

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Педагогічний факультет
Кафедра початкової освіти та освітніх інновацій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАСАДАХ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ

Виконала: здобувачка вищої освіти ООП

«Початкова освіта»

спеціальності: 013 «Початкова освіта»

групи ПО-21м

Яців Інна Анатоліївна

Науковий керівник: Замрозович-Шадріна С. Р.,

доктор педагогічних наук, професор

Рецензент: Недільський С. А.,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
теорії та методики дошкільної освіти

АНОТАЦІЯ

Яців І. А. Підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів засобами фізичної культури на засадах системного підходу. Рукопис. 2025.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) освітнього рівня зі спеціальності 013 «Початкова освіта», Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, 2025.

У роботі розкрито проблему підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів засобами фізичної культури на засадах системного підходу. Уточнено сутність поняття «фізична працездатність», схарактеризовано основні засоби, форми, принципи, методичні підходи у контексті підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів у процесі викладання шкільного курсу «Фізична культура». Особливу увагу приділено фізичній культурі як чиннику підвищення фізичної працездатності молодших школярів на засадах системного підходу.

Встановлено, що важлива роль у системному підході з підвищення фізичної працездатності молодших школярів належить налагодженню співпраці школи та сім'ї шляхом проведення міні-лекцій, консультацій, майстер-класів із різних питань («Руховий режим учнів початкових класів», «Методика фізичного виховання у сім'ї», «Шляхи використання оздоровчих сил природи», «Форми і засоби підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів», «Спортивне свято сім'ї»).

Практичне значення роботи полягає у використанні системного підходу в підвищенні фізичної працездатності учнів початкових класів (9-10 річного віку), що дало можливість оновити зміст різних форм шкільного курсу «Фізична культура» (оздоровчих заходів у режимі навчального дня, уроків фізичної культури та позакласних форм занять).

Ключові слова: *фізична працездатність, фізична культура, фізичне виховання, учні початкових класів, системний підхід, функціональні можливості організму.*

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАСАДАХ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ	9
1.1 Сутність поняття «фізична працездатність»	9
1.2 Фізична культура як чинник підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів на засадах системного підходу	16
1.3 Характеристика основних засобів, форм, принципів, методичних підходів у контексті підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів у процесі викладання шкільного курсу «Фізична культура»	23
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ЗАСАДАХ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ	38
2.1 Організація та методика дослідження фізичної працездатності школярів 3-4 класів	38
2.2 Діагностика рівня фізичної працездатності учнів 9-10-річного віку (констатувальний експеримент)	41
2.3 Методика підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів на засадах системного підходу (формульальний експеримент)	50
Висновки до розділу 2	68
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність. У складних воєнно-економічних умовах, в яких знаходиться наша держава, сповільнюється процес реалізації основних концептуальних положень Нової Української школи (НУШ), спрямованих на покращення якості освіти шляхом оптимізації фізичної працездатності школярів.

Однак, у контексті піднятої проблеми не можуть залишитись поза увагою дані науковців (Н. В. Москаленко, 2009; А. В. Гаврилюк, 2010; В. О. Сутула, 2010; А. Х. Денейко, 2016; В. В. Озарук, 2017 та ін.), які переконливо доводять, що під час навчально-виховної діяльності учнів початкових класів спостерігається швидка втомлюваність, нестійка увага, зменшення обсягу короткочасної пам'яті, довгий період входження у зміст навчальної роботи. При цьому, мають місце порушення постави, координації і невпевненості під час виконання рухових дій, низький рівень рухової діяльності, тобто зниження її темпу, вайлуватість та важкість у збереженні статичної й динамічної рівноваги, низький рівень розвитку фізичних здібностей і просторової орієнтації. (А. О. Гуменна, 2006; І. П. Масляк, 2007; О. Д. Дубогай, 2005; С. В. Трачук, 2011; Г. В. Безверхня, 2008).

Окрім вище сказаного, сьогодні викликають стурбованість дані наукових досліджень про те, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку дітей початкових класів, зниженні їх фізичної працездатності є гіпокінезія, яка посилюється з кожним роком навчання (О. Д. Дубогай, 2011; В. В. Озарук, 2017). При цьому, достатній рівень рухової активності, що їй запобігає, притаманний лише, кожному п'ятому учню молодшого шкільного віку, що є одним із найнижчих показників у Європі (О. П. Швець, 2011).

На думку науковців (С. П. Бенедь, 2001; А. В. Віндюк, 2002; О. О. Власюк, 2008; Д. М. Солопчук, 2008; О. П. Швець, 2011 та ін.) запобігти означеній проблемі, тобто гостроти означеного питання спроможні засоби фізичної культури – широке їх використання як у режимі навчального дня так

і в повсякденному житті учнів початкових класів (Т. Ю. Круцевич, 2004; І. Т. Масляк, 2007).

Значна частина наукових дослідників (О. Д. Дубогай, 2011; В. О. Сутула, 2008; О. П. Швець, 2011 та ін.) актуалізують потребу використання навчального дня учнів 1-4 класів «малих форм» фізичної культури, точніше забезпечити піднесення їх на новий якісний рівень (гімнастика до уроків, динамічні хвилини на уроках, паузи, рухливі перерви, фізичне самовдосконалення в домашніх умовах). Це дасть можливість значно підвищити рухову активність у добовому і тижневому режимі на 50% (О. Д. Дубогай, 2005; В. В. Озарук, 2017).

Адже, на сьогодні ані результати багаточисельних наукових досліджень, ані зміст запропонованих навчальних програм, різні технологічні підходи до викладання шкільного курсу «Фізична культура» в початкових класах, не стали механізмом збільшення рухового обсягу у добовому бюджеті часу (В. Г. Ареф'єв, 2001; С. П. Бенедь, 2001; А. В. Віндюк, 2002; Н. В. Москаленко, 2007; В. В. Озарук, 2017).

Окрім цього, за останні роки особливого значення у матеріалах наукових досліджень (Н. Ф. Виноградова, 2004; Г. В. Презлята, 2007; А. П. Гаврилюк, 2010; А. Х. Денейко, 2016 та ін.) особливого значення набувають питання розроблення нових методик, добору відповідних засобів і форм, однак вони в основному спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою учнів початкових класів.

У низці досліджень висвітлюється взаємозв'язок між руховою активністю учнів 1-4 класів і станом їх здоров'я, описано шляхи використання організованих і неорганізованих руховою активністю школярів (А. Ф. Борисенко, 1989; Н. Грейда, 2004; О. Д. Дубогай, 2004; С. Коломиєць, 2005; О. Васюк, 2016 та ін.); виділено сенситивні періоди розвитку фізичних якостей дітей (Л. Г. Корабейнікова, 2002; І. П. Масляк, 2007; П. Ф. Рибалко, 2019 та ін.); узагальнено причини, що впливають на їх психофізичний стан та рухову активність (М. В. Чернявський, 2007; І. Хрипко, 2008; О. П. Швець,

2011).

Отже, не зважаючи на багаточисельні наукові дослідження з різних питань підвищення ефективності використання засобів фізичної культури у навчально-виховному процесі дітей молодшого шкільного віку, у науково-методичних працях недостатньо уваги приділено засобам, методам, формам підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів.

Таким чином, актуальність поставленої проблеми, недостатність її розроблення і висвітлення у науково-методичних джерелах зумовили вибір теми дипломної роботи «Підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів засобами фізичної культури на засадах системного підходу».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та перевірці ефективності використання дидактичних моделей фізичної культури щодо підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів на засадах системного підходу.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури, яка висвітлює можливості засобів фізичної культури у підвищенні фізичної працездатності учнів початкових класів на засадах системного підходу.
2. Поточнити сутність понять «фізична працездатність», «системний підхід».
3. Вивчити стан фізичної працездатності учнів початкових класів.
4. Розробити дидактичні моделі для підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів та перевірити ефективність їх використання з опорою на системний підхід.

Об'єкт дослідження – фізична працездатність учнів початкових класів.

Предмет дослідження – вплив засобів фізичної культури на підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів з опорою на системний підхід.

Методи дослідження. Для досягнення визначеної мети та реалізації

поставлених завдань було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з піднятих проблем; опитування; тестування розумової і фізичної працездатності; теоретичне і практичне модулювання; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у визначенні рівня підвищення фізичної працездатності учнів молодшого шкільного віку засобами фізичної культури на засадах системного підходу.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що висновки дослідження можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх учителів початкових класів у частині викладання навчальної дисципліни «Фізична культура» та під час підвищення їх професійного рівня в різних формах методичної роботи системи післядипломної освіти.

Теоретичне і практичне значення роботи полягає у розробці та впровадженні у режим навчального дня учнів 3-4 класів динамічних моделей, які забезпечили підвищення їх фізичної працездатності.

Матеріали дослідження обговорювались під час засідань методичних об'єднань учителів початкових класів і мали позитивну оцінку.

Апробація результатів роботи. Публікації. Результати дослідження висвітлювались на XV Міжнародній науково-практичній конференції «Концептуальні шляхи розвитку науки та освіти» (м. Львів, 15-16 серпня 2025 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Освіта в часи кризи: інновації, стійкість та український досвід» (м. Київ, 3 жовтня 2025 р.) та II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку природничо-математичних наук та методик викладання» (м. Глухів, 30-31 жовтня 2025 р.). Опубліковано статті:

1. Особливості підвищення працездатності учнів початкових класів. Збірник тез і доповідей учасників XV Міжнародної науково-практичної конференції «Концептуальні шляхи розвитку науки та

освіти, організованої Львівським науковим форумом (м. Львів, 15-16 серпня 2025 року. Львів: Львівський науковий форум, 2025. С. 63-65.

2. Підвищення працездатності учнів початкових класів як чинник успішної навчальної діяльності. Збірник тез і доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Освіта в часи кризи: інновації, стійкість та український досвід» (м. Київ, 3 жовтня 2025 року. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. С. 524-530.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти складається із вступу, двох розділів, висновків, додатків, проілюстрована 7 таблицями, 5 рисунками, містить 95 літературних джерел. Обсяг роботи становить 107 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАСАДАХ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ

1.1 Сутність поняття «фізична працездатність»

Грунтовний аналіз матеріалів науково-методичної літератури засвідчує, що з початком навчання дітей початкових класів значно зростає обсяг розумової праці [4; 9; 26; 36]. При цьому, водночас відчутно обмежується їх рухова активність, а також час перебування на свіжому повітрі [39; 49]. Як бачимо, засоби фізичної культури стають не лише необхідною умовою всебічного розвитку особистості, а й дієвим фактором підвищення розумової та фізичної працездатності школярів.

Вивчення літературних джерел засвідчує, що серед науковців, на даний час, немає спільної думки, щодо трактування сутнісної природи працездатності. У роботах сучасних вчених (А. Віндюк, 2002; Н. Б. Горшкова, 2005; А. П. Гаврилюк, 2010; А. Х. Денейко, 2016 та ін.) пропонуються різні підходи та чинники підвищення навчальної працездатності до яких відносять: стан творчої уяви дітей; новизну навчального матеріалу; його оригінальність; психомоторику; енергетичний потенціал; емоційні почуття.

Більш предметно, на нашу думку, поняття працездатність трактується у матеріалах наукових досліджень В. В. Слюсаренко, Г. А. Єдинак, (2011) і розглядається як спроможність учня підтримувати особистісно-інтелектуальний потенціал впродовж тривалого часу, не знижуючи ефективність навчальної праці. Високий енергетичний потенціал даватиме учням можливість успішно справлятися з навчальними завданнями у режимі

шкільного дня.

У контексті піднятої проблеми заслуговують на увагу наукові праці значної частини вчених (О. Д. Дубогай, 2005; Г. В. Безверхня, 2008; Н. В. Москаленко, 2009; О. Д. Руденко, 2009 та ін.) які засвідчують про високі можливості засобів фізичної культури забезпечити підвищення як фізичної так і розумової працездатності учнів початкових класів, які під впливом навчальних занять, що в основному, проводяться у статичній позі, швидко втомлюються через гіподинамію, тобто недостатню рухову активність [4; 26; 48; 65].

Використання рухової активності у продовж навчального дня забезпечує нормальний фізичний розвиток тіла учнів, функціонування їх нервової системи, тренує різноманітні органи й функціональні системи, що створює сприятливі умови для продуктивної розумової та фізичної працездатності [26].

Адже, під час занять фізичними вправами у дітей підвищується сила рухових м'язів, стає інтенсивнішим і глибоким дихання, що забезпечує надходження в організм більше кисню (від кровоносних судин до головного мозку), а в результаті підвищується розумова працездатність. Оскільки кисень необхідний для клітин мозку, то це і означає, що фізичні вправи, рухова діяльність дітей, позитивно впливають на їх розумову та фізичну діяльність.

Використання фізичних вправ для підвищення навчальної працездатності школярів на думку І. Середи (2011) повинно відбуватись шляхом формування в учнів стійкого інтересу до рухової активності через озброєння учнів знаннями про високі можливості засобів фізичної культури та врахування таких особливостей школярів як: відмінності у ставленні до навчальної діяльності і засобів фізичної культури; темп навчання кожного школяра, який визначає кількість та обсяг вправ для засвоєння і закріплення навчального матеріалу; потенційні можливості кожної дитини витримувати фізичні і психічні навантаження.

Адже, використання засобів фізичної культури [67] з метою покращення працездатності учнів початкових класів, вимагає від суб'єктів навчальної

діяльності створення індивідуальних рухових дій для зняття втоми, чи запобігання їй у конкретних навчальних ситуаціях, використовуючи при цьому індивідуальну техніку виконання вправ.

Однак, на думку О. Д. Дубогай, індивідуальне використання засобів фізичної культури для підвищення навчальної працездатності не повинні виключати колективні дії, що допоможе кожному учню розкрити власні потенційні можливості на фоні спільної рухової діяльності та співставити свої здібності із здібностями ровесників.

Виходячи з вище сказаного, зміст фізичних вправ для підвищення працездатності школярів повинен мати ритмічний характер, тобто різні види навантаження на окремі частини тіла, які найшвидше втомлюються (очі, кисті рук, спина, тощо) і чергуватися з відпочинком. Процес відновлення навчальних можливостей має забезпечуватися оптимальним розпорядком дня, раціональним харчуванням, загартуванням і рядом певних оздоровчих заходів [33; 41; 46; 68].

Усе це, на думку значної частини вчених, повинно сприяти підвищенню працездатності, зниженню ризику захворювань, запобіганню перевтоми.

Тому, важливим завданням сучасної Нової Української школи та сім'ї є правильна організація навчального дня учнів початкових класів, помірне насичення його різноманітними фізичними вправами (ранкова гімнастика, динамічні хвилинки, ігри та розваги на перервах, заняття в спортивних секціях, самостійні заняття довільною руховою активністю). Адже оптимальний динамічний режим дня в школі й удома запобігає перевтомі, забезпечує належний рівень навчальної і фізичної працездатності [5; 8; 9; 39].

У контексті розглянутої проблеми, розглянемо більше детально сутність поняття “фізична працездатність”. Аналіз матеріалів науково-методичної літератури також, як при розгляді розумової працездатності, засвідчує, що немає єдиної думки у дослідників [1; 28; 32; 45; 85].

Цікавою з цього приводу є думка Л.В. Волкова (1980), де фізична працездатність розглядається як “здатність людини виконувати безперервну

динамічну роботу певної потужності впродовж тривалого часу, для якої характерне функціонування всього м'язевого апарату”.

Дещо іншими є погляди, на це поняття В. В. Слюсаренко і Г. П. Єдинака (2011), які фізичну працездатність трактують як потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму у першу чергу серцево-судинної й дихальної системи [70].

Окремі дослідники у своїх працях зазначають, що фізична працездатність – це комплексне поняття, яке визначається морфофункціональним станом різних органів і систем, а також психічним станом, мотивацією [36; 68].

Отже, зазначене засвідчує, що фізична працездатність учнів буде залежати від ефективності функціонування основних систем його організму. При цьому, на переконання переважної більшості дослідників, необхідно першочергово оцінювати можливості м'язевої, серцево-судинної, дихальної систем [5; 8; 15; 36; 66].

Однак, у науково-методичній літературі ми не знайшли конкретних експериментально обґрунтованих рекомендацій щодо методики визначення фізичної працездатності (ФП), окрім використання у цьому випадку степ-тесту під час дослідження стану її розвитку у дітей молодшого шкільного віку [66]. При цьому, залишається не зовсім зрозумілим, як краще проводити Гарвадську пробу степ-тест: з перервами між двома навантаженнями (як у дорослих), чи пропонувати дитині здійснювати сходження на сходинку без перерви [70; 85].

Разом з цим, у наукових дослідженнях вчених зустрічається думка про те, що рівень працездатності людини також залежить від клімато-географічних умов проживання, режиму навчальної та трудової діяльності, а також від сезонних періодів навчання [7; 33; 40; 48; 67].

Одночасно, низка авторів [5; 6; 26; 45] пов'язує динаміку фізичної працездатності молодших школярів зі значними навчальними навантаженнями, які отримують органи зору і слуху, м'язи кисті. За

дослідженням О. Д. Дубогай на початковій стадії втоми у дітей спостерігається збудження центральної нервової системи (ЦНС), різко змінюється їх поведінка: нестійка увага, знижується інтерес до навчальної праці, неухважно слухають вчителя, розмовляють та інше.

А тому, переключення дітей на інші види діяльності, виконання фізичних вправ є охоронною реакцією організму. Всі вказані ознаки втоми в школярів 1-4 класів можуть бути менш вираженими і можуть наступати пізніше, якщо дати їм можливість відпочити, тобто переключитися на інші види діяльності (фізичні вправи, ігри на увагу, елементи самомасажу, танців тощо) – рухову активність.

Значна частина дослідників [24; 36; 47; 49] вважає, що тижневий обсяг рухової активності (часова динамічна пауза, «малі форми» фізичного виховання, заняття в спортивних секціях), що складає сумарно 50% від тижневого бюджету часу, передбаченого навчальною програмою фізичного виховання школярів загальноосвітньої школи, можна вважати достатнім для того, щоб організм зміг протидіяти втомі і підвищити свою фізичну працездатність [37; 45].

Отже, із вище висвітленого випливає висновок, що як фізична так і розумова працездатність є комплексними поняттями, які між собою взаємопов'язані і в значній мірі залежать від рухової активності особистості, а засоби фізичної культури – вагомий чинник підвищення їх ефективності.

Як бачимо, на сучасному етапі під фізичною працездатністю розуміють характеристику особистості людини: стану здоров'я, функціональних можливостей організму. Часто фізичну працездатність ототожнюють із рівнем фізичної підготовленості [70].

Що стосується змісту сумісних складових фізичної підготовленості, то всі вони також характеризуються комплексними елементами. Так, однією із важливих складових фізичної працездатності є «здоров'я», що має понад 100 визначень і трактувань з різними критеріями оцінювання. Усі вони ґрунтуються на двох підходах – суб'єктивному та об'єктивному. Перший

представлений як критерій відсутності скарг на здоров'я, відчуття повноти фізичних і душевних сил; другий показник – стану структури і функціонування систем організму [70]. Водночас ряд авторів пропонує [5] розглядати фізичну працездатність із різних сторін процесу самоорганізації біосистеми, а саме реакціями гомеостазу, адаптації, реактивності, резистентності, репарації, регенерації у поєднанні з процесом онтогенезу [49; 76; 89; 90]. Тобто, ця якість розглядається не з позиції наявності чи відсутності хвороби, а є показником спроможності організму протидіяти втомі, а також несприятливим умовам довкілля, соціальним викликам, захворюванням продовжуючи при цьому свою діяльність [85].

У науково-методичних працях вчених (С. П. Бенедь О. М. Бельський, Н. Грейда та ін.) конкретизація підходів щодо використання комплексу показників для визначення рівня розвитку фізичної працездатності, а саме: ЧСС за 10 с і вік, ЧСС у перші 10 с відновлення після виконання дозованого фізичного навантаження і тривалістю відновлювального періоду, час виконання навантаження у секундах і відсоток збільшення ЧСС [5; 9; 20; 56].

Інші рекомендації [70; 75; 89; 83] ураховують свідоме ставлення до власного самопочуття, рухової активності, раціонального харчування, правильного режиму життя: виконання ранкової гімнастики, пересування пішки до місця навчання, участь учнів у малих форм активності в режимі дня школи, регулярність занять фізичними вправами у позаурочний час.

В. С. Язловецький [90] пропонує брати до уваги під час визначення фізичної працездатності показники маси тіла (тест Купера), частоту захворювань, О. Д. Дубогай [26] .

Вітчизняні дослідники найчастіше використовують показники, запропоновані Н. М. Амосовим [2] та Г. Л. Апанасенком [5]. У першому випадку стан фізичної працездатності визначають шляхом врахування фізичних кондицій дитини за результатами виконання тестів, які дають картину розвитку фізичних здібностей на яких базується фізична працездатність: тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи; стрибка у

довжину з місця; піднімання тулуба із положення лежачи на спині; утримання тіла у висі на зігнених руках на перекладині; нахил уперед з положення стоячи; біг 1000 м [28; 33; 39; 66]. У другому випадку, на думку вчених, доцільно використовувати п'ять функціональних проб, що відображають діяльність серця індивіда під час різних вихідних положень (лежачи, сидячи, стоячи) [21; 33; 36]. Показниками в останніх рекомендаціях є індекси, – силовий, життєвий, віково-ваговий, Руф'є і Робінсона, що відображають стан функціонування основних систем організму, що є пріоритетним показником працездатності людини. Із рекомендацій вчених, які оперують одним, а не комплексом показників, виявлення стану фізичної працездатності можна виокремити урахувати кількості випадків захворювання на 100 учнів, кількість пропущених днів унаслідок захворювання на кожних 100 учнів або відсоток тих, хто хворів впродовж навчального року більше чотирьох разів [26; 49].

Щодо іншої складової – фізичної працездатності, то на думку О. Д. Дубогай вона мала б характеризуватися потенційними можливостями людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, тобто серцево-судинної й дихальної систем [70].

На основі висвітленого, цілком погоджуємося з думкою значної частини вчених, що фізичну працездатність слід розглядати як комплексне поняття, оскільки воно визначається як морфофункціональним станом різних органів і систем, так і психічним статусом, мотивацією та ін. [1; 26; 30; 60]. Ураховуючи думку дослідників з означеної проблеми, фізичну працездатність визначають за допомогою велоергометричного тесту PWC_{170} , в якому її характеристикою є потужність навантаження [70; 85]. Учням молодшого шкільного віку пропонують тест PWC_{50} , що передбачає сходження на підвищення та дозволяє оцінити (враховуючи спрямованість аналога для більш дорослих дітей – Гарвардського степ-тесту), передусім відновлювальних процесів після дозованого фізичного навантаження [70; 85].

Важливим компонентом, точніше основою фізичної працездатності є

фізична підготовленість, що характеризується рівнем досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті використання спеціальних фізичних вправ [9; 23; 26; 80]. Ураховуючи зазначене, фізичну підготовленість дітей шкільного віку оцінюють за результатами тестів, що потребують вияву різних фізичних здібностей. Пропоновані сьогодні батареї містять різну як у кількісному, так і якісному відношеннях тестів [66].

1.2 Фізична культура як чинник підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів на засадах системного підходу

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що проблема підвищення фізичної працездатності підростаючого покоління постійно знаходилась у полі зору видатних педагогів, стародавніх мислителів, так і педагогічних працівників, батьків у наш час [2; 9; 28; 87].

Слід зауважити, що ще на початку XX століття французький дослідник Ж. П. Ламарк переконливо доводив, що «праця будує органи людського організму». Не менш цікавою є думка з цього приводу Жан-Жака Руссо, який писав: «Якщо хочете розвивати розум вашого вихованця, розвивайте його сили: нехай бігає, стрибає, діє; нехай буде дорослим щодо міцності, незабаром стане дорослим щодо його розумової активності» [29; 90].

Це пояснюється тим, що під час фізичної м'язової діяльності відбуваються не лише процеси дисиміляції, але й асиміляції тобто відновлення ресурсів організму.

Це, на думку вчених, забезпечує не тільки компенсацію витраченої енергії, але й сприяє її збільшенню їх відносно до вихідного рівня [9; 26; 39].

В організмі під впливом фізичних навантажень активізуються відновлювальні процеси в тканинах, які стимулюються продуктами розпаду.

Матеріали наукових досліджень сучасних вчених (Г. В. Безверхньої, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич та ін.) доводять, що систематична рухова діяльність значно збільшує обмін речовин та енергії, що призводить до

біохімічних, морфологічних та функціональних перебудов у всіх системах організму, через які він адаптується як до різного виду діяльності, так і тривалого виконання цієї діяльності, не зменшуючи ефективності.

Розглянемо, сутність поняття «діяльність». Це прояв органом, чи системою органів або цілісним організмом властивої їм функції. У практиці розрізняють динамічну і статичну діяльність (роботу).

Динамічна робота, за дослідженням вчених (О. Швець, О. Куц, В. Леонової), визначається за формулою $W = m \times h$, кг $\times$ м; друга $W = m/t$, кг/год, де W – робота, m - маса тіла, h - відстань, t – час [83].

Динамічна діяльність характеризується почерговим збудженням і гальмуванням нервових центрів і, як наслідок, почерговим скороченням та розслабленням м'язів [6]. Фізичні процеси, що проходять в організмі під час виконання динамічної роботи, активізують кровообіг в тканинах організму, чим забезпечують їх необхідними поживними речовинами та киснем, що сприяє відновленню функції нервових центрів, а також запобігає наростанню втоми. Разом з цим, фізична діяльність підвищує розумову працездатність організму.

Значна частина вчених (А. В. Арєф'єв, П. Ф. Борисенко, О. О. Власюк, В. П. Іващенко, М. Малащенко) вважає, що рухова активність, тобто систематичне використання фізичних вправ у повсякденному житті школярів забезпечує їх високу працездатність як у добовому, так і тижневому режимі навчальної праці [1; 9; 15; 28; 39]. Такі позитивні зміни вчені пояснюють тим, що під впливом м'язової роботи, під час виконання рухових дій в організмі покращується кровообіг, який забезпечує клітини мозку як поживними речовинами, так і киснем, що значно активізує фізичну і розумову працездатність школярів [26; 30; 33; 49].

Окрім вищесказаного, систематичне виконання фізичних вправ забезпечує зміцнення опорно-рухового апарату (кісткової системи, суглобів, зв'язок, сухожилля та м'язової тканини) [41; 44], що запобігає наростанню тривалої втоми в школярів, які в основному проводять свою діяльність у

статичному положенні, сидячи за партою.

Разом з цим, під впливом систематичного використання динамічних вправ, удосконалюється діяльність дихальної, серцево-судинної і видільної системи, через яку виносяться продукти розпаду, які утворюються в наслідок активізації фізіологічних процесів в організмі. Все це позитивно впливає на функціональний стан нервової системи: утворюються численні нові тимчасові зв'язки; виробляються нові координаційні здібності; збільшується сила; покращується врівноваженість та рухливість нервових процесів. Поліпшення функціонального стану організму школярів під впливом рухової активності забезпечує їм високу як розумову так і фізичну працездатність, про що доводять матеріали наукових досліджень О. Д. Дубогай, В. Кіндрат, Н. В. Москаленко та ін. [49; 67; 74].

Отже, основним чинником підвищення фізичної (динамічної) працездатності є фізичні вправи. Окрім фізичної працездатності, учні початкових класів зустрічаються із статичною працездатністю, яка в основному забезпечує їхню навчально-розумову діяльність. Розглянемо більш ґрунтовно основні чинники, які на неї впливають.

Аналіз матеріалів наукових досліджень засвідчує, що під час виконання статичної роботи мають місце довготривалі збудження нервових центрів та відповідні скорочення скелетних м'язів, унаслідок чого в них погіршується кровообіг, багато витрачається енергії, перенапружуються нервові центри і повільно відновлюються енергетичні резерви, що викликає втому та зниження працездатності школярів [9; 26; 46; 66].

При цьому, вченими доведено, що тривалість напруження м'язового апарата з високим робочим ефектом (працездатністю) залежить від рівня тренуваності організму людини, специфіки фізичних зусиль, ритму та темпу роботи [9; 21; 32; 46].

Розглянемо більш ґрунтовно сутність основних чинників, які впливають на працездатність людини.

Ритм – це багаторазове повторення навчальних завдань (елементів),

чергування навчальних завдань та відпочинку. Він тісно пов'язаний з темпом.

Поняття «темп» розглядається як кількість повторних рухів за одиницю часу. У сутність поняття «потужність» вкладають кількість виконаної роботи за одиницю часу.

У своїх дослідженнях І. М. Сеченов довів, що скорочення м'язів шлуночків серця тривають $1/3$ тривалості серцевого циклу, тобто протягом доби шлуночки працюють 8 год, а 16 год відпочивають, м'язи передсердь працюють $1/10$ циклу, тобто 2,4 год, а 21,6 год відпочивають. При надмірній роботі різко зменшується фаза відпочинку, що при тривалій та інтенсивній роботі зумовлює порушення роботи серця, його перенапругу тощо [85]. Це безперечно приводить до зниження працездатності особи як на фізичному, так і розумовому рівнях [70; 80; 87].

Якщо ж розглядати потужність з точки зору фізіології – це ступінь комплексної дії усіх чинників, що визначають умови праці (санітарно-гігієнічні, психофізіологічні, психофізичні тощо) [70]. В. В. Слюсаренко, Г. А. Єдинак розрізняють такі види праці за енерговитратами:

- а) легка праця, коли затрати енергії не перевищують 1500 кал/год;
- б) праця середньої важкості, характеризується витратами в межах 1500-2500 кал/год;
- в) важка праця, це той випадок коли витрати енергії перевищують 2500 кал/год.

Найвищий рівень працездатності, тобто продуктивності праці, у людини (20-25%) спостерігається під час роботи за участю великої кількості окремих груп м'язів [77; 83; 90], що забезпечують розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості. Значна частина вчених вважає їх основним чинником і показником як фізичної так і розумової працездатності школяра [1; 6; 46; 56; 64]. Розглянемо більш детально сутність цих понять з метою використання під час подальшого дослідження з піднятої проблеми.

Сила м'язів – це максимальна їх напруга, яку довільно може розвинути людина. Вона буває абсолютною та відносною і коливається в межах 6-8 кг на

1 см² площі розтину м'яза в поперечному напрямку його м'язових волокон.

Абсолютна сила – вченими розглядається як відношення максимальної сила м'язів до їхнього фізіологічного поперечника.

Відносна сила – розглядається як відношення максимальної сили м'язів до їхнього анатомічного поперечника.

У контексті піднятої проблеми, не можуть залишитись поза увагою матеріали наукових досліджень І. Хрипко, М. В. Чернявського, О. П. Щвець, В. С. Язловецького про те, що під впливом систематичних занять фізичними вправами зростає анатомічний поперечник, тобто відбувається робоча гіпертрофія м'язів, яка буває саркоплазматична та міофібрилярна, що безпосередньо впливає на працездатність людини [64; 77; 80; 83; 90].

Під впливом динамічних фізичних вправ з відносно невеликим навантаженням збільшується об'єм саркоплазми, енергетичні резерви: вміст глікогену, креатин фосфату, міоглобіну тощо, що сприяє розвитку фізичної працездатності тобто витривалості, здатності організму долати втому виконуючи тривалі фізичні навантаження, сприяючи зростанню силових здібностей.

При використанні ізометричних вправ (понад 2/3 від їхньої максимальної можливості) проходить розвиток міофібрилярності, тобто коли збільшення кількість скоротливих білків, що сприяє збільшенню сили м'яза. При цьому, у клітинах збільшується рівень нуклеїнових кислот та АТФ [70].

Отже, виходячи з вище сказаного, будемо вважати, що рівень фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку буде залежати від їх фізичної підготовленості тобто розвитку фізичних здібностей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості та спритності. При цьому, під час нашого дослідження буде взято до уваги систематичний підхід на ефективність якого наголошують матеріали наукових досліджень сучасних вчених [70; 85; 89].

Поняття система у галузі «Фізична культура» за визначенням Б. М. Шияна трактується як історично обумовлений тип соціальної практик фізичної культури який включає ідеологічні науково-методичні програмово-

нормативні та організаційні елементи (основи) що забезпечують фізичне виховання громадян різного віку [89].

У нашому розумінні, ця система розглядається як сукупність змісту, засобів, форм, методів, принципів, спрямованих на досягнення заздалегідь запланованої мети: підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів.

Зрозуміло, що це повинно проходити шляхом підпорядкування педагогічного впливу біологічним законам, тобто достатній руховій активності з врахуванням фізичного розвитку кожного школяра. Однак, дані наукових досліджень засвідчують, що рівень рухової активності учнів сучасних шкіл є недостатнім для забезпечення належного стану їх фізичних можливостей. Лише системний перехід у фізичному вихованні учнів початкових класів, реалізуючи свої специфічні компоненти, цілком задовольняє потреби школярів в руховій активності, забезпечивши тим сам високий рівень здоров'я та фізичної працездатності.

Реалізуючи свої педагогічні функції, система шкільної фізичної культури на думку О. Д. Дубогай, І. Хрипко, О. П. Швець та ін. здатна також вирішувати завдання морального, естетичного, інтелектуального розвитку, досягаючи відповідного успіху тобто там, де виявляються неефективними інші системи [26; 50; 62; 77; 85]. Разом з тим, в самій системі фізичного виховання віддзеркалюється все те, що пов'язане з соціальним, економічним і духовним життям суспільства. Чим вищий рівень соціально-економічного розвитку суспільства, тим повніші цінності фізичної культури в житті його громадян, вища частка національного доходу, що використовується на фізичне виховання, вищий рівень здоров'я і довголіття людей.

Будучи частиною (підсистемою) системи виховання, національна система фізичної культури школярів сама складається з ряду взаємопов'язаних окремих частин, які відображають особливості фізичного виховання дітей різних вікових груп.

У цьому зв'язку для нас особливий інтерес становить система фізичного

виховання учнів початкових класів, що спрямовується на їх всебічне фізичне вдосконалення і цим забезпечує їх фізичну дієздатність. Реалізуючи цю головну функцію системи, вчитель повинен сформувати конкретну систему фізичної культури конкретного колективу кожного класу. З цією метою, у першу чергу, відповідно до статті 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», необхідно забезпечити реалізацію вимог чинних навчальних програм шкільного курсу «Фізична культура» тобто, змісту форм і засобів рухової активності учнів, враховуючи місцеві умови та інтереси і запити школярів.

Поряд з цим, важлива роль відводиться визначенню методів проведення занять з фізичної культури та організації позанавчальних спортивно-оздоровчих занять за участю позашкільних навчально-виховних закладів; громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості [1; 28; 38;45].

Отже, на основі вище сказаного, можна зробити висновок, що підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів на засадах системного підходу в процесі реалізації шкільного курсу «Фізична культура» є комплексним педагогічним процесом, оскільки спрямовується на підвищення рухової активності школярів, розвиток їх фізичних якостей з широким використанням засобів, форм, принципів, методів, критеріїв оцінювання, тобто основних засадничих чинників фізичної культури для дослідження заздалегідь визначеної мети.

1.3 Характеристика основних засобів, форм, принципів, методичних підходів у контексті підвищення працездатності учнів початкових класів у процесі викладання шкільного курсу «Фізична культура»

Аналіз даних науково-методичної літератури [4; 8; 20; 25] переконливо доводить, що шкільний курс «Фізична культура» є головним засобом підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів [23; 26; 38; 47] шляхом реалізації форм, методичних прийомів, принципів [45; 49] передбачених чинною програмою [70], також комплексом педагогічних умов

[8].

Розглянемо більш ґрунтовно роль вище названих чинників, спроможних забезпечити підвищення фізичної працездатності школярів.

Зміст чинних навчальних програм складають засоби фізичної культури, які, за дослідженням вчених, відповідають віковим особливостям учнів молодшого шкільного віку [21].

Основними засобами підвищення працездатності школярів є: фізичні вправи, рухливі ігри, ігри з м'ячем, стройові вправи, різновиди ходьби, бігу, стрибків, гімнастичні й акробатичні вправи, а також лазіння, перелазіння, лижна підготовка й плавання (при можливості їх використання).

Виконання фізичних вправ активізує діяльність різних систем і функцій організму, залишає певний ефект, сприяє процесу морфо-функціонального розвитку школярів, що позитивно впливає на їх фізичну працездатність [26].

При цьому, різні види ефектів, в організмі й психіці учнів під впливом застосування фізичних вправ [1]:

- в залежності від поставлених задач, які розв'язуються, у практиці формуються освітній, оздоровчий, виховний та реабілітаційний ефекти;
- в залежності від характеру виконання фізичних вправ, що застосовуються для підвищення фізичної працездатності, використовуються специфічні й неспецифічні ефекти;
- в залежності від того, на розвиток якої якості переважно спрямовані фізичні вправи, розвиваються силові, швидкісні, швидко-силові аеробний, й інші види ефектів;
- в залежності від досягнутих результатів з фізичної працездатності ефект може бути позитивний, негативний або нейтральний (нульовий);
- в залежності від часового проміжку, впродовж якого проявлялась фізична працездатність тобто пройшли пристосувальні зміни в організмі, ефекти бувають таких видів: термінові, що виникають після виконання однієї чи серії вправ в одному занятті; поточні, що з'являється після кількох занять; кумулятивні (довготривалі), що проявляється після тривалого періоду занять

[70].

Коротко розглянемо характеристики основних видів рухових дій, змісту чинних навчальних програм спроможних підвищити фізичну працездатність учнів початкових класів.

Стройові і порядкові вправи, що застосовуються з метою організованого пересування учнів на уроці і зручного розміщення їх під час виконання різних фізичних вправ. Усі рухові дії, що складаються з елементів строю, гімнастичних шиків, перестроювань та фігурного марширування, а саме: команди – «Струнко», «Вільно», «Розподілись», повороти на місці, а також дії в русі («Кроком – РУШ!», «Група – СТІЙ!»), повороти в русі та ін.

У контексті піднятої проблеми стройові вправи вчать дітей знаходити своє місце в строю і погоджувати свої рухи з діями колективу; прищеплюють школярам навички ритмічної ходьби з додержанням правильної постави. При цьому, вони помірно впливають на діяльність внутрішніх органів, підвищують емоційний стан, розвивають увагу учнів. Все це є передумовою для фізичної працездатності школярів [4; 9].

Тому, велика частина стройових і порядкових вправ вивчається в основному в початкових класах як вагомий чинник підготовки дітей молодшого шкільного віку до належного рівня фізичної підготовленості, яку дослідники ставлять в основу фізичної працездатності [18; 26; 30; 39; 45].

До змісту навчальних програм також увійшли загальнопідготовчі вправи, які передбачають виконання руху головою, руками, тулубом і ногами з різною амплітудою і напруженням розвиває і зміцнює руховий апарат. При цьому, можна впливати на точно намічені групи м'язів, суглоби і зв'язки, що забезпечує формування правильної постави, запобігає викривленню хребта [26].

Тільки завдяки загально-підготовчим вправам дитина ознайомлюється з можливими рухами свого тіла і його окремих частин, дістає правильне уявлення про структурні елементи рухової дії: напрям, амплітуду, швидкість та ін., тобто школярі навчаються керувати своїми рухами, розвивають і

зміцнюють руховий апарат; покращують діяльність органів дихання і кровообігу; оволодівають загальними основами координації рухів; формують правильну поставу.

Отже, виконання загально розвиваючих фізичних вправ на місці чи в русі у поєднанні з елементами танцю: танцювальних кроків – (змінний галоп, полька), а також танців: «Полька тройками», «Ковзанець» та ін. привчають школярів відчувати власне тіло та керувати ним [26].

Окрім вищеназваних фізичних вправ, важливу роль посідають вправи з великим і малим м'ячами. З великим м'ячем вивчають засоби перекидання: двома руками знизу, збоку, з-за голови; ловіння м'яча двома руками. Вправи з малим м'ячем – «Школа м'яча» – це 10 вправ, які називаються «класами». Ці вправи на думку В. Г. Ареф'єва, А. О. Артюшенко, Л. Г. Коробейнікова, І. Хрипко, О. Т. Швець та ін. є ефективним засобом розвитку учнів початкових класів: розвитку силової, координаційної та вольової працездатності. Адже вправи з м'ячем передбачають їх багаторазове повторення, що є передумовою виконання їх учнями тривалий час, долаючи втому [1; 2; 33; 77; 83].

Окрім вищеназваних фізичних вправ, у контексті піднятої проблеми, важливе місце відводиться ходьбі і бігу, як важливому засобу розвитку їх фізичної працездатності.

Так, дії в ходьбі слід розглядати, по-перше, з погляду виховання життєво важливої прикладної навички, а по-друге, з погляду загального гігієнічного впливу на організм школяра. Разом з цим, ходьба використовується як службова дія для переміщення і зручного розміщення дітей на спортивному майданчику чи в залі. Слід зауважити що, у процесі навчання правильної ходьби на думку Н. В. Москаленко в дітей розв'язуються такі характерні фізичній працездатності завдання: виховання легкої, невимушеної ходи з дотриманням правильної постави; вміння школярів ходити в складі класу в ногу, починаючи з лівої; набуття навички пересуватися в різному темпі і з додатковими завданнями, долаючи втому.

Аналіз змісту діючих програм з фізичної культури для учнів 1-4 класів

засвідчує, що у ній подано найрізноманітніші дії з ходьби: під рахунок, з різними рухами рук, з підніманням колін, на пальцях, схрещеним кроком; акцентована хода на перший, четвертий або якийсь інший відлік; у чергуванні з бігом, танцювальними кроками, випадами, широким кроком, прискорена, із зміною темпу та ін., що створює сприятливі умови для додання учнями втоми, мобілізуючи вольові зусилля, що сприяє розвитку фізичної працездатності.

Не менш важливим рухом, у розгляді нашого питання, є вплив бігу який вважається значно ефективнішим за ходьбу [6; 9; 39; 47]. З погляду освітнього, біг використовується для ознайомлення з елементами швидкості, темпу, ритму, орієнтування в просторі та ін. Біг, як і ходьбу, застосовують з метою: для різних перестроювань учнів, для зігрівання організму мобілізації вольових зусиль.

Під час розв'язання навчальних завдань, пов'язаних з доданням перешкод, наростаючої втоми під час перебіжок по прямій і з зміною напрямку, під час бігу парами, тройками, узявшись за руки, наввипередки групами по (8-10 чол.); тривалого бігу в ігрових умовах [26].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що дослідники рекомендують поєднувати біг у чергуванні з ходьбою, із зміною швидкості та під час рухливих ігор (біг на місці біг по пересіченій місцевості, долаючи горби, впадини, купини тощо) [6; 28; 32; 45].

При цьому беруть участь тонкі нервово-м'язові механізми, які включають зір, мозочок, вестибулярний апарат та м'язово-суглобове чуття [21; 35].

Вправлення в рівновазі спрямоване на підвищення функцій органів витривалісної рівноваги й розвитку координації рухів, а також на вміння тривалий час зберігати стійке положення тіла на зменшеній площі опори, тобто проявляти координаційну працездатність. Аналіз змісту навчальної програми засвідчує, що ці вправи подано в розділі загально-підготовчих вправ і вони виконуються: на підлозі – у різних стойках, з видержкою до 5 сек, ходьбою по вузькій, яку накреслено на підлозі або на землі, з різним

положенням рук; на вузькій дошці перекинutoї гімнастичної лави – різну ходьбу з різним положенням і рухами рук; на рейці перекинutoї лави виконуючи ті самі дії з додатковим переступанням через предмет, підлізання під мотузкою; різні стійки – на одному коліні, на двох колінах та ін. При цьому, максимальна висота колоди або лави – 70 см [22].

З метою вдосконалення фізичної координаційної витривалості у навчальній програмі шкільного курсу «Фізична культура» рекомендується опановувати вправи в рівновазі, починаючи з найпростіших для першокласників і закінчувати діями на координацію руху в 4 класі у поєднанні з стрибками в глибину (стрибання з приладу), з лазінням по похилій лаві або по гімнастичній драбині [78; 81].

Внесені у зміст навчальних програм різного виду стрибки сприяють розвитку органів кровообігу і дихання, поліпшенню загального обміну речовин, зміцненню м'язів і суглобів, особливо ніг, що створює сприятливі умови для розвитку швидкісно-силової [46; 58; 66; 70].

У зміст навчальних програм з фізичної культури для початкових класів внесені різновиди стрибків: у глибину, через довгу і коротку скакалку, наступаючи, у довжину з місця і з розбігу, у висоту з прямого розбігу і з переступанням, що на думку вчених сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, рівень розвитку який засвідчує про стан сформованості означеної фізичної працездатності [33; 41].

Окрім стрибкових вправ, розвитку швидкісно-силової витривалості сприяють вправам з метання. Вони тісно зв'язані з дуже точною узгодженістю рухів кисті, передпліччя, плеча, усього плечового пояса, а також усього тіла. Фізичним вправам з метання, як і стрибкам, на уроках фізичної культури у початкових класів приділяється велика увага [63; 81].

Тому на уроках застосовують метання різних дрібних предметів (камінців, шишок, сніжків, невеликих м'ячів, мішечків з піском тощо) через перешкоду, у горизонтальну, вертикальну і рухому ціль, а також на дальність.

Закріплюють і перевіряють набуті навички з метання переважно в

різноманітних іграх з м'ячем: «Катай м'яч», «М'яч середньому» «Хто кине даліше».

Розвитку швидкісно-силової координації працездатності також сприяють рухові дії в лазінні і перелітанні, що мають є прикладні навички. Адже, у лазінні беруть участь усі м'язи тіла, особливо плечового пояса де у початковій школі, в основному, застосовують мішане лазіння при якому зусилля рівномірно розподіляються на м'язи всього тіла [70].

Виходячи з вище сказаного, сьогодні завдання вчителя полягає в тому, щоб навчити дітей вилазити на невеликі перешкоди та перелізати через них швидко, з найменшою затратою енергії.

Для перших трьох класів навчальні програми рекомендують вправи з лазіння по гімнастичній лаві і драбині різними способами, а також по похилій драбині, з перелізання через невисокі перешкоди (лава, гімнастична колода, кінь та ін.). У названих фізичних вправах навантаження в основному припадає на ноги, що забезпечує розвиток силової працездатності. У 4 класі опановують довільне лазіння по гімнастичних приладах: канату (захват каната ногами) і перелізання через перекладину, бруси, коня та ін. При цьому, у школярів збільшується навантаження на руки що підсилюють рухові дії у висах і упорах, акробатичні вправи у III-IV класах, які і підвищують силову фізичну працездатність дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз науково-методичних матеріалів сучасних вчених (О. Д. Дубогай, Г. В. Воробей, В. В. Озарука, Г. В. Презлятої, О. П. Швець та ін.) переконливо доводять про високі можливості в підвищенні фізичної працездатності рухливих ігор [54; 56; 71]. Рухливі ігри є чудовим засобом засвоєння комплексу провідних завдань шкільного курсу «Фізична культура», вони допомагають нормальному росту, розвитку і зміцненню кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи і формуванню правильної постави, розвитку основних фізичних здібностей, що є основним чинником фізичної працездатності учнів 1-4 класів. Уроки фізкультури в перших двох класах складаються в основному з рухливих ігор, насамперед з бігом у чергуванні з

ходьбою і стрибками, з передаванням і ловінням м'яча, з переборенням нескладних перешкод. Ці вправи створюють сприятливі умови для розвитку швидкісної витривалості, а також швидко-силових здібностей, що позитивно впливає на утвердження фізичної працездатності. Характерними іграми для цих класів є сюжетні («Стрибунці-горобчики», «Муляр», «День і ніч», «Вовк у рові» «Гуси-лебеді» та ін.), а також тактові ігри з речитативом («Відгадай, чий голосок», «Петре де ти?», «Баба сліпунка», «Мишоловка»), «Зайці в городі», «Квач, дай руку»). Що стосується школярів 3-4 класів, то у програми введені складніші ігри: перехідні до командних і навіть командні – різні естафети [54; 62].

Окрім вище названих засобів фізичної культури, значна частина науковців вважає, що вагомий потенціал, щодо забезпечення підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів, мають природні засоби загартування [26; 28; 45; 70].

Оздоровчі сили природи є важливим засобом як зміцнення здоров'я так і підвищення працездатності людини [28; 45; 50]. Сонячне випромінювання, температура повітря, опади, атмосферний тиск викликають позитивні зміни в організмі.

Оздоровчі сили природи можуть застосовуватись як самостійний засіб у вигляді спеціальних процедур (сонячно-повітряні ванни), а у фізичному вихованні вони застосовуються одночасно з фізичними вправами на майданчиках, на стадіонах, у басейнах. Сприятливі умови зовнішнього середовища посилюють позитивний вплив фізичних вправ, дозволяють підвищити ефективність активного відпочинку, викликають у тих, хто займається позитивні емоції та покращують фізичну працездатність.

Надзвичайно важливим у процесі фізичного виховання є загартування, тобто вироблення стійкості організму до дії несприятливих природних факторів: холоду, спеки, підвищеної сонячної радіації (особливо під час їхніх різких коливань). Тому, на думку вчених, загартування необхідно розпочинати з раннього віку [8; 87].

При цьому, всебічного загартування доцільно використовувати засоби, які по-різному впливають на організм школярів (вода й повітря різної температури, перебування на сонці тощо). Виконання при цьому фізичних вправ на переконання Б. М. Шияна посилює вплив природних оздоровчих сил, допомагає вихованню волевих якостей тих, хто займається, чим і підвищує їхню фізичну працездатність [87].

Окрім вище сказаного, дотримання гігієнічних норм і правил під час виконання фізичних вправ підвищує їх ефект. Разом з цим, на думку вчених, слід пам'ятати, що педагогічний процес в жодному разі не дасть бажаного результату, якщо порушувати, режим харчування чи сну або якщо заняття проводити при порушенні санітарних умов місць занять, чи використанні несправних спортивних споруд, спортивного обладнання, інвентарю та одягу [8; 13; 28; 39].

Аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, засвідчує про те, що фізична працездатність не є спадковою якістю, вона розвивається, удосконалюється шляхом використання різних фізичних і природних засобів. Що стосується учнів початкових класів, то з цією метою використовуються різні фізичні вправи, рухливі ігри передбачені вимогами чинних навчальних програм, що реалізуються під час різних форм фізичного виховання [1; 8; 9; 28; 77].

Відповідно до вимог шкільних програм з фізичної культури, нормативно-директивних документів основними формами фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку є: навчальні заняття (уроки); позакласні заняття; оздоровчі заходи в режимі навчального дня та заняття в позашкільних закладах [1; 8; 9; 26; 45].

Основною формою організації навчальної роботи в початковій школі є урок. Він є обов'язковий для всіх учнів і проводяться за точно визначеним розкладом занять та зі сталим складом класу.

Ця форма навчальної діяльності передбачає використання, під керівництвом учителя, різних видів рухових дій, а також різних методів

навчання.

Урок забезпечує широку загальну фізичну підготовку школярів, формуванню знань, практичних умінь і навичок щодо поліпшення їх фізичної працездатності, розкриттю шляхів удосконалення у всіх інших формах фізичного виховання [18; 26; 38; 39; 45].

Окрім урочних занять, у забезпеченні основних фізичних якостей в учнів початкових класів, як основної бази фізичної працездатності, важлива роль відводиться позакласним заняттям.

Вони спрямовані як на розв'язання завдань фізичного виховання у контексті виконання навчальних програм, так і підвищення рівня загальної рухової дієздатності школярів, що сприяє підвищенню фізичної працездатності та забезпечує активний відпочинок.

Основними формами позакласних занять, які утвердились у сучасній школі відносять заняття у фізкультурному гуртку або спортивній секції, а також оздоровчих гуртках («Народної рухливої гри», «Школа скакалки», «Гурток загальної фізичної підготовки», «Танцювальної гімнастики» тощо, шкільні свята або на спортивні ранки, форми спортивно-масової руханкової роботи, якою керують учитель фізкультури у співпраці з організаторами позакласної роботи в школі.

На думку О. Д. Дубогай, Н. В. Москаленко, В. В. Озарук роль у підвищенні навчальної фізичної працездатності учнів початкових класів належить «малим формам» фізичного виховання у режимі навчального дня [26; 45; 49].

Ці форми називають оздоровчими заходами, до яких належать: гімнастика перед уроками (у школі-інтернаті – звичайна ранкова гімнастика); динамічні хвилинки на загальноосвітніх уроках (тривалість 3 хв); організований відпочинок на великих перервах і після уроків. До змісту заходів відносять водні процедури, рухливі та народні ігри, прогулянки, катання на санчатах, ковзанах і лижах. Усі вони спрямовані на своєчасне забезпечення доброго відпочинку, зміцнення здоров'я і загартування

організму дітей, а також підвищення їх фізичної та розумової працездатності, а також залучення учнів до систематичних занять руховою діяльністю [8; 28; 33; 37].

Останнім часом, серед учнів початкових класів все більшої популярності набирають заняття різними видами спорту у позашкільних установах (дитячі спортивні школи; спортивні товариства клуби та ін.), які мають великий вплив на розвиток фізичних якостей школярів (сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість), що також сприяє значному підвищенню їх фізичної працездатності.

Окрім цього, різних видів спорту та оздоровчої фізичної культури, позашкільна робота з дітьми молодшого шкільного віку проводиться у палацах і будинках школярів, у літніх оздоровчих таборах, у парках культури і відпочинку, на спортивних майданчиках за місцем проживання [88].

Грамотна організація позашкільної роботи забезпечує краще розв'язання завдань спортивно-оздоровчої підготовки молодших школярів.

Грунтовний аналіз науково-методичної літератури, матеріалів досліджень сучасних вчених засвідчує, що у процесі підвищення фізичної працездатності школярів, вчителями практиками використовуються різні методи та методичні прийоми опанування різними засобами фізичної культури [15; 20; 28; 40].

У сутність поняття «методи» вкладають способи, використання педагогом різних фізичних вправ, спрямованих на засвоєння техніки їх виконання школярами з метою їх вдосконалення фізичної підготовленості та підвищення фізичної працездатності [70].

У професійній діяльності спеціалістів фізичної культури, окрім поняття «метод», використовується термін «методичний прийом» [28; 88].

Методичний прийом у теорії і методиці фізичної культури розглядають як спосіб реалізації того чи іншого метода в конкретній педагогічній ситуації [88].

При цьому, обсяг методичних прийомів, які використовує вчитель-

практик, визначаються його професіоналізмом.

Спеціально впорядкована сукупність засобів, методів та форм організації занять утворює методику. У нашому випадку – підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів.

Аналіз основних методів фізичного виховання засвідчує, що їх класифікують за такими трьома ознаками:

- методи, спрямовані на оволодіння знаннями;
- методи, що сприяють оволодінню руховими вміннями й навичками;
- методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, що є показником фізичної працездатності школярів

Першу групу методів, спрямованих на отримання спеціальних знань, складають ті, що передбачають усне передавання та засвоєння інформації (розповіді, бесіди, пояснення та інші форми мовного впливу [88].

Розглянемо більш детально особливості використання названих вербальних методів.

Розповідь – лаконічна форма викладу інформації, що застосовується при створенні уявлення про фізичну вправу, під час організації рухливих ігор та естафет, повідомлення про вплив рухової активності на працездатність школярів.

Бесіда, що проводиться у формі запитань-відповідей дозволяє оволодіти навчальним матеріалом. У ході бесіди учні можуть запитати в учителя про незрозуміле. У практиці фізичного виховання часто використовуються бесіди що проводяться у вигляді обговорення певних питань, тобто обміну думками що дає можливість учням порівнювати свої рухові здібності з ровесниками.

Метод пояснення передбачає передання інформації про техніку виконання фізичних вправ. Головна особливість цього методу полягає у тому, що вчитель теоретично обґрунтовує ефективність запропонованого способу вирішення рухових завдань.

Різновидом пояснення є супровідне пояснення – лаконічні коментарі та зауваження, якими супроводжують демонстрацію наочних засобів або

безпосереднє виконання вправи з метою спрямування й поглиблення сприйняття. Що стосується керівництва навчальною діяльністю учнів, вчитель забезпечує його шляхом використання вказівок, команд, підрахунку, розпоряджень та ін. [88].

Аналіз матеріалів дослідження вчених з піднятої проблеми засвідчує, що у професійній діяльності учителі широко використовують різні інформаційні засоби шляхом самостійної роботи учнів з підручниками, навчальними картками, програмованими таблицями відеоматеріалами тощо. Ці методи на думку О. Д. Дубогай, застосовуються для стимулювання пізнавального інтересу, активності учнів, поглиблення їх знань з технічної, тактичної та фізичної підготовки, як чинників підвищення їх фізичної підготовленості та працездатності.

При цьому, В. Г. Ареф'єв, Б. М. Шиян актуалізують потребу використання методів набуття спеціальних знань, до яких відносять натуральний (безпосередній) показ вправи вчителем або одним з учнів та використання ілюстративного матеріалу [1; 88].

Різновидами безпосереднього показу вчителями техніки виконання рухової дії є дзеркальний, імітаційний різновиди. Дзеркальний показ найчастіше використовують під час проведення загально-підготовчих вправ (розминки), а імітаційні – під час навчання складних для учнів вправ [88].

Наші спостереження, а також думка вчених переконливо доводить, що Кращі результати в оволодінні учнями технікою фізичних вправ, досягаються за умови раціонального поєднання словесних та наочних методів навчання [9; 28; 37; 45].

Що стосується другої групи методів, які забезпечують оволодіння руховими уміннями і навичками то вони діляться на навчання фізичних вправ по частинах і цілісно.

Метод навчання вправи по частинах передбачає розучування вправи по окремих елементах з послідовним їх об'єднанням у цілісну дію в процесі засвоєння. При цьому, враховуючи підготовленість учнів, рекомендується

ділити вправу на такі найбільші частини, які будуть їм доступні для засвоєння. Цей метод застосовується в наступних випадках: під час навчання складно-координаційних фізичних вправ; коли цілісне виконання вправи може бути небезпечним.

Цей метод використовується з метою оволодіння технікою фізичних вправ, які учні зможуть використовувати в домашніх умовах, самостійно для підвищення їх працездатності. Метод навчання вправи в цілому використовується у процесі розучування порівняно простих і посильних вправ, які легко засвоюються й використовуються школярами під час самостійних занять руховою активністю в домашніх умовах.

Отже, на основі вище сказаного, можна зробити таке узагальнення: основними засобами підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів є фізичні вправи, рухливі ігри, сили природи та гігієнічні фактори, що використовуються під час проведення уроків, оздоровчих форм у режимі навчального дня, позакласних та позашкільних занять з використанням різних методів навчання рухових дій, їх закріплення та вдосконалення.

Висновок до розділу 1

Аналіз матеріалів науково-методичних джерел переконливо доводить, що на даний час у вчених немає єдиної думки, щодо трактування сутнісної природи поняття «фізична працездатність». При цьому ґрунтовне їх осмислення дає підставу вважати, що «фізична працездатність» це комплексне поняття що характеризує потенційні можливості особистості тривалий час виконувати фізичні навантаження, долаючи втому без зниження функціонального рівня серцево-судинної і дихальної систем.

В основу стану фізичної працездатності сучасні вчені покладають рівень розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок. Відповідно розрізняють такі різновиди фізичної працездатності: силова, швидкісна, витривалісна працездатність.

Різніться думки вчених щодо критеріїв визначення стану розвитку

фізичної працездатності учнів початкових класів. Більшість дослідників рекомендують скористатись тестом що передбачає сходження на підвищення (Гарвардський степ-тест), визначаючи рівень відновлювальних процесів після дозованого фізичного навантаження. Окрім цього, дані останніх досліджень вчених свідчать, що для оцінки рівня фізичної працездатності школярів використовується батарея тестів, а саме: біг на 30 метрів з високого старту (швидкісна працездатність); стрибок у довжину (швидкісно-силова працездатність); вис на зігнутих руках (силова працездатність); біг 1000 м (витривалісна працездатність); човниковий біг 4х9 м (спритнісна працездатність).

Основним чинником розвитку фізичної працездатності в учнів початкових класів є засоби фізичної культури до яких відносяться фізичні вправи, що класифікуються за різними ознаками та впливу на прояв фізичних якостей (силові, швидкісні, швидкісно-силові, для витривалості, спритності, гнучкості); природні сили (сонячно-повітряні ванни, водні процедури, босоходіння); гігієнічні фактори (особиста та громадська гігієна, гігієна одягу та місць занять), а також рухливі та спортивні ігри.

Для досягнення ефекту у підвищенні фізичної працездатності учнів початкових класів чинна навчальна програма шкільного курсу «фізична культура» у своєму змісті пропонує різні фізичні вправи для вирішення означених з опорою як на основну форму навчальних занять (урок) так і на оздоровчі заходи у режимі навчального дня (гімнастика перед уроками, динамічні хвилини на загальноосвітніх уроках, рухливі перерви, а також форми позакласної (оздоровчі гуртки, змагання) і позашкільної роботи (фізичне самовдосконалення, заняття у спортивних клубах, товариствах) за місцем проживання. .

РОЗДІЛ 2

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ЗАСАДАХ СИСТЕМНОГО
ПІДХОДУ

2.1 Організація та методика дослідження фізичної працездатності
школярів 3-4 класів

Дослідження проводились з 36-ма учнями 3-4 класів (17 дівчат; 19 хлопчиків) початкової школи №8 Івано-Франківської міської ради. Наше дослідження стану фізичної працездатності школярів 9-10-річного віку передбачало чотири етапи наукового пошуку табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Зміст проведення дослідження

Етапи	Мета етапів	Методи дослідження
I етап діагностичний жовтень 2024 - січень 2025	Вивчення та аналіз матеріалів науково-методичної літератури, обґрунтування проблеми дослідження. Визначення мети, завдань дослідження, вибір об'єкту, предмету діагностичних методів дослідження.	Теоретичний аналіз, ґрунтовне осмислення та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел.
II етап констатувальний лютий 2025 - березень 2025	Розробка діагностичних методик для визначення рівнів фізичної працездатності учнів 9-10-річного віку та їх рухової активності.	Нормативна оцінка фізичної підготовленості за тестовою методикою ЮНІФІТ, а також фізичної працездатності за визначення функціонального стану за методикою Штанге і Генчі.
III етап формульвальний квітень 2025 - травень 2025	Розробка дидактичних моделей для підвищення фізичної працездатності учнів 3-4 класів (9-10 років). Експериментальна перевірка ефективності запропонованих моделей.	Педагогічне тестування, моделювання, педагогічне спостереження, опитування щодо визначення рухової активності учнів у добовому режимі, методи математичної статистики
IV етап Теоретично- узагальнюючий червень 2025 -	Аналіз, обробка та узагальнення отриманих результатів констатувального і формульального етапів дослідження, оформлення	Методи кількісного і якісного аналізу даних дослідження.

Продовж. таблиці 2.1

жовтень 2025	розділів роботи, укладання її основного змісту та висновків. Підготовка до захисту (рецензування, написання виступу)	
--------------	--	--

Перший етап що проходив з жовтня 2024 року по січень 2025 року, присвячувався вивченню та аналізу науково-методичної літератури з обраної проблеми, виявлення її актуальності та вибору об'єкту, предмета дослідження, визначення мети й завдань та методів дослідження. При цьому було укладено зміст етапів наукового пошуку, здійснено відбір найбільш доцільних засобів фізичної культури, методів і форм підвищення фізичної працездатності школярів.

На другому етапі (лютий – березень 2025) проходив добір методик дослідження, проведено констатуючий експеримент з виявлення рівнів сформованості фізичної працездатності учнів 3-4 класів. З цією метою використовувались нормативні оцінки фізичної підготовленості школярів, від чого, за дослідженням вчених [5; 9; 39; 70; 83] залежить рівень їх фізичної працездатності.

Нормативні оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку проводились за тестовою методикою ЮНІФІТ («Європейська система тестування рухових здібностей школярів») табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Нормативні оцінки фізичної підготовленості учнів
молодшого шкільного віку (9-10 років)**

Оцінка	Бали	Біг 30 м (с)	Стрибок у довжину з місця	Піднімання у сід за 60 сек	12 – хвилинний біг (м)	Човникови й біг 4x10 м (с)
хлопчики						
низький рівень	1	5.8	< 112	< 11	< 13,00	> 14,5
	2	5.7	113-121	12-15	13,01-14,90	14,4-14,1
	3	5.6	122-130	16-19	14,91-16,80	14,0-13,9
середній рівень	4	5.5	131-139	20-24	16,81-18,70	13,8-12,6
	5	5.4	140-148	25-29	18,71-20,60	12,5-12,3
	6	5.3	149-157	30-34	20,61-22,50	12,2-12,0

Продовж. таблиці 2.2

достатній (добрий рівень)	7	5.2	158-166	35-38	22,51-24,40	11,9-11,5
	8	5.1	167-175	39-40	24,41-26,30	11,6-11,1
високий рівень	9	5.0	176-184	41-47	26,31-28,20	11,1-11,0
	10	4.9	> 185	> 48	> 28,21	< 11,0
дівчатка						
низький рівень	1	6.0	< 106	< 11	< 11,70	> 14,8
	2	5.9	107-115	12-15	11,71-13,50	14,7-14,0
	3	5.8	116-124	16-19	13,51-15,30	13,9-13,5
середній рівень	4	5.7	125-133	20-23	15,31-17,10	13,4-13,1
	5	5.6	134-142	24-28	17,11-18,90	13,0-12,7
	6	5.5	143-151	29-32	18,91-20,70	12,6-12,5
достатній (добрий рівень)	7	5.4	152-160	33-36	20,71-22,50	12,4-12,3
	8	5.2	161-169	37-40	22,51-24,30	12,1-12,0
високий рівень	9	5.1	170-178	41-44	24,31-26,10	11,9-11,7
	10	5.0	> 179	> 45	> 26,11	11,6-11,4

Результати розраховувались за десятибальною системою шкалою. Оцінка результату: 1-3 бали відповідала низькому рівню; 4-6 – середньому; 7-8 – достатньому (вище середньому) і 9-10 – високому рівню. Діти, які демонстрували результати з оцінкою 9-10 балів, рекомендувались до форм позакласних занять у спортивних секціях з вибраних видів спорту.

Окрім цього, брались до уваги функціональні можливості організму дітей, тобто стан дихальної і серцево-судинної системи, які є основним критерієм, за дослідженням В. В. Слюсарчук і Г. А. Єдинака, визначення рівня фізичної працездатності школярів [70]. З цією метою використовувались проби Штанге і Генчі (додаток А).

Середні показники стану дихальної і серцево-судинної системи подані у табл. 2.3.

Показники, що нижчі за означені в таблиці відповідають низькому рівню, а вищі за середні значення відповідають високому рівню функціонального стану дихальної і серцево-судинної системи, що і є критерієм фізичної працездатності учнів 9-10 річного віку.

Під час аналізу дослідження на другому етапі використовувались методи математичної статистики.

Таблиця 2.3

**Середні показники стану дихальної і серцево-судинної
системи за пробами Штанге і Генчі (с)**

Вік	хлопці		дівчата	
	Затримка дихання на вдиху (Штанге)	Затримка дихання на видиху (Генчі)	Затримка дихання на вдиху (Штанге)	Затримка дихання на видиху (Генчі)
9 років	44,3	19,8	42,6	19,2
10 років	51,4	23,0	50,0	22,6

На підставі отриманих результатів констатувального експерименту (II етап), а також їх ґрунтовного аналізу розробили педагогічні умови підвищення фізичної працездатності у школярів 9-10 річного віку з опорою на системний підхід.

Під час третього етапу (квітень-травень 2025 року) розроблено дидактичні моделі які реалізовувались у різних формах шкільного курсу «Фізична культура», використовуючи відповідні принципи, методичні підходи, досліджуючи й аналізуючи їх ефективність у контексті підвищення фізичної працездатності учнів (36 осіб) 3-4 класів (17 дівчат і 19 хлопчиків).

На четвертому етапі нашого дослідження (червень-жовтень 2025 року) проводився аналіз та узагальнення отриманих даних з піднятої проблеми, укладався зміст основних розділів та висновків. Робота проходила рецензування, здійснювалась підготовка до її захисту (написання виступу з її мультимедійним супроводом).

2.2 Діагностика рівня фізичної працездатності учнів 9-10-річного віку (констатувальний експеримент)

Вивчення стану фізичної працездатності учнів молодшого шкільного віку (9-10 років) проводилось за методикою ЮНІФІТ (Європейська система тестування рухових здібностей школярів), що дало можливість виявити рівні фізичної підготовленості дітей, це за дослідженням вчених, є основною базою

фізичної працездатності [33; 70; 85].

Окрім цього на думку значної частини дослідників рівень фізичної підготовленості залежить від анатомо-фізіологічного стану організму школярів, зокрема серцево-судинної та дихальної систем, які і є основним показником фізичної працездатності людини [21; 33; 41].

У нашому дослідженні, з цією метою, було використано проби Штанге і Генчі які дозволили виявити функціональні можливості організму дітей, що за дослідженням В. В. Слюсарчук і Т. А. Єдинака є головним критерієм і показником рівня фізичної працездатності учнів початкових класів. Одночасно з тестуванням школярів проводилось опитування на предмет виявлення їх добової норми рухової активності [70].

Діагностика рівня фізичної підготовленості проводились серед 36 учнів 3-4 класів (19 хлопчиків і 17 дівчаток) початкової школи №8 Івано-Франківської міської ради.

Нижче, у таблиці, подаємо зведені дані фізичної підготовленості учнів 9-10-річного віку, що проводились за методикою ЮНІФІТ, тобто за тестовими показниками розвитку швидкісної, швидкісно-силової, силової, витривалісної та спритнісної працездатності.

Таблиця 2.4

Рівень фізичної підготовленості учнів 3-4 класів

(за методикою ЮНІФІТ) на етапі констатувального експерименту

Оцінка, рівні, бали				
Нормативи	низький рівень 1,2,3 бали	середній рівень, 4,5,6 балів	достатній рівень, 7-8 балів	високий рівень, 9-10 балів
Хлопчики (n – 19)				
Біг 30 м (с)	<u>5,7</u> 7/36,8	<u>5,4</u> 7/36,8	<u>5,1</u> 3/15,8	<u>5,7</u> 2/10,5
Стрибок у довжину з місця (см)	<u>121</u> 8/42,1	<u>152</u> 4/21,1	<u>175</u> 4/21,1	<u>180</u> 3/15,7
Піднімання тулуба у сід за 60 с (разів)	<u>16</u> 6/31,6	<u>30</u> 8/42,1	<u>40</u> 2/10,5	<u>47</u> 3/15,8
12 –хвилинний біг (м)	<u>1490</u> 7/36,8	<u>2060</u> 6/31,6	<u>2445</u> 5/26,3	<u>2820</u> 1/5,3
Човниковий біг	<u>14,1</u>	<u>12,5</u>	<u>11,4</u>	<u>11,0</u>

4 x 10 (с)	5/26,3	8/42,1	4/21,1	2/10,5
------------	--------	--------	--------	--------

Продовж. таблиці 2.4

Дівчатка (n – 17)				
Біг 30 м (с)	<u>5,8</u> 5/29,4	<u>5,3</u> 6/35,3	<u>5,1</u> 3/17,6	<u>5,0</u> 3/17,6
Стрибок у довжину з місця (см)	<u>115</u> 7/41,2	<u>143</u> 4/23,5	<u>165</u> 4/23,5	<u>178</u> 2/11,8
Піднімання тулуба у сід за 60 с (разів)	<u>19</u> 6/35,3	<u>19</u> 5/29,4	<u>19</u> 4/23,5	<u>19</u> 2/11,8
12 –хвилинний біг (м)	<u>1350</u> 7/41,2	<u>1891</u> 6/35,3	<u>2251</u> 3/17,6	<u>2610</u> 1/5,9
Човниковий біг 4 x 10 (с)	<u>13,5</u> 7/41,2	<u>13,0</u> 6/35,3	<u>12,4</u> 3/17,6	<u>11,6</u> 1/5,9
Загальний середній показник в учнів 9-10 річного віку	36,2	33,2	19,5	11,1

Із результатів таблиці випливає, що у школярів, в основному, домінує низький рівень фізичної підготовленості, де кожний із тестів відповідає певному виду фізичної працездатності. Про це засвідчують дані як хлопчиків, так і дівчаток із швидкісної працездатності по 36,8% демонстрували низький і середній рівні і лише 15,8% достатній та 10,5% високий. Із швидкісно-силової працездатності – низький рівень виявлено у 42,1% досліджуваних; середній – у 21,1%, 21,1% демонстрували достатній рівень і 15,7% високий. Не на багато кращими є показники із силової працездатності хлопчиків, де у 31,6 % учнів виявлено низький рівень; 42,1 % – середній і лише 10,5% – достатній та 15,8% хлопчиків – високий. Низький рівень домінував у школярів з витривалісної працездатності і становив у 36,8% тестованих, 31,6% демонстрували середній рівень і лише 26,3% та 5,3% – відповідно середній і високий рівні.

Більш наглядно рівні фізичної працездатності хлопчиків 3-4 класів, що визначався за тестами фізичної підготовленості системи ЮНІФІТ подано на рис 2.1.

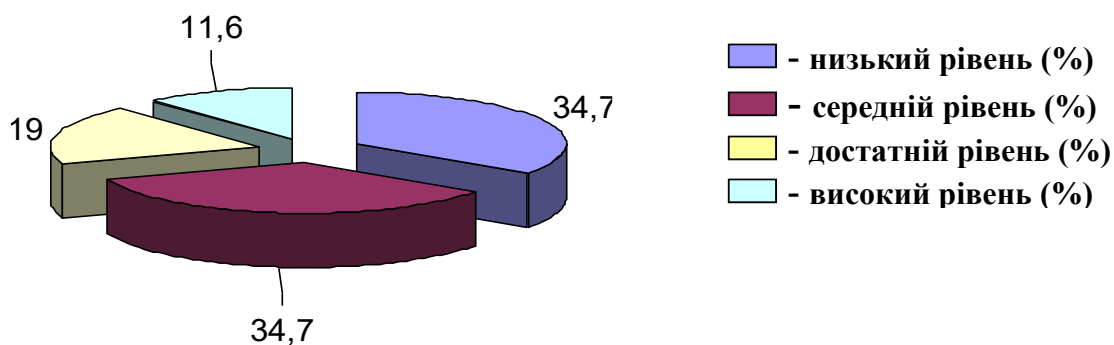


Рис. 2.1. Рівні фізичної працездатності хлопчиків 3-4 класів, за тестовою методикою фізичної підготовленості системи ЮНІФІТ, (%).

Що стосується показників фізичної працездатності дівчат то їм, як і у хлопчиків, притаманний низький рівень. Так, із бігу на 30 м, що характеризує швидкісну працездатність дівчатка 9-10-річного віку демонстрували такі результати: 29,4% відповідали низькому рівню; 35,3% – середньому; 17,6% – достатньому і лише 17,6% – високому. І з швидкісно-силової працездатності, що визначалась стрибком у довжину з місця результати тестувань учениць 3-4 класів мали таку картину: 41,2% демонстрували низький рівень; по 23,5% – середній і достатній, а 11,8% – високий рівень. Не були кращими дані з силової працездатності і носили такий характер: 35,3% – дівчатка демонстрували низький рівень; 29,4% – середній; 23,5% достатній і 11,8 – високий.

У даних із витривалісної працездатності що визначалась 12 хвилинним бігом теж домінує низький рівень у 41,2% учениць; середній – у 35,%; достатній і високий відповідно демонстрували 17,6: і 5,9% дівчаток 3-4 класів. При цьому, найнижчі показники проявили учениці 9-10 річного віку із спритнісної працездатності, а саме: 71,2% демонстрували низький рівень; 35,3% – середній; і 17,6% та 5,9% відповідно достатній і високій. Більш наглядно узагальнені показники рівнів фізичної працездатності дівчат 3-4 класів, що визначався за тестами ЮНІФІТ (фізичної підготовленості) подано на рис 2.2.

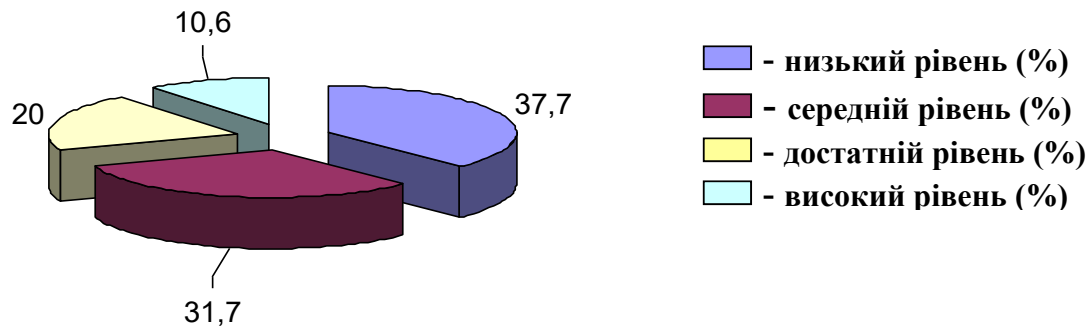


Рис. 2.2. Рівні фізичної працездатності дівчаток 3-4 класів, за тестовою методикою фізичної підготовленості системи ЮНІФІТ, (%).

Із даних випливає, що у дівчат 9-10-річного віку, як і хлопців, домінує низький рівень фізичної підготовленості, що і відповідає фізичній працездатності. На другому місці показники середнього рівня у 31,7% діагностованих, на третьому – достатній рівень притаманний 20,0% дівчат і лише 10,6% учениць 3-4 класів демонстрували високий рівень.

На рис 2.3 демонструємо загальний та середній показник фізичної працездатності 36 учнів 3-4 класів, визначеною за тестовою методикою ЮНІФІТ.

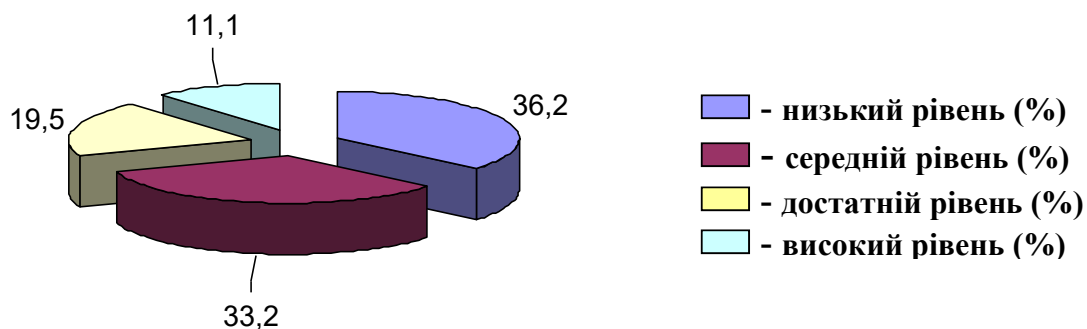


Рис. 2.3. Узагальнений середній показник рівнів фізичної працездатності учнів 9-10-річного віку, що визначався за системою ЮНІФІТ.

Дані вищеподаного рис. 3.2 переконливо доводять, що учням

початкових класів (9-10-річного віку) притаманні такі рівні фізичної працездатності: у 36,2% школярів виявлено низький рівень; 33,2% – середній; лише 19,5% – достатній; і ще менший показник 11,1% учнів демонстрували високий рівень.

Окрім критеріїв оцінювання рівнів фізичної підготовленості учнів 3-4 класів (9-10-річного віку), що є одним із показників фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку нами використовувалися критерії оцінювання функціональної можливості їх організму: стан дихальної і серцево-судинної системи за методикою Штанге і Генчі [70; 85]. Результати нашого дослідження подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати функціонального стану організму

(дихальної і серцево-судинної системи) учнів 9-10-річного віку

Показники	Рівні					
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Затримка на вдиху (проба Штанге) Хлопчики +/- 44,3 Дівчата +/- 42,6	Хлопчики 9 р.(n – 8)			Дівчатка 9 р.(n – 8)		
	4/50,0	3/37,5	1/12,5	5/62,5	3/37,5	-
Затримка на видиху (проба Генчі) Хлопчики +/- 19,8 Дівчата +/- 19,2	5/62,5	3/37,5	-	6/75,0	2/25,0	-
	Хлопчики 10 р.(n – 11)			Дівчатка 10 р.(n – 9)		
Затримка на вдиху (проба Штанге) Хлопчики +/- 51,4 Дівчата +/- 50,0	4/36,4	5/45,5	2/18,1	4/44,4	4/44,4	1/11,2
	5/45,5	5/45,5	1/9,0	5/55,6	4/44,4	-
Затримка на видиху (проба Генчі) Хлопчики +/- 23,0 Дівчата +/- 22,6						

Дані таблиці переконливо доводять, що функціональні можливості організму (затримка дихання на вдиху) як хлопчиків (50%), так і дівчаток (62,5%) переважає низький рівень; середній рівень притаманний 37,5% хлопчикам і 37,5% дівчаткам. Що стосується високого рівня, то він властивий

лише 12,5% хлопчикам. При цьому, означений рівень не був виявлений у жодної з дівчат 3-4 класів.

Дані діагностики затримки дихання на видоку (проба Генчі) як у хлопчиків 9-річного віку, так і дівчаток також засвідчують, що у більшості з них притаманний низький рівень зокрема: 62,5% хлопчикам 75,0% ученицям. Середній рівень демонстрували 37,5% хлопчики і 25,0% дівчаток. При цьому, у жодного із учнів 9-річного віку не простежувався високий рівень функціонального стану їхнього організму.

Дещо кращими спостерігались результати, з вище названих показників, в учнів 10-річного віку як у хлопчиків, так і у дівчаток. Так, у хлопців на 13,6% зменшилось діагностованих, які демонстрували низький рівень за пробою Штанге, тобто 36,4 % (10-річні) у порівнянні з 50,0% (10-річні) При цьому, в учнів 4-их класів (10-річні) на 8% зросла кількість тих, які демонстрували середній рівень 45,8% у порівнянні з 37,5%, а також 18,1% демонстрували високий рівень у порівнянні з 12,5% у хлопчиків 3 класу (9-річного віку).

Така ж тенденція мала місце у показниках дівчат 10-річного віку у порівнянні з 9-річними. У четвертокласниць (10-річних) на 18,6% зменшилось учениць, які демонстрували низький рівень у пробах Штанге, тобто 44,4% – 10-річних, 62,0% – 9-річні. При цьому, на 6,9% в учениць четвертого класу збільшилось кількість із середнім рівнем у порівнянні з третьокласницями відповідно: 44,4% та 37,5%. Одночасно, у старших на 11,2% зросла кількість учениць з високим рівнем показників цього випробовування, що не спостерігалось у жодної з учениць 3 класу.

Таку ж картину ми спостерігали під час виконання проби Генчі (затримка дихання на видиху). Зменшилась на 19,4% кількість учениць 4 класу із низьким рівнем (55,6%) у порівнянні з ученицями 3 класу (75,0%). Натомість у 10-річних учениць на 19,4% збільшилась їх кількість із середнім рівнем (44,4%) у порівнянні з дівчатками 3 класу (25,0%). При цьому, слід зауважити, що як у дівчаток 3 класу (9-річні), так і учениць 4 класу (10-річні) не було виявлено жодного результату із затримки дихання на видоку (проба Генчі),

який відповідав би високому рівню. Більш наглядно функціональні можливості організму учнів 9-10-річного віку, що визначалось за зведеними показниками стану дихальної і серцево-судинної системи (проби Штанге і Генчі) подано на рис 2.4 і 2.5.

Ці показники функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку, тобто стану їх дихальної і серцево-судинної систем, у нашому дослідженні відображають рівні фізичної працездатності учнів 9-10 річного віку.

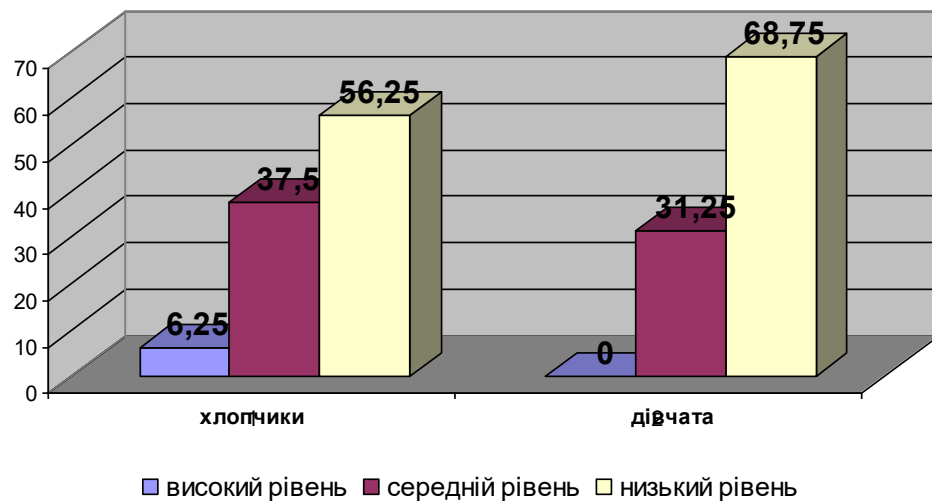


Рис. 2.4. Середній показник функціональних можливостей учнів 9-річного віку: рівнів їх фізичної працездатності, (%).

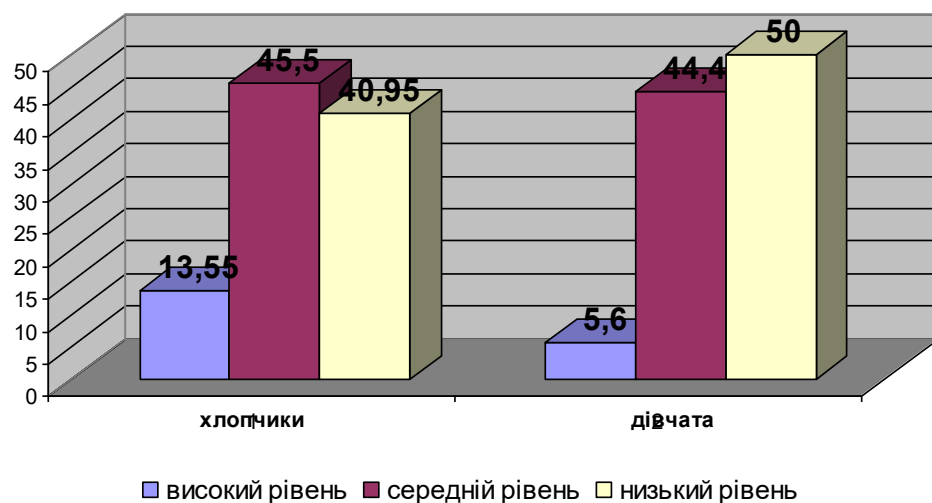


Рис. 2.5. Середній показник функціональних можливостей учнів 10-річного віку: рівнів їх фізичної працездатності, (%).

Як бачимо, із даних рис. 2.4 і 2.5 фізична працездатність хлопчиків і дівчаток 9-10-річного віку на констатувальному етапі характеризується такими особливостями: від 50,0% до 68,75% дітей мають низький рівень; від 31,25% до 45,5% середній і від 5,6% до 13,55% високий рівень фізичної працездатності. При цьому, високий функціональних можливостей організму дітей 9-річного віку, що є показником фізичної працездатності, не виявлено ні у хлопчиків, ні у дівчаток.

Дані наших досліджень підтверджують матеріали наукових досліджень сучасних вчених (С. П. Бенедь, 2001, В. Кіндрат, 2003. Н. Грейда, 2004, Г. А. Єдинак, 2011, О. П. Швець, 2011) про те, що стан фізичної працездатності залежить від рівня фізичної підготовленості дітей та функціональних можливостей організму.

Отже, серед матеріалів нашої діагностики, що висвітлювали стан фізичної підготовленості домінує низький рівень, так як і при дослідженні функціональних можливостей організму школярів.

На наш погляд, така сумна картина зумовлена недостатньою фізичною активністю дітей початкових класів для їхнього оптимального розвитку. Так, опитування дітей було виявлено, що при необхідній добовій нормі загальної рухової активності (3,5-4 години) та тижневій нормі фізичної активності 9-12,5 годин вона є значно нижчою в учнів 3-4 класів, де у добовому режимі становить лише 1,5-2 години, а тижневому – 5-7,5 годин. Навіть реалізація рухового режиму дня школи, трьох уроків фізичної культури на тиждень не забезпечує дефіциту їхньої фізичної активності без додаткових позаурочних занять фізичною культурою.

Отже, за даними наших досліджень, як показники фізичної підготовленості учнів початкових класів, так і функціональні можливості їхнього організму не відповідають необхідному рівню, що негативно позначається на їхній фізичній працездатності та узгоджується з матеріалами досліджень сучасних вчених [8; 24; 39; 52].

2.3 Методика підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів на засадах системного підходу

На цьому формувальному етапі розроблявся і впроваджувався комплекс заходів, спрямованих на підвищення фізичної працездатності школярів, що передбачав оновлення змісту різних форм шкільного курсу «Фізична культура» та використання ефективних методів, принципів з врахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей цієї вікової групи.

З цією метою, нами були розроблені авторські дидактичні моделі (комплекси спеціальних вправ) для розвитку фізичних здібностей, різні ігрові моделі, які дали можливість значно оптимізувати рухової активності учнів 3-4 класів. Реалізація цих моделей відбувалась в процесі проведення як уроків фізичної культури, так і малих форм оздоровлення дітей у режимі навчального дня та у позаурочних заняттях.

Впродовж двох місяців (квітень і травень 2025 р.) проводилися заняття із широким застосуванням змагального методу за допомогою спеціально розроблених ігрових комплексів фізичних вправ з використанням наочно-ігрових методів (графіті) (додаток В). Вони склалися з рисунків-вправ: рухливих ігор, естафет, атракціонів, забав і проводилися методом колового тренування. Всього на формувальному етапі було проведено 24 уроки фізичної культури, активізовано комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, оздоровчих заходів у режимі навчального дня, на перервах, після уроків у школі та вдома у вигляді домашніх завдань. Окрім цього, для школярів підбиралися індивідуальні комплекси фізичних вправ відповідно до рівня їх фізичної підготовленості та уподобань. Тривалість додаткових занять в оздоровчому гуртку «Рухливої гри» становила 30 хв.

Уроки фізичної культури, за своєю структурою, два рази на тиждень склалися з трьох взаємопов'язаних частин. До першої частини входили загально-розвиваючі і спеціальні вправи, різновиди ходьби (на пальцях, п'ятах, зовнішніх і внутрішніх частинах стопи), біг із прискоренням, стрибкові

вправи. До другої частини – фізичні вправи передбачені змістом чинних навчальних програм з фізичної культури для учнів 3-4 класів, а також спеціальні вправи для розвитку фізичних здібностей (сила, швидкість, витривалість, спритність) та рухливі ігри. До третьої – спокійний біг, повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на увагу та розслаблення.

Під час формувального експерименту проводилося дослідження за допомогою методик і тестування за системою ЮНІФІТ та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної системи (проби Штанге і Генчі).

Окрім цього, у процесі експерименту проводилось анкетування школярів з метою з'ясування стану їхнього самопочуття; ступеня стомлення після занять, фіксувалися зовнішні ознаки стомлення дітей (частота дихання, почервоніння, пітливість).

Відомо, що одним з головних принципів фізичного виховання, за дослідженням вчених [5; 9; 14; 33; 52], є принцип оздоровчої спрямованості, що при розвитку основних фізичних якостей та виборі методів фізичного виховання, зобов'язує учителів керуватись їх оздоровчим впливом на організм школярів. Тобто, особливу увагу реакції організму учнів на фізичні навантаження, а також засоби і методи, щоб максимально сприяти поліпшенню фізичного і психічного стану школярів.

Для визначення відповідних засобів для занять фізичною культурою, тобто змісту різних форм занять (уроки, оздоровчі форми у режимі навчального дня), нами було проведено анкетне опитування 32 вчителів фізичної культури, які викладають фізичну культуру у молодших класах загальноосвітніх шкіл, у період їх курсової підготовки при Івано-Франківському інституті післядипломної освіти, а також 28 батьків школярів 3-4 класів.

Аналіз матеріалів анкетного опитування вчителів фізичної культури дав можливість виявити наступне:

- у більшості шкіл відсутній мінімум спортивного обладнання, споруд та інвентарю для занять з учнями початкових класів;

- при несприятливих кліматичних умовах та в осінньо-зимовий період року немає можливості займатись фізичною культурою у спортивному залі; уроки фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку, в основному, проводяться у коридорах, класних кімнатах;
- гімнастика до занять, рухливі хвилинки та рухливі ігри на перервах проводяться рідко, в основному в осінній та весняний час;
- в більшості шкіл з предмету «Фізична культура» не є об'єктивними оцінки учнів «відмінно» і «добре», у школах постійно зростає відсоток дітей, звільнених від занять (до 17 %), учні відзначаються низьким рівнем фізичної підготовленості;
- більшість вчителів фізичної культури не ставлять основною метою підвищення рухової активності школярів, тобто впровадження фізичних вправ у повсякденне життя, рідко використовуються спортивно-масові заходи, заняття в групах ЗВП, групах здоров'я, тощо;
- не налагоджена співпраця школи і сім'ї з фізичного виховання учнів цієї вікової групи;
- лише 48,3 % опитаних спрямовують свою професійну діяльність на підвищення в школярів фізичної працездатності.

Окрім цього, аналіз даних нашого опитування засвідчив, що більшість учителів фізичної культури, які ведуть уроки в початкових класах (58,8%), вважають основною метою цих занять в загальноосвітній школі – підвищення рівня фізичної і підготовленості дітей, яка передбачає розвиток фізичних здібностей не усвідомлюючи, що власне фізичні здібності є основою підвищення фізичної працездатності [70]. Дещо менша частина фахівців фізичної культури (29,0%) вважає основною спрямованістю уроків має бути – навчання школярів техніки виконання фізичних вправ передбачених змістом навчальних програм і лише незначна частина педагогів (12,7%) стверджує, що учням необхідно прививати уміння самостійно займатись фізичною культурою.

Разом з тим, не тішать дані про те, що лише 10,0% вчителів наголошують

на необхідності оздоровчої спрямованості занять фізичною культурою, а це явно є недостатнім.

Виходячи з вище висвітленого, стає зрозумілою причина низької ефективності від практичної реалізації програмних вимог з фізичної культури в початкових класах загальноосвітніх шкіл. Це, на наш погляд, зумовлено недостатньою орієнтацією вчителів на розвиток фізичної працездатності учнів, тобто на підвищення функціональних можливостей організму дітей в ході занять. Крім того, наші опитування засвідчили, що більше половини вчителів (59,3%) взагалі не займаються руховою активністю із школярами у позаурочний час.

Разом з цим, значна частина (62,3%) фахівців фізичної культури зізналась що не залучають батьків до підвищення рухової активності дітей у сім'ї. Причому, слід зауважити, що ця тенденція практично не залежить від педагогічного досвіду роботи. По суті, педагоги нехтують проблемами впровадження рухової активності учнів початкових класів у їх повсякденне життя, хоча за дослідженням сучасних вчених, це одна з основних вимог підвищення фізичної працездатності школярів [23; 39; 48; 70]. Отже, цей важливий фактор підвищення фізичної підготовленості учнів шляхом збільшення їх рухової активності використовується вкрай рідко, що і є причиною низької і середньої фізичної працездатності учнів, яка у загальному притаманна 69,4% учням 3-4 класів.

Отримані дані констатувального періоду були використані для розробки дидактичних моделей розвитку фізичних якостей школярів (сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силової спритності) на даному етапі.

Разом з цим, з метою підвищення професійної компетентності педагогів з питань підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів, нами, спільно з методистом Івано-Франківського інституту післядипломної освіти Андрієм Шпільчаком було проведено «круглий стіл» на тему: «Фізична працездатність учнів початкових класів – шляхи її підвищення».

Сподіваємось, що здобуті вчителями відповідні знання, рекомендаційні

поради значно покращать стан справ з означених проблем в умовах сучасних шкіл.

З метою дієвої співпраці школи і сім'ї з підвищення фізичної працездатності школярів молодшого шкільного віку нами було проведено опитування батьків під час батьківських зборів, які проводились у 3-4 класах.

Під час аналізу даних опитування батьків учнів початкових класів виявлено, що 94 % школярів цієї вікової групи проживають в даній місцевості з дня народження, 75% з них відвідували дитячі садки, а до школи добираються пішки 15%.

Окрім цього, нами встановлено, що бажають займатися фізичними вправами в позаурочний час (спортивних гуртках, домашні умови) 41% учнів, не забажали займатись 43%. Серед учнів 3-4 класів 70% перебувають на свіжому повітрі щоденно у період навчальних днів тижня лише від 1 до 2-х годин в день, решта (30,0%) – менше 1-ї години.

А тому і не дивно, що серед 32 опитаних батьків школярів 3-4 класів 38,0 % заявили, що діти відчують себе постійно стомленими, 17,3% – хворобливими, 12,7% – пригніченими.

Поряд з цим, нас цікавило питання інтересу дітей до занять фізичною культурою. Дані нашого опитування засвідчили, що 54,5% школярів молодших класів виражають активне відношення до занять фізичною культурою, а без бажання займаються – 32,4%, а 13,1% – утрималися.

Отримані дані опитування вчителів і батьків учнів початкових класів (3-4 класів) дозволили сформулювати конкретні мету і завдання системного підходу під час розвитку фізичних якостей школярів як основного чинника їх фізичної працездатності.

Тому, впродовж квітня-травня 2025 р. у 3-4 класах за основу оновлення змісту навчального матеріалу були взяті методичні рекомендації О. Д. Дубогай, П. Г. Корабейнікова, Н. В. Москаленко, О. П. Швець основні параметри системного підходу під час розвитку фізичних якостей що є основним чинником підвищення фізичної працездатності школярів [26; 33; 45;

83]. Беручи до уваги рекомендаційні матеріали вчених, у контексті піднятих проблем, нами були розроблені спеціально спрямовані комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, виконання яких здійснювалось спортивно-ігровим, змагальним та коловим методами (додаток Б).

Для кожного місяця (квітень-травень) навчального року складалися комплекси вправ, які по чергово змінювались через кожний тиждень з метою підвищення інтересу дітей до рухової активності. Усі заняття (урочні і позаурочні форми), на яких використовувались ігрові і фізичні вправи із спрямованістю на розвиток фізично-здібної працездатності, проводились за загальноприйнятою схемою, тобто складались із трьох частин: підготовчої частини тривалістю 8-10 хв, основної – 20-25 хв. та заключної – до 5 хвилин. Вище згадані фізичні вправи займали близько 60-70% від загального часу основної частини занять. Кожна частина була обумовлена і сприяла комплексному вирішенню трьох основних завдань заняття, а саме: оздоровчих, освітніх і виховних.

Підготовча частина уроку, чи позакласного заняття (спортивного гуртка) була спрямована на організацію учнів, активізацію їхньої уваги, підготовку організму до виконання більш високих фізичних навантажень в основній частині заняття. Підготовча частина розпочиналась з повідомлення завдань заняття, його організаційні вимоги, послідовність проходження запланованого навчального матеріалу. При цьому, на кожному уроці чи позаплановому занятті учням повідомлялась додаткова інформація про значення засобів фізичної культури у підвищенні фізичної працездатності, про їх вплив на організм та розвиток конкретних фізичних якостей, знайомили з методикою використання комплексів спеціальних вправ, які носять загально розвиваючий характер, під час самостійних занять у домашніх умовах.

Центральне місце у підготовчій частині заняття займала підготовка організму школярів до наступної діяльності. Це досягалось шляхом виконання загальнорозвиваючого комплексу, до якого ми включили: нескладний самомасаж, суглобову гімнастику і вправи на розігрівання м'язів та зв'язок

кінцівок і тулуба. При цьому, послідовність виконання вправ передбачала їх почерговий вплив на основні м'язові групи з поступовим збільшенням навантаження. Самомасаж дітьми освоювався шляхом повторення рухових дій, які демонстрував учитель, тобто у наступній послідовності: шия – плечовий пояс – ліктьові суглоби – зап'ястя – тазовий пояс – колінні суглоби – гомілково-ступневі суглоби.

В арсеналі запланованого нами комплексу, використовувались різновиди обертальних рухів, нахилів, присідань, які виконувались у різному темпі і дозувались у залежності від фізичної підготовленості учнів. З метою підвищення інтересу до занять фізичною культурою впродовж квітня і травня практикували використання у підготовчій частині уроків та інших занять комплекси загальнорозвиваючих вправ з використанням імітаційних вправ і сюжетних рухових дій з використанням примовок.

Разом з цим, для підвищення ефективності підготовчої частини використовувався синхронний спосіб інформування (сумісність використання фізичних вправ з одночасним поясненням їх впливу на організм), що давало змогу вчителю пояснити призначення загальнорозвиваючих вправ та ознайомити школярів з технікою їх виконання.

В основній частині уроку (заняття), поряд з вивченням нових рухових дій, проводились повторення і закріплення програмового матеріалу, вдосконалювалась техніка виконання, запропонованих учням, вправ. В кінці основної частини, впродовж 10-12 хвилин, виконувались комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток конкретної фізичної працездатності, а також елементи аеробіки та рухливі ігри.

Заключна частина уроку, чи іншої форми занять у позаурочний час, була спрямована на швидке відновлення організму учнів після виконання інтенсивних вправ, спрямованих на підвищення фізичної працездатності школярів. У ній також знаходили місце вправи зняття фізичного напруження, відновлення дихальних рухів, вправи для концентрації уваги, пригадувались домашні завдання, підводились підсумки заняття.

Серед засобів контролю за фізичними навантаженнями і фізичним станом учнів 3-4 класів, де вивчалась ефективність наших дидактичних моделей, спрямованих на підвищення фізичної працездатності школярів, використовувалась така діагностика: обстеження ЧСС (реакція вважалась нормальною при ЧСС 130-145 уд/хв. після виконання повного комплексу і 80-90 уд/хв. після виконання відновлювально-дихальних вправ), візуальний метод спостереження за зовнішніми ознаками втоми школярів, а також бралась до уваги суб'єктивна оцінка самопочуття школярів.

Зміст навчальних занять в умовах формувального експерименту реалізувався з врахуванням рекомендацій вчених у галузі фізичного виховання школярів, а також даних діагностування рівнів фізичної працездатності учнів 9-10 річного віку, отриманих в ході констатуючого експерименту [39; 53; 56; 83]. Наші заняття, під час формувального експерименту, відрізнялися за співвідношенням навантажень швидкісної, швидкісно-силової і силової, витривалісної спрямованості порівняно зі змістом їх на етапі констатувального періоду.

Під час впровадження, розроблених нами спеціальних комплексів вправ, проводилось вивчення досліджень співвідношення засобів фізичного виховання, що контролювалось методом хронометражу, який дозволяв визначити фактичний час цілеспрямованого впливу на ту чи іншу якість. Завдяки застосування тестів системи ЮНІФІТ, а також контрольних випробувань із виявлення функціональних можливостей організму вивчалась ефективність співвідношень навантаження різної спрямованості на приріст показників у школярів за пробами Штанге і Генчі (додаток А).

На початку формувального педагогічного експерименту учні 3-4 класів були розподілені за результатами констатувального експерименту на 3 групи відповідно до рівнів їх фізичної підготовленості: 1-а – з високим, 2-а – з середнім і 3-я – з низьким рівнем фізичної працездатності. Після тестування фізичної підготовленості наприкінці кожного тижня за результатами оціночних таблиць діти переводилися з третьої групи в другу, з другої – в

першу. Передбачалось, що цей крок приведе до підвищення зацікавленості школярів до уроків фізичної культури, а також до інших занять руховою активністю, покращить й підвищить їх фізичну підготовленість і ефективність навчального й цілеспрямованого процесу з фізичного виховання у контексті підвищення активності як у добовому, так і тижневому режимі та фізичної працездатності дітей віком 9-10 років.

Однак, слід відмітити, що під час нашого дослідження особлива увага приділялась проведенню педагогічного і медико-біологічного контролю. Критеріями ефективності при визначенні параметрів фізичних навантажень служили наступні:

- зміна частоти серцевих скорочень під час виконання вправ (пульсометрія);
- об'єктивні і суб'єктивні зовнішні ознаки: пітливість, порушення координації рухів, почервоніле або бліде обличчя;
- ознаки загальної або локальної втоми, які супроводжувались зниженням тривалості і швидкості виконання фізичних вправ на 5-10%.

Оскільки, за даними наукових досліджень, фізіологічні функції організму дітей впродовж доби схильні до ритмічних змін, забезпеченість високої активності, фізичної працездатності, в багатьох випадках, залежить від мінливості фізіологічних процесів в організмі дітей у визначенні години денного часу [6; 21; 30; 33; 77].

Виходячи з вищесказаного, ми налагодили співпрацю з батьками у контексті оптимізації рухової активності школярів як у тижневому, так і добовому режимі. З цією метою був проведений батьківській всеобуч, який передбачав 8 годин теоретичних і 8 практичних занять, зокрема: міні лекції на тему «Руховий режим учнів початкових класів, його оздоровчий ефект», «Форми фізичного виховання дітей в сім'ї», «Шляхи використання оздоровчих сил природи», «Форми і засоби підвищення працездатності школярів». При цьому, проводились практичні семінари-тренінги для батьків; демонструвались комплекси вправ ранкової гімнастики; розучувались вправи

з розвитку силової, швидкісної, витривалісної, спритнісної, швидкісно-силової працездатності, що можуть використовуватись у роботі з дітьми у домашній умовах.

Для дієвого контролю запровадили щоденники з фізичної культури для учнів, у які батьки записували оперативні зміни із об'єму фізичних навантажень на заняттях фізичною культурою у домашніх умовах. Разом з цим, ми періодично на своїх заняттях з фізичного виховання з дітьми застосовували одну із форм ментального тренування – релаксаційний тренінг. Його основний зміст, у переважній більшості, складався з навчання школярів умінню впродовж декількох хвилин приводити себе в стан глибокої релаксації, тобто фізичного і психологічного спокою, що забезпечувало швидке відновлення працездатності і оптимізацію психічного стану дітей в цілому.

Окрім вище висвітленого, у нашому дослідженні використовувались рекомендації вчених про те, що ефективним засобом протидії кінезофільії є ігрова діяльність молодших школярів [26;49; 54].

Наші спостереження засвідчують, що під час уроку багато часу вчителем витрачається на пояснення і демонстрацію техніки виконання фізичних вправ, а це значно знижує його моторну щільність та послаблює інтерес учнів до занять. Тому нами було оновлено зміст уроків фізичної культури із широким використанням ігрового методу.

Наші спостереження під час практики засвідчили про залежність ефективності навчального процесу від реалізації принципу наочності, що забезпечувався шляхом використання наочних посібників, таблиць, схем, відеоматеріалів. Цей дидактичний матеріал оптимізував індивідуальний підхід до школярів, сприяв підвищенню їх зацікавленості до занять, прискорював темпи навчання руховим діям, забезпечував міцність їх засвоєння. Застосовані під час навчання різні рисунки, що демонструють техніку вправ, були виконані в умовно-графічній формі з мінімумом елементів, що значно спростовує їх сприйняття дітьми. Оригінальність даного наочного матеріалу полягає в тому, що його текстова частина лаконічна, назви заохочують до виконання вправ,

коментарі в агітаційній формі без використання спеціальних спортивних термінів, які відомі лише спеціалістам (див. додаток В). Ці картки-графіті давали можливість учням використовувати їх самостійно без пояснень вчителя. Цей наочний матеріал також широко використовувався на уроках фізичної культури під час застосування методу колового тренування.

Різні ігри, естафети, тобто і ігрові моделі використовувалися нами як ефективний засіб створення позитивних емоцій, що особливо важливо для переходу від напружених навчальних занять до засобів активного відпочинку, із збереженням певного рівня фізичної працездатності.

Разом з цим, ми спостерігали, що під час проведення ігор у змагальній формі емоційне напруження, що проявляється в учнів через підвищення пульсу, зберігається довше у дітей команди, яка програла. Натомість, у команди – переможця, даний період був значно коротший.

На етапі формувального експерименту з метою підвищення інтересу учнів до навчального процесу, а також створення сприятливих умов для закріплення варіативних динамічних стереотипів ми часто оновлювали зміст і правила ігор за допомогою спеціальних вправ. Слід відзначити, що одним із педагогічних переваг ігор, поданих у стилі рисунків-графіті, є те, що вони не вимагають від їх учасників спеціальної підготовки. Фізичні вправи у змісті цього ігрового матеріалу взаємозамінюються, варіюється відповідно до наявності інвентаря, правила тих чи інших ігор змінюються самими гравцями чи вчителем по ходу їх використання. Окрім вище поданого, нами були розроблені змагально-ігрові комплекси, що проводились з використанням методу колового тренування.

Під час розроблення змагально-ігрових моделей ми умовно розділили їх за вирішенням сучасних завдань, що забезпечують за дослідженням сучасних вчених, підвищення фізичної працездатності школярів [70; 83].

- Ігри для розвитку і закріплення фізичних якостей.
- Ігри для закріплення і вдосконалення елементів техніки виконання фізичних вправ передбачених змістом діючих навчальних програм шкільного

курсу «Фізична культура».

3. Розважальні сюжетно-рольові ігрові моделі.

Ігрові змагальні моделі, в основному, містили рухливі ігри, естафети, фізичні вправи в парах, колективні рухові дії. Ігрові моделі широко використовувалися у різних частинах як навчальних так і позакласних занять, залежно від поставлених завдань.

При цьому, завдання естафет, включених в змагально-ігрові комплекси, варіювалися залежно від рухових навичок учнів, рівня їх фізичної працездатності, спрощувалися або ускладнювалися.

У процесі підвищення фізичної працездатності учнів 3-4 класів змагально-ігрові комплекси, використовувалися як в основній, так і наприкінці уроку, зміст яких складали заспокійливі вправи або ігрові вправи з акцептуванням уваги. Ці моделі використовувались з метою створення оптимального переходу від фізичного виду діяльності школяра до розумової праці, тобто до подальшої навчальної роботи на наступних уроках.

Для самостійного використання комплексів вправ, подано дітям у вигляді карток-графіті під час їх домашніх завдань. Враховуючи те, що малюнки повністю розкривають зміст вправ, підписи під ними були не обов'язкові.

На перших заняттях формувального етапу (квітень 2025 р.) дітей знайомили із змістом карток. Пізніше на 4-5 занятті, після того, як учні засвоювали подані на картках рухові дії, вони використовувались у підготовчій частині уроків і проводилися наступним чином: перед початком уроку, черговий класу підбирав картки із завданням для розминки і проводив її за допомогою вчителя. Наші спостереження засвідчують, що такий підхід із залученням учнів 3-4 класів до управління класом викликав великий інтерес дітей до самостійної організації заняття.

У нашому випадку, таке залучення школярів до прояву уміння самостійно використовувати фізичні вправи, регулювати психофізичні навантаження, сприяло підвищенню рухової активності учнів, розвитку

фізичних здібностей та підвищенню фізичної працездатності.

Використання ігрових моделей, змагально-ігрових комплексів, у змісті різних форм фізичного виховання учнів набуває значної ефективності, якщо проводяться із застосуванням методу тренування. Адже, у процесі колового тренування, за нашими спостереженнями, вдало поєднуються як вибірково спрямовані і загально-комплексні рухові дії, так і чітко підпорядковані відповідним правилам. Тому цей метод, сучасні вчені (О. М. Бельський, Л. Г. Корабейнікова та ін.) рекомендують використовувати у процесі розвитку фізичних якостей, вдосконалення техніки виконання фізичних вправ, передбачених навчальною програмою шкільного курсу «Фізична культура», що було взято нами до уваги під час формувального експерименту [45; 70; 77; 83].

Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури передбачало початку ознайомлення школярів із картками які розкладалися по станціях (розвішувались на стінах зали). Після закінчення підготовчої частини, діти переміщались за вказівкою вчителя за станціях і працювали відповідно до завдань, вказаних на картках, де окрім малюнка позначалося дозування для кожної групи окремо. На вивчення карток дітям давався час (приблизно 30 с), після цього за сигналом вчителя вони починали виконувати відповідні завдання. Зміна станцій відбувалася по розпорядженню педагога.

Під час використання ігор-естафет наочна допомога дітям надавалась таким чином: на перших заняттях учитель розподіляв дітей на команди і призначав капітанів; знайомив школярів кожної команди із змістом графічної картки, пояснюючи техніку виконання завдання. На наступних заняттях цю функцію виконували учні – капітани команд, а вчитель, в цей час, готував місце для наступної естафети.

Така цілеспрямована методична робота передбачала підвищення рівня розвитку фізичних здібностей школярів, функціональних можливостей їх організму, що за дослідженням вчених покращує стан фізичної працездатності. На сьогоднішній день у фізичному вихованні виділяються два

методи розвитку фізичних здібностей: застосування добре засвоєних рухових завдань; сенсорний – фізичні вправи ускладнюються через додаткову і оперативну інформацію під час їх виконання.

При цьому, на уроках фізичної культури значна увага приділялась вивченню елементів спортивних і рухливих ігор, які на подальших уроках, використовувалися для закріплення пройденого навчального матеріалу.

Зміст карток-графіті також знайшов своє використання і для домашніх завдань з фізичної культури. У кінці уроку дітям видавалися картки з вправами, на яких було позначено індивідуальне дозування при їх виконанні. На наступних уроках перевірялося виконання домашнього завдання учнями відповідно до змісту картки та індивідуального його дозування.

Під час нашого дослідження, проведені спостереження, за емоційно-психологічним станом дітей переконливо доводили, що в учнів початкових класів зріс інтерес до занять руховою активністю.

Так використання наочно-ігрового методу графіт, а також різних ігрових моделей сприяли, за свідченням вчителів початкових класів, покращенню показників навчання з інших предметів. У дітей активізувалась пам'ять, уява, мислення та увага.

При цьому, запропоновані нами дидактичні ігрові моделі створювали особливий емоційний і фізіологічний фон, який посилював вплив фізичних навантажень на серцево-судинну і дихальну системи, що сприяло підвищенню функціональних можливостей організму дітей, які контролювались показниками проб Штанге і Генчі.

Здобуті результати школярами постійно обговорювались з їх батьками. Така інформативна й практична співпраця, уважне їх ставлення до формувального педагогічного експерименту, а також висловлені побажання та поради відіграли суттєву роль у залученні учнів 3-4 класів до регулярних занять фізичними вправами й використання їх у повсякденному житті (додаток Д).

Третьою складовою серед засобів покращення стану фізичної

підготовленості й функціональних можливостей організму дітей були елементи аеробіки, які дозволили запобігати монотонності під час виконання рухових дій. Вони своєю новизною сприяли розвитку фізичних і естетичних якостей учнів, зміцненню їх здоров'я. Завдяки аеробіці діти швидше позбавлялися незграбності, соромливості, виправляли вади постави, зміцнювали м'язевий апарат, що дозволило успішно опановувати більш складні фізичні вправи.

Включення елементів аеробіки у зміст 24 уроків фізичної культури, що в основному використовувалось у підготовчій частині, дозволило досягнути наступного:

- пробудити інтерес до рухової активності;
- вплинути на розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей;
- покращити фізичну працездатність і рухову активність;
- формувати навички правильної постави;
- удосконалювати відчуття ритму;
- прививати уміння й навички самостійних занять фізичною культурою, нормалізування маси тіла.

Разом з цим, аеробіка у поєднанні з музичним супроводом робить уроки цікавими, доступними, розвиває у дітей потребу в систематичних заняттях фізичною культурою.

Таке цілеспрямоване використання системного підходу з метою підвищення фізичної підготовленості учнів початкових класів, як основного чинника їх фізичної працездатності дало позитивні результати.

Запропоновані різні засоби фізичного виховання (спеціальні фізичні вправи, рухливі ігри з елементами спортивних ігор, аеробіки), дидактичні моделі, що реалізувались із застосуванням наочно-ігрових методів графіті, а також у змагально-ігрових умовах та під час колового тренування, значно оновили зміст шкільного курсу «Фізична культура» та оптимізувало рухову активність учнів початкових класів.

Запропонована нами методика, в основу якої покладені ефективні форми (уроки, оздоровчі заходи у режимі дня, заняття у позаурочний час, самостійні заняття фізичними вправами у домашніх умовах) підвищили інтерес дітей до рухової активності.

Разом з цим, проведена відповідна роз'яснювальна робота з батьками у контексті піднятої проблеми сприяла залученню молодших школярів до систематичних занять руховою активністю у їхньому щоденному житті.

Окрім вище згаданого, під впливом спеціальних засобів фізичного виховання, форм організаційно-педагогічних методів спостерігалось значне підвищення у показниках розвитку їх фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, швидко-силових якостей), що у загальному, забезпечило зростання рівня їх фізичної працездатності.

Динаміку зміни показників рівнів фізичної підготовленості учнів 3-4 класів, під впливом запропонованої нами методики з опорою на системний підхід, більш наглядно представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Зміна показників рівнів фізичної підготовленості
учнів 3-4 класів за системою ЮНІФІТ (після експерименту, %)**

Досліджувані	Рівні %							
	Низький		Середній		Достатній		Високий	
	було	стало	було	стало	було	стало	було	стало
Хлопчики 9-10 річного віку (n-19)	34,7	14,4	34,7	39,5	19,0	28,5	11,6	17,6
Дівчатка 9-10 річного віку (n-17)	37,7	15,2	31,7	28,7	20,0	36,2	10,6	19,9

Дані таблиці переконливо доводять, що за період формувального експерименту (квітень-травень 2025 року) значно покращились показники фізичної підготовленості як у хлопчиків, так і у дівчаток зокрема: у хлопців зменшилась на 20,3% з низьким рівнем (було 34,7% стало 14,4%); збільшилось на 4,8% із середнім рівнем (було 34,7% стало 39,5%), а також на 8,5% збільшилась кількість хлопчиків (було 19,0%, стало 28,5%) з достатнім та на

6,0% (було 11,6% стало 17,6%) тих, які відповідали високому рівню.

Така ж тенденція простежувалась і в дівчат 3-4 класів: на 22,5% зменшилась кількість учениць (було 37,7% стало 15,2%) із низьким рівнем та 3,0% із середнім рівнем (було 31,7% стало 28,7%). Одночасно на 16,2% зросла кількість тих, які відповідали достатньому (було 20,0% стало 36,2%) та на 9,3% (було 10,6% стало 19,9%) – високому рівням.

Окрім, вище висвітленої позитивної динаміки, у фізичній підготовленості учнів, що діагностувалась за Європейською тестовою методикою ЮНІФІТ, в учнів спостерігалось покращення функціонального стану дихальної і серцево-судинної системи, що є основним показником працездатності. Порівняльні дані функціонального стану організму хлопчиків (9-10 років) і дівчаток (9-10 років) під впливом, запропонованих нами (на період формувального експерименту), дидактичних моделей, що реалізувались на засадах системного підходу подано у таблиці 2.7.

Із матеріалів означеної таблиці видно, що на 21,8% хлопчиків та 16,15% дівчаток зменшилось тих які відповідають низькому рівню функціональних можливостей організму, що визначалось за пробою Штанге (затримка на вдиху).

Разом з цим зменшилась кількість школярів із середнім рівнем: у хлопчиків на 6,9% а у дівчат на 2,45%. Одночасно, як у хлопців так і у дівчат спостерігалось значне збільшення діагностованих, результати яких відповідно становили 28,7% і 18,6% високий рівень.

Таблиця 2.7

Зміна показників функціонального стану дихальної і серцево-судинної системи під впливом дидактичних моделей з підвищення фізичної працездатності учнів 9-10 річного віку (до і після експерименту) на засадах системного підходу (%)

Учні	Рівні %					
	Низький		Середній		Високий	
	було	стало	було	стало	було	стало
Затримка на вдиху проба Штанге	Хлопчики 9-10 річного віку					
	43,2	21,4	41,5	34,6	15,3	44,0
	Дівчатка 9-10 річного віку					
	53,45	37,3	40,95	38,5	5,6	24,2
Затримка на видиху проба Генчі	Хлопчики 9-10 річного віку					
	54,0	39,6	41,5	40,7	4,5	19,7
	Дівчатка 9-10 річного віку					
	65,3	39,5	34,7	40,2	-	20,3

Відповідно така ж картина спостерігалась під час діагностування функціонального стану організму учнів 3-4 класів під час затримки дихання на видиху (проба Генчі), а саме: на 14,4% у хлопчиків 25,8% у дівчат зменшилась кількість тих, результати яких відповідають низькому рівню. Разом з цим мало місце незначне зменшення кількості діагностованих дітей із середнім функціональним рівнем серцево-судинної системи на 0,8% у хлопчиків та на 5,5% у дівчат. Натомість, збільшилась кількість як у хлопчиків, так і у дівчат тих, результати яких відповідали високому рівню. У хлопців це зростання становило на 15,2% (було 4,5% стало 19,7%), а у дівчат на 20,3%, де на констатувальному етапі не було виявлено жодної учениці з високим рівнем.

Отже, виходячи з вище висвітленого, можна з впевненістю констатувати, що запропонована нами експериментальна методика, в основу якої покладено системний підхід підвищення рівня фізичної працездатності учнів початкових класів шляхом оптимізації їх рухової активності, значною мірою забезпечує покращення фізичної підготовленості та функціонального

стану дихальної і серцево-судинної систем організму дітей. Таким чином, позитивна динаміка у показниках функціональних можливостей організму школярів дає підставу вважати, що апробовані під час експерименту різні дидактичні моделі з піднятої проблеми, можуть бути використані у навчально-виховному процесі шкільного курсу «Фізична культура» як вагомий здоров'я формуючий засіб.

Висновки до розділу 2

1. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури з теорії та методики фізичного виховання дав можливість підібрати діагностичні засоби визначення стану фізичної працездатності учнів початкових класів. У нашому дослідженні ми скористались двома методиками: тестовою системою ЮНІФІТ (Європейська методика тестування рухових здібностей школярів), за якою визначається рівень фізичної підготовленості як основного чинника фізичної працездатності, а також використовувались проби контролю функціонального стану дихальної системи (проба Штанге) та серцево-судинної системи (проба Генчі).

2. Дані нашого комплексного дослідження стану фізичної підготовленості учнів на констатувальному етапі засвідчують, що на даний час як у хлопчиків, так і дівчаток 3-4 класів домінує низький рівень розвитку фізичних якостей. Він притаманний 34,7% хлопців та 37,7% дівчат. Середній рівень фізичної підготовленості виявлений у 31,7% дівчат і 34,7% хлопців. Лише незначна частина учнів, а це 19,0% хлопців та 20,0% дівчат демонстрували достатній рівень, а високий – притаманний відповідно 11,6% і 10,6% школярів.

3. Результати всього комплексу досліджень узагальнені: середній показник стану фізичної працездатності школярів 3-4 класів (за системою ЮНІФІТ) засвідчують, що у 36,2% учнів притаманний низький рівень; 33,2% – середній, 19,5% – достатній і лише 22,1% – високий рівень.

4. Результати дослідження вихідних даних функціональних можливостей організму школярів у контексті їх фізичної працездатності, що визначалась за станом дихальної (проба Штанге) і серцево-судинної систем (проба Генчі) засвідчили, що як у хлопців, так і дівчат домінує низький рівень.

Так, результати комплексних проб функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем в учнів 3 класу засвідчують, що низький рівень притаманний 56,25% хлопчикам і 68,75% дівчаткам; середній рівень відповідно 37,5% та 31,25% учням; високий – демонстрували лише 6,25% хлопців і показники жодної із дівчат не відповідали цьому рівню.

5. Не набагато кращими були результати в учнів 4 класу. Низький рівень із узагальнених проб Штанге і Генчі демонстрували 40,95% хлопчиків та 50,0% дівчат; середній – відповідно 45,5% і 44,5% та високий – 13,55% і 5,6% школярів і школярок.

6. Результати наших досліджень на констатувальному етапі узагальнюються за даними вчених (С. П. Бенедь, 2001; Л. Г. Корабейнікова, 2003; О. Д. Дубогай, 2005; В. В. Слюсаренко, 2011) про те, що узагальнений стан фізичної підготовленості учнів презентує рівень їх фізичної працездатності. Разом з цим, від рівня фізичної підготовленості школярів, розвитку їх фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості) залежать функціональні можливості організму школярів, їх дихальної та серцево-судинної систем.

7. Результати оцінки фізичної працездатності учнів 9-річного віку (3-4 класів) на констатувальному етапі, а також дані наукових досліджень вчених (Л. Г. Корабейніков, 2002; І. П. Масляк, 2007; Н. В. Москаленко, 2007; О. П. Швець, 2011; П. Ф. Рибалко, 2019 та ін.) про ефективність використання системного підходу у фізичному вихованні школярів зумовили розробку відповідної методики, суть якої полягала у використанні ефективних форм, методів (змагально-ігровий, колового тренування), засобів (комплекси спеціальних вправ, рухливі ігри, елементи аеробіки, наочні навчальні картки-графіті). Окрім цього, налагоджено співпрацю школи та сім'ї (проведено

консультації для батьків) з питань підвищення рухової активності учнів як у добовому, так і тижневому режимах.

8. Дані формувального експерименту, де досліджувалась ефективність впровадження методики підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів переконливо доводять про її позитивний вплив на навчально-виховний процес шкільного курсу «Фізична культура», так і обсяг рухової активності учнів та показники їх фізичної підготовленості й функціональні можливості організму:

- завдяки оновленню змісту уроків фізичної культури широким використанням спеціальних фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, ігрових моделей, а також форм оздоровчої роботи у режимі навчального дня (гімнастика перед уроками, рухливі перерви, динамічні хвилини під час загальноосвітніх уроків) в учнів зріс інтерес до занять руховою активністю;

- налагодилась співпраця школи і сім'ї шляхом проведення для батьків міні-лекцій, консультацій з різних питань («Руховий режим учнів початкових класів, його оздоровчий ефект», «Форми фізичного виховання у сім'ї: методика їх проведення», «Шляхи використання оздоровчих сил природи у життєдіяльності сім'ї», «Форми і засоби підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів») забезпечило підвищення рухової активності учнів у тижневому режимі з 8-9,5 год до 12-15 год;

- розроблені дидактичні моделі з наочною презентацією (картки-графіті), комплекси спеціальних вправ для колового тренування, рухливі ігри, що реалізувались у змагальних умовах, картки для самостійних занять значною мірою формували в учнів інструктивні здібності та уміння використовувати фізичні вправи у повсякденному житті;

9. Упровадження в практику фізичного виховання експериментальної методики позитивно вплинуло як на результати фізичної підготовленості учнів, так і функціональні можливості їх організму, зокрема:

- зменшилась на 20,3% кількість хлопчиків (14,4%) із низьким рівнем у порівнянні з вихідними даними (34,7%); натомість на 4,8% зросла кількість із

середнім (було 34,7%, стало 39,5%), а також на 8,5% – достатнім (було 19,0%, стало 28,5%); на 6,0% – з високим рівнем (при початковому результаті 11,6%), після експерименту – 17,6%;

- у дівчат 3-4 класів також на 22,5% зменшилась кількість учениць із низьким рівнем фізичної підготовленості (констатуючий етап – 37,7%; після формуючого – 15,2%), а також відповідно на 3,0% зменшилась кількість учениць із середнім рівнем (було 31,7%, стало 28,7%); на 16,2% зросла частина тих, які демонстрували достатній рівень у порівнянні із вихідними даними (20,0%) та після експерименту – 36,2%; високий рівень фізичної підготовленості демонстрували 19,9% дівчат, що на 9,3% більше у порівнянні з результатами констатувального етапу (10,6%).

10. Значною мірою покращились показники функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем:

- за результатами проб Штанге (можливості дихальної системи), на 21,8% у хлопчиків та на 16,15%, зменшилась кількість учнів із низьким рівнем відповідно на 6,9% і 2,45% – середнім рівнем та виявлено значне збільшення у дівчат на 18,6% (було 5,6%, стало 24,2%) і на 28,7% у хлопців (було 15,3%, стало 44,0%), що відповідало високому рівню;

- за даними діагностування функціональних можливостей серцево-судинної системи (проба Генчі, затримка дихання на видиху) встановлено, що на 14,4% у хлопчиків та на 25,8% у дівчат зменшилась кількість тих, результати яких відповідали низькому рівню; на 0,8% у хлопчиків (було 11,5%, стало 40,7%) і на 5,5% у дівчат із середнім рівнем та збільшилась кількість учнів 3-4 класів на 15,2% у хлопчиків (було 4,5%, стало 19,7%) і на 20,3% у дівчат, результати яких відповідали високому рівню.

ВИСНОВКИ

1. У наукових дослідженнях останнім часом ведеться активний пошук шляхів підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів. Однак, аналіз літературних джерел засвідчує, що у сучасних вчених немає єдиної думки щодо визначення сутності поняття «Фізична працездатність».

У більшості наукових праць «фізична працездатність» розглядається як інтегроване поняття, що знаходиться у прямій залежності від розвитку фізичних якостей школяра (сили, швидкості, витривалості, спритності швидко-силових здібностей) та функціональних можливостей організму.

Результати аналізу наукових досліджень, ґрунтовне їх осмислення, дало можливість поточнити сутність поняття, де «фізична витривалість» розглядається як комплексна якість особистості, що характеризується потенційними можливостями організму виконувати фізичні навантаження впродовж тривалого часу, долаючи втому, без зниження функціонального рівня дихальної і серцево-судинної систем.

2. Під час дослідження використано дві діагностичні методики: Європейські тести (ЮНІФІТ) і проби контролю функціонального стану організму школярів, що дозволили виявити:

- рівень фізичної підготовленості учнів 3-4 класів, тобто стан розвитку їх фізичних здібностей;
- визначити функціональні можливості дихальної системи за даними проби Штанге та серцево-судинної системи – проби Генчі;
- підтвердити думку більшості вчених про наявність взаємозв'язку між фізичною підготовленістю школярів і функціональним станом їх організму та фізичною працездатністю.

3. Дані констатувального етапу засвідчують, щ, на даний час, як у хлопчиків, так і дівчаток 9-10 річного віку домінує низький рівень фізичної підготовленості. Він притаманний 34,7% хлопчикам і 37,7% дівчаткам. Одночасно 31,7% учениць та 34,7% хлопців демонстрували середній рівень

фізичної підготовленості. Лише у незначній частини учнів 3-4 класів, а саме 19,0% хлопчиків і 20,0% дівчаток діагностували достатній рівень і відповідно в 11,6% і 10,6% школярів виявлений високий рівень.

Отже, узагальнений показник стану фізичної працездатності учнів 3-4 класів, що визначався за системою ЮНІФІТ засвідчує, що 36,2% школярів відповідають низькому рівню, 33,2% - середньому; 19,5% - достатньому і лише 11,1% високому рівню.

Результати комплексної оцінки фізичної працездатності, що діагностувалась за функціональними можливостями організму школярів такі: стан дихальної системи (проба Штанге) і серцево-судинної системи (проба Генче) засвідчують про домінування низького рівня. Він притаманний 56,25% хлопчикам 3 класу і 40,95% 4 класу та 68,75% дівчаткам третьокласницям та 50,0% четвертокласницям. Середній рівень діагностовано у 37,5% хлопців і 31,25% дівчат 3 кл та відповідно у 45,5% і 44,5% учнів 4 класу. Високий рівень виявлений лише у незначній частини учнів, а саме у 6,25% хлопців 3 класу, у дівчат відсутній та 13,55% хлопців і у 5,6% дівчат 4 класу.

4. Використання системного підходу у підвищенні фізичної працездатності учнів початкових класів (9-10 річного віку) дало можливість оновити зміст різних форм шкільного курсу «Фізична культура» (оздоровчих заходів у режимі навчального дня, уроків фізичної культури, позакласних форм занять) шляхом використання їх у змісті:

- комплексів спеціальних фізичних вправ для розвитку фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, швидкісно-силових якостей);
- дидактичних моделей з наочною презентацією під час занять (картки-графіті), комплекси спеціальних вправ для колового тренування;
- добірки рухливих і народних для використання у змагальних умовах, що сприяло підвищенню інтересу до рухової активності;
- розроблених карток-завдань для фізичного самовдосконалення, що забезпечувало систематичне використання засобів фізичної культури у

повсякденному побуті школярів.

У системному підході з підвищення фізичної працездатності учнів важлива роль належить налагодженню співпраці школи і сім'ї шляхом проведення міні-лекцій, консультацій, «майстер-класів» з різних питань («Руховий режим учнів початкових класів», «Методика фізичного виховання у сім'ї», «Шляхи використання оздоровчих сил природи», «Форми і засоби підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів», «Спортивне свято сім'ї», способи підвищення рухової активності дітей у добовому і тижневому режимі з 8-9,5 год. до 12-15 год. на тиждень.

5. Результати всього комплексу досліджень (на формувальному етапі) з підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів на засадах системного підходу засвідчують про покращення результатів у тестах системи ЮНІФІТ та пробах функціонального стану організму школярів:

- у хлопчиків у тестових показниках фізичної підготовленості на 20,3% зменшилась кількість із низьким рівнем (було 34,7% стало 14,4%); на 4,8% зросла кількість тих, які демонстрували середній рівень (було 34,7% стало 39,5%); на 8,5% зросла кількість школярів, які відповідали середньому рівню (було 19,0% стало 28,5%); на 6,0% зросла кількість школярів з високим рівнем (було 11,6% стало 17,6%).

- у дівчат початкових класів (9-10 річних) на 22,5% зменшилась кількість тих, які відповідали низькому рівню фізичної підготовленості (було 37,7% стало 15,2%); на 3,0% зменшилась кількість учениць із середнім рівнем (було 31,7% стало 28,7%); на 16,2% зросла частина тих, які діагностувались із достатнім рівнем (було 20,0% стало 36,2%); на 9,3% зріс показник серед дівчат, які демонстрували високий рівень фізичної підготовленості (було 10,6% стало 19,9%).

6. Одночасно виявлено значне покращення у показниках функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем:

- за результатами проб Штанге (функціональні можливості дихальної системи) на 21,8% у хлопців і 16,15% у дівчат зменшилась кількість тих, які

демонстрували низький рівень; при цьому на 6,9% у хлопців і 2,45% в учениць зросла кількість тих, які демонстрували середній рівень; спостерігалось значне збільшення учнів із високим рівнем – на 28,7% зросла кількість хлопців (було 15,3% стало 44,0%) та на 18,6% дівчат (було 5,6% стало 24,2%);

- спостерігалась позитивна динаміка у показниках функціонального стану серцево-судинної системи (проба Генчі) – встановлено, що на 14,4% у хлопців та на 25,8% у дівчат зменшилась кількість учнів із низьким рівнем; на 0,8% у хлопців і на 5,5% – дівчат збільшилось із середнім рівнем; виявлено значне збільшення учнів із високим рівнем – на 15,2% покращився показник у хлопців і на 20,3% зросла кількість дівчат, які демонстрували високий рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Отже, отримані результати засвідчують, що запропоновані шляхи підвищення фізичної працездатності учнів початкових класів на засадах системного підходу значною мірою сприяли покращенню стану їх фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму, які є основною базою їх фізичної працездатності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі [2 вид. перероб. і доп.]. Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. 384 с.
2. Артюшенко А. О., Ярова В. Д., Артюшенко О. Ф. Виховання волі підлітків на заняттях з фізичної культури : навч.-метод. посіб. для вчит. загальноосвітніх шкіл та студ. факультетів фіз. культури. Черкаси, 2005. 32 с.
3. Артюшенко А. О. Особистісна мобільність : навч. посіб. Черкаси : видавець Чабаненко Ю. А., 2011. 222 с.
4. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2008. №3-4. С.99-102.
5. Бенедь С. П. Рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку шкіл нового типу. IV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця, 2001. С. 339-342.
6. Бельський О. М. Параметри фізичних навантажень під час розвитку рухових якостей у школярів 10–12 років. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції [“Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”]. К. Луцьк : Вежа, 1996. С. 355-359.
7. Бех І. Д. Виховання особистості: Наукове видання. К.: Либідь, 2003. 280 с.
8. Борисенко А.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: навч.-метод. посібник. 2-е видання, перероб. і доп. К. : Рад. Школа, 1989. 192 с
9. Васюк О. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів. *Теорія і методика фізичного виховання*. № 4, 2016. С. 38-40.
10. Виноградова Н. Ф. Як реалізувати особистісно-орієнтовану освіту в початковій школі? *Початкова школа*. 2001. № 9. С.10-13.

11. Вільчковський Е. С., Куц О. П., Швець О. С. Концептуальні передумови шкільної системи фізичного виховання в Україні. Вінниця : ВДПУ, 2011. 32 с.
12. Віндюк А. Перевірка та оцінка самостійної навчальної діяльності молодших школярів з фізичної культури. *Молода спортивна наука України* : зб. наук, праць. Львів, 2002. Вин. 6. Т.1. С. 178-180.
13. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис... канд. фіз. вих. : спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2002. 18 с.
14. Власюк Г. Зміцнення здоров'я школярів – основне завдання вчителя фізичної культури. Фізична культура, спорт і фізична реабілітація в закладах освіти : зб. наук. праць. Рівне, 2002. Вип. 1. С. 48-49.
15. Власюк О.О. Вплив самостійних занять фізичними вправами на розвиток рухових якостей в залежності від рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. №1. С. 37-40.
16. Власюк Г. Формування у школярів прагнення до ведення здорового способу життя. Рідна школа. 2002. №8-9. С. 51-53.
17. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис....канд. пед. наук. К. 1997. 18 с.
18. Гаврилюк А. П. Порівняльний аналіз індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцьк. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 54-58.
19. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005. №6-7. С. 130-133.
20. Грейда Н. Взаємозалежність рівня здоров'я та рівня фізичної активності. Харків, 2004. С. 14-20.

- 21.Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис... канд. біол. наук. : спец. 03.00.13. К., 2006. 20 с.
- 22.Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. Фізичне виховання в школі. 1999. № 3. С. 32-34.
- 23.Денейко А. Х. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики: автореф. дис...канд. фіз. вих. Львів, 2016. 20 с.
- 24.Дубогай ОД. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. К.: Оріята, 2001. 152 с.
- 25.Дубогай О. Д. Взаємодія школи і сім'ї у вихованні здорової дитини : Збірник наукових праць. К.: Магістр, 1999. С. 45-52.
- 26.Дубогай О. Д. Навчання в русі. К.: Вид. Л. Галіцина, 2005. 112 с.
- 27.Закон України «Про освіту»: № 1060–ХІІ із змінами від 11 червня 2008 р. / Верховна Рада України (Серія «Закони України»). Офіц. вид. К. : Парлам. вид-во, 2008. 40 с.
- 28.Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Черкаси: Видавництво Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 263 с.
- 29.Калініченко Н. В. Виховуюче середовище в системі педагогічних поглядів В. Сухомлинського в сучасній школі. Рідна школа. 2005. №9-10. С. 8-13.
- 30.Кіндрат В. Психологічні та фізіологічні аспекти фізкультурної освіти в онтогенезі школяра. Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. Рівне, 2003. С. 96-97.
- 31.Кириченко І.М. Нормативні показники гемодинаміки в школярів різної статі в залежності від особливостей будови тіла : автореф. дис... канд. мед. наук : спец. 14.03.03. Вінниця, 2005. 21 с.
- 32.Купріянов М. Фізичне виховання в початкових класах. Київ, 1968. 187 с.
- 33.Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування

- психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис... канд. біол. наук : спец. 03.00.13 – Фізіологія людини і тварини. Київ, 2002. 19 с.
34. Костакевич В. М. Спортивна метрологія: навч. посібник. Вінниця, ВДПУ. 2006. 183 с.
35. Коломієць С. Виховання позитивного ставлення дітей до фізичної культури у сім'ї. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, технології. Тернопіль, 2007. С 40-43.
36. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі : зб.наук. праць. 1999. С. 47-50.
37. Круцевич Т. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі. Наукові записки. *Педагогіка: зб. наук, праць*. Тернопіль, 2004. С. 35-39.
38. Куц О. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. №2-3. С 14-15.
39. Малащенко М. Вплив засобів та форм занять фізичними вправами на рухову діяльність та стан здоров'я дітей 5–7 років. Матеріали І Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. К., 1995. С. 17-20.
40. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник. Львів, 1987. 1272 с.
41. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану організаторів : автореф. дис. ...канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02. Харків, 2007. 22 с.
42. Михайлович Н. Робота з сім'ями, які мають дітей з особливими потребами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірн.наук.праць. Луцьк, 2005. С. 304-306.

43. Мицкан Б. М. Характеристика факторів, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : тези доповідей Всеукр. наук. конф. Івано-Франківськ, 2004. С. 184-189.
44. Мищенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць*. Львів, 2002. Вип. 6, Том 1. С. 320-322.
45. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ, 2007. 252 с.
46. Москаленко Н. В. Особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в системі «Сім'я–школа». *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць*. Львів, 2005. С. 313–316.
47. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 1. С. 16-21.
48. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2009. №1. С. 19-22.
49. Озарук В.В. Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку: автореф. дис. ...канд. фіз. вих. Івано-Франківськ. 2017. 20 с.
50. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація. Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 192 с.
51. Презлята Г. В. Співпраця школи та сім'ї в контексті формування здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. №2. С. 145-147.
52. Презлята Г. В. Формування здорового способу життя у сім'ї. *Обрії: науково-педагогічний журнал*. 2006. №1 (22). С. 32-36.
53. Презлята Г. В. Заняття фізкультурою та здоров'я. Медико-педагогічний моніторинг. К. : Шкільний світ, 2006. 112 с.
54. Презлята Г. В. Народні рухливі ігри та забави. Івано-Франківськ, 2007.

201 с.

55. Про Національну доктрину розвитку освіти : Указ Президента України № 347/2002 від 17.04.2002 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
56. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості) : автореф. дис. ...канд. фіз. вих.: Л. : ЛДІФК, 2001. 17 с.
57. Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів в навчальних закладах України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 956 від 22.10.2008 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
58. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 1148/2004 від 28 вересня 2004 року // Урядовий кур'єр. – 2004. – № 189.
59. Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів : Наказ Міністерства освіти і науки України № 1008 від 6.11.2008 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
60. Про оздоровлення та відпочинок дітей : Закон України № 375-VI від 04.09.2008 [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/375-17>.
61. Про освіту : Закон України № 1060-XII від 23.05.1991 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
62. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних

- навчальних закладів : Наказ Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
63. Програма для загальноосвітніх закладів: Фізична культура: 1-4 класи. Ірпінь, 2001. 112 с.
64. Рибалко П. Ф. Організація фізкультурно-оздоровчого середовища дитячої освітньої установи. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2019. № 10 (94). С. 176-186.
65. Руденко О. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичною культурою. Здоров'я та фізична культура. Київ, №6, 2009. С. 5-7.
66. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімп. л-ра. 2001. 439 с.
67. Середа І. Розвиток творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. Тернопіль, 2011. 102 с.
68. Сидорченко К.М. Олімпізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків : автореф. дис. ...канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02. Львів, 2009. 20 с.
69. Сингаївський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 33.
70. Слюсарчук Г. А., Єдинак Г. А. Покращення фізичного стану дітей 8-10 років у процесі фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі. Кам'янець-Подільський, 2011. 147 с.
71. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка. Київ. 1997. С. 151-156.
72. Сутула В. О. Розпочнімо зі здоров'я школярів. Освіта. 2010. № 28. С. 5-6.
73. Сутула В. О. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2008. № 4. С. 204-207.
74. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших

- підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі : автореф. дис. ...канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Київ, 2008. 17 с.
75. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ...канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02. К., 2011. 18 с.
76. Федорович О. Виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури і спорту. Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. 2008.
77. Хрипко І. Динаміка показників психофізичного розвитку молодших школярів під впливом занять з традиційними та інноваційними засобами фізичної культури. *Молода спортивна наука України : зб наук. пр.* Львів, 2008. Вип. 12, т. 2. С. 201-205.
78. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : Указ Президента України № 963а/98 від 01.09.1998. К., 1998. 44 с.
79. Черкашин Г. Вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я школярів. Директор школи ліцею гімназії. 2006. №4. С. 44-46.
80. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту.* 2007. №3. С. 30-33.
81. Шандригось В. Аналіз змісту програми з фізичної культури в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 28-32.
82. Швай О.Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. ...канд. фіз. вих. : спец. 24.00.02. Львів, 2000. 22 с.
83. Швець О. П., Куц О. С., Леонова В. А. Методика системного підходу до розвитку фізичних якостей молодших школярів на основі оптимізації рухової активності. Вінниця: ВДПУ, 2011. 195 с.
84. Швець О. П. Розвиток пізнавальних процесів у молодших школярів. Збірник наукових праць. Вінниця, 2010. С. 170-174.

- 85.Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу : автореф. дис. ...канд. фіз. вих. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.
- 86.Шинкарук А. І. Розвиток моторики і психіки: проблема активності та свободи. Кам'янець-Подільський, 2002. 200 с.
- 87.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан». 2004. 248 с.
- 88.Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень. Тернопіль, 2008. 276 с.
- 89.Шиян Б. М. Нова програма фізичного виховання школярів: успіхи і невдачі. Фізичне виховання в школі. 2010. № 2. С. 5-7.
- 90.Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання: навч. посібник. Кіровоград, 2001. 164 с.
- 91.Goolate T. L.Recreation and Leisure. Pensyl-Vania: Venture Publishing, 1980. 394 p.
- 92.Balke B., Ware R.W. An experimental study of «physical fitness» of air force personnel. Armed Forces Medical Journal. 1999. № 10. P. 675-688.
- 93.Baltmannsweiler: Hohengehren, 2004. Seeley Rod R. Essentials of anatomy and physiology. Seeley, T.D.
- 94.Bar-Or, Thomas W. Rowland. Pediatric Exercise Medicine. 2004. 520 p.
- 95.Children's health and environment: developing action plans / by Lucianne Licari ... [etal.], 2006.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика проведення тестових вправ за системою ЮНІФІТ

Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с

Тест призначений для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і живота.

Обладнання. Секундомір; гімнастичний мат (або килим).

Правильно виконати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

Проведення тесту. Тестований сідає на мат, зігнувши ноги у колінах на 90°. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються коліні. Партнер притримує його ступні так, щоб п'ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Увага..., марш!» школяр лягає на спину, торкається плечима мата, а потім піднімається і вертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Протягом 30 с слід зробити максимальну кількість повторень.

Результат. Результатом буде кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи протягом 30 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими приблизно під прямим кутом.
2. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи, кисті на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін.
3. Рухи учасника тестування коректують, якщо він починає помилятися.
4. Досліджуваний повинен намагатися виконувати тест без зупинок, але якщо йому й знадобиться кілька зупинок – припиняти вправу не слід.
5. Тест виконується тільки один раз.

Надійність. Дослідження McCraw, McClenney (1965) показали, що

одна спроба дає такий само надійний результат для даного тесту, як кращий або середній результат, що визначається з двох спроб.

Вис на зігнутих руках

Тест використовується для визначення силової витривалості м'язів рук і плечового пояса.

Обладнання. Перекладина діаметром 2,5 см встановлена на такій висоті, щоб найвищий у групі (класі) школяр міг виконати тест; секундомір; гімнастичний мат під перекладиною; стілець, ящик з магnezією.

Проведення тесту. Тестований стає під перекладиною на носки і охоплює її кистями (долоні уперед) на ширині плечей. Викладач допомагає набути правильного вихідного положення: руки зігнуті у ліктьових суглобах, підборіддя торкається перекладини. Після цього тестований повисає на зігнутих руках і має утримувати цю позу якнайдовше. Тест припиняється, коли під впливом втоми руки починають розгинатися і очі школяра опиняються на рівні перекладини.

Результат. Час у секундах, протягом якого тестований зберігає це положення. Наприклад, якщо час 62,6 с, то оцінка – 626.

Загальні вказівки та зауваження.

1. При виконанні тесту підборіддя повинно знаходитись над перекладиною, але не торкатися її. Як тільки підборіддя торкнеться перекладини чи опуститься нижче неї (до рівня очей), тест припиняється.

2. Ноги не повинні торкатися опори.

3. Хват руками не може бути більшим за ширину плечей.

4. Вчитель тримає в одній руці секундомір, а іншою може підтримувати тестованого, якщо той починає розхитуватися.

5. Під час виконання тесту не треба говорити дитині про те, скільки часу вона виконує тест.

6. Після кожного школяра бажано очистити перекладину. Тестований може користуватися магnezією для долонь.

7. Невисокі на зріст школярі можуть скористатися стільцем для того, щоб більш зручно набути вихідного положення на перекладині.

Човниковий біг 4x10 м

Обладнання. Дві мітки висотою 15-20 см, розташовані на відстані 10 м одна від одної; рулетка; секундомір.

Проведення тесту. Учасник набуває положення напіввисокого старту. За командою «Увага! Марш!» починає біг до другої мітки (за маршрутом 1). Оббігає другу площину і повертається (маршрут 2) до першої, оббігаючи і її (утворивши цифру «8»). Наприкінці третьої частини дистанції учасник біжить прямо до мітки і після торкання її рукою повертається та найкоротшим шляхом біжить до фінішу. На фініші учасник обов'язково торкається рукою лінії фінішу.

Результат. Час, витрачений на подолання човникової дистанції, зареєстрований з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Учаснику надається попередня спроба. При цьому дистанція долається у повільному темпі.

2. Учасники мають дві залікові спроби. Фіксується кращий результат. Між спробами має бути відпочинок не менше 5 хв.

3. Виконувати тест у спеціальному взутті (шипівках) заборонено.

Тестувати учнів рекомендують двічі на рік: весною (травень) і восени (жовтень). Проведення тестів можливе за один або два дні. Якщо тестування проходить протягом двох днів, послідовність така: у перший день виконуються всі тести, котрі можна провести в спортивному залі, а у другий – в умовах стадіону (або відкритого майданчика). При тестуванні протягом одного дня останніми виконуються завдання на витривалість.

Стрибок у довжину з місця

Використовується для визначення «вибухової» сили.

Обладнання. Килим або гімнастичні мати з неслизькою поверхнею; рулетка, крейда.

Проведення тесту. Учасник тестування стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання килима (мата) п'ятами.

Результат. Довжина стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб. Якщо школяр стрибнув на 1 м 36 см, то його оцінка – 136.

Загальні вказівки та зауваження.

1. На килим наносять паралельні лінії через кожні 10 см. Перша лінія на відстані 1 м від стартової лінії.
2. Якщо досліджуваний похитнувся назад і торкнувся килима, крім п'яток, ще й іншою частиною тіла, спроба не зараховується і йому пропонується виконати повторний стрибок.
3. Відривати ноги від підлоги до стрибка не дозволяється.
4. Килим (або мат) має бути розташованим так, щоб точки відштовхування знаходились на одному рівні.
5. Вчитель стоїть збоку і контролює дальність стрибка.

У дітей шкільного віку результат стрибків у довжину з місця може залежати від довжини тіла (зросту). Закономірність тут така: за однакової фізичної підготовленості учні з більшою довжиною тіла (відповідно у них і довші ноги) стрибають далі.

Оцінку результатів стрибка у довжину з місця залежно від зросту учнів наведено у таблиці.

Оцінка результатів стрибка у довжину з місця залежно від довжини

тіла дітей у віці 7-10 років

Довжина тіла, см	Стрибок у довжину з місця, см		
	Задовільно	Добре	Відмінно
115-116	99-104	105-115	116 і вище
117-118	101-106	107-117	118 і вище
119-120	103-108	109-119	120 і вище
121-122	105-110	111-121	122 і вище
123-124	107-110	113-123	124 і вище
125-126	109-114	115-126	126 і вище

Надійність. Klesins (1968) визначив високу надійність цього тесту ($r_{tt}=0,93 - 0,98$). До того ж надійність майже однакова при виконанні двох ($r_{tt} = 0,96-0,98$) або трьох ($r_{tt} = 0,96-0,97$) спроб.

Проби контролю функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем учнів 9-10-річного віку

Проба Штанге належить до найпростіших способів контролю функціонального стану дихальної системи.

Апаратура. Секундомір.

Проведення тесту. Після звичайного вдиху учасник випробування затримує дихання настільки, наскільки зможе, затиснувши ніс пальцями. Після вдиху вчитель включає секундомір і виключає його після затримки дихання, видиху.

Результат. Реєстрація часу затримки дихання з точністю до 0,1 с.

Середні значення часу затримки дихання на вдиху у дітей 9-10 років наведено таблиці.

Середні показники стану дихальної і серцево-судинної системи за пробами Штанге і Генчі (с)

Вік	хлопці		дівчата	
	Затримка дихання на вдиху (Штанге)	Затримка дихання на видиху (Генча)	Затримка дихання на вдиху (Штанге)	Затримка дихання на видиху (Генча)
9 років	±44,3	±19,8	±42,6	±19,2
10 років	±51,4	±23,0	±50,0	±22,6

Проба Генчі визначає функціональний стан як дихальної, так і серцево-судинної систем.

Апаратура. Секундомір.

Варіант 1. Після звичайного видиху досліджуваний затримує дихання якомога довше, затискаючи ніс. Після видиху вчитель -(тренер) включає секундомір, при наступному вдиху виключає. Дані проби записуються у запропоновану таблицю.

КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Комплекс 1

1. Прискорення з високого старту на 10, 15, 20 м.
2. Ловіння м'яча (волейбольного, футбольного, тенісного) при відскоку від стіни.

Комплекс 2

1. Біг із закиданням гомілки назад.
2. Стрибки через скакалку.

Комплекс 3

1. Біг із високим підніманням стегна (з вихідних положень: руки за спиною, на колінах, опущені вниз).
2. Ловіння падаючого предмета за командою партнера (предмет, м'яч, гімнастична палиця тощо).

Комплекс 4

1. Біг із різних стартових положень (сидячи, сидячи із схрещеними ногами, спиною в напрямі бігу тощо).
2. Біг під скакалкою, що обертається.

Комплекс 5

1. Біг на прямій із перешкодами, встановленими на відстані 10, 15, 20 м.
2. Стрибки вгору за командою партнера з діставанням предмета.

Комплекс 6

1. Біг через набивні м'ячі на відстані 5, 10, 20 м.
2. Стрибки через гімнастичну лаву (вперед-назад).

Комплекс 7

1. Біг із прискоренням за сигналом.
2. Лежачи на лопатках, махові рухи ногами (педалювання) із прискоренням.

Комплекс 8

1. Передача м'яча в парах сидячи-лежачи.
2. Серія стрибків на місці: два стрибки на малій висоті, третій — на повну силу.

Комплекс 9

1. Біг перехресним кроком.
2. Стрибки через скакалку у швидкому темпі.

Комплекс 10

1. Біг на місці біля опори.
2. Біг із зупинкою за сигналом.

КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНІСНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Комплекс 1

1. Кидок м'яча (волейбольного, баскетбольного, футбольного) на точність у квадраті чи коло, що намальовані на стіні (з відстані 3,4,5 м).
2. Стрибок у довжину з місця при вихідному положенні спиною до напрямку стрибка.

Комплекс 2

1. Метання чи кидання п'яти м'ячів із максимальною швидкі (м'ячі біля ніг) у ціль, лівою рукою знизу на відстань 3, 4, 5 м.
2. Біг із вихідного положення спиною до напрямку бігу за сигналом.

Комплекс 3

1. Подолання перешкод (гімнастичні лави, м'ячі тощо) стрибки на лівій-правій ногах.
2. Метання м'яча в ціль, після колового обертання тулуба праворуч-ліворуч на рахунок 1-2-3 – обертання, 4 – кидання м'яча з відстані 3, 4, 5 м.

Комплекс 4

1. Метання м'яча в ціль (волейбольного, баскетбольного, футбольного)

із вихідного положення сидячи на підлозі, стільці,
гімнастичній лаві (відстань до цілі 2, 3, 4 м).

2. Біг з оббіганням предметів на відстані 10-15 м (4-5 стояків чи набивних м'ячів).

Комплекс 5

1. Швидкісне ходіння по гімнастичній лаві – зіскок, перекид уперед, кидання м'ячів (3, 4, 5 шг.) у ціль із відстані 6, 7, 8 м.

2. Стрибки по “ірудках” на одній, двох ногах (з обруча в обруч).

Комплекс 6

1. Кидки м'ячів в ціль (3, 4, 5 шг.) після “човникового” бігу (10х2).

2. З вихідного положення – основна стійка, кидок м'яча вгору, Положення лежачи, встати, зловити м'яч.

Комплекс 7

1. З вихідного положення – основна стійка, м'яч біля ніг, на озі. За сигналом – кидання м'яча партнеру з відстані 2, 3, 4 м.

2. Кидання м'ячів з-за голови з нестійкого предмета (гімнастичної лави, «коня», «козла» тощо).

Комплекс 8

1. З вихідного положення – основна стійка, кидок м'яча вгору, Лягти на спину, встати, піймати м'яч.

2. Стрибки на одній нозі парами з вихідного положення, руки на плечі партнера, права – ліва нога вперед.

Комплекс 9

1. Стрибки на двох, одній нозі через набивні м'ячі 10-12 м), тримаючи в руках м'яч.

2. Подолання смуги перешкод кроком, бігом (наприклад: пройти по гімнастичній лаві; зробити перекид, перестрибуючи через пройти по гімнастичній стінці і т. д.

КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Комплекс 1

1. Пересування вперед стрибками на двох ногах, руки на пояс. (При виконанні в колоні – руки на плечі партнеру, що стоїть попереду.)
2. З вихідного положення – набивний м'яч у руках над головою – кидок об стіну чи іншу перешкоду. (Відстань 3-4 м.)

Комплекс 2

1. Сидячи на лаві, нахили вперед-назад, ноги закріплені.
2. Віджимання в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві.

Комплекс 3

1. Перетягування в парах сидячи.
2. Лежачи на спині, по черзі згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у нога партнера.

Комплекс 4

1. Стоячи сіпшою один до одного, руки в замку на рівні ліктів. Навперемінні нахили вперед, піднімаючи один одного.
2. Тримаючись за руки, присісти і встати.

Комплекс 5

1. Навперемінні присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорою рукою об стіну.
2. Вис на зігнутих руках 5-10 с.

Комплекс 6

1. Із вису стоячи, вистрибування у вис на зігнених руках (підборіддя на гриф перекладини).
2. Імітація греблі.

Комплекс 7

1. Сидячи (ноги разом), нахилити тулуб уперед за допомогою партнера.
2. Лежачи на підлозі, захопити набивний м'яч двома ногами: піднімання

і опускання прямих ніг з набивним м'ячем.

Комплекс 8

1. Лазіння по канату довільним способом.
2. Присідання з вантажем на спині (партнер, мішок із піском) біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору-вниз стінних перекладин.

Комплекс 9

1. З вихідного положення лежачи на спині, у руках інвентар масою до 3 кг (набивний м'яч, мішок із піском, гантелі) сідати, руки вгору.
2. З вихідного положення лицем один до другого, руки на плечах партнера. Кожний старається відтіснити суперника назад.

Комплекс 10

1. Ходьба на руках із вихідного положення вгору лежачи, ноги підтримує партнер (із наростанням втоми, партнери міняються ролями).
2. Стоячий нахилиється вперед і опирається руками у підшви гідняшх ніг партнера. Лежачий випрямляє ноги, а стоячий – руки (час від часу міняються ролями).

КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛІСНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Комплекс 1

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1, 2, 3 м.
2. Рівномірний біг.

Комплекс 2

1. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.
2. Біг з прискореннями на відстань до 60...80 м.

Комплекс 3

1. Багаторазова серія кидків набивного м'яча з-за голови.
2. Біг через перешкоди на відстань до 40...60 м.

Комплекс 4

1. Згинання та розгинання рук із вантажем (набивний м'яч, гантелі, мішочки з піском тощо).

2. Біг із подоланням перешкод (3-4 перешкоди на відстані до 60 м).

Комплекс 5

1. Вис на зігнутих руках.

2. З вихідного положення сидячи на підлозі чи на стільці, підняти прямі ноги і тримати "кут".

Комплекс 6

1. Стрибки на місці через скакалку на двох, одній позі із зміною По черзі ніг.

2. Біг із зміною лідера.

Комплекс 7

1. Біг із вантажем (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).

2. Утримання ваги на прямих, витягнутих уперед руках (набивні м'ячі, гантелі тощо).

Комплекс 8

1. Утримання ваги на розведених у сторони руках (300, 400, 500 г).

2. Просування стрибками вперед зі скалкою.

Комплекс 9

1. Багаторазове підкидання та ловіння набивного м'яча.

2. Біг у парах, руки на плечі партнера.

Комплекс 10

1. З вихідного положення – гімнастична палиця за спиною, біг із прискоренням на відстань до 60-80 м.

2. Ходіння на руках за допомогою партнера.

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Це найефективніша форма занять, яка дає можливість урахувати індивідуальні особливості дітей молодшого шкільного віку. Тут учні набувають навичок самостійного фізичного удосконалення, проходять практику інструктування.

Підготовку до використання методу «колового тренування» рекомендуємо виконувати за таким планом:

визначити та підготувати місце для занять, підібрати і виготовити відповідний спортивний інвентар, скласти комплекси вправ;

ознайомити учнів зі змістом колового тренування і технікою виконання фізичних вправ;

розділити і закріпити школярів за станціями, на яких може бути від 3 до 6 учнів;

установити на станціях покажчики, на яких великими цифрами вказати номер вправи, зробити її опис та зобразити графічно.

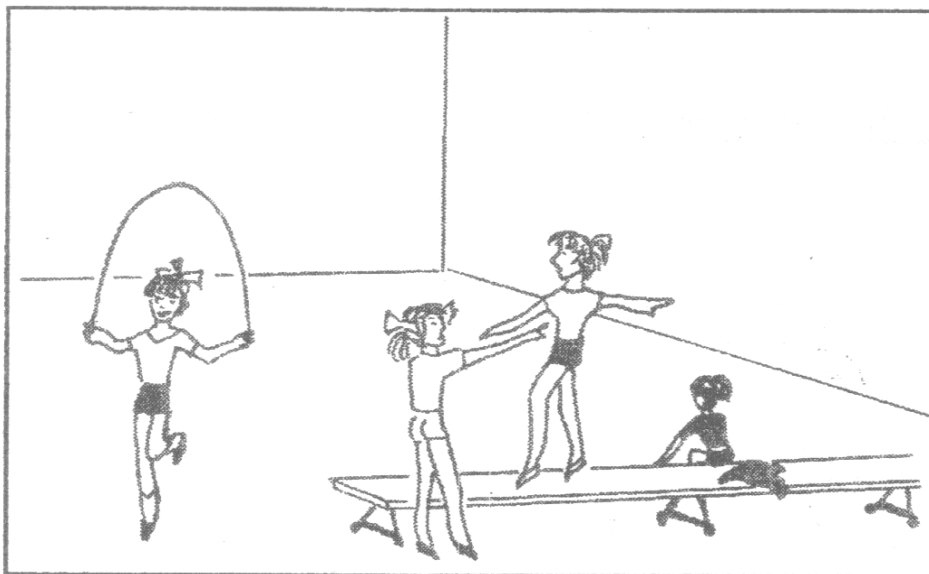
Нижче подаємо комплекси спеціальних прав, які використовувались нами під час формуючого експерименту, на уроках та інших формах фізичного виховання школярів.

Комплекс колового тренування під час занять з гімнастики

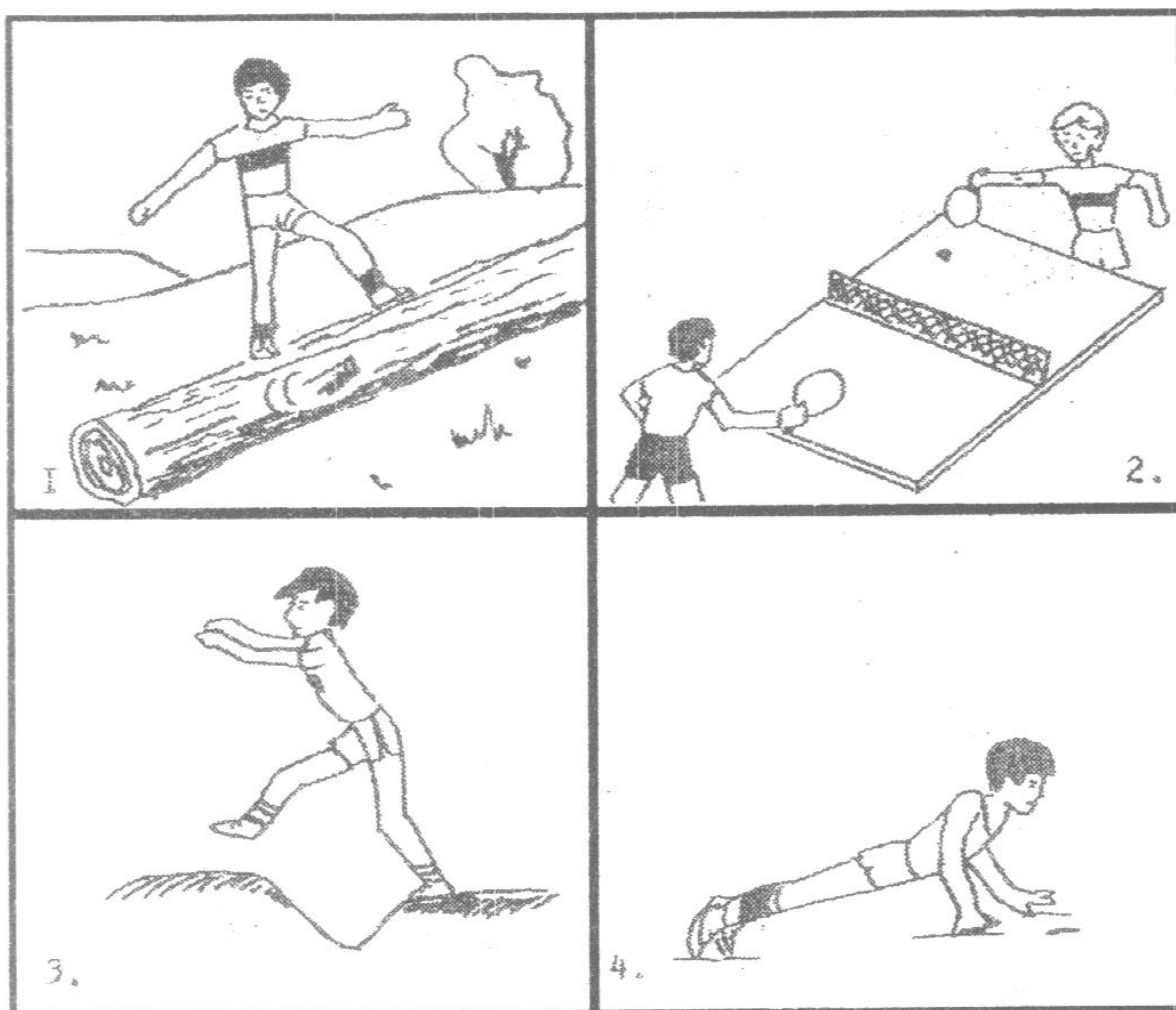
1. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи, лежачи.
2. Подолання перешкоди «колода».
3. Нахили тулуба вперед і назад із гімнастичною палицею.
4. Лазіння вгору-вниз по гімнастичній стінці, наступаючи на кожную рейку.
5. Стрибок через «козла», ноги нарізно.
6. Підтягування на перекладині.
7. Із сиду на гімнастичній лаві, руки за головою, ноги закріплені, нахили тулуба назад-уперед.
8. Стрибки на обох ногах через скакалку, обертаючи її вперед.

Комплекс колового тренування на заняттях із легкої атлетики

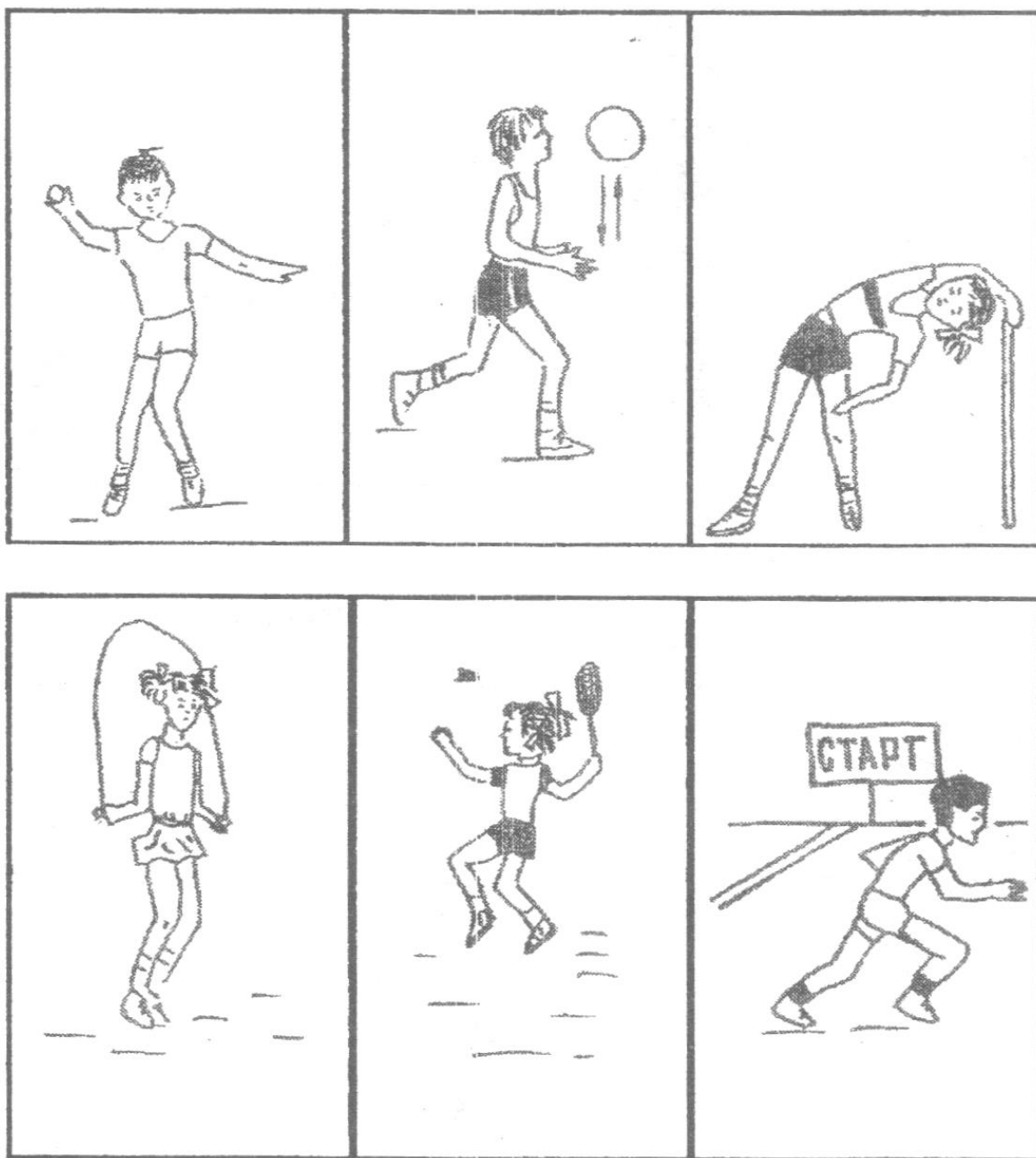
1. Біг у повільному темпі на дистанції 200...300 м.
2. Метання тенісного м'яча, гумового шланга, мішечків із піском тощо.
3. Стрибок у висоту з прямого розбігу.
4. Кидки набивного м'яча партнеру способом з-за голови.
5. Біг із прискоренням на 10, 20 м або човниковий біг 4х9 м.
6. Стрибки через кубики або гімнастичні палиці.
7. Сід, руки вгору, нахил тулуба вперед (складка).
8. Стрибок у довжину з місця.

МЕТОД ГРАФІТІ

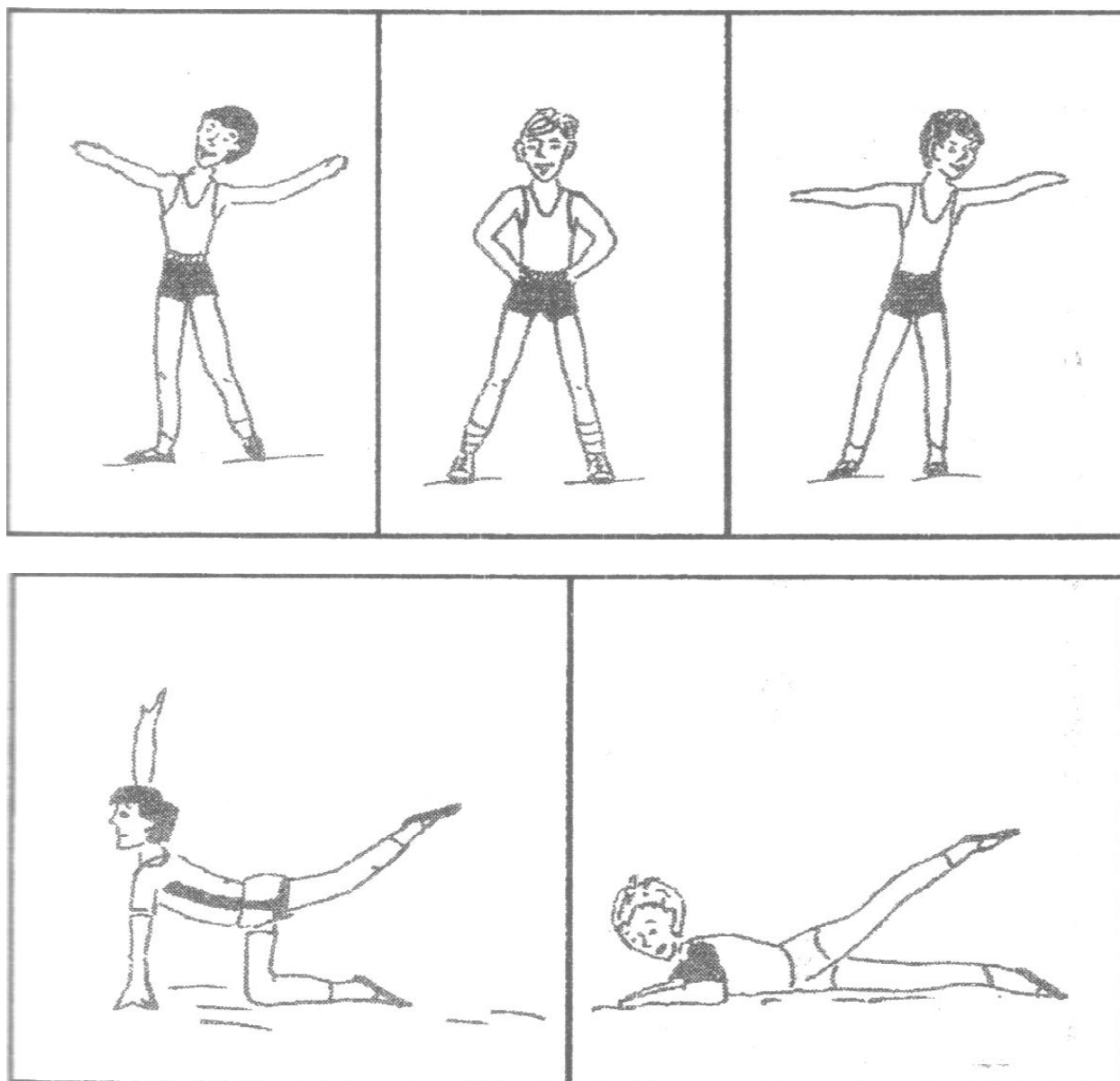
Допомога один одному у виконанні домашніх завдань:



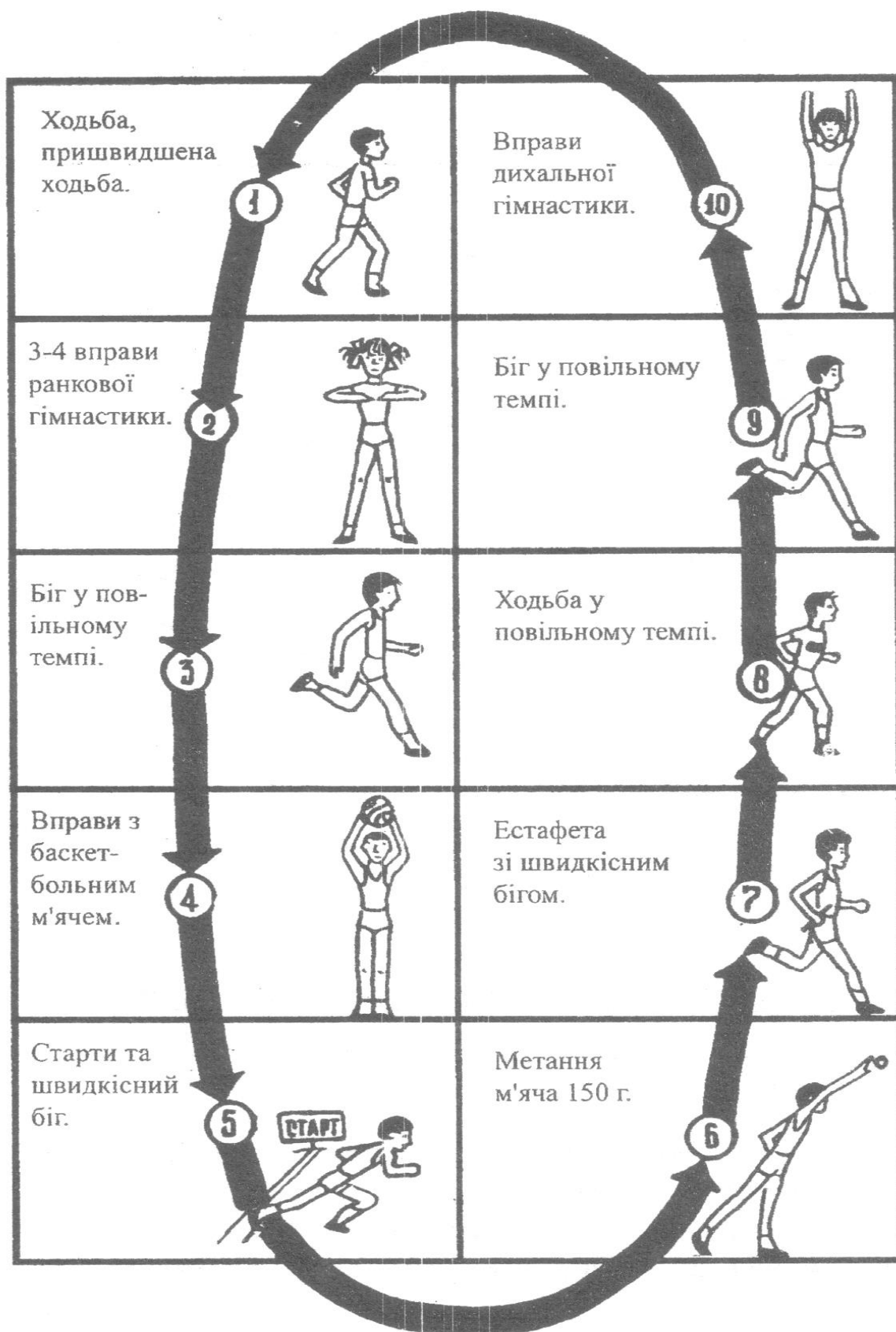
Розвиток рівноваги, спритності, швидкісно-силові якості.



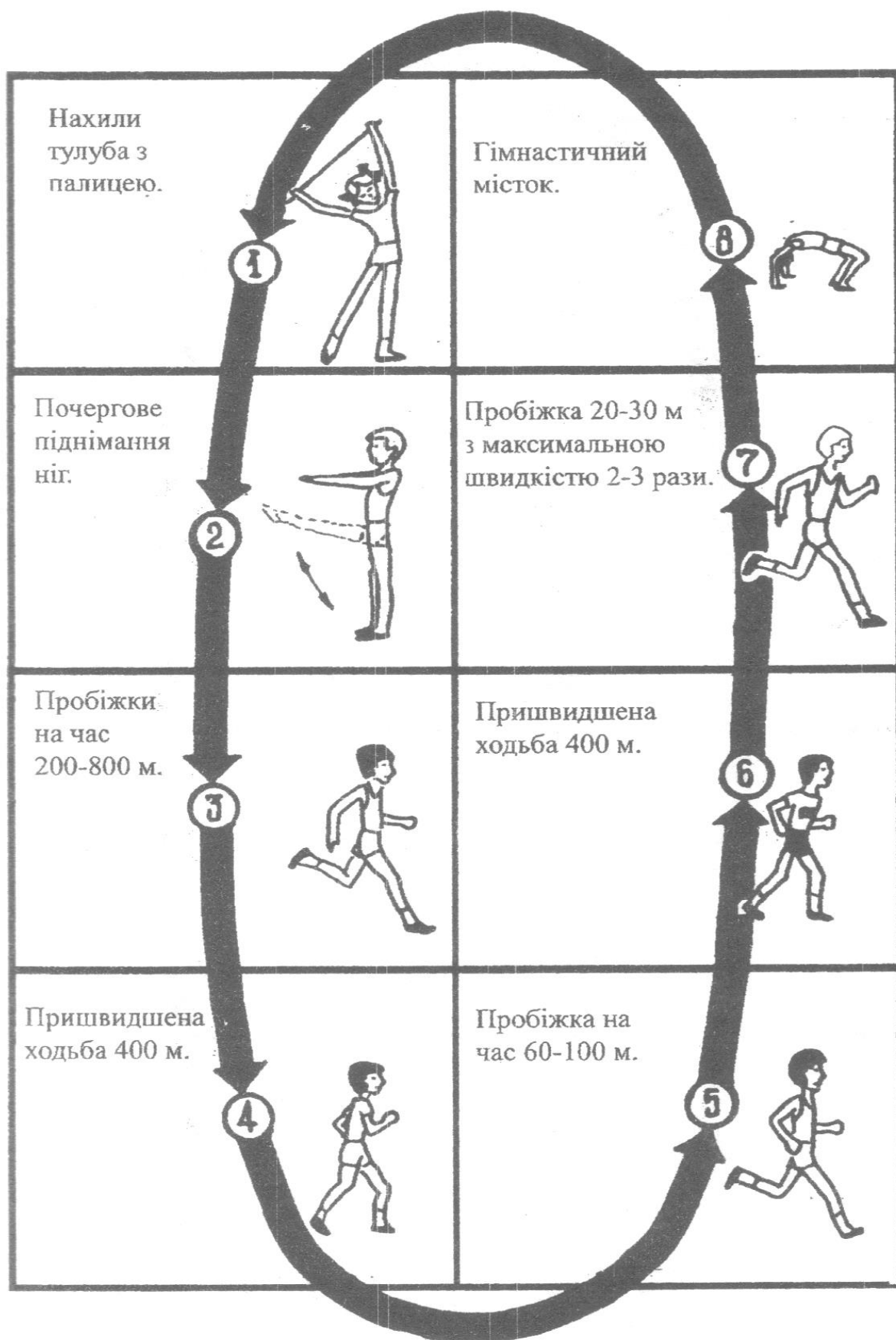
Розвиваємо волю, спритність, гнучкість, стрибучість, силу, швидкість,



Для того, щоб бути сильним і фізично підготовленим потрібно щоденно тренуватись.



Вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей методом колового тренування.



Вправи для розвитку витривалості і гнучкості методом колового тренування.



Вправи для розвитку м'язової сили і спритності методом колового тренування.

**Орієнтовні комплекси домашніх завдань з розвитку фізичних якостей
учнів початкових класів, що сприяють їх підвищенню фізичної
працездатності**

1. Комплекси вправ для розвитку витривалості

1. - біг в повільному темпі до 1,5 хв.
2. - ходьба і біг по сходах, темп середніх 3-5 хв.
3. – ходьба, біг по пересічній місцевості з подоланням природних перешкод.
4. - пересування по прямій спиною вперед з упора присівши.
5. - стрибки зі скакалкою з просуванням вперед і назад на одній- другій нозі впродовж 1-2 хв.
6. - перебіжки невеликими групами (5-6 дітей) зі змінами напрямку на дистанцію 20-30 м



2. Комплекси вправ для розвитку сили

- 1.- вис на гімнастичній стінці, зігнувши ноги.
2. - присідання з різними обтяжуваннями, 4-6 разів.
- 3.- лежачи на спині, гантелі (0,5 кг) вгорі. Дугою опускати гантелі вниз, 4-6 разів.
4. - лежачи на спині, руки на поясі, викопати максимальну можливу кількість нахилів уперед до торкання руками пальців ніг.
5. – піднімання прямих ніг і згинання ніг в висі (почергово правою і лівою ногою)
6. – ходьба на руках, партнер тримає ноги.

3. Комплекси вправ для розвитку швидкості

1. - біг на швидкість до 30 м.
2. – швидкий біг парами, групами на відстань до 30 м.
3. – біг 30-40 м за звуколідером.
4. – біг із різних вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи, із упору присів тощо.
5. – вправи на частоту рухів руками і ногами: ловля і передача м'яча, частота бігу на місці, естафетний біг тощо.
6. - «слаломний» біг, оббігаючи м'ячі на відстань 20 м

4. Комплекси вправ для розвитку швидкісно-силових якостей

1. - стрибки зі скакалкою на двох ногах з рухом вперед і назад на швидкість
2. - метання малого м'яча в ціль на відстані 15-20 м,
3. - кидки набивного м'яча вагою 0,5 кг з низу за головою.
4. - стрибки на гімнастичну лаву, через гімнастичну лаву інші перешкоди.
5. - подвійні, потрійні стрибки з місця в довжину.
6. - із півприсяду, руки назад, обруч лежить з боку, темпові стрибки в обруч і з обруча в різні напрямки

5. Комплекси вправ для розвитку спритності

1. - з правої руки на 16 рахунків послідовно піднімати руки на пояс, до плечей, вгору, два хлопка вгору, з наступним поверненням назад з двома хлопками об стегна.
2. – передача м'яча в парах в русі. Партнери стоять на відстані 3-4 і метрів, перший — ноги нарізно, з малим м'ячем внизу, боком до другого, другий в кроці руки вперед, лицем до першого. Передача м'яча в русі одною рукою з низу і ловля двома.
3. - одночасне випускання та ловля двох тенісних м'ячів хватом зверху.

4. - стійка ноги нарізно, малий м'яч на зігнутій руці збоку, темпові перекидання м'яча однієї руки в іншу наперед себе.

5. – двоє коловим способом розкручують мотузку, двоє інших стрибають доки мотузка не торкнеться стрибаючого.

6. – передача м'яча любим способом. Ведучий намагається до нього доторкнутись. Зробив помилку-в коло

6. Комплекси вправ для розвитку гнучкості

1. - вправа в парах. Стоячи спиною один до одного, триматися за руки, які підняті вгору. Одночасно випади вперед з прогинанням у спині.

2. - лежачи на спині, гімнастична палка вгору. Зігнути і випрямити ноги, гімнастична палка за ногами, повернутися у вихідне положення. Продовжувати 2-3 хв.

3. - сидючи, руки за голову, набивний м'яч на підлозі за спиною. Переходити у положення лежачи і спиратися лопатками на м'яч, прогинатися у грудній частині хребта.

4. - стійка ноги нарізно, набивний м'яч вагою 1 кг вверху. Колові оберти тулуба праворуч та ліворуч.

5. - стійка ноги нарізно, руки на поясі. Пружні нахили тулуба до ніг серіями по 2-4 повтори до кожної ноги.

6. - 4-5 дитячих обруча, скрізь яких треба проходити ланцюжком.