

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА  
ПЕРЕРВАХ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**

**Кваліфікаційна робота**  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу, 221-М групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
Спеціалізації 014.11 Фізична культура  
Освітньо-професійна програма:  
«Середня освіта (фізична культура)»  
Іванова Анна

Керівник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Пришва О.Б.,

Рецензент: методистка Херсонського  
фахового спортивного коледжу  
Херсонської обласної ради  
Черняк А.С.

**Херсон – 2021**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Рухова активність дітей у концепції школи в умовах пандемії</b> .....	7
1.1. Характеристики шкільної перерви, як спосіб вираження рухової активності дитини.....	7
1.2. Призначення шкільної перерви у розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	9
1.3. Модернізація, універсальність та ефективність шкільної перерви.....	12
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження рухової активності молодших школярів в умовах карантину</b> .....	19
2.1. Організація дослідження наукової роботи.....	19
2.2. Методи дослідження рухової активності.....	25
<b>РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення</b> .....	26
3.1. Показники рівня знань та умотивованості учнів молодшого шкільного віку до рухової активності.....	26
3.2. Показники фізичного стану учнів молодшого шкільного віку на початку та по завершенню дослідження.....	30
3.3. Психологічний - емоційний стан учнів молодшого шкільного віку як показник готовності до рухової активності на перерві.....	33
3.4. Результати дослідження, які вдалося досягти після впровадження інноваційної методики.....	37
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44
<b>ДОДАТКИ</b> .....	49

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У 2020-2021 навчальному році українські школи працюють в умовах адаптивного карантину. Згідно з цим існують певні особливості освітнього процесу, які урегульовані з вимогами Головного державного санітарного лікаря та рекомендаціями Міністерства освіти і науки України.

Однією з головних вимог, яка забезпечить учням перебування за шкільною партою та навчання у форматі живого спілкування є зонування, відповідний маршрут для кожного класу та перебування в закладі освіти з обмеженням контакту учнів. В результаті таких правил, школярі переважно більшість часу перебувають в обмеженому просторі, а саме у своїх навчальних класах.

Перерва- це важлива частина освітнього процесу. Саме в цей час учні мають змогу відновити свої сили, зробити розминку, підготуватись до наступних занять, витратити час на власний розсуд. За умови пандемічних обмежень учні мають знаходитись протягом усього навчального дня фактично без рухової активності.

Слід зауважити, що рух для дитини є важливою складовою для її формування. Фізична активність для школярів, особливо для учнів молодшого віку, є основою здорової психіки. Під час рухової активності покращується увага, вони можуть краще зосереджуватись, більше запам'ятовують навчальний матеріал та швидше виконують завдання. За відсутності рухової активності може виникнути надзвичайно велика проблема, яка пов'язана з психічними розладами та нервовими зривами у дитини. Згідно з рекомендаціями ВОЗ, школярі мають рухатись не менше однієї години на день, а для кращого розвитку – діти повинні перебувати в русі протягом усього дня.

Дія карантинних обмежень припала на час створення принципово нової стратегії української школи. За вимогами НУШ шкільні парти легкі та мобільні, а їх розташування будь-яке. Дослідження науковців показали, що для учнів молодших класів найкраще розмістити парти півколом. А це дає змогу звільнити частину класу для того, щоб створити зону для рухливих вправ та ігор.

Згідно з обмеженнями, які спричинені захворюванням на COVID-19 та відповідно вимогам Нової української школи, учитель має змогу виконувати з учнями рухові вправи, перебуваючи в класній кімнаті та без порушення карантинних заходів.

Актуальність наукової роботи зумовлена тим, що на даному етапі залишається маловивченою та потребує ретельного опрацювання нагромаджених знань та покращення якості фізичної активності молодших школярів в умовах пандемії.

**Об'єктом дослідження** процес фізичної активності молодших школярів в умовах пандемії

**Предметом дослідження** методика та структура забезпечення учнів руховими вправами під час перерв

**Мета дослідження** розробити та впровадити інноваційне методичне та структурне забезпечення для формування активного дозвілля учнів протягом шкільних перерв

**Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень знань та умотивованості учнів молодшого шкільного віку до рухової активності на перерві
2. Проаналізувати теперішній стан рухової активності учнів на перервах між уроками
3. Дослідити психо - емоційний стан учнів як показник готовності до фізичної активності

4. Розробити нову методику проведення шкільних перерв та перевірити її вплив на покращення загального стану здоров'я молодших школярів

**Методи дослідження:** Для вирішення поставлених завдань використані наступні методи дослідження: синтез та аналіз наукових джерел; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; математично-статистичні методи.

**Практичне значення.** Новітні методи та форми проведення часу відведеного на перерви серед дітей молодшого шкільного віку, а саме використання розвиваючих ігор, різноманітних форм рухової активності доцільно використовувати вчителям-вихователям та класним керівникам у закладах освіти, які тимчасово реалізують свою діяльність в умовах карантинних обмежень, у даному випадку спричинених захворюванням на COVID-19. Обов'язковим є щоденне регулярне виконання фізичних вправ.

У сучасному шкільному житті рухова активність набуває різноманітних форм. Учитель має можливість використовувати вправи з дитячого-фітнесу, рухливі ігри, завдання на розвиток спритності та швидкості реакції.

Для того, щоб зробити більш різноманітними фізичні навантаження в умовах класної кімнати доцільно використовувати ігри низької інтенсивності. Для діти молодшого шкільного віку найкраще підходять вправи на концентрацію уваги та розвиток пам'яті. Ці якості можна покращити, виконуючи гру з кольоровими картками, де кожна картка відповідає за конкретну дію. Коли дітям запропонований певний колір, вони мають згадати відповідну дію та виконати її, не озираючись на інших учасників. Покращувати реакцію та уважність можна завданнями, де умову діти сприймати на слух, а в ході гри варіювати та змінювати задачі. Концентрацію уваги та логіку мислення можна тренувати грою на точне повторення рухів у зеркальному відображенні з поступовим

збільшенням темпу. Дані вправи здатні вплинути на поліпшення результатів як у точних науках, так і в природничих.

Фізичні вправи з учнями молодшого шкільного віку можуть мати вплив і на міжпредметні зв'язки. Наприклад, у грі з картками колір називати іноземною мовою або додавати нові завдання, збільшуючи матеріал для запам'ятовування.

## РОЗДІЛ 1

### РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ В КОНЦЕПЦІЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

#### 1.1 Характеристики шкільної перерви, як спосіб вираження рухової активності дитини

У 2019 році територією України почало стрімко поширюватись гостре респіраторне захворювання COVID-19. Пандемія охопила всі міста нашої країни та внесла певні корективи у звичну буденність усіх верст населення. Одним із головних завдань цього періоду стало створення безпечного освітнього процесу для школярів. Натомість, лише незначна частка уваги приділяється руховій активності дитини.

Адміністрації шкіл велику увагу приділяють самопочуттю дитини протягом навчального дня. Однак, поняття «здоров'я» є багатогранне та його формують кілька компонентів. За визначенням ВОЗ повна відсутність захворювань та фізичних вад не є показником абсолютного здоров'я. Щоб досягти повного стану благополуччя, слід мати також гарний фізичний, духовний та соціальний стан [11, 17].

Благополуччя людини визначається її здоров'ям, а воно у свою чергу формується з дитинства. Наразі спостерігається різке збільшення різноманітних захворювань серед школярів. За останні роки показник абсолютно здорових дітей шкільного віку зменшився аж на 30%. Найчастіше проблеми пов'язані з руховим розвитком, поставою дитини та нервово психічним станом [15].

Умотивованість та позитивне ставлення до будь-яких проявів рухової активності, що визначається у контексті здорового способу життя, супроводжує дитину від початку її народження. Першими учителями для дітей є їх батьки. Саме вони допомагають дітям сформувати позитивне ставлення до будь-яких проявів фізичної активності [30, 43].

Слід розрізняти поняття «спорт» та «звичка рухової активності». Деякі батьки не мають чіткого розуміння, що дитина може мати гарний фізичний розвиток без професійних занять спортом. Секції, гуртки та спортивні школи лише продовжують розвивати фізичні якості дитини, які вона набула у ранньому дитинстві. Виховання прихильності до рухової активності починається з ранкової гігієнічної гімнастики, з прогулянок на свіжому повітрі та реалізується у будь-яких проявах проведення активного дозвілля. Віддаючи перевагу сучасним гаджетам, батьки нехтують повноцінним фізичним розвитком дитини. [38, 39].

За даними досліджень Н. Бурмістрової кожного року кількість дітей з дефектами постави зростає на 10%. Така негативна тенденція пояснюється тим, що 43% навчального часу діти перебувають сидячи та переважно у неправильних позах. Найбільша кількість змін постави спостерігається у віці після 7 років. Карантинні обмеження, які були введені наприкінці 2019 року в школах, суттєво вплинули та збільшили частку малорухомого способу життя дітей молодшого шкільного віку. Вони стали перешкодою до нормального фізичного здоров'я дітей [3,10].

Правильна постава відноситься до показників, які можна визначити візуально. На перший погляд невеликі порушення можуть призвести до значних деформацій скелету та негативних наслідків у подальшому житті [10].

Найкращими профілактичними засобами від «рухового голоду» для дітей є рухливі ігри. Вони можуть бути нескладні у виконанні, прості, з невеликою амплітудою, але в достатній кількості задовольняють запити дитини та слугують універсальним засобом [12, 13].

**Оздоровче значення ігор:** сприяють гармонійному розвитку форм і функцій, організму школяра, формують правильну поставу,



загартовують організм, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я [37].

**Освітнє значення ігор:** формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання, розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість, формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д. [37].

**Виховне значення ігор:** виховують моральні та волеві якості учнів, виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу, виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами. [37].

## **1.2 Призначення шкільної перерви у розвитку дітей молодшого шкільного віку**

З того моменту, як дитина починає навчатися у школі, учитель продовжує розвивати позитивне відношення до рухової активності. Перед викладачем постає завдання не тільки підтримувати існуючий рівень фізичної підготовленості, а й покращення здоров'я учнів, обізнаність дітей у різноманітті форм активного дозвілля [19].

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку відбувається не тільки на уроках фізичного виховання, й супроводжує їх протягом усього навчального дня. Найбільше рухової активності школяра зосереджено у проміжках між уроками, на перерві.

Існують певні норми активного дозвілля дітей. У часовому проміжку вони становлять 2 години інтенсивних рухів. Загальна кількість часу шкільних перерв становить приблизно годину. Тобто, учитель бере на себе відповідальність за 50% активного дозвілля дітей [4, 21].

У період визначення самосвідомості, а саме протягом 1-4 років навчання, школярі потребують найбільшу кількість рухової активності. Її необхідність є природньою для дітей молодшого шкільного віку. Вона

знаходить підтвердження у працях багатьох дослідників. Повноцінне здоров'я дитини визначається не як наявність захворювань, а як їх повна відсутність. У контексті рухової активності розглядаються адаптаційні можливості організму до будь-яких факторів навколишнього середовища. Слід зауважити, що діти які мають високі показники розвитку фізичних якостей та переважно проводять дозвілля активно, найлегше виходять із умовної «зони комфорту» та менше страждають на психічні розлади [4, 5].

Під час дії карантину, відбувається трансформація проявів рухової активності дитини. Обмеження суттєво зменшили кількість форм та різновидів активного дозвілля як на території школи, так і в позакласний час. Наразі доцільно зауважити, що перерва у школі відіграє величезну роль у формуванні всебічного розвитку дитини. У позашкільний час діти змушені відокремлюватись один від одного. Звичайно, комунікація між учнями відбувається за допомогою сучасних гаджетів. Однак, в режимі ізоляції неможливо виховати повноцінну особистість. У процесі розвитку дитини вербальна та невербальна комунікація повинні існувати разом, як взаємодоповнюючі фактори. [35].

У сучасних пандемічних умовах зростає значення ефективності використання перерв у школі для виховання та підтримання достатнього рівня рухової звички дітей. Велика відповідальність покладена на усіх, хто забезпечує освітній процес. Серед них адміністрація школи, класний керівник, психолог школи, учитель фізичної культури [34].

Для забезпечення освітнього процесу в умовах пандемії Міністерство охорони здоров'я України розробило відповідні рекомендації. Вхід у заклади освіти можливий у захисній масці. Для учнів 1-4 класів у цьому випадку є певні пом'якшення. Діти можуть пересуватися територією школи та сидіти за партами без захисних масок. Однак, для кожного класу розроблений окремий маршрут руху. Він створений для того, щоб мінімізувати спілкування між класами на

перервах на період карантину, а у випадку захворювання однієї дитини зменшуються ризики поширення захворювання. Маршрути не перетинаються, а уроки та перерви для учнів визначені у різний час. Під час дії карантину також обмежено проведення масових заходів та спортивних свят [17].

У шкільному плані завуча з виховної роботи щотижня або щомісяця заходи поділені за їх цільовим призначенням. У кожному з них наявний пункт фізичного виховання дитини. Тому шкільні свята недоречно розглядати лише як емоційний чинник. Вони впливають на фізичний, розумовий розвиток, розширюють світогляд [7].

Під час карантину, шкільна перерва набула нового значення. До її завдань належать: розвиток рухових якостей, комунікація, релаксація, розваги, навчання, профілактика, виховання, лікування, корекція, а саме стабілізація емоційного стану та поведінки в умовах дії пандемічних обмежень [34].

Малорухомий спосіб життя негативно впливає на різні системи організму дитини. У першу чергу, погіршуються функції опорно-рухового апарату. Наступними страждають дихальна та серцево-судинна системи організму [2].

Рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку повинен постійно перебувати у прогресуючому стані. Завдання працівників системи освіти виховати фізично та духовно розвинених дітей. Цей процес фактично ділиться на два етапи. Перший – складається з системи уроків, які поділені за віковими особливостями та тематичним наповненням. Другий етап- це практичне застосування набутих знань у вільний час. У шкільному процесі цей часовий проміжок відведений на перерву. Для того, щоб визначити рівень розвитку дитини існує контроль у фізичному вихованні та розвитку дитини [14, 23].

Метою контролю є постійний нагляд за розвитком дитини та процесами в її організмі. Найпростішими форми контролю рухової активності та здоров'я користуються працівники освіти у школі. Серед них ті, які можна визначити візуально або, які проводяться за певних умов чи технічного оснащення ( виміри ЧСС, зросту, ваги, тиску, серцебиття) [23].

Зазвичай культура фізичного виховання дитина будується у відповідності зі соціально-побутовими умовами, програмними, нормативними та організаційними умовами. Останні з яких є основою побудови освітнього процесу виховання здорової дитини у школі. Звичайна рухова звичка є основою для функціонування опірності організму на будь-які негативні фактори [36].

У період молодшого шкільного віку, дитина повинна опрацьовувати велику кількість інформації. Кожного року навчання урізноманітнюються предмети, а інформація подається не у формі гри, а більш офіційно. Недостатній рівень рухової активності дитини призводить до зниження працездатності усього організму. Це явище є найбільш характерним для періоду пандемічних обмежень. У свою чергу цей показник має вплив на роботу головного мозку и негативно позначається на якості усіх розумових операцій [5, 41].

Безпосередньо діяльність учнів відбувається під впливом фахівців, кожен з яких відповідає певним цілям. Класний керівник відповідає за фізичне виховання дитини. Він є модератором у цьому процесі, а також має власним прикладом показувати користь від рухової активності. Класний керівник, у побудові активного дозвілля під час перерв, повинен слідкувати за сучасними тенденціями та іти в «ногу з часом» [1].

### **1.3 Модернізація, універсальність та ефективність шкільної перерви**

Серед сучасних дітей дуже важко знайти прихильників звичайних ігор зі скакалкою, стрибків по квадратах, в той час як у кожного з них в руках по декілька гаджетів. Учитель має знаходити інноваційні засоби для розвитку рухових якостей з використанням мультимедійних технологій. Великої популярності набули ігри з відтворенням танцювальних рухів, які зображені на екрані [8].

Під час проведення динамічних перерв слід використовувати і міжпредметні зв'язки. Для таких вправ використовують слова іншомовного походження, математичні завдання та розвиток креативних здібностей [34].

Важливе місце в комунікації дітей на перерві займає соціалізація учнів на ранніх етапах дорослішання. Перші два роки навчання учень перебуває в адаптаційному періоді. Цей час найбільш складний у формуванні свідомого школяра. Найбільші складності виникають у систематизації рухової активності дитини під час занять. Дитина стикається з певним переліком вимог та правил, які заборонено порушувати. У цьому контексті є певні складності у розмежуванні позитивного виявлення рухової звички та її негативної сторони. Протягом часу, який є відведений на проведення уроку, дитина повинна стримувати себе у руховій активності. Переважно, на третьому році навчання учні чітко розуміють, що період у школі ділиться на час для навчання та окремо для відпочинку [1].

Динамічні перерви є найбільш концентрованим часом рухової активності дитини. Завдання учителя грамотно побудувати час відпочинку, щоб тонізувати емоційний стан дитини та задовольнити її фізичні потреби. У положенні Нового державного стандарту початкової школи зазначено, що між другою та третьою академічними годинами необхідно проводити динамічну перерву з високим вмістом рухливих елементів [34].

Динамічні паузи спрямовані на підтримання рівня працездатності учнів. Під час помірної рухової активності відбувається відпочинок центральної нервової системи. Фізичні навантаження здатні тонізувати м'язи кистяка. Вони зазнають сильного напруження від тривалого сидіння учнів за партою [18].

Щоб ці перерви впливали на організм дитини якомога більше, вони повинні мати універсальний характер. Профілактичний ефект можна досягнути, якщо одна перерва буде включати заходи на різні групи м'язів, стимулювання кровотоку, корекцію постави, розвиток координації та швидкості реакцій. Вправи необхідно ускладнювати різноманітними елементами, як одночасне декламування віршів з певною руховою активністю, музичний супровід, лічба або описом того, що відбувається навколо [44].

Активні рухи покращують мозковий кровообіг та налагоджують систему дихання. Зміна ритму дихання підвищує рівень вентиляції легень та покращує роботу серцево-судинної системи. Прості вправи, які покращують загальний розвиток допомагають дитині відволіктися від завдань на уроках або навіть виконати їх під час веселої динамічної гри. У ході активних вправ дитина виконує інтенсивні рухи, чим знімає певну напругу із м'язів тіла, переводить свою увагу на більш прості явища і продовжує навчання граючих. Від помірних фізичних навантажень, які проводять в комплексі з науковим матеріалом є фактична користь та підвищується інтерес до занять [34].

Динамічні перерви неможливі без керівництва учителя. Вони проводяться тільки під його наглядом та з дотриманням вимог, які задовольняють потреби учнів. Рухові паузи повинні бути відповідати особливостям школярів, які зумовлені їхнім віком. Через певні карантинні обмеження, динамічні перерви повинні проводитися в обмеженому класною кімнатою просторі. Рухи мають бути прості, знайомі дітям заздалегідь для того, щоб не витратити час на розучування

нових комбінацій. Ігрові завдання повинні бути доступними, цікавими, побудованими в ігровій формі, емоційні та досить інтенсивні [34, 42].

Після тривалого сидіння, у комплекс заходів динамічної перерви мають входити вправи на випрямлення хребта (потягування, розтягування, вигинання), грудної клітки. Бажано робити ці фізичні навантаження паралельно з підняттям, розведенням рук. Остання вправа повинна бути по типу заминки, вона має бути легкою та знижувати динаміку дій попереду [33].

Рухова активність для школярів впродовж навчального дня є необхідною умовою правильного функціонування організму. Без достатньої кількості руху організм дитини втрачає життєві сили, а негативні зовнішні фактори сприймаються більш глибоко та чутливо. Не слід нехтувати емоційною урівноваженістю учнів навіть у ранньому шкільному віці. Як і у дорослих, у маленьких дітей також можливі ситуації, що призводять до нервових напружень, стресів, психічних розладів [34].

Класний керівник також несе відповідальність за психологічний стан учнів. Якщо у закладі освіти є шкільний психолог, тоді їхні дії зазвичай узгоджені [28].

Усі системи організму утворюють його цілісність. Неможливо визначити фізичний розвиток єдиним критерієм для оцінки здорової особистості. Нервова система забезпечує нормальну життєдіяльність усього організму. Разом з цим вона виконує кілька важливих функцій: відповідає за зв'язки з усім, що оточує людину та об'єднує в єдиний механізм роботу усього організму [9, 32].

Нервова система має три властивості, які її характеризують: сила, урівноваженість рухливих процесів та рухливість. Всі три показники можливі розкриватися повною мірою під час активних перерв. Вправи різного характеру збуджують нервову систему, де кожен компонент проявляється індивідуально у кожної дитини [28].

Сила або слабкість розкривається під дією чинників короткої чи довготривалої дії різноманітних подразників. Завдяки цьому можна визначити чутливість та збуджуваність нервової системи [2].

Протягом рухливої перерви дітям доводиться приймати швидкі рішення, змінюючи характер фізичної активності. За це відповідає рухливість нервової системи [24].

Деякі рухливі ігри мають формат змагання. Часто діти відчують пригнічення після програшу. У цей момент нервові процеси збуджуються, чи навпаки, гальмуються і розкривають їх урівноваженість або неуврівноваженість [22].

Під час рухливих перерв, учитель спостерігає за проявом психічних реакцій на зовнішні подразники. Систему чинників, за якими можна визначити ступінь психічного здоров'я складають мовлення, комунікабельність, поведінка у нестандартних ситуаціях, реакція дитини на невдачу або зауваження. Після обробки цих даних можна визначити психічне здоров'я учнів молодшого шкільного віку [25].

Діти з найбільшим проявом сили нервових процесів швидко адаптуються до складного завдання, будь-які фізичні вправи виконують легко, з високим рівнем координаційних та адаптаційних здібностей, може працювати довго, змінюючи різновиди діяльності, має об'єктивну оцінку своїх сил. [9, 31].

У початковій школі, відбувається фізичний, особистісний, індивідуальний розвиток, тому працівники освіти, у більшій мірі шкільні психологи, повинні велику увагу приділяти психологічним факторам, що впливають на дитину і відповідним реакціям її нервової системи [29].

Молодший шкільний вік 6-7 до 10-11 років. Протягом цього періоду відбувається дозрівання організму дитини, гальмівні процеси переважають над збудженням, змінюється поведінка та мислення дитини, а також з'являються певні відмінності у фізичному розвитку через гендерні характеристики [29].



В процесі свого особистого розвитку хлопці та дівчата по-різному долучаються до форм рухової активності. Дану відмінність можна помітити і під час перерв у школі, а особливо, коли учні самостійно обирають як проводити час відведений на відпочинок. Хлопці завжди обирають рухливі ігри. Це зумовлене фізіологічними особливостями їх організму. Хлопці більш прихильні до будь-яких фізичних навантажень, що покращують їх фізичний стан. З іншого боку, вибір активного дозвілля зумовлений суперництвом між хлопцями у прояві лідерських якостей [6].

У молодшому шкільному віці починають активно проявлятися особливості характеру та темпераменту учнів. Для хлопців важливе самоствердження та повага серед однолітків. Цей процес починається з молодшого шкільного віку і продовжується протягом усього шкільного життя. Під час проведення рухливих пауз, хлопці більш активно приймають участь в іграх «Хто вище пригне», «Хто швидше», «Хто сильніше». Їх рухова активність на перервах зумовлена першими проявами суперництва та особистісними якостями: сміливістю, рішучістю, раціональністю, допитливістю. Для того, щоб задовільнити потреби рухової активності хлопців на перервах обов'язково враховувати суто «фізичні риси»- силу, витривалість та спритність [6, 40].

Стосовно особистісних якостей дівчат, то особливо помітно переважають емоційність, чутливість, слабкість, боязкість. Протягом значного проміжку часу вважалося, що дівчатам слід утримуватись від будь-яких проявів рухової активності, тому що це може зашкодити їх здоров'ю. Іншою перешкодою до розвитку фізичних якостей була думка про те, що тільки хлопці можуть бути фізично розвиненими. Однак, модернізація суспільних установок зрівняла права усіх. Зараз, дівчата так само як і хлопці, можуть проводити час активно, займатись будь-

яким спортом та на рівні брати участь у спортивних змаганнях як шкільного, так і масштабного формату [6].

Фізична активність на перервах- є так само важливою як і урок фізичного виховання. Відмінності у фізичному розвитку дітей протилежної статі підкреслюють гендерні відмінності. Якщо у професійному спорті дівчата можуть досягати фізичних показників хлопців, то у звичайному шкільному житті чітко простежуються прояви фізичних рис дівчат та хлопців. Під час проведення динамічних пауз слід звертати на це увагу та складніші фізичні вправи віддавати хлопцям. У такий спосіб формується повага до протилежної статі, бережливе відношення та уже у молодшому шкільному віці хлопці вчаться брати на себе відповідальність [6, 31].

Успіх у створенні гарно скомпонованих динамічних пауз та рухливої активності учнів протягом дня зумовлений професійністю педагога, а саме його розумом та безперервною самоосвітою. Учитель завжди має враховувати кілька факторів для формування здорової атмосфери у класному колективі. По-перше, ставлення до учнів повинне бути неупередженим, а по-друге, педагог повинен враховувати особливості кожного учня. Для того, щоб щільність динамічної перерви була максимальною, учитель повинен мати авторитет серед своїх учнів та бути з ними у теплих, довірливих відносинах. За таких умов, увага учнів направлена тільки на учителя, вони швидше сприймають завдання рухливої гри та здатні виконати більше дій під час перерви [1].

Карантинні обмеження припали на час створення Нової української школи. Була прийнята низка змін в організацію освітнього процесу, особливу увагу приділили рухливому розвитку дитини та її самовираженню. Для того, щоб збільшити частку активної гри на перервах були внесені зміни і в технічне оснащення класних кімнат молодших школярів. Наразі, шкільні парти легкі, зручні та характеризуються певною мобільністю. Для того, щоб забезпечити

достатню кількість місця для проведення руханки у класі під час пандемічних обмежень, можна розмістити парти будь яким чином і це не буде порушенням організації освітнього процесу. Карантинні обмеження спричинили чимало ускладнень та обмежень у ході освітнього процесу. Проте, з іншого боку, вони стали поштовхом до пошуку нових форм навчальної та виховної роботи з учнями [20].

## **РОЗДІЛ 2**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ КАРАНТИНУ**

#### **2.1. Організація дослідження наукової роботи**

На початку 2021 навчального року ми почали працювати над дослідницькою частиною наукової роботою. Дослідження було проведене у другому навчальному півріччі і тривало протягом трьох тижнів, що в загальній кількості становить 21 день. Цього часу виявилось достатньо, щоб покращити стан рухової активності у дітей молодшого шкільного віку на перерві.

Американські ученні довели, що для того аби привити нову звичку не обов`язко витратити на це 21 день. Вона може виникнути як раніше, так і пізніше, але для цього обов`язково треба бути простимульованим та обізнаним у певній темі. У нашому випадку, ми мали на меті покращити стан рухової активності учнів молодшого шкільного віку на перервах, а саме дітей 3-Б класу Красненського ліцею.

Під час написання ми детально розглянули стан рухової активності дітей молодшого шкільного віку на перервах за умов карантинних обмежень спричинених гострим респіраторним

захворюванням на COVID-19. Особливу увагу ми приділили фізичному розвитку учнів 3 класу, їх умотивованості до фізичних навантажень, психоемоційному стану та фізіологічним показникам. В період всесвітньої пандемії найважливішим питанням стало збереження та покращення рівня здоров'я. Особливо це стосується учнів молодшого шкільного віку, коли відбувається процес всебічного розвитку дитини. Здоров'я- це багатокomпонентне поняття, головну роль у якому відіграє звичка рухової активності у достатній кількості залежно від вікової періодизації. Актуальність наукової роботи зумовлена необхідністю збереження високого рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку у період навчання за пандемічних обмежень та пошук сучасних форм організації динамічних перерв.

На першому етапі нашого дослідження ми опрацювали, вивчили та узагальнили 44 науково-методичні матеріали, які стосуються теми рухової активності дітей молодшого шкільного віку на перервах.

Під час написання першої частини наукової роботи ми визначили нові вимоги до шкільної перерви, які повинні задовольнити потреби дитини в період обмеженої рухової активності. А також, ми звернули у вагу на доцільність модернізації шкільної перерви за допомогою впровадження сучасних технічних засобів у дозвілля школярів. Згідно з отриманими даними ми довели актуальність даного дослідження. Джерельною базою стали електронні та книжкові видання.

На другому етапі ми перевірили стан рухової активності дітей молодшого шкільного віку на перервах в умовах діючих карантинних обмежень. А також проаналізували їх психоемоційний стан, визначили рівень їх зацікавленості у виконанні фізичних вправ та дали оцінку отриманим результатам.

Проведення дослідження в експериментальному класі ми розпочали з анкетування, застосували метод індивідуального хронометражу, отримали дані за допомогою Кольорово-рисункового

тесту та тесту Люшера. Застосування та пояснення проведення методики тестів розміщено в розділі ДОДАТКТИ.

Також, з учнями були проведені бесіди для моніторингу знань дітей про здоровий спосіб життя. Комунікація з дітьми проводилась після основних уроків або під час відпочинку наприкінці заняття.

Під час бесіди з дітьми були обговорені такі теми, як: здоровий спосіб життя, харчування, гігієна, дозвілля.

У третій частині наукового дослідження ми застосували метод експеримент та впровадили в досліджуваний клас розроблені нами практичні заняття для покращення стану рухової активності школярів. Для того, щоб прослідкувати зміни після впровадження експерименту серед контингенту учнів 3-Б класу ми обирали ігри низької інтенсивності які можна провести в умовах класної кімнати. Тут новизна експерименту полягає в тому, що дослідження проводили в умовах карантинних обмежень, тому вся рухова активність дітей була зосереджена в обмеженому просторі, а саме в класній кімнаті. Тобто ми повинні були створити умови в приміщенні так, щоб задовольнити потреби дітей у руховій активності ефективно, в потрібні кількості, без травматизму. До них входили такі ігри:

#### **«Шикуйсь!»**

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості реакції.

Інтенсивність: середня

Хід гри: Гравці, об'єднавшись у дві команди, шикуються. Вчитель пропонує школярам зробити розрахунок. Потім називає певний номер.

Гравці з обох команд, чий номер назвали, мають виконати певний рух (побігти, замахати руками, стрибнути тощо).

Правила: Команда, гравець, якої першим відреагує, отримує очко. Виграє та команда, учасники якої більше разів були переможцями.

#### **«Заборонений рух»**

Значення гри: виховувати увагу, кмітливість, швидку орієнтацію.

Інтенсивність: середня

Хід гри: Діти стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Вихователь також стає з ними в коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна поставити руки на пояс. Вихователь виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений рух». Хто з учасників помилиться, той робить крок уперед або штрафується. Потім він продовжує грати. Гра проводиться впродовж 5–6 хвилин, після чого вихователь називає дітей, які не припустилися жодної помилки.

Правила: Вчитель стежить за тим, щоб гравці повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах, як зайчик; промовити скоромовку; відгадати загадку та ін.

### **«Гречка»**

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості.

Інтенсивність: середня

Хід гри: Учні стають у дві колони. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи: Ой чук, гречки, Чорні овечки, А я гречки намелю, Гречаників напечу.

Правила: Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднається.

### **«Швидко по місцях»**

Значення гри: розвивати швидкість, спритність, виховувати колективізм і організованість

Інтенсивність: середня

Хід гри: Гравці стоять у колоні по два. За сигналом вчителя „ На прогулянку” - всі розбігаються, за другим сигналом - „ Швидко по

місцях” - усі гравці повинні стати на свої місця. Виграє та команда, яка швидше вишукувалась.

Правила: Дистанція між учнями - витягнуті вперед руки. Не дозволяється штовхатися

### **«Сніжками по м'ячу»**

Значення гри: сприяє розвитку влучності.

Інтенсивність: середня

Хід гри: Потрібно дітей поставити в коло, а в центрі зробити підвищення зі снігу і на нього покласти м'яч, діти сніжками повинні кидати в м'яч. Потрібно попасти.

Правила: Діти повинні виконувати задачу по черзі.

### **«У річку гоп»**

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості

Інтенсивність: середня

Хід гри: Учні стають у дві шерензі одна проти одної на віддалі 3 - 5 метрів. Вчитель подає команду: - У річку гоп! - всі стрибають вперед. - На берег гоп! - всі стрибають назад. Часто вчитель повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці. Наприклад: - У річку гоп! - всі стрибають вперед. - У річку гоп! - всі стоять на місці.

Правила: Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжує ться до останнього гравця.

### **Танцювальна гра «Just Dance»**

Значення гри: сприяє розвитку гнучкості, спритності.

Інтенсивність: середня

Хід гри: Учні стають на відстані один від одного. Дітей можна поділити на дві команди і виконувати танцювальну гру у вигляді батлу або провдини її просто для розслаблення, зняття напруги. Учні дивляться на рухи під музику на екрані та намагаються найбільш точно повторити їх.

Правила: Якщо цю гру виконують для досягнення розслаблюючого ефекту, тоді переможців бути не може, а якщо було визначено, що це батл між командами – виграє та, яка повторила найбільшу кількість рухів. Загальне призначення вправи зняття напруги після довгого сидіння за партою.

### **Гра з картками**

У ході нашого дослідження дітям запропонували різні ігри з картками. Роздатковий матеріал був розроблений заздалегідь.

Значення гри: сприяє розвитку уваги, швидкості.

Інтенсивність: низька

Хід гри: Учні утворюють декілька команд. Вони отримують картки із зображенням різних дрібних малюнків на папері. Їх завдання відшукати необхідну кількість предметів на малюнку за 2 хвилини.

Правила: Виграє та команда, яка знайшла всі предмети за найменший проміжок часу або та, яка за 2 хвилини відшукала найбільшу кількість загаданих предметів.

А також, квести в класній кімнаті «Полювання на скарби», «Знайди мамонтеня», «Стоноги», «Попутник».

У нашій науковій роботі ми опрацювали отримані відповіді та порахували їх у відсотковому відношенні, застосувавши «Метод математичної статистики». Нам вдалося визначити ефективність впровадженої методики через тестування їх психоемоційного стану, виявлення прихильності до фізичних навантажень та проаналізувавши рівень обізнаності учнів про користь від достатньої кількості рухової активності.

*Контингент дослідження.* При проведенні дослідницької частини роботи ми вивчали стан рухової активності учнів молодшого шкільного віку, їх емоційний стан та рівень обізнаності стосовно здорового способу життя на початку дослідження та після впровадження нашої методики. В дослідженні прийняла участь одна група. Вони об'єднали завдання



контрольної та експериментальної групи. У результаті, ми порівняли тестові результати про дітей до та після проведеного експерименту.

До цієї групи увійшли учні Красненського ліцею Скадовської міської ради 3 класу. Кількість дітей у класі становить 14 осіб віком 8-9 років.

Аналізуючи дані з медичних карток учнів експериментальної групи 3 класу зазначимо, що середній вік дітей становить 9 років, середній зріст учнів складає 134,5 см, їх середня вага - 31,5 кг. В дослідженому класі 11 дівчат та 3 хлопчиків.

Дослідження проходило під керівництвом та наглядом класного керівника 3-Б класу Тюляндіної Л. П.

## **2.2. Методи дослідження рухової активності**

Для того, щоб найбільш точно вивчити проблему рухової активності дітей, ми використали велику кількість загальновідомих методів дослідження під час написання наукової роботи. До них входять:

1. Аналіз та синтез наукових джерел. За допомогою цього методу ми систематизували раніше оприлюднені напрацювання з визначеної теми, а також створили структурований матеріал, який є основою для продовження досліджень рухової активності дітей на перервах.
2. Педагогічні спостереження. З метою виявлення найбільш достовірних показників рухової активності обраної експериментальної групи дітей, а саме учнів 3-Б класу, нами було використано метод індивідуального хронометражу. Стосовно кожної дитини дослідження проводилося індивідуально.
3. Педагогічне тестування. Цей метод був реалізований за допомогою власне-розробленого анкетування «Тест на виявлення прихильності до фізичних навантажень», Кольорово-рисунокний тест, тест Люшера та відомостей з медичних карток учнів, а саме

їх вага, зріст, ЧСС. Результати даного методу забезпечують надання суб'єктивних відповідей, які здатні продемонструвати настрої аудиторії та фактичний стан проблеми, що вивчається. (Описи проведення тестів викладено у Додатку 1.)

4. Педагогічний експеримент. Основою цього методу стали сучасні рухливі ігри та цільове використання гаджетів у руховій активності дітей на перервах. Дітям були запропоновані такі ігри, як: «Just Dance», «Заборонений рух», квести в класній кімнаті «Полювання на скарби», «Знайди мамонтеня», «Стоноги», «Попутник», «Шикуйсь!», «Гречка», «Швидко по місцях», «Сніжками по м'ячу», «У річку гоп», гра з картками.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### **3.1. Показники рівня знань та умотивованості учнів молодшого шкільного віку до рухової активності**

На початку навчального року 2021 нами були проведені дослідження стану рухової активності дітей молодшого шкільного віку, а саме учнів 3-Б класу, на перервах в умовах карантинних обмежень. У ході дослідження ми користувалися даними однієї контрольної групи дітей для того, щоб найбільш точно прослідкувати позитивні або негативні зрушення у формуванні рухової звички. Така модель тестування допомогла визначити результати для кожної дитини окремо.

У ході дослідження вдалося виявити, що найбільшою проблемою серед дітей молодшого шкільного віку є низький рівень умотивованості. Взагалі, мотив – це внутрішнє відчуття, яке виникає в свідомості людини і спонукає її до активності для того, щоб задовольнити свої потреби. Саме мотиви стимулюють до виконання будь-якої дії. У

дитинстві відбувається становлення та розвиток базових потреб. Задача класного керівника та викладача з фізичної культури полягає у вихованні позитивного ставлення учнів до спорту та будь-якого його прояву у повсякденному житті. Педагоги мають пояснювати, що активне дозвілля це запорука здоров'я та гармонійності особистості.

Результати тестування показали, що діти молодшого шкільного віку мають досить різні мотиви до занять фізичними вправами.

Мотив	Вік	Стать	
		Хлопці	Дівчата
Відпочинок від уроку	8-9 років	32 %	27%
Покращити стан здоров'я	8-9 років	7%	15%
Провести час з друзями	8-9 років	25%	34%
Подобається проводити час на свіжому повітрі	8-9 років	5%	11%
Не маю мотиву, подобається проводити час з гаджетами	8-9 років	31%	13%

**Рис. 3.1 Мотиви проведення активного відпочинку між заняттями**

*Примітка.* – у тесті допускалось кілька варіантів відповідей.

Найголовнішим мотивом для дівчат серед учнів 3-го класу у проведенні активного відпочинку на перервах між уроками – є проведення часу з друзями, що у процентному співвідношенні становить 34%. Для цієї ж категорії, на другому місці знаходиться відпочинок після уроку (27%). На третьому місці – покращення стану здоров'я (15%).

Частина дівчат обрали четверту позицію на якій визначено небажання займатися рухливими іграми а, перевагу надати гаджетам (13%). Такий вибір можна пояснити тим, що школярки не мають достатньої кількості мотиву проводити свій вільний час на перерві активно. Однак, доцільно визначити другу можливу причину- недостатня кількість уваги з боку вчителя. Ігри на перерві переважно мають низьку або середню інтенсивність і лише за бажанням учнів рухливі ігри мають формат змагання. За вимогами НУШ кожна дитина індивідуальність і їй не обов'язково доводити свою першість. Програші

в естафетах, іграх можуть негативно вплинути на мотивації дітей долучатись до активних пауз.

Останній пункт в опитуванні обрали 11% дівчат - подобається проводити час на свіжому повітрі. Цей показник також не є позитивним для дітей, адже постійне перебування дитини у приміщенні призводить до зниження рівня опірності організму дитини до захворювань.

Свіже повітря і частий вплив різних температур допоможе зміцнити імунітет і допомогти організму краще протидіяти застуді та іншим захворюванням, які часто поширені серед дитячого колективу особливо під час осіннього та весняного періоду.

Проведений час на свіжому повітрі підвищує рівень кисню в організмі. Це добре позначається не тільки на нашій фізичній діяльності школярів, але і на їх розумових здібностях. Свіже повітря допомагає повисити здатність мозку дитини концентруватися краще.

Дещо відмінна картина результатів опитування спостерігається у хлопців. Основними мотивами активного дозвілля в перервах між заняттями - є відпочинок від уроку (32%). Однак, друге місце займає значення за яким хлопці не мають мотиву, їм подобається проводити час з гаджетами (31%). Згідно з додатковою інформацією, яку вдалося зібрати під час обговорення опитування з учнями, вдалося визначити, що хлопці більше захоплюються сучасними іграми на гаджетах, переважно грають компаніями в мережі Інтернет. Навіть у молодшому шкільному віці хлопці діляться досягненнями у комп'ютерній грі, а руховій активності приділяють другорядне значення.

На третьому місці в опитуванні знаходиться поняття – провести час з друзями (25%), на четвертому – покращити стан здоров'я (7%), на останньому місці знаходиться – провести час на свіжому повітрі (5%).

Звернемо увагу на те, що два пункти в опитуванні отримали найменшу прихильність учнів, а саме проведення часу активно на перерві для покращення стану здоров'я у середньому значенні між

хлопцями та дівчатами становить 11%; так само подобається проводити час на свіжому повітрі - лише 8%. За цими результатами, ми можемо визначити, що діти не знають про цільове призначення перерви. Пауза між перервами також входить до виховного процесу і має свої функції, які задовольняють потреби у руховій активності дитини.

В ході нашого дослідження ми приділяли велику увагу вихованню позитивного ставлення дітей до покращення рухової звички, пояснили

Окрім тесту на визначення мотивів проведення активного відпочинку між заняттями, у ході дослідження нам вдалося зібрати данні про загальне ставлення дітей прихильності до фізичних навантажень. У даному дослідженні ми тестували хлопців і дівчат разом.

№	Питання тесту	Відповіді, значення у відсотках %	
		Позитивні	Негативні
1	Ви робите зранку зарядку?	14,2	85,8
2	Ви проводите багато часу на свіжому повітрі?	50	50
3	Ви любите грати в рухливі ігри?	32,9	67,1
4	Вам подобається урок фізичного виховання?	64,3	35,7
5	Ви хочете більше грати в рухливі та розвиваючі ігри на перерві?	78,6	21,4

**Рис. 3.2 Виявлення прихильності до фізичних навантажень серед учнів 3 класу Красненського ліцею**

*Примітка.* – у тесті необхідно було обрати варіант відповіді «так» або «ні».

Так за результатами опитування вдалося визначити, що лише 14,2% протестованого контингенту робить зранку зарядку. Також вдалось визначити, що 85,8% дітей нехтують профілактичними процедурами через небажання. У довільному форматі бесіди вдалося визначити, що причиною нехтування ранковою гімнастикою є: нудно одному робити вправи (25,2%); гублюсь і забуваю можливі варіанти вправ (12,4%); сплю довго, а потім поспіхом збираюсь до школи (48,2%).

Аналізуючи результати тесту на першому етапі дослідження ми дізналися, що 50% досліджуваного контингенту надає перевагу проведенню часу на свіжому повітрі; рухливі ігри обирають лише 32,9% учнів. Однак, 64,3% дітей зазначили прихильність до уроку Фізичного виховання, пояснивши це тим, що їм не треба сидіти за партами і стимулювати розумову активність. В останньому запитанні 78,6% учнів відповіли, що хотіли би більше грати в рухливі та розвиваючі ігри на перерві.

Для покращення мотиваційного рівня і значення фізичної активності у життя учнів 3-Б класу було застосовано ряд заходів: бесіди, перегляд короткотривалих відеороликів, Doodle-відео, розвиваюча гра у сорбонки, завдання для домашньої підготовки.

### **3.2. Показники фізичного стану учнів молодшого шкільного віку на початку та по завершенню дослідження**

Під час проведення дослідження, наша головна задача полягала у тому, щоб створити такі умови рухової активності учнів в умовах пандемії, які б задовольнили їх фізіологічно потреби у русі впродовж навчального дня. Під час дослідження експериментальна група виконувала фізичні вправи виключно в умовах класної кімнати. Мобільність шкільних парт полегшила роботу, ми мали можливість пересувати їх та утворювати більше вільного простору для активної гри.

Щоб визначити готовність учнів систематизовано виконувати фізичні вправи, за 15 хвилин до початку уроку діти виконували руханки. В ході дослідження ми створили зошит контролю, у якому фіксували відвідування учнями ранкової гімнастики.

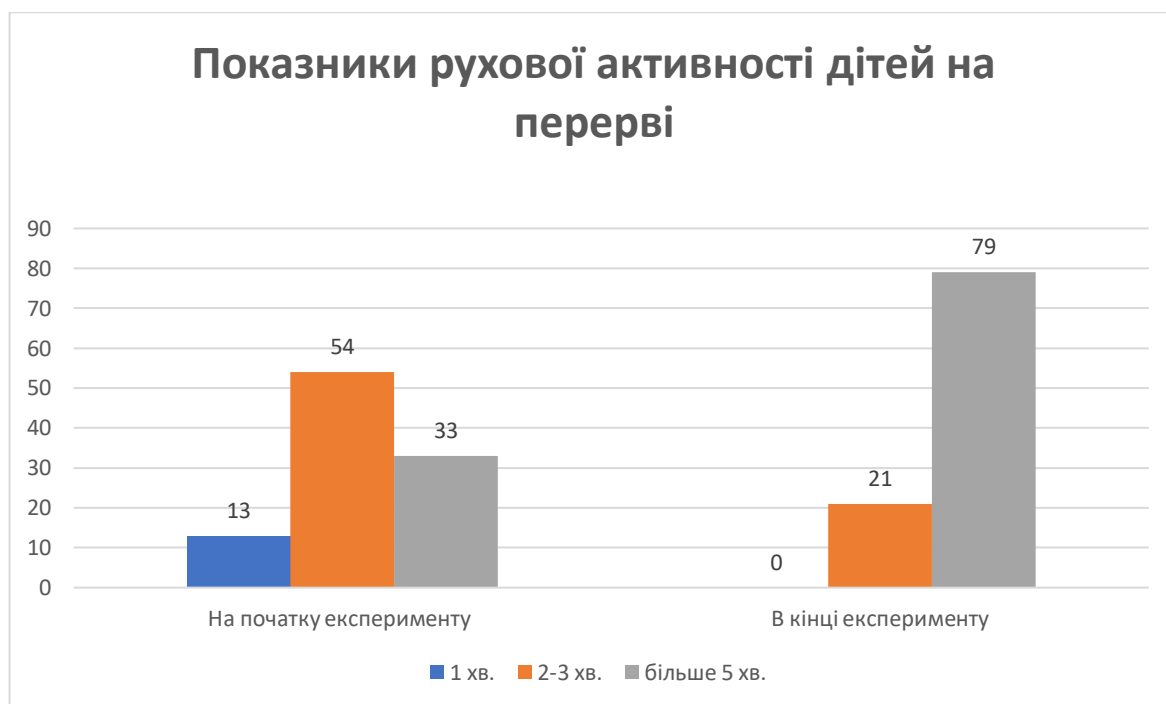
Період	Кількість учнів, що відвідували ранкову гімнастику у %	Хлопці	Дівчата
1 тиждень	42,6	7,1	35,5
2 тиждень	85,7	7,1	78,6
3 тиждень	92,9	21,3	71,6

**Рис. 3.3 Відвідуваність ранкової гімнастики учнями 3-Б класу**

Протягом першого тижня експерименту 42,6% учнів відвідували ранкову гігієнічну гімнастику( хлопці – 7,1 %, дівчата – 35,5%); на другому тижні дослідження вдалося досягти збільшення контингенту – 85,7% ( Хлопці – 7,1%, дівчата – 78,6%); а в кінцевому проміжку часу відвідуваність сягала 92,9% (хлопці – 21,%, дівчата – 71,6).

Для того, щоб привернути увагу дітей до виконання простих вправ ранкової зарядки поза територією школи, школярі отримували домашнє завдання. Кожен учень по черзі вдома розучував нову вправу і демонстрував її на ранковій гімнастиці перед заняттями. Колективна зарядка в школі в ході експерименту здобула прихильність серед учнів.

Під час проведення наукової роботи ми вивчили стан здоров'я дітей та їх фізіологічні показники. Отримані данні наведені в таблиці.



**Рис. 3.4 Показники рухової активності дітей на перерві**

Нам вдалося встановити, що 100% досліджуваного контингенту має добрий стан здоров'я, учні не мають протипоказань та відхилень. За даними їх медичних карток ми встановили, що їх показники зросту і ваги знаходяться у межах норми: середній зріст учнів складає 134,5 см, їх середня вага - 31,5 кг, ЧСС 96-98 уд./хв.

Інтерес до рухової активності на перерві серед учнів 3-Б класу вдалося визначити скориставшись методом індивідуального хронометражу. Для того, щоб найбільш точно визначити коефіцієнт рухової активності на перерві впродовж навчального дня, нами була проведена підготовча робота. Протягом трьох днів ми фіксували яку кількість часу діти проводять у русі. Метод хронометражу застосовувався стосовно кожної дитини окремо.

Відповідно Державному стандарту дитина повинна перебувати у русі не менше двох годин на день, з них половина часу відведена на шкільний період.

Під час первинного збору даних вдалося визначити, що більше 5 хвилин на перерві проводять час активно 33% учнів, що у кількісному значенні становить лише 5 осіб; 54% - витрачають на рухову активність 2-3 хвилини; 13% - виконували рухливі дії 1 хв. Також, вдалося встановити, що в середньому дівчата витрачають 30% часу на рухову активність протягом однієї перерви, а хлопці – 43%.



**Рис. 3.5 Середній показник руху учнів 3-Б класу на перерві у %**

Аналіз активності дітей показав, що вони витрачають лише 36,5% часу на рухову активність. Цей рівень є недостатнім і не відповідає вимогам кількісного показника.



У ході дослідження ми запропонували інноваційну форму проведення дозвілля в межах класної кімнати для учнів 3-Б класу. Для покращення фізичної активності ми обрали комплекс активних заходів, серед них рухливі ігри середньої інтенсивності: квести, загальнорозвиваючі вправи, танцювальні ігри з використанням гаджетів.

При повторному застосуванні методу індивідуального хронометражу нам вдалося покращити первинні результати.



**Рис. 3.6 Середній показник руху учнів 3-Б класу на перерві у %**

В кінці дослідження середній показник руху більше 5 хвилин протягом перерви становить 79%; активність 2-3 хвилини – 21%; 1 хвилина – 0%.

Також ми звернули увагу на ефект, який дозволяють досягти ігри з учнями. Протягом кожної перерви діти виконували завдання різного характеру в узгодженні з тими навчальними предметами, які слідують після рухливої паузи. Так, перед уроком математики школярі грали в ігри спрямовані на концентрацію уваги та швидкість реакції; перед заняттями гуманітарного спрямування вправи були легкі, загального призначення. На таких перервах виконували різноманітні руханки та легкі танцювальні вправи з гаджетами, ігри. Також, під час

впровадження методики ми користувались міжпредметними зв'язками: у ході гри діти отримували завдання іноземною мовою.

### **3.3. Психо - емоційний стан учнів молодшого шкільного віку як показник готовності до рухової активності на перерві**

Для того, щоб визначити психо - емоційний стан учнів 3-Б класу та їх готовність до рухової активності ми застосували Кольорово-рисуноквий тест та тест Люшера. Ці тести найбільше підходять для роботи з дітьми, тому що під час його проведення учні мають справу з кольоровими картками та можуть малювати. У молодшому шкільному віці найпростіше визначити психо – емоційний стан дітей за допомогою кольору.

Кольорово – рисуноквий тест проводився на єдиній експериментальній групі – серед учнів 3-Б класу. Щоб прослідкувати зміни в настроях ми провели його в два етапи: на початку дослідження та в кінці.

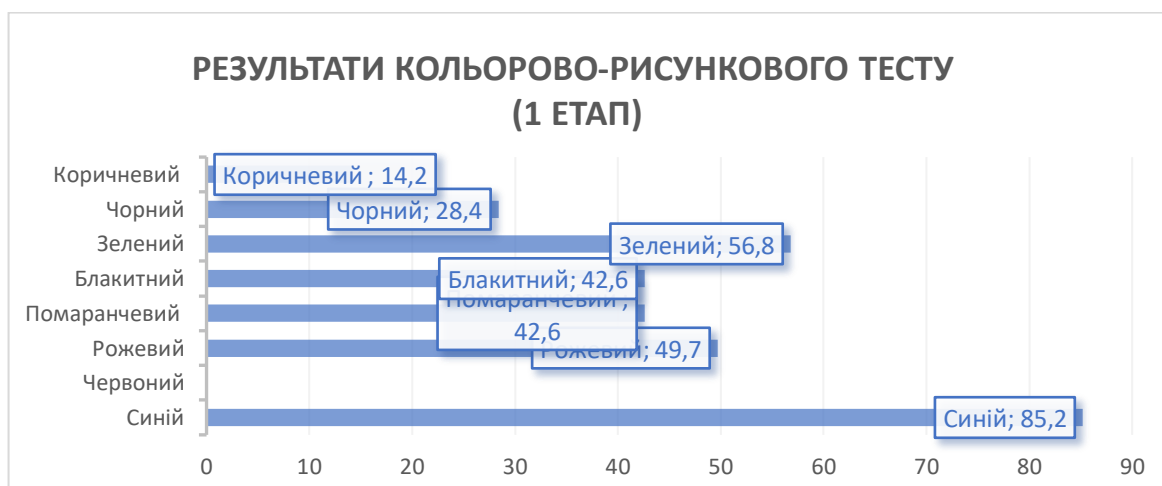
Тестування проводилося на початку другого семестру навчального року 2021 року. На перерві діти отримали різнокольорові олівці та аркуші паперу, де заздалегідь був намальований квадрат. Діти повинні були замалювати фігуру, а на вільній частині вони мали намалювати те, що охарактеризує їх настрій в той момент.

### Характер виконання малюнку в кольорово-рисунковому тесті



**Рис 3.7** Характер виконання малюнку на кольорово-рисунковому тесті

Аналізуючи малюнки учнів за даною методикою вдалося визначити, що більшість учнів виконали малюнки без особливостей – 85,8% дітей, лише кілька зображень відрізнялись сильним натиском олівця, що становить 14,2% . Це може бути як емоційною причиною, що розповідає про емоційний підйом дитину, поганий настрій чи асоціації з минулого і надавлюючи на олівець дитина придає значення тому об'єкту, який малює; або це звичне явище у молодшій школі, коли дитина не може розрахувати свою силу. Надмірний натиск на ручку, олівець виправляють за допомогою спеціальних вправ.

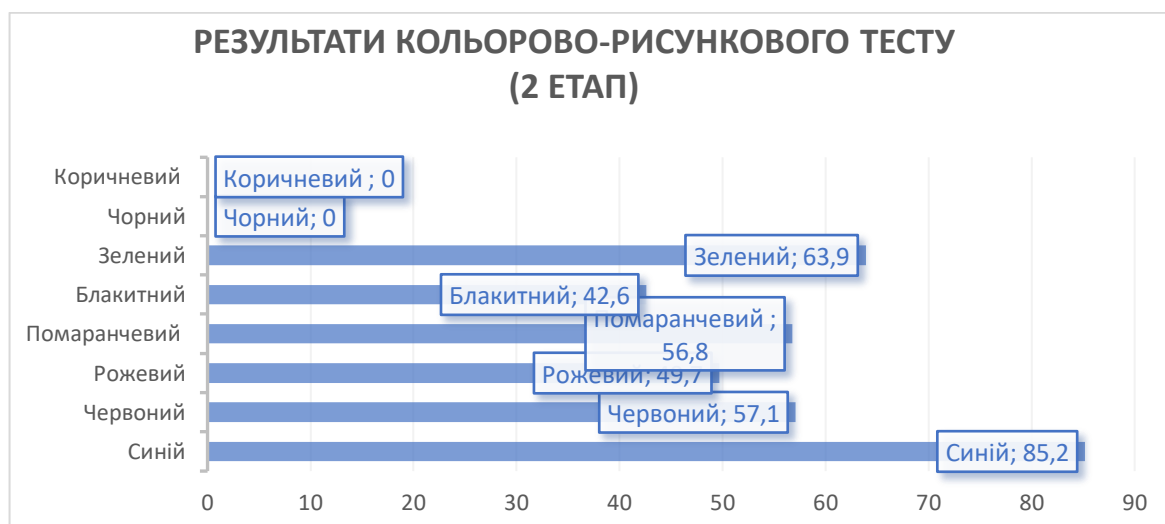


### Рис. 3.8 Результати кольорово-рисункового тесту (1 етап)

Характеризуючи емоційний стан за допомогою кольорів ми бачимо, що учні надають перевагу світлим відтінкам: рожевому, зеленому, синьому, блакитному, помаранчевий, що пояснюється як гарний настрій та нормальне самопочуття. Тільки 14,2% учнів обрали коричневий колір та 28,4% учнів обрали чорний колір, що говорить про втому.

Однак, наше дослідження стосується рухової активності школяра і дане тестування показало, що внутрішній клімат учнівського колективу спокійний позитивний, а рухова активність дітей не цікавить взагалі. Якщо спиратись на дані дослідження за методикою Кольорово – рисункового тесту, жодна дитина 0% не обрала червоний колір, який говорить про бажання виконувати фізичні вправи.

Повторне тестування експериментальної групи було проведене на третьому тижні дослідження. Діти пройшли тест ще раз і змінили кольорову гаму на своєму зображенні. Передусім це пов'язано з проведенням часу перерви активно.



### Рис. 3.9 Результати кольорово-рисункового тесту (1 етап)

Після проведення динамічних пауз, застосування ігор низької та середньої інтенсивності учні 3-Б класу обрали такі кольори як:

червоний, синій, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний. Ці відтінки у Кольорово-рисунковому тесті характеризують активність, спокій, радість та азарт. Чорний та коричневий кольори учні не обрали взагалі. Прослідковуються позитивні зміни, нам вдалося підняти показник прихильності до рухової активності до 57,1 %. Така кількість учнів зобразила себе у колі друзів обравши червоний колір.

Достатня кількість рухової активності суттєво позначається на психо-емоційному стані дитини. Фізичні вправи знімають напругу, надають тонізуючий ефект, урівноважують імпульси у корі головного мозку, роблять дитину більш стресостійкою та витривалою. Бадьорий та радісний стан учнів, який прослідковується за результатами тестування, пояснюється тим, що вони постійно перебувають у колективі, разом виконують вправи, рухливі ігри, що позитивно впливає на настрій дитини.

Також для вивчення психо - емоційного стану учнів 3-Б класу під умовах пандемії було застосовано тест Люшера. Цей тест розповів в повній мірі про самопочуття дитини, її самосвідомість, потреби та готовність до змінної діяльності.

Дітям було запропоновано 8 кольорових карток, з яких 4 кольори основні та 4 кольори додаткові. Діти пройшли цей тест на початку та в кінці нашого дослідження. Кожна дитина проходила тест самостійно на платформі [psyttests.org](https://psyttests.org) – онлайн тестування.

В ході експерименту діти віддавали перевагу зеленому, синьому, червоному кольорам, а пріоритетним кольором був жовтий. Характеризуючи емоції дітей це говорить про спокійний стан, готовність до заняття новою справою, впевненість, довіру. У декількох випадках учні обрали чорний колір, що говорить про їх пригнічений настрій або погане самопочуття.

Аналізуючи повторне тестування суттєвих змін не виявлено. Діти обирали яскраві кольори, що говорить про позитивний вплив достатньої

кількості рухової активності, проведення часу в колективі під час перерву в період пандемії.

### **3.4. Результати дослідження, які вдалося досягти після впровадження інноваційної методики**

Освітній процес зазнав суттєвих змін з початком дії карантинних обмежень. Слід звернути увагу, що до нього відноситься будь-яка діяльність учнів впродовж навчального дня. Перерва – є важливою складовою освітнього процесу, а також має свої особливі функції. Процес комунікації, соціалізації, побудови стосунків у колективі, здатність витратити свій вільний час доцільно, швидко переключатись з одного процесу на інший – все це притаманне паузам між уроками.

Однак, карантин стимулював розвитку ще однієї функції перерви – компенсація потреб дитини у достатній кількості рухової активності. На початку 2021 року у закладах освіти діяли достатньо суворі обмеження: кожен клас мав свій маршрутний лист. Він слугував для того, щоб діти рухались в одному напрямку не перетинаючи дорогу інших класів. Така необхідність з'явилась, щоб зменшити комунікацію між класами і у разі захворювання на COVID-19 унеможливити її подальше поширення. Друга вимога до учнів – переважну більшість часу перебувати у класних кімнатах. Постійне зосередження дітей в обмеженому просторі пояснюється тим, що в школі на базі якої проводилося наше дослідження немає достатньої кількості вільного приміщення (коридорів, фойє, залі), щоб розмістити дітей протягом перерви на безпечній дистанції, а тим паче проводити з ними ігри, вправи на відновлення після уроку.

Пандемія підвищила значення вчителя у вихованні позитивного ставлення дітей молодшого шкільного віку до рухової активності. Ця проблема має декілька причин: 1) діти не знають, що будь-який рух є корисним для їх здоров'я, не тільки професійний спорт є запорукою

гарного самопочуття; 2) діти є вразливими до програшів і часто відмовляються від ігор на перерві через невдачі; 3) деякі вчителі не враховують уподобання дітей, пропонують рухливі вправи, які не подобаються дітям.

Для дослідження ми використовували прості вправи на розслаблення та відновлювання. На кожній перерві протягом трьох тижнів учні 3-Б класу виконували різноманітні вправи, які повинні були виховати прихильність до рухової активності. В кінці дослідження нам вдалося залучити 79% учнів класу до рухової активності більше, ніж 5 хвилин, 21% учнів перебувають у русі 2-3 хвилини, 1 хвилину - 0%. Також, впроваджені нами рекомендації допоможуть в подальшому урізноманітнити час на перерві для дітей, а залишившись без нагляду класного керівника школярі можуть самостійно грати в запропоновані нами ігри.

Враховуючи пандемічну ситуацію в країні та зміну в шкільній структурі навчального процесу нами була розроблена та впроваджена інноваційна методика, яка дозволяє покращити стан рухової активності учнів молодшого шкільного віку.

У ході нашого дослідження ми підібрали вправи низької на середньої інтенсивності, які задовольняють потреби учнів під час перебування в школі. Для дітей молодшого шкільного віку рухливі ігри на перерві, коли школяр може бігати, виконувати швидкі та різкі рухи мають звичний характер. Однак, якщо увесь час учні зосереджуються в класній кімнаті така гра стає неможливою або небезпечною через травматизм. Згідно з цим, у цьому процесі вчитель виступає ведучим та скеровує надлишок енергії учнів в ігровому форматі.

Слід зауважити, що кожна дитина індивідуальна, тому неможливо створити єдину систему вправ, яка може підійти кожному. У зв'язку з цим ми обрали вправи різного характеру: сидячі або з активними рухами.

Під час дослідження ми орієнтувались на навчальні дисципліни, які є протягом дня в учнів 3-Б класи. А саме, перед уроком Математики – діти виконували вправи на концентрацію уваги та логічне мислення, перед уроком Рідної мови – творчі ігри, перед Фізичною культурою – танцювальна гра. Також, ми звернули увагу на міжпредметні зв'язки, деякі команди вправ учням надавались іноземними мовами.

Слід зробити висновок, що протипоказання або відхилення у розвитку не можуть бути причиною низького показника рухової активності учнів 3-Б класу на перервах у школі. Головною проблемою залишається низька мотивація.

На протязі трьох тижнів ми приділяли велику увагу мотиваційному компоненту. Адже звичка рухової активності є запорукою здорового способу життя. Нам вдалося визначити, що тільки 7% хлопців та 15% дівчат 3-Б класу сприймають вільний час на перерві як період для покращення здоров'я, а грати в рухливі ігри мають бажання тільки 32,9% учнів класу.

У період молодшого шкільного віку дитина накопичує знання, які будуть основою її життя. Якщо на даному етапі розвитку пропустити момент виховання звичку проводити час активно, у подальшому це може негативно вплинути на її здоров'я. Вчитель у цьому процесі виконує одну з головних ролей. Його кваліфікація дає можливість спрямовувати дітей, корегувати їх дозвілля відповідно Державним стандартам.

Враховуючи особливості проведення динамічних пауз та перерв ми зробили перевірку психоемоційного стану учнів, їх настроїв у класному колективі. Для вирішення цієї задачі ми користувались Кольорово-рисунковим тестом. Дітям подобається малювання, тому завдання вони виконали з задоволенням. Тест був проведений на початку та в кінці дослідження, що дало можливість відслідкувати зміни у настроях дітей.



Проведення Кольорово-рисункового тесту показало, внутрішній клімат класу цілком нормальний. Діти виконали малюнки у нормальному розмірі без різких штрихів, що говорить про їх добрий психологічний стан, що становить 86% учнів класу. Кілька малюнків дітей (14%) було виконано з натиском олівця, що може свідчити про емоційний підйом дитину, поганий настрій чи якісь асоціації з минулого.

Переважає кількість малюнків групи у якій проводилось дослідження виконана у спокійних відтінках. Серед них переважають синій (85,2%), рожевий (49,7%), зелений (56,8), блакитний (42,6%), помаранчевий (42,6%), що говорить про гарний настрій експериментальної групи, мрійливість, спокій, повагу, співчуття та кілька малюнків з чорним (28,4%) і коричневим (14,2%) кольором. Однак, з-поміж усіх робіт дітей не було жодної тобто 0%, яка могла б розповісти про активність.

Тестування з кольоровими малюнками було проведено повторно в кінці дослідження. Проаналізувавши результати експериментальної групи можна зробити висновок, що емоційний стан контрольної групи суттєво змінився. Після проведення заходів на покращення стану рухової активності учні обрали такі кольори як: червоний (57,1%), синій (85,2%), помаранчевий (56,8%), зелений(63,9%), блакитний (42,6%), рожевий (49,7%). Обрані відтінки у Кольорово-рисунковому тесті характеризують активність, спокій, радість, азарт.

Зміни у психологічному стані дитини передусім пов'язані з достатньою кількістю рухової активності впродовж навчального дня. Бадьорий та радісний стан учнів пояснюється тим, що вони постійно перебувають у колективі, спільно знаходять рішення та виконують рухи, які надають тонізуючий ефект нервовій системі.

Також для вивчення психологічного стану учнів під час навчання в умовах пандемії було застосовано тест Люшера. З групою учнів 3-Б

класу було проведене онлайн-тестування на сайті [psyttests.org](https://psyttests.org) з метою виявити поточний емоційний стан та визначити стани учнів на початку дослідження. Обробка даних відбувалась автоматично, що допомогло швидко зібрати відомості про емоційний стан дітей.

Цей тест дав можливість знайти підхід до кожної дитини окремо, визначити її звичну модель поведінки та зробити прогноз можливих реакцій дитини на труднощі під час виконання фізичних та теоретичних вправ.

В експериментальному класі під час першого етапу тестування діти обирали пріоритетним зелений, синій, жовтий, червоний кольори. Це говорить про спокійний емоційний стан, готовність до нової справи, впевненість, довіру. У декількох випадках діти надавали перевагу чорному та коричневому кольору, що говорить про їх утомлений стан.

При повторному тестуванні суттєвих змін не виявлено. Діти віддавали перевагу яскравим кольорам, що говорить про позитивний вплив інноваційної методики на учнів 3-Б класу.

## ВИСНОВКИ

1) В результаті дослідження вдалося виявити, що найбільшою проблемою серед дітей молодшого шкільного віку спостерігається низький мотиваційний рівень до прояву рухової активності. Для 34% дівчат перерва – це проведення часу з друзями; на другому місці знаходиться відпочинок після уроку (27%); на третьому місці – покращення стану здоров'я (15%). За результатами анкетування хлопців перерва - це відпочинок від уроку (32%); час для гри з гаджетами (31%).

2) Аналізуючи фізичний стан учнів на перерві під час первинного збору інформації показав, що отриманий коефіцієнт рухової активності не відповідає нормі. На початку дослідження ми визначили, що діти витрачають лише 36,5% часу відведеного на рухливі дії у школі.

Також, ми визначили що лише 14,2% учнів роблять зранку профілактичну гімнастику; 50% - надають перевагу часу на свіжому повітрі; рухливі ігри любляють 32,9% учнів; 64,3% - подобається відвідування уроку Фізичного виховання; 78,6% - мають бажання більше грати в рухливі ігри на перерві.

3) Для вивчення психо-емоційного стану ми використали Кольорово-рисунокний тест та тест Люшера. Після проведення заходів на покращення стану рухової активності учні надали перевагу яскравим кольорам: червоному, синьому, помаранчевому, жовтому, зеленому, блакитному. Нам вдалося прослідкувати позитивні зміни, 57,1 % учнів обрали червоний колір під час проведення Кольорово-рисунокного тесту, що говорить про бажання проводити час активно, а в тесті Люшера діти обирали пріоритетним жовтий колір, що пояснює готовність до змін.

4) Інноваційна методика активізації рухової активності базувалась на комплексі активних вправ, серед них рухливі ігри середньої інтенсивності такі, як квести, загальнорозвиваючі вправи, колективні

ігри, танцювальні ігри з використанням гаджетів, руханки з індивідуальними завданнями.

Результати перевірки ефективності нашої методики були наступними: показник руху більше 5 хвилин під час перерви становить 79%, активність протягом 2-3 хвилини – 21%; 1 хвилина – 0%. Під час впровадження методики ми підвищили щільність перерви. У результаті нам вдалося досягти максимальної позначки рухової активності учнів 3-Б класу в школі на території класної кімнати, що становить 1 годину протягом навчального дня.

А також ми збільшили щільність паузи між уроками, спрямувати її завдання на покращення стану рухової активності та стану здоров'я учнів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимпийская литература, 2009. 528-529 с.
2. Балакірєва О. М., Бондар Т. В., Слабкий Г. О., Шевченко М. В., Сакович О. Т. Фізична активність. Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка. № 7. – С. 1 – 2. – URL: <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/HBSC/Buklets/buklet%2007.pdf>
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: Физиология развития ребенка. Москва, 2003. – С. 59 – 62 URL: [http://www.al24.ru/wpcontent/uploads/2013/08/%D0%B1%D0%B5%D0%B7\\_1.pdf](http://www.al24.ru/wpcontent/uploads/2013/08/%D0%B1%D0%B5%D0%B7_1.pdf)
4. Бубела О. Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики ЛДІФК. Львів, 2000. 26 – 29 с.
5. Ващенко О. М., Єрмолова О. М., Іванова Л. І., Операйло С. І., Романенко Л. В. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський, 2013. 192-193 с.
6. Головченко О. І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем розвитку особистісних якостей. Теорія та методика фізичного виховання: науковометодичний журнал. 2009, № 2. 14–19 с.
7. Гончарова Н., Бутенко Г., Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Глухів, 2016 – С. 40 URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2016-03/2016-03-08.pdf>
8. Демчишин А. П., Артюх В. М., Фалес Й. Г. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ, 1992. 1-17 с.

9. Долбишева Н. Г. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки. Молода спортивна наука України. Львів, 2001. 20-24 с.
10. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015, № 2. 44–52 с.
11. Єрмолова В., Іванова Л., Деревянко В. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів, Київ, 2012. 208 с.
12. Замрозевич-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Обрії, 2016. № 1 46–48 с.
13. Зиняков Н. Н., Болдырев, С. Ю., Барташевич В. В. К вопросу о распространенности нарушений осанки у школьников. Кубанский научный медицинский вестник. 2009, № 891. 94 с.
14. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України, № 34 ,35, 2005. 49с.
15. Изаак С. И., Индреев М. Х., Пуховская М. Н. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учебно-методическое пособие. Москва, 2005. 96-97 с.
16. Качашкин В. М. Методика физического воспитания: Учеб. Пособие для учащихся пед. училищ. Москва, 1972. 136 с.
17. Концептуальні засади реформування середньої школи/ під заг. ред. Грищенко М. – Міністерство освіти і науки України , 2016.
18. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Посібник для вчителя. Тернопіль,2004. 60с.
19. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И., Безверхняя Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навчальний підручник. Київ, 2011. 225 с.
20. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. Кременець, 2013. – С. 182 URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229326431.pdf>

21. Матоніна Р. Д. Розвиток критичного мислення учнів початкових класів. Харків, 2013. 174 с.
22. Методика викладання фізичної культури. Реферат URL: <https://cutt.ly/qgKBb9K>
23. Методика проведення анкетування та тестування учнів, учнівського колективу. URL: <https://helpiks.org/2-46559.html>
24. Методичка по практике: Методика проведення хронометражу уроку фізичної культури. Алматы. URL: <https://studfile.net/preview/9004911/page:6/>
25. Михно Л. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку. Суми, 2014. – С. 134 URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/385/1/Myh\\_22.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/385/1/Myh_22.pdf)
26. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н.В. Москаленко, О. О. Власюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. Рівне : Міжнародний університет РЕП, 2003. 5-6 с.
27. Начинская С.В. Двигательная активность младших школьников / С.В. Начинская, А. В. Жмулин // Научные труды МПГУ. Москва, 2006. 527-533 с.
28. Олійник М. М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2017. № 2 – 91-94 с.
29. Психологія: Діагностика психічних станів молодших школярів URL: [https://stud.com.ua/82680/psihologiya/diagnostika\\_psihichnih\\_staniv\\_molodshih\\_shkolyariv](https://stud.com.ua/82680/psihologiya/diagnostika_psihichnih_staniv_molodshih_shkolyariv)
30. Психология цвета: Тест Люшера — описание и интерпретация. URL: <https://psyfactor.org/lib/lusher.htm>

31. Плахотнік О., Марущенко О. Гендерні шкільні історії. Харків, 12. – С. 51 – 54 URL: <http://www.insight-ukraine.org/uploads/files/genderni-shkilni-istorii.pdf>
32. Погребенник Л., Твердохліб, Ж. Рухливі ігри для сучасної школи: метод. реком. Житомир, 2011. – С. 5 – 8 URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5932/2/3.pdf>
33. Порощук В. П. Хвилинки здоров'я – щодня. 1–2 класи. Харків, 2018. 222 с.
34. Порощук В. П. Динамічні перерви. 1-2 класи. Харків, 2018. 223 с.
35. Тренди рухової активності: Пріоритети у виборі сучасних видів рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. 6 – 14 с. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/STUD2020/w01-05.pdf>
36. Рат Т., Хартер Д. Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни; пер. с англ. Москва, 2011. 148 с.
37. Савченко В. В. Рухова активність і здоров'я – біологічні основи здорового способу життя. Кіровоград. – С. 124 – 126 URL: [http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/6059/1/ilovepdf\\_com-124-126.pdf](http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/6059/1/ilovepdf_com-124-126.pdf)
38. Савченко О. Я. Концепція початкової освіти / Початкова школа. 2016, № 6. 1-4 с.
39. Ріпак М. О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя: лекція. Львів. – С. 2 – 5 URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26851/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%201%20%281%29.pdf>
40. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание. Киев, 2000. 360 с.



41. Шабунин Р. А. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие. Свердловск, 1981. 80 с.

42. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. Теорія та методика фізичного виховання. 2003, № 4. 6-12 с.

43. Шиян О. І., Павлова Ю. О. Здорова школа: довідник шкіл сприяння здоров'ю Львівщини : навчальний посібник. Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Львів, 2013. 150 с.

## ДОДАТКИ

Методика проведення індивідуального хронометражу [27].

*Обладнання.* Секундомір, список учнів, ручка.

*Опис проведення тестування.* Головним завданням методу хронометражу є вимірювання витрат часу на певну дію впродовж обмеженого періоду. Він дає можливість встановити частку найбільш раціонально витраченого часу, інтенсивність та щільність. У даному випадку, метод хронометражу дає змогу визначити кількість часу, яку діти витрачають на рухову активність під час перерви за умов просторових обмежень. За умов карантинних обмежень діти знаходились на території класної кімнати впродовж навчального дня. Це зумовлене тим, щоб протягом пандемії мінімізувати контакти між учнями різних класів та убезпечити їх від поширення захворювання. На початку дослідження, дітям повинні проводити час відведений на перерву у звичному для них форматі. На цьому етапі дослідження головним завданням є спостерігати за руховою активністю дітей. Учні витрачають свій час по-різному, тому доцільно застосувати метод індивідуального хронометражу. У результаті, кожна дитина має свій власний сумарний показник рухової активності на перерві впродовж навчального дня.

*Результат.* Середній показник часу, витрачений на рухову активність кожної дитини окремо протягом одного навчального дня.

*Загальні вказівки та зауваження.* Спостереження за кожною дитиною необхідно проводити окремо. Частка рухової активності є індивідуальною та не може бути визначена приблизно. Для точності дослідження обов'язково слід застосовувати секундомір.

Методика проведення анкетування «Тест на виявлення прихильності до фізичних навантажень» [26].

*Обладнання.* Заздалегідь підготовлені тестові завдання, роздруковані примірники у необхідній кількості для кожного учня.

*Опис проведення тестування.* У ході даного дослідження кожен учень отримує примірник тестових завдань. Він містить наступні запитання:

1. Ви робите зранку зарядку?
2. Ви проводите багато часу на свіжому повітрі?
3. Ви любите грати в рухливі ігри?
4. Вам подобається урок фізичного виховання?
5. Ви хочете більше грати в рухливі та розвиваючі ігри на перерві?

Тестування проводиться у форматі швидких відповідей «так» або «ні». За допомогою методу анкетування можливо за найменший проміжок часу отримати необхідну інформацію для даного дослідження.

*Результат.* Показник рухової активності обраного контингенту, умотивованість учнів самостійно проводити час активно та їх відношення до фізичних навантажень взагалі. .

*Загальні вказівки та зауваження.* Перед проведенням анкетування, опрацювати з дітьми запитання тесту та за необхідності дати пояснення до кожного запитання.

Методика проведення Кольорово - рисункового тесту

(розроблений А. О. Прохоровим і Г. Н. Генинг) [9].

*Обладнання.* Аркуш білого паперу, кольорові олівці: червоний, жовтий, синій, зелений, чорний, коричневий, помаранчевий, блакитний, рожевий. На аркуші паперу з боку повинен бути намальований квадрат розміром 50 x 50 мм (права сторона листа призначена для малюнка).

*Опис проведення тестування.*

Інструкція 1: "Діти! Перед кожним з вас лежать листок паперу і кольорові олівці. На листку паперу з лівого боку намальований квадрат. Зараз ви повинні будете в цьому квадраті кольоровим олівцем зобразити ваше стан, тобто той стан, який ви в даний момент відчуваєте (для учнів перших класів термін "стан" можна замінити словом "настрій"). Якщо ваш стан не можна намалювати одним кольором, то розділіть квадрат на

кілька частин і зафарбуйте його різними кольорами ". При цьому рекомендується показати крейдою на дошці, як можна розділити квадрат (однієї діагоналю, двома діагоналями, горизонтальною лінією, двома перпендикулярами на чотири частини, горизонталлю і перпендикуляром до неї на три частини і т.д.). Якщо у дітей виникнуть питання, то інструкцію слід пояснити індивідуально.

Після того як школярі впораються з завданням, експериментатор дає таке завдання.

Інструкція 2: "Діти! Зараз кожен з вас зобразив свій стан кольором, а тепер подумайте, на що схоже ваше стан, у вигляді якого способу ви могли б його представити і намалювати. Це можуть бути і навколишні вас предмети - парта, дошка, наш клас, а можуть бути і предмети, яких тут немає, але на які схоже ваше стан, наприклад квітка, м'яч, сонце, дощ і т.д. Якщо вам важко зобразити свій стан одним предметом або чином, то намалюйте цілу композицію (малюнок) . Малювати потрібно на правій стороні аркуша ".

*Загальні вказівки та зауваження.* У таблиці представлені не всі, а тільки основні психічні стани дітей молодшого шкільного віку, відмічені як найбільш часто зустрічаються в навчальній діяльності.

При обробці результатів необхідно враховувати особливості зображення. Наявність сильної штрихування, маленькі розміри малюнка часто свідчать про несприятливий фізичний стан дитини, напруженості, скутості і т.п., тоді як великі розміри часто говорять про зворотне.

Використовуючи дану методику, експериментатор повинен пам'ятати, що динамічна структура психічного стану може і не мати монохарактеристіки, оскільки домінуюче значення на яке - той час може придбати не один, а кілька компонентів психіки. Наприклад, в першому класі стан інтересу, активації, радості і уваги найчастіше об'єднані в одне полісостоянне, де головним є стан інтересу, тому діти зображують такі стани одним кольором - червоним.

## Методика проведення «Тесту Люшера» [16].

*Обладнання.* Кольорові картки.

*Опис проведення тестування.* Тест Люшера проводиться для визначення настроїв, функціонального стану випробуваного. Дану методику застосовують для різних вікових категорій.

Інструкція (для психолога): «Перемішайте кольорові картки і покладіть колірною поверхнею наверх. Попросіть випробуваного вибрати з восьми кольорів той, який йому найбільше подобається. Випробуваний повинен виділити найбільш приємний колір з восьми. Картку з обраним кольором слід відкласти в сторону, перевернувши кольоровою стороною вниз. Попросіть вибрати з решти семи кольорів найбільш приємний. Обрану картку слід покласти кольоровий стороною вниз праворуч від першої. Повторіть процедуру. Перепишіть номери карток в розкладеному порядку. Через 2-3 хв знову покладіть картки колірною стороною догори і виконайте те ж саме.

Кольорові картки діляться на 4 основних і 4 додаткових кольори. До першої групи входять: синій - символізує спокій, задоволеність; синьо-зелений - почуття впевненості, наполегливість, іноді упертість; оранжево-червоний - символізує силу вольового зусилля, агресивність, наступальні тенденції, збудження; світло-жовтий - активність, прагнення до спілкування, експансивність, веселість. Зазвичай основні кольори займають перші п'ять позицій, але можлива і наявність конфлікту.

Серед додаткових кольорів: 5) фіолетовий; 6) коричневий, 7) чорний, 8) нульовий (0). Вони символізують негативні емоції: тривожність, стрес, страх, гнів.

*Результат.* В результаті тестування отримуємо 8 позицій. Перший вибір в тесті Люшера показує бажаний стан випробуваного, а другий – відображає дійсний стан( позначається ++). Дві наступні позиції відображають перевагу серед кольорів (позначаються х х); п'ята і шоста -

байдужість до кольору (позначаються = =); сьома і восьма - антипатія до кольору (позначаються - -).

*Загальні вказівки та зауваження.* Обираючи картки, учасник повинен вибрати колір як такий, не намагаючись співвідносити його з улюбленим кольором в одязі, кольором очей і т.п. При наступних виборах карток випробуваний не повинен згадувати порядок розміщення в першому етапі і навмисне змінювати попередній порядок. Він повинен виконувати завдання як ніби вперше.