

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**  
**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління**  
**закладами освіти**

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Магістерська робота**

**ТЕМА**

**Порівняльний аналіз розвитку фізичної підготовленості молодших школярів.**

**Ковачик Ніколетта Юріївна**

Студентка II-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Ступінь вищої освіти: магістр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 103-Вн від 23.11.2022 року

Науковий керівник: **Кучай Тетяна Петрівна**  
доктор педагогічних наук, професор

Консультант: **Візавер Арпад Дезидерович**  
старший викладач

Завідувач кафедру:

**Біда Олена Анатоліївна**  
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 2023

**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**  
**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління**  
**закладами освіти**

**Магістерська робота**

**Тема**

**Порівняльний аналіз розвитку фізичної підготовленості молодших  
школярів**

Ступінь вищої освіти: магістр

Виконала: студентка II-го курсу  
Ковачик Ніколетта Юріївна  
Освітня програма: 013 Початкова освіта

Науковий керівник: **Кучай Тетяна Петрівна**  
**доктор педагогічних наук, професор**

Консультант: **Візавер Арпад Дезидерович**  
**старший викладач**

Рецензент: **Зорочкіна Тетяна Сергіївна**  
**кандидат педагогічних наук, доцент**

Берегове  
2023

**II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék**

**ELEMI ISKOLÁSOK FIZIKAI FELKÉSZÜLTSGÉNEK  
ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE**

Magiszteri munka

Képzési szint: mesterképzés

**Készítette: Kovácsik Nikoletta**

II. évfolyamos hallgató

**Képzési program: 013 Tanító**

**Témavezető: Kucsáj Tetjana**

**a pedagógiai tudományok doktora, professzor**

**Konzulens tanár: Vizaver Árpád**

**adjunktus**

**Recenzens: Zorocskina Tetjana**

**a pedagógiai tudományok kandidátusa, docens**

**ЗМІСТ.**

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ	8
1.1 Особливості та функції фізичної культури як навчальної дисципліни	8
1.2. Мотивація дітей до заняття фізичною культурою	11
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	17
2.1. Мета та завдання навчання фізичної культури учнів початкової школи	17
2.2. Методичні засади навчання учнів початкових класів фізичної культури	20
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЯКОСТІ УЧНІВ	37
3.1. Методи та організація емпіричного дослідження	37
3.2 Аналіз впливу занять з фізичної культури на показники фізичної підготовки учнів	41
Висновки до розділу 3	58
ВИСНОВКИ	60
РЕЗЮМЕ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
Додаток	71

## Tartalomjegyzék

Bevezetés	6
I. FEJEZET . A TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁNAK ELMÉLETI ALAPJAI AZ ÁLTALÁNOS OKTATÁSI RENDSZERBEN.	8
1.1. A TESTNEVELÉS KÜLÖNLEGESSÉGEI ÉS FUNKCIÓI ÁLTALÁNOS OKTATÁSI RENDSZERBEN	8
1.2. A GYERMEKEK MOTIVÁCIÓJA A TESTNEVELÉSHEZ	11
Fejezet összefoglalása	15
II.FEJEZET. A KISISKOLÁSKORÚ GYERMEKEK TESTNEVELÉSI OKTATÁSÁNAK MÓDSZERTANA	17
2.1. Az alsó tagozatos diákok testnevelés-oktatásának céljai és feladatai	17
2.2. Az alsó tagozatos diákok testnevelésének módszertani alapjai	20
Fejezet összefoglalása	36
III. FEJEZET . A TESTNEVELÉS HATÁSA ÁLTALÁNOS ISKOLÁS DIÁKOK TESTI KÉSZSÉGEIRE ÉS MINŐSÉGÉRE IRÁNYULÓ KÍSÉRLETI VIZSGÁLATOK	37
3.1. Módszerek és empirikus kutatások szervezése	37
3.2. A testnevelés oktatás hatásának elemzése a tanulók fizikai előkészítési mutatóira	41
Fejezet összefoglalása	58
Összefoglalás	60
Rezumé	63
Irodalomjegyzék	67

## ВСТУП

Зміцнення та збереження здоров'я дітей є одним з пріоритетних напрямків державної політики та основним завданням суспільства та системи виховання як в початково виховних закладах так і в родині в цілому. Під час аналізу науково-методичних джерел прийшли до висновку, що вирішити цю проблему можливо завдяки забезпеченню підтримки та покращенню стану здоров'я дітей. Вирішення цього завдання може бути покладено на заняття фізичною культурою, що спрямоване на процес формування міцного та здорового суспільства. Саме цей напрямок є визначальним під час створення державних стандартів загальної освіти.

Фізичній культурі належить одне з головних місць щодо забезпечення зміцнення стану здоров'я, розвитку та фізичного вдосконалення організму дітей. Усі вправи фізичної культури сприяють покращенню роботи усіх систем організму дитини та впливають на розвиток сили, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості, а також мають на меті виховання в дитини таких якостей, як сміливість, рішучість, впевненість, комунікабельність та відповідальність.

На сьогодні ще недостатньо дослідженою є проблема мотивації дітей щодо заняття фізичною культурою, а також її прямого впливу на покращення фізичного здоров'я дітей. Дослідженню розвитку фізичних якостей дітей та їх індивідуальних особливостей також приділено недостатньо уваги. Також недостатньо відпрацьованою залишається система засобів, методів та форми проведення навчальних занять. Отже, проблема мотивації дітей до навчання фізичної культури з метою зміцнення фізичного здоров'я та покращення фізичної підготовленості дітей є актуальною.

**Метою дослідження** є дослідження методики навчання учнів фізичної культури та проведення аналізу фізичної підготовленості молодших школярів.

**Об'єкт дослідження**- процес навчання учнів фізичної культури.

**Предмет дослідження** – рівень фізичної підготовки молодших школярів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати особливості та функції фізичної культури як навчальної дисципліни.
2. Проаналізувати мотивацію дітей до заняття фізичною культурою.
3. Дослідити методичні засади навчання учнів початкових класів фізичної культури.
4. Провести емпіричне дослідження впливу занять з фізичної культури на показники фізичної підготовки та стан здоров'я дітей.

**Методи дослідження:** теоретичні методи, фізіологічні та педагогічні методи, методи математичної статистики.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ

#### 1.1 Особливості та функції фізичної культури як навчальної дисципліни

Головною метою навчання учнів фізичної культури є сприяння формуванню усебічно і гармонійно розвиненої особистості та покращення стану фізичної підготовки і здоров'я дітей.

Навчання фізичної культури базується на певних принципах і закономірностях, що вимагає специфічної структури викладання початкової дисципліни. Зокрема, повинен враховуватися такий принцип, як виклад навчального матеріалу від загального до окремого.

Іншими словами, на початку дається загальна характеристика навчального предмета, потім вивчаються детальніше окремі, але взаємозв'язані в певній послідовності розділи цієї дисципліни.

Навчальний предмет "Фізична культура " є основним, базовим в освітньому процесі загальної школи. Під час підготовки навчальних програм та планів методистами та вчителями фізичної культури мають бути враховані наступні аспекти викладання:

- правові основи діяльності вчителя фізичної культури - як складової частини навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі: принципи навчання, основні напрями і форми, навчально-спортивна база закладу;

- фізкультурна освіта школярів, що складається з:

- планування, організації і контролю навчально-виховного процесу з фізичної культури,

- особливостей методики проведення уроків фізичної культури з школярами молодшого, середнього і старшого віків;



- особливостей методики планування, організації і контролю у позакласній фізкультурно-спортивній роботі з школярами, в проведенні фізкультурних заходів в режимі учбового дня і масових загальношкільних фізкультурних заходів.

Під функціями у фізичній культурі розуміють її об'єктивні властивості певним чином впливати як на людину, так і на інші сфери громадського життя.

Функції фізичної культури реалізуються не автоматично, а тільки через активну рухову діяльність людини, спрямовану на використання її специфічних цінностей.

Функції фізичної культури, властиві їй різним видам, можуть реально проявлятися переважно в певних, конкретних формах.

Звідси поняття "форма фізичної культури" трактується як спосіб існування і впорядкованості того або іншого виду фізичної культури з властивим йому функціональним призначенням. При цьому кожна окрема форма фізичної культури здійснює її призначення за допомогою реалізації певних функцій. Розглянемо специфічні функції фізичної культури:

- Функція фізичного виховання. Ця функція розкриває такі властивості фізичної культури, як специфічну її дію на організм учнів. Центральним засобом фізичного виховання є фізична вправа. Саме завдяки використанню фізичних вправ відбуваються зміни морфофункціональних показників організму (морфологічні - осанка, тип структури тіла, м'язова маса; функціональні - працездатність, дихальна система, серцево-судинна система). Психофізичні здатності - швидкість реакції, економічність рухів, ритмічність і т. д. Вплив на вказані показники обумовлений характером рухової діяльності.

- Оздоровчо-рекреативна функція. Фізична культура є незмінним засобом задоволення природних потреб людини в руховій активності, особливо в умовах сучасного малорухливого способу життя суспільства. За допомогою певних фізкультурних програм можливе вирішення багатьох

реабілітаційних і рекреаційних задач, пов'язаних з лікуванням і відновленням працездатності, підтримкою фізичного стану, активним відпочинком, оптимізацією психофізичного стану після трудового дня.

Рішення оздоровчих завдань досягається з використанням широкого різмаїття засобів фізичної культури (фізичних вправ, природних сили природи і гігієнічні чинники).

- Змагально-досягальна функція. Ця функція відноситься до такої форми фізичної культури, як спорт. Специфічна спортивна діяльність ґрунтована на обов'язковій наявності в ній елементу змагання, прагнення до постійного перевищення вже досягнутого. Зайняття спортивними вправами без прагнення до перевищення перетворюється на фізичне виховання, де метою і мотивом виконуваної діяльності є отримання задоволення, зміцнення здоров'я, зняття стомлення тощо.

Спорт як специфічний вид діяльності може повноцінно існувати тільки за наявності в нім взаємопов'язаних між собою 4 компонентів:

- зусилля,
- перешкода,
- досягнення,
- змагання.

Розглянемо загальнокультурні функції фізичної культури:

- функція духовного виховання. В процесі заняття фізичною культурою разом з фізичними та ункціональними здібностями піддаються впливу і духовна складова особистості (її розумові, моральні та естетичні якості). Воля, увага, рухова пам'ять, любов до праці - ці властивості і якості у людини, що займається фізичною культурою, є значно вищими, ніж у тих, хто не займається.

Отже, фізкультурна діяльність удосконалює не тільки м'язово-рухову систему людини, але і її духовні якості і здібності, які при цьому активно проявляються.

- Економічна функція. Ця функція проявляється в двох напрямках:

- продуктивність праці. У людей, що систематично виконують фізичні вправи, вона є в 3-5 разів вищою, а простудні захворювання трапляються в 3 рази рідше, також рідшими є випадки травматизму.

- функція організації дозвілля. Дозвілля - це вільний від основної активності час.

Люди по різному відносяться до фізичної культури. У одних це обов'язковий компонент їх способу життя, інші використовують її епізодично, а у третіх вона практично відсутня. Існує два типи залучення людей у фізичну культуру:

- первинне залучення припускає активне заняття фізкультурою (організоване або самостійне);

- вторинне залучення є опосередкованим пасивним споживанням фізичної культури. Здійснюється через різні засоби масової інформації (читання, радіорепортажі, перегляд спортивних телепередач, відвідування змагань тощо). При цьому задовольняються лише деякі пізнавальні та естетичні потреби людини.

## **1.2. Мотивація дітей до заняття фізичною культурою**

Фізична культура є одним з основних інструментів покращення стану здоров'я та фізичної підготовки дітей. Тренування з фізичної культури включають стрибки, бігові вправи, метання, це все сприяє розвитку дихальної, м'язової та кровоносної систем дитини, а також покращує обмін речовин в її організмі. Заняття з фізичної культури мають на меті розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, а також виховання рішучості та мужності. Беручи до уваги вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я дитини, варто звернути зосередитись на вивченні мотивації до занять спортом як заохочувального елемента (Іваній, Сергієнко 2016 р.204 с.). Проблема щодо мотивації дітей до занять спортом була досліджена великою кількістю вчених. Такі вчені, як Іваній І.В. та Сергієнко В.М. (Прокопова,

Дульський 2021 р. 162-165 с.) наголошують на тому, що мотиваційна діяльність - це основний компонент процесу організації навчального процесу. Такі вчені як С. Моїсеєв, Н. Козловська, В. Сластенін, С. Самоненко та О. Фролова наголошують на важливості формування в учня мотивів, що є необхідними для його навчання, а також для підвищення ефективності педагогічної діяльності, що у свою чергу має забезпечити зростання рівня зацікавленості дітей до занять з фізичної культури та спорту.

Розглянемо декілька напрямків дослідження мотивів щодо спортивної діяльності видатними вченими.

Наприклад, Пуні А.Ц. (Пантік 2000 р. 21 с.) зауважує на тому, що саме у фізичній активності проявляється єдність біологічних, соціальних та культурних істот. Автором було враховано психологічні аспекти процесу підготовки спортсменів, а також визначено мотиви щодо занять спортом.

Розглянемо думки Ільїна Є.П., який наголошує на тому, що мотивами на початковому етапі занять спортом є прагнення до самовираження, самовдосконалення, а також самоствердження, різноманітні соціальні установки, прагнення щодо задоволення різних матеріальних та духовних потреб (Дятленко 2011 р. 368 с.).

Американським психологом Б. Дж. Кретті було виявлено прагнення до стресу і його подолання як одного з визначальних мотивів заняття спортом. Кретті наголошував на тому, що прагнення людини до самовдосконалення, підвищення рівня соціального статусу, а також необхідність бути членом деякої спортивної команди чи групи є основними мотивами щодо процесу роботи над собою (Дніпро (ФЛАД). 2016 р.).

Отже, зауважимо, що мотиви є регуляторами, що стимулюють моральні та фізичні зусилля людини, і пов'язані з досягненням мети, які у свою чергу спонукають людину до занять спортом (Салманг 2006 р. 23 с.).

Мотивація молодших школярів до заняття фізичною культурою це одночасно складна та важлива задача яка постає перед сучасним педагогом

та батьками дітей, але існують кілька методів, які можуть допомогти досягнути цієї мети:

1. Створення захоплюючих ігор: молодші школярі часто не люблять заняття фізичною культурою, якщо воно є рутинним і нудним. Замість цього, можна створити захоплюючі ігри, які допоможуть дітям насолоджуватися фізичною активністю і розвивати рухові навички (Чижик 1999 р. 36 с.).

2. Залучення до спільних занять: молодші школярі люблять займатися разом з друзями та ровесниками. Тому можна створити групи для занять фізичною культурою, де діти зможуть спілкуватися та взаємодіяти один з одним.

3. Похвала та заохочення: важливо підтримувати та правильно заохочувати молодших школярів за їхні зусилля у заняттях фізичною культурою. Це може збільшити їхню мотивацію та впевненість у власних силах (Шиян 2008 р. 276 с.).

4. Різноманітність занять: щоб уникнути нудоти та монотонності, варто робити заняття фізичною культурою різноманітними та цікавими. Різноманітність занять може допомогти утримувати увагу молодших школярів і зацікавлювати їх у фізичних вправах. Наприклад, можна використовувати різні ігри, рухливі вправи, танці та спортивні вправи, змагання, тренування в різних форматах, різні іграшки і спорядження.

5. Приклад для наслідування: вчителі та батьки повинні стати прикладом для наслідування для молодших школярів. Якщо діти бачать, що дорослі теж люблять займатися фізичною культурою, то вони можуть бути більш зацікавлені у цих заняттях (Гамалія , Заяць , Куліш 2007 р. 223 с.).

6. Створення дружньої та підтримуючої атмосфери: діти навколо добре налаштовані на заняттях і відчувають опору та підтримку від однокласників і вчителів. Необхідно допомогти створити таку атмосферу, а можливо залучити їхніх батьків до занять.

7. Надання можливості вибору дітям. Це може допомогти дітям відчути себе більш зацікавленими та задоволеними від занять.

8. Демонстрація користі фізичних вправ: необхідно пояснити дітям про те, як фізичні вправи допомагають зміцнити їхнє здоров'я та покращити настрій. Продемонструвати приклади людей, які відчули позитивні зміни в своєму житті через фізичну активність, наприклад, спортсменів, які досягли успіху в своїй галузі завдяки вправам (Котвіцька , Петрик 2014р. 256 с.).

9. Використання інноваційних технологій. Доцільно використовувати різноманітні технології для створення інтерактивного досвіду для молодших школярів. Наприклад, можна використовувати відео та інтерактивні програми, щоб зробити заняття більш захоплюючими та змінити формат занять.

10. Поєднання фізичної активності з іграми та забавами: діти люблять грати, тому доцільно поєднувати фізичну активність з іграми та забавами. Наприклад, можна запропонувати зіграти дітям в м'яч або організувати змагання між командами (Лях , Мельничук, Редька 2018 р.).

11. Застосування індивідуального підходу: необхідно враховувати потреби та інтереси кожної дитини і використовувати індивідуальний підхід до підбору вправ та тренувань. Це може допомогти кожній дитині відчувати себе більш комфортно та зацікавленою в заняттях.

12. Залучення батьків до процесу: це може допомогти збільшити зацікавленість дітей, які бачать позитивне ставлення батьків до фізичної активності.

13. Акцентування уваги на здоровому способі життя: необхідно підкреслювати важливість здорового способу життя та фізичної активності. Продемонструвати дітям, як фізична активність є частиною здорового способу життя і як вона може допомогти їм бути більш здоровими та щасливими (Матвієнко, Хмара 2013 р.).

14. Створення конкурсів та відзнак: важливим засобом підвищення рівня мотивації дітей є підготовка конкурсів та відзнак для дітей, які проявляють активну участь у фізичній активності. Наприклад, визначення

найактивніших учасників тижня або створення нагороди за досягнення певних цілей.

15. Створення сприятливого середовища для фізичної активності, яке полягає у облаштуванні спортивного майданчика чи спортивної зали цікавими та корисними спортивними тренажерами та знаряддями, які будуть використовуватись на уроках фізичної культури.

Таким чином, зазначені вище рекомендації сприятимуть підвищенню рівня мотивації школярів займатися фізичною культурою та дбати про стан свого здоров'я, починаючи з молодшого шкільного віку.

### **Висновки до розділу 1**

Зміцнення та збереження здоров'я дітей є одним з пріоритетних напрямків державної політики та основним завданням суспільства та системи виховання як в початково виховних закладах так і в родині в цілому. Під час аналізу науково-методичних джерел прийшли до висновку, що вирішити цю проблему можливо завдяки забезпеченню підтримки та покращенню стану здоров'я дітей. Вирішення цього завдання може бути покладено на заняття фізичною культурою, що спрямоване на процес формування міцного та здорового суспільства. Головною метою навчання учнів фізичної культури є сприяння формуванню усебічно і гармонійно розвиненої особистості та покращення стану фізичної підготовки і здоров'я дітей.

Спорт як специфічний вид діяльності може повноцінно існувати тільки за наявності в нім взаємопов'язаних між собою 4 компонентів: зусилля, перешкода, досягнення, змагання.

Мотивація молодших школярів до заняття фізичною культурою це одночасно складна та важлива задача яка постає перед сучасним педагогом та батьками дітей, але існують кілька методів, які можуть допомогти досягнути цієї мети: створення захоплюючих ігор, заохочення дітей, створення дружньої та підтримуючої атмосфери, надання можливості вибору

дітям, демонстрація користі фізичних вправ, використання інноваційних технологій; поєднання фізичної активності з іграми та забавами, застосування індивідуального підходу, акцентування уваги на здоровому способі життя: створення сприятливого середовища для фізичної активності, яке полягає у облаштуванні спортивного майданчика чи спортивної зали цікавими та корисними спортивними тренажерами та знаряддями, які будуть використовуватись на уроках фізичної культури.



## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

#### **2.1. Мета та завдання навчання фізичної культури учнів початкової школи**

**Основна мета** навчання учнів початкових класів фізичної культури полягає у забезпеченні всебічного фізичного розвитку особистості учнів за рахунок використання засобів фізкультурної та ігрової діяльності, а також у формуванні в учнів початкових класів ключових фізкультурних компетентностей, виховання у них ціннісного ставлення до спорту, фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих занять і вихованні фізично розвинутих та вихованих у патріотичному дусі громадян нашої держави (Ахметов, Максименко, Кутек 2013 р.). Для досягнення зазначеної необхідно виконати наступні **завдання**:

- забезпечити розуміння учнями початкових класів важливості виконання фізичних вправ, участі у спортивних іграх як важливих засобів зміцнення їхнього здоров'я, загартовування організму та отримання задоволення від участі, їх самовираження та взаємодії з однолітками у процесі заняття фізичною культурою;
- сформувати в учнів початкових класів здатність володіти різними способами рухової діяльності, виконувати фізичні вправи, вміти грати у різноманітні рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;
- розвивати в учнів початкових класів здатність встановлювати причинно-наслідкові зв'язки щодо позитивного та негативного впливу факторів на стан їхнього здоров'я та розвитку;
- застосовувати різноманітні способи пошуку необхідної інформації у довідниках та завдяки інформаційно-комунікативним;
- сформувати в учнів здатність використовувати отриманий досвід з

фізичної культури та з користю використовувати сили природи з метою зміцнення власного здоров'я та фізичного розкитку;

- розвивати в учнів початкових класів здатність до самоконтролю та проведення самооцінювання власного фізичного стану, навчити їх дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпеки у процесі заняття фізичною культурою;

- розвивати у дітей комунікативні якості та здатність до взаємодії і співпраці з оточуючими у процес діяльності, націлювати власну діяльність на досягнення спільних командних цілей у спортивно-ігровій діяльності;

- навчити учнів правильно використовувати терміни з фізичної культури рідною мовою у процесі фізкультурної діяльності;

- виховувати в учнів початкових класів емоційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту;

- розвивати у дітей здатність правильно обирати фізичні вправи з метою розвитку своїх фізичних якостей, враховуючи власні можливості;

- виховувати культуру ведення безпечної та чесної гри, формувати уміння чесно боротися, вигравати та гідно програвати;

- формувати в учнів інтересу до професійних досягнень українських спортсменів на різноманітних спортивних змаганнях (Присяжнюк 2013 р.249 с ).

Навчання фізичної культури учнів початкових класів здійснюється за наступними **змістовими лініями**:

- «Рухова діяльність»,
- «Ігрова та змагальна діяльність» (Шиян 2001 р.).

Що стосується змістової лінії «**Рухова діяльність**», то навчання учнів фізичної культури у цьому випадку є спрямованим на процес формування в учнів початкової школи уявлення про фізичну культуру як сукупність фізичних вправ, різних способів рухової та ігрової діяльності, які є спрямованими на:

- фізичний розвиток та зміцнення здоров'я школярів;
- формування у дітей вмінь та навичок щодо володіння різноманітними способами рухової діяльності;
- формування в учнів здатності виконувати вправи основної гімнастики, організуючих вправ та елементів акробатики, вправ, які мають корегувальну спрямованість та незвичні положення тіла у просторі, вправи пов'язаних з ходьбою, бігом та виконанням танцювальних кроків, лазіння та перелізання, виконання стрибків тощо;
- формування в учнів навичок володіння м'ячем;
- розвиток фізичних якостей учнів початкових класів;
- формування у дітей правильної постави та профілактику плоскостопості (Шиян 2001 р. 272 с. ).

Що стосується змістової лінії «Ігрова та змагальна діяльність», то під час навчання учнів початкової школи фізичної необхідно:

- виховувати у дітей ініціативність, активність і відповідальність у процесі рухливих та спортивних ігор за спрощеними правилами;
- забезпечити усвідомлення учнями важливості співпраці в ігрових ситуаціях;
- сформувати в учнів уміння боротися та здобувати чесну перемогу, навчити дітей з гідністю сприймати власну поразку,
- виховати вміння контролювати власні емоції, планувати та організовувати свій час;
- розвинути в учнів вміння оцінювати власні можливості в ігровій та змагальній діяльності,
- сформувати вміння виконувати різноманітні ролі в ігрових ситуаціях,
- сформувати здатність користуватися власними перевагами та визнавати свої недоліки у різних видах спорту,

- планувати та організовувати різноманітні спортивні проекти для учнів початкових класів, такі як турніри, змагання тощо;
- сформувати в учнів молодших класів умінь та навичок участі в естафетах (Шиян 2001 р. 272 с.).

## **2.2. Методичні засади навчання учнів початкових класів фізичної культури**

Ефективна організація навчального процесу з фізичної культури – це важливий момент, що допомагає розв'язанню педагогічного завдання щодо досягнення дітьми спортивних результатів. З урахуванням цього варто використовувати достатню кількість інвентарю та спортивного обладнання, дотримуватись безпечних умов навчання фізичної культури, та запобігати травмуванню дітей. Навчання фізичної культури не повинно негативно впливати на психічний стан дітей.

Відповідно до навчальної програми з фізичної культури для учнів 1 класів, запропонованої Савченко О. Я. зміст навчання фізичної культури за змістовою лінією «Рухова діяльність» складається з вивчення наступних тематичних розділів, які стосуються (Шиян 2001 р. 272 с.):

- ознайомлення з фізичною культурою як сукупністю різноманітних фізичних вправ, які є спрямованими на зміцнення здоров'я та фізичний розвиток людини;
- ознайомлення з термінами з предмету «фізична культура»;
- ознайомлення з фізичними вправами як засобу формування правильної постави;
- життєво важливих способів пересування людини;
- культури рухів з елементами гімнастики, що полягає у виконанні організовуючих вправ;
- вивчення вправ для оволодіння навичками пересування, опанування навичками володіння м'ячем, оволодіння навичками стрибків;

- вивчення та виконання вправ для розвитку фізичних якостей, формування постави і профілактики плоскостопості, оволодіння навичками пересувань на лижах, плавання;

- вивчення правил безпечної поведінки на воді.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» складається з наступних напрямків:

- хушливих ігор та естафет;

- вивчення та дотримання правил безпечної поведінки у процесі рухової та змагальної діяльності.

В результаті навчання учнів фізичної культури за вказаними вище змістовими лініями учні перших класів мають оволодіти наступними знаннями та навичками з фізичної культури:

- мати уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, які є спрямованими на їх фізичний розвиток та зміцнення їхнього здоров'я людини;

- розуміти основні терміни з навчального предмета «фізична культура»;

- вміти пояснювати значення виконання фізичних вправ для формування правильної постави;

- знати та вміти розказати про життєво важливі способи пересування людини;

- виконувати організовуючі вправи: розуміти та правильно виконувати команди на шиккування в шеренгу, у колону по одному та коло; правильно виконувати розмикання на інтервал;

- вміти виконувати загальнорозвивальні вправи без предмета та з предметами (Шиян 2008 р. 276 с.);

- правильно виконувати комплекс вправ з ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо;

- вміти правильно виконувати ходьбу на носках та, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді та присіді, а також з різними положеннями рук, виконувати ходьбу «змійкою»;
- вміти бігати з високим підніманням стегна та із закиданням гомілок із зміною напрямку і різних вихідних положень;
- навчитися виконувати танцювальні кроки та танцювальні імпровізаційні вправи;
- виконувати правильно лазання по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві та по гімнастичній стінці у різних напрямках;
- навчитися перелізати через перешкоди;
- навчитися виконувати вправи з малим та великим м'ячем ;
- володіти навичками виконання стрибків на місці на одній та двох ногах, а також з просуванням уперед та назад, у присіді лівим та правим боком; в глибину та висоту, у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг;
- учні мають навчитися виконувати вправи щодо розвитку таких фізичних якостей, як сила, виконуючи підтягування у висі лежачи та у висі – для хлопців, виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, а також від підлоги – для хлопців; що стосується розвитку швидкості, то учні виконують наступні види вправ: повторний біг на 3–4 по 10 м, а також мають навчитися виконувати пришвидшення з різних вихідних положень; з метою розвитку витривалості учні навчаються виконувати наступні види вправ: біг почергово з ходьбою, пересування на лижах за умови наявності такої можливості; виконувати нахили тулуба у різних напрямках у положенні стоячи, виконувати пружні нахили у положенні сидячи; сідати на “напівшпагат” та “шпагат”; з метою розвитку координації учні навчаються виконувати пересування по підвищеній та обмеженій опорі, а також виконувати “човниковий” біг 4 по 9 м, 3 по 10 м (Шиян 2001 р.).

Також під час навчання фізичної культури учнів перших класів необхідно навчити їх виконанню загальнорозвивальних вправ без предметів на місці, вправ для верхніх кінцівок та плечового поясу, а також згинання та

розгинання верхніх кінцівок, виконувати колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площинах; а також загальнорозвивальні вправи у русі, до яких відносять різні види бігу, ходьби, стрибків.

Учні також на уроках фізичної культури мають навчитися виконувати вправи на координацію та загальнорозвивальні вправи з предметами, виконувати за можливості пересування на лижах, до вправ на лижах відносять організовуючі команди та прийоми, вправи та пересування та виконання поворотів (Деделюк 2010 р.).

Якщо є можливість навчати учнів плаванню, то варто приділити увагу виконанню вправ у воді, та навчанню безпосередньо плаванню, при цьому варто наголосити увагу та слідкувати за дотриманням дітьми правил безпечної поведінки у воді для себе та однокласників.

У змістовій лінії «Ігрова та змагальна діяльність» учні беруть активну участь у рухливих іграх та естафетах, виконують різні ролі у рухливих іграх мають навчитися дотримуватися правил безпечної поведінки у процесі рухової та змагальної діяльності для себе та своїх однокласників (Шиян 2001 р.).

На уроках фізичної культури учні 2 касу мають ознайомитися з:

- руховим режимом дня молодшого школяра;
- з важливістю та правилами виконання ранкової гімнастики, фізкультурної хвилини та фізкультурної паузи;
- ознайомитися з особливостями рухової активності протягом дня;
- впливом фізичних вправ на процес формування фізичних якостей людини;
- правилами особистої гігієни учня початкової школи;
- культурою рухів з елементами гімнастики, які включають організовуючі загальнорозвивальні вправи: та вправи на положення тіла у просторі, що включають сіди, упори, виси, різноманітні елементи акробатики (Шиян 2001 р.).

Учні початкових класів мають вивчити та виконувати вправи для оволодіння навичками пересувань, навичками володіння малим та великим м'ячем, навичками стрибків.

Вивчити та виконувати вправи щодо розвитку фізичних якостей, формування постави і профілактики плоскостопості.

Вивчити та виконувати вправи на формування навичок пересування на лижах, плавання. Вивчити правила безпечної поведінки на воді.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» складається з наступних напрямків: дивчення правил безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності.

В результаті навчання фізичної культури учні 2 класу мають навчитися:

- розуміти важливість рухового режиму дня для їхнього здоров'я та розвитку;

- пояснювати значення та правила ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз для здоров'я та фізичного розвитку людини; розуміти важливість загартування для зміцнення організму;

- дотримуватися рухового режиму протягом дня;

- вміти назвати основні фізичні якості людини, а також визначати фізичні вправи, які їх розвивають;

- дотримуватися правил особистої гігієни у режимі дня ;

- вміти виконувати організовуючі вправи - команди на розмикання та змикання приставними кроками, навчитися перешикування із

- колони по 1 в колону по 3-4 (чотири);

- навчитися добирати та правильно виконувати вправи, які складаються з комплексів вправ ранкової гімнастики без предмета, а також з такими предметами, як м'яч, скакалка; комплексів фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок;

- навчитися виконувати присідання; виси; підтягування у висі – для хлопців), у висі лежачи – для дівчат, а також елементи акробатики;



– учні мають опанувати такі навички пересування, як: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку, із пришвидшенням та уповільненням, приставним кроком лівим та правим боком; біг; а також біг почергово з ходьбою; танцювальні кроки; лазіння та подолання штучних перешкод ( Шиян 2001 р.).

Також під час уроків з фізичної культури необхідно навчити учнів виконувати вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча у щит, а також у горизонтальну ціль, з-за голови на дальність; виконання вправ з великим м'ячем: кидкам м'яча знизу з положення сидячи та стоячи, навчити їх передавати та ловити м'яча двома руками від грудей у колі, а також у парах та трійках, передавати його двома руками з ударом об підлогу; учнів необхідно навчити вести м'яч лівою та правою рукою з одночасним виконанням кроків; а також зупиняти м'яч, який котиться, підшвою та внутрішньою стороною ступні, ударяти внутрішньою стороною ступні по м'ячу, який котиться; вести його внутрішньою та зовнішньою частинами підйому: по прямій, по дузі та між стійками.

Що стосується стрибків , то учнів необхідно навчити виконувати стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів по «купинах», а також зі скакалкою, через довгу скакалку, що обертається вперед; а також у глибину з висоти до 80 см з м'яким приземленням; у висоту та через перешкоди заввишки до 50 см з поштовхом 1 та 2 ногами; у висоту з прямого розбігу, які виконуються через гумову мотузку; у довжину (Деделюк 2010 р.).

Що стосується розвитку фізичних якостей учнів, то вони мають навчитися виконувати вправи на розвиток сили, до яких відносять загальнорозвивальні з гімнастичними палицями; а також кидки із різних положень баскетбольного м'яча з-за голови; а також лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві однойменним та різнойменним способами (без допомоги ніг); виконувати багато скоки та стрибки через перешкоди; навчитися підтягуватися у висі та у висі лежачи – для хлопців; пересуватися

у положенні сіду, з зігнутими ногами у різних напрямках. Для розвитку швидкості учні виконують вправи на пришвидшення з різних вихідних положень, а також повторний біг 3–10 м, біг з пришвидшеннями за сигналом, а також стрибки зі скакалкою (Деделюк 2010 р.).

З метою розвитку витривалості у дітей, вони навчаються виконувати біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м, а також біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.

Для розвитку гнучкості учням пропонують виконувати махові рухи правою та лівою ногою у бічній та лицьовій площинах, біля опори стоячи та у процесі ходьби; навчитися прогинати та вигинати тулуб у положенні упору стоячи на колінах; також дітям рекомендується виконати пружні похитування у положенні випаду; прогинати тулуб у положенні лежачи на животі.

З метою розвитку координації у дітей вони мають виконати вправи на подолання перешкод, навчитися виконувати ходьбу на носках, а також по підвищеній і обмеженій опорі з різними положеннями рук; пересуватися із підкиданням дрібних предметів; виконувати вправи зі зміною положення тіла у просторі; розслабляти м'язів рук, ніг та тулуба у різних положеннях.

Учнів 2 класу необхідно навчити самостійно добирати та правильно виконувати вправи щодо формування правильної постави та профілактики плоскостопості, до яких відносять загальнорозвивальні вправи на місці без предметів; вправи для зміцнення та розслаблення м'язів шиї, а також нахили та повороти голови; комплекс вправ для верхніх кінцівок та плечового поясу, до яких відносять згинання та розгинання верхніх кінцівок, виконання кругових рухів руками, нахили в різні сторони та пружні рухи (Шиян 2001 р.).

За можливості на уроках фізичної культури учні мають навчитися пересуватися на лижах, а саме: лижної ходи, виконанню поворотів, спусків, підйомів і правильному гальмуванню.

Також за можливості організувати навчання на воді учні навчаються виконувати вправи у воді, до яких відносять: багаторазові видихи у воду; вправи щодо оволодіння рухами ніг під час плавання з використанням стилів кроль на грудях та кроль на спині; щодо оволодіння рухами руками за стилем кроль на грудях; вивчити та дотримуватися правил безпечної поведінки у воді (Савка, Рядко, Воробйов 2005 р.).

Під час навчання фізичної культури учні мають активно брати участь у різноманітних рухливих іграх та естафетах, які організовуються на уроках та під час спортивно-оздоровчих заходів виконувати різні ролі в рухливих іграх, дотримуватися правил безпеки під час рухової та змагальної діяльності.

Для учнів 3 класу зміст навчання фізичної культури складається з наступного (Скалій, Шандригось 1998 р.):

- історії виникнення Олімпійських ігор;
- символів, ритуалів і церемонії Олімпійських ігор;
- вивчення позитивного та негативного впливу різноманітних чинників на здоров'я учнів;
- ознайомлення зі спортивним інвентарем для різних видів спорту;
- проведення оцінки фізичного стану за такими показниками, як: частота серцевих скорочень, дихання та самопочуття під час занять фізичною культурою.
- культури рухів з елементами гімнастики, що складається з ознайомлення учнів з організовуваними вправами, загальнорозвивальних вправ з предметами, такими як: малі м'ячі та скакалки та без них, акробатичними елементами.
- вивчення та виконання таких фізичних вправ, як: нахили, присідання, виси та упори.
- вивчення та виконання вправ щодо оволодіння такими навичками навичками пересування, як ходьба та біг, а також пересування

танцювальними кроками, лазіння різними способами по гімнастичній лаві та гімнастичній стінці, по канату (Чижик 1999 р.).

У 3 класі учні продовжують вивчати та виконувати вправи щодо володіння малим та великим м'ячем. Вони вивчають елементи баскетболу та футболу. Учням пропонується взяти участь у грі в міні-баскетбол та міні-футбол.

Навчання фізичної культури учнів 3 класу передбачає продовження вивчення вправ щодо оволодіння навичкою виконувати стрибки: у висоту з прямого розбігу “зігнувши ноги”, у довжину з місця і розбігу.

Що стосується розвитку якостей учнів, то вони вивчають та виконують вправи на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації. Учні продовжують вивчати та виконувати вправи щодо формування правильної постави і профілактики плоскостопості.

За певних умов та наявних можливостей учням можуть бути запропоновані вправи щодо оволодіння навичками пересування на лижах та плавання з вивченням правил безпечної поведінки на воді (Чижик 1999 р.).

На уроках фізичної культури у 3 класі учні продовжують грати в рухливі ігри з вивченням техніки і тактики спортивних ігор, таких як баскетбол та футбол). Учні мають вивчити та дотримуватися правил безпечної поведінки у руховій, ігровій та змагальній діяльності.

У результаті оволодіння знаннями та навичками з перелічених вище тем учні повинні отримати теоретичні знання та уявлення про історію виникнення Олімпійських ігор, вміти називати олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор; пояснювати особливості впливу позитивних та негативних факторів на стан здоров'я ; вміти добирати спортивний інвентар відповідно до певного виду спорту, контролювати власний фізичний стан за такими показниками, як частота серцевих скорочень, дихання та самопочуття перед фізичним навантаженням, у процесі занять фізичною культурою та після них (Чижик 1999 р.).

У 3 класі учні виконують вправи команди на перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3, на місці, загальнорозвивальні вправи з малими м'ячами, скакалками та без них (Деделюк 1999 р.).

Учні мають навчитися розрізняти та виконувати присідання, виси та упори, нахили тулуба у сіді з різним положенням ніг; вміти переходити з сіду на правому стегні у сід на лівому стегні, згинати та розгинати руки в упорі на стегнах, в упорі лежачи; вміти переходити з упору присівши в упор стоячи, з упору лежачи в упор лежачи боком та навпаки; виконувати упор на перекладині.

Що стосується елементів акробатики, то учнів необхідно навчити виконувати перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши, а також два перекиди вперед; робити “міст” із положення лежачи (Чижик 1999 р.).

У 3 класі учні продовжують вивчати та виконувати вправи на оволодіння навичками пересування, до яких відносять: ходьбу по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, біг до 30 м, а також рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; рівномірний біг до 900; виконувати вправи щодо пересування танцювальними кроками, які мають на меті навчання учнів ритмічному поєднанню рухів та кроків, підскоків, виконанню танцювальних імпровізаційних вправ босоніж (Чижик 1999 р.).

Вправи на оволодіння способами пересування також включають лазіння по похилій гімнастичній лаві з кутом нахилу 45 градусів однойменним та різнойменними способами; по гімнастичній стінці вгору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч різнойменними та однойменним способами; по канату, який закріплений над похилою гімнастичною лавою, лежачи на спині на похилій лаві (деделюк 1999 р.).

Учні навчаються метати м'яч у вертикальну ціль – в мішень 1 м x 1 м на висоті 3 м з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку; метати м'яч з різних вихідних положень.

Що стосується вправ з великим м'ячем, вони включають такі елементи баскетболу, як тримання баскетбольного м'яча; його передача двома руками від грудей на місці; ловіння; передача м'яча двома руками від грудей у ціль та ловіння після відскоку від підлоги; ведення на місці та у процесі ходьби лівою та правою рукою. Що стосується вивчення елементів футболу, на уроках фізичної культури учні вивчають удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль по смузї шириною 1,5 м та довжиною 8-10 м та у горизонтальну ціль по смузї шириною 1,5 м та довжиною 8-10 м. Учні навчаються вести м'яч між стійками з обведенням; хлопці навчаються жонглювати м'ячем, а дівчата повітряною кулькою. На уроках з фізичної культури у 3 класі також вивчаються прийоми в іграх з міні-баскетболу та міні-футболу (Деделюк 1999 р.).

Що стосується виконання стрибків, то на уроках з фізичної культури учні виконують стрибки зі скакалкою на 1 та 2 ногах, у висоту з прямого розбігу через гумову мотузку способом “зігнувши ноги”, у довжину з місця, з розбігу 5-7 кроків способом “зігнувши ноги”; “у кроці” (Чижик 1999 р.).

На розвиток сили школярі виконують вправи у висі з підніманням зігнутих та прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині піднімають прямі ноги до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині згинають та розгинають руки, утримуючи обтяження до 1 кг; підтягуються у висі лежачи на низькій перекладині (Чижик 1999 р.).

З метою розвитку швидкості учні виконують біг за м'ячем, обручем, який котиться, біг на прискорення до 10 м; підкидають та ловлять малий м'яч почергово лівою та правою рукою.

Витривалість учнів доцільно розвивати у таких фізичних вправах, як: рівномірний біг у повільному темпі до 6 хв., гнучкість розвивається під час виконання рухів руками, ногами та тулубом з поступовим збільшенням їх амплітуди; а також завдяки виконанню вправ біля гімнастичної стінки таких, як: пружинясті нахили тулуба, махи ногами у різних площинах,

розтягування; викрути верхніх кінцівок вперед і назад з триманням гімнастичної палиці або скакалки.

Координацію доцільно розвивати використовуючи вправи на пересування по обмеженій та підвищеній опорі з подоланням перешкод; зі зміною положення тіла у просторі та під час виконання “човникового” бігу 4 по 9 м (Деделюк 1999 р.).

У 3 класі учні мають вміти добирати та правильно виконувати вправи щодо формування правильної постави та профілактики плоскостопості, які включають вправи для м'язів шиї, спини, плечового пояса, верхніх кінцівок, живота, нижніх кінцівок та тулуба, а також загальнорозвивальні вправи у русі, такі, як: біг, ходьба, стрибки, випади, повороти тулуба у процесі бігу, вправи на розвиток координації, викрути тулуба; загальнорозвивальні вправи з такими предметами, як: гімнастична палиця, м'яч, скакалка, обруч, мішечки піску. Попередження плоскостопості передбачає виконання таких вправ як: ходьба, ходьба перекатами з п'яти на носок, біг на носках, “ведмідь клишоногий”, “гусінь” та стрибки (Воронцов, Дорошенко, Єршов 2015 р. 326 с.).

За наявних умов учні мають навчитися пересуватися на лижах вивченими ходами: одночасним, безкроковим, попереми́нним, двокроковим, на відстань до 1000 м; виконувати спуски у низькій стійці та підйоми “драбинкою”, гальмувати “плугом” та “напівплугом”.

Так за наявної можливості учнів навчають виконувати вправи у воді: стрибки у воду з бортика, багатократні видихи у воду із зануренням; виконувати рухи руками та ногами за стилем кроль на грудях; узгоджувати рухи руками із диханням; ковзати на грудях з наступним підключенням ніг, рук та дихання, долати дистанції до 15 м вивченим способом. Також обов'язковим є вивчення правил безпеки на воді (Гамалія, Заяць, Куліш 2007 р. 223 с.).

У 3 класі учні продовжують брати активну участь у рухливих, спортивних іграх та естафетах, що сприяє активній взаємодії з однолітками

для досягнення спільних командних цілей. Учні навчаються дотримуватися правил безпеки під час рухової, ігрової та змагальної діяльності

Зміст навчання з фізичної культури у 4 класі складається з наступних теоретичних тем та практичних розділів:

- фізичного виховання в Запорізькій Січі;
- ролі фізичних вправ у розвитку кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної систем організму людини;
- закономірностей моделювання рухової діяльності;
- культури рухів з елементами гімнастики що включають організовуючі вправи, загальнорозвивальні вправи у парах, з великими м'ячами, обручами та гантелями по 500 г;
- вивчення та виконання фізичних вправ на низьких паралельних брусах, акробатичних елементів, вправ на розвиток навичок пересування, таких, як: біг, ходьба, танцювальні кроки, лазіння по вертикальному та горизонтальному канату (Чижик 1999 р. 36 с.).

Учні продовжують вивчати та виконувати вправи з малим та великим м'ячем, вивчати елементи баскетболу, футболу та гандболу. Вивчають та приймають участь у грі міні-баскетбол, міні-футбол та міні-гандбол.

Вивчення та виконання вправ, які включають стрибки включають стрибки зі скакалкою, у висоту з розбігу способом “переступання”, у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.

Учні також продовжують вивчати та виконувати вправи щодо розвитку таких якостей, як :сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація. Вивчають та виконують комплекси вправ щодо формування правильної постави та профілактики плоскостопості. Вивчають правила дотримання вимог щодо послідовності виконання цих вправ ..

Як було зазначено вище, якщо навчальний заклад має умови та можливості навчання дітей пересуванню на лижах, то учні навчаються лижній ході, виконанню спусків, підйомів, гальмування. А також вивчають



та виконують вправи з плавання, з обов'язковим вивченням прави безпеки на воді .

У 4 класі учні також активно приймають участь у рухливих іграх ,вивчають техніку і тактику спортивних ігор таких, як баскетбол, футбол, гандбол та волейбол. Мають вивчати та дотримуватися правил безпечної рухової, ігрової та змагальної діяльності (Воронцов, Дорошенко, Єршов 2015 р.).

В результаті вивчення теоретичних відомостей та набуття практичних вмінь та навичок на уроках фізичної культури учні повинні отримати знання про фізичне виховання в Запорізькій Січі; розуміти роль фізичних вправ у процесі розвитку кістково- м'язової, серцево-судинної та дихальної систем організму школяра; оволодіти навичками моделювання власної рухової діяльності відповідно до певних навчальних завдань.

На уроках фізичної культури учні мають виконувати вправи щодо перешикування із колони по 1 в колону по 2 (4) дробленням та зведенням і, навпаки, з колони по 2 (4) розведенням та злиттям (Чижик 1999 р. 36 с.).

У учнів необхідно сформувати поняття про частини та точки розмітки гімнастичної зали для виконання рухових вправ.

Розглянемо вправи, які мають виконувати учні 4 класу на уроках фізичної культури загальноорозвивальні у парах, з великими м'ячами, обручами та гантелями вагою 500 г; сід ноги нарізно на паралельних брусах для хлопців; виси та упори, а саме: упор на низьких паралельних брусах, махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на низькій перекладині – для хлопців); махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на нижню жердину – для дівчат; із упору на низькій перекладині для хлопців та на нижній жердині для дівчат - зіскок з поворотом на 90° (Чижик 1999 р.).

Що стосується акробатичних елементів, учні виконують “міст” із положення стоячи за необхідністю з допомогою; хлопці виконують стійку на голові й руках із зігнутими ногами за необхідністю з допомогою.

У 4 класі учні продовжують вивчати та виконувати вправи на різні види пересування: ходьбу по спіралі, шеренговий крок, біг на дистанцію 30 м з низького старту; біг по прямій, фінішування; біг зі зміною лідера, біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м, такі танцювальні кроки, як: “бігунець”; “голубець”, виконувати ритмічні завдання; вивчати та виконувати фрагмент танцю “Гопак” (на 32 такти); а також лазіння по вертикальному канату в три прийоми; по горизонтальному канату; подолання лазінням (Деделюк 2010 р. 184 с.).

Учні 4 класу продовжують виконувати вправи з малим м'ячем такі, як: метання м'яча у вертикальну ціль в мішень 1 м x 1 м на висоті 3 м з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку, а також з різних вихідних

З великим м'ячем учні виконують елементи баскетболу такі, як: ловіння і передача м'яча 2 руками від грудей на місці та в русі у парах, трійках та колонах; ловіння і передача 1 рукою від плеча; ведення лівою та правою рукою із зміною швидкості, напрямку, висоти відскоку, а також з обведенням стійок; кидки у кошик з різних дистанцій 1 рукою від плеча; а також елементи футболу, які включають удари м'яча на точність; киконання фінтів “відходом”, “ударом”, “зупинкою”; віднімання м'яча шляхом вибивання його у суперника (Чижик 1999 р.).

Що стосується елементів гандболу, учні навчаються ловити м'яч 2 руками; передавати його 1 рукою на місці у парах, трійках та колі); виконувати кидок м'яча зігнутою рукою зверху; вести м'яч правою та лівою рукою; також учні навчаються застосовувати на практиці вивчені прийоми в іграх з міні-футболу, міні-баскетболу та міні-гандболу.

Під час виконання вправ на відпрацювання навичок виконувати стрибки, застосовують стрибки зі скакалкою на 1, 2 ногах, обертаючи скакалку вперед та назад з та без проміжних стрибків; стрибки з обертом скакалки вперед із перехрещуванням рук для дівчат, стрибки у висоту з розбігу способом “переступання”, у довжину з розбігу 7–9 кроків способом “зігнувши ноги” (Чижик 1999 р.).

Виконання вправ на розвиток фізичних якостей включає загальнорозвивальні вправи на розвиток сили з набивними м'ячами вагою 1 кг, з гантелями вагою 500 г; у положенні сидячи шляхом згинання та розгинання рук в упорі ззаду, при цьому руки знаходять на гімнастичній лаві; шляхом утримування ніг під кутом  $45^\circ$  у положенні лежачи на спині .

З метою розвитку швидкості учнів використовують біг з високим підніманням стегна через такі предмети, як кубики та набивні м'ячі, біг з прискоренням за сигналом, біг з різних вихідних положень на дистанцію 10-15 м; багатократні кидки м'яча у стіну у найшвидшому темпі. З метою розвитку витривалості використовують повторний біг 3-5 по 30 м, рівномірний біг до 6 хв, стрибки зі скакалкою до 2хв..

Гнучкість учнів розвивається під час виконання вправ на розтягування у парах; пружинчастих похитувань у положенні “шпагат”, нахилів тулуба назад, пружинчастих нахилів тулуба із різних вихідних положень. Розвиток координації учнів досягається шляхом подолання смуги перешкод одночасно з виконанням акробатичних елементів, у процесі виконання висів, перелітання, “човникового” бігу (Чижик 1999 р.).

Обов'язковим є виконання вправ на формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

Якщо навчальний заклад має умови та можливості навчання учнів пересуванню на лижах, то учні навчаються долати відстань до 1200 м вивченими ходами, виконувати спуски, обираючи стійки відповідно до висоти схилу ; виконувати підйоми “ялинкою”; обирати спосіб підйому в залежності від рельєфу схилу, а також гальмувати вивченими способами.

За можливості навчання учнів плаванню, учні виконують вправи у воді, такі як: ковзання на спині з притиснутими до тулуба руками, з підключенням роботи ніг; з підключенням роботи ніг за способом кроль на спині і гребки однією рукою, одночасним гребком обома руками та наперемінним гребком правою та лівою рукою. Діти навчаються долати дистанції до 25 м на воді.

У 4 класі учні продовжують брати активну участь у рухливих, спортивних іграх та різноманітних естафетах, під час яких обов'язковим є дотримання правил безпеки.

### **Висновки до розділу 2**

Фізичній культурі належить одне з головних місць щодо забезпечення зміцнення стану здоров'я, розвитку та фізичного вдосконалення організму дітей. Під час навчального процесу в фізичній культурі використовуються різні навчальні методи. На початку навчання використовуються теоретичні методи, за допомогою яких учитель повинен пояснити дітям техніку рухової дії та одночасно супроводжувати теорію демонстрацією виконання вправи. Пояснювати треба коротко та з використанням спортивної термінології.

Ефективна організація навчального процесу з фізичної культури – це важливий момент, що допомагає розв'язанню педагогічного завдання щодо досягнення дітьми спортивних результатів. З урахуванням цього варто використовувати достатню кількість інвентарю та спортивного обладнання, дотримуватись безпечних умов навчання фізичної культури, та запобігати травмуванню дітей. Навчання фізичної культури не повинно негативно впливати на психічний стан дітей.

## РОЗДІЛ ІІІ

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЯКОСТІ УЧНІВ

#### 3.1. Методи та організація емпіричного дослідження

З метою проведення емпіричного дослідження впливу фізичної культури на рівень фізичної підготовки та якості учнів початкових класів нами було підготовлено та проведено естафети серед учнів 3 та 4 класів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Вилоцької ЗОШ І-ІІІ ст . N 1. У емпіричному дослідженні взяли участь учні 3 (11 учнів 8-9 років) та 4 класу (13 учнів 9-10 років).

У ході проведення дослідження було підготовлено та проведено естафети двічі: на початку (восени) та в кінці навчального року (весною). Естафети було проведено з метою виявлення впливу занять з фізичної культури на рівень фізичної підготовки учнів та їхні фізичні якості.

Розглянемо зміст кожної запропонованих учням 3-4 класів естафет.

Естафета 1. Проводиться на дистанцію 10 метрів. Учні мають зробити чотири стрибки, на наступному етапі оббігають 4 конуси, оббігти кінцеву точку проходження естафети та повернутися на вихідну позицію.

Естафета 2. Стрибки через перешкоду (лавку). Естафета для кожного учасника проводиться протягом 30 сек. Рахується кількість стрибків, які зможе зробити учень через перешкоду.

Естафета 3. Поялгає у виконанні на швидкість обминання 6 конусів. На дистанції 10 метрів учні мають оббігти 6 конусів та повернутися на вихідну позицію.

Естафета 4. Виконання кидків м'ячем на дальність. Під час підрахунку результатів проходження естафети, рахується відстань, на яку учні кидають м'яч.

Естафета 5. Збивання кеглів. На відстані 8 метрів поставлено 5 кеглів, які учні мають збити ударом м'яча. Кожний учасник виконує по 5 кидків

м'яча. У ході провеження естафети рахується загальна кількість збитих кеглів кожним учнем.

Естафета 6. Розумово-фізична «Коробки». Учні мають пробігти дистанцію 10 метрів та викласти слово з коробків. Естафета виконується на швидкість подолання дистанції та викладення слова.

Естафета 7. Проводиться на дистанцію 10 метрів. Учні мають зробити чотири стрибки, на наступному етапі оббігають 4 конуси. На наступному етапі беруть м'яч та кадають у кільця. Після цього пробігають перешкоду у вигляді лавки і повертаються на вихідну позицію.

Мета проведення зазначених вище естафет має декілька аспектів:

Фізична підготовка: Естафети, які включають стрибки, оббігання конусів і біг, кидання м'яча на дальність, збивання кеглів м'ячем тощо, сприяють розвитку загальної фізичної витривалості, сили ніг, координації рухів та швидкості. Вона вимагає від учнів фізичних зусиль і допомагає покращити їх фізичну форму.

Командна робота: Естафета є командною грою, де учні працюють разом у складі команди. Вони повинні співпрацювати, передавати естафетну паличку або маркувати позицію передавання. Це розвиває навички командної роботи, спілкування та співпраці між учнями.

Змагальний аспект: Естафета створює змагальну атмосферу, де учні можуть випробувати свої здібності, зусилля та демонструвати свої навички. Це може стимулювати учнів до покращення результатів, розвивати в них спортивний дух, а також навчити їх приймати перемогу та поразку з гідністю.

Розвиток особистості: Проведення естафети допомагає виховувати в учнів різні якості, такі як впевненість у собі, витримка, володіння емоціями, самоконтроль та дисципліна. Вони можуть ставити перед собою цілі, переборювати виклики і розвивати свої навички та потенціал.

Отже, мета проведення описаної естафети включає розвиток фізичної підготовки, командної роботи, змагального духу та особистісного зростання

учнів. Ця активність може стати частиною процесу фізичного виховання, сприяти формуванню здорового способу життя учнів і спонукати до постійного заняття фізичною активністю. Вона допомагає виявити і оцінити фізичні здібності учнів, визначити їх рівень фізичної підготовки і виявити потенціал для подальшого розвитку.

Крім того, естафета є цікавою і захоплюючою формою фізичних занять, яка сприяє підтримці мотивації учнів до занять фізичною активністю. Вона дозволяє відчувати радість перемоги, підтримує взаємодію та спілкування між учнями, а також формує в них навички спортивного сприйняття та змагального духу.

Проведення естафети також допомагає виявити сильні та слабкі сторони учнів у фізичному плані. Це може бути використано для подальшого планування та індивідуалізації фізичного виховання, де учні можуть брати участь в спеціалізованих тренуваннях або програмах для поліпшення конкретних аспектів їх фізичної підготовки.

Враховуючи всі ці аспекти, мета проведення естафети полягає в оцінці фізичної підготовки учнів, стимулюванні їх до зайняття фізичною активністю, розвитку командних навичок та формуванні здорового способу життя. Вона сприяє загальному фізичному розвитку учнів і може мати позитивний вплив на їх загальну самооцінку та самопочуття.

Отже, як було зазначено вище проведення запропонованих естафет серед учнів початкової школи є ефективним інструментом для визначення їх рівня фізичної підготовки з наступними перевагами:

Оцінка загального рівня фізичної активності: естафети дозволяють виміряти загальну фізичну активність учнів, включаючи швидкість, витривалість і координацію рухів.

Розвиток командної роботи: участь в естафетах сприяє розвитку навичок командної роботи, співпраці і комунікації між учнями. Вони вчаться працювати як частина команди, передавати чергу проходження один одному та спільно досягати мети.

Мотивація до активності: естафети можуть стимулювати учнів до більш активного способу життя, розвивати інтерес до фізичних вправ і спорту. Вони можуть бути заохочені до покращення своїх результатів і боротьби за перемогу у змаганнях.

Виявлення індивідуальних сильних сторін: естафети дозволяють виявити індивідуальні сильні сторони учнів, такі як швидкість бігу, вміння стрибати, кидати тощо. Це може допомогти вчителям та тренерам виявити талановитих учнів і залучити їх до спортивних команд або додаткових тренувань.

Сприяння здоровій конкуренції серед учнів: участь у змаганнях може спонукати учнів до здорової конкуренції, допомагаючи їм вчитися перемагати та приймати поразки. Вони можуть розвивати навички стратегічного мислення, встановлення цілей та підготовку до змагань.

Проте, важливо враховувати кілька аспектів для ефективного проведення естафет серед учнів початкової школи:

**Безпека:** Забезпечте безпечні умови для проведення естафет, звертаючи увагу на правильну організацію маршруту, використання безпечних об'єктів та нагляд за учнями під час змагань.

**Врахування індивідуальних можливостей:** Учні мають різний рівень фізичної підготовки. Важливо враховувати цей факт та адаптувати естафету до можливостей кожного учня, щоб забезпечити всім учасникам можливість взяти участь та відчувати успіх.

**Різноманітність завдань:** Включайте різноманітні завдання, щоб перевірити різні фізичні навички учнів. Наприклад, можна поєднувати біг, стрибки, кидки або різні види рухів. Це дозволить оцінити широкий спектр фізичних здібностей учнів.

**Позитивна атмосфера:** Важливо створити дружню та позитивну атмосферу, де всі учні відчувають себе комфортно. Необхідно хвалити зусилля та досягнення учнів, незалежно від результатів.



Врахування ігрового аспекту: Розроблені естафети мають бути цікавими та захоплюючими, включати елементи змагальності та гри. Для більшого заохочення учнів було додано назви команд, спеціальні правила або призи для переможців.

Такі змагання доцільно проводити на регулярній основі, наприклад, один раз на семестр або 2 рази на рік, щоб відстежувати розвиток фізичної підготовки учнів. Такі вимірювання можуть бути корисними для вчителів фізичної культури та тренерів для оцінки ефективності своєї роботи, а також для мотивації учнів до покращення своїх результатів.

Варто пам'ятати, що естафети повинні бути однією зі складових фізичного виховання учнів, а не єдиним інструментом для визначення рівня їх фізичної підготовки. Інші форми оцінки, такі як фізичні тести, греблі, пробіжки на дистанцію тощо, також можуть бути використані для отримання більш повного уявлення про фізичні здібності учнів.

Крім того, важливо пам'ятати про індивідуальні особливості та різні способи фізичної підготовки учнів. Не всі учні мають однаковий рівень фізичних здібностей або можуть мати обмеження здоров'я. Тому важливо враховувати ці фактори і забезпечити належну підтримку та інклюзивність для всіх учнів.

Аналіз результатів проведення емпіричного дослідження щодо проведення розроблених естафет серед учнів 3 та 4 класів подані у наступному підрозділі роботи.

### **3.2 Аналіз впливу занять з фізичної культури на показники фізичної підготовки учнів**

Результати проведення естафет на у першому та другому навчальних семестрах з метою виявлення впливу занять з фізичної культури на показники фізичної підготовки учнів подані у таблицях 3.1, 3.2, 3.3 та 3.4

### Результати проведення естафет серед учнів 3 класу у 1 семестрі навчального року

N	ІБ учня	Естафета 1, с		Естафета 2, стрибків		Естафета 3, с		Естафета 4, м		Естафета 5, кеглів		Естафета 6		Естафета 7		Загальний результат	
		Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Сума	Місце
1	А. Т.	20,35	11	14	2	20,1	9	4,1	7	5	1	17,1	1	26,5	5	36	4
2	Б.Т.	18,23	2	10	6	18,1	2	3,5	9	4	2	19,2	8	28,1	11	40	7
3	В. В.	19,00	4	12	4	19,2	4	4,20	5	3	3	17,2	2	25,0	1	23	2
4	Д. Т.	18,00	1	11	5	17,4	1	4,22	3	2	4	18,4	6	25,2	2	22	1
5	З. Н.	18,43	3	12	4	19,2	5	4,7	1	3	3	19,0	7	26,4	4	27	3
6	К. В.	20,21	9	14	2	20,0	8	4,15	6	4	2	20,0	10	27,3	8	45	10
7	М.У.	19,42	5	15	1	19,4	6	3,70	8	4	2	19,5	9	26,5	6	37	5
8	О. К.	20,05	8	10	6	19,5	7	4,20	4	5	1	18,3	4	28,0	10	40	8
9	П. С.	19,48	6	10	6	20,1	10	3,5	10	4	2	17,5	3	26,3	3	40	9
10	Ш.О.	20,24	10	11	5	20,3	11	4,40	2	3	3	20,5	11	28,0	9	51	11
11	Я. Д.	19,50	7	13	3	18,4	3	3,20	11	3	3	18,4	5	27,0	7	39	6
Сер. значення		19,39		12		19,25		3,99		3,64		18,65		26,75			

### Результати проведення естафет серед учнів 3 класу у 2 семестрі навчального року

N	ІБ учня	Естафета 1, с		Естафета 2, стрибків		Естафета 3, с		Естафета 4, м		Естафета 5, кеглів		Естафета 6		Естафета 7		Загальний результат	
		Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Сума	Місце
1	А.Т.	20,15	11	15	1	19,1	9	4,30	6	5	1	16,9	1	26,0	6	35	5
2	Б.Т.	18,03	3	12	4	17,43	2	3,8	10	5	1	18,4	7	27,2	10	37	8
3	В.В.	18,45	7	14	2	18,4	4	4,30	5	4	2	16,9	2	24,7	1	23	2
4	Д.Т.	17,50	1	13	3	17,10	1	4,50	1	4	2	17,5	4	25,00	2	14	1
5	З.Н.	18,03	2	14	2	18,50	6	4,90	3	4	2	18,4	8	25,7	3	26	3
6	К.В.	19,41	8	15	1	19,1	8	4,20	7	5	1	19,3	10	26,7	8	43	10
7	М. У.	18,41	6	15	1	18,9	7	4,10	8	5	1	18,8	9	25,9	5	37	9
8	О.К.	19,45	9	13	3	18,45	5	4,50	2	5	1	17,9	5	27,00	9	34	4
9	П. С.	18,23	4	12	4	19,5	10	4,00	9	4	2	17,1	3	25,8	4	36	7
10	Ш. О.	19,45	10	13	3	19,6	11	4,30	4	4	2	19,45	11	27,6	11	52	11
11	Я. Д.	18,30	5	15	1	17,5	3	3,50	11	4	2	18,1	6	26,5	7	35	6
Сер. значення		18,67		13,72		18,5		4,21		4,45		18,06		26,19			

**Результати проведення естафет серед учнів 4 класу у 1 семестрі навчального року**

N	ПІБ учня	Естафета 1, с		Естафета 2, стрибків		Естафета 3, с		Естафета 4, м		Естафета 5, кеглів		Естафета 6		Естафета 7		Загальний результат	
		Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Сума	Місце
1	Б. В.	19,44	12	16	1	19,2	11	4,6	2	5	1	16,20	1	25,5	3	31	3
2	З.Т.	17,28	1	14	3	17,3	2	3,8	13	5	1	18,42	8	27,3	11	39	7
3	В.К	18,22	3	13	4	18,43	7	3,9	11	4	2	16,4	2	25,1	1	30	1
4	Д. В.	18,56	7	14	3	16,9	1	4,5	3	5	1	19,2	12	26,1	6	33	4
5	Ж. А.	17,36	2	15	2	18,43	8	4,3	6	3	3	18,3	7	25,4	2	30	2
6	К. В.	19,00	8	16	1	19,00	10	4,25	7	3	3	19,5	13	26,9	10	52	12
7	Л.Н.	18,24	4	14	3	17,45	3	4,1	9	4	2	18,9	9	26,4	9	39	8
8	М. Д.	19,2	11	12	5	18,9	9	4,70	1	4	2	17,9	4	27,9	13	45	11
9	П. А.	18,45	6	14	3	19,2	12	3,9	12	5	1	16,9	3	25,9	5	42	10
10	Р. О.	19,45	13	15	2	19,3	13	4,20	8	5	1	19,00	10	27,53	12	59	13
11	С. С.	18,27	5	13	4	17,5	4	4,30	5	4	2	17,9	5	26,4	8	33	5
12	Т.О.	19,00	9	16	1	18,4	6	3,98	10	4	2	18,0	6	25,8	4	38	6
13	Я. М.	19,10	10	14	3	17,9	5	4,50	4	5	1	19,1	11	26,2	7	41	9
Сер. значення		18,58		14,3		18,3		4,23		4,3		18,13		26,34			

**Результати проведення естафет серед учнів 4 класу у 2 семестрі навчального року**

N	ПІБ учня	Естафета 1, с		Естафета 2, стрибків		Естафета 3, с		Естафета 4, м		Естафета 5, кеглів		Естафета 6		Естафета 7		Загальний результат	
		Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Рез-т	Місце	Сума	Місце
1	Б.В.	18,35	9	17	1	18,4	9	4,8	2	5	1	15,9	1	25,1	3	26	1
2	З.Т.	17,00	1	15	3	17,1	3	4,00	13	5	1	17,9	7	26,9	11	39	7
3	В. К	17,53	6	15	3	18,00	6	4,20	10	5	1	16,1	2	24,9	1	29	3
4	Д. В.	18,00	7	16	2	16,5	1	4,63	3	5	1	18,9	12	25,9	6	32	4
5	Ж. А.	17,1	2	17	1	18,00	7	4,5	5	4	2	18,1	8	25,0	2	27	2
6	К. В.	18,50	12	17	1	18,45	10	4,45	7	4	2	19,1	13	26,45	10	55	12
7	Л. Н.	17,44	3	15	3	17,0	2	4,5	6	4	2	18,45	9	26,1	8	33	5
8	М. Д.	18,4	10	14	4	18,45	11	4,90	1	5	1	17,5	4	27,5	13	44	11
9	П.А.	17,46	4	15	3	18,7	12	4,10	12	5	1	16,4	3	25,45	4	39	8
10	Р.О.	18,6	13	16	2	19,0	13	4,30	9	5	1	18,5	10	27,15	12	60	13
11	С. С.	17,5	5	14	4	17,2	4	4,45	8	4	2	17,5	5	26,1	9	37	6
12	Т. О.	18,10	8	17	1	18,1	8	4,20	11	5	1	17,6	6	25,47	5	40	9
13	Я. М.	18,45	11	15	3	17,5	5	4,63	4	5	1	18,7	11	26,0	7	42	10
Сер. значення		17,87		15,61		17,88		4,44		4,69		17,74		26,0			

Для наочності зобразимо порівняння результатів, поданих у таблицях 3.1, 3.2, 3.3 та 3.4 графічно.

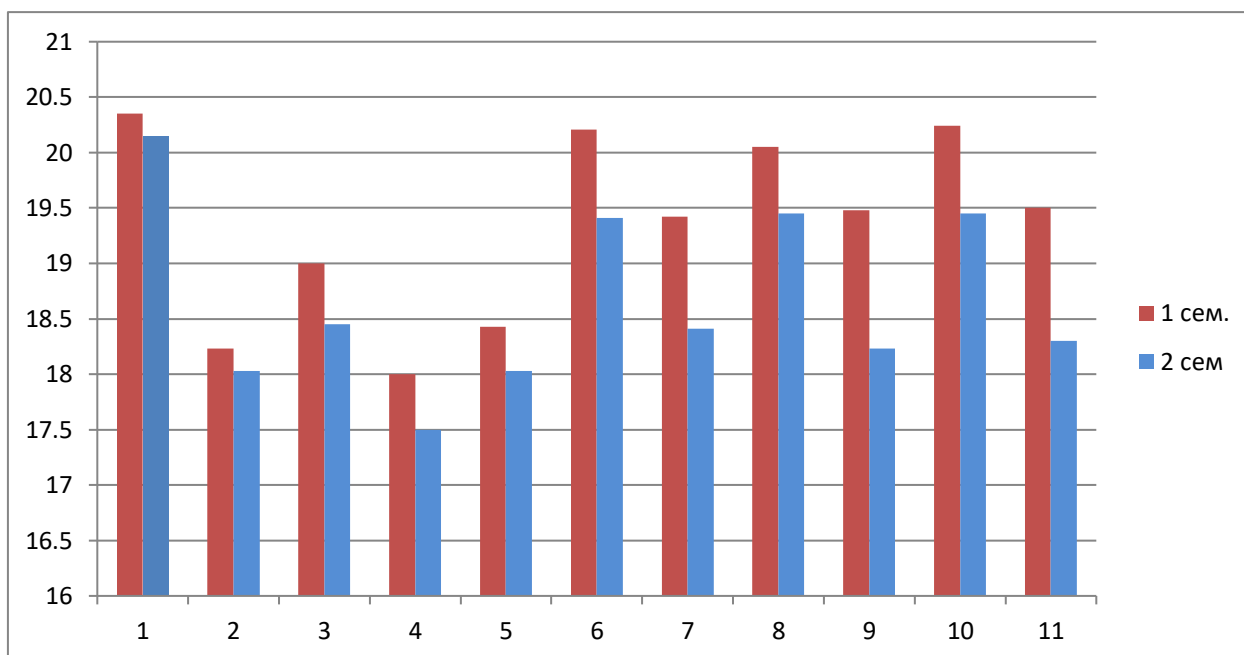


Рис.3.1. Порівняльний аналіз результатів учнів 3 класу щодо проходження естафети 1 у 1 та 2 семестрах

Отже, як видно з рис. 3.1., у 2 семестрі під час проходження учнями 3 класу естафети 1 значно покращилися результати, спостерігається скорочення часу, який було витрачено на проходження естафети в усіх учнів. Середнє значення по 3 класу скоротилося з 19,39 с до 18,67 с.

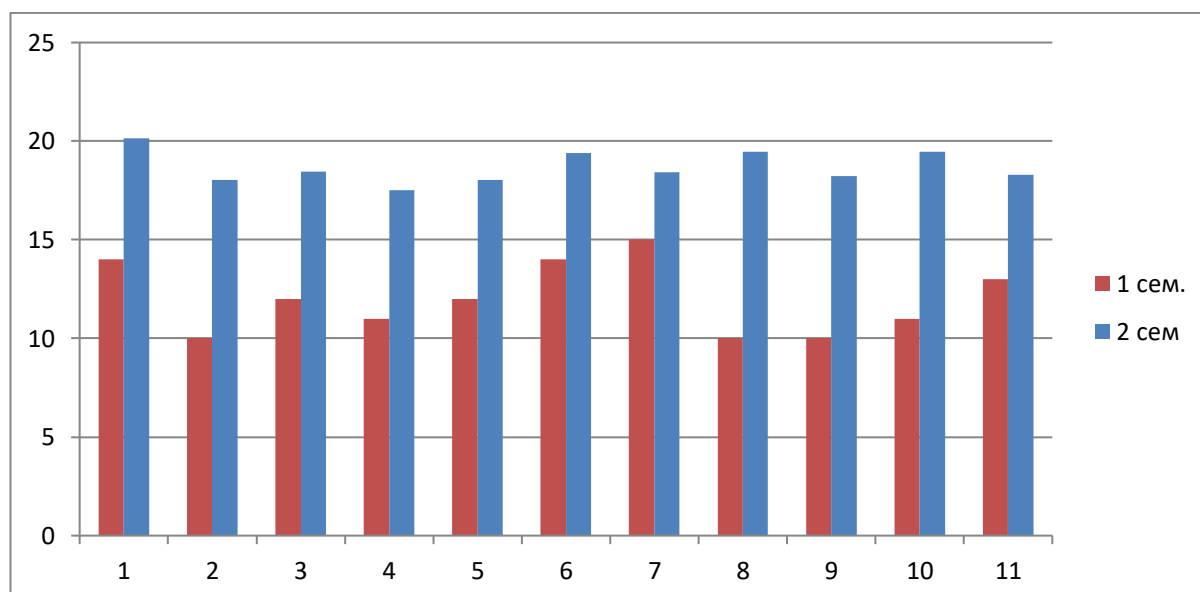


Рис.3.2. Порівняльний аналіз результатів учнів 3 класу щодо проходження естафети 2 у 1 та 2 семестрах

По естафеті 2 також можна спостерігати покращення спортивних результатів учнів 3 класу, за рахунок заняття фізичною культурою збільшлася кількість стрибків, виконаних учнями під час проходження естафети. Середнє значення спортивних результатів в класі зросло з 12 до 13,72 стрибків.

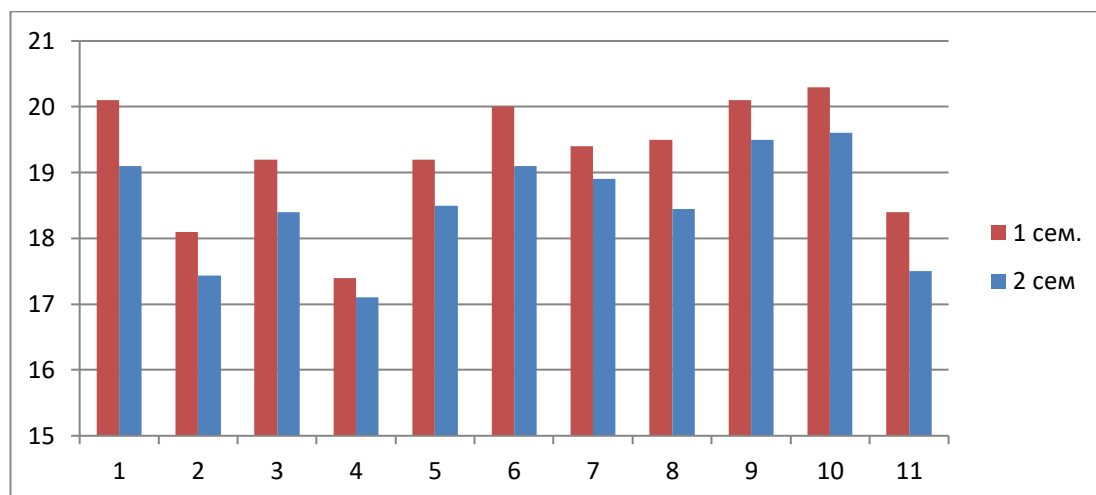


Рис.3.3. Порівняльний аналіз результатів учнів 3 класу щодо проходження естафети 3 у 1 та 2 семестрах

Порівнюючи результати 1 та 2 семестрів учнів 3 класу, можна спостерігати скорочення часу на проходження учнями естафети 3, що свідчить про покращення фізичної підготовки учнів. Середнє значення по 3 класу скоротилося з 19,25с до 18,5 с.

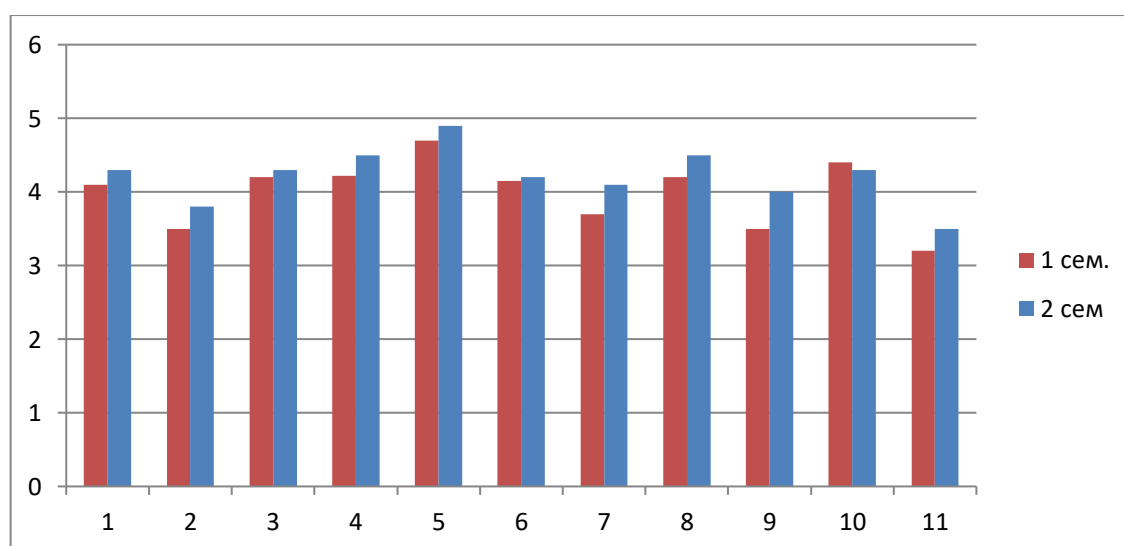


Рис.3.4. Порівняльний аналіз результатів учнів 3 класу щодо проходження естафети 4 у 1 та 2 семестрах

Під час порівняння результатів проходження естафети 4 учнями 3 класу з кидання м'яча, можна спостерігати, що підвищилася дальність кидка м'яча у всіх учнів класу. Середнє значення результатів дальності кидка м'яча всіх учнів класу зросло з 3,99 м до 4,21 м.

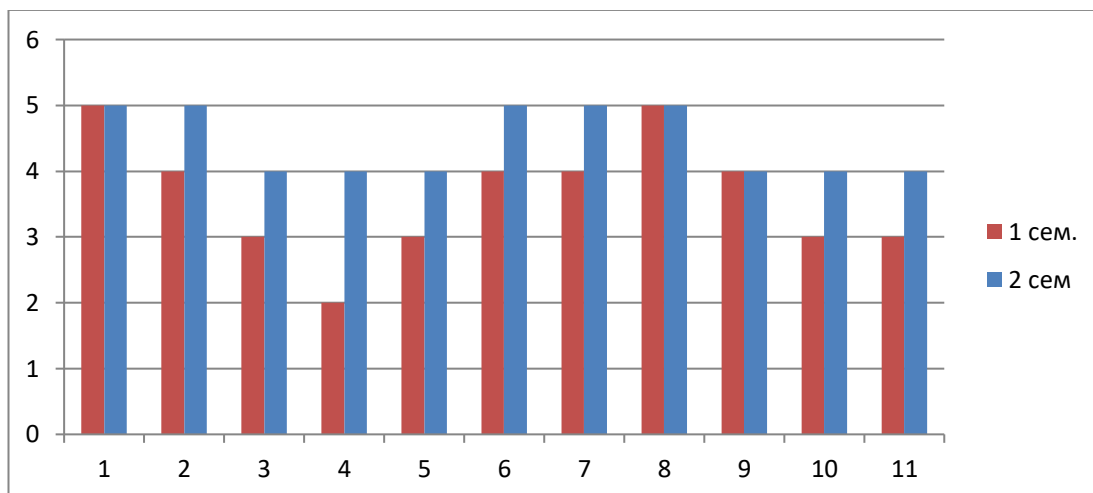


Рис.3.5. Порівняльний аналіз результатів учнів 3 класу щодо проходження естафети 5 (збиття кеглів) у 1 та 2 семестрах

Що стосується естафети 5 на збиття кеглів м'ячем, то у 2 семестрі майже у всіх учнів 3 класу спостерігається збільшення кількості збитих кеглів, що свідчить про покращення координації рухів дітей за рахунок занять фізичною культурою. Середнє значення кількості збитих кеглів зросло з 3,64 (у 1 семестрі) до 4,45 (у 2 семестрі).

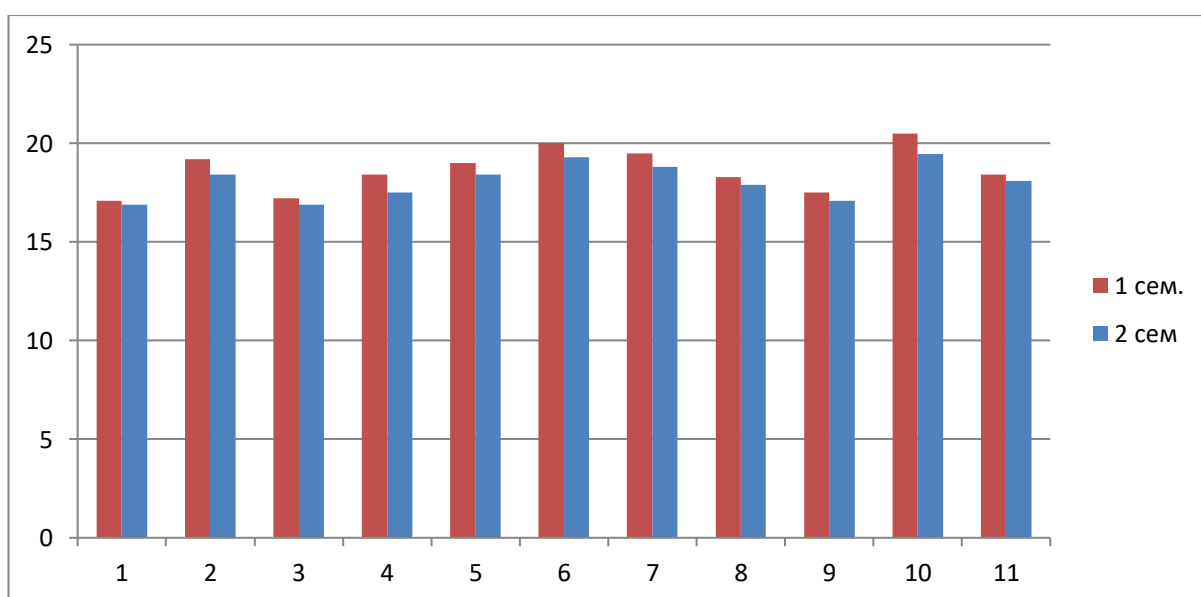


Рис.3.6. Порівняльний аналіз результатів учнів 3 класу щодо проходження естафети 6 у 1 та 2 семестрах



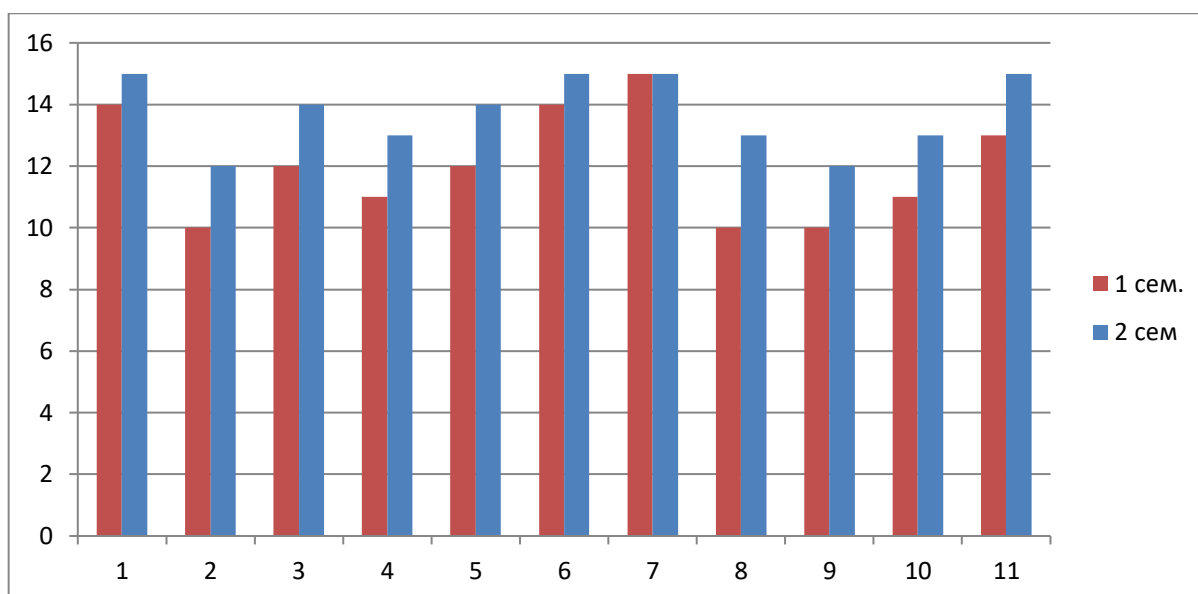


Рис.3.7. Порівняльний аналіз результатів учнів 3 класу щодо проходження естафети 7 у 1 та 2 семестрах

По естафетам 6 та 7, які виконувалися на швидкість можна спостерігати покращення результатів у 2 семестрі в усіх учнів 3 класу. Так, по естафеті 6 середнє значення часу, витраченого на її проходження, скоротилося з 18,65 с до 18,06 с, а по естафеті 7 – з 26,75 с до 26,19 с.

Проведемо порівняльний аналіз результатів проходження естафети у 1 та 2 семестрах учнями 4 класу. Для наочності результати, подані в таблицній формі, зобразимо графічно.

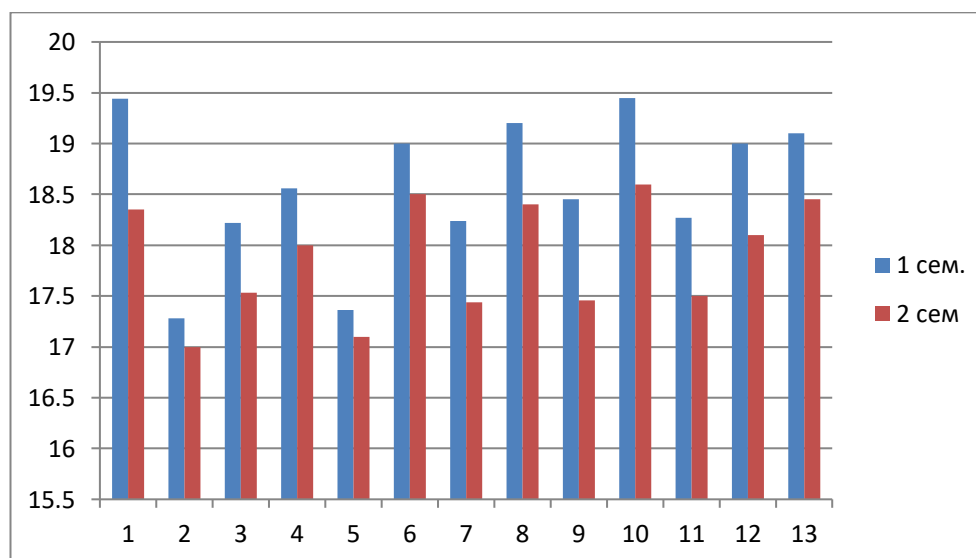


Рис.3.8. Порівняльний аналіз результатів учнів 4 класу щодо проходження естафети 1 у 1 та 2 семестрах

Отже, як видно з рис. 3.8., у 2 семестрі під час проходження учнями 4 класу естафети 1 також значно покращилися результати, спостерігається скорочення часу, який було витрачено на проходження естафети в усіх учнів. Середнє значення по 4 класу скоротилося з 18,58 с до 17,87 с.

Порівнюючи середні значення показників проходження естафети учнями 3 та 4 класів, зауважимо, що результати учнів 4 класу є кращими, як у 1, так і у 2 навчальних семестрах.

Середнє значення результатів по естафеті 1 в 2 семестрі в 3 класі складає 18,67 с, у 4 класі – 17,87 с.

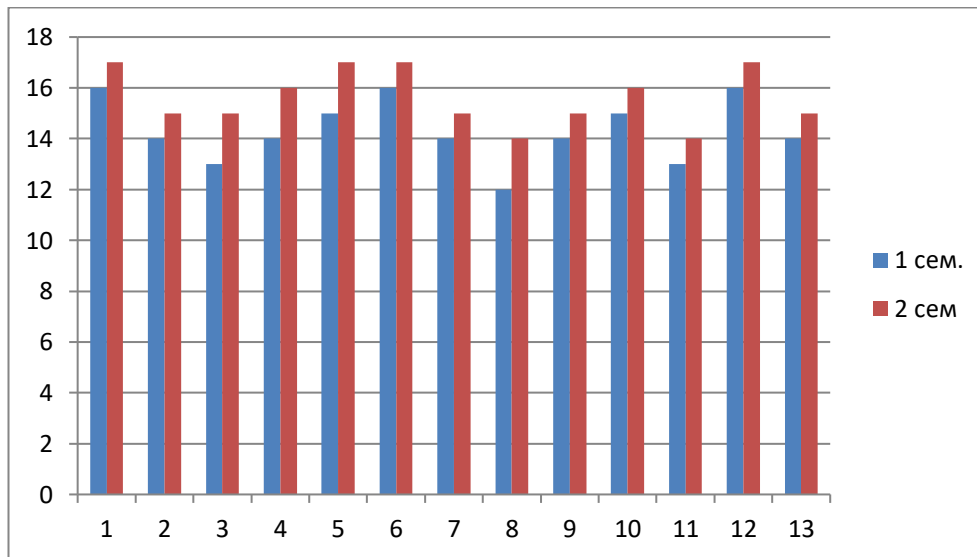


Рис.3.9. Порівняльний аналіз результатів учнів 4 класу щодо проходження естафети 2 у 1 та 2 семестрах

По естафеті 2 також можна спостерігати покращення спортивних результатів учнів 4 класу у семестрі, за рахунок заняття фізичною культурою збільшлася кількість стрибків, виконаних учнями під час проходження естафети. Середнє значення спортивних результатів в 4 класі зросло з 14,3 до 15,61 стрибки.

Порівнюючи результати учнів 3 та 4 класів, варто зауважити, що спортивні результати учнів 4 класу зі стрибків є вищими, ніж в учнів 3 класу, як у 1, так і у 2 семестрах. Так, у 2 семестрі середнє значення кількості стрибків через перешкоду в 3 класі склало 13,72 стрибків, а у 4 класі – 15,61

стрибків, що свідчить, про кращу фізичну підготовку учнів 4 класу, у порівнянні з 3 класом.

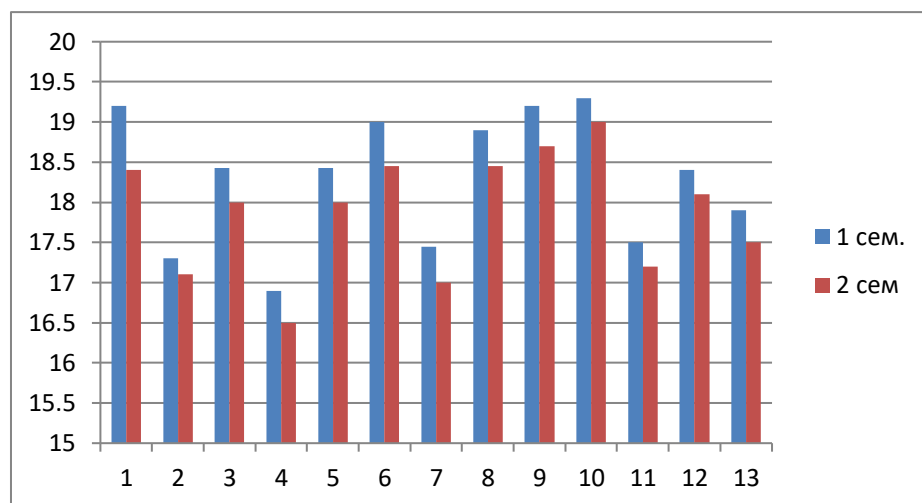


Рис.3.10. Порівняльний аналіз результатів учнів 4 класу щодо проходження естафети 3 у 1 та 2 семестрах

Порівнюючи результати 1 та 2 семестрів учнів 4 класу, можна спомстерігати скорочення часу на проходження учнями естафети 3, що свідчить про покращення фізичної підготовки учнів. Середнє значення результатів по 4 класу скоротилося з 18,35с до 17,88 с.

Під час порівняння результатів учнів 3 та 4 класів, приходимо до висновків, що за естафетою 3 учні 4 класу мають кращі результати в обох навчальних семестрах. У 2 семестрі середнє значення результатів проходження естафети 3 складає 18,5 с, у 4 класі – 17,88 с.

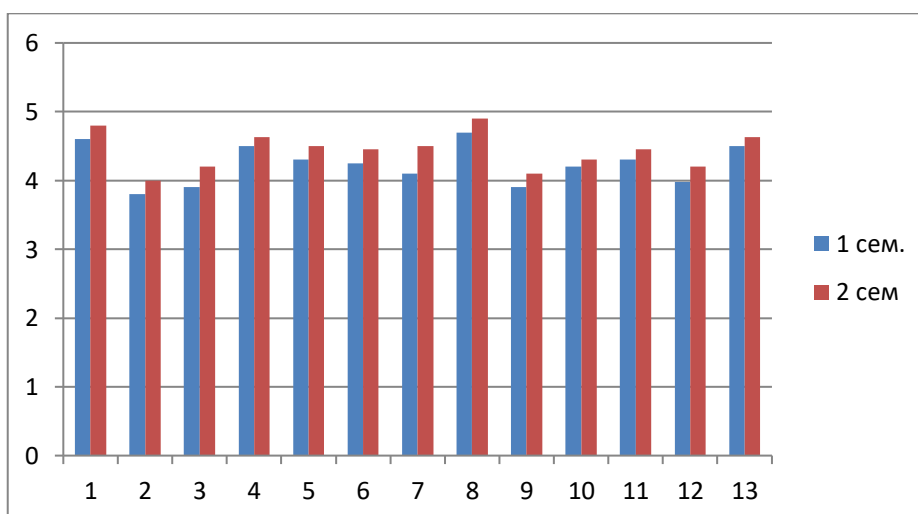


Рис.3.11. Порівняльний аналіз результатів учнів 4 класу щодо проходження естафети 4 у 1 та 2 семестрах

З рис. 3.11. можна спостерігати покращення результатів проходження естафети 4 учнями 4 класу з кидання м'яча у 2 семестрі. Середнє значення результатів дальності кидка м'яча всіх учнів класу зросло з 4,23 м до 4,44 м.

Під час порівняння результатів 3 та 4 класу можна спостерігати, що результати з дальності кидка м'ячем в учнів 4 класу є вищими в обох навчальних семестрах. Так, середнє значення зазначеного показника в учнів 3 класу у 2 семестрі дорівнює 4,21 м, в учнів 4 класу – 4,44 м.

Зазначена тенденція свідчить про сприятливий вплив занять з фізичної культури на рівень фізичної підготовки учнів обох класів.

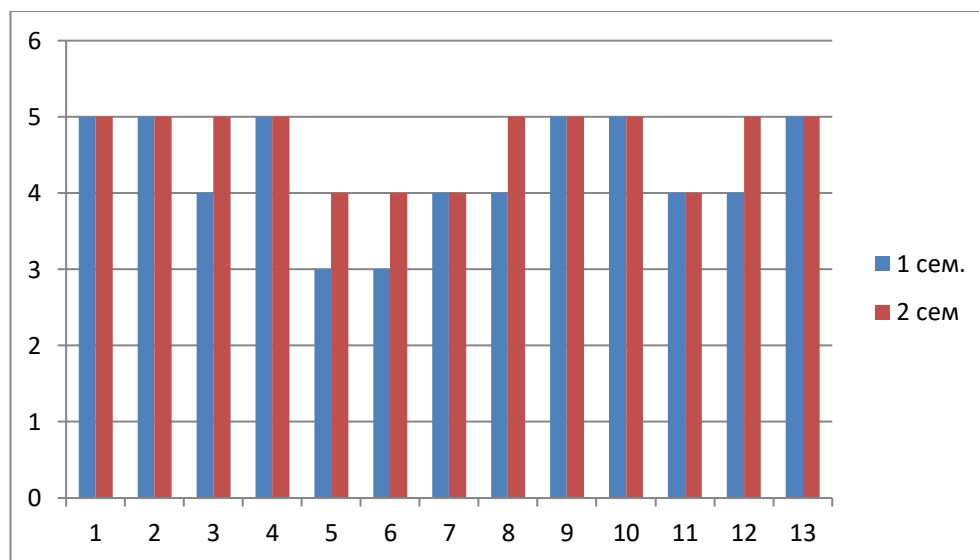


Рис.3.12. Порівняльний аналіз результатів учнів 4 класу щодо проходження естафети 5 (збиття кеглів) у 1 та 2 семестрах

Що стосується естафети 5 на збиття кеглів м'ячем, то у 2 семестрі у 5 учнів 4 класу спостерігається збільшення кількості збитих кеглів, що стосується решти 8 учнів, то їхні результати залишилися без змін. В цілому, зазначена тенденція свідчить про сприятливий вплив занять фізичною культурою на рівень розвитку координаційних здібностей учнів. Середнє значення кількості збитих кеглів у 4 класів зросло з 4,3 (у 1 семестрі) до 4,69 кеглів (у 2 семестрі). Порівнюючи результати учнів 3 та 4 класів по естафеті 5, взазначимо, що результати учнів 4 класу є вищими в обох семестрах.

Середнє значення кількості збитих кеглів у 3 класі у 2 семестрі дорівнює 4,45 кеглів, в учнів 4 класу – 4,69 кеглів.

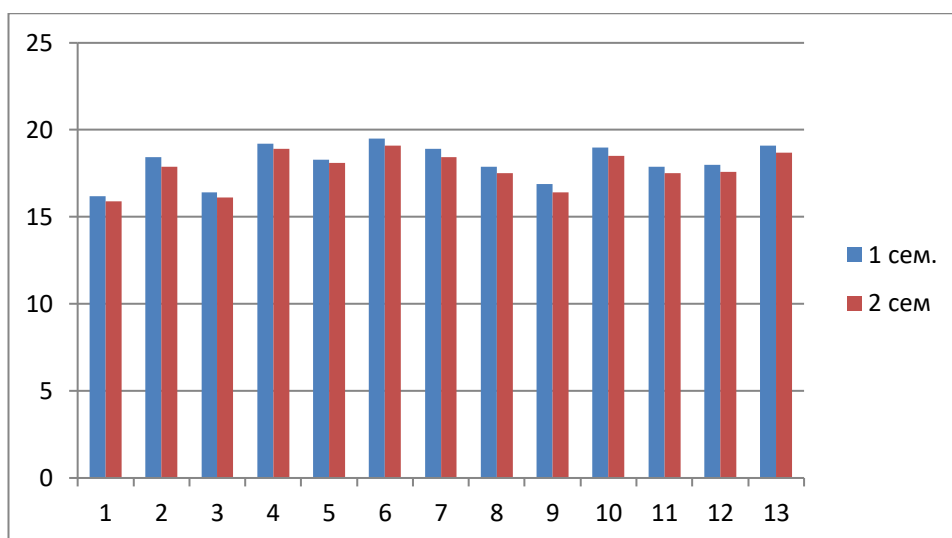


Рис.3.13. Порівняльний аналіз результатів учнів 4 класу щодо проходження естафети 6 у 1 та 2 семестрах

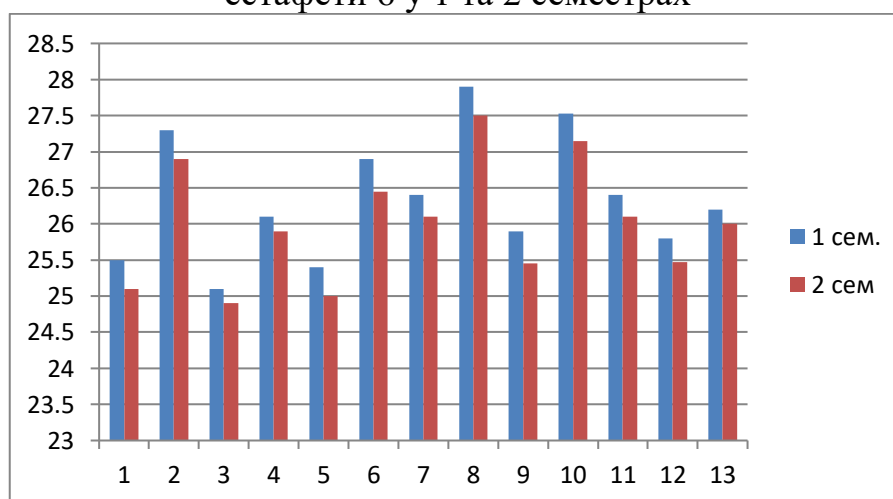


Рис.3.14. Порівняльний аналіз результатів учнів 4 класу щодо проходження естафети 7 у 1 та 2 семестрах

По естафетам 6 та 7, які виконувалися на швидкість, можна спостерігати покращення результатів у 2 семестрі в усіх учнів 4 класу. Так, по естафеті 6 середнє значення часу, витраченого на її проходження, скоротилося з 18,13 с до 17,74 с, а по естафеті 7 – з 26,34 с до 26,0 с. За 6 та 7 естафетами результати учнів 4 класу є кращими, у порівнянні з результатами учнів 3 класу. Що свідчить про вищий рівень фізичної підготовки учнів 4 класу. Так, наприклад, середнє значення результатів учнів 3 класу по естафеті 6 у 2 семестрі склало – 18,06 с, а в учнів 4 класу – 17,74 с. По естафеті 7 середнє значення результатів учнів 3 класу у семестрі склало – 26,19 с, в учнів 4 класу – 26с.

Таблиця 3.5

Загальний порівняльний аналіз результатів проходження естафети  
учнями 3 та 4 класів у 1 та 2 семестрах

N	ПІБ учня	Естафета 1, с		Естафета 3, с		Естафета 6, с		Естафета 7, с	
		1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.
1	А.Т.	20,35	20,15	20,1	19,1	17,1	16,9	26,5	26,0
2	Б.Т.	18,23	18,03	18,1	17,43	19,2	18,4	28,1	27,2
3	В.В.	19,00	18,45	19,2	18,4	17,2	16,9	25,0	24,7
4	Д.Т.	18,00	17,50	17,4	17,10	18,4	17,5	25,2	25,00
5	З.Н.	18,43	18,03	19,2	18,50	19,0	18,4	26,4	25,7
6	К.В.	20,21	19,41	20,0	19,1	20,0	19,3	27,3	26,7
7	М. У.	19,42	18,41	19,4	18,9	19,5	18,8	26,5	25,9
8	О.К.	20,05	19,45	19,5	18,45	18,3	17,9	28,0	27,00
9	П. С.	19,48	18,23	20,1	19,5	17,5	17,1	26,3	25,8
10	Ш. О.	20,24	19,45	20,3	19,6	20,5	19,45	28,0	27,6
11	Я. Д.	19,50	18,30	18,4	17,5	18,4	18,1	27,0	26,5
12	Б.В.	19,44	18,35	19,2	18,4	16,20	15,9	25,5	25,1
13	З.Т.	17,28	17,00	17,3	17,1	18,42	17,9	27,3	26,9
14	В. К	18,22	17,53	18,43	18,00	16,4	16,1	25,1	24,9
15	Д. В.	18,56	18,00	16,9	16,5	19,2	18,9	26,1	25,9
16	Ж. А.	17,36	17,1	18,43	18,00	18,3	18,1	25,4	25,0
17	К. В.	19,00	18,50	19,00	18,45	19,5	19,1	26,9	26,45
18	Л. Н.	18,24	17,44	17,45	17,0	18,9	18,45	26,4	26,1
19	М. Д.	19,2	18,4	18,9	18,45	17,9	17,5	27,9	27,5
20	П.А.	18,45	17,46	19,2	18,7	16,9	16,4	25,9	25,45
21	Р.О.	19,45	18,6	19,3	19,0	19,00	18,5	27,53	27,15
22	С. С.	18,27	17,5	17,5	17,2	17,9	17,5	26,4	26,1
23	Т. О.	19,00	18,10	18,4	18,1	18,0	17,6	25,8	25,47
27	Я. М.	19,10	18,45	17,9	17,5	19,1	18,7	26,2	26,0
Сер. значення		18,93	18,24	18,73	18,16	18,36	17,89	26,53	26,08

Отже, за зведеною таблицею порівняння результатів проходження естафети учнями 3 та 4 класів у 1 та 2 семестрах, можна спостерігати загальне покращення спортивних результатів учнів. Для наочності

представимо тенденцію зміни середніх значень результатів по естафетам на час на рис. 3.15.

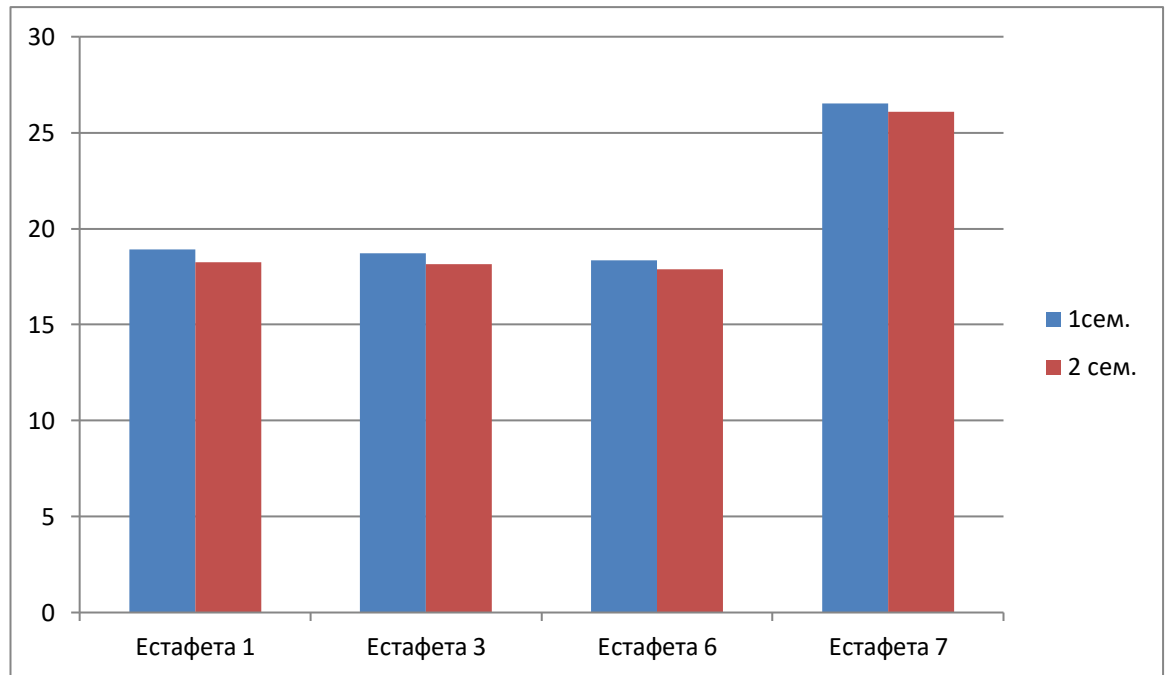


Рис.3.15. Загальне порівняння результатів проходження естафети учнями 3 та 4 класів у 1 та 2 семестрах

Отже, із рис. 3.15 можна спостерігати, що загальні результати проходження учнями 3 та 4 класів естафет на час у 2 семестрі покращилися, у порівнянні з 1 семестром. Так, по естафеті 1 середнє значення по обом класам скоротилося з 18,93 с у 1 семестрі, до 18,24 с у 2 семестрі, по естафеті 3, середнє значення часу, витраченого учнями обох класів на проходження естафети, скоротилося з 18,73 с у 1 семестрі до 18,16 с у 2 семестрі, по естафетам 6 та 7 також спостерігається загальне покращення результатів учнів: по естафеті 6 загальнє середнє значення витраченого часу скоротилося з 18,36 с у 1 семестрі до 17,89 с у 2 семестрі, а по естафеті 7: з 26,53 с до 26,08 с. Це свідчить про сприятливий вплив занять з фізичної культури на рівень фізичної підготовки учнів 3 та 4 класів.

Аналіз результатів проведених серед учнів 3 та 4 класів естафет свідчить про покращення рівня фізичної підготовки учнів протягом року за рахунок заняття фізичною культурою.

З таблиць 3.2. та 3.4., 3.5 можна спостерігати покращення результатів участі учнів в естафетах у 2 семестрі, у порівнянні з результатами 1 семестру, про що свідчать середні значення результатів учнів.

Загалом, проведення естафет серед учнів початкової школи може бути ефективним інструментом для визначення рівня фізичної підготовки та стимулювання активного способу життя серед учнів. Правильно організовані та проведені естафети сприяють розвитку командної роботи, мотивують учнів до фізичної активності та сприяють виявленню та розвитку їх індивідуальних здібностей.

Після проведення естафет і оцінки рівня фізичної підготовки учнів, важливо використовувати отримані дані для подальшого планування фізичного виховання. Ось декілька можливих кроків:

Індивідуалізація тренувань: Необхідно враховувати рівень фізичної підготовки кожного учня і адаптувати тренувальні програми до їх потреб. Деякі учні можуть потребувати додаткової підтримки і тренувань для покращення своїх результатів, тоді як інші можуть потребувати викликів для подальшого розвитку.

Задачі та цілі: Спільно з учнями необхідно встановити реалістичні та досяжні цілі, пов'язані з покращенням їх фізичної підготовки. Це можуть бути зменшення часу пробігу в естафеті, покращення техніки бігу, збільшення витривалості тощо. Необхідно допомогти учням створити план дій для досягнення цих цілей.

Рознообразність тренувань: Необхідно включати різноманітні види фізичної активності в програму тренувань, які сприяють розвитку різних фізичних навичок. При цьому варто враховувати інтереси та здібності учнів, щоб зберегти їх мотивацію та зацікавленість.

Постійна оцінка та моніторинг: Необхідно продовжувати вимірювати та оцінювати прогрес учнів, проводячи естафети або інші фізичні тести в регулярних інтервалах. Це допоможе відстежувати їх розвиток та визначити ефективність тренувань.



Позитивне підкріплення: Важливо відзначати досягнення учнів та підкріплювати їх мотивацію до занять фізичною культурою.

Інтеграція у навчальний процес: Для учнів варто підкреслити зв'язок між фізичною підготовкою та академічним успіхом. Пояснити учням, що здорове тіло й розум взаємопов'язані і що фізична активність може поліпшити їх здатність до навчання та концентрації.

Залучення батьків та вчителів: Доцільно залучати батьків та вчителів до процесу, пояснюючи їм значення фізичної активності для розвитку учнів. Співпраця з батьками та вчителями може забезпечити постійну підтримку та мотивацію для учнів.

Контекст фізичного виховання: Важливо показати учням, що фізична активність може бути веселою та приносити задоволення. З цією метою нами і було використано комплекс естафет, що мають ігровий та змагальний характер.

Нагляд та підтримка: Необхідно забезпечувати належний нагляд та підтримку під час тренувань та змагань, звертаючи увагу на безпеку та враховуючи індивідуальні особливості кожного учня.

Підтримка позитивної атмосфери: Важливо створювати сприятливу та позитивну атмосферу, де учні почувують себе комфортно, сприймають помилки як можливість для вдосконалення та отримують підтримку від один одного.

Ці кроки допоможуть підтримувати розвиток фізичної підготовки учнів початкової школи та стимулювати їх до активного способу життя. Важливо пам'ятати, що кожен учень має свої індивідуальні можливості та потреби, тому важливо підходити до кожного учня індивідуально. Слід надавати можливості для самовизначення і вибору видів фізичної активності, які їм найбільше до вподоби, та давати можливість розвиватися у цих напрямках.

Крім того, треба пам'ятати, що фізична підготовка - це процес, який вимагає часу та систематичності. Регулярні тренування та практика є ключем

до поліпшення фізичних здібностей учнів. Важливо створити план тренувань, що передбачає поступове збільшення навантаження і прогресування з часом.

Нарешті, важливо надати учням можливість відчувати радість від досягнень та успіхів у фізичній підготовці. Позитивні підкріплення, похвала та визнання досягнень учнів допоможуть підтримувати їх мотивацію та ентузіазм.

Загалом, ефективне проведення естафет та подальший розвиток фізичної підготовки учнів початкової школи вимагає індивідуального підходу, постійної підтримки, різноманітних видів фізичної активності та наголосу на позитивній атмосфері. Це допоможе учням покращити свою фізичну форму, розвивати навички та сприятиме їх загальному здоров'ю та добробуту.

### **Висновки до розділу 3**

З метою проведення емпіричного дослідження впливу фізичної культури на рівень фізичної підготовки та якості учнів початкових класів нами було підготовлено та проведено естафети серед учнів 3 та 4 класів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Вилоцької ЗОШ І-ІІІ ст. № 1. У емпіричному дослідженні взяли участь учні 3 (11 учнів 8-9 років) та 4 класу (13 учнів 9-10 років).

У ході проведення дослідження було підготовлено та проведено естафети двічі: на початку (восени) та в кінці навчального року (весною). Естафети було проведено з метою виявлення впливу занять з фізичної культури на рівень фізичної підготовки учнів та їхні фізичні якості.

Аналіз результатів проведених серед учнів 3 та 4 класів естафет свідчить про покращення рівня фізичної підготовки учнів протягом року за рахунок занять фізичною культурою. У ході проведення дослідження можна

спостерігати підвищення результатів участі учнів в естафетах, про що свідчать середні значення результатів учнів.

Загалом, проведення естафет серед учнів початкової школи може бути ефективним інструментом для визначення рівня фізичної підготовки та стимулювання активного способу життя серед учнів. Правильно організовані та проведені естафети сприяють розвитку командної роботи, мотивують учнів до фізичної активності та сприяють виявленню та розвитку їх індивідуальних здібностей.

Після проведення естафет і оцінки рівня фізичної підготовки учнів, важливо використовувати отримані дані для подальшого планування фізичного виховання.

## ВИСНОВКИ

Зміцнення та збереження здоров'я дітей є одним з пріоритетних напрямків державної політики та основним завданням суспільства та системи виховання як в початково виховних закладах так і в родині в цілому. Під час аналізу науково-методичних джерел прийшли до висновку, що вирішити цю проблему можливо завдяки забезпеченню підтримки та покращенню стану здоров'я дітей. Вирішення цього завдання може бути покладено на заняття фізичною культурою, що спрямоване на процес формування міцного та здорового суспільства. Головною метою навчання учнів фізичної культури є сприяння формуванню усебічно і гармонійно розвиненої особистості та покращення стану фізичної підготовки і здоров'я дітей.

Спорт як специфічний вид діяльності може повноцінно існувати тільки за наявності в нім взаємопов'язаних між собою 4 компонентів: зусилля, перешкода, досягнення, змагання.

Мотивація молодших школярів до заняття фізичною культурою це одночасно складна та важлива задача яка постає перед сучасним педагогом та батьками дітей, але існують кілька методів, які можуть допомогти досягнути цієї мети: створення захоплюючих ігор, заохочення дітей, створення дружньої та підтримуючої атмосфери, надання можливості вибору дітям, демонстрація користі фізичних вправ, використання інноваційних технологій; поєднання фізичної активності з іграми та забавами, застосування індивідуального підходу, акцентування уваги на здоровому способі життя: створення сприятливого середовища для фізичної активності, яке полягає у облаштуванні спортивного майданчика чи спортивної зали цікавими та корисними спортивними тренажерами та знаряддями, які будуть використовуватись на уроках фізичної культури.

Фізичній культурі належить одне з головних місць щодо забезпечення зміцнення стану здоров'я, розвитку та фізичного вдосконалення організму дітей. Під час навчального процесу в фізичній культурі використовуються різні навчальні методи. На початку навчання використовуються теоретичні

методи, за допомогою яких учитель повинен пояснити дітям техніку рухової дії та одночасно супроводжувати теорію демонстрацією виконання вправи. Поясненнювати треба коротко та з використанням спортивної термінології.

Ефективна організація навчального процесу з фізичної культури – це важливий момент, що допомагає розв'язанню педагогічного завдання щодо досягнення дітьми спортивних результатів. З урахуванням цього варто використовувати достатню кількість інвентарю та спортивного обладнання, дотримуватись безпечних умов навчання фізичної культури, та запобігати травмуванню дітей. Навчання фізичної культури не повинно негативно впливати на психічний стан дітей.

З метою проведення емпіричного дослідження впливу фізичної культури на рівень фізичної підготовки та якості учнів початкових класів нами було підготовлено та проведено естафети серед учнів 3 та 4 класів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Вилоцької ЗОШ І-ІІІ ст . N 1. У емпіричному дослідженні взяли участь учні 3 (11 учнів 8-9 років) та 4 класу (13 учнів 9-10 років).

У ході проведення дослідження було підготовлено та проведено естафети двічі: на початку (восени) та в кінці навчального року (весною). Естафети було проведено з метою виявлення впливу занять з фізичної культури на рівень фізичної підготовки учнів та їхні фізичні якості.

Аналіз результатів проведених серед учнів 3 та 4 класів естафет свідчить про покращення рівня фізичної підготовки учнів протягом року за рахунок занять фізичною культурою. У ході проведення дослідження можна спостерігати підвищення результатів участі учнів в естафетах, про що свідчать середні значення результатів учнів.

Загалом, проведення естафет серед учнів початкової школи може бути ефективним інструментом для визначення рівня фізичної підготовки та стимулювання активного способу життя серед учнів. Правильно організовані та проведені естафети сприяють розвитку командної роботи, мотивують

учнів до фізичної активності та сприяють виявленню та розвитку їх індивідуальних здібностей.

Після проведення естафет і оцінки рівня фізичної підготовки учнів, важливо використовувати отримані дані для подальшого планування фізичного виховання.

## Резюме

Розвиток фізичної підготовленості молодших школярів є важливим аспектом їх загального розвитку і здоров'я. Це процес, спрямований на покращення фізичних якостей та навичок учнів, формування здорового способу життя та підготовки до активної участі у фізичних активностях.

Розвиток фізичної підготовленості молодших школярів має на меті покращення їх фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість та гнучкість. Він також сприяє розвитку координації рухів, основних навичок рухової активності і загального фізичного розвитку.

Ефективний розвиток фізичної підготовленості молодших школярів вимагає використання різноманітних методів і підходів. Це можуть бути ігрові форми навчання, уроки фізичної культури з елементами спорту, активні рухливі ігри, заняття на свіжому повітрі, вправи для розвитку силових і гнучкісних якостей, естафети тощо.

Розвиток фізичної підготовленості молодших школярів також має на меті формування здорового способу життя. Це включає регулярну фізичну активність, правильне харчування, відпочинок і сон, а також забезпечення безпеки під час заняття фізичною культурою.

Мотивація грає важливу роль у розвитку фізичної підготовленості молодших школярів. Для досягнення успіху у цій галузі, необхідно створити стимулююче середовище, яке включає заохочення, похвалу, використання цікавих ігор та змагань.

Розвиток фізичної підготовленості молодших школярів має позитивний вплив на їх навчання та соціальний розвиток. Фізична активність покращує когнітивні функції, пам'ять, увагу та концентрацію. Вона також сприяє розвитку соціальних навичок, співпраці, лідерства та комунікації.

При розвитку фізичної підготовленості молодших школярів важливо враховувати їх індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості та інтереси. Розробка програм та планування занять має бути гнучкою, з можливістю адаптації до потреб кожного учня.

Таким чином, розвиток фізичної підготовленості молодших школярів є важливим елементом їх загального розвитку і здоров'я. Він сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних якостей та навичок, а також позитивно впливає на навчання та соціальний розвиток учнів. Важливо використовувати різноманітні методи та підходи, мотивувати учнів та враховувати їх індивідуальні особливості для досягнення оптимальних результатів розвитку фізичної підготовленості молодших школярів. Зазначений напрямок вимагає систематичного підходу, використання ігрових та змагальних елементів, зокрема естафет, взаємодії з педагогом та стимулювання активності дітей.



## Összefoglalás (rezumé)

Az elemi iskolások fizikai erőnlétének fejlesztése általános iskolában fontos szempontja a fejlődésük és egészségi állapotuknak. Ez egy olyan folyamat, amelynek célja a tanulók fizikai tulajdonságainak és készségeinek fejlesztése, az egészséges életmód kialakítása és a fizikai tevékenységekben való aktív részvételre való felkészítés. Az elemi iskolás tanulók fizikai erőnlétének fejlesztése olyan fizikai tulajdonságaik fejlesztését célozza, mint az erő, az állóképesség, gyorsaság és a hajlékonyság. Elősegíti a mozgáskoordinációt, az alapvető motoros készségek és az általános testi fejlődés fejlesztését is.

Az elemi iskolások fizikai erőnlétének hatékony fejlesztése különféle módszerek és megközelítések alkalmazását igényli. Ezek lehetnek játék tanulási formák, testnevelés órák sport elemekkel, aktív mobiljátékok, szabadtéri tevékenységek, erő- és hajlékonysági tulajdonságokat fejlesztő gyakorlatok, váltóversenyek stb.

Elemi iskolások fizikai erőnlétének fejlesztése is az egészséges életmód kialakítását célozza.

Ez magában foglalja a rendszeres fizikai aktivitást, a megfelelő táplálkozást, a pihenést és az alvást, valamint a biztonság garantálását testnevelés órák a során. A motiváció fontos szerepet játszik az elemi iskolások fizikai erőnlétének fejlesztésében. Ahhoz, hogy ezen a területen sikereket érjünk el, olyan ösztönző környezetet kell kialakítani, amely magában foglalja a biztatást, a dicséretet, az érdekes játékok és versenyek alkalmazását.

Az elemi iskolások fizikai erőnlétének fejlesztése pozitív hatással van iskolázottságukra és szociális fejlődésükre. A fizikai aktivitás javítja a kognitív funkciókat, a memóriát, a figyelmet és a koncentrációt.

Elősegíti a szociális készségeket, az együttműködést, a vezetést és a kommunikációt is.

Az elemi iskolások fizikai erőnlétének fejlesztése során fontos figyelembe venni egyéni sajátosságukat, fizikai edzettségi szintjét, érdeklődését. A programok kialakítása, a foglalkozások tervezése rugalmas legyen, a tanulók igényeihez való igazodás lehetőségével.

Így az elemi iskolások fizikai erőnlétének fejlesztése általános fejlődésük és egészségi állapotuk fontos eleme. Hozzájárul az egészséges életmód kialakításához, a testi tulajdonságok és készségek fejlesztéséhez, valamint pozitívan hat a tanulók tanulására, szociális fejlődésére is. A tanulók fizikai erőnlétének fejlesztésében az optimális eredmények elérése érdekében fontos a sokféle módszer és megközelítés alkalmazása, a tanulók motiválása, egyéni sajátosságaik figyelembevétele. A meghatározott irány szisztematikus megközelítést, játék- és versenyelemek, különösen váltójátékok használatát, a tanárral való interakciót és a gyermekek aktivitásának ösztönzését követeli meg.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
2. Прокопова Л., Дульський Р. Формування мотивації у підлітків до занять легкою атлетикою в шкільній спортивній секції: матеріали XXXIV Міжнародної научно-практичної інтернет-конференції «Проблеми и перспективы развития современной науки в странах Европы и Азии»: сборник научных трудов. Переяслав, 2021 г. С. 162-165.
3. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 21 с.
4. Дятленко С. М. Фізична культура в школі 5-11 класи: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД, 2011. 368 с.
5. Дитяча легка атлетика IAAF. Дніпро (ФЛАД). 2016. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.nestle.ua/csv/case-studies/iaaf>].
6. Салманг Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12-14 років у позаурочний час віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»Харків, 2006. 23 с.
7. Адамчук В. В. Параметри тренувальної роботи кваліфікованих легкоатлетів багатоборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань зимового сезону. Актуальные научные исследования в современном мире : XXI Междунар. научн. конф., м. Переяслав-Хмельницький, 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницький, 2017. Вып. 1(21), ч. 2. С. 68-72.
8. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фіз. виховання. Загальні основи теорії і методики фіз. виховання. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. С. 175-296.

9. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2009. 20 с.
10. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
11. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 249с.
12. Леонов О. Основні складові самоконтролю за станом здоров'я. Фізичне виховання в школі. 2008. № 1. С. 52-56.
13. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: навч. посіб. Тернопіль, 2000. 256 с.
14. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Київ, 1998. 46 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. 272 с.
16. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 274 с.
17. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення : зб. праць Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми. Житомир. 2001. С. 21- 24.
18. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 184 с.
19. Запорожець О. П. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Запорожець О. П. – Херсон : Айлант, 2002. – 108 с.
20. Спортивна морфологія : навч. посіб. / [В. Г. Савка, М. М. Рядко, О. О. Воробйов та ін.] ; за ред. М. М. Радька – Чернівці : Книги – ХХІ, 2005. – 196с.

21. Скалій О. В. Комп'ютерно-діагностична програма "Школяр" / О. В. Скалій, В. І. Шандригось // Студ. наук. вісн. ТДПУ. – 1998. – № 1. – С. 125–127.
22. Чижик В. В. Визначення фізичної працездатності школярів і спортсменів : метод. рек. / Чижик В. В. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – 36 с.
23. Чижик В. В. Спортивна морфологія : навч. посіб. для студ. / В. В. Чижик, О. П. Запорожець. – Луцьк : ПВД "Твердиня", 2009. – 208 с.
24. Шиян Б. М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2008. – 276 с
25. Балаганська О., Жовтовський О., Лук'янова О. Фізична культура : підручник. 2017. 242 с.
26. Костюк В., Кравченко Л., Овчаренко В. "Фізична культура та спорт" : підручник. 2016. 316 с.
27. Бабич В., Грубінко Л., Лавренчук О. Фізична культура та здоров'я" : підручник. 2019. 456 с.
28. Лях В., Мельничук Г., Редька В. Фізична культура: підручник. 2018. 245 с.
29. Матвієнко В., Хмара А. Методика навчання фізичної культури. 2013. 442 с.
30. Воронцов О., Дорошенко А., Єршов В. Основи фізичного виховання. 2015. 326 с.
31. Гамалія Г., Заяць І., Куліш І. Організація фізичного виховання учнів. 2007. 223 с.
32. Слободяник Л. Методика навчання фізичної культури в початковій школі. 2011. 315 с.
33. Василевська А. І, Коровіна Н. Л., Шепітько Г. В. Методика навчання фізичної культури в початковій школі. 2004 . 316 с.

34. Котвіцька О. І., Петрик Г. В. Методика навчання фізичної культури в початковій школі. 2014 . 256 с.
35. Топольська О. І., Лосева В. М. Методика навчання фізичної культури в початковій школі".2009. 226 с.
36. Бондаренко В. Г., Малюга Л. О. Основи методики фізичного виховання учнів початкової школи. 2012. 325 с.
37. Герасимова В. М., Зінов'єва О. В., Становська Т. В.. Методика навчання фізичної культури в початкових класах. 2018. 296 с.
38. Литвинова Г. С. Фізична культура. Методика навчання в початковій школі. 2011 . 236 с.
39. Головка І. І., Платонова О. С., Соловійова О. І. Методика навчання фізичної культури в початковій школі. 2017. 248 с.
40. Ігнатович М. П., Коваленко В. В., Руденко Н. В. Методика навчання фізичної культури в початковій школі. 2019. 312 с.
41. Максимович М. В., Мітяєва Н. М., Шлікун О. І. Методика навчання фізичної культури в початковій школі. 2018 . 298 с.
42. Француз Т. С. Методика навчання фізичної культури в початковій школі. 2015. 314 с.



## Додаток

**Вилоцька Зош І-Шст. № 1 учні 3-4 класів фото проведення естафет.**

























Ім'я користувача:  
Ілдіко Греба  
Дата перевірки:  
23.05.2023 12:28:09 CEST  
Дата звіту:  
23.05.2023 14:45:53 CEST

ID перевірки:  
1015205110  
Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library  
ID користувача:  
100011752

Назва документа: Kovácsik Nikoletta

Кількість сторінок: 70 Кількість слів: 14771 Кількість символів: 100691 Розмір файлу: 1.37 MB ID файлу: 1014878835

## 5.43% Схожість

Найбільша схожість: 2.3% з Інтернет-джерелом (<https://optima.school/img/content/docs/OP-1-2-3-4.pdf>)

5.09% Джерела з Інтернету	355	.....	Сторінка 72
2.16% Джерела з Бібліотеки	107	.....	Сторінка 74

## 0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

Посилання	1	.....	Сторінка 74
-----------	---	-------	-------------

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи	4
------------------	---