**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кваліфікаційна робота

**магістра**

НА ТЕМУ**: Формування фізичної готовності учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор**

Виконала: студентка 2 курсу,

групи 8.0178-ф-з

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**Радченко Юлія Олегівна**

Керівник: доцент кафедри

фізичного виховання, к.фіз.вих. і

спорту Бабій В.Г.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет фізичного виховання**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту**

Освітній рівень **магістр**

Спеціальність **017 «Фізична культура і спорт»**

**Освітня програма фізичне виховання**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** “\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ**

**Радченко Юлії Олегівни**

1. Тема проекту (роботи) «Формування фізичної готовності учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор»

керівник проекту (роботи) доцент кафедри фізичного виховання, к.фіз.вих. і

спорту Бабій В.Г.

затверджені наказом вищого навчального закладу від 31.05. 2019 р. №831-с.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 03 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи): Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Покращення зазнали, як у дівчаток, так і у хлопчиків функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем. За станом фізичного здоров’я (методика Т.Ю. Круцевич) виявлено наприкінці дослідження позитивний перезподіл хлопчиків та дівчаток з більш низьких рівнів на більш високі. Наприкінці дослідження достовірні зрушення відмічено у дівчат у показниках швидкості (біг на 30 м), швидкісно-силових здібностях (стрибку у довжину з місця) та статичній силовій витривалості (вис на руках). Тенденція до достовірності відмічена у спритності (стійка на одній нозі з закритими очима). Подано методичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної готовності дітей молодшого шкільного віку.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Окреслити показники фізичної готовності дітей 6-7 років на основі теоретичного аналізу проблеми в науковій літературі.

2. Провести порівняльний аналіз показників фізичної готовності дітей 6-7 років у динаміці навчального року під впливом рухливих ігор.

3. Надати практичні поради вчителям фізичної культури щодо підвищення рівня фізичної готовності дітей молодшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)

12 таблиць, 4 рисунка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| завдання видав | завданняприйняв |
| Вступ |  Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Літературний огляд | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Проведення власних досліджень | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Результати та висновки роботи | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |

7. Дата видачі завдання 05.09.2018 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів дипломного проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту ( роботи ) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2018 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | вересень 2018 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | вересень 2018 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2018-березень 2019 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | березень 2019 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | березень 2019 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 |  Захист дипломної робот на ДЕК  | Згідно графіку | виконано |

**Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат..............................................................................................................Abstract……………………………………………………………………......Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…………………………………………………………...................... | 567 |
| Вступ….……………………………………………………………...….......... | 8 |
|  1 Огляд літературних джерел...................………….................................... | 10 |
|  1.1 Визначення змісту поняття фізичної готовності дитини до шкільного навчання……………………………………………………. | 10 |
| [1.2 Анатомо-фізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку](file:///D%3A%5C%D0%94%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%96%2016%2C%2017%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0%5C2016%20%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%8B%5C%D0%94%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%96%202016%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%80%5C%D0%94%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%94%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B0%D1%87%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B21.docx#_Toc196787759)  | 16 |
| [1.3 Рухливі ігри в системі фізичного виховання молодших школярів...](file:///D%3A%5C%D0%94%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%96%2016%2C%2017%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0%5C2016%20%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%8B%5C%D0%94%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%96%202016%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%80%5C%D0%94%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%94%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B0%D1%87%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B21.docx#_Toc196787761) 1.4 Підбір, розробка й класифікація завдань ігрової спрямованості… | 2226 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження............……….…............. | 38 |
|  3 Результати дослідження та їх обговорення. ......…………………........... | 48 |
|  Висновки……………………………………………...................................... | 66 |
|  Перелік посилань..........………………………………………………..........Додатки ………………………………………………………………………. | 6874 |

РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 84 сторінок, 12 таблиць, 4 рисунка, 57 літературних джерел, додатки на 11 сторінках.

Об’єкт дослідження – процес формування фізичної готовності засобами рухливих ігор.

Мета дослідження – визначити особливості впливу рухливих ігор на рівень фізичної готовності дітей 6-7 років на основі аналізу динаміки показників функціональної і фізичної підготовленості упродовж начального року.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження за фізичним вихованням школярів, педагогічний експеримент, оцінка функціональних показників, тестування показників фізичної підготовленості учнів, методи математичної статистики.

Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Покращення зазнали, як у дівчаток, так і у хлопчиків функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем. За станом фізичного здоров’я (методика Т.Ю. Круцевич) виявлено наприкінці дослідження позитивний перерозподіл хлопчиків та дівчаток з більш низьких рівнів на більш високі. Наприкінці дослідження достовірні зрушення відмічено у дівчат у показниках швидкості (біг на 30 м), швидкісно-силових здібностях (стрибку у довжину з місця) та статичній силовій витривалості (вис на руках). Тенденція до достовірності відмічена у спритності (стійка на одній нозі з закритими очима). Подано методичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної готовності дітей молодшого шкільного віку.

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА, УЧНІ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, РУХЛИВІ ІГРИ, ФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

abstract

Qualification work – 84 pages, 12 tables, 4 figures, 57 literary sources, applications on 11 pages.

The object of study is the process of formation of physical readiness by means of outdoor games.

The purpose of the study is to determine the features of the influence of outdoor games on the level of physical readiness of children 6-7 years old based on an analysis of the dynamics of indicators of functional and physical fitness during the school year.

Research methods – analysis and generalization of literature on the topic of the study, pedagogical observations of the physical education of schoolchildren, a pedagogical experiment, assessment of functional indicators, testing of indicators of physical fitness of students, methods of mathematical statistics.

Experimentally confirmed the effectiveness of the use of outdoor games in the educational process for the physical education of children of primary school age. Improvement was experienced in both girls and boys with functional indicators of the cardiovascular and respiratory systems. According to the state of physical health (methodology T.Yu. Krutsevich), at the end of the study, a positive overdrive of boys and girls from lower to higher levels was found. At the end of the study, significant shifts were noted in girls in terms of speed (running 30 m), speed-strength abilities (long jump from a place) and static strength endurance (hanging on hands). The tendency to reliability is noted in dexterity (stand on one leg with eyes closed). Methodical recommendations on increasing the level of physical readiness of children of primary school age are given.

SCHOOL, PUPILS, PRIMARY SCHOOL AGE, OUTDOOR GAMES, PHYSICAL FITNESS, PHYSICAL FITNESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

АТ – артеріальний тиск (мм рт.ст.)

АТс – артеріальний тиск систолічний

АТд – артеріальний тиск діастолічний

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

с – секунда

раз. – разів

хв – хвилина

см – сантиметр

ЖЄЛ – життєва ємність легень

δ – середнє квадратичне відхилення

** – середнє арифметичне значення

див. табл. – дивись таблицю

кг – кілограм

 % – відсоток

РФС – рівень фізичного стану

хл – хлопчики

д – дівчата

Фізична готовність – це сукупність морфо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей, яка забезпечує успішний перехід до систематичного організованого шкільного навчання.

ВСТУП

Доведено, що більшість дітей приступає до навчання в школі фізично неготовими до цього виду діяльності [1, 2, 3, 4]. Сьогодні під час вступу до школи фізична готовність ніяк не оцінюється, а стан здоров’я дітей не береться до уваги.

Багаторічні спостереження дозволили нам зробити висновок, що на стан фізичної готовності не звертають увагу як педагоги, так і батьки, які переважно контролюють питання інтелектуального розвитку дитини, орієнтуючись, насамперед, на вимоги школи до випускника дошкільної установи.

У даний час відбір дітей для навчання в школі проводиться, головним чином, за показниками психологічної готовності. Фізичне виховання дітей розглядається в цьому контексті ізольовано від питань підготовки до школи. Загальновідомо, що фізично неготова до школи дитина важко переносить процес адаптації до шкільних умов: вона відбувається ірраціональним шляхом, тобто з високим напруженням фізіологічних систем організму [1, 2, 5, 6]. Тому для більш об’єктивного відбору дітей до навчання в школі необхідно обов’язково враховувати ступінь фізичної готовності. А це вимагає обов’язкового введення у систему загальної готовності до навчання як старших дошкільників, так і першачків, блоку фізичної готовності, вивчення і розробки його компонентів і основних характеристик [7-12].

Гігієністи вважають, що про фізичну готовність не можна судити без врахування стану здоров’я дітей, рівня морфо-функціонального і психомоторного розвитку (В. Доскін, Ю. Змановський, Д. Ельконін та ін.). Наявність захворювань, ступінь опору організму несприятливим умовам зовнішнього середовища, рівень та гармонійність фізичного розвитку, фізіологічні реакції різних систем організму на фізичні навантаження – характеристики стану здоров’я дитини.

Дослідники визначають фізичну готовність як найважливішу комплексну характеристику особистості дитини, яка полегшує процес адаптації першокласника до школи, є запорукою успішного навчання.

Отже, готовність до шкільного навчання – це сукупність морфо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей, яка забезпечує успішний перехід до систематичного організованого шкільного навчання [1, 2].

Програма формування фізичної готовності дітей до навчання у школі повинна реалізовуватися, в першу чергу, інструктором фізичної культури в ДНЗ та продовжена вчителем фізичної культури. А завдання її формування слід розглядати як одну з найважливіших самостійних цілей роботи навчального закладу. Мета веде за собою визначення завдань, вирішення яких повинно здійснюватись через систему засобів, методів і форм роботи.

В навчально-методичній літературі підкреслюється, що одним із дієвих засобів формування фізичної готовності є рухливі ігри.

Науковці відмічають, що рухливі ігри мають велике значення для розвитку рухових здібностей та зміцнення здоров’я дітей.

Тому метою даного дослідження було визначити особливості впливу рухливих ігор на рівень фізичної готовності дітей 6-7 років на основі аналізу динаміки показників функціональної і фізичної підготовленості упродовж начального року.

Об’єкт дослідження – процес формування фізичної готовності засобами рухливих ігор.

Суб’єкт дослідження – діти 6-7 років.

Предмет дослідження – показники фізичної готовності.

Практична значимість роботи – результати, які були отримані в ході дослідження, можуть бути використані вчителям фізичної культури з метою підвищення рівня здоров’я дітей 6-7 років.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1 Визначення змісту поняття фізичної готовності дитини до шкільного навчання

У даний час відбір дітей для навчання в школі проводиться, головним чином, за показниками психологічної готовності. Фізичне виховання дітей розглядається в цьому контексті ізольовано від питань підготовки до школи. Загальновідомо, що фізично неготова до школи дитина важко переносить процес адаптації до шкільних умов: вона відбувається ірраціональним шляхом, тобто з високим напруженням фізіологічних систем організму [1, 2, 5, 6, 13-23].

Тому для більш об’єктивного відбору дітей до навчання в школі необхідно обов’язково враховувати ступінь фізичної готовності.

А це вимагає обов’язкового введення у систему загальної готовності старших дошкільників до навчання блоку фізичної готовності, вивчення і розробки його компонентів і основних характеристик. Багаторічні спостереження дозволили нам зробити висновок, що на стан фізичної готовності не звертають увагу як педагоги, так і батьки, які переважно контролюють питання інтелектуального розвитку дитини, орієнтуючись, насамперед, на вимоги школи до випускника дошкільної установи. І якщо сьогодні під час вступу до школи фізична готовність ніяк не оцінюється, а стан здоров'я не береться до уваги, то і на дошкільному етапі ці аспекти відходять на другий план, а іноді і зовсім відсутні в системі роботи як дошкільного закладу в цілому, так і інструктора з фізичного виховання зокрема.

В останні роки у періодичних виданнях та наукових збірках з’явилися статті вітчизняних і зарубіжних вчених присвячені проблемі фізичної готовності дошкільників до систематичного навчання (О. Богініч, М. Лаврентьєва, Р. Сольонова, І. Спірина, В. Якименко та ін.). Дослідники визначають фізичну готовність як найважливішу комплексну характеристику особистості дитини старшого дошкільного віку, яка полегшує процес адаптації першокласника до школи, є запорукою успішного навчання.

Узагальнюючи матеріали публікацій, слід зазначити, що провідним показником фізичної готовності старших дошкільників до школи вчені визначають рівень фізичної підготовленості дитини (Е. Вільчковський, Н. Ноткина, Р. Сольонова та ін.). Її міцний фундамент, закладений на основі поєднання диференційованого навчання дітей основним видам рухів з розвитком фізичних якостей та рухових здібностей дозволяє досягти гармонійного фізичного розвитку. На сьогоднішній день фізична підготовленість дітей України не відповідає вимогам сучасного суспільства (О. Боделан, С. Корнієнко, Т. Круцевич, Б. Шиян та ін.). За результатами обстежень, проведених у різних регіонах країни, низький рівень фізичної підготовленості мають до 40 % дітей дошкільного віку.

Своєчасне і поглиблене вивчення фізичної підготовленості дозволить виявити не тільки досягнутий дитиною рівень розвитку моторики, ступінь їх відповідності віковим нормам, але й її потенційні рухові можливості, визначити причини відставання або випередження в засвоєнні програми і намітити педагогічні шляхи, що будуть сприяти оптимізації рухової активності [1, 24-27].

Рухова активність також є важливим показником фізичної підготовленості дітей. Вона є не тільки фізіологічно обґрунтованим засобом розвитку загальної витривалості, а й сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, поліпшенню емоційного стану, повноцінному фізичному і психічному розвитку дітей, зміцненню їх здоровья.

Гігієністи вважають, що про фізичну готовність не можна судити без врахування стану здоров’я дітей, рівня морфофункціонального і психомоторного розвитку (В. Доскін, Ю. Змановський, Д. Ельконін та ін.). Наявність захворювань, ступінь опору організму несприятливим умовам зовнішнього середовища, рівень та гармонійність фізичного розвитку, фізіологічні реакції різних систем організму на фізичні навантаження – характеристики стану здоров’я дитини. Їх вивчення дозволить розподілити дошкільників на три групи здоров’я: основну, підготовчу та спеціальну.

Де хто з дослідників відносить до компонентів фізичної готовності ступінь оволодіння культурно-гігієнічними навичками (В. Якименко). Першокласник повинен уміти впорядкувати своє робоче місце, утримувати в чистоті шкільне приладдя, контролювати свій зовнішній вигляд. Розвиток цього компоненту, додає фізичній готовності повноту і завершеність.

На нашу думку, обов’язковим компонентом фізичної готовності дитини до школи є й емоційно-мотиваційний стан, який виявляється у стійкому інтересі, емоційній налаштованості, у бажанні виконувати різноманітні вправи, усвідомлено відноситися до свого здоров’я. Дослідження С. Ліх, Л. Сварковської довели, що вмотивована дитина досягає більш значних успіхів в оволодінні рухами.

Відсутність даних про будь-який з компонентів робить висновок про ступінь фізичної готовності дітей до навчання в школі некоректним [2, 28-30].

Програма формування фізичної готовності старших дошкільників до навчання у школі повинна реалізовуватися, в першу чергу, інструктором з фізичного виховання. Проте завдання її формування слід розглядати як одну з найважливіших самостійних цілей роботи дошкільної установи. Мета веде за собою визначення завдань, вирішення яких повинно здійснюватись через систему засобів, методів і форм роботи. Реальний успіх цієї роботи можливий за умови взаємодії медичної, психологічної, педагогічної і методичної служб дошкільної установи на всіх етапах роботи з формуванню фізичної готовності дітей до шкільного навчання.

Зусилля дошкільних працівників повинні поєднуватися з зусиллями батьків майбутніх учнів. Більшість з них на етапі підготовки до навчання залишають поза увагою фізичний розвиток дитини. Тому необхідно проведення різноманітних форм просвітницької роботи з батьками саме з цього питання.

Розглянемо компоненти та критерії готовності дитини до шкільного навчання.

Функціональна готовність дитини до шкільного навчання є важливою проблемою педагогічної науки. Початок шкільного навчання знаменує собою зміну способу життя дитини. Це принципово нова соціальна ситуація розвитку особистості, яка зумовлює психічний і особистісний розвиток дитини у молодшому шкільному віці. На цьому віковому етапі відбувається зміна провідної діяльності з ігрової на навчальну, основою якої є пізнавальний інтерес і нова соціальна позиція. Перехід до навчання як систематичної та цілеспрямованої діяльності, різке зниження рухомої активності, значне статичне напруження, нові обов’язки і вимоги дисципліни – все це для учня першого класу є великим навантаженням [5, 36-40].

У перші шкільні місяці ознаки дошкільного дитинства поєднуються з ознаками школяра. Дитина починає усвідомлювати, що навчання – суспільно важлива діяльність, значущість якої оцінюють оточуючі її люди. Якщо гра дошкільника була необов’язковою (батьки можуть будь-коли її припинити), то навчання є обов’язковою діяльністю, до якої дорослі ставляться з особливою повагою. Навчальна діяльність має яскраво виражену суспільну значущість і ставить дитину в нову позицію стосовно дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує взаємини в сім’ї. Вперше виникає емоційносмислова орієнтувальна основа вчинку – розуміння сенсу здійсненої діяльності: задоволення чи незадоволення своїм місцем у стосунках із дорослим, іншими дітьми.

У зв’язку із психічним та особистісним розвитком діти даного віку виявляють чітке прагнення посісти значуще становище у житті, виконувати нову, важливу для них та їхнього оточення роботу. Реалізуючи яке, вони вступають у суперечність зі стилем свого життя, їх перестає тішити гра. Дитина починає диференціювати внутрішню і зовнішню сторони своєї особистості, усвідомлювати зміст своїх переживань, узагальнювати їх. Це означає, що у дитини сформувалося нове внутрішнє життя, яке надалі здійснюватиме спрямування поведінки.

Вступ до школи забезпечує перехід до нової, суспільно значущої та суспільно оцінюваної діяльності – навчання. Майже всі діти готові до навчальної діяльності, хочуть іти до школи, однак у багатьох переважає зовнішня мотивація. Але сучасне суспільство потребує, щоб ці зміни у житті дитини узгоджувалися з її внутрішньою потребою. Успішний розвиток особистості, ефективність навчання дитини залежать від певного рівня підготовки її до школи. Загалом, готовність дошкільника до навчання у школі визначається умовно за двома провідними напрямками: психологічна та фізична готовність [2, 3, 5, 41-45]. Психологічна має два спрямування – особистісну та інтелектуальну (розумову) готовність. Особистісна готовність до навчання – це комплекс морально-психологічних особливостей, в якому мотиваційна сторона є основою.

Мотиваційна готовність – це насамперед, прагнення до нової для дитини діяльності – навчання. Вона позначається на вольовій і розумовій діяльності. Компонентом особистісної готовності дитини до школи є також певний рівень її комунікативного розвитку, який виявляється в потребі та умінні спілкуватися, взаємодіяти з однолітками, дорослими, у колективі, адекватно реагувати на соціальні події [6, 46-50].

Наступним компонентом, особистісної готовності дошкільника до навчання є вольова готовність, що передбачає довільність поведінки (підпорядкування дитиною своїх дій, вчинків загальноприйнятим нормам, правилам), і психічних процесів (сприймання, увалі, пам’яті, уяви), певний рівень саморегуляції навчальної діяльності та розвитку морально-вольових рис (відповідальності, організованості, наполегливості, дисциплінованості тощо). До складу особистісної готовності входить і поняття емоційно-моральної готовності. Саме на етапі старшого дошкільного вику емоції стають предметом усвідомлення дитини,з’являється особистісне новоутворення, яке перебудовує всю поведінку і психіку дітей на межі дошкільного та молодшого шкільного віку.

Навчання у школі вимагає значного напруження фізичних, розумових, моральних сил, тому при підготовці до школи слід приділяти значну увагу фізичній готовності дітей [1, 3, 51-56].

Фізична готовність до школи – це належний стан здоров’я, витривалість, протистояння несприятливим впливам; нормальні антропометричні дані (зріст, маса, обхват грудної клітки), достатній рівень розвитку рухової сфери, готовність руки до виконання тих дрібних, різноманітних і точних рухів, які необхідні, щоб оволодіти письмом; достатній розвиток культурно-гігієнічних навиків тощо.

Фізична готовність дитини до школи означає, що за своїм фізичним розвитком і станом здоров’я вона здатна до навчального навантаження. Відомо, що першокласникам спочатку важко призвичаюватись до шкільного режиму; тривалості занять, необхідності зберігати статичну позу тощо. Втомлюються діти від зусиль, спрямованих на дотримання певної пози, від нерухомості, від незвичної дози розумового навантаження, зосередженості. Тут і виявляються переваги міцного здорового організму над ослабленим, хворобливим. Нормально розвинуті здорові діти досить швидко пристосовуються до нових умов, виявляють належну працездатність, легко поновлюють сили після короткого відпочинку. Діти з фізичними вадами швидко втомлюються, знижують активність на уроках і виснажуються більше від своїх здорових однолітків. Поступово всі першокласники опановують шкільний режим, навчаються працювати належним чином. Щоб зробити перехід до навчання у школі для дитини менш складним, необхідно готувати її до цього, забезпечити умови, які сприяють належному фізичному та функціональному розвитку організму, формуванню рис, необхідних для вступу у новий період життя – шкільний. Фізична підготовка дітей до навчання у школі охоплює освітньо-виховну роботу з формування рухових навиків, умінь, систему оздоровчо-загартовуючих заходів, гігієнічні вимоги до організації навчального процесу, додержання режиму дня, турботу про гігієну нервової системи дітей, створення в них позитивно-емоційного стану, раціональне харчування, достатній і спокійний сон, виховання культурно-гігієнічних навиків тощо. Враховуючи результати наукових досліджень структуруємо компоненти та критерії готовності [1, 4, 5].

1.2 Анатомо-фізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку

Для організації раціонального режиму праці й відпочинку та розробки ефективних засобів впливу на організм необхідні знання про основні закономірності вікового розвитку учнів. У зв’язку з чим стає актуальним вивчення анатомо-фізіологічних та морфофункціональних особливостей їх вікового розвитку.

Однією із сторін, що характеризує органічний розвиток людини є фізичний розвиток. Визначення показників, що характеризують рівень фізичного розвитку є невід’ємною частиною науково обґрунтованого педагогічного процесу фізичного виховання. Процес фізичного розвитку тісно пов’язаний з віком і статтю дитини, станом її здоров’я, спадковими факторами, впливом географічних та екологічних особливостей, умовами життя, і, що надзвичайно важливо, специфічним впливом фізичних вправ.

Особливості фізіологічного і фізичного розвитку дітей 7-10 років вивчались багатьма вченими (С.Ф.Цвек [2], Н.В.Москаленко [18], О.Д.Дубогай [10], С.М.Корнієнко [139] та інші). Вони відмічають, що саме в цьому віці закладається фундамент їх подальшого фізичного розвитку, формуються основні уміння і навички, активно розвиваються інтереси й звички, формується характер.

А.А.Маркосян [17], А.Г.Хріпкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер [25] стверджують, що анатомо-фізіологічні особливості дитини є одним із головних факторів, що визначають рівень здоров’я, розвиток і прояв рухових здібностей.

Згідно положень, які сформульовані у науково-методичній літературі (С.М.Громбах [18], І.А.Аршавський [12], Г.Г.Щедрина [27], А.Г.Хріпкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер [25], Г.Л.Апанасенко, Л.О.Попова [9]) показники фізичного розвитку характеризуються соматичними величинами – довжина і маса тіла, окружність грудної клітки; фізіометричними – ЖЄЛ, сила кисті, станова сила; соматоскопічними – розвиток кістково-м’язової системи, жировідкладання, статевий розвиток, тілобудова, постава. Керуючись сукупністю цих показників, можна встановити рівень фізичного розвитку дитини.

С.М.Громбах [18, 19], А.Г.Хріпкова [23], О.Д.Дубогай [10], О.В.Давиденко, В.П.Семененко, Л.О.Фандікова [89] пропонують проводити оцінку фізичного розвитку за місцевими або регіональними таблицями – стандартами фізичного розвитку, або за спеціально складеними оцінювальними таблицями (шкалами регресії маси тіла та окружності грудної клітки за зростом) з урахуванням указаних параметрів. Загальноприйнятою за відношенням до середньостатистичних даних є думка, що точкою відліку для оцінки цих величин служать середні величини, і збільшення цих величин стосовно середнього рівня, який визначається як „нормальний”, оцінюється позитивно, а зменшення – як негативна ознака (Ю.М.Пратусевич [9]).

Питаннями вікової фізіології займалися багато вчених (А.А.Маркосян, [17], В.М.Волков [52], А.Г.Хріпкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер [22], М.М.Безруких, В.Д.Сонькін, Д.А.Фарбер [19] та інші). Їх праці відображають вікову періодизацію з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму, умов життя, виховання та навчання.

У нашій країні склалася система умовного поділу так званого „шкільного періоду дитинства” на три вікові групи, а саме:

* молодший шкільний вік (діти 6-10 років –учні 1-4 класів);
* середній шкільний вік (підлітки 11-14 років –учні 5-9 класів);
* старший шкільний вік (юнаки, дівчата 15-17 років учні 10-11 класів).

Але дані дещо різняться. Так, за даними Т.Ю.Круцевич [2], до молодшого шкільного віку відносяться діти 6(7)-10 років, а на думку Ю.А.Єрмолаєва [10], М.М.Безруких, В.Д.Сонькіна, Д.А.Фарбер [19], В.С.Тарасюка, Г.Г.Титаренка, І.В.Паламар, Н.В.Титаренка [236] молодший шкільний вік – це діти 6(7)-11 років.

Усю діяльність організму регулює нервова система, підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. Морфологічний розвиток нервової системи у молодших школярів майже повністю завершується, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Сила і урівноваженість нервових процесів відносно невелика. Функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження над процесами внутрішнього гальмування, що може приводити до швидкого стомлення (І.В.Аулик [13], С.Б.Тихвінський, С.В.Хрущов [9], В.С.Тарасюк, Г.Г.Титаренко, І.В.Паламар, Н.В.Титаренко [2]).

За даними Л.В.Волкова [53] молодший шкільний вік характеризується відносно невеликою силою нервових процесів. Специфічні особливості вищої нервової діяльності виражаються у тому, що діти погано переносять сильні та одноманітні подразнення (Т.Ю. Круцевич [238]).

У працях І.В.Аулика [13], С.Б.Тихвінського, С.В.Хрущова [3] вказується, що велика збудливість, реактивність і висока пластичність нервової системи сприяє кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок, а рухові умовні рефлекси у більшості дітей відразу ж закріплюються.

Навчальна робота школярів початкових класів в основному вимагає розвитку першої сигнальної системи (відчуттів і сприймань), яка у них ще не досконала. На думку П.А.Рудика [21], Л.В.Волкова [53] увага у дітей цього віку нестійка, вони нетерплячі, легко і швидко відволікаються на будь-який зовнішній подразник, що заважає процесу навчання. Об’єм уваги невеликий. У них недостатньо розвинута здібність концентрації уваги. Довго затримувати увагу на предметі, що вивчається, вони ще не можуть. Напружена і зосереджена увага швидко приводить до нервового стомлення.

У школі з перших днів навчання ставляться підвищені вимоги до уваги дітей: вони повинні протягом уроку уважно слухати вчителя, точно виконувати його вимоги, домашнє завдання вдома, тобто увагу першокласника в школі відразу починають спрямовувати з певною метою на той чи інший предмет.

Розвиток довільної уваги вимагає від дітей великих вольових зусиль протягом усіх років навчання. Тому діти у перші дні й місяці шкільного життя виявляють неуважність і збудливість.

Для розвитку уваги необхідно знати й враховувати деякі особливості. П.А.Рудик [22], С.Ф.Цвек [26] указують що діти даного віку не можуть сприймати кілька об’єктів одночасно, їм важко зосередитись одночасно на трьох-чотирьох незвичних завданнях, навіть певною мірою взаємозв’язаних і не дуже складних, часто відволікаються.

Пам’ять і мислення у дітей молодшого шкільного віку мають наочно образний характер: діти краще запам’ятовують зовнішні особливості предметів, що вивчаються, ніж їх логічну, змістовну сторону, запам’ятовування носить в основному механічний характер. Лише поступово до кінця цього вікового періоду діти оволодівають прийомами навмисного запам’ятовування і розучування, поступово з віком відбувається перехід до абстрактного виду мислення (М.А.Фомін [2], Л.В.Волков [53], Т.Ю. Круцевич [28] та інші).

У дітей цього вікового періоду відбувається інтенсивний розвиток організму (Д.А.Фарбер, І.А.Корнієнко, В.Д.Сонькін [24], М.А.Фомін [28], М.П.Сетко, Т.М.Макарова, І.М.Сетко [22]). Темпи росту і розвитку окремих органів дещо знижуються порівняно з дошкільним віком, але залишаються досить високими. М.А.Фоміним [24], Т.Ю.Круцевич [23]) відмічено, що характерною особливістю процесу росту є нерівномірність і хвилеподібність.

Кісткова система характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Але відмічається, що довжина тіла в цей період збільшується в більшій мірі, аніж його маса (Ж.К.Холодов, В.А.Кузнєцов [2]). Зріст щороку збільшується на 3-5 см, вага на 2-3 кг (С.Ф.Цвек [7], Д.А.Фарбер, І.А.Корнієнко, В.Д.Сонькін [2], Т.Ю.Круцевич, [8]). До 10 років у хлопчиків і у дівчаток темпи росту приблизно однакові (А.А.Маркосян [170], С.Ф.Цвек [27], М.А.Фомін [28]). У віці 7-9 років спостерігається значний ріст хребта. Процес окостеніння ще не закінчений, поперекова кривизна хребта не сформувалась і не закріпилася, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко зазнають деформації. Хребет відзначається великою гнучкістю й рухомістю (С.Ф.Цвек [27], С.Б.Тихвінський, С.В. Хрущов [3], О.Д.Дубогай [10]).

М’язова система розвивається інтенсивно, але нерівномірно – відстають у розвитку дрібні м’язи (С.Ф.Цвек [27], М.А.Фомін [8]). У 7-8 річної дитини м’язи становлять 27% ваги тіла, а в 15 років – 33%. М’язова сила рук збільшується приблизно на 2 кг щороку. У 10 років сила правої руки досягає 16-17 кг, а до 12 років – 21-22 кг. Розвиткові м’язів сприяють рухи: бажання бігати, лазити, стрибати, просто рухатись – фізіологічна потреба дитини, пов’язана з розвитком м’язів.

Серцевий м’яз дитини 7-8 років слабкий (І.А.Аршавський [12], С.Б.Тихвінський, С.В.Хрущов [3]). Але постачання кров’ю всіх тканин тіла відбувається, завдяки більшій частоті серцевих скорочень (ЧСС) і більш швидкому кровообігу, у два рази швидше ніж у дорослих. Тим самим забезпечується більш інтенсивний обмін речовин. ЧСС у віці 7-10 років коливається у межах 76-92 уд/хв (С.Б.Тихвінський, С.В.Хрущов [3], Т.Ю.Круцевич [28]). Процес розвитку серця і його складового нервового апарату ще не закінчений, звідси й різкі коливання частоти пульсу, порушення ритму скорочень серця іноді через зовсім незначні причини. Водночас серце швидко пристосовується до фізичних навантажень.

Унаслідок великої рухливості діти цього віку витрачають багато енергії і через це швидко стомлюються, особливо, коли виконують одноманітну роботу (А.А.Маркосян [17], С.Ф.Цвек [2], М.А.Фомін [2]).

С.Ф.Цвек [2], В.М.Волков [58], А.Г.Хріпкова [3] вказують, що з розвитком організму відбувається ріст органів зовнішнього дихання і підсилюється їх функція. Окружність грудної клітки набагато збільшується (до 64 см), її форма стає більш пристосованою до виконання своєї функції. Зміцнюється співвідношення окружності грудної клітки з половиною зросту. У 6-7 років ці величини рівні між собою, а в 11 років завдяки швидкому витягуванню тіла в довжину окружність грудної клітки на 2-4 см менше половини довжини тіла.

Дихальні м’язи у цьому віці ще відносно слабкі (В.М.Волков [8], А.Г.Хріпкова [3]). Недостатня глибина дихання компенсується порівняно більшою його частотою – від 20 до 22 раз за хвилину. Життєва ємність легень за період від 7 до 12 років збільшується з 1300 до 2000 см3. За А.А.Маркосяном [17] у цьому віці намічається диференціація типів дихання: діафрагмальне – у хлопчиків, грудне – у дівчаток.

На думку багатьох авторів (В.І.Мірошниченко [10], Б.М.Шиян [29], Т.Ю.Круцевич [23] та інші), молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку рухових умінь і навичок. У цей період відмічається швидкий ріст показників вдосконалення структури природних видів рухів і здібності оволодівати загальною структурою технічно складних вправ (А.М.Білоусов [20], М.М.Безруких, В.Д.Сонькін, Д.А.Фарбер [19], Л.Д.Назаренко, О.Є.Фуніна [19]). Молодші школярі гарно диференціюють м’язові відчуття, а окремі складні за технікою вправи є для них більш доступні, ніж для підлітків (А.С.Ровний [21], Б.М.Шиян [29], М.А.Фомін [24]).

М.М.Боген [25], В.І.Лях [16], М.П.Козленко, I.С.Вiльчковський, С.Ф.Цвек [13], Л.В.Волков [53], Л.Д.Назаренко [187] та інші відмічають, що провідним методом навчання дітей молодшого шкільного віку, є наочний метод, так як у них сильно розвинена здатність до наслідування, прагнення до наслідування живих прикладів, сильно розвинуте чуттєве сприйняття.

У дітей переважає механічне запам’ятовування, тому самим ефективним методом є натуральний показ. Він повинен бути точний, чіткий, безпомилковий і багаторазовий (Л.В.Волков [3], М.П.Козленко, Е.С.Вільчковський, С.Ф.Цвек [13]). Показувати необхідно в різноманітних ракурсах і повільному темпі. Між показом і виконанням не допускати тривалих пауз, інакше увага дітей буде переключатися на сторонні об’єкти.

Б.М.Шиян [239], Т.Ю.Круцевич [23] вважають, що під час навчання вправам дітей молодшого шкільного віку слід віддавати перевагу цілісному методу, так як поділ вправи на елементи знижує зацікавленість до виконання. (Б.М.Шиян [2], Л.В.Волков [3]; Т.Ю.Круцевич [2]) указують на необхідність використовувати широке коло вправ, варіювати вправами, змінювати умови виконання, вихідні положення, напрямки руху і т.п. Рухи повинні бути емоційні і прості за руховою структурою (М.О.Бернштейн [22]). Короткочасні навантаження повинні чергуватися з достатніми паузами відпочинку, змінюючи характер роботи окремих м’язових груп (Т.Ю. Круцевич [28]).

Одним із найбільш розповсюджених методів навчання дітей молодшого шкільного віку вчені вважають ігровий метод, так як під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей (М.О.Бернштейн [22], В.Г.Алабін, А.В.Алабін, В.П.Бізін [1], Н.М.Терентьєва [24], О.С.Суботіна, [33], Т.Ю.Круцевич [2]). У працях Л.В.Волкова [53, 54] указується, що молодші школярі з задоволенням засвоюють навички і уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю. Ігрова і змагальна діяльність рекомендується для вивчення, повторення, закріплення техніки рухів а також для розвитку рухових здібностей.

1.3 Рухливі ігри в системі фізичного виховання молодших школярів

Рухливі ігри – історичнообумовлене суспільне явище. З давніх пір вони складають невід’ємну частину життя людини.

Багато вітчизняних і зарубіжних педагогів і вчених високо оцінювали рухливі ігри в якості одного з дієвих засобів фізичного виховання, усебічного розвитку людини, укріплення її здоров’я і вважали необхідним широко їх використовувати в системі навчання й виховання (В.Г.Алабін, А.В.Алабін, В.П.Бізін, Л.С.Виготський, Fairclough S., Stratt G., Hassler Wolfgang, Willibald Weichert та інші) [1, 2, 5, 6].

Професор Палермського університету Д.А.Колоцца у своїй книзі „Дитячі ігри” [1] писав, що гра – головний зміст дитячого життя. У грі проявляються перші набуті дитиною вміння, починаючи з уміння володіти власним тілом, також гра служить важливим засобом для нових придбань. Граючи, дитина ніби відкриває й розвиває свої здібності, граючи, вона починає пізнавати навколишній світ, вчиться розуміти відношення між собою й елементами цього навколишнього світу.

Чим доросліше стає дитина, тим більше поширюється її розумовий кругозір і коло можливих для неї дій, тим складніше і її ігри. Але гра в протилежність серйозній праці, довго ще переважає в житті дитини.

Д.А.Колоццадає класифікацію ігор різних співавторів того часу.

Фребель [8] бачить в іграх один із важливіших факторів виховання, розрізняючи три групи: 1) ігри дитинства або довільні дії у цьому віці; 2) у другій групі автор вважає, що можуть бути фізичні вправи сили й спритності та ігри відчуттів (ігри в схованки, метання ); 3) розумні ігри – наприклад, ігри в загадки, в карти.

Пані Шабрель [8] склала підбір ігор у використанні фізичних вправ для дітей: 1) рухливі ігри; 2) ігри за допомогою іграшок; 3) гімнастичні ігри зі співом; 4) розумні ігри.

У збірнику юнацьких ігор, виданому Белізом [3], колишнім керівником шкільної справи в Парижі, автор поділив ігри на шість розділів: 1) рухливі ігри без іграшок, 2) рухливі ігри з іграшками, 3) спокійні ігри (доміно, шашки), 4) особливі вправи, включаючи сюди гімнастику, плавання та інші, 5) розумовий відпочинок, ігри за допомогою малювання, 6) ігри в карти та фокуси.

Великого значення іграм надавав російський учений, який займався питаннями фізичного виховання П.Ф.Лєсгафт [15]. Він підкреслював, що гра на відміну від суворо регламентованих рухів (наприклад, гімнастики) завжди пов’язана з ініціативним моментом вирішення рухових задач. Це має приваблюючу силу для учасника, а для керівника пов’язана з вирішенням освітніх завдань. Отже, уже одна уява про наступну гру здатна визвати у дитини позитивні емоції, почуття бажання, приємного хвилювання.

Далі автор дає визначення грі. Гра – це вправляння за допомогою якого дитина готується до життя. Ігри складають саме вигідне заняття для дитини, за допомогою якого вона, звичайно, привчається до тих дій, які лягають в основу її звичок і звичаїв, причому ці заняття, звичайно, пов’язані з підвищеним почуттям задоволення.

П.Ф.Лєсгафт [15] вважає, що ігри можуть бути поділені на наступні групи:

- ігри прості, в яких кожен з учасників переслідує свої цілі без відношення до інших гравців;

 - ігри з партіями, тут кожний член партії, або сторони, своїми діями прагне підтримувати інтереси цілої групи дітей, тобто своєї партії.

1 група. Прості ігри. В усіх іграх першої частини цієї групи вправи складаються, головним чином, із бігу, причому кожен гравець намагається з найбільш можливою швидкістю й спритністю виконати своє завдання: один намагається догнати й засалити, другий утекти.

В усіх простих іграх кожен учасник слідкує за своїми діями і змінює їх за даним знаком, не керуючись при цьому якими-небудь загальними положеннями і не враховуючи інтереси інших.

У другій частині цієї групи ігор учень вправляється, головним чином, в метанні м’ячів різного розміру й ваги; при цьому виконується метання в ціль як дерев’яними шарами (котячи їх по підлозі), так і м’ячами в рухливу ціль.

2 група. Ігри складні, або партіями. Ігри цієї групи складніші попередніх, вони більш тривалі, вимагають великої напруги і поступового збільшення уваги. За допомогою цих ігор учні привчаються діяти на основі загальних положень і правил; вони переконуються, наскільки важливо дотримуватися таких правил при загальних діях, наскільки дотримання таких правил спрощує взаємовідносини між людьми.

В цій групі ігор використовуються вправи, пов’язані з поступовим збільшенням напруги й тривалості.

І.М.Коротков [14], характеризуючи основні положення в процесі використання ігор у заняттях спортом, зупинявся на кількох позиціях:

1. Гра як потреба людини. До числа потреб людини, обумовлених природою, відноситься і потреба в тренуванні м’язів і внутрішніх органів, потреба отримання зовнішньої інформації. Насичена позитивним емоційним забарвленням, ця потреба виливається у дітей у гру, яка дозволяє краще пізнати себе й оточуючий світ. Граючись діти, тренують себе фізично, збагачуються новими уявленнями.
2. Гра як засіб формування особистості. Гра як об’єкт інформації про наступну роботу не викликає у людини невпевненість. Вона знає, що процес цей пов’язаний з приємними для відчуттів фізичними та розумовими діями, що в грі завжди закладений елемент нового, непізнаного. Одна і та ж гра, що періодично повторюється, не схожа на попередні її варіанти, дії її учасників не подібні. Вона завжди проходить по-новому, неповторна і містить у собі багато несподіванок.
3. Гра в тренувальному уроці. Що стосується самого тренувального уроку (у будь-якому з періодів), то в залежності від його основних і другорядних завдань рухливі ігри можуть бути зовсім не включені в його зміст, а можуть бути частиною підготовчої, основної або заключної фази уроку.

Не слід забувати, що гра служить лише доповненням до звичайного навчально-тренувального процесу. Питання про відбір ігор і ігрових вправ для використання в різноманітних періодах тренування або на окремому уроці цілком залежить від розсуду вчителя та його планів. Важливе значення тут має педагогічна інтуїція, точний психологічний розрахунок.

1. Ігри, для активізації уваги та підвищення емоційного стану. При втомі, порушенні стійкості уваги, що викликані високим темпом або одноманітним характером виконуваних вправ, включення в заняття рухливих ігор сприяє відновленню виснажених нервових клітин, знову підвищує увагу і нормалізує працездатність учнів.

Момент переключення з одного виду діяльності на інший, елемент змагання, вільного вибору дій у грі є тим поворотом ключа, який ніби відкриває друге дихання для продовження інтенсивної тренувальної роботи після активного відпочинку. Уміле використання ігор у процесі занять дозволяє зберегти до них інтерес протягом всього тренувального циклу.

Ігри служать для активізації уваги й підвищення емоційного стану учнів, звичайно, без великих фізичних напружень і гострого конфлікту. Тут важливо якомога точно визначити, коли настав час для включення в заняття гри з вищезгаданою метою. Іноді вона входить у план розминки або намічається в кінці заняття для збереження гарного настрою. Але може бути і незаплановане включення в заняття емоційного підйому, якщо на думку вчителя в цьому є необхідність.

І.М.Коротков [14] пропонує методичний матеріал по використанню рухливих ігор на заняттях. Автор вважає, що існує багато рухливих ігор, які сприяють розвитку рухових здібностей. Він рекомендує сміливо придавати різним вправам ігрову спрямованість. Це дозволяє робити заняття цікавими і дозволяє швидше засвоювати матеріал.

Певна народна система навчання і виховання дітей у результаті тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь склалася і в Україні. З погляду сучасного народознавства важливе значення для вивчення фізичного виховання мають праці С.Килимника [131], О.Воропая, Н.Огієнко [3], В.Скуратiвського [23], в яких зроблено аналіз календарних свят із широким описом найпоширеніших рухливих ігор і змагань.

Однією з перших систематизованих праць з історії фізичного виховання на території України стала брошура Є.Приступи, В.Пилата „Традиції української національної фізичної культури”, видана в 1991 році [24]. Необхідно зазначити, що останнім часом активізувались наукові дослідження з проблем українських народних ігор. У першу чергу слід відмітити праці Є.Приступи, В.І.Левків, Р.С.Мозоли [213], Є.Приступи [21, 21], Є.Приступи, О.Слимаковського, М.Лук’янченко [22] в яких розглядаються теоретичні та практичні шляхи використання ігор у системі освіти та виховання. Існує чимало наукових праць, присвячених проблемам українських народних ігор (Г.Воробей [1], А.Вольчинський, С.Мудрик [1, 8], А.Цьось та ін. [25-26]) у яких висвітлюються методичні аспекти застосування національних ігор у школі та дошкільних закладах.

Систематизованими є праці Є.Приступи, О.Слимаковського, М.Лук’янченка „Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія i практика” [21] та А.Цьося „Фізичне виховання в календарній обрядовості українців” [26]. У цих та інших наукових працях на основі вивчення фактичного матеріалу виявлено, описано й проаналізовано найпоширеніші фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, доведено необхідність їх використання в школі й дошкільних закладах.

Поняття ігрового методу у сфері виховання відображає методичні особливості гри, тобто те, що відрізняє її у методичному відношенні від інших методів виховання. Ігровий метод при цьому не обов’язково пов’язаний з якими-небудь загальноприйнятими іграми, наприклад, футболом, волейболом чи рухливими іграми. У принципі він може бути використаний на основі будь-яких фізичних вправ при умові, звичайно, що вони піддаються організації у відповідності з особливостями цього методу (Б.М. Пивоваров [20, 23]).

Рухливі ігри й ігровий метод привертають до себе, особливо в останній час, великий інтерес фахівців і педагогів в області фізичного виховання й спорту.

Таке активне звертання до гри та ігрового методу не випадкове. Відомо, що діти погано переносять одноманітність у тренувальних заняттях (І.М.Коротков [14, 30], Є.М.Геллер [69], В.Г.Алабін, А.В.Алабін, ВП.Бізін [1]).

В.Г.Яковлєв, О.М.Гриневський [27, 29] відмічали, що включення рухливих ігор у заняття з дітьми 7-10 років дає позитивні результати в спортивній діяльності, особливо в засвоєнні технічних прийомів і підвищенні загальної фізичної підготовки, припускали можливість використання ігор для вирішення спеціальних завдань навчання та тренування.

Дослідження останніх років відкрили великі можливості використання ігор та ігрового методу для вирішення різноманітних завдань фізичного виховання і спортивної підготовки дітей. За допомогою ігор можна успішно розвивати швидкість і швидкісно-силові здібності дітей. Ряд авторів указує на ефективність рухливих ігор у загально-силовій підготовці дітей (Є.М.Геллер [7, 11], Е.С.Вільчковський, В.І.Страшинський [4, 14], А.А.Демчишин, В.М.Мухін, Р.С.Мозола [9, 12], В.Г.Алабін, А.В.Алабін, ВП.Бізін [1]).

Дослідженнями В.Г.Алабіна [3] і Г.С.Нішта [19, 20] показана ефективність ігрового методу в поєднанні з рівномірним і перемінним бігом для гармонійного розвитку організму дітей і особливо загальної витривалості. Ці автори показують, що ігри чинять позитивний вплив на розвиток спритності, координації рухів у дітей, спонукають до швидкої реакції на сигнал, готують психологічно дітей до змагань. Велике значення ігровий метод має в справі виховання особистості спортсмена і, зокрема, таких важливих рис характеру, як сміливість, рішучість, сила волі, витримка.

Б.М.Пивоваров [20, 39], вивчивши шлях пройдений видатними легкоатлетами, зробив висновок, що більшість із них отримали відмінне фізичне загартування, завдяки іграм, які, як вважає автор, є одним із кращих засобів виховання швидкості, спритності, сили і «бійцівського» характеру. Він рекомендує використовувати ігри у великій кількості при роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Спираючись на ці дані можна зробити висновок, щозацікавленість людини ігровою діяльністю постійна. Але умови виховання здатні істотно змінити ступінь і форми прояву, як у відомій мірі, природжених, так і особливо, соціально обумовлених потреб, до яких відноситься гра. Ось чому від покоління до покоління ігри приходять у зміненому вигляді, хоч і не зникають і не можуть зникнути, так як не може зникнути дитинство і юність, як не може піти від людини вічна потреба до самовдосконалення й пізнання.

Фізичне виховання дітей 6 (7)-10 років на початковому етапі треба розглядати, головним чином, із точки зору загального фізичного розвитку й акцент необхідно робити на ігровий метод.

Під час організації занять рухливими й спортивними іграми з дітьми 6 (7)-10 років необхідно враховувати особливості центральної нервової системи, велику рухливість нервових процесів. Тривалі й одноманітні вправи в цьому віці швидко стомлюють. Використання ж різноманітних вправ, ігрових завдань, їх чергування й проведення занять ігровим методом дозволяє досягти бажаного результату, підвищити ефективність занять.

1.4 Підбір, розробка й класифікація завдань ігрової спрямованості

Пошук ігрового матеріалу проводиться в декілька етапів: 1) вивчення й аналіз літератури, 2) відбір рухливих ігор (на основі літератури), 3) розподіл ігор за організаційно-педагогічними ознаками, 4) розподіл рухливих ігор за видом навантаження, 5) навчання, організація й проведення рухливих ігор.

Великий ігровий матеріал у певній мірі систематизований в роботах авторів (І.М.Коротков [14], Л.В.Билєєва, В.Г.Григор’єв [33], Є.М.Геллер [7, 11, 32, 49], Л.В.Билєєва, В.О.Таборко [35], А.А.Демчишин, В.М.Мухін, Р.С.Мозола [90], В.Г.Алабін, А.В.Алабін, В.П.Бізін [1], А.Я.Вольчинський [60]). Для вирішення різноманітних завдань навчально-тренувального процесу В.Г.Алабін, А.В.Алабін, В.П.Бізін, [1] рекомендують ігри згруповані з урахуванням їх спрямованості.

Торкаючись проблеми підбору ігор Б.М.Пивоваров [20, 23], В.Г.Алабін [3], В.Г.Алабін, В.І.Андрющенко та інші [4], І.М.Коротков [14, 50], І.Д.Накутний [10], рекомендують для молодших школярів рухливі ігри, в яких переважне значення мають біг, стрибки в довжину з місця та розбігу, метання м’яча на дальність тощо.

Виявлено, що всі ігри за ознакою переважного прояву фізичних здібностей більше відносяться до якості спритності. Фізичне навантаження в основному високе.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчувають втоми. Тому, щоб уникнути перевтоми, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Дослідження В.Г.Яковлєва, В.П.Ратнікова [27, 38], Л.В.Волкова [56, 57], Є.М.Геллера [6, 9, 170, 27], Л.В.Билєєвої, І.М.Короткова [34] вказують на важливість регулювання навантаження у грі, його дозування.

Для регулювання фізичного навантаження в грі автори рекомендують використовувати різноманітні методичні прийоми:

* зменшення або збільшення часу, відведеного на гру (В.Г.Яковлєв, В.П.Ратніков [8], Є.М.Геллер [7]);
* зменшення або збільшення кількості повторів гри або її окремих епізодів (В.Г.Яковлєв, В.П.Ратніков [8], Є.М.Геллер [7]);
* установлення короткочасних пауз для відпочинку між повторами гри, зменшення чи збільшення інтервалів відпочинку, або проведення гри без перерв (В.Г.Яковлєв, В.П.Ратніков, В.Г.Алабін, В.І.Андрющенко та інші [4]);
* зміна розмірів майданчика для гри при збереженні кількості гравців та довжини дистанції (В.Г.Яковлєв, В.П.Ратніков, Л.В.Билєєва, І.М.Коротков, Є.М.Геллер, В.М.Волков [56], В.Г.Алабін, В.І.Андрющенко та інші [4]);
* полегшення ваги приладів, що перекидаються (передаються) (В.Г.Яковлєв, В.П.Ратніков, В.М.Волков [5, 6], В.Г.Алабін, В.І.Андрющенко та інші [4]);
* полегшення та зменшення (або ускладнення і збільшення) кількості перешкод (В.Г.Яковлєв, В.П.Ратніков [278], В.М.Волков [56], В.Г.Алабін, В.І.Андрющенко та інші);
* кількість і складність правил гри (В.Г.Алабін, В.І.Андрющенко та інші);
* ускладнення прийомів гри і правил при незмінній кількості гравців (Л.В.Билєєва, І.М.Коротков);
* зміна числа гравців у командах (В.Г.Яковлєв, В.П.Ратніков, Л.В.Билєєва, І.М.Коротков, Є.М.Геллер, В.М.Волков); проведення групових ігор одночасно з усіма учасниками (наприклад, у одному колі) або розподіл гравців на дві або декілька підгруп, у кожній з яких одна і та ж гра ведеться самостійно (наприклад, у 3-х окремих колах) (В.Г.Яковлєв, В.П.Ратніков [8]).

Дослідження В.М.Волкова свідчать, що виконання ігор-естафет, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, повинно виконуватись з максимальною інтенсивністю (150-170 ЧСС уд/хв), за рахунок виконання вправ човникового типу. Кількість гравців у командах не повинна перевищувати 6-7 чоловік. Хронометрування свідчить, що виконання вправ командою складає 45-60 с, а при передачі м’яча – 20-30 с.

У процесі навчання іграм можна використати рекомендації Є.П.Ільїна [12]. Він пропонує, щоб повторення вправ було ефективним, вчителю необхідно враховувати наступні основні моменти: 1) уявлення про вправу й рухову гру повинно бути вірним, а не перекрученим, 2) повторення доцільно починати відразу після показу й пояснення (найбільше забування відбувається в перші хвилини відстрочки), 3) великий за об’ємом матеріал необхідно ділити на частини й повторювати частинами, 4) зберігання матеріалу залежить від характеру діяльності, яка передувала запам’ятовуванню або слідує відразу після нього, 5) число повторень повинно бути дещо більше того, яке було достатнім для першого повного відтворення матеріалу, що вивчаємо, 6) запам’ятовування ігрових засобів проходить з використанням різних видів пам’яті, 7) запам’ятовування складу елементів, що входять у вправи і гру, та запам’ятовування їх послідовності – різні мімічні функції, 8) в запам’ятовування слід включати всі основні види пам’яті: зорову, рухову, словесно-логічну.

Є.П.Ільїн [12] особливе значення надає факторам, що впливають на ефективність запам’ятовування навчального матеріалу. Він виділив наступні фактори: 1) об’єм матеріалу, що треба запам’ятати, 2) місце вправ, що вивчаються в їх комплексі (на початку, середині чи в кінці – має значення для швидкості навчання), 3) новизна матеріалу, 5) розуміння учнями навчального матеріалу.

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон (І.М.Коротков [14], Є.М.Геллер [6, 9], Г.С.Нішт [12], В.Г.Алабін, А.В.Алабін, ВП.Бізін [1]). Гра повинна бути доступною, відповідати силам, здібностям і інтересам учнів різного віку. Автори рекомендують приділяти велику увагу організації й проведенню рухливих ігор.

Підготовка до проведення гри. Успіх ігрової діяльності у вирішенні поставлених перед нею завдань, а також позитивний фізіологічний та емоційний вплив на гравців залежить перш за все від правильного підбору гри.

Перед тим як вибрати гру, треба поставити конкретне завдання, вирішенню якого сприяє гра, врахувати склад, вік, фізичний розвиток і підготовленість гравців. Підбір гри залежить від місця її проведення, якщо гра проходить на відкритому повітрі, то треба враховувати погоду й температуру повітря. Підбір гри залежить також від наявності спеціального інвентарю.

Підготовка місця гри. Для проведення гри на повітрі треба підготувати майданчик: вирівняти, нанести розмітку. Коли гра проводиться в спортивному залі, прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали.

Підготовка інвентарю. Для проведення деяких ігор необхідно мати різноманітний матеріал: м’ячі, прапорці, скакалки, обручі тощо. Бажано, щоб інвентар був яскравим, добре помітним у грі і відповідав за масою і розмірами силі гравців.

Для гри інвентар готують заздалегідь; підготовка й роздача його не повинні займати багато часу. Роздавати інвентар треба після пояснення правил гри. Для роздачі інвентарю залучати помічників.

Розмітка майданчика. Майданчик розмічають добре помітними лініями. Бажано, щоб лінії були довговічні. Тимчасова розмітка робиться для кожної гри. Коли розмітка потребує багато часу, то її виконують заздалегідь. Щоб попередити можливі травми, лінії для гри наносять у півтора-двох кроках від стін, заборів і інших предметів.

Проведення гри. Ефективність гри залежить від методики, організаторських здібностей керівника, його вміння пояснити гру, бути об’єктивним і уважним в оцінці ігрових дій дітей.

Пояснення гри. Перш за все керівник повинен добре знати правила гри і вміти передбачати можливі відхилення від них. Пояснити гру краще всього в такому положенні гравців, із якого вони будуть починати гру.

При поясненні правил керівник повідомляє її назву, роль кожного гравця і його місце на площадці, мету і хід гри. Під час пояснення не можна ставити гравців обличчям до сонця.

Для кращого розуміння гри, особливо дітьми молодшого віку, рекомендується розповідь супроводжувати показом. Правила пояснюються тільки в тому випадку, якщо гра проводиться перший раз. При повторенні гри нагадують тільки основний зміст, а також пояснюють додаткові правила та прийоми.

Визначення ведучих. В багатьох іграх потрібні один чи декілька ведучих. Бажано, щоб у ролі заводія побувала найбільша кількість дітей.

Існує декілька способів визначення заводія:

* призначає керівник;
* вибирають самі гравці;
* призначають по результатах попередніх ігор, цей спосіб стимулює добиватися кращих результатів у грі, негативним є те, що роль заводіїв приділяється більш слабким гравцям;
* жеребкування, для цього використовується лічилка.

Усі перераховані способи застосовують у залежності від умов занять, характеру гри й кількості гравців.

Поділ на команди. В командних іграх і естафетах змагаються між собою дві і більше команди. Гравців розподіляє на команди вчитель на свій погляд шляхом розрахунку, або фігурного марширування, а також шляхом призначення капітанів команд. Таким чином поділ проходить швидко. Л.В.Волков [55, 56] пропонує приділяти велику увагу складанню команд.

Керівництво процесом гри. Після об’явлення правил і розміщення гравців на майданчику починається гра за умовленим сигналом (свисток, хлопок у долоні, змах прапорцем, рукою і так далі), командою, або розпорядженням керівника. Сигнал подається після того, як учитель упевнився, що всі гравці добре засвоїли правила гри та зайняли відповідні місця.

В іграх із поділом гравців на підгрупи, особливо в естафетах, бажано, користуватися командою, яка складається з трьох частин: „На старт!”, „Увага!”, „Марш!”. Остання команда іноді змінюється сигналом.

У процесі гри керівник дає вказівки гравцям, які допускають помилки або порушують правила гри. Усі зауваження чи вказівки слід робити по можливості, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи гравців. Зупиняти гру можна в тому випадку, коли більшість її учасників допускає грубі помилки.

Кожна гра потребує об’єктивного суддівства, інакше гравці втратять інтерес до неї. Суддівство в іграх має особливе значення змагального характеру, де гравців ділять на команди. Суддя слідкує за тим, щоб команди були рівні за силами, кількістю гравців, а також за однаковими умовами гри, точним дотриманням гравцями її правил.

Закінчення гри. Тривалість гри залежить від педагогічного завдання заняття, його умов, кількості учасників і їх віку. Гру слід закінчувати своєчасно, тобто коли гравці отримали достатнє фізичне й емоційне навантаження. Не слід чекати того моменту, коли самі гравці запропонують закінчити гру. Якщо гра командна, перед її початком треба повідомити учасникам, скільки разів вона буде повторюватись. Закінчення гри не повинне бути несподіваним, так як раптовий кінець її може визвати негативні реакції у гравців. Після закінчення гри треба підвести підсумки. При повідомленні результатів слід указати командам і окремим гравцям на допущені помилки і негативні сторони в їхній поведінці, відмітити їхню активність, точність виконання правил, ініціативність.

У своїх роботах дослідники пропонують підвищувати рівень фізичної підготовленості за рахунок включення в урок фізичної культури різноманітних засобів. Так, вчені пропонують використовувати: засоби української народної фізичної культури (В.І.Левків [15, 24]), дозовану ходьбу (І.І.Вовченко [5, 11]), вправи спортивно-ігрового характеру (С.В.Сембрат [22, 35]), легкоатлетичні вправи (М.М.Борейко [29]), комплекси рухливих ігор і ігрових вправ (О.Д.Швай [26]), вправи направлені на виховання швидкісних (Л.В.Шукевич [27]) і основних рухових здібностей (Ц.Г.Паркосадзе [19]), цілеспрямовані короткочасні вправи методом колового тренування (Н.Б.Обухова [19]), різноманітні поєднання рухових дій, основаних на взаємозв’язку координаційних здібностей з іншими руховими здібностями (І.І.Козетов [13]). Л.В.Гнітецький [7] рекомендує використовувати, розроблені ним, практичні рекомендації для виховання мотивації і формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку. І.П.Масляк [11] пропонує для розвитку рухових здібностей молодших школярів спеціальні вправи, які переважно впливають на сенсорні системи та багато інших робіт.

Аналіз наукових джерел і педагогічне спостереження показали відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій з регламентування та оптимізації рухливих ігор, спрямованих на розвиток рухових здібностей у учнів 2-4 класів, у зв’язку з чим, на практиці використовуються ігри малої інтенсивності, або не використовуються зовсім. На сьогодні ще недостатньо вивчені механізми впливу різних факторів та їх взаємодій на зміну показників рухових здібностей учнів 2-4 класів. Тому, для досягнення найкращого педагогічного ефекту в руховій підготовці учнів необхідне визначення оптимальних співвідношень кількості ігор, їх повторів та інтервалів відпочинку як в одному занятті, так і протягом всього навчального процесу.

Одним із засобів пізнання суті предметів і явищ є моделювання. Його ефективність підтверджується науковими дослідженнями. Побудовою моделей спортсмена вихідного стану і стану якого треба досягти як мети для успішного управління тренувальним процесом займалися вчені (В.М.Заціорський [1], О.М.Лисенков[15], Г.К.Максимов, А.М.Сініцин[18], О.М.Худолій [26] та інші).

У шкільній практиці молодших школярів В.І.Мірошниченко [179] за допомогою статистичного моделювання досліджував підвищення рівня умінь учнів управляти рухами в просторі, часі та за ступенем м’язових зусиль. О.В.Іващенко [11], О.М.Худолій, Т.В.Карпунець [15], використовували цей метод для оптимізації навчально-тренувального процесу юних гімнастів. Ними встановлено, що моделювання навантаження можливе за допомогою регресійного аналізу, який дозволяє визначити залежність змін показників функціональної, фізичної, спеціально-рухової, технічної підготовки від різних факторів, що впливають під час навчання рухам і розвитку рухових здібностей у юних гімнастів. Регресійні моделі дають можливість розробляти оптимальні варіанти тренувальних навантажень, які дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу. Дослідниками доведена можливість управління процесом навчання за допомогою варіювання різних умов.

Таке управління можливе при наявності кількісних і якісних характеристик стану тренованості спортсменів, які дають можливість створити моделі цього стану. Отже, моделювання є одним із актуальних напрямків в області фізичного виховання та спортивного тренування, важливим методом дослідження сучасної науки. Метод моделювання, тобто відтворення форм або деяких властивостей предметів чи явищ, з метою їх вивчення, набув широкого розповсюдження. У цьому випадку модель може являти собою відтворення форм, структури, всіх або деяких властивостей предмету-оригіналу.

На нашу думку, факторний аналіз дасть можливість знайти оптимальні співвідношення ігрових засобів для підвищення рухової підготовленості учнів 2-4 класів у фізичному вихованні.

2 Завдання, методи ТА організація дослідження

2.1 Завдання дослідження

Ми розглядаємо фізичну готовність дітей молодшого шкільного віку як суму компонентів, що характеризують рівень їхнього функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, а також фізичної підготовленості.

Легше переносять період вступу до школи і краще впораються із розумовим і фізичним навантаженням здорові діти, з нормальним рівнем функціонування всіх систем організму, гармонійним фізичним розвитком, оптимальним рівнем розвитку показників фізичної підготовленості.

Тому метою даного дослідження було визначити особливості впливу рухливих ігор на рівень фізичної готовності дітей 6-7 років на основі аналізу динаміки їхніх показників функціональної і фізичної підготовленості упродовж начального року.

У зв’язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Окреслити показники фізичної готовності дітей 6-7 років на основі теоретичного аналізу проблеми в науковій літературі.

2. Провести порівняльний аналіз показників фізичної готовності дітей 6-7 років у динаміці навчального року під впливом рухливих ігор.

3. Надати практичні поради вчителям фізичної культури щодо підвищення рівня фізичної готовності дітей молодшого шкільного віку.

2.2 Методи дослідження

Для рішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження.

2. Педагогічні спостереження за навчальним процесом дітей.

3. Опитування батьків.

4. Оцінка фізичного стану дітей.

Методика оцінки фізичного стану дітей (за Т.Ю. Круцевич, 2003):

1. Визначалися числові значення наступних показників:

1. біологічний вік;
2. масоростовий індекс;
3. тривалість гострих респіраторних захворювань (ТГРЗ);
4. частота серцевих скорочень, визначена на правій руці;
5. плечова дуга;
6. частота подиху;
7. індекс сутулості.

Технологія визначення кожного показника:

– біологічний вік (БВ, у.о.) визначали як відношення окружності голови (см) до довжини тіла (см), помножене на 100;

– масоростовий індекс (МРІ, г/см) розраховували як відношення маси тіла (г) до довжини тіла (см);

– тривалість гострих респіраторних захворювань (ТГРЗ, днів за рік) визначали на основі даних індивідуальних медичних карт учнів;

– частоту серцевих скорочень (ЧСС уд/хв) на правій руці визначали пальпаторно;

– плечову дугу (ПД, см) вимірювали позаду як відстань по дузі між плечовими крапками;

– частоту подиху (ЧД, цикл /хв) визначали пальпаторно;

– індекс сутулості (ІС, %) визначали як відношення ширини пліч (ширина пліч вимірюється попереду і дорівнює відстані по прямій між плечовими крапками в (см) до плечової дуги (см), помноженому на 100).

Відповідно до таблиці визначали рівень кожного показника і нараховували бали: низький рівень – 1; нижче середнього – 2; середній – 3; вище середнього – 4; високий – 5.

Для одержання кінцевих результатів по кожному тесті, отримані бали множили на відповідні коефіцієнти.

Для обчислення загальної оцінки (З) в балах по кожному тесті використали формулу:

З = БК,

де Б – оцінка результатів тесту залежно від рівня фізичного стану, бал; К – коефіцієнт.

Визначали рівень фізичного стану як суму отриманих балів.

5. Індекс функціональних змін (за Р. М. Баєвським) за формулою:

*ІФЗ* = 0,011 х ЧСС + 0,0114 х САТ + 0,008 х ДАТ + 0,009 х МТ + 0,014 х В – 0,009 х Р – 0,27, де

ІФЗ – індекс функціональних змін (у.о.);

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв);

САТ – систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.);

ДАТ – діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.);

В – вік (роки);

Р – ріст (см).

Значення ІФЗ відповідають такій оцінці адаптаційного потенціалу: менше 2,1 – задовільна адаптація, 2,11–3,2 – напруга механізмів адаптації, 3,21–4,3 – незадовільна адаптація, більше 4,31 – зрив адаптації.

6. Оцінка функціональних показників дітей: індекс Скібінського, коефіцієнт витривалості, ЖЄЛ, затримка дихання на вдосі і видиху, ЧСС, АТс і АТд, коефіцієнт загальної витривалості (КВ), функціональна проба з дозованими навантаженнями за методикою Мартине-Кушелєвського.

За частотою пульсу та пульсового тиску обчислювали коефіцієнт загальної витривалості (КВ) дитини:

КВ = П х 100/ПД, де

П – пульс за 10 с,

ПТ – пульсовий тиск.

З поступовим розвитком витривалості дитини числове значення КВ знижується. Середнім показником коефіцієнта витривалості дітей дошкільного віку було 23 од. Діти, що мали коефіцієнт витривалості 23 одиниці відносились до високого рівня, 25 одиниць – до середнього рівня; 27 одиниць – до низького рівня витривалості. Частоту серцевих скорочень (ЧСС уд/хв) на правій руці визначали пальпаторно.

Індекс Скібінського характеризує не тільки потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії, але і, певною мірою, рівень узгодженості функціонування з системою кровообігу.

Формула для розрахунку індексу Скібінського:

ІС = ЖЄЛ • Твид / ЧСС, де

ІС – індекс Скібінського, у.о.;

ЖЄЛ – фактична величина життєвої ємності легенів, мл;

Твид – час затримки дихання на видиху, с;

ЧСС – частота серцевих скорочень, ударів з 10 с.

Функціональна проба з дозованими навантаженнями проводилась за методикою Мартіне-Кушелєвського. Саме ця функціональна проба, на наш погляд, є більш інформативною для дітей 6 років аніж проба Руф’є. Діти виконували самостійно 20 присідань за 30 с (за підрахунком дорослого 1-2-3-4). Оцінка результатів функціональної проби здійснювалась нами за такими параметрами:

- за ступенем зміни пульсу, тобто частота серцевих скорочень (ЧСС), дихання та показниками артеріального тиску відразу після навантаження;

- за часом повернення показників пульсу та дихання до вихідних величин.

Високим показником функціональної проби вважали збільшення ЧСС на 25%-50% щодо вихідних даних, збільшення дихання на 4-6 дихальних рухів за хвилину; підвищення систоличного тиску на 5-15 мм рт.ст. за незмінного діастолічного тиску або зниження його на 5-10 мм рт. ст.

Повернення всіх показників до вихідних величин протягом 2-3 хв. вважали нормальною реакцією організму дитини на запропоноване навантаження, при цьому загальне самопочуття залишалось добрим.

Відхиленням від нормальної реакції вважали частішання пульсу більш ніж на 50%, значне частішання дихання (задишка), значне збільшення систолічного тиску – більше, ніж 15 мм рт. ст., збільшення діастолічного тиску – більш ніж на 10 мм рт. ст. Час повернення всіх показників до вихідних величин протягом більше як 3 хв. вважали відхиленням.

Якщо частота серцевих скорочень та артеріальний тиск поверталися до вихідних даних після 2 хв. – ставили 5 балів і вважали, що це високий рівень функціональних можливостей на фізичне навантаження. Після 3 хв. – ставили 3 бали та відносили цих дітей до середнього рівня, після 4 хв. і більше – ставили 2 бали. Цих дітей відносили до низького рівня функціональних можливостей.

7. Тестування фізичної підготовленості дітей. Тести підбиралися таким чином, щоб всебічно охарактеризувати структуру рухової підготовленості учнів: сила – підтягування на низькій перекладині (разів); швидкісно-силові здібності – стрибок у довжину з місця (см); вис на прямих руках (с); швидкість – біг 30м (с); координація: вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (бали). Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (в балах). Виконувались для визначення здатності до виконання складних за координацією рухів. Діти виконують одночасно однонаправлені рухи руками при ходьбі. Після показу і 2-3 повторень учні виконують наступні вправи: в.п. – о.с. 1-2 – два кроки, руки вперед; 3-4 – два кроки, руки в сторони; 5-6 – два кроки, руки вгору; 7-8 – два кроки, руки вниз (повторити два рази). Загальні вказівки й зауваження. Рухи повинні бути злитими і точними. При відхиленні рук від указаних положень більше 30°, порушення постави, неузгодженості в рухах рук і ніг завдання вважається не виконаним; спритність – човниковий біг 4х9 м (с); динамічна рівновага – ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см) Учасник, після п’яти поворотів на 360° із закритими очима, які виконує протягом 10 секунд у положенні нахилу тулуба вперед, проходить п’ятиметровий відрізок без зорового контролю. Результатом тестування є оцінка динамічної рівноваги, яка визначається за величиною відхилення від прямої лінії після проходження п’ятиметрового відрізку. Загальні вказівки й зауваження. Учень виконує повороти і проходить дистанцію під контролем того, хто тестує. Керівник тестування зупиняє учня обличчям до лінії та супроводжує по дистанції; статична рівновага – час збереження стійкого положення – стійка на одній нозі з закритими очима (с) Опис проведення тестування. За командою учасник приймає вихідне положення – стійка на одній нозі, інша зігнута та торкається п’ятою колінного суглоба, стегно відведено в сторону, руки на пояс. Відлік часу починається по секундоміру, який вмикається в момент, коли учень закриває очі. Результатом тестування є час від включення секундоміру до втрати рівноваги. Загальні вказівки й зауваження. Учень повинен виконувати вправу з повністю закритими очима, а не примружувати їх. Коліно відводити чітко в сторону. Вихідне положення приймається з відкритими очима; гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи (см).

8. Педагогічний експеримент.

Він проводився з метою визначення впливу ігрових засобів на підвищення фізичної готовності дітей (таблиця 2.1).

З метою підвищення рівня готовності першокласників ми застосовували ігровий метод для активізації мотиваційної сфери.

Уроки будували за загальноприйнятою схемою з дотриманням наступної послідовності в розвитку рухових здібностей: гнучкість, координація, швидкість, сила, витривалість.

При вибірковому та спрямованому розвитку рухових здібностей враховували тривалість та темп (інтенсивність) виконання фізичних вправ.

Таблиця 2.1

Варіанти умов розвитку рухових здібностей учнів

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рухові здібності | Стать | Ефективність розвитку, кількість уроків | Організація виконання |
| Кількість ігор | Кількість повторів | Інтервали відпочинку,с |
| Сила | Х | 1-30 | 4 | 1-2 | 40 |
| Д | 1-30 | 4 | 1-2 | 40 |
| Х | 1-20 | 4 | 2 | 40 |
| Д | 1-20 | 4 | 2 | 40 |
| Витривалість | Х | 1-30 | 5 | 1-2 | 20 |
| Д | 1-30 | 5 | 1-2 | 20 |
| Х | 1-30 | 5 | 3 | 20 |
| Д | 1-30 | 5 | 2 | 20 |
| Швидкість | Х | 1-20 | 5 | 1 | 40 |
| Д | 1-20 | 4 | 1 | 40 |
| Х | 1-30 | 5 | 1 | 40 |
| Д | 1-30 | 4 | 1 | 40 |
| Координація | Х | 1-40 | 5 | 2 | 40 |
| Д | 1-30 | 5 | 2 | 40 |
| Х | 1-40 | 5 | 2 | 30 |
| Д | 1-30 | 5 | 2 | 30 |
| Гнучкість | Х | 1-10 | 2 | 2 | 30 |
| Д | 1-20 | 2 | 2 | 30 |
| Х | 1-10 | 2 | 2 | 20 |

Під час розвитку силових здібностей ми застосовували малі обтяження і вправи з обтяженням власної маси тіла, ігри виконуються в швидкому і помірному темпі. Ігри були різноманітними, залучали до роботи різні групи м’язів. Кількість ігор була від 4 до 5 в залежності від рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів. Застосовували ігри: „Перенесення м’ячів”, „Терміновий вантаж”, „Боротьба у квадратах”, „Прокоти м’яч”, „Розірвати коло”, „Гонки м’ячів у шеренгах” та інші.

Для розвитку загальної витривалості застосовували ігри з бігом, стрибками, спортивні ігри за спрощеними правилами. У процесі формування витривалості інтервали відпочинку були більш короткими – ця здібність ефективно розвивається у фазі недовідновлення. Відпочинок між виконанням ігор був пасивним. Застосовували ігри: „Марш-кидок”, „Боротьба за м’яч”, „М’яч перед ногами”, „Гонки переслідування”, „Міні-футбол” тощо.

Для розвитку швидкості застосовували ігри, що виконуються з найбільшою бистротою. Ці вправи вимагають максимальних зусиль, тому їх тривалість не перевищувала 5-10 с, інтервали відпочинку були порівняно великими – в межах 30-40 с. Час відпочинку і час навантаження були різними. Застосовували ігри: „Зустрічна естафета з бігом”, „Естафета в передаванні гімнастичної палиці”, „Старт до виявлення переможця”, „Естафета з викликом” та інші.

 Розвиваючи координацію, рухливі ігри ускладнювали додатковими рухами. Однак вони були не довготривалими, а наступні фізичні навантаження виконувалися у фазі підвищеної працездатності, що дає можливість фізіологічним шляхом досягти високих показників. Застосовували ігри: „Комбінована естафета”, „Проведи м’яч”, „Мисливці та качки”, „Посадка картоплі” та інші.

Для самостійних занять школярів у позаурочний час ми навчили їх правильно будувати свої заняття: починати з розминки, яка повинна підготувати усі системи організму до виконання рухливих ігор і включала вправи для розігрівання м’язів, суглобів, вправи на розтягування.

В іграх типу естафет дистанція складала 10 метрів, у команді було 4-5 учнів, час подолання дистанції – близько 30 с, мінімальна загальна тривалість рухового режиму – 1 хв 20 с, максимальна – 27 хв 20 с.

Після проведення експериментального дослідження його було впроваджено в практику роботи гімназії №50.

9. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення () і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t) [43].

2.3 Організація дослідження

Відповідно до мети і завдань дослідження нами з вересня 2018 р. по жовтень 2019 р. було проведене обстеження дітей 6-7 років, що навчаються у гімназії №50 м. Запоріжжя в кількості 23 хлопчиків і 27 дівчаток.

На початку дослідження вивчалася науково-методична література за даною темою, здійснювався аналіз і вивчення стану проблеми застосування рухливих ігор з метою формування фізичної готовності дітей молодшого шкільного віку до навчання. Проводились педагогічні спостереження на уроках фізичної культури в 1 класах і бесіди з вчителями фізичної культури та батьками.

На початку та наприкінці навчального року в даної групи дітей фіксувалися наступні показники, що характеризують рівень їхньої фізичної готовності:

- рівень фізичного стану (за методикою Т.Ю. Круцевич);

- індекс функціональних змін (за Р. М. Баєвським);

- окремі функціональні показники, що характеризують стан серцево-судинної та дихальної системи дітей (ЧСС, АТ, ЖЄЛ, проби Штанге-Генчі тощо);

- коефіцієнт загальної витривалості (КВ);

- функціональна проба Мартіне-Кушелєвського;

- індекс Скібінського;

- оцінка рівня розвитку фізичних якостей дитини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності).

Основне місце в дослідженні посідав педагогічний експеримент під керівництвом вчителя фізичної культури гімназії №50 Долі Ольги Олександрівни.

Протягом дослідженняз’ясовано ефективність використання в системі фізичного виховання молодших школярів рухливих ігор з метою підвищення рівня їхньої фізичної готовності, як фундаменту адаптації дітей до навчання у ЗОШ. Рухливі ігри засовували не лише на уроках фізичної культури, а і під час рухливих перерв, у групах подовженого дня та вдома. Проводилася робота з батьками – бесіди з наданням практичних рекомендаці щодо застосування рухливих ігор.

Всі діти по даним щорічного медичного обстеження відносилися до основної медичної групи. Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені в таблиці.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В ході теоретичного аналізу проблеми встановлено, що діти, які починають навчання у школі, становлять неоднорідну групу і мають різноманітні фактори ризику, що можуть ускладнювати їх адаптацію до систематичного навчання у школі.

Порушення адаптації до шкільного навчання може проявлятися у виникненні різноманітних скарг, змінах настрою і поведінки, підвищеній втомлюваності, погіршенні апетиту і схильності до частих гострих захворювань, погіршенні показників фізичного розвитку, недостатнього рівня успішності, напруження регуляторних адаптаційних механізмів із тенденцією до виснаження функціональних систем. Все це потребує розробки і впровадження у шкільну практику профілактично-оздоровчих комплексів, метою яких має бути покращення адаптації першокласників до систематичного шкільного навчання, збільшення їхніх функціональних резервів і покращення успішності, щоб процес навчання у школі був цікавим, корисним і не завдавав шкоди здоровью.

У ході педагогічних спостережень за дітьми та опитування батьків дітей нами було встановлено наступне.

Встановлено, що вже за кілька місяців навчання першокласників у значної кількості школярів зьявлялись скарги, які можна було трактувати як прояви шкільної дезадаптації. Переважали скарги на швидку втомлюваність – 50,7 % дітей, головний біль – 43,2 %, порушення сну – 40,7 %, періодичний біль у животі – 38,6 % (у 9,3 % першокласників біль у животі відмічався часто).

Внаслідок початку шкільного навчання менше двох годин перебували на свіжому повітрі 63,9 % дітей, 8,6 % – менше 1 години. У рухливих іграх брали участь 50,7 % дітей, решта проводили свій вільний час біля екрану телевізора чи компьютера.

Одним із проявів шкільної дезадаптації й ознак перевтоми дитини може бути зміна її поведінки. За нашими даними, вже через три місяці від початку навчання у школі майже в половини першокласників батьки частіше спостерігали пригнічений настрій (49,3%), підвищену дратівливість, невмотивовану агресивність (47,2 %). Водночас батьки вважали свою дитину спокійною і врівноваженою у 49,6 % випадків, непосидючою і неуважною — у 25,7 %, збудливою – у 24,7 % випадків.

Розв’язання завдань дослідження передбачало визначення показників фізичної готовності дітей та їх зміни на початку і наприкінці навчального року під впливом рухливих ігор.

Як інтегральний показник адаптаційних можливостей дитини ми визначали індекс функціональних змін (ІФЗ) за формулою Р.М. Баєвського.

Так, на початку дослідження (навчального року) рівень задовільної адаптації склав у 67,1 % першокласників, при цьому кількість дітей, які мали напруження механізмів адаптації виявлено у 25,7 % і незадовільну адаптацію у 7,2 % першокласників. Так результати свідчили про низький рівень функціональних резервів організму дітей.

Наприкінці дослідження під впливом цілеспрямованого застосування рухливих ігор задовільним рівень адаптації був уже в 69,3 % першокласників, що свідчило про їхні достатні адаптаційні резерви при мінімальному ступені напруження регуляторних систем. Напруження механізмів адаптації відмічалося у 18,9 %, стан незадовільної адаптації  в 11,8 % першокласників.

В результаті оцінки рівня фізичного стану хлопчиків та дівчаток було виявлено наступне.

У хлопчиків рівень фізичного стану відповідав вище середнього рівню.

У таблиці 3.1 та рисунку 3.1 наведені дані розподілу хлопчиків за рівнями фізичного стану.

Кількість хлопчиків з низьким рівнем фізичного стану склало 8% (2 хлопчики).

Найбільша кількість хлопчиків мали середній рівень фізичного стану (38%). Однакова кількість хлопчиків відносилися до рівня вище середнього і низького (по 8%), а також до рівня нижче середнього і високого (по 23%).

Таблиця 3.1

Розподіл за рівнями фізичного стану хлопчиків 6-7 років (у % )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Рівні фізичного стану | Хлопчики |
| 1. | Низький | 8 |
| 2. | Нижче середнього  | 23 |
| 3. | Середній | 38 |
| 4. | Вище середнього | 8 |
| 5. | Високий | 23 |

%

Рівні фізичного

стану

Вище середнього

Високий

Середній

Нижче середнього

Низький

Рис. 3.1 Розподіл хлопчиків 6-7 років за рівнями фізичного стану ( %)

Високий

Низький

Нижче

середнього

Середній

Вище

середнього

 І ІІ ІІІ IV V

Розглядаючи результати оцінки рівня фізичного стану дівчат встановлено, що він розглядався як середній.

У таблиці 3.2 та рисунку 3.2 наведені дані розподілу дівчат за рівнями фізичного стану. Більш детальний аналіз розподілу дітей за рівнями фізичного стану показав, що лише одна дівчина мала низький рівень фізичного стану.

Найбільша кількість дівчат, як і хлопчиків, були віднесені до середнього рівня. Їхня кількість склала 36%.

Кількість дівчат з рівнем нижче середнього склала 18%.

Таблиця 3.2

Розподіл по рівнях фізичного стану дівчаток 6-7 років (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Рівні фізичного стану | Дівчата |
| 1 | Низький | 3 |
| 2. | Нижче середнього | 18 |
| 3. | Середній | 36 |
| 4. | Вище середнього | 27 |
| 5. | Високий | 9 |

%

Середній

Низький

Рівні фізичного

стану

Високий

Вище

середнього

Нижче

середнього

Рис. 3.2 Розподіл за рівнями фізичного стану дівчаток 6-7 років ( % )

Низький

Нижче

середнього

Середній

Вище

середнього

Високий

 І ІІ ІІІ IV V

Кількість дівчаток з рівнем фізичного стану вище середнього склала 27%, а високого – 9%.

Таким чином, слід зазначити, що рівень фізичного стану на початку дослідження у більшості хлопчиків і дівчаток є відносно оптимальним.

Таблиця 3.3

Розподіл за рівнями фізичного стану хлопчиків 6-7 років наприкінці дослідження (у % )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Рівні фізичного стану | % |
| 1. | Низький | 4 |
| 2. | Нижче середнього  | 15 |
| 3. | Середній | 33 |
| 4. | Вище середнього | 20 |
| 5. | Високий | 28 |

У таблиці 3.3 та рисунку 3.3 наведені дані розподілу хлопчиків за рівнями фізичного стану.

Розглядаючи результати оцінки рівня фізичного стану хлопчиків та дівчаток наприкінці дослідження встановлено, що у більшості хлопчиків він розглядався як середній (33%), у дівчаток – вище середнього (40% дітей).

Кількість хлопчиків з рівнями вище середнього та високого збільшився і склав (20% та 28%, відповідно).

Кількість дівчат з високим та низьким рівнем наприкінці дослідження не змінилася.

Перерозподіл дівчат відбувався в рівнях вище та нижче середнього та середньому (див. табл. 3.4 та рис. 3.4).

%

Рівні фізичного

стану

Високий

Вище середнього

Середній

Нижче середнього

Низький

Рис. 3.3 Розподіл хлопчиків 6-7 років за рівнями фізичного стану наприкінці дослідження ( у %)

Високий

Низький

Нижче

середнього

Середній

Вище

середнього

 І ІІ ІІІ IV V

Таблиця 3.4

Розподіл по рівнях фізичного стану дівчаток 6-7 років наприкінці дослідження (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Рівні фізичного стану | % |
| 1 | Низький | 3 |
| 2. | Нижче середнього | 14 |
| 3. | Середній | 34 |
| 4. | Вище середнього | 40 |
| 5. | Високий | 9 |

%

Рівні фізичного

стану

Низький

Нижче

середнього

Середній

Вище

середнього

Високий

Рис. 3.4 Розподіл за рівнями фізичного стану дівчат 6-7 років наприкінці дослідження ( % )

Низький

Нижче

середнього

Середній

Вище

середнього

Високий

 І ІІ ІІІ IV V

Кількість дівчаток з рівнем фізичного стану вище середнього склала вже 40%, середнього – 34%, а нижче середнього 14%.

Відомий факт, що одним з найважливіших стрес-факторів, який впливає на функціональні показники дітей, є високий рівень розумових навантажень у зв’язку з інтенсифікацією навчально-пізнавальної діяльності, передчасного початку дошкільного систематичного навчання, невідповідності програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям дітей.

У таких умовах виникає потреба вивчення змін функціональних показників стану їх нервової системи, органів дихання і кровообігу.

Вимірювання вихідних даних показників хлопчиків, які характеризують діяльність серцево-судинної системи, показало, що вони були в межах норми (таблиця 3.5).

Адаптація серцево-судинної системи до різних навантажень є важливим інтегральним критерієм, оскільки її здатність збільшувати свою функцію нерідко стає ланкою, що лімітує інтенсивність і тривалість пристосувальних реакцій організму. У своїх дослідженнях ми проводили пробу Мартіне-Кушелевського із дозованим фізичним навантаженням.

Проте результати оцінки функціонального стану ССС за функціональною пробою Мартіне-Кушелевського засвідчили про його низький рівень на початку дослідження, і деяке покращення наприкінці до задовільного рівня (2,83±1,27 та 3,41±1,03 балів, відповідно). Проте значення цього показника підвищилося, але недостовірно (таблиця 3.5).

Напринікці дослідження коефіцієнт загальної витривалості вже склав 25,34±0,69 ум.од., порівняно з вихідними даними дослідження (24,24±1,98 ум.од.), а результат функціональної проби Мартіне-Кушелєвського вже відповідав 3,41±1,03 балам (задовільний рівень) порівняно з початком дослідження (2,83±1,27 бали).

Слід зазначити, що при проведенні проби Мартін-Кушелевського на початку навчання у 27,7 % першокласників ми виявили несприятливу реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Більшість (57,1 %) становили діти з проміжним типом реагування серцево-судинної системи на фізичне навантаження, а фізіологічний тип реакції спостерігався лише у 17,2 % першокласників. Аналізуючи показники функціонального стану серцево-судинної системи в динаміці, ми встановили, що наприкінці навчального року частка дітей з патологічною (несприятливою) реакцією серцево-судинної системи на фізичне навантаження зменшилась і становила 23,2 %.

Таблиця 3.5

Результати оцінки показників серцево-судинної системи у хлопчиків на різних етапах дослідження ()

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Періоди дослідження |
| ПЕ | КЕ |
| АТс (мм рт.ст.) | 111,67±3,97 | 110,45±6,39 |
| АТд (мм рт.ст.) | 69,99±5,33 | 69,31±3,49 |
| ЧСС (уд/хв) | 100,06±3,79 | 92,24±6,15 |
| Коефіцієнт загальної витривалості (ум.од.) | 24,24±1,98 | 26,37±1,69 |
| Функціональна проба Мартіне-Кушелєвського (кіл-ть балів) | 2,83±1,27 | 3,41±1,03 |

Покращилися також показники ЧСС та АТс і АТд хлопчиків напринікці навчального року. Вони відповідали віковим нормам, як на початку дослідження, так і наприкінці. Показник ЧСС зазнав наступних змін. Він покращився з 100,06±3,79 уд/хв на почаку дослідження до 92,24±6,15 уд/хв – наприкінці. Встановлено також деяке зниження тиску в хлопчиків, як АТс, так і і АТд (див.табл. 3.5).

Відповідно таблиці 3.6 результати оцінки показників дихальної систем у хлопчиків на початку дослідження виявилися наступними. Так показник затримки дихання на вдосі склав 20,28 ±5,28с, а на видиху – 12,01±2,87 с. Показник ЖЄЛ у хлопчиків склав 1250±421,20 мл і відповідав низькому рівню.

Таблиця 3.6

Результати оцінки показників дихальної систем у хлопчиків на різних етапах дослідження ()

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Періоди дослідження |
| ПЕ | КЕ |
| Проба Штанге (с) | 20,28 ±5,28 | 24,11±5,78 |
| Проба Генчі (с) | 12,01±2,87 | 14,43±2,75 |
| ЖЄЛ (мл) | 1250±421,20 | 1350±250,27 |

Наприкінці дослідження зафіксовано покращення всіх вищезазначених показників, що характеризую діяльність серецево-судинної системи. Але достовірних змін за цима показниками не виявлено (див. табл. 3.6).

 Показник, що характеризує потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії, а також, певною мірою, рівень узгодженості функціонування з системою кровообігу індекс Скібінського покращився і склав 1127,90±124,12 ум.од., порівняно з початком дослідження –1051,41±117,34 ум.од. (таблиця 3.7).

 Проте також достовірних змін це значення не зазнало.

Таблиця 3.7

Зміна індексу Скібінського у хлопчиків в різні періоди навчального року ()

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показник | ПЕ | КЕ |
| Індекс Скібінського (ум.од.) | 1012,53±125,37 | 1127,90±124,12 |

 Аналізуючи отримані результати дівчаток, слід зазначити, що в них також відбулися позитивні зміни.

Відповідно результатів, що зазначені в таблиці 3.8 вимірювання вихідних даних показників дівчаток, які характеризують діяльність серцево-судинної системи, показало, що вони є також у межах норми, хоча показник ЧСС на початку дослідження мав граничне віковій нормі значення (таблиця 3.8).

Показник функціональної проби Мартіне-Кушелевського на початку дослідження відповідав 2,91±1,38 балам, а напринікці вже відповідав задовільному рівню і склав 3,78±2,58 бали.

Таблиця 3.8

Результати оцінки показників серцево-судинної систем у дівчаток на різних етапах дослідження ()

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Періоди навчального року |
| ПЕ | КЕ |
| АТс (мм рт.ст.) | 101,27±4,73 | 99,19±5,22 |
| АТд (мм рт.ст.) | 67,67±6,38 | 58,23±5,90 |
| ЧСС (уд/хв) | 100,89±3,56 | 95,32±5,20 |
| Коефіцієнт загальної витривалості (ум.од.) | 25,03±2,56 | 27,02±0,79 |
| Функціональна проба Мартіне-Кушелєвського (кіль-ть балів) | 2,91±1,38 | 3,78±2,58 |

 Коефіцієнт загальної витривалості відповідав віковій нормі, як на початку дослідження так і наприкінці, але наприкінці дослідження він покращився і склав і склав 27,02±0,79 ум.од., порівняно з початком дослідження (25,03±2,56 ум.од.). Проте достовірно він не змінився.

Відповідно таблиці 3.9 результати оцінки показників дихальної систем у дівчаток на початку дослідження виявилися наступними. Так показник затримки дихання на вдосі склав 20,28 ±3,10 с, а на видиху – 11,12±2,56 с. Показник ЖЄЛ у дівчаток склав 1250±350,09 мл.

 Наприкінці дослідження вимірювання вищезазначених показників встановлено, що вони також, як і у хлопчиків, зазнали позитивних змін. Проте ці зміни не достовірні (див. табл. 3.9).

 Показник індексу Скібінського покращився у дівчаток з 1087,16±300,61

до 1189,18±211,40ум.од. порівняно з початком дослідження (таблиця 3.10).

Проте ці зміни також не достовірні.

Таблиця 3.9

Результати оцінки показників дихальної систем дівчаток на різних етапах дослідження у ()

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Показники |
| ПЕ | КЕ |
| Проба Штанге (с) | 20,28 ±3,10 | 22,45±4,26 |
| Проба Генчі (с) | 11,12±2,56 | 15,67±4,56 |
| ЖЄЛ (мл) | 1250±350,09 | 1400±430,00 |

Таблиця 3.10

Зміна індексу Скібінського у дівчаток в різні періоди навчального року ()

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | ПЕ | КЕ |
| Індекс Скібінського (ум.од.) | 1087,16±300,61 | 1189,18±211,40 |

Відповідно таблиць 3.11, 3.12 у всіх показниках фізичної підготовленості також відбулися позитивні зміни, як у хлопчиків, так і у дівчаток.

У хлопчиків достовірних змін наприкінці дослідження зазнали показники спритності (човниковий біг), статичної силової витривалості (вис на рівних руках). Тенденція до достовірності встановлена в гнучкості (нахил тулуба) та другому тесті на спритність (вправах на поєднання рухів руками, тулубом і ногами) (див. табл. 3.11).

У дівчат, відповідно таблиці 3.12, також відбулися достовірні зміни, але за іншими тестами, аніж у хлопчиків.

Так, наприкінці дослідження достовірні зрушення відмічено у дівчат у показниках швидкості (біг на 30 м), швидкісно-силових здібностях (стрибку у довжину з місця) та статичній силовій витривалості (вис на руках).

Тенденція до достовірності відмічена у спритності (стійка на одній нозі з закритими очима) (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.11

Результати тестування фізичної підготовленості на різних етапах дослідження хлопчиків 6-7 років

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Тести | Етапи дослідженння |
| ПЕ | КЕ |
|  | m |  | m | t |
| 1 | Біг на 30 м(с) | 7,98 | 0,31 | 7,66 | 0,14 | 0,91 |
| 2 | Човниковий біг 4х9 м(с) | 13,36 | 0,33 | 14,22 | 0,17 | 2,32 |
| 3 | Стрибок у довжину з місця(см) | 102,4 | 3,95 | 108,27 | 3,07 | 1,17 |
| 4 | Вис на прямих руках (с) | 29,56 | 0,16 | 50,11 | 0,78 | 2,16 |
| 5 | Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см) | -2 | 1,14 | -4,69 | 0,91 | 1,84 |
| 6 | Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (бал) | 8,5 | 0 | 8,54 | 0,02 | 1,78 |
| 7 | Стійка на одній нозі з закритими очима (с) | 2,6 | 0,50 | 2,78 | 0,29 | 0,31 |
| 8 | Ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см) | 140,8 | 2,92 | 136,54 | 1,90 | 1,22 |

Таблиця 3.12

Результати тестування фізичної підготовленості на різних етапах дослідження дівчаток 6-7 років

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Тести | Етапи дослідження  |
| ПЕ | КЕ |
|  | m |  | m | t |
| 1 | Біг на 30 м(с) | 7,87 | 0,12 | 7,53 | 0,1 | 2,08 |
| 2 | Човниковий біг 4х9 м(с) | 14,54 | 0,14 | 14,27 | 0,12 | 1,39 |
| 3 | Стрибок у довжину з місця(см) | 93,76 | 1,86 | 102,47 | 2,89 | 2,52 |
| 4 | Вис на прямих руках (с) | 25,76 | 0,201 | 42,36 | 0,64 | 2,35 |
| 5 | Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см) | -3,17 | 0,85 | -3,78 | 1,54 | 0,34 |
| 6 | Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (бал) | 8,55 | 0,04 | 8,57 | 0,04 | 0,34 |
| 7 | Стійка на одній нозі з закритими очима (с) | 2,88 | 0,26 | 3,78 | 0,45 | 1,71 |
| 8 | Ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см) | 141,94 | 1,75 | 138,31 | 2,01 | 1,35 |

Таким чином, підсумовуючи все вищезазначене можна стверджувати, що застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі з фізичного виховання молодших школярів позитивно впливає на показники їхньої фізичної готовності.

Цифрові результати дітей, які приймали участь у дослідженні, різняться з літературними даними.

Так літературні дані свідчать проте, що протягом першого у житті навчального року у більшості дітей фіксується значне погіршення адаптаційних можливостей організму, погіршується рівень функціонування систем оргнаізму.

Тому ми вважаємо за потрібне збільшувати рухову активність дітей засобами рухливих ігор під час уроків фізичної культури, рухливих перерв, у групах подовженого дня та під час самостійних занять.

Практичні поради вчителям фізичної культури щодо підвищення рівня фізичної готовності дітей молодшого шкільного віку.

1. Здійснювати оцінку показників фізичної готовності дітей при вступі до загальноосвітньої школи з подальшими рекомендаціями для батьків і потім двічі на рік упродовж 1-4 класів.

2. Надавати рекомендації батькам щодо підвищення рівня рухової активності дітей.

3. Зсатосовувати рухливі ігри в навчально-виховному процесі дітей з метою формування їхньої фізичної готовності, як на уроках фізичної кульутри, так і під час рухливих перерв та вдома з батьками та однолітками.

5. Показниками фізичної готовності дітей можуть бути:

- рівень фізичного стану (за методикою Т.Ю. Круцевич);

- індекс функціональних змін (за Р. М. Баєвським);

- окремі функціональні показники, що характеризують стан серцево-судинної та дихальної системи дітей (ЧСС, АТ, ЖЄЛ, проби Штанге-Генчі тощо);

- коефіцієнт загальної витривалості (КВ);

- функціональна проба Мартіне-Кушелєвського;

- індекс Скібінського;

- набір тестів оцінки рівня розвитку фізичних якостей дитини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності).

ВИСНОВКИ

1. У ході теоретичного аналізу проблеми встановлено, що на стан фізичної готовності не звертають увагу як педагоги, так і батьки, які переважно контролюють питання інтелектуального розвитку дитини, орієнтуючись, насамперед, на вимоги школи до випускника дошкільної установи.

У даний час відбір дітей для навчання в школі проводиться, головним чином, за показниками психологічної готовності. Для більш об’єктивного відбору дітей до навчання в школі необхідно обов’язково враховувати ступінь фізичної готовності.

Дослідники визначають фізичну готовність як найважливішу комплексну характеристику особистості дитини, яка полегшує процес адаптації першокласника до школи, є запорукою успішного навчання.

 2. Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

3. Покращення зазнали, як у дівчаток, так і у хлопчиків функціональні показники серцево-судинної (за ЧСС, АТ, функціональній пробі Мартіне-Кушелевського, коефіцієнтом витривалості, індекс функціональних змін за Р. М. Баєвським) та дихальної ситеми (пробами Штанге-Генчі, ЖЄЛ, індексом Скібінського).

4. За станом фізичного здоров’я (методика Т.Ю. Круцевич) виявлено наприкінці дослідження позитивний перезподіл хлопчиків та дівчаток з більш низьких рівнів на більш високі.

5. Наприкінці дослідження достовірні зрушення відмічено у дівчат у показниках швидкості (біг на 30 м), швидкісно-силових здібностях (стрибку у довжину з місця) та статичній силовій витривалості (вис на руках). Тенденція до достовірності відмічена у спритності (стійка на одній нозі з закритими очима)

6. Подано методичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної готовності дітей молодшого шкільного віку.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Дубогай О. Чи готова дитина до навчання? *Дошкільне виховання*, 2002. №.11. С. 7–9.
2. Бакіко І.В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2002. №2. С.3–4.
3. Башавець Н.А. Розвиток фізичних якостей молодших засобами українських народних ігор: методичні рекомендації. Одеса : ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2002. 65 с.
4. Адаптация ребёнка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка [под ред. М. Р. Битяновой]. Москва : Педагогика, 2008. 112 с.
5. Боделан О. Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2000. 24с.
6. Лаврентьева М. В. Физиологическое развитие и школьная успеваемость [Електронний ресурс]. URL: [http://www.portal-slovo.ru](http://www.portal-slovo.ru/).
7. Лих С. А. Формирование эмоционально-волевой готовности детей к обучению в школе средствами физического воспитания: автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Краснодар, 2000. 24 с.
8. Соленова Р. И. Подготовка и адаптация детей 6-8 лет к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания: автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Краснодар, 1999. 24с.
9. Шебеко В. Н. Формирование личности ребенка дошкольного возраста средствами физической культуры: автореф. дис. на соискание научн. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.02. Москва, 2011. 32с.
10. Якименко В. А. Физическая готовность к обучению в школе как условие успешной адаптации первоклассников. *Педагогическое образование и наука*. Москва : МАНПО. 2007. №1. С. 69–72.
11. Білітюк С.А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання): Дис. … канд. наук із фізичного виховання: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2006. 190 с.
12. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис. … канд. наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2002. 22 с.
13. Васьков Ю.В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкі. *Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал*. Харків: ОВС, 2006. №6. С. 9–14.
14. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. Москва : Академия, 2002. 415 с.
15. Васьков Ю.В., Пашков I.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1- 4 класи (102 уроки для кожного класу). Харків: Торсiнг, 2003. С. 9–13.
16. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: Автореф. дис. … канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів., 2002. 17 с.
17. Вовченко И.И., Берестецкая И.Ю. Оценка уровня соматического здоровья детей младшего школьного возраста. *Фізичне виховання і культура здоров’я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Медіа, 1999. С. 602–605.
18. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: Автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання i спорту України. Київ, 2003. 17 с.
19. Вольчинський А.Я. Педагогічні умови застосування українських народних ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років: Автореф. дис. … канд. наук із фізичного виховання і спорту. Луцьк, 1998. 16 с.
20. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: Автореф. дис. … канд. пед. наук / Національний педагогічний університет ім.М.П.Драгоманова. К., 1997. 17 с.
21. Горобей Л.П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі подовженого дня: Автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01/ Ін-т педагогіки АПН України. К., 1994. 21 с.
22. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
23. Моісеєнко Р.О. Частота та структура захворюваності дітей в Україні та шляхи її зниження. *Современная педиатрия*. 2009. № 2 (24). С. 4–10.
24. Полунина Н.В., Нестеренко Е.И., Полунина В.В., Борисенко В.В. Роль семьи в сохранении здоровья детей. *Рос. вестник перинат. и педиатр*. 2004. № 4. С. 120–126.
25. Коренєв Н.В., Даниленко Г.М. Здоров’я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу. *Охорона здоров’я України*. 2003. № 1. С. 49–54.
26. Макарова В.И., Дегтева Г.Н., Афанасенкова Н.В. и др. Подходы к сохранению здоров’я детей в условиях интенсификации образовательного процесса. *Российский педиатрический журнал*. 2000. № 3. С. 60–62.
27. Шкіряк-Нижник З.А. Збереження психологічного, емоційно-вольового здоров’я школяра як важливе завдання школ. *Матеріали до круглого столу «Сучасна загальноосвітня школа та репродуктивне здоров’я»*. Київ, 22 грудня 2003 р. С. 52–55.
28. Маценко Ж.М. Психологічні причини труднощів адаптації дитини до школи та умови їх запобігання. *Початкова освіта*. 2003. № 19.С. 6–7.
29. Волянська Л.А., Бурбела Е.І., Левенець С.С. та ін. Психосоціальна адаптація дітей шкільного віку. *Современная педиатрия*. 2006. № 3 (12). С. 167–170.
30. Лук’янова О.М. Проблеми здоров’я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень. *Мистецтво лікування*. 2005. № 2. С. 6–15.
31. Чутко Л.С. Школьная дезадаптация в клинической практике детского невролога. Санкт-Петербург, 2006. 53 с.
32. Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие младших школьников и факторы, его определяющие. *Российский педиатрический журнал*. 2009. № 2. С. 14–19.
33. Чижик В.В., Філяс Т.І., Кренделева В.У. Актуальність вивчення біологічного віку молодших школярів в процесі адаптації до фізичних навантажень за зубною зрілістю. *Науковий вісник Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2003. № 11. С. 73–77.
34. Мірошниченко В.І. Методика навчання дітей молодшого шкільного віку умінням керувати рухами. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2001. №1. С. 35–39.
35. Мудрик С.Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі: Автореф. дис. … канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1999. 18 с.
36. Муравьёв В.А, Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. Москва : Айрис – пресс, 2004. 112 с.
37. Назаренко Л.Д. Меткость и основные направления её развития у школьников. *Физическая культура*. 2002. №2. С. 10–15.
38. Назаренко Л.Д., Фунина Е.Е. Влияние точности движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста. *Физическая культура*. 2004. №6 С. 47– 50.
39. Обухова Н.Б. Методика развития скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет. *Физическая культура*. 2002. №3. С. 38.
40. Огниста К.М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: Автореф. дис. … канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2003. 22 с.
41. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. … канд. наук із фізичного виховання і спорту. Львів, 2003. 21 с.
42. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку: Дис. … канд. наук із фізичного виховання і спорту, ЛДІФК, Львів, 2003. 190 с.
43. Швай О.Д. Педагогiчнi аспекти управління руховою активністю молодших школярів: Автореф. дис. ... канд.. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет iменi Лесі Українки. Луцьк, 2000. 22 с.
44. Шиян Б.М. Теорія i методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль : навчальна книга – Богдан, 2003. Ч.1. 272 с.
45. Дитина в дошкільні роки / Наук. керівник К.Л. Крутій. Запоріжжя : ЛІПС Лтд, 2000. 268 с.
46. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Киев : Олимпийская литература, Том 1, 2003. 391 с.
47. Глазырина Л.Д. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсяннин. Москва : Владос, 2001. 176 с.
48. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя: ЛІПС Лтд, 2001. С. 223–239.
49. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического воспитания и физической подготовленности. Москва : Советский спорт, 2004. 192 с.
50. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Санкт Петербург : Питер, 2003. С. 42–127.
51. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва : Владос, 2001. 112 с.
52. Шамардина Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. С. 266–286.
53. Грубар І. Я. Здоров’я дітей – національне багатство: Методичні рекомендації для батьків.Тернопыль : ТДПУ, 2002. 42 с.
54. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : Полиграф-Экспресс, 2005. 206 с.
55. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учереждениях. Москва : Академия, 2002. 320 с.
56. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. Минск : Айриспресс, 2004. 112 с.
57. Fullan M. Change Forces with a Vengeance. Routledge Falmer, Tatlor and Francis Group. London and New York. 2002. 260 p.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кваліфікаційна робота

**магістра**

НА ТЕМУ**: Формування фізичної готовності учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор**

Виконала: студентка 2 курсу,

групи 8.0178-ф-з

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**Чайка Юлія Олегівна**

Керівник: доцент кафедри

фізичного виховання, к.фіз.вих. і

спорту

Бабій В.Г.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

Додаток А

Рухливі ігри, що застосовувалися під час експерименту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Назва гри | Опис, правила | Інвентар | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 123 | Перенесення м’ячівПерестав лавочкуТерміновий вантаж | ОписГравці діляться на дві команди. Кожна займає місце в кутку залу. По середині залу складаються 10-20 м’ячів. По сигналу учні стрибають по-заячому на руках і ногах до центру, беруть по м’ячу і повертаються, стрибаючи на одній або двох ногах. Учитель встановлює довжину стрибків. Виграє група, яка збере більше м’ячів.ПравилаТочно дотримуватись умов.ОписДві або три команди шикуються в колони. Справа біля їх ніг ставиться лавочка. За спільним сигналом гравці кожної команди нахиляються до лавочки, беруть її зворотнім хватом і переводять вліво та ставлять на підлогу. Після цього гравці перестрибують через лавку і знову переставляють її.ПравилаГра закінчується тоді, коли всі команди перемістяться з однієї сторони майданчика на другу (при цьому лавочка повинна побувати над головою 6 разів).Перемагає та команда, яка виконає завдання швидше.ОписГравці діляться на дві або більше команд, які шикуються на старті. За лінією фінішу на відстані 10-15 кроків лежить „вантаж” (8-10) набивних м’ячів, гімнастичних палок або інших предметів). За сигналом гравці швидко розсипаються й утворюють ланцюг від | 10-20 м’ячівГімнастичні лавкиМ’ячі палиці, інші предмети (18-20 шт) | Для розминки перший раз гравці не стрибають, а бігають.Учасники команд стоять на одній лінії. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | Хто сильнішийЕстафета-тачка | старту до фінішу. Указаним способом передають предмет один одному, переміщують вантаж за лінію старту, після чого шикуються в колони за лінією фінішу. Перемагає та команда, яка першою вишикувалася на фініші.ПравилаПередавати м’ячі можна тільки вказаним способом.Якщо м’яч упав на підлогу, його піднімає гравець, який упустив.ОписНа майданчику креслять лінію. Гравці діляться на дві команди з однаковою кількістю гравців у кожній і стають обличчям один до одного біля лінії. За сигналом кожний з гравців намагається поштовхом рук вивести свого суперника з рівноваги. Виведеним із рівноваги вважається той, хто зійшов із місця однією або двома ногами. Виграє та команда, яка виведе з рівноваги більшу кількість суперників.ПравилаСуперника можна виводити з рівноваги тільки двома долонями одночасно.ОписГравців ділять на дві команди, шикують у колони і розраховують на перший, другий. Перші – „тачки” (знаходяться в положенні лежачи), а другі – гравці, що везуть їх. Вони тримають „тачки” за гомілки. За сигналом „тачка” рухається від лінії старту до прапорця, обходить його і повертається на лінію старту. Як тільки „тачка” перетинає її, перший номер іде в кінець колони, а другий номер стає „тачкою”, третій виконує роль гравців, що везуть „тачку”. Перемагає команда, яка раніше закінчила гру.ПравилаВезти „тачку” треба обережно, із швидкістю, яку пропонує гравець у ролі „тачки”.Гравець, який везе „тачку”, тримає за гомілки, притискуючи їх до боків на рівні пояса. | Прапорці, стійки, набивні м’ячі | Число команд залежить від кількості гравців. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 67 | Естафета з прапорцямиБоротьба у квадратах | ОписГравці діляться на 2-4 команди і шикуються в колону по одному за лінією старту. На відстані 20 кроків проти кожної команди кладеться набивний м’яч. Попереду кожної команди стоїть капітан. Гравці тримають прапорці. За сигналом капітани біжать до своїх м’ячів, оббігають їх, повертаються до своєї команди, передають прапорець гравцю, що стоїть першим, який біжить до м’яча і так далі. Усі гравці по черзі виконують те саме до тих пір, поки черга не дійде до капітана. Отримавши прапорець, капітан піднімає руку вгору. Перемагає та команда, всі гравці якої пробігли з естафетою і раніше інших закінчили гру.ПравилаКапітани біжать тільки за сигналом.Гравець, що загубив естафету, повинен сам її підняти і тільки тоді продовжувати біг.Не можна пропускати в команді жодного гравця.За порушення правил команда отримує штрафний бал.ОписМалюють 3 квадрати на відстані 1 м один від одного. Величина першого квадрату – 3х3 м, другого – 2х2 м, третього – 1х1 м. Учасники стають в одну шеренгу і розраховуються на групи по 5 чоловік. Перша п’ятірка гравців стає у великий квадрат. За сигналом „руки”, штовхаючись, гравці намагаються виштовхнути один одного за межі квадрата. Ті, кого виштовхнули, переходять у другий квадрат, де  | Прапорці, набивні м’ячі | Прапорець можна замінити іншим предметом. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 89 | Заборонене колоПрокоти м’яч | продовжують боротьбу. Потім, виштовхнуті з другого, квадрата переходять у третій. Таким чином, в кожному квадраті залишається один переможець. Той, хто залишився в першому квадраті, отримує 4 бали, в другому – 2 бали, у третьому – 1 бал, закінчивши боротьбу, перша п’ятірка повертається в шеренгу на своє місце. Після цього боротьбу починає друга п’ятірка і т.д.ПравилаВиштовхнутим вважається той, хто заступив за лінію квадрата.Штовхати можна тільки плечем і всім тулубом, не розриваючи руки за спиною. Хто порушив це правило програє.ОписНа землі намальоване коло. Гравці стають навколо нього. За першим свистком всі йдуть, як у хороводі в ту чи іншу сторону. За другим свистком гравці, не роз’єднуючи руки, відступають назад, намагаючись кого-небудь втягнути в середину кола. Хто не втримався й заступив за лінію кола, повинен вийти з гри. Суддя знову подає сигнал вести хоровод. Гра продовжується до тих пір, поки розміри кола дозволяють братися за руки.ОписКоманди шикуються в колони по одному. Перед першими гравцями кожної команди лежить волейбольний або набивний м’яч. Гравці ведуть м’яч по землі руками. При цьому м’яч дозволяється штовхати на відстані витягнутої руки. Обігнувши поворотний пункт, гравці повертаються так само до своїх команд і передають м’яч наступному гравцеві. Ускладнити естафету можна, взявши два м’ячі, і  | М’ячі, кеглі |  |
| № з/п | Назва гри | Опис, правила | Інвентар | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Хто кого перестрибнеЛюлька | ОписПо середині майданчика проводять смугу – лінію старту. По обидві сторони від неї шикуються учасники шеренгами – одна проти другої. З команди, якою починають гру, один гравець виходить на лінію старту. Він здійснює стрибок із місця в бік команди суперника, відштовхуючись двома ногами. Суддя відмічає рискою результат стрибка. Учасник другої команди стрибає в іншу сторону. Його задача – не тільки „погасити” результат, тобто стрибнути назад на лінію старту, але по можливості стрибнути далі. Суддя відмічає рискою результат його стрибка. Потім у ту та іншу сторони стрибають другі, і останні номери. Останній стрибок вирішує результат змагання. Команда, на чиїй половині поля буде зроблена відмітка цього стрибка програє. ПравилаГравці, стрибаючи, не повинні заступати за лінію.ОписМотузку тримають, але не роблять нею повний оберт у повітрі, а лише колишуть над землею на різній висоті – від 10- 20 см до 50 і вище. Учасники по одному ( або парами ) розбігаються та стрибають через мотузку, що коливається, різними способами: ноги разом, із поворотом під час стрибка і т. д. Стрибають, поки не зроблять помилку. Той, хто помиляється, замінює одного з тих, що коливають мотузку. | Мотузка | У грі приймає участь будь-яка парна кількість гравців.Грають частіше дівчатка 2-5 гравців. Довжина мотузки 2-3м. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Гра в голубівЕстафета стрибками на одній нозі | ПравилаПомилкою вважається не тільки невдалий стрибок, але й торкання мотузки. Але, якщо це трапилось за виною тих, хто крутив мотузку, то той, що стрибав має право на додаткову спробу. ОписМалюється лінія старту, і на відстані 30-60 см від неї – лінія фінішу. Усі учасники, ставши біля лінії старту, присідають, ноги разом, руки, опущені до рівня колін; під колінами та на зігнутих руках – палиці. В такому положенні учасники за сигналом повинні стрибати або бігти до лінії фінішу. Хто раніше добіжить той виграє.Правила1. Не рекомендується тримати палицю кистями рук. Хто це допускає, той програє.
2. Під час руху заборонено штовхати один одного.

ОписПо один бік майданчика проводиться лінія старту на відстані 15-30 м від неї малюється два квадрати по 1,5х1,5 м, посередині квадрата проводиться лінія фінішу. Гравці діляться на дві команди, кожна шикується в колону по одному за лінією старту на відстані 1,5 м від неї. За командою керівника направляючі в колонах, зігнувши назад одну ногу, і, тримаючи її за стопу, стрибають до лінії у квадратах, потім опускають ногу та повертаються назад бігом. Як тільки вони переступлять через лінію старту, в гру вступають наступні за чергою гравці, і так до останнього. Виграє команда, яка закінчить естафету першою. Правила1. Якщо гравець згинає ліву ногу, то
 | Палиця | Кожному треба палиця довжиною біля 1 м.Гра проводиться на рівному широкому полі. |
| № з/п | Назва гри | Опис, правила | Інвентар | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Марш-кидокМ’яч перед ногами | ОписЗ однієї сторони майданчика накреслити лінію старту. На протилежній стороні на відстані 30-50 м установлюється 2 прапорця. Усі гравці діляться на дві команди і розташовуються в шеренгу на лінії старту. По сигналу керівника гравці команд одночасно рухаються вперед (бігом або швидким кроком) до прапорців, обходять їх і повертаються до місця старту. Перемагає команда, всі гравці якої першими перетнули лінію старту.ПравилаГравці команди рухаються тільки по сигналу керівника. Якщо хтось вийшов раніше, новий старт.Гравці рухаються тільки встановленим способом: кроком чи бігом.Вважається, що команда прийшла до місця старту, коли її останній гравець перетне лінію старту.Під час марш-кидка дозволяється допомагати своїм партнерам і навіть, якщо потрібно, нести їх (наприклад, на схрещених руках).ОписЗ однієї сторони майданчика накреслити лінію старту, а на відстані 20-60 м від неї – кінцева, що позначає ворота. Гравці шикуються в одну шеренгу біля початкової лінії. Вибирається ведучий. Його називають володарем м’яча. Ведучий кладе м’яч на середину „поля” і охороняє його. По сигналу керівника всі гравці біжать до ведучого і намагаються ногою вибити у нього м’яч. Ведучий захищає його.  | ПрапорціМ’ячі футбольні або волейбольні | Гра проводиться на великому майданчику або стадіоні. Приймають участь 20-30 дітей.Кількість учасників від 3 до 10 чоловік. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Полювання на куріпок | Якщо гравцям удається відбити м’яч, вони, передаючи його один одному ногами, ведуть до кінцевої лінії, намагаючись загнати за лінію, тобто попасти у „ворота”. Якщо гравці це зроблять, то виграють і ведучий залишається той же. Він починає гру знову із середини. Якщо ведучий зможе відбити м’яч під час ведення, то він міняється місцем із тим гравцем, який не зміг йому протистояти.Правила1. Гру можна починати тільки за командою керівника.
2. М’яч слід передавати один одному, а не вести самому.
3. Грають встановлений час (10-15 хв), після чого об’являють переможця.
4. Під час ведення м’яча не можна штовхати один одного.
5. За кожне попадання за лінію воріт команда отримує бал.

ОписГравці діляться на дві групи: одна – „мисливці”, друга – „куріпки”. По обидві сторони майданчика на відстані 20-40 м одна від другої проводяться лінії, за якими стають „мисливці”, поділившись навпіл. В середині майданчика креслиться коридор шириною 4-8 м, де пересуваються „куріпки”. У „мисливців” у руках 2 м’яча. По першій команді керівника „куріпки” починають ходити по всьому майданчику і ніби шукати „зернятка”. Коли „куріпки” наближаються до „мисливців”, керівник подає іншу команду, після чого „куріпки” швидко біжать на свої місця в коридор, а „мисливці” гоняться за ними, намагаючись засалити м’ячем. „Куріпок” можна ловити до коридору. Засалені „куріпки” вибувають із гри до її закінчення. Потім гра повторюється.  | Волейбольні або тенісні м’ячі | Приймають участь 20-30 дітей. |
| № з/п | Назва гри | Опис, правила | Інвентар | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 123 | Зустрічна естафетаЗустрічна естафета з бігомЕстафета в передаванні гімнастичної палиці | ОписКоманди діляться на дві групи та шикуються як для зустрічної естафети. У направляючого колони кожної команди в руках баскетбольний м’яч. По сигналу він веде м’яч як у баскетболі, просувається до протилежної колони. На шляху обходить кеглі, зустрічну колону та передає м’яч її направляючому, а сам стає в кінці цієї колони, направляючий, отримавши м’яч, виконує це завдання.ПравилаВиграє та команда, гравці якої швидше виконають завдання, поміняються місцями в колоні.ОписУ направляючих першої групи в руках естафетні палички. По сигналу вони біжать і передають її направляючому другої групи. Після передачі стають у кінці колони. Естафета закінчується тоді, коли групи поміняються своїми місцями або коли знову повернуться на свої місця.ПравилаКоманда, що зробила помилку, отримує штрафний бал.Не можна вибігати раніше часу.Виграє команда, що швидше виконала завдання та набрала менше штрафних балів.ОписУчасники шикуються в колони, дистанція між ними – один крок. Перші номери тримають перед собою за обидва кінці гімнастичну палицю. За сигналом гравець переступає через палицю, не випускаючи її з рук, і | Кеглі, баскетбольні м’ячіЕстафетна паличкаГімнастичні палиці по числу команди | Кількість кеглів можна збільшувати.Естафетну паличку передавати, оббігши команду.Естафету можна проводити з пересуванням |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | Передача в зустрічних командахЕстафета з м’ячем | передає її партнерові, що стоїть позаду, той приймає палицю, переступає через неї і таким чином передає наступному. Останній гравець, отримавши палицю, біжить із нею вперед (у цей час усі гравці роблять крок назад) і, зайнявши своє місце в голові колони, знову передає її назад. Естафета закінчується тоді, коли учасники будуть на своїх місцях.ОписГравці двох команд розташовуються в зустрічних колонах по обидві сторони волейбольної сітки за лініями нападу. В перших гравців (по одну сторону майданчика) у руках по м’ячу. По сигналу вони передають м’яч зверху двома руками через сітку партнерові, що стоїть в голові протилежної команди. Гравець, виконавши передачу, біжить у кінець своєї колони, а той, кому м’яч адресований, посилає його через сітку.Правила1. Гра продовжується до тих пір, поки учасник, що почав гру, не отримає м’яч у руки.Перемагає та команда, гравці якої першими закінчать естафету.ОписГравці діляться на дві команди, стають біля ліній старту в колони, у перших номерів у руках м’яч. По сигналу перші номери ведуть м’яч до фінішу ударами об землю, добігаючи, повертаються та кидають м’яч другому гравцю, а самі, притримуючись правої сторони, повертаються та стають у кінці колони. В естафеті сполучаються швидкий біг і вмілі кидки м’яча. | М’ячі по числу командДва волейбольні м'ячі | Можна використовувати легкі набивні м’ячі. Дозволяється використовувати різні прийоми передачі м’яча.Грати можуть 20-30 чоловік. |