаються відносно вищі показники у хлопчиків, якщо порівнювати з дівчатками в обох групах. Зокрема, середньостатистичні показники виконання цієї вправи «Присідання за 30 с» у хлопчиків експериментальної групи на першому етапі дослідження виявилися на рівні 27,8 разів, а у хлопчиків контрольної групи на рівні 27,5 разів. У хлопчиків експериментальної групи приріст середньогрупового показника виконання вправи «присідань за 30 с2 під час другого етапу обстеження спостерігалася на рівні 19,4 % (збільшення до 33,2 рази), тоді як у хлопчиків контрольної групи показник приросту на рівні 10,2 % (збільшення до 30,3 разів).

Розглянемо далі результати виконання цієї вправи у групі дівчаток 9-10 років. Вже на першому етапі обстеження середньостатистичний показник кількості присідань за 30 с у дівчаток експериментальної групи спостерігався на рівні 26,5 разів, тоді як у дівчаток контрольної групи цей показник виявився вже дещо вищим, а саме 26,6 разів.

На другому етапі дослідження ми виявили наступні результати. У дівчаток експериментальної групи показник виконання вправи «присідань за 30 с» покращився на 12,8 %, тоді як у дівчаток контрольної групи зріс 10,9 %. При цьому абсолютні величини виконання вправи «Присідання за 30 с» дівчат обох груп обстеження були наступні: у дівчат експериментальної

групи в середньому 29,9 разів, у контрольній група на рівні 29,5 разів (Табл. 3.2., Рис. 3.3.).

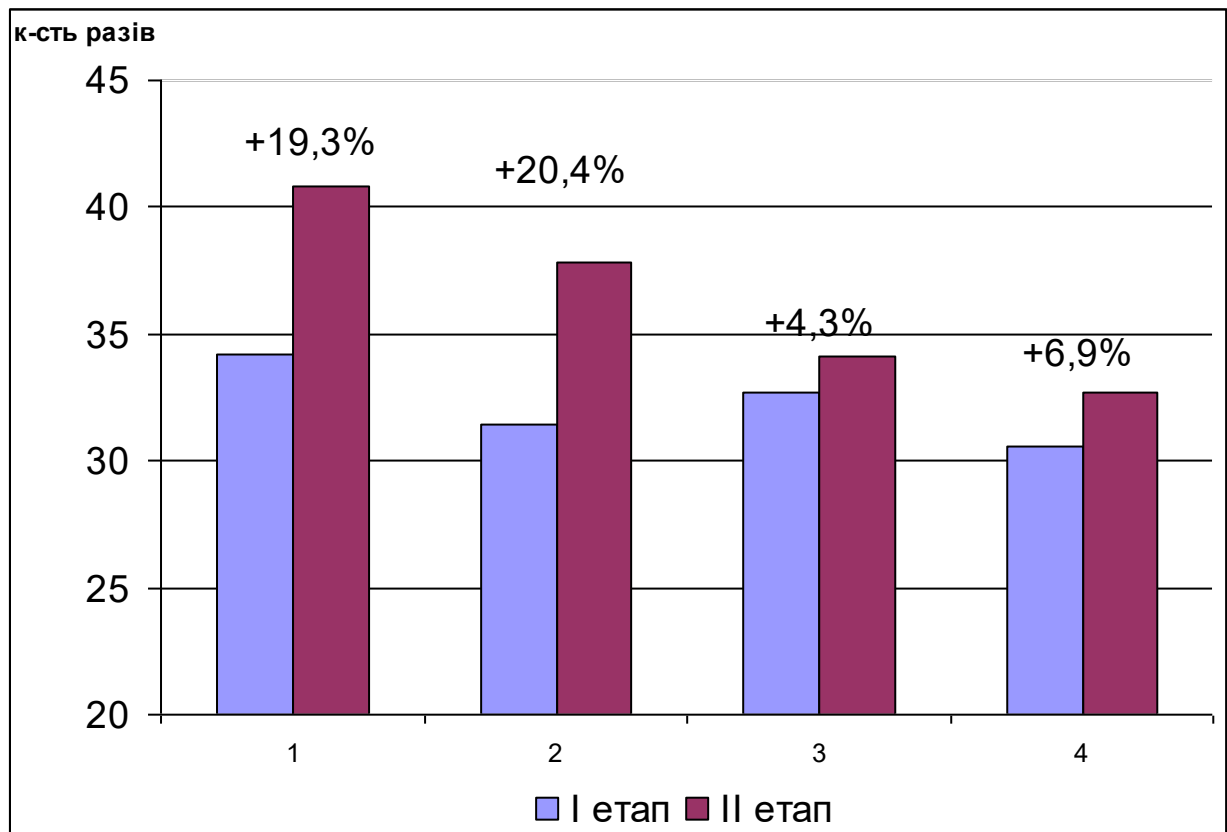


**Рис. 3.3. Результати тесту «Присідання за 30 с» (кількість разів): 1 – хлопчики ЕГ; 2 – дівчатка ЕГ; 3 – хлопчики КГ; 4 – дівчатка КГ**

У школярів контрольної групи показники приросту результатів тестування фізичної підготовленості виявилися значно нижчими.

Показник розвитку швидкісних якостей в учнів визначали за допомогою виконання тесту «Біг на місці за 15 с».

Вже на першому етапі дослідження нами показано відносно вищі показники прояву швидкості в учнів експериментальної групи, і показник становив 34,2 рази у групі хлопчиків та 31,4 рази у групі дівчаток, ніж це спостерігалось в учнів контрольної групи. В цій групі обстежуваних ми виявили наступні показники виконання вправи «Біг на місці за 15 с»: у групі хлопчиків становили середньому 32,7 рази, а у групі дівчаток 30,6 рази.



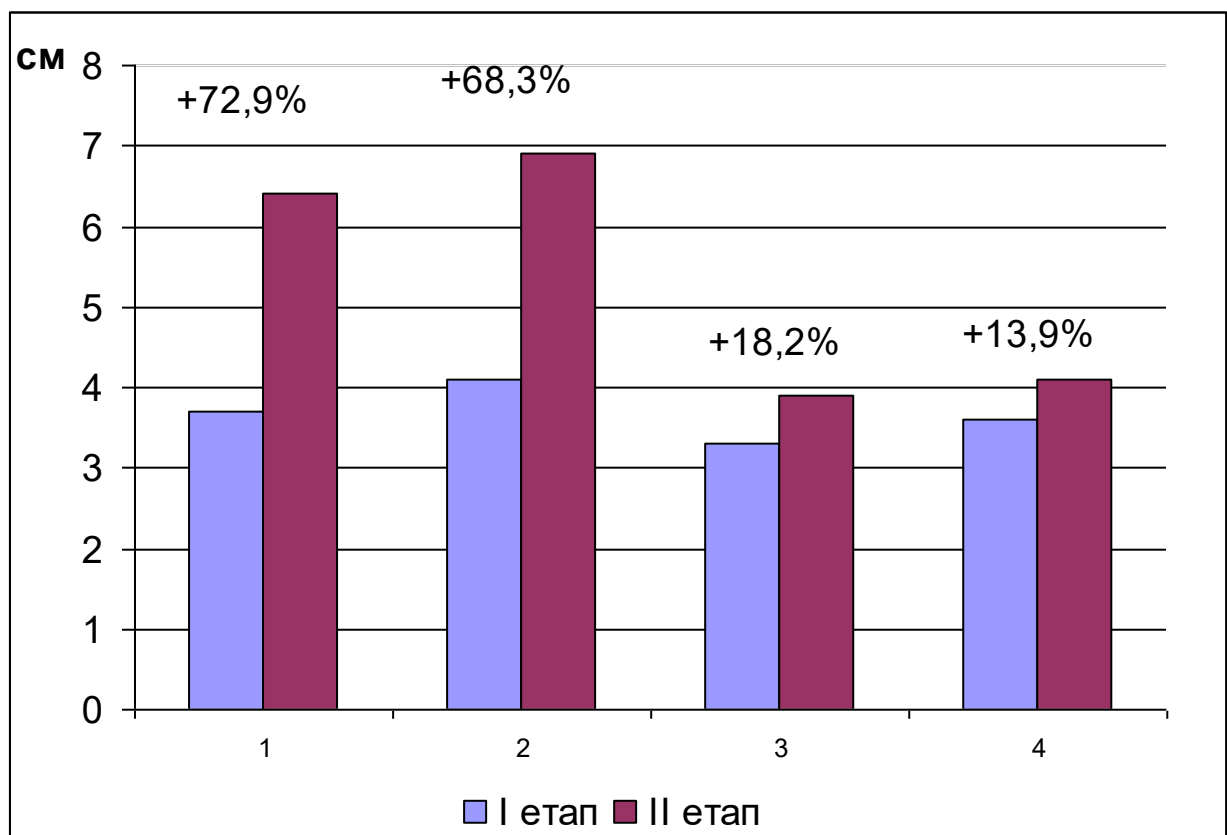
**Рис. 3.4. Результати тесту «Біг за 15 с» (кількість разів): 1 – хлопчики ЕГ; 2 – дівчатка ЕГ; 3 – хлопчики КГ; 4 – дівчатка КГ**

На другому етапі ми спостерігаємо більш відчутний приріст у показниках розвитку швидкості за виконанням учнями вправи «Біг на місці за 15 с», особливо у експериментальній групі, якщо порівнювати з приростом показника контрольної групи учнів. Зокрема, у групі хлопчиків експериментальної групи приріст спостерігався на рівні 19,3%, у дівчаток – 20,4 рази, а в учнів контрольної групи, відповідно, у 4,3% хлопчиків та 6,9 % у дівчаток.

Середньостатистичні показники виконання тесту, який би характеризував рівень розвитку гнучкості в учнів, а саме вправи «Нахил тулуба вперед сидячи» в хлопчиків експериментальної групи на першому етапі становив в середньому 3,7 см, тоді як на другому етапі – 6,4 см; у групі дівчаток на першому етапі – 4,1 см, а вже на другому – 6,9 см.

Середньостатистичні показники виконання вправи «Нахил тулуба вперед в положенні сидячи» на другому етапі зріс відповідно на 1,0 см та 1,5 см, і складали 72,9% та 68,3%. (Табл. 3.2., Рис. 3.5.).

Далі розглянемо особливості виконання тесту на визначення гнучкості. В групі хлопчиків на першому етапі ми виявили середньогруповий показник на рівні 3,3 см, тоді як на другому етапі цей показник зріс на 18,2 % і становив, в середньому вже 3,9 см. У групі дівчаток приріст показника виконання цього тесту спостерігався на рівні 13,9%, а саме з 3,6 см на першому етапі до 4,1 см на другому етапі.

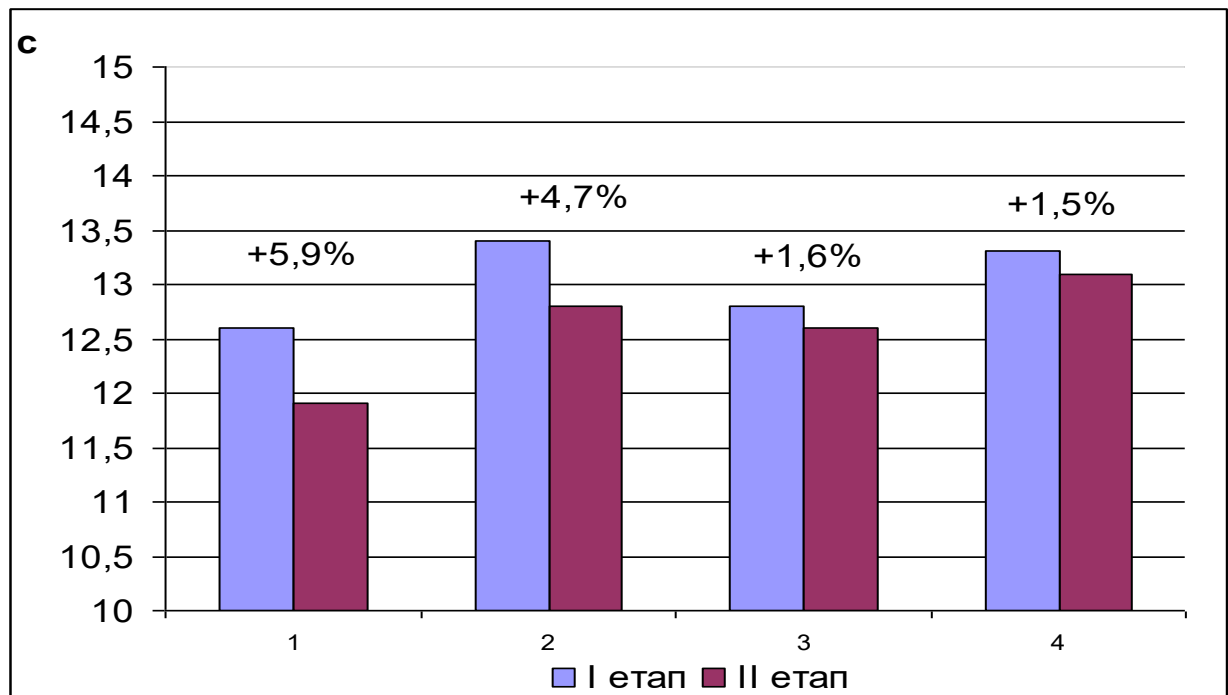


**Рис. 3.5. Результати тесту «Нахил тулуба вперед сидячи (см): 1 – хлопчики ЕГ; 2 – дівчатка ЕГ; 3 – хлопчики КГ; 4 – дівчатка КГ**

Визначення рівня розвитку спритності у обох віково-статевих групах обстеження ми здійснювали за допомогою виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м».

Вже на першому етапі обстеження середньостатистичний показник човникового бігу 4×9 м у хлопчиків експериментальної групи спостерігався на рівні 12,6 с, а у дівчаток цієї групи на рівні 13,4 с. Показник у школярів контрольної групи виявився дещо гіршим, тобто вони відносно більше часу витрачали на виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м», і становив відповідно 12,8 с у групі хлопчиків та 13,3 с у групі дівчаток (Табл. 3.2., Рис. 3.6.).

Тоді як на другому етапі дослідження ми спостерігаємо вже інші результати. Так, у хлопчиків експериментальної групи показник виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м» зріс на 5,9 %, а у дівчаток експериментальної групи приблизно на 4,7 %, у хлопчиків контрольної групи на 1,6 %, а у дівчаток цієї групи зріс на 1,5 %. Середньостатистичні показники виконання цієї вправи у групах обстеження ми спостерігали наступні: хлопчики експериментальної групи виконали даний тест на рівні 11,9 с, дівчатка експериментальної групи виконали цей тест рівні 12,8 с, тоді як хлопчики контрольної групи виконали на рівні 12,6 с, а вже дівчатка контрольної групи на рівні 13,1 с (Табл. 3.2., Рис. 3.6.).



**Рис. 3.6. Результати тесту «Човниковий біг 4×9 м (с): 1 – хлопчики ЕГ; 2 – дівчатка ЕГ; 3 – хлопчики КГ; 4 – дівчатка КГ**



Якщо на початку експерименту групи були відносно рівноцінними по отриманим показникам, то наприкінці дослідження за показниками фізичної підготовленості хлопчики та дівчатка експериментальної групи випереджали своїх ровесників з контрольної групи за всіма показниками.

Результати отриманих показників фізичної підготовленості школярів та їх показав, що в експериментальній групі наприкінці дії експерименту більша кількість показників характеризувалася більш суттєвими змінами порівняно з показниками контрольної групи, зокрема у таких тестах, як «Нахил тулуба вперед сидячи», а також «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи».

Отже, кількісний аналіз результатів тестування рівня фізичної підготовленості показав, що у розвитку рухових якостей учнів 9 років відбулися позитивні зміни.

### **3.3.Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів**

Для повної картини того, як впливає експериментальна методика на розвиток фізичних якостей школярів ми спів ставили їх отримані результати зі встановленими нормативами. Бальна оцінка фізичної підготовленості обстежуваних проводилася за Державними тестами України (В.Г.Ареф'єва, Г.А.Єдинака, 2007, Л.П.Сергієнко, 2001)[2, 42].

Якісна характеристика рівня розвитку фізичних якостей показала, що застосування експериментальної методики майже за всіма показниками розвитку фізичних якостей забезпечило досягнення більш високого рівня фізичної підготовленості. Ці дані представлені у таблиці 3.3.

Після експерименту відмічається тенденція зменшення в обох групах кількості дітей, що мають незадовільні оцінки з виконання тестів фізичної підготовленості.

З даних таблиці 3.3. видно, що як хлопчики, так і дівчатка експериментальної на другому етапі обстеження характеризувалися

виконанням нормативів фізичної підготовленості на більш вищих рівнях їх виконання.

Зокрема, під час виконання тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» хлопчики експериментальної групи, у більшій кількості, виконали норматив на достатньому рівні, а саме – 8 осіб, і становить 57,1% від їх загальної кількості.

Серед дівчаток більшість експериментальної групи також, як і хлопчики, виконали нормативи на рівні «достатній» - 5 осіб (41,7%). Слід відмітити, що в учнів експериментальної групи під час другого етапу дослідження збільшилася кількість осіб, які виконали норматив на високому рівні, з 7,1% до 28,6% у групі хлопчиків та з 8,3% до 33,3% у групі дівчаток. Також можемо відмітити, що у обох групах дітей не залишилося жодної особи з виконанням даного нормативу на початковому рівні.

Відсоткове відношення кількості учнів контрольної групи за виконанням нормативу на першому та другому етапах майже не змінилося (Табл. 3.3.).

Трохи інша ситуація спостерігається, якщо аналізувати виконання вправи «Стрибок в довжину з місця», яка проводилася для діагностики розвитку швидко-силових якостей учнів. Так, у обох групах хлопчиків, а також дівчаток, більшості характерний достатній рівень фізичної підготовленості за цим тестом, зокрема: у хлопчиків ЕГ виявлено таких 7 осіб (50,0%), дівчаток ЕГ – 6 осіб (50,0%), хлопчиків КГ – 8 осіб (40,0%), дівчаток КГ – 8 осіб (44,4%). Серед хлопчиків та дівчаток експериментальної та контрольної груп на першому етапі дослідження найменше осіб спостерігалось з високим (7,1%-11,1%), а також з початковим рівнем фізичної підготовленості (11,1%-16,7%) (Табл. 3.3.).

Знову, як і у попередньому випадку нами на II етапі дослідження відмічається збільшення кількості осіб, які характеризуються високим рівнем виконання нормативу зі стрибка у довжину з місця в учнів експериментальної групи, зокрема, до 16,7% у дівчаток та 21,4% у хлопчиків.

Далі проаналізуємо результати виконання нормативів з вправи «Присідання за 30 с» в учнів третіх класів. У обох групах більшість з дітей виконали норматив на достатньому рівні. Зокрема, у групі хлопчиків ЕГ таких осіб виявилось 8, а саме 57,1% від загальної їх кількості, тоді як у дівчаток ЕГ – 5 осіб (41,7%); у дівчаток КГ – 8 осіб (44,4%). У групі хлопчиків контрольної групи більшість виявилася з середнім рівнем виконання нормативу (40,0%) (Табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

### Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів

Групи	Стать	Оцінка виконання нормативу							
		високий 10-12б.		достатній 7-9б.		середній 4-6б.		початковий 1-3б.	
		I етап	II етап	I етап	II етап	I етап	II етап	I етап	II етап
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи									
ЕГ	х	1(7,1%)	<b>4(28,6%)</b>	8(57,1%)	<b>7(50,0%)</b>	4(28,6%)	<b>3(21,4%)</b>	1(7,1%)	-
	д	1(8,3%)	<b>4(33,3%)</b>	5(41,7%)	<b>5(41,7%)</b>	4(33,3%)	<b>3(25,0%)</b>	2(16,7%)	-
КГ	х	2(10,0%)	<b>3(15,0%)</b>	8(40,0%)	<b>7(35,0%)</b>	7(35,0%)	<b>7(35,0%)</b>	3(15,0%)	<b>3(15,0%)</b>
	д	2(11,1%)	<b>3(16,7%)</b>	7(38,9%)	<b>7(38,9%)</b>	7(38,9%)	<b>6(33,3%)</b>	2(11,1%)	<b>2(11,1%)</b>
Стрибок у довжину з місця									
ЕГ	х	1(7,1%)	<b>3(21,4%)</b>	7(50,0%)	<b>7(50,0%)</b>	4(28,6%)	<b>3(21,4%)</b>	2(14,3%)	<b>1(7,1%)</b>
	д	1(8,3%)	<b>2(16,7%)</b>	6(50,0%)	<b>5(41,7%)</b>	3(25,0%)	<b>4(41,7%)</b>	2(16,7%)	<b>1(8,3%)</b>
КГ	х	2(10,0%)	<b>2(10,0%)</b>	8(40,0%)	<b>9(45,0%)</b>	7(35,0%)	<b>7(35,0%)</b>	3(15,0%)	<b>2(10,0%)</b>
	д	2(11,1%)	<b>3(16,7%)</b>	8(44,4%)	<b>7(38,9%)</b>	6(33,3%)	<b>8(44,4%)</b>	2(11,1%)	<b>2(11,1%)</b>
Присідання за 30 с									
ЕГ	х	2(14,3%)	<b>4(28,6%)</b>	8(57,1%)	<b>7(50,0%)</b>	4(28,6%)	<b>3(21,4%)</b>	-	-
	д	2(16,7%)	<b>3(25,0%)</b>	5(41,7%)	<b>8(66,7%)</b>	5(41,7%)	<b>1(8,3%)</b>	1(8,3%)	-
КГ	х	3(15,0%)	<b>3(15,0%)</b>	7(35,0%)	<b>8(40,0%)</b>	8(40,0%)	<b>8(40,0%)</b>	2(10,0%)	<b>1(5,0%)</b>
	д	2(11,1%)	<b>3(16,7%)</b>	8(44,4%)	<b>7(38,9%)</b>	6(33,3%)	<b>7(38,9%)</b>	2(11,1%)	<b>1(5,6%)</b>
Біг на місці за 15 с									
ЕГ	х	1(7,1%)	<b>4(28,6%)</b>	8(57,1%)	<b>7(50,0%)</b>	4(28,6%)	<b>3(21,4%)</b>	1(7,1%)	-
	д	1(8,3%)	<b>4(33,3%)</b>	5(41,7%)	<b>5(41,7%)</b>	4(33,3%)	<b>3(25,0%)</b>	2(16,7%)	-
КГ	х	2(10,0%)	<b>3(15,0%)</b>	8(40,0%)	<b>7(35,0%)</b>	7(35,0%)	<b>7(35,0%)</b>	3(15,0%)	<b>3(15,0%)</b>
	д	2(11,1%)	<b>2(11,1%)</b>	7(38,9%)	<b>8(44,4%)</b>	7(38,9%)	<b>7(38,9%)</b>	2(11,1%)	<b>1(5,6%)</b>
Нахил тулуба вперед сидячи									
ЕГ	х	1(7,1%)	<b>3(21,4%)</b>	7(50,0%)	<b>7(50,0%)</b>	4(28,6%)	<b>3(21,4%)</b>	2(14,3%)	<b>1(7,1%)</b>
	д	1(8,3%)	<b>3(25,0%)</b>	6(50,0%)	<b>5(41,7%)</b>	3(25,0%)	<b>5(41,7%)</b>	2(16,7%)	-
КГ	х	2(10,0%)	<b>3(15,0%)</b>	8(40,0%)	<b>8(40,0%)</b>	7(35,0%)	<b>7(35,0%)</b>	3(15,0%)	<b>2(10,0%)</b>
	д	2(11,1%)	<b>3(16,7%)</b>	8(44,4%)	<b>7(38,9%)</b>	6(33,3%)	<b>8(44,4%)</b>	2(11,1%)	<b>2(11,1%)</b>
Човниковий біг 4×9 м									
ЕГ	х	2(14,3%)	<b>3(21,4%)</b>	7(50,0%)	<b>8(57,1%)</b>	4(28,6%)	<b>3(21,4%)</b>	1(7,1)	-
	д	1(16,7%)	<b>3(25,0%)</b>	6(50,0%)	<b>8(66,7%)</b>	4(33,3%)	<b>1(8,3%)</b>	1(8,3%)	-
КГ	х	3(15,0%)	<b>3(15,0%)</b>	7(35,0%)	<b>8(40,0%)</b>	8(40,0%)	<b>8(40,0%)</b>	2(10,0%)	<b>1(5,0%)</b>
	д	2(11,1%)	<b>2(11,1%)</b>	8(44,4%)	<b>7(38,9%)</b>	6(33,3%)	<b>7(38,9%)</b>	2(11,1%)	<b>2(11,1%)</b>

На другому етапі обстеження у обох експериментальних групах зростає кількість осіб, які виконали норматив на високому рівні, зокрема 25,0% у дівчаток та 28,6% у хлопчиків. Під час другого етапу в учнів контрольної групи кількісне співвідношення осіб з різним виконанням нормативів суттєво не змінилося (Табл. 3.3.).

Розглянемо особливості виконання нормативів з визначення рівня розвитку швидкісних якостей. Результати дослідження представлені у таблиці 3.3.

Отже, з даних таблиці 3.3. можна стверджувати, що більшість учнів обох груп характеризувалися виконанням нормативу на рівні «достатній». Так, у групі хлопчиків ЕГ таких осіб 8 (57,1%), у групі дівчаток ЕГ – 5 осіб (41,7%), у групі хлопчиків КГ – 8 осіб (40,0%), у групі дівчаток КГ – 7 осіб (38,9%). Слід відмітити, що серед всіх хлопчиків виявлено 3 особи, яким був характерний початковий рівень виконання нормативу (15,0%).

На другому етапі обстеження зростає кількість осіб, які виконали норматив на високому рівні: серед хлопчиків (з 7,1% до 28,6%) та серед дівчаток експериментальної групи (з 8,3% до 33,3%). Тоді як у хлопчиків та дівчаток контрольної групи суттєвих відмінностей ми не виявили.

Схожа ситуація, як і у випадку з виконанням вправи «Стрибок в довжину з місця» виявляється і при аналізі виконання нормативу, який характеризував би розвиток гнучкості («нахил тулуба вперед сидячи»). Зокрема, у обох групах хлопчиків та дівчаток експериментальної та контрольної груп, більшості характерний достатній рівень фізичної підготовленості за цим тестом, зокрема: у хлопчиків ЕГ виявлено таких 7 осіб (50,0%), дівчаток ЕГ – 6 осіб (50,0%), хлопчиків КГ – 8 осіб (40,0%), дівчаток КГ – 8 осіб (44,4%). Серед хлопчиків та дівчаток експериментальної та контрольної груп на I етапі дослідження найменше осіб виявлено, яким би був характерний високий рівень (7,1%-11,1%) та початковий рівень фізичної підготовленості (11,1%-16,7%) (Табл. 3.3.).

Знову, як і раніше нами на II етапі дослідження спостерігається зростання кількості осіб, яким би був характерний високий рівень виконання нормативу «Нахил тулуба вперед сидячи» у експериментальній групі – до 25,0% у дівчаток та 21,4% хлопчиків.

Розглянемо далі результати виконання нормативів групами хлопчиків та дівчаток з виконання вправи «човниковий біг 4×9 м». Можемо відмітити, що більшості учням характерний достатній рівень фізичної підготовленості. Серед хлопчиків ЕГ високий рівень виконання нормативу був властивий двом особам (14,3%), достатній рівень характерний був 7 особам (50,0%), середній рівень був характерний 4 особам (28,6%), а початковий рівень лише одній особі (7,1%).

У дівчаток ЕГ найбільша кількість осіб виявилось з виконанням нормативу з цієї вправи на достатньому рівні - 6 осіб (50,0%). Високий рівень був властивий 16,7% учням, а середній – 33,3% та початковий – 8,3% учням.

Під час II етапу обстеження ми спостерігаємо зростання кількості осіб, яким був властивий високий рівень виконання даного нормативу у ЕГ хлопчиків (до 21,4%) та дівчаток (до 25,0%). І не залишилося жодного учня, якому був би характерний початковий рівень виконання даного нормативу. Серйозних зрушень під час другого етапу обстеження серед учнів контрольної групи ми не спостерігали (Табл. 3.3.)

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

В практиці фізичної культури важливе значення відіграють знання вчителя про вікові особливості морфо-функціонального розвитку, фізичної працездатності, а також підготовленості учнів. Важливість фізичної культури для кожної особи необхідно розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному, а також загальнокультурному значеннях. І тому надзвичайної ваги набувають питання оптимального удосконалення змісту, різних форм і методів фізичного виховання, щоб створювалися необхідні умови для всебічного розвитку особистості.

Теорія та практика фізичного виховання говорить про те, що загальна динаміка фізичної підготовленості сучасних школярів за останні роки не тільки не покращується, а й має тенденцію до її зниження. Рівень розвитку фізичних якостей недостатній для подальшої спортивної діяльності, а також і успішної майбутньої трудової діяльності підростаючого покоління [4]. Відповідно, це викликає необхідність підбору та пошуку нових форм, засобів та методів фізичного виховання учнів шкіл та гімназій.

Щоб доцільно та ефективно організовувати заняття з фізичної культури, необхідно мати повну достовірну інформацію про рівень фізичної підготовленості школярів під час кожного етапу навчання, починаючи з першого класу. При наявності цієї інформації, зокрема на етапі формування рухових функцій, це має важливе практичне значення. І тому оцінка ефективності процесу фізичного виховання в школі має вираховуватись з одного боку, за станом здоров'я школярів, а з іншого боку за їх рівнем розвитку рухових якостей, тобто за рівнем фізичної підготовленості учнів.

Аналіз методичної літератури дозволяє стверджувати, що фахівці з фізичної культури та спорту схиляються до думки, що одним з найголовніших завдань фізичного виховання в закладах шкільної освіти є підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, і починаючи вже з

початкових класів. Тому для рішення цих та інших завдань фізичного виховання, слід проводити постійний педагогічний контроль та здійснювати його аналіз.

З метою визначення ефективності застосування самостійних фізичних вправ для покращення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку нами було здійснено тестування з розвитку фізичних якостей цих дітей на базі загальноосвітньої школи смт. Костогризове Херсонської області. Нами було сформовано дві вікові (9-ти та 10-ти річні діти) та дві статеві групи (у кожній віковій групі виділено окремо групи хлопчиків та дівчаток). Окремо було скомплектовано дві групи: експериментальна (ЕГ – 7 хлопчиків та 6 дівчаток) та контрольна (КГ - 10 хлопчиків та 9 дівчаток).

В процесі дослідження здійснювали вимірювання рівня фізичної підготовленості за показниками розвитку силових якостей (тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», швидкісно-силових якостей (тест Стрибок у довжину з місця)), швидкісно-силової витривалості (тест «Присідання за 30 с»), швидкості частоти рухів (тест «Біг на місці за 15 с»), гнучкості (тест «Нахил тулуба вперед сидячи») та спритності) тест «Човниковий біг 4×9 м»). Контроль здійснювався тричі: вихідний (попередній), етапний та кінцевий контроль. Оцінка рівня фізичної підготовленості ми здійснювали за встановленими нормативами виконання цих тестів.

Аналіз рівня фізичної підготовленості показав не однозначні результати. За даними матеріалів дослідження ми виявили, що в ЕГ та КГ найбільші зміни спостерігалися у розвитку фізичних якостей, таких як силові можливості м'язів рук і тулуба, гнучкість.

При цьому найбільший приріст в ЕГ як у групі хлопчиків, так і у групі та дівчат зустрічався у виконанням вправ “згинання та розгинання рук в упорі лежачи”, відповідно на 5,9 разів (до 16,2 разів) та на 4,6 рази (11,5 разів), що складає 57,3 % та 66,7 %,

В учнів КГ також спостерігався приріст показників за цими двома тесами, але різниця виявилася не такою суттєвою. Зокрема, в хлопчиків

показники виконання тесту “згинання та розгинання рук в упорі лежачи” зросли на 10,2 % (під час I етапу – 9,8 разів, під час II етапу – 10,8 разів), в дівчаток збільшення показників спостерігалось на рівні 28,5% (I етап - 5,6 разів на II етапі – 7,2 разів).

Дані виконання тесту “стрибок у довжину з місця” у хлопчиків ЕГ є дещо нижчими, ніж у хлопчиків КГ (відповідно, 134,6 см і 136,2 см), але не досить незначно. Між результатами цього тесту у групах дівчат виявилася більш суттєвіша різниця (124,1 см і 132,4 см). Показники ЕГ є нижчими.

Подібні тенденції спостерігаються і при аналізі середньостатистичних показників виконання тестів, які би характеризували розвиток швидкісних якостей, а також гнучкості.

Таким чином, ЕГ та КГ є однорідними за складом. Враховуючи це можна вважати, що найбільш суттєві зміни повинні відбуватися лише у випадку застосування експериментальної методики самостійних занять фізичними вправами.

Величини приросту показників виконання вправи “стрибок в довжину з місця” серед хлопчиків ЕГ 13,2% (середній показник становив 152,4 см), тоді як у дівчаток цієї групи - на 12,7% (середній показник становив 139,9 см).

Величини приросту результатів хлопчиками та дівчатами КГ у тесті: “стрибок в довжину з місця”, становили відповідно на 3,7% ( I етап – 132,4 см, II етап – 137,5 см) та на 3,9 %, “Нахил тулуба вперед сидячи”, у хлопців на 0,6 см, що складає 46,1%. За всіма іншими тестуваннями приріст у показниках виявився у КГ значно нижчим в межах 3,8-10,2 % у хлопчиків та 4,2-11,5% у дівчаток.

Вже на першому етапі спостерігаються вищі показники виконання вправи «Присідання за 30 с» у хлопчиків порівняно з дівчатками в обох групах. Так, середньостатистичні показники у ЕГ хлопчиків на I етапі дослідження становлять 27,8 разів, а у хлопчиків КГ – 27,5 разів. У хлопчиків ЕГ покращення середньостатистичного показника присідань за 30 с під час



другого етапу обстеження становила на рівні 19,4 % (до 33,2 рази), а хлопчиків КГ на рівні 10,2 % (до 30,3 разів).

На I етапі обстеження середньостатистичний показник кількості присідань за 30 с серед дівчаток ЕГ виявився на рівні 26,5 разів, тоді як у дівчаток КГ цей показник виявився дещо вищим – 26,6 разів.

На другому етапі дослідження нами виявлено наступні результати. У ЕГ дівчат показник присідань за 30 с покращився на 12,8 %, а у дівчаток контрольної групи на 10,9 %. Абсолютні величини присідань за 30 с дівчат обох груп обстеження наступні: ЕГ на рівні 29,9 разів, КГ на рівні 29,5 разів.

У КГ величини приросту результатів тестування фізичної підготовленості школярів були значно нижчими.

Розвиток швидкісних якостей в учнів початкових класів ми визначали за виконанням тесту «Біг на місці за 15 с».

Під час першого етапу дослідження нами спостерігаються відносно вищі показники розвитку швидкості у школярів експериментальної групи, і становив 34,2 рази у хлопчиків та 31,4 рази серед дівчаток, ніж в учнів контрольної групи. В них показники виконання тесту «Біг на місці за 15 с» виявилися, в середньому, 32,7 рази у групі хлопчиків та 30,6 рази у групі дівчаток.

Під час другого етапу ми виявили найбільший приріст у показниках розвитку швидкісних якостей, який вивчався за виконанням тесту «Біг на місці за 15 с» спостерігався в учнів ЕГ порівняно з приростом показника другої групи. Так, у хлопчиків ЕГ приріст спостерігався на рівні 19,3%, у дівчаток – 20,4 рази, а у школярів КГ на рівні – 4,3% хлопчиків та 6,9 % у дівчаток, відповідно.

Середньогрупові показники виконання нормативу “Нахил тулуба вперед сидячи” в хлопчиків експериментальної групи на I етапі становив 3,7 см, а під час другого етапу – 6,4 см, а у групі дівчаток на I етапі – 4,1 см, тоді як на другому етапі – 6,9 см.

Показники “нахилу тулуба вперед в положенні сидячи” на другому етапі підвищилися на, відповідно на 1,0 см та 1,5 см, що складає 72,9% та 68,3%.

Стосовно виконання тесту на визначення гнучкості в хлопчиків на першому етапі спостерігався середньо груповий показник на рівні 3,3 см, а на другому етапі цей показник покращився на 18,2 % і становив, в середньому 3,9 см. У групі дівчаток приріст показника виконання вправи «Нахил тулуба вперед сидячи» виявився на рівні 13,9% з 3,6 см ( під час I етапу) до 4,1 см ( під час II етапу).

Вивчення рівня розвитку спритності у групах обстеження здійснювали за показником виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м».

На першому етапі обстеження середньогруповий показник човникового бігу 4×9 м, який дозволяв судити про рівень розвитку спритності, у хлопчиків ЕГ виявився на рівні 12,6 с, дівчаток ЕГ на рівні 13,4 с, а у школярів контрольної групи цей показник виявився гіршим (вони більше часу витрачали на виконання човникового бігу 4×9 м), відповідно 12,8 с у групі хлопчиків та 13,3 с у групі дівчаток.

На другому етапі дослідження ми спостерігаємо наступні результати. У хлопчиків ЕГ показник човникового бігу покращився на 5,9 %, у дівчаток ЕГ на 4,7 %, а в хлопчиків КГ на 1,6 %, дівчаток цієї групи на 1,5 %. Середньогрупові показники човникового бігу у групах обстеження наступні: хлопчики ЕГ на рівні 11,9 с, дівчатка ЕГ на рівні 12,8 с, хлопчики КГ на рівні 12,6 с, дівчатка КГ на рівні 13,1 с.

Якщо на початку ЕГ були відносно рівноцінними по досліджуваним показникам, то наприкінці дослідження за показниками підготовленості як хлопчики, так і дівчата ЕГ випередили своїх однолітків з КГ за всіма показниками.

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів показав, що в ЕГ після експерименту більша кількість показників має суттєві зміни порівняно з КГ, зокрема тестах: нахил тулуба вперед сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

## ВИСНОВКИ

1. При здійсненні аналізу літературних джерел встановлено, що при наявності достатньої кількості досліджень, які спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, основною проблемою є пошук сучасних підходів щодо організації занять фізичними вправами, які би враховували інтереси та вікові особливості підростаючого покоління.

2. Встановлено, що самостійні заняття учнів фізичною культурою проводяться індивідуально (ранкова гімнастика) або колективно (ігри, змагання). Серед основних вимог до самостійних занять фізичними вправами необхідно віднести наступні: проведення заняття кожного дня і у визначений час; дотримання гігієнічних вимог до одягу і взуття; врахування єдності виконань вправ з факторами загартовування; правильне використання рухів, поєднуючи дихання з рухами; правильне дозування фізичного навантаження; використання самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами.

3. Експериментальна методика самостійних занять фізичними вправами включає наступні педагогічні умови: раціональне планування комплексів вправ; розвиваюче навчання, яке зв'язане з розвитком рухових якостей; а також забезпечення взаємозв'язків між різними розділами навчальної програми; застосування диференційованого підходу до школярів та застосування системи самоконтролю. Під час виконання фізичних вправ необхідно дотримуватися основних педагогічних принципів, зокрема свідомості та активності; наочності та доступності, крім цього оздоровчої спрямованості та систематичності.

4. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток експериментальної групи суттєво підвищився порівняно з аналогічним рівнем в учнів контрольної групи. Результати приросту за показниками розвитку фізичних якостей серед учнів експериментальної групи становили

на рівні 14,4%-91,9% у хлопчиків та 12,1%-89,8% у дівчаток, тоді як подібні результати приросту показників серед учнів контрольної групи становили – 3,8%-46,1% у хлопчиків і 4,2%-37,1% у дівчаток.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. / В. Г. Арєф'єв, Г. А.Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Бєшков А.О. Підвищення самостійності учнів на практичних заняттях. / А.О. Бєшков // Рідна школа. — 1991. — № 2. — С. 43-47.
3. Білітюк С. А. формування стимулів до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. А. Білітюк. – Харків, 2006. – 20 с.
4. Бойченко С. Організація самостійної роботи учнів на уроках в малокомплектній школі. / Сергій Бойченко. // Початкова школа. — 2004. — № 1. — С. 51-53.
5. 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.
6. Бордюг Н. Вивчення позитивного ставлення учнів основної школи до уроків фізичної культури. / Наталя Бордюг. // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №4. – С. 12-13.
7. Борисенко А.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник./ А.Ф.Борисенко, С.Ф.Цвек. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
8. Борисик В. Формування фізичних якостей учнів. / Валентина Борисик. // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №8. – С. 9-11.
9. Булгаков О.І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня: дисертація кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізичне виховання і спорт» / Булгаков О.І. – ХДАФК, Харків, 2014. – 227 с.

10. Буряк В. Самостійна робота як вид навчальної діяльності школяра. / Віктор Буряк. // Рідна школа. — 2001. — № 9. — С. 49-51.
11. Васьков Ю.В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: Монографія / Ю.В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2011. — С. 126-13.
12. Ведмеденко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. / Б.Ф. Ведмеденко // Фізична культура в школі. — 2004. - №3. — С. 22-23.
13. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. / Е.С.Вільчковський, М.П.Козленко, С.Ф.Цвек. — К.: ІЗМН, 1998. — 232 с.
14. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 — "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. О. Власюк. — Львів, 2006. — 20 с.
15. Гаврилычева Г.Ф. Это желанное слово «Сам»: Развитие самостоятельности у детей. / Г.Ф.Гаврилычева. // Начальная школа. — 1992. — № 2. — С. 13-18.
16. Гаркунова И.Л. Формирование приемов самостоятельной работы. / И.Л. Гаркунова. // Начальная школа. — 1988. — № 1. — С. 33-36.
17. Гринько О.С. Самооцінка учнів – засіб пізнавальної самостійності. / О.С.Гринько. // Рідна школа. — 1998. — № 5. — С. 72-78.
18. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. / О.Дубогай // Здоров'я та фізична культура. — 2006. - №1. — С. 17-19.
19. Дубогай О. Моніторинг оздоровчо-виховно процесу у молодших школярів. / О.Дубогай, І.Очагегуєва. // Тези допов. 4-ї Міжнар. наук. конф. „Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації і спортивної медицини та реабілітації”. — К., 2000. — 365 с.

20. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К.: Видавничий дім „Шкільний світ”. Видавець Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
21. Жарова Л. Легко ли быть самостоятельным? / Л. Жарова. // Народное образование. —1990. — № 6. — С. 62-65.
22. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи. / Л. Журкіна. // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №11. – С. 21-22.
23. Заровна А.М. Методичне забезпечення реалізації оздоровлення дітей молодшого шкільного віку [Текст] / А.М. Заровна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – том 2. – С. 194-199.
24. Захожий В. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів / В. Захожий, Н. Захожа, Н. Мацкевич //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 4 (28), 2014. – С.39-44. –
25. Ишмаматьева К.В. Организация самостоятельной работы слабоуспевающих учащихся. / К.В.Ишмаматьева. // Начальная школа. — 2003. — № 6. — С. 57-59.
26. Калашников Г.А. Физкультурные мероприятия в режиме для школы. / Г.А.Калашников. // Физическая культура в школе. - 1988. - №5. – С. 29-30.
27. Козацька С.М. Самостійні заняття фізичними вправами – шлях оволодіння валеологічними знаннями, навичками здоров'я школярів. / С.М.Козацька. // Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. статей. – 2000. - №6. – С. 36-39.
28. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення у молодших школярів. / О.Козленко. // Фізкультура в школі. – 1999. - №4. – С. 29-30.
29. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 20 с.

30. Кручина Ю.О. Вплив методики самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість учнів молодшого шкільного віку / Ю.О.Кручина // Магістерські студії – 2020 – С.

31. Леськів А.Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник. / А.Д. Леськів, Н.В.Андрощук, С.О.Мехоношин, А.Б.Дзюбановський. - Тернопіль “Астон”, 1997. – 108 с.

32. Лисенко Л.Л. До організації і управління самостійними заняттями фізичними вправами учнів загальноосвітньої школи [Текст] / Л.Л. Лисенко, О.В. Багінська, А.М. Заровна, О.М. Почтар, М.М. Огієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – Вип. 80. – С. 169-172.

33. Лисенко Л.Л. Технологія оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі [Текст] / Л.Л. Лисенко, М.М. Огієнко, А.М. Заровна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: збірник наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – С. 132-136.

34. Ляхов А. Жодного дня без фізкультури та спорту. / А.Ляхов. // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №10. – С. 11.

35. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. / Г.Б.Мейксон, В.Н.Шаулин, Е.Б.Шаулина. - М.: Просвещение, 1986. - 112 с.

36. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарюк [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с. -



<http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>

37. Микитюк О.М. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. / О.М. Микитюк, С.І.Данильченко. // Фізична культура в школі. – 2003. - №1. – С. 9-10.

38. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. / Н.В.Москаленко. - Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. - 252 с. Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/394887/>

39. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів. Автореф. дис... докт. фіз. вих. – Київ, 2009. – 42 с. Режим доступу: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/11723/1/moskalenko\\_n\\_v.PDF](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/11723/1/moskalenko_n_v.PDF)

40. Москаленко Н.В. Вперед до джерела здоров'я: [посібник для самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк. – Дніпропетровськ, 2006. –103 с.

41. Новиков А. Самостоятельность и физкультура. / Александр Новиков. – К., 2005. - 96 с.

42. Овчаренко Т. Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя / Т. Г. Овчаренко // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2006. – С. 82–86.

43. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій) / А.В. Огнистий, К.М. Огніста. - Тернопіль: „ТАЙП”, 2018 . - 86 с. - [https://www.researchgate.net/publication/323202437\\_teoretiko-metodicni\\_osnovi\\_z\\_fizicnogo\\_vihovanna\\_ditej\\_doskilnogo\\_ta\\_molodsogo\\_skilnogo\\_viku\\_oporni\\_konspekti\\_lekcij](https://www.researchgate.net/publication/323202437_teoretiko-metodicni_osnovi_z_fizicnogo_vihovanna_ditej_doskilnogo_ta_molodsogo_skilnogo_viku_oporni_konspekti_lekcij)

44. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури. / О. Остапенко. // Початкова школа. - 2000. - №6 – С. 15-16.

45. Петренко И.И. Как подружить школьника с физкультурой. / И.И.Петренко. - К.: Изд-во "Знание" УССР, 1987. - 48 с.
46. 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.
47. Попова А. Развитие самостоятельности младших школьников в условиях коллективных занятий. / А.Попова. // Начальная школа. - 1990. - № 11. - С.24-29.
48. Почтар О.М. Методика збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури / О.М. Почтар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 10. – С. 176-180.
49. Ротерс Т.Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Т.Т. Ротерс // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2009. – № 23 (186), Ч. 2. – С. – 106–111.
50. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання / С. Сінгаєвський // Фізичне виховання в школі. – К., 2001. – № 1. – С. 33–37.
51. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи. / О.Я.Савченко. - К.: Генеза, 1999. – 324 с.
52. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. / Л.П.Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
53. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія. /О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук. - К.: Просвіта, 2001. - С. 310-312.
54. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Э.Я.Степаненкова. – М.: Академия, 2001. –368 с.
55. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів ЗНЗ./

В. О. Сутула, Т. С. Бондар, Ю. В. Васьков // Слобожанський наук.-спорт. вісник: наук.-теор. журн. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 15-21.

56. Теория и методика физического воспитания : учебник для вузов в 2 т / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 816 с.

57. Фарбер Д.А. Физиология школьника. / Д.А.Фарбер, И.А.Юрченко, В.Д.Сонькин. - М.: Педагогика, 1990. - 218 с.

58. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик ; [за ред. М. Д. Зубалія]. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. — 172 с. - [http://lib.iitta.gov.ua/7338/1/2466\\_Zubalia.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/7338/1/2466_Zubalia.pdf)

59. Хайбуллина Д.Р. Формирование основ самостоятельной оздоровительной деятельности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста. / Д.Р.Хайбуллина. – Омск, 2000. – 122 с.

60. Хоменко Н.М. Виховання інтересу до уроків фізкультури. / Н.М.Хоменко. // Початкова школа. - 1992.- №3-4. – С. 29.

61. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. / С.Ф.Цвек. – К: Радянська школа, 1986. – 123 с.

62. Шалар О.Г. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. / О.Г.Шалар. // Фізична культура в школі. – 2003. - №2. – С. 14-15.

63. Шаулин В.Н. Подготовка младших школьников к самостоятельной деятельности. / В.Н.Шаулин. // Физическая культура в школе. - 1991. - № 4-5. - С. 16-17.

64. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту фізичної культури в загальноосвітній школі. / Л.Є.Шестерова. // Фізична культура в школі. – 2003. - №1. – С. 26-27.

65. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 234 с.

