

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичного виховання та реабілітації

Кваліфікаційна робота

**«ОБСЯГ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНУ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ»**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізкультурно-спортивна реабілітація**

Здобувач вищої освіти
кваліфікаційного рівня «магістр»
Яруш Святослав Романович
Науковий керівник: к.н.ф.в.с., доцент
Огнистий Андрій Володимирович

Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент Маляр Едуард Імреївич

Тернопіль 2025

З М І С Т

ВСТУП		
РОЗДІЛ I	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДІТЕЙ.....	6
1.1.	Закономірності фізіологічного розвитку організму дітей 6 – 10 років	6
1.2.	Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку	13
	Висновки до 1-го розділу	19
РОЗДІЛ II	ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	20
2.1.	Завдання та методи дослідження	20
2.2.	Організація дослідження	20
РОЗДІЛ III	ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ПАРАМЕТРІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	24
3.1.	Фізичний розвиток дітей	24
3.2.	Особливості фізичної підготовленості школярів	26
3.3.	Вплив рухової активності на розвиток фізичних якостей молодших школярів	31
	Висновки до 3-го розділу	37
РОЗДІЛ IV	МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВІДПОДІДНОСТІ ДО ПОКАЗНИКІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	38
ВИСНОВКИ		44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ		46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ перебудови системи фізичної культури і спорту, де великого значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я дітей.

Після проголошення незалежності України введено в дію різноманітні нормативні документи, які спрямовані на розвиток фізичної культури і спорту [9, 11, 19, 31]. Проте вжиті на державному рівні заходи суттєво не змінили на краще фізичний стан молоді. На жаль, більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями. Спеціалісти констатують, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя – четверта дитина, а до кінця навчання у 9-му класі – вже кожен другий учень [34, 35].

За даними Міністерства охорони здоров'я у 1 – 4 класах гармонійно більш-менш фізично розвинені лише 65 % дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36 % із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5 % – нижчий середнього і середній рівні, і лише 7,5 % – вищий середнього і високий рівні [43, 45].

Однією з причин цього є недостатня рухова активність дітей. На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження О.Г.Сухарєва, Ш.Ф.Сауткіна, І.В.Муравова, С.М.Іваськіва. Зокрема відзначається, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин.

За даними А.Ф.Борисенко, Н.В.Москаленко, О.Д.Дубогай, зі вступом дітей до школи їх рухова активність знижується в середньому на 50 % порівняно з дошкільнятами.

Фізична підготовленість дітей 6 – 10 років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку сили і витривалості [12, 34, 60]. Витривалість і сила, в основі яких лежать аеробно-анаеробні можливості індивіда, являються “стабілізатором” здоров’я [21, 23, 24]. Досить добре розроблені методики розвитку рухових якостей пристосовані, головним чином, до інтересів спорту вищих досягнень і передбачають їх застосування на спеціально організованих (тренувальних) уроках [10, 21, 29, 35]. Деякі автори для учнів цього віку віддають перевагу диференційованому методу навчання, яке ґрунтується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ [30].

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1 – 4 класів в умовах трьох уроків фізичної культури на тиждень ще мало вивчені і потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6 – 10 років, а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення рухової активності учнів початкової школи.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей.

Предмет дослідження – обсяг рухової активності та вплив її на фізичний стан дітей шкільного віку.

Мета дослідження – розробити та апробувати різні рухові режими оздоровчого впливу на фізичний стан молодших школярів, які проживають у сільській місцевості.

Практичне значення – розроблені практичні рекомендації для вдосконалення розвитку фізичних якостей молодших школярів впроваджено у навчально-виховний процес закладу освіти с. Осташівці Тернопільської області.

РОЗДІЛ I

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ

1.1. Закономірності фізичного та фізіологічного розвитку організму дітей 6-10 років

Важливим у реалізації системи фізичного виховання дітей є знання їх особистісних якостей, фізичного і психічного здоров'я, стійкості нервової системи до різних видів подразнень, витривалості, інтересів і можливостей. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на її розвиток. Нормальний розумовий та фізичний розвиток дитини можливий за умови забезпечення оптимального рухового режиму. Це особливо важливо для учнів молодших класів, тому що необхідність активного рухового режиму у дітей раннього віку обумовлена анатомо-фізіологічними, психологічними й соціальними закономірностями. Саме для цього віку характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів і функцій організму [12, 14, 24, 25].

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарата. Але інтенсивність окремих ознак є різноманітною. Так, довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж маса тіла. Відбуваються зміни і в пропорціях тіла: змінюється грудна клітка й довжина тіла, ноги стають відносно довшими. У дітей цього віку продовжується окостеніння скелета, поступово формуються шийний і грудний хребет (до 12 років). М'язи дітей цього віку мають тонкі волокна, невелику кількість білка й жиру.

Дані розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються згідно з віковими особливостями дітей і особливостями різних видів фізичних вправ. На основі цих даних будується педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання школярів. Для нормального планування фізичних навантажень

необхідно враховувати ряд факторів, які впливають на закономірність розвитку організму. Без врахування цих факторів планування позитивних зрушень в органах і системах організму під впливом фізичних навантажень може бути нездійсненим. До факторів, які позитивно чи негативно впливають на розвиток молодого організму, слід віднести акселерацію, гіподинамію, гетерохронізм, забрудненість навколишнього середовища.

Акселерація – прискорений розвиток організму дитини.

Гіподинамія – зменшення сили, причиною її можуть бути фізичні, фізіологічні та соціальні фактори.

Гіпокінезія – це симптоми рухових розладів, які відображаються у зниженій руховій активності.

Особливостями будови і розвитку скелета молодших школярів є те, що окостеніння скелета в цьому віці ще не закінчене, причому ці процеси проходять нерівномірно. Поступово формуються шийний і грудний хребет (до 7 років), поперековий (до 12 років). Хребет, опора тулуба, у молодших школярів гнучкий і рухливий. Це обумовлено тим, що він містить ще багато хрящової тканини. Через значну рухливість і гнучкість хребта часто бувають випадки деформації нормальних його згинів. Це потрібно враховувати при плануванні і проведенні педагогічного процесу у фізичному вихованні. Різні поштовхи під час приземлення з великої висоти, нерівномірне навантаження на нижні кінцівки можуть негативно вплинути на зміщення кісток таза і їх ріст. Крім того, великі фізичні навантаження можуть бути причиною формування плоскостопості у дітей.

М'язи у дітей містять більше води і менше твердих ресурсів, ніж у дорослих. Тому вони дуже еластичні і рухливі у суглобах [8]. Інтенсивний розвиток м'язової системи кісток відбувається з 6 – 7 років, коли дитина починає систематично привчатись до писання, ліплення, малювання. Розвиток згиначів випереджає розвиток розгиначів. З віком збільшується не тільки вага м'язів, але й змінюються їх фізико-хімічні властивості, збагачуються

іннерваційні відношення. Сила м'язів стає більшою і, крім того, в молодшому шкільному віці сила м'язів у дівчат менша, ніж у хлопчиків.

Приріст сили, пов'язаний з віковими змінами, відбувається деякою мірою незалежно від фізичних навантажень [21]. Але під впливом фізичних занять сила м'язів у віковому аспекті збільшується значно швидше. Вікові особливості дітей обмежують застосування силових вправ на уроках фізичної культури. Силові і особливо статичні вправи викликають у дітей розвиток гальмівних процесів. Короткочасні швидкісно-силові вправи молодші школярі виконують досить легко. Тому на заняттях з дітьми 6 – 10 років застосовуються стрибкові, акробатичні вправи, а також динамічні вправи на гімнастичних приладах.

У молодшому шкільному віці м'язи тулуба ще погано фіксують хребет в статичних позах, тому постава молодших школярів ще не є сталою. У них легко виникають функціональні, тимчасові асиметричні положення тіла. У дітей частіше всього сила м'язів правої сторони тулуба і правих кінцівок стає більшою, ніж сила м'язів лівої сторони. Тому у школярів з дуже вираженою односторонньою силою м'язів може розвиватись бокове викривлення хребта – сколіоз. Для запобігання цих процесів фізичні вправи формують м'язовий корсет. При перевантаженні м'язів нижніх кінцівок (при зловживанні статичними вправами у стоячому положенні, тривалим навантаженням у ходьбі, бігу і т.д.) у дитини може виникнути не тільки деформація кісток стопи, а й деформація в колінних, гомілкостопних суглобах, інші відхилення.

Морфологічні особливості рухового апарата, висока еластичність зв'язок і м'язів, велика рухливість хребта сприяють успішному виконанню вправ, які розвивають гнучкість і спритність. Найбільші темпи розвитку гнучкості спостерігаються у віці від 6 до 10 років. Пізніше інших якостей розвивається витривалість [36, 62].

У вікових змінах рухової функції головне місце належить центральній нервовій системі і, перш за все, – корі великих півкуль. У молодшому шкільному віці діти легко оволодівають складними формами рухів. Пояснюється це тим, що у 6 – 8 років вища нервова діяльність дитини досягає

високого розвитку. Але функціональні показники нервової системи ще не зовсім досконалі. Для дітей цього віку характерна невелика сила нервових процесів, особливо внутрішнього гальмування. Тому рухи вони краще засвоюють у загальному вигляді.

У молодших школярів спостерігається порівняно невелика працездатність нервових клітин. Тому при дії сильних, одноманітних і довго діючих подразників у них легко розвивається поза межне гальмування [55]. Внаслідок цього діти молодшого шкільного віку відрізняються незначною витривалістю. Повільний біг може з успіхом використовуватись у якості основного засобу розвитку загальної витривалості уже в молодшому шкільному віці.

Рухові навички у 6 – 10-річних дітей виробляються швидко. Цьому сприяє висока збудливість і пластичність центральної нервової системи [44, 53].

Серце у дітей швидко збуджується. Воно має здатність пристосовуватися до фізичних навантажень, але разом з тим, його діяльність нестійка. Тому тривалі фізичні й психічні навантаження можуть негативно вплинути на діяльність серця, викликати різні патологічні явища в серцевому м'язі та судинах. Тому різні навантаження потрібно дозувати, зважаючи на вікові особливості і стан здоров'я дитини. Дуже важливим є дотримання систематичності занять фізичними вправами.

У молодших школярів частота пульсу висока і досягає 90 – 95 у/хв. Однією з характерних особливостей дітей цього віку є те, що в них присутня аритмія, тобто нерівномірний режим роботи серця у стані спокою. М'язові волокна серця дитини молодшого шкільного віку розвинуті порівняно слабо. Тому сила скорочення серцевого м'яза відносно невелика.

Систолічний об'єм у дітей 6 – 8 років малий. Він досягає 20 – 25 мл, а у дорослих – 50 – 60 мл і більше. М'язова робота у дітей цього віку забезпечується за рахунок частоти серцевих скорочень, а не їх сили. Функціональні резерви серця у дітей значно нижчі, ніж у дорослих.

З віком у дітей удосконалюється система дихання [52]. Збільшується амплітуда грудної клітки, амплітуда дихальних рухів і ємність легень. Життєва

ємність легень (ЖЕЛ) у хлопчиків 6 років складає в середньому 1440 мл, а у дівчаток – 1360 мл. У дітей 10 років відповідно 1900 мл у хлопчиків і 1700 мл – у дівчаток.

Дихання дітей цього віку відрізняється своєю нерівномірністю і порівняно великою частотою – 20 – 25 разів за хвилину. З віком частота дихання поступово зменшується. Дихальний центр у дітей легко збуджується, тому їх дихання значно прискорює свою частоту при психічних збудженнях і фізичних навантаженнях.

У молодшому шкільному віці, за показниками фізичного розвитку (зріст, вага, ЖЕЛ), хлопчики і дівчатка суттєвих розбіжностей не мають, але, якщо порівняти їх за функціональними показниками (вентиляція легень, максимальне споживання кисню за хвилину роботи, кисневий пульс), то необхідно відмітити, що функціональні можливості дівчаток, починаючи вже з перших класів, значно нижчі, ніж у хлопчиків цього віку. Ці відмінності свідчать про те, що функціональні можливості їх дихальної та серцево-судинної систем значно нижчі, ніж у хлопчиків [55].

При заняттях фізичними вправами з дітьми цього віку слід пам'ятати, що їх необхідно обмежувати у значних м'язових напруженнях, пов'язаних із тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесенням важких предметів. Разом з тим, тривале обмеження необхідної рухової активності приводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної систем та обміну речовин.

Кожен період життя людини характеризується тими чи іншими змінами в організмі, які підпорядковані не лише біологічним законам, а й зазнають значного впливу з боку умов навколишнього середовища. Протягом кожного вікового періоду життя людини відбуваються певні зміни антропометричних і морфологічних ознак. Перехід від одного до іншого періоду життя відбувається нерівномірно.

У науковій літературі наведено ряд даних про межі періоду молодшого

шкільного віку відповідно до педагогічної мети фізичного виховання. До молодшого шкільного віку належать діти від 6 до 10 років. Проте в роботах деяких авторів молодший шкільний вік зазначено 6 – 11 років [62]. Критеріями таких періодизацій виступає комплекс ознак, який включає розміри тіла і органів, терміни остенації скелету, кількість наявних постійних зубів, ступінь розвитку залоз внутрішньої секреції, рівень розвитку рухових якостей та ін. В нашому дослідженні молодший шкільний вік – це 6-10 років, який характеризується рівномірністю процесів росту і розвитку. Зазначені терміни даного періоду вказані і використовуються в практичній педагогіці і гігієні.

Саме в молодшому шкільному віці інтенсивно розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру, закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, у свою чергу, створює умови для активного та спрямованого формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних задатків дитини.

Формування особистості дитини йде в умовах єдності свідомості і діяльності. На початкових етапах людської історії діяльність була подана, насамперед, у різних формах рухової активності, практична реалізація якої істотно залежала (та й тепер залежить) від стану і розвитку фізичних якостей людини. Тому рухова активність у цей період життя виконує унікальну роль комплексного розвитку всіх аспектів цілісної особистості дитини (психологічного, інтелектуального, естетичного, морального), поступово підготовлюючи її до умов соціальних відносин, що ускладнюються [21, 36, 37, 45, 48].

Продовжується розвиток і вдосконалювання рухів дитини; вона опановує все складніші рухові акти. У цьому віці діти легко виконують рухи за участю великих м'язових груп та з великою амплітудою і зазнають труднощів при виконанні точних і дрібних (із малою амплітудою) рухів. Саме в період 6 – 10 років життя закладаються основи культури рухів; успішно освоюються нові, раніше невідомі вправи і дії, фізкультурні знання. Здібності дітей до освоєння

техніки рухів настільки великі, що багато нових рухових умінь освоюються без спеціального інструктажу [6, 14, 46].

Відбувається зміна режиму життя, пов'язана з початком навчання в школі. Навчальна праця молодшого школяра характеризується такими особливостями: зміною форми проведення занять у порівнянні з дошкільними закладами; різким збільшенням загальної тривалості занять; «робочою» позою учня, оскільки переважає сидяче положення і різке збільшення малорухливості; інтелектуальною спрямованістю.

Докорінно змінюється весь уже сформований уклад життя дитини. Від неї вимагаються величезні зусилля для того, щоб адаптуватися до нового життєвого порядку. Практичний досвід і спеціальні дослідження показують, що високі фізичні або розумові навантаження в цьому віці порушують нормальну збудливість нервової системи, ведуть до усіляких зривів у вищій нервовій діяльності дітей.

У віці 6-10 років починають формуватися інтереси і нахили до визначених видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, здібність до тих або інших видів спорту. А це створює умови для успішної фізкультурно-спортивної орієнтації школярів та визначення для кожного з них оптимального шляху фізичного вдосконалення.

Найбільш істотним моментом у фізичному вихованні дитини цього періоду життя є формування особистісного відношення дитини до фізичного тренування, виховання активної позиції у ставленні до свого здоров'я, міцності тіла і загартування.

Основні закономірності росту й розвитку дітей і підлітків, стан їхнього здоров'я і особливості рухової підготовленості визначають вибір педагогічних прийомів впливу на організм учня залежно від конкретних завдань навчально-виховного процесу [2, 4, 10, 17].

Фізичні вправи на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі треба розглядати як засіб для розвитку в учнів уміння керувати своїми рухами,

як засіб для розвитку рухових якостей, як засіб для вироблення у школярів сміливості, рішучості, рухової вправності й підготовки до трудової діяльності.

1.2. Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку

Зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, формування потреби й мотивів до здорового способу життя і, насамперед, позитивного ставлення дітей до занять фізичними вправами – це є одна з найбільш важливих проблем соціальної політики. Саме вона обумовлюється індивідуальними особливостями людини, обсягом його вільного часу й раціональним використанням у відповідних умовах фізичних вправ.

Науковими дослідження доведено, що високий рівень фізичного стану є однією із умов доброго здоров'я. Із зниженням цього потенціалу погіршується не тільки фізична, а й розумова працездатність людини. Тому людині потрібно систематично займатися фізичними вправами, виконання яких потребує належної системи контролю за фізичним і функціональним станом організму [13, 14, 17, 21, 25, 48].

У зв'язку з цим, державою схвалено документи, головним питанням яких було поліпшення здоров'я нації засобами фізичної культури та спорту (насамперед Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993), Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996); Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” (1998) та ін.) [19, 20, 31, 32].

Фізичний стан та здоров'я школярів завжди має бути предметом пильної уваги суспільства, адже здоров'я школярів сьогодні – це здоров'я нації у майбутньому, в якому віддзеркалюється минулий і сьогоднішній добробут країни.

Актуальність невідкладного удосконалення змісту системи фізичного виховання школярів обумовлює стан їхнього здоров'я і рухової підготовленості. Як відзначають науковці, тривогу викликає стан здоров'я і

фізична підготовка молоді, яка навчається: більше 70 % дітей, що приходять у перший клас, мають відхилення у стані здоров'я; до 65 % хворіють респіраторними захворюваннями; 52 % учнів мають різноманітні хронічні захворювання; більше 20 % мають зайву вагу; у 63 % школярів порушена осанка, а у 23 % спостерігається реакція на гіпертонічну хворобу; 19 % дітей мають підвищений кров'яний тиск; до 50 % школярів мають різного ступеня порушення опорно-рухового апарата; більше 25 тисяч учнів звільнені від занять фізичної культури, а 45 % школярів закінчують 10 клас з погіршенням зору. Загалом кількість здорових дітей за роки навчання в школі зменшується в чотири рази [4, 12, 35].

Для обґрунтування профілактичних заходів і зміцнення здоров'я дітей дуже важливо вивчити стан їхнього здоров'я у взаємозалежності з фізичним вихованням. Науковими дослідженнями [8, 18, 34, 44, 61] встановлено, що між фізичною активністю, організацією і методикою фізичного виховання та станом здоров'я дітей і молоді існує статистично вірогідний взаємозв'язок. Водночас, в сучасних умовах недостатньо вивчені кількісні і якісні характеристики цих взаємозв'язків.

Серед багатьох причин, які утруднюють наукові дослідження в цьому плані важливою є та, що термін “здоров'я” немає чіткого означення і кількісного виміру, хоч в літературі, де висловлюються ті або інші аспекти здоров'я, існує низка визначень цієї категорії, які базуються на різноманітних методологічних підходах і критеріях. Різноманітність поглядів щодо змісту поняття і марність спроб виробити єдину узгоджену думку значною мірою пояснюється тим, що здоров'я – це досить складне явище, характерні і найбільш суттєві сторони якого важко визначити коротко й однозначно.

Витоки уявлень про здоров'я криються у глибині віків. Ще у давнину наші предки, розрізняючи стан здоров'я та хвороби, всіляко прагнули зберегти здоров'я та уникнути хвороб. І якщо для запобігання хвороб – згідно із знаннями і віросповіданнями того часу – часто застосовувалися зовсім фантастичні дії, то для зміцнення здоров'я ще у стародавніх культурах Сходу й

Заходу застосовувалися, як правило, ефективні стимулюючі засоби, багато з яких майже без змін дійшли до нашого часу. Це стосується фізичних вправ, масажу, водних процедур і дієти. Є відомості, що ці оздоровчі засоби використовувалися ще в III-IV тисячоліттях до нашої ери в Індії, де вони входили до складу релігійно-філософських і гігієнічних уявлень.

Переконавшись у ефективності застосування фізичних вправ у здорових людей, давні педагоги та лікарі Сходу почали використовувати їх для лікування захворювань. Таким чином, ще у давні часи одним із найдієвіших оздоровчих засобів – фізичними вправами – користувалися для стимуляції здоров'я як здорових, так і хворих людей.

В історичному розвитку знань про здоров'я та методи його зміцнення існують різні тенденції, пов'язані з культурою та етногеографічними особливостями народів. Кожний народ вніс до скарбниці знань про здоров'я і свої, властиві лише йому відомості. Поряд з особливостями, притаманними кожному з народів, в історії розвитку знань про здоров'я та методи його стимуляції простежуються дві тенденції, різко відокремлені за своєю теоретичною основою та застосовуваними методами. Одна з них характерна для західної, друга – для східної цивілізації.

Західну цивілізацію, в силу притаманного їй матеріального світогляду і прагматичної спрямованості з різних способів зміцнення здоров'я, найбільше притягувала можливість досягнення безпосередньо-корисного результату у вигляді стимуляції рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності. Така спрямованість оздоровлення забезпечила прикладне використання засобів фізичної культури. У заняттях фізичними вправами й масажі, що застосовувалися за спеціальною методикою, педагоги й лікарі Заходу знайшли засіб, що забезпечував їм ефективну підготовку і до праці, і до військової справи.

На відміну від викладеного, оздоровчі засоби, що використовувалися на Сході, переслідували іншу мету – поліпшити загальний стан організму, привести його до гармонії з оточенням. Така спрямованість визначила яскраво

відмінні від західних засоби й методи занять фізичними вправами, що не забезпечували безпосередньо прикладних результатів, проте сприяли гармонізації функції організму шляхом створення певних психологічних станів. Саме на Сході, у давній Індії та інших країнах, об'єднаних близькою культурою та віросповіданнями, виник один з найцінніших оздоровчих методів – психорегуляція, здійснювана у різних формах (самонавіювання, зосередження з відчуженням від зовнішніх подразників, релаксація, медитація і т.ін.).

Відносно факту виняткової важливості – розуміння здоров'я не як відсутності захворювань, а як самостійного стану організму – весь історичний період розділяють на два етапи. Першим із них є тривалий період часу (IV ст. до н.е. – 1941 рік), коли здоров'я розглядалося як відсутність захворювань або фізичних дефектів [1].

Пряме протиставлення двох якісно різних станів: нормального фізіологічного (якому відповідає поняття “добре здоров'я”) і патологічного (синонім якого “хвороба”, “погане здоров'я”) не зовсім вдале. Справа в тому, що в дійсності між хворобою і здоров'ям існують перехідні стани.

При використанні такого підходу, випадає стан передхвороби, в якому захворювання як такого ще немає, але компенсаторні можливості організму вже знизились і з'являються ще об'єктивно не відчутні зміни на функціональному і біохімічному рівнях. Це і є “перехідний” стан між здоров'ям і хворобою, що називається “третім станом”. У “третьому” стані можуть бути люди, які не тільки перебувають у специфічному психофізичному статусі (наприклад, передродовий або післяродовий період, клімакс та ін.), але і ті, що систематично вживають алкоголь, палять або ведуть антигігієнічний спосіб життя.

Уявлення американського вченого Генрі Сигериста, опубліковані у 1941 році, поклали початок новому, сучасному періоду розуміння здоров'я. У 1948 році, спираючись на роботи Г.Сигериста, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) погодила таке означення здоров'я: “Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки

відсутність хвороби чи фізичних вад”. Це означення цінне своєю методологічною спрямованістю – розривом із загальнопоширеними уявленнями, існуючими не лише в медицині, а й у суспільстві протягом усієї попередньої історії.

Разом із тим неважко помітити, що конструктивна частина означення вкрай неконкретна. Благополуччя, з яким пов’язано здоров’я у цьому означенні, є чисто суб’єктивно існуючим звичайним терміном, в одному ряду з яким можуть бути поставлені такі терміни, як щастя, достаток, задоволеність і т.ін.

На думку Г.Л.Апанасенка [4], в основі здоров’я лежить життєздатність індивідуума, рівень якої може бути кількісно визначений.

Показниками здоров’я можуть бути кількісно визначені наступні 5 ознак:

1. Рівень і гармонійність фізичного розвитку.
2. Функціональний стан організму (його резервні можливості, і, перш за все, можливості серцево-судинної системи).
3. Рівень імунного захисту.
4. Наявність будь-якого дефекту розвитку чи захворювання.
5. Рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов.

Т.Ю.Круцевич [34] відмічає, що в основі структури здоров’я знаходиться стабільність гомеостазу і саморегуляції організму.

Інтегральним показником фізичного здоров’я є рівень фізичного стану, що характеризується нормальним станом фізіологічних функцій організму і їх резервними можливостями, які змінюються впродовж життя [8, 24]. Збільшення або зменшення цих резервів пов’язане з віковими й генетичними особливостями організму, способом та умовами життєдіяльності індивідуума. Згідно концепції фізичного здоров’я, найвагомим фактором стає величина аеробних можливостей організму, від якої залежить життєдіяльність, захворюваність і тривалість життя. У сучасній літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Окремі автори визначають поняття “фізичний стан”, як рівень аеробної продуктивності в умовах фізичного навантаження (PWC_{170}) [40, 34, 48, 51]. Інші – характеризують фізичний стан як

сукупність взаємопов'язаних факторів: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [53, 56, 60]. Проте автори єдині в тому, що для оцінювання фізичного стану школярів необхідні антропометричні та функціональні показники, а також дані тестування ряду фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. У науково-літературних джерелах подається така їх характеристика: швидкість – це можливість людини виконувати рухові дії у мінімальних умовах за певний відрізок часу; сила – це можливість людини виконувати дію з певним м'язовим напруженням; витривалість – це можливість людини до тривалого виконання діяльності без зниження її ефективності; спритність – це можливість людини швидко опановувати новими рухами і швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно з вимогами обставин, що змінюються; гнучкість – це властивості тілесної структури, які визначають параметри амплітуди рухових ланок тіла.

Дослідження фізичного стану учнів дозволяє зробити порівняльний аналіз абсолютних показників, пізнати закономірність становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять на основі умов самоконтролю. Тільки за умови широкого і комплексного дослідження фізичного стану школярів можна науково обґрунтувати методику оптимізації фізичного виховання.

Висновки до 1-го розділу

1. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що існують суперечливі підходи відносно до побудови навчального процесу з фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи та розвитку фізичних якостей у дітей цього віку.

2. Статистичні дані захворюваності дітей свідчать про тенденцію погіршення стану їх здоров'я. Причинами тому є нераціональне харчування, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, недостатня рухова активність, низька ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, а також недостатня популярність здорового способу життя серед населення України.

3. У сучасних умовах спостерігається зниження стану здоров'я дітей. Серед найбільш виражених захворювань домінують хвороби органів дихання, нервової системи, вроджені аномалії. Серед причин такого стану особливе місце займає забруднення навколишнього середовища, незбалансоване харчування, шкідливі звички батьків, недостатня рухова активність.

4. Основні закономірності росту й розвитку дітей і підлітків, стан їхнього здоров'я і особливості рухової підготовленості визначають вибір педагогічних прийомів впливу на організм учня залежно від конкретних завдань навчально-виховного процесу.

РОЗДІЛ II

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання та методи дослідження

Мета нашої роботи полягала у розробці та апробації різних рухових режимів оздоровчого впливу на фізичний стан молодших школярів, які проживають у сільській місцевості і реалізовувалась у системі таких завдань:

1. Узагальнити теоретичний і практичний досвід з проблем управління руховою активністю молодших школярів.
2. Проаналізувати фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку та визначити рівень їх фізичної підготовленості.
3. Дослідити вплив рухової діяльності на розвиток фізичних якостей дітей (6)7 – 10 років.
4. Розробити організаційно-методичні рекомендації для вдосконалення методики розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань застосовувались такі методи: теоретичні дослідження (вивчення педагогічної, науково-методичної, психологічної літератури з розвитку фізичних якостей дітей (6)7 – 10 років); педагогічні спостереження; антропометричні методи; тестування рівня фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої середньої школи с. Осташівці Тернопільської області. Всього в експерименті взяло участь 67 школярів молодших класів.

Моделями рухових режимів були: 3 уроки фізичної культури на тиждень. З метою вивчення комплексного впливу засобів фізичної культури і спорту на рухову підготовленість дітей до програми занять було введено вправи на

розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості в певному співвідношенні.

Програма педагогічного експерименту включала:

- огляд літературних джерел з проблеми дослідження;
- визначення рівня фізичної підготовленості учнів обох груп на початку та в кінці навчального року;
- розробку програми розвитку фізичних якостей учнів;
- розробку методики комплексного розвитку фізичних якостей учнів експериментальної групи;
- проведення констатуючого експерименту;
- опрацювання отриманих результатів.

Програму дослідження умовно було поділено на 3 етапи. На першому етапі – вересень-жовтень 2024 р. було визначено тему дослідження, проведено літературний огляд.

На другому етапі – жовтень-грудень 2024 р. проведено дослідження рівня фізичного розвитку учнів молодших класів. Фізичний розвиток визначався на основі таких показників:

- 1) вага визначалася шляхом зважування на медичних вагах (кг) з точністю до 50 г;
- 2) зріст вимірювався ростоміром (см), згідно загальноприйнятої методики, з точністю до 0,5 см;
- 3) окружність грудної клітки вимірювалася сантиметровою стрічкою (см), згідно загальноприйнятої методики.

Було також розроблено програму експерименту. З метою вивчення комплексного впливу засобів фізичної культури на рухову підготовленість дітей до програми занять було введено вправи на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості в певному співвідношенні. За розробленою методикою та участю в констатуючому експерименті було створено 2 групи школярів - контрольна і експериментальна.

Третій етап включав проведення власне констатуючого експерименту, який включав складання державних тестів на початку та в кінці навчального року. В експериментальних групах заняття проводилися за експериментальною програмою (лютий 2025 р. – травень 2025 р.). Порівнювався аналіз результатів фізичної підготовленості учнів молодших класів з нормативними вимогами системи оцінювання фізичної підготовленості.

Програма експерименту

Якість	Вправа	Кількість повторень	ЧСС уд/хв
Швидкість	Біг на місці 15 с (в упорі)	1 – 2	140 – 150
Сила	Згинання і розгинання рук в упорі	максимальна кількість разів	
Швидкісно-силові здібності	1. Стрибки на двох ногах з просуванням уперед. 2. Стрибки через гімнастичну лаву з просуванням уперед, відштовхуючись обома ногами.	18 м 10 – 12 стрибків	145 – 155
Спритність	1. Біг за розмітками волейбольного майданчика	1 – 2 рази	145 – 155
Гнучкість	Пружинні нахили вперед (намагаючись торкнутися лобом колін, пальцями рук до підлоги)	10 – 15 разів	130 – 135
Витривалість	Біг 90, 120 с (по колу) в темпі 60 – 70 % від максимального		160 – 170

В основу експериментальної методики було покладено:

Для розвитку витривалості: тривалий біг у рівномірному та перемінному темпах при частоті серцевих скорочень від 160 до 170 уд/хв в залежності від віку, стану фізичної підготовленості та здоров'я учнів; спеціально підібрані фізичні вправи; біг по смузі перешкод від 1 до 4 хвилин в залежності від віку і фізичної підготовленості; естафети та рухливі ігри; участь у змаганнях осінньої та весняної спартакіади з легкоатлетичного багатоборства.

Для розвитку силових якостей: виконання спеціального підібраних вправ методом колового тренування, включення до програми занять елементів спортивної боротьби, естафети і рухливі ігри, а також обов'язкова участь у змаганнях зимової спартакіади з силового багатоборства.

В залежності від рівня підготовленості учнів фізичне навантаження на уроках регулювалось: довжиною дистанції, швидкістю бігу, кількістю повторень виконання вправ, системою дихання.

Початкова дистанція бігу на початок навчального року визначалась в залежності від віку і фізичної підготовленості учнів, від 500 до 1000 метрів.

На початку проведення експерименту за основу бралось 50 відсотків від максимального, тобто завдання уроків виконувалось в режимі помірної інтенсивності при частоті серцевих скорочень від 130 до 150 уд/хв. Це давало найкращу можливість здійснювати необхідну взаємодію між функціональною діяльністю серцево-судинної, дихальної систем та рухового апарата. Час виконання роботи в цій зоні коливався в середньому від 12 до 16 хв в залежності від віку.

Окрім того, протягом експерименту фіксувалась активність дітей у плані відвідування ними різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позаурочний час, успішності навчання школярів, кількість пропущених по хворобі навчальних днів, структура захворювань. Обробка результатів дослідження проводилася методом математичної статистики.

РОЗДІЛ ІІІ

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ПАРАМЕТРІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Фізичний розвиток дітей.

Різноманітні морфофункціональні можливості організму людини визначають масу, довжину, щільність, форму тіла і в комплексі визначаються, як фізичний розвиток.

Для його оцінювання використовують показники соматометричних ознак (довжина й маса тіла, окружність грудної клітки). Динаміка фізичного розвитку в онтогенезі людей тісно пов'язана з іншими процесами вікової еволюції. Фізичний розвиток є одним із об'єктивних показників здоров'я, свідчить про рівень ефективності фізкультурно-оздоровчих, спортивних і лікувальних заходів у рамках шкільних уроків, що відображає вплив багатьох факторів зовнішнього і внутрішнього середовища на організм людини, формування позитивної соціальної поведінки, мотивації здорового способу життя.

Приступаючи до нашого дослідження, ми проаналізували вікову динаміку річного приросту росту та ваги тіла дітей (6)7 – 10 років за матеріалами індивідуальних спостережень. Отримані результати свідчать, що хлопчики віком 7 років мали довжину тіла $123,7 \pm 0,438$ см, дівчатка – $120,6 \pm 0,576$ см. У 8 років довжина тіла хлопчиків зросла на 1,9 см, річний приріст досягає відмітки $125,6 \pm 0,672$ см, дівчаток зросла на 3 см і відповідно до річного показника становить $123,6 \pm 0,545$ см.

Найінтенсивніше довжина тіла у дітей молодшого шкільного віку зростає у 10 років. Її показники становлять: у хлопчиків $135,7 \pm 0,576$ см, різниця 7,5 см, у дівчаток – $134,5 \pm 0,624$ см і різниця 5,8 см. Показники різниці росту довжини тіла з 7(6) – 10 років у хлопчиків збільшилися на 12 см, а у дівчаток на 13,9 см. Ці показники відповідають віковим нормам, де у дівчаток показники довжини тіла випереджають ріст хлопчиків.

Отже, ріст людини – це єдиний цілісний процес якісного та кількісного характеру. Зміна розмірів довжини тіла характеризує динаміку приросту його тіла. Найкращі показники росту спостерігаються у дітей 9 – 10 років, де зростання довжини тіла суттєво відчувається.

Маса тіла – це відносно лабільний показник фізичного розвитку і чутливий критерій, який досить швидко реагує на різні захворювання, зміни режиму та характеру харчування. Він є також одним із важливих антропометричних показників, який визначають шляхом зважування на медичних вагах і використовують для оцінювання фізичного розвитку і стану здоров'я.

У нашому експерименті хлопчики (6)7 років мали масу тіла $24,86 \pm 0,282$ кг, дівчата відповідно $21,74 \pm 0,380$ кг, у хлопчиків 8 років $25,06 \pm 0,464$ кг, у дівчаток $23,05 \pm 0,290$ кг, хлопчики віком 9 років мають $25,96 \pm 0,301$ кг, дівчатка – $26,73 \pm 0,413$ кг, хлопчики 10 років – $30,80 \pm 0,413$ кг, у дівчаток $28,82 \pm 0,464$ кг. Різниця зростання маси тіла у хлопчиків 7 – 8 років становить 0,2 кг з 8 до 9 років показник 0,89 кг, у віці 9 – 10 років він зрівнюється і становить 0,77 кг.

Таким чином, за середньоарифметичними показниками маса тіла з 7 – 10 років у хлопчиків зросла на 5,94 кг, у дівчаток – на 7,08 кг. Результати показують, що маса тіла у дівчаток зросла більше, ніж у хлопців. Показники різниці ваги тіла з року в рік зростають повільно. Необхідно зазначити, що великих зрушень у масі тіла не відмічається, найменший показник є у віці 7 – 8 років (0,2 кг) і дещо більший показник у віці 8 – 9 років (0,89 кг).

Порівнюючи ці показники, ми бачимо, що у дітей (6)7 – 10 років найбільше зростання середнього максимального значення маси тіла відмічається у хлопчиків – 12 кг, а у дівчаток – 7 кг, за середньо-мінімальними показниками у дівчаток 6,6 кг, у хлопчиків – 4,5 кг.

Важливим інформаційним показником фізичного розвитку є окружність грудної клітки (ОГК). Співставлення отриманих результатів за змінами ОГК у

різних вікових групах дає можливість проаналізувати отримані результати і відмітити нерівномірність вікових змін.

Порівнюючи показники ОГК на вдиху й видиху бачимо, що хлопчики і дівчатка різних вікових груп мають суттєву різницю. У школярів найкращі результати (ОГК) на вдиху і видиху в 9 – 10 років. Показники хлопчиків відрізняються стабільним ростом результатів ОГК у стані спокою. У дівчаток цей рівень результатів коливається і має стрибковий характер.

Наші дані зіставлені з результатами дослідження С.Дмитренко [21], які вказують на те, що показники школярів у віці 9 – 10 років збігаються і мають незначні відхилення у 8 років. При цьому потрібно зазначити, що виявлена закономірність фізичного розвитку у дітей молодшого шкільного віку у зміні розмірів довжини і маси тіла, ОГК в принципі співпадає з характером вікового розвитку і характеризує динаміку найкращого приросту у хлопчиків 9 – 10 років і дівчаток 8 – 9 років, і це є основою управління процесами формування фізичного здоров'я.

3.2. Особливості фізичної підготовленості школярів

Віковий період 7 (6) – 10 років, як показують наукові дослідження [16, 21, 23], найбільш сприятливий для формування практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, які реалізуються в руховій активності людини. Практично всі показники фізичних якостей у цьому віці демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі.

За даними Л.В.Волкова [14], багато дітей не можуть досягнути високих результатів у бігу, стрибках, метаннях не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Установлений факт такого зв'язку і зміни характеру в процесі вікової еволюції потребує пояснення, розкриваючи фізіологічні властивості вікового розвитку рухової системи.

Наше дослідження було проведено з метою порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток молодшого шкільного віку.

Важливою характеристикою фізичної підготовленості є сила. В результаті дослідження розвиток сили оцінювався за результатами виконання тесту “підтягування на перекладині”. Отримані результати показали високий рівень сили у хлопчиків 7 – 8 років, незначне зменшення спостерігається у віці 9 – 10 років, але стосовно всіх показників практично цей показник залишився на високому рівні. У дівчаток високий рівень силової підготовленості спостерігається у віці 9 – 10 років, зменшення показників простежується у віці 7 – 8 років.

Загалом аналіз тесту “підтягування на перекладині” свідчить про стрибкове зростання сили у дівчаток і поступове у хлопчиків. Разом з тим, у цьому випробуванні великий відсоток дітей (хлопчики 7 років – 68,33 %, 8 років – 51,26 %, 9 років – 67,27 %, 10 років – 63,41 %; дівчатка 7 років – 64,34 %, 8 років – 59,09 %, 9 років – 40,09 %, 10 років – 31,46 %) склали цей тест на “1” бал. Дослідження також засвідчує, що у цьому виді тестування спостерігається великий розкид результатів (від 24 до 0 разів). Це вказує на необхідність індивідуального підходу до розвитку силових якостей дітей молодшого шкільного віку (табл. 3.1).

Дані дослідження стверджують, що силові показники розвиваються в тісній взаємодії з формуванням м'язової системи дитини і відрізняються за ритмом та темпом розвитку у хлопчиків і дівчаток. Водночас вони мають загальні риси: нерівномірність розвитку, наявність періодів інтенсивного й сповільненого розвитку, швидкого темпу росту силових якостей в окремих періодах життя. Вказані закономірності зобов'язують нас ввести у відповідні вікові етапи різноманітні засоби й методи інтенсивного навчання. Наскільки перспективними виявляються вони, залежить від зростання показників розвитку фізичної підготовленості.

Таблиця 3.1

Результати обстеження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку за державними нормативами , у %

Вид випробування	Стать	Вік	Кількість учнів, %				
			“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Підтягування на перекладині, разів	Хлопчики	7	8,33	13,33	0,83	9,16	68,33
		8	12,60	10,92	9,24	15,96	51,26
		9	14,54	5,45	6,36	6,36	67,27
		10	8,94	4,06	13,0	10,56	63,41
	Дівчатка	7	5,94	2,97	8,91	16,83	64,34
		8	15,45	8,18	17,27	-	59,09
		9	3,80	7,61	14,28	28,57	40,09
		10	14,60	10,11	22,47	21,34	31,46
Стрибок у довжину з місця, см	Хлопчики	7	12,5	20,0	33,33	10,83	23,33
		8	15,96	23,52	36,97	15,12	8,40
		9	7,27	25,45	24,54	19,09	23,63
		10	20,32	34,95	19,51	6,50	18,69
	Дівчатка	7	6,93	24,75	15,84	18	33,66
		8	25,45	19,09	27,27	81	12,72
		9	3,80	9,52	20,00	15	40,0
		10	51,68	17,97	12,35	45	8,13
Біг 30 м, с	Хлопчики	7	2,5	29,16	30,0	26,66	20,83
		8	5,88	15,12	33,61	10,11	7,50
		9	3,63	39,09	39,09	17,5	18,18
		10	-	12,19	25,20	32,77	25,20
	Дівчатка	7	2,97	20,79	48,51	13,63	9,90
		8	3,63	15,45	35,45	37,39	11,81
		9	4,76	9,52	23,80	17,82	34,28
		10	5,61	15,73	22,47	33,63	35,95
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Хлопчики	7	5,83	10,0	25,0	27,61	29,16
		8	20,16	35,29	21,84	22,47	14,28
		9	30,90	27,27	21,81	27,5	11,81
		10	46,34	33,33	10,56	8,40	3,25
	Дівчатка	7	9,90	10,89	9,90	8,18	42,57
		8	40,0	33,63	15,45	6,50	3,63
		9	27,61	25,71	30,47	26,73	13,33
		10	33,70	26,96	19,10	5,45	5,61

Продовження табл. 3.1

Біг 200 – 500 м – учні 7-8 років, 500 – 1000 м – учні 9 – 10 років, с	Хлопчики	7	1,66	19,16	22,5	2,85	35,0
		8	10,92	26,89	14,28	14,60	17,64
		9	11,81	19,09	28,18	20,83	17,27
		10	8,94	18,69	13,82	21,84	30,89
	Дівчатка	7	-	-	-	23,63	72,27
		8	1,81	5,45	2,72	27,64	62,72
		9	5,71	13,33	28,57	27,72	22,85
		10	-	1,12	11,23	27,27	56,17
Нахили тулуба вперед із положення сидячи, см	Хлопчики	7	8,33	5,0	10,83	29,52	58,33
		8	16,80	7,56	10,08	31,46	46,21
		9	14,54	10,90	8,18	17,5	60,0
		10	11,38	13,0	13,0	19,32	55,28
	Дівчатка	7	10,89	5,94	14,85	6,36	64,35
		8	14,54	5,45	23,63	7,31	43,63
		9	7,61	8,57	12,38	3,96	53,33
		10	4,49	15,73	19,10	14,54	46,06

Наступним показником визначення фізичної підготовленості є швидкісно-силові якості. Це можливості нервово-м'язової системи побороти опір із високою швидкістю м'язового скорочення [23, 25]. Розвиток цих якостей має визначальне значення у руховій діяльності ациклічного й змішаного характеру (стрибки, спортивні ігри), в таких видах спорту, де результати залежать від швидкості відштовхування, вибухового напруження.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей у дітей (б) 7 – 10 років ми використовували тест “стрибок у довжину з місця”. Отримані показники середніх результатів свідчать, що “5” балів отримали найбільше хлопчиків і дівчаток 7 років (20,32 %, 51,68 %), “4” бали найбільше отримали хлопчики 10 років (34,95 %) і дівчатка 7 років (24,75 %). Найбільший відсоток учнів, які отримали “1” бал спостерігається у хлопчиків 9 років (23,63 %) та дівчаток 9 років (40,0 %).

За показниками бігу на 30 м бачимо, що оцінку “5” отримали найбільше 8-річних хлопчиків (5,88 %) та 10-річних дівчаток (5,61 %). Найнижчу оцінку (“1”) отримали хлопчики 10 років (25,2 %) та дівчатка 8 років (33,63 %) і 10 років (35,95 %).

Серед фізичних якостей спритність характеризує здатність людини швидко оволодівати новими рухами і швидко перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з обставинами, які змінилися [25, 60]. і проявляються в комплексі з іншими фізичними якостями. Для розвитку спритності і координації рухів необхідно використовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, при цьому поступово ускладнюючи їх.

Отже розвиток спритності проявляється в координаційних здібностях із руховими навичками, тому носить комплексний характер і є однією з передумов розвитку фізичної підготовленості.

Порівнюючи показники “човникового бігу 4 х 9 м”, ми бачимо, що результати за цим тестом у хлопчиків і дівчаток з роками покращуються. Найкращі показники спостерігаються у хлопчиків та дівчаток 10 років (хлопчики – 46,34 %, дівчатка – 33,70 %). Найгірші показники у хлопчиків та дівчаток 7 років (хлопчики – 29,16 %, дівчатка – 42,57 %).

Для оцінювання розвитку витривалості ми застосовували біг (учні 7 – 8 років – 200-500 м, учні 9 – 10 років – 1000 м). У фізичному вихованні під терміном “витривалість” розуміють можливості організму боротися з перевтомою, яка викликана м'язовою діяльністю. Для формування витривалості застосовують вправи, що дають фізичне навантаження на організм дитини трохи більше, ніж те, яке вона звикла переносити. Це дало нам можливість зіставити показники фізичної підготовленості відповідно індивідуальних можливостей кожної дитини за цим тестуванням.

За показниками тесту отримано дані розвитку витривалості, які засвідчують, що у хлопчиків з 7 до 9 років результати покращуються, а в 10 років знову спостерігається їх зниження. Якщо у 7-річному віці на оцінку “5” цей тест склали 1,66 % дітей, то в 9-річному віці – 11,81 %. Лише незначна кількість дівчаток віком 8 – років отримали з цього тесту оцінку “5” (8 років – 1,81 %, 9 років – 5,71 %). Така закономірність доводить, що у дітей молодшого шкільного віку низький рівень витривалості, особливо у дівчаток.

Підвищення рівня розвитку фізичної підготовленості залежить від показників еластичності м'язів і зв'язок. Суттєвим впливом на рівень розвитку гнучкості впливає рухливість у суглобах, які мають індивідуальні особливості у кожної людини. Саме у дітей молодшого шкільного віку ці якості розвиваються ефективніше, ніж у старшому віці. Фізичний показник гнучкості характеризується здатністю людини виконувати рухи з великою амплітудою. За показниками нашого дослідження результати розвитку гнучкості свідчать, що у хлопчиків ця якість найкраще розвинена у віці 8 – 9 років (8 років – 16,89 %, 9 років – 14,54 %) у дівчаток відповідно 7 – 8 років (8 років – 14,54 %, 7 років – 10,89 %).

3.3. Вплив рухової активності на розвиток фізичних якостей молодших школярів

Як свідчать результати дослідження, антропометричні показники контрольної та експериментальної груп після експерименту статистично значимо не відрізнялись. Результати експерименту виявили зміни в рівні фізичної підготовленості молодших школярів.

Аналізуючи показники витривалості (біг на 1000 м), варто зазначити, що у зміні показників учнів експериментальних і контрольних груп спостерігається певна тенденція. Якщо у хлопчиків експериментальних груп спостерігається високий рівень статистичної вірогідності і він утримується протягом всього заключного експерименту ($P < 0,01$) по відношенню до хлопчиків контрольних груп, то у дівчаток – лише з другого класу (табл. 3.2).

Як у хлопчиків, так і у дівчаток у 2 класі спостерігається різке зниження показників витривалості. Однак у 3 класі відбувається знову збільшення його приросту.

Що стосується розвитку силових якостей, отримані нами дані свідчать, що, виконуючи силовий тест у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на

підлозі, на початку навчального року цей показник у виконанні вправи становить $18,8 \pm 1$ рази, а в кінці експерименту – $28,3 \pm 2$ рази.

Таблиця 3.2.

Порівняльна характеристика зміни показників витривалості (біг на 1000 м, хв, с) учнів початкових класів протягом навчального року, $M \pm m$

Класи	Хлопчики		Дівчатка	
	вересень	травень	вересень	травень
1 клас				
Контрольні	6,11	5,69	6,20	6,00
	0,10	0,09	0,15	0,09
Експериментальні	5,87	5,45	6,41	5,86
	0,06	0,08	0,09	0,10
	$P < 0,01$	$P < 0,01$	$P > 0,01$	$P > 0,2$
2 клас				
Контрольні	5,63	6,73	6,02	5,86
	0,12	0,24	0,10	0,09
Експериментальні	5,33	5,06	5,81	5,52
	0,07	0,07	0,10	0,09
	$P < 0,01$	$P < 0,001$	$P < 0,05$	$P < 0,001$
3 клас				
Контрольні	6,80	5,84	5,94	5,98
	0,24	0,18	0,09	0,10
Експериментальні	5,23	4,71	5,63	5,22
	0,08	0,05	0,10	0,08
	$P < 0,001$	$P < 0,001$	$P > 0,01$	$P > 0,001$

Приріст у третьокласників становить 11,4 рази. Ще кращий результат у дівчаток 3 класів. На початку навчального року середній показник у виконанні цієї вправи становив $18,8 \pm 1$ рази, а в кінці експерименту – $28,3 \pm 2$ рази. Приріст за рік становить 9,5 рази.

Що стосується виконання тесту на розвиток статистичної сили, то в кінці навчального року у хлопчиків 3 класів експериментальних груп цей показник становить $35,45 \pm 2,7$ проти $21,20 \pm 1,49$ ($P > 0,001$). Відповідно у дівчаток – $21,61 \pm 1,86$ проти $19,13 \pm 1,17$ ($P < 0,001$) (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Порівняльна характеристика зміни показників статичної сили (вис на зігнутих руках, с) учнів початкових класів протягом навчального року, $M \pm m$

Класи	Хлопчики			Дівчатка		
	вересень	травень	Вірогідність різниці (P)	вересень	травень	Вірогідність різниці (P)
1 клас						
Контрольні	$11,8 \pm 1,52$	$13,4 \pm 1,32$	$P < 0,01$	$8,10 \pm 1,05$	$8,60 \pm 1,08$	$P < 0,01$
Експериментальні	$11,6 \pm 1,52$	$13,4 \pm 1,32$	$P < 0,01$	$8,10 \pm 1,05$	$8,60 \pm 1,08$	$P < 0,01$
2 клас						
Контрольні	$20,5 \pm 2,08$	$21,3 \pm 2,05$	$P < 0,01$	$11,9 \pm 1,51$	$12,2 \pm 1,85$	$P < 0,01$
Експериментальні	$20,5 \pm 2,05$	$24,3 \pm 1,01$	$P < 0,01$	$11,8 \pm 1,52$	$12,6 \pm 1,79$	$P < 0,01$
3 клас						
Контрольні	$21,2 \pm 1,2$	$21,2 \pm 1,49$	$P < 0,1$	$19,1 \pm 1,43$	$19,13 \pm 1,2$	$P > 0,1$
Експериментальні	$21,2 \pm 1,52$	$35,4 \pm 2,7$	$P > 0,001$	$19,1 \pm 1,7$	$21,6 \pm 1,86$	$P < 0,001$

Хлопчики 2 класу експериментальних груп покращили результати стрибка у довжину з місця з $141,08 \pm 3,18$ см до $147,42 \pm 4,26$ см ($P < 0,05$). У 3 класі за період експерименту хлопчики покращили результат із $150,42 \pm 3,14$ см до $152,83 \pm 2,98$ см ($P < 0,05$). У дівчаток 2 класу експериментальної групи результат покращився з 123 ± 75 см до $132,0 \pm 167$ см ($P < 0,05$), у 3 класі результат дівчаток становив до експерименту $125,71 \pm 2,84$, після експерименту – $131,0 \pm 3,39$ см ($P < 0,05$). У дівчаток і хлопчиків контрольних груп зміни незначні – 1 см ($P > 0,01$). Отже, рухові режими, різні за об'ємом рухової активності позитивно вплинули на покращення швидкісно-силових здібностей молодших школярів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняльна характеристика зміни показників швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця, см) учнів початкових класів протягом навчального року, $M \pm m$

Класи	Хлопчики			Дівчатка		
	вересень	травень	Вірогідність різниці (P)	вересень	травень	Вірогідність різниці (P)
1 клас						
Контрольні	131,0±1,51	133,5±1,61	P<0,01	121,5±1,52	122,5±1,96	P<0,05
Експериментальні	130,0±1,26	135,2±1,56	P<0,01	121,3±1,71	123±7,5	P<0,05
2 клас						
Контрольні	140,0±1,55	141,9±1,73	P<0,01	123±7,5	125±7,3	P<0,01
Експериментальні	141,08±3,18	147,42±4,26	P>0,01	123±7,5	132,0±1,67	P<0,05
3 клас						
Контрольні	150,32±3,15	150,56±2,5	P>0,01	125,76±2,19	126,13±1,61	P>0,01
Експериментальні	150,42±3,14	152,83±2,98	P<0,05	125,71±2,84	131,0±3,39	P<0,05

За період педагогічного експерименту в результатах човникового бігу (3 x 9) у дітей молодших класів відзначається тенденція до росту цього параметра. У хлопчиків експериментальної групи 2 класу результат покращився з $9,13 \pm 0,13$ до $8,91 \pm 0,1$ с ($P < 0,05$), у дівчаток – з $9,25 \pm 0,1$ до $9,10 \pm 0,1$ с ($P < 0,05$). Приріст у хлопчиків склав 2,5 %, у дівчаток – 1,7 %.

У третьокласників (хлопчики) з $9,13 \pm 0,2$ с до $8,71 \pm 0,1$ с ($P < 0,05$), у дівчаток – з $9,26 \pm 0,1$ с до $9,01 \pm 0,1$ с ($P > 0,05$). У хлопчиків експериментальної групи результат зріс на 4,9 %, у дівчаток – на 2,8 %.

За період експерименту діти контрольної групи також мали позитивні зрушення, які склали у хлопчиків 1,6 % ($P > 0,05$), у дівчаток – 4,2 % ($P < 0,05$) (табл. 3.5).

Аналіз отриманих результатів, проведених досліджень дозволив встановити, що зміна показників фізичної підготовленості учнів експериментальних класів, по відношенню до учнів контрольних,

характеризується високим рівнем статистичної вірогідності у діапазоні від тестової вправи.

Таблиця 3.5

Порівняльна характеристика зміни показників швидкості (човниковий біг 4 x 9) учнів початкових класів протягом навчального року, $M \pm m$

Класи	Хлопчики			Дівчатка		
	вересень	травень	Вірогідність різниці (P)	вересень	травень	Вірогідність різниці (P)
2 клас						
Контрольні	9,13±0,5	9,15±0,5	P<0,05	9,25±0,2	9,15±0,2	P<0,05
Експериментальні	9,13±0,13	8,91±0,1	P<0,05	9,25±0,1	9,10±0,1	P<0,05
3 клас						
Контрольні	9,13±0,3	8,97±0,1	P>0,05	9,25±0,5	9,1±0,1	P<0,05
Експериментальні	9,13±0,2	8,71±0,1	P<0,05	9,26±0,1	9,01±0,1	P>0,05

Для перевірки ефективності методики, яку ми використовували протягом експерименту в 1 – 3 класах, нами було проведено тестування за державними тестами (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Порівняльна характеристика виконання учнями третіх класів державних тестів і нормативів у квітні місяці, у %

Бали	Експериментальні класи		Контрольні класи	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
5	35,4	30,9	12,5	9,4
4	44,6	58,0	42,5	45,3
3	18,5	11,3	40,0	37,7
2	1,5	–	10,0	5,7
1	–	–	–	1,9

Як свідчать отримані результати, із загальної кількості учнів експериментальних класів, допущених до складання нормативів, 80 % хлопчиків і 89 % дівчаток виконали тести на “5” і “4” бали. Із учнів контрольних груп на “5” і “4” виконали тільки 55 % хлопчиків і 54,7 % дівчаток.

Тільки 1,5 % хлопчиків із експериментальних класів виконали державні нормативи на “2” бали, у той же час на “2” і “1” бал із учнів контрольних груп виконало 17,5 %. Результати проведеного тестування підтвердили високу ефективність експериментальної методики.

Висновки до 3-го розділу

1. Виявлено закономірність фізичного розвитку у дітей молодшого шкільного віку у зміні розмірів і маси тіла, окружність грудної клітки в принципі співпадає з характером вікового розвитку і характеризує динаміку найкращого приросту у хлопчиків 9 – 10 років і дівчаток 8 – 9 років, що є основою управління процесами формування фізичного здоров'я.

2. Практично всі показники фізичних якостей у цьому віці демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі.

3. Найбільш суттєвий приріст у початковій школі відзначається за швидкісно-силовими показниками, що узгоджується з дослідженнями інших авторів.

4. Темпи та величини приростів у розвитку показників сили і витривалості, а також функціональної діяльності серцево-судинної і дихальної систем у хлопчиків кращі, ніж у дівчаток.

РОЗДІЛ IV

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВІДПОВІДНОСТІ ДО ПОКАЗНИКІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Методика розвитку і вдосконалення сили

Перш ніж здійснювати силову підготовку учнів, потрібно виміряти рівень розвитку сили. Коли визначено вихідний рівень, тоді можна правильно поставити завдання, підібрати відповідні засоби та методи. Загалом ми рекомендуємо для розвитку сили застосовувати вправи, що подані на рис. 4.1.



*Рис. 4.1. Класифікація засобів розвитку сили за А.А.Тер-Ованесяном,
І А.Тер-Ованесяном, 1986 (перероблено і доповнено М.М.Линцем)*

Для молодших школярів рекомендовано такі тести: кистьова динамометрія; кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками з-за голови у положенні сидячи; згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на гімнастичній лаві; підтягування у висі, стоячи під кутом 45° на низькій перекладині; стрибки у довжину з місця; підйом тулуба з положення лежачи в сід.

Для молодших школярів найхарактернішими є вправи з основної гімнастики, елементи акробатики, вправи з набивним м'ячем. Основою методичного підходу до силової підготовки молодших школярів є комплексне виховання фізичних якостей.

Методика розвитку і вдосконалення гнучкості

У розвитку гнучкості розрізняють два етапи:

1. Етап збільшення амплітуди рухів до оптимальних величин;
2. Етап збереження рухливості в суглобах на досягнутому рівні.

На початку кожного заняття з розвитком гнучкості треба добре розминати як організм загалом, так і м'язи, які будуть піддаватися розтягуванню, і вжити заходів, щоб протягом усього заняття підтримувати організм в розігрітому стані.

Вправи ж на розтягування виконують повторним або комбінованим методом.

Дослідження показали, що для розвитку гнучкості в різних суглобах треба затратити різну кількість повторень вправи в занятті (табл. 4.1).

Щоб уникнути монотонності та небажання втоми для дітей молодшого шкільного віку вправи дають серіями (3 – 5 серій) з 10 – 20 повторень в кожній.

Найбільшого ефекту можна досягти, якщо розвивати гнучкість щоденно або два рази на день. На етапі збереження рухливості в суглобах обсяг вправ можна зменшити на 50 %. Їх достатньо виконувати 3 – 4 рази на тиждень у поєднанні з силовими і швидко-силовими вправами.

Таблиця 4.1

Дозування вправ з розвитку рухливості в різних суглобах в одному занятті
(за Б.В.Сермєєвим, 1970)

Суглоби	Е т а п и	
	Розвиток гнучкості	Збереження гнучкості
Хребта	90 – 100	40 – 50
Кульшові	60 – 70	30 – 40
Плечові	50 – 60	30 – 40
Колінні	30 – 35	20 – 25
Променево-зап'ясткові	20 – 25	10 – 15
Гомілково-стопні	20 – 25	10 – 15

Для оцінювання рівня розвитку гнучкості використовують контрольні вправи (тести), за допомогою яких опосередковано вимірюється гнучкість в лінійних одиницях.

Методика розвитку і вдосконалення швидкості

Основними засобами розвитку швидкості у конкретному виді циклічної вправи є саме ті вправи, у яких необхідно підвищувати швидкість, а також допоміжні фізичні вправи, подібні до основної за координацією або за характером енергозабезпечення рухової діяльності.

Тренувальні завдання виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методами.

Досить ефективним є почергове виконання швидкісних вправ в обтяженнях, полегшених і звичайних умовах та з варіативною зміною амплітуди і частоти рухів. Наприклад, біг вгору – біг по горизонтальній доріжці – біг з гори (нахил 2 – 3°) – біг по горизонтальній доріжці.

Визначаючи тривалість вправ, потрібно орієнтуватись на інтенсивність їх виконання та рівень тренуваності учнів. Досягнути максимальну швидкість учні

можуть утримувати протягом 2 – 3 с, а далі наступає її зниження. У тренуванні дітей доцільно проводити 1 – 2 заняття на тиждень із розвитку швидкості. В інші дні тренувальні заняття повинні носити комплексний характер.

Використовують також сприятливі фактори зовнішнього середовища (біг за вітром, плавання за течією, їзда на велосипеді за лідером і т.д.).

Високі темпи приросту швидкості спостерігаються у віці від 11 – 12 до 14 – 15 років у дівчат та до 15 – 16 років у хлопців. Саме в цьому віці доволіно розвивати швидкісно-силові якості.

Методика розвитку і вдосконалення спритності

Спритність як комплексна якість розвивається у дошкільному та молодшому шкільному віці. У ці періоди легко формуються рухові уміння і навички, прогресує сама здатність набувати щоразу нові й нові вміння та перебудовувати їх.

Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає єдиного критерію її контролю й оцінювання. При цьому спритність проявляється в комплексі з іншими якостями і здібностями учнів.

Комплексно удосконалюючи спритність школярів, використовують різні методичні прийоми, серед яких слід відзначити:

- виконання вправ з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками й ногами в різних умовах;
- зміну темпу швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Основною умовою удосконалення спритності є новизна вправ.

Методика розвитку і вдосконалення витривалості

Фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової активності.

Загальна витривалість, як рухова якість людини, – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів.

Зокрема витривалість поділяють на: загальну, спеціальну, швидкісну, силову та координаційну (В.Н.Заціорський; Н.А.Фомін, Ю.Н.Вавілова; Л.П.Матвєєв).

Покращення рівня розвитку загальної витривалості служить передумовою ефективного розвитку різних видів специфічної витривалості, до яких належать усі конкретні різновиди витривалості, що суттєво відрізняються від загальної.

Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати роботу і переборювати втому в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Л.П.Матвєєв запропонував відрізняти “спеціальну тренувальну витривалість”, яка виражається у показниках сумарного обсягу та інтенсивності специфічної роботи, що виконується на тренувальних заняттях, від “спеціальної змагальної витривалості”, яка оцінюється за працездатністю і ефективністю рухових дій, особливостями психічних проявів в умовах змагань

Спеціальна витривалість є дуже складною багатокomпонентною якістю. Її структура у кожному конкретному випадку визначається специфікою виду спорту і його окремої дисципліни.

Швидкісна витривалість, як рухова якість людини, – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з наближеною до граничної та граничною інтенсивністю. Т.Ю.Круцевич наголошує, що надзвичайно важливе значення витривалість відіграє у спортивних іграх та подібних до них видах рухової діяльності.

Силова витривалість, як рухова якість людини, – це її здатність якомога продуктивніше, для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності долати помірний зовнішній опір (М.М.Линець, Андрієнко Г.М.).

Координаційна витривалість – це здатність тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання.

Вихованню витривалості найбільш сприяють циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі), але монотонність та низький рівень емоційності роблять їх малоефективними для дітей і підлітків. Для них досить ефективним засобом розвитку загальної витривалості є спортивні та рухливі ігри, танці, аеробіка. Загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту від 8 до 10, від 11 до 12 та від 14 до 15 років.

Швидкісна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. У дівчаток загальна витривалість має приріст лише від 10 до 13 років, а потім вона зростає повільно.

Обов'язковою умовою розвитку витривалості є періодичний контроль її рівня. Загальну витривалість можна контролювати о оцінювати за допомогою таких тестів: тривалий біг; пробігання дистанції за найменшу кількість часу, пробігання якомога більшої відстані за визначений час .

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що високий рівень фізичного стану дітей є однією з умов доброго здоров'я і найчастіше причиною різноманітних відхилень у їх фізичному розвитку є недостатня рухова активність, що прогресує з кожним роком. Вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можливе за рахунок використання ефективних засобів фізичної культури та збільшення кількості годин на тиждень на заняттях з фізичного виховання.

2. Виявлено закономірність фізичного розвитку у дітей молодшого шкільного віку у зміні розмірів і маси тіла, окружність грудної клітки в принципі співпадає з характером вікового розвитку і характеризує динаміку найкращого приросту у хлопчиків 9 – 10 років і дівчаток 8 – 9 років, що є основою управління процесами формування фізичного здоров'я.

3. У зміні показників фізичних якостей учнів експериментальних і контрольних груп спостерігається певна тенденція. Рухові режими, різні за об'ємом рухової активності, позитивно вплинули на покращення швидкісно-силових здібностей: із $150,42 \pm 3,14$ см до $152,83 \pm 2,98$ см – у хлопчиків 3 класу ($P < 0,05$); та із $125,71 \pm 2,84$ см до $130,0 \pm 3,39$ см – у дівчаток такого ж віку ($P < 0,05$). Як у хлопчиків, так і в дівчаток 1 – 2 класів спостерігається різке зниження показників витривалості, однак у 3 класі відбувається збільшення їх приросту. Приріст сили у третьокласників становить 11,4 рази (хлопчики): до експерименту цей показник становив $18,8 \pm 1$, а в кінці експерименту $28,3 \pm 2$. Ще кращий результат у дівчаток. В учнів контрольних груп зміни незначні. За результатами “човникового” бігу в учнів молодших класів спостерігається тенденція до розвитку цього параметра як в експериментальних, так і в контрольних групах. Приріст у хлопчиків 2 класу експериментальних груп склав 2,5 %, у дівчаток – 1,7 %. В учнів 3 класу відповідно 4,9 % та 2,8 %. Учні контрольних груп також мали позитивні зрушення, які складають у хлопчиків – 1,6 % ($P > 0,05$), у дівчаток – 4,2 % ($P > 0,05$).

4. Експериментальне дослідження показало, із загальної кількості учнів експериментальних груп 80 % хлопчиків і 89 % дівчаток показали високий та вище середнього рівень розвитку фізичних якостей. Із учнів контрольних груп тести виконали за цими рівнями тільки 55 % хлопчиків і 54,7 % дівчаток, що підтверджує ефективність експериментальної методики.

5. Результати проведених досліджень свідчать про те, що за показниками фізичної підготовленості діти, які займалися додатково фізичною культурою 2 рази на тиждень, поступаються своїм ровесникам, руховий режим яких складав 3 додаткові заняття фізичної культури на тиждень. Це пояснюється тим, що для формування кумулятивного ефекту і тренувальної спрямованості занять фізичними вправами для розвитку фізичних якостей потрібно займатися не менше трьох разів на тиждень.

6. Запропонована методика, яка узагальнює практичний і методичний досвід з проблем управління руховою активністю молодших школярів, є дієвим засобом комплексного розвитку їх фізичних якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Ананьєв В.Г. До постановки проблеми розвитку дитячого самопізнання// Вибрані психологічні праці. - К.: Педагогіка, 2000. - Т.2. - С.103 - 127.
3. Анохін П.К. Вибрані праці. Філософські аспекти функціональної системи. - К.: Наука, 2008. - 400 с.
4. Апанасенко Г.Л. Оцінка фізичного розвитку методологія та практика пошуків критерію оцінки // Гігієна та санітарія. - 2003. - № 12. - С.51 - 53
5. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання у школі. - К.: ІЗМН, 2007. - С. 56 - 59.
6. Бальсевич В.К. Фізична культура всім і кожному. - К.: Фізкультура та спорт, 2008. - 208 с.
7. Бакіко І.В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - К., 2012. - № 2. - С. 3 - 4.
8. Бернштейн Н.А. Нариси з фізіології рухів та фізіології активності. - К.: Медицина, 1966. - 89 с.
9. Бондаревський Є.Я., Кодешова А.В. Про шкільні програми з фізичної культури у школі. - 1987. - № 3. - С.31. - № 4. - С. 32.
- 10.Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7 – 8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 22 с.
- 11.Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи та практика виховання молоді засобами фізичної культури. – К.: Інститут систематичних досліджень освіти, 2003. – 152 с.
- 12.Вільчковський Є.С. Навчальна робота з фізичної культури у 1-4 класах. - К.: Педагогічна думка, 2014. - 224 с.
- 13.Віндюк О.В. Основи технології самостійних зайняти фізичними вправами учнів молодших класів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. - Львів, 2012. - 17 с.

14. Волков Л.В. Фізичні здібності дітей та підлітків. – К.: Здоров'я, 2001. – 120 с.
15. Волошин А.А., Кулібаба Н.Б. Ігри на воді для уроків плавання з дітьми молодшого віку // Педагогіка. - Вип. 1. - К.: Фізкультура та спорт, 2012. - С. 131.
16. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 23 с.
17. Горобець М.П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1994. - 21 с.
18. Данилевич М.В. Фізичне виховання дітей – турбота спільна // Фізична культура та здоров'я нації. III Міжнародна конференція. – К. – Вінниця: Українська академія Наук Національного прогресу, 2018. – Ч.1. - С.30 - 32.
19. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. Зубалія М.Д. - Вид. 2-ге, перероб. і дод. - К., 1998. - 18 с.
20. Державна програма «Освіта» (Україна 21 ст.) // Освіта. - № 44 - 46. - 2013. - С. 3 - 6.
21. Дмитренко С.М. Вплив рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які мешкають у зоні підвищеної радіації: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. - Луцьк, 1998. - 18 с.
22. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. – Луцьк, 2000. – 17 с.
23. Дорохів Н.Р. Розвиток силових якостей школярів 7 - 11 класів різних соматичних типів та варіантів розвитку: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К.: НУФВСУ, 2017. - 22 с.

- 24.Дубогай О.Д. Інформативність морфофункціональних показників в оцінці фізичного стану молодших школярів // Теорія та практика фізичної культури. - 2000. - № 9. - С.29 - 31.
- 25.Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Монографія. – Луцьк: Волинська обл. рекреаційно-видавниче підприємство «Надстир'я», 1994. – 152 с.
- 26.Запорожець О.В. Зміна моторики дитини залежно від умов та мотивів її діяльності // Вісті АПНУ. - Вип. 14 - К., 2014. - С. 15 - 27.
- 27.Заціорський В.М. Спортивна метрологія - К.: Фізкультура та спорт, 1982.
- 28.Кашуба В.О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. - К., 2003. - 35 с.
- 29.Койносов В.В. Формування потреби у фізичній культурі в учнів молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Одеса, 2002. - 21 с.
- 30.Козленко М.П. Фізичну культуру на побут школярів. - К.: Сучасна школа, 2009. - С.32 - 33.
- 31.Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1 – 11 класів. - К.: Освіта, 2016. - С.12 - 19.
- 32.Комплексна програма фізичного виховання учнів 1 - 4 класів загальноосвітньої школи К.: Освіта, 2016. - С. 12 - 19.
- 33.Корнієнко С.М. Педагогічні засади фізичного виховання молодших школярів у системі «Батьківщина – школа»: Автореф. канд. пед. наук: 13.00.07 / Тернопільський держ. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2001. – 22 с.
- 34.Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. - К.: Олімпійська література, 1999. - 232 с.
- 35.Куц О.С., Леонова В.А., Розпутняк Б.Д. Системно-структурний підхід до розвитку фізичних якостей у школярів на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації // Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в

- сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. – Луцьк: Медіа, 1999. – С.432 – 435.
- 36.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 208 с.
- 37.Лях В.І. Рух. Загальна характеристика та основи теорії та методика його розвитку на практиці фізичного виховання // Фізична культура у рідній школі. - 2006. - № 2. - С. 2 - 6.
- 38.Масауд Р. Режим рухової активності як основа корекції фізичного стану молодших школярів (24.00.02): Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. / НУФВСУ. - К., 2008. - 16 с.
- 39.Матвеев Л.П. Теорія та методика фізичної культури. - К., Олімпійська література 2001. - С. 73 - 74.
- 40.Матюхіна М.В. Мотивація вчення молодших школярів. - К.: Педагогіка, 2004. - С. 34 - 37.
- 41.Міщенко О.В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 2012. – 16 с.
- 42.Молнар М.В. Формування програмно-нормативного забезпечення, фізичного виховання у молодшій школі з урахуванням регіонального компонента освіти (на прикладі Закарпатської області): Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – 20 с.
- 43.Огниста К.М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2003. – 22 с.
- 44.Омельяненко І.О. Розвиток психомоторних здібностей першокласників на уроках фізичної культури: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 1999. - 17 с.
- 45.Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей та підлітків // Формування, збереження та зміцнення

- здоров'я підростаючого покоління, як обов'язковий компонент соціального освіти. - Дніпропетровськ, 2017. - С.35 - 43.
46. Платонов В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів у олімпійському спорті. - К.: Олімпійська література, 2007. - 583 с.
47. Подласий І.П. Педагогіка початкової школи. - К.: Гуманізм. вид. центр, 2000. - 400 с.
48. Поташнюк Р.З. Соціально-екологічна сутність здоров'я. - Луцьк, 2005. - 92 с.
49. Присяжнюк С. Витривалість: основи визначення та методики розвитку у школярів початкових класів // Фізичне виховання у школі. - 1999. - № 4. - С.32 - 34.
50. Сермеєв Б.В. Спортсменам про виховання гнучкості - К.: Олімпійська література, 2000. - 61 с.
51. Столітенко В.В., Горобець Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. - К.: ІЗМН, 2007. - С. 24 - 50.
52. Фарбер Д.А., Корнієнко І.А., Санькін В.Д. Фізіологія школяра. - К.: Педагогіка, 2009. - 168 с.
53. Фомін Н.А., Вавілова Ю.М. Фізіологічні засади рухової активності. - К.: олімпійська література, 2001. - 224 с.
54. Хоменко Н.М. Формування потреби у фізичному вдосконаленні у молодших школярів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - К., 2002. - С.4 - 12.
55. Хрипкова А.Г., М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: Навч. пос. для студ-ів. - К.: Просвітництво, 1990. - 320 с.
56. Царик О.В. Фізична культура як основа здорового способу життя сьогодні та ... у 20-му столітті // Теорія та практика фізичної культури. - 2001. - № 1. - С. 2 - 4.
57. Цьось О.В., Довганюк В.М., Ковальчук Н.М. Планування навчальної роботи з фізичної культури у школах: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 2008. – 364 с.
58. Чорнобай І.М. Вплив валеологічних знань та вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

- вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 22 с.
59. Чусов Ю.М. Загартовування школярів: Посібник для вчителя. - К.: Просвітництво, 2005. - 128 с
60. Шіян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2003. – 279 с.
61. Шлемін А.М. Залежність формування рухових навичок від розвитку фізичних якостей у молодих гімнастів: – У кн. Проблеми юнацького спорту. - Харків.: ХДАФВС, 1989. - С. 170-172.
62. Шульга М. Методика застосування бігу на витривалість на уроках фізичної культури у школі // Фізичне виховання у рідній школі. - 2019. - № 1. - С. 33 - 40.