МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0179-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

О.С. Терехова

Керівник доцент, к.фіз.вих. Соколова О.В.

Рецензент професор, д.п.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Конох

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

ТЕРЕХОВІЙ ОЛЬЗІ СЕРГІЇВНІ

1. Тема роботи «Вплив рухливих ігор на розвиток рухових здібностей молодших школярів»

керівник роботи Соколова Ольга Валентинівна, доцент, к.фіз.вих.,

затверджені наказом № 925-с від 30.06. 2020 року

2. Строк подання студентом роботи «*28*» *жовтня 2020 року*

3. Вихідні данні роботи

Проведений аналіз літератури показав, що основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. Відзначено ефективний вплив занять рухливими іграми на розвиток фізичних якостей і показники, що характеризують фізичну підготовленість учнів молодших класів. Спостережувані позитивні зміни пов'язані з впровадженням рухливих ігор у навчальний процес із фізичного виховання.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки.

1) За допомогою аналізу літературних джерел створити уявлення про доцільність формування фізичних здібностей проведенням рухливих ігор в учнів молодших класів.

2) Розробити експериментальну методику занять рухливими іграми різної спрямованості на уроках фізичної культури та в позаурочний час в учнів молодших класів.

3) Експериментально обґрунтувати ефективність проведення рухливих ігор в учнів молодших класів на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 5 таблиць, 4 рисунки.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Соколова О. В., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Соколова О. В., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Соколова О. В., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Соколова О. В., доцент |  |  |
| Висновки | Соколова О. В., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | *вересень 2019* |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | *вересень 2019* |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | *вересень 2019* |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | *жовтень 2019 –*  *березень 2020* |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | *березень –*  *квітень 2020* |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | *серпень 2020 –*  *вересень 2020* |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | *жовтень 2020* |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | *листопад 2020* |  |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С. Терехова

(підпис)

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Соколова

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.Є. Дядечко

(підпис)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат............................................................................................................  Abstract………………………………………………………………………  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів………………………………………………………….................... | 5  6  7 |
| Вступ….…………………………………………………………..….....….... | 8 |
| 1. 1 Огляд літературних джерел....................……………….…....................... | 10 |
| * 1. Загальні правила розвитку фізичних якостей.................................   2. Особливості методики розвитку основних фізичних якостей   у дітей молодшого шкільного віку.................................................   * 1. Загальні компоненти методики виховання рухових здібностей   у дітей молодшого шкільного віку.................................................. | 10  17  20 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження..............………….…...... | 27 |
| 2.1 Завдання дослідження............…………….........................………… | 27 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………….……….……..…………... | 27 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………….……….………..…...... | 32 |
| 3 Результати дослідження..........................................……………...…….... | 35 |
| Висновки…………………………………………….……………...…........ | 39 |
| Перелік посилань..........…………………………….….…………..……..... | 40 |
| Додатки………...…………………………………………………………… | 47 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 61 сторінка, 5 таблиць, 4 рисунка, 56 літературне джерело.

Мета дослідження – обґрунтування ефективності впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Суб’єкт дослідження – хлопці 4-х класів.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості хлопців 4-х класів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження за фізичним вихованням дітей молодшого шкільного віку, методи математичної статистики.

За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. Експериментально доведено позитивний вплив занять рухливими іграми на розвиток фізичних якостей і показники, які характеризують фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. Зауважено, що при організації рухливих ігор різної спрямованості в учнів слід керуватися основними вимогами, що пред'являються до комплексного розвитку рухових якостей в учнів.

Результати дослідження рекомендовані для практичного використання в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

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

ABSTRACT

Thesis consists of 61 pages, 5 tables, 4 figures, 56 references.

The purpose of the research – study the effectiveness, the impact of mobile games on the development of physical qualities and improving the physical fitness of elementary school age children.

The object of the study – the process of Physical Education for elementary school age children.

The subject of the research – boys of 4 classes of elementary school age children in Zaporizhzhia region.

The theme of the research – indicators of physical readiness for boys of 4 classes.

Methods of the research – analysis and summary of the literature on the topic of the research, pedagogical observation of Physical Education for primary school age children, methods of mathematical statistics.

According to the results of the analysis of scientific and methodical literature, it was determined that the main problem has been a quest for innovative approaches to physical exercise, and taking into consideration the enjoyments and age characteristics of children.

Experimentally, it was proved that mobile games give positive impact on the development of physical qualities and characterizing the physical fitness for elementary school age children. As far as it has been discovered that in the organization of mobile games of various kinds should be guided by the basic requirements for the integrated development of the motor abilities for elementary school age children.

Results of the study are recommended for practical use in the system of Physical Education for elementary school age children.

ELEMENTARY SCHOOL AGE CHILDREN, COMPREHENSIVE SCHOOL, MOBILE GAMES, MOTOR ABILITY, PHYSICAL EDUCATION

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВП | – | вихідне положення |
| дів | – | дівчата |
| ЗОШ | – | загальноосвітня школа |
| КД | – | кінець дослідження |
| МОЗ | – | Міністерство охорони здоров’я |
| МОН | – | Міністерство освіти і науки України |
| ПД | – | початок дослідження |
| раз | – | разів |
| с | – | секунда |
| см | – | сантиметр |
| ФК | – | фізична культура |
| ФП | – | фізична підготовленість |
| ФР | – | фізичний розвиток |
| хв | – | хвилина |
| хл | – | хлопці |

ВСТУП

Стан здоров'я наших дітей залишає бажати кращого. Медиками доведено, що абсолютно здорових дітей, які вступають до першого класу, не більше 20 %. Здоров'я школярів погіршується в міру дорослішання: неправильне харчування, стреси і брак руху стають причиною найпоширеніших серед школярів захворювань – хвороб органів травлення, нирок, нервової та ендокринної систем, а також обміну речовин та імунної системи [47]. Школа – це величезне навантаження на незміцнілий опорно-руховий апарат: важкий ранець, тривала нерухома поза, дефіцит активних ігор, а іноді й емоційні проблеми, які призводять до порушень постави [2].

Для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба у високій рухової активності. Із переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі у дітей 6-7 років обсяг рухової активності скорочується на 50% [4]. У період навчальних занять рухова активність школярів не тільки не збільшується при переході зі класу в клас, а навпаки, все більш зменшується. Тому вкрай важливо забезпечити дітям відповідно до їх віку і стану здоров'я достатній обсяг добової рухової діяльності.

У молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації та потреби в систематичній фізичній активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури руху, для освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ.

Зміцнення та збереження здоров’я учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є одними з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством. Щоб їх вдало вирішувати, перш за все, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із закономірностями їх росту і розвитку. Для організації раціонального режиму праці й відпочинку та розробки ефективних засобів впливу на організм необхідні знання про основні закономірності вікового розвитку школярів. У зв’язку з цим стає актуальним вивчення особливостей їх фізичного розвитку. Отже важливою проблемою є саме аналіз показників фізичного підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – обґрунтування ефективності впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості хлопців 4-х класів.

Суб’єкт дослідження – хлопці 4-х класів Комунального закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів "Успіх" Новобогданівської сільської ради Мелітопольського району Запорізької області.

Результати дослідження рекомендовані для практичного використання в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Загальні правила розвитку фізичних якостей

Стосовно розвитку рухових якостей, поняття „методика” означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання, з метою ефективного вирішення конкретної педагогічної задачі в окремому занятті і системі суміжних занять. Методика розвитку відповідної рухової якості повинна передбачати точні вказівки щодо виконання у певній послідовності системи основних операцій, які сприяють позитивному вирішенню поставленої задачі [33, 34, 47].

У процесі розвитку фізичних якостей спостерігається явище позитивного і негативного перенесення. Якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на розвиток іншої – має місце позитивне перенесення, якщо ж розвиток однієї якості гальмує розвиток іншої – негативне перенесення.

Наприклад, вправи на розтягування, махові рухи, пружинисті вправи, вправи з великою амплітудою використовуються для виховання гнучкості. Виховання фізичних якостей досягається шляхом вирішення різнобічних рухових завдань, а розвиток фізичних здібностей – через виконання рухових завдань. Виховання фізичних якостей – педагогічний процес управління розвитком фізичних якостей з метою поліпшення їх рівня та вдосконалення.

Наприклад, виховання сили передбачає правильний підбір вправ та їх дозування; виховання гнучкості – використання вправ на розтягування, махових і пружинистих вправ, що виконуються з великою амплітудою.

В основу методики розвитку рухових якостей покладено можливість та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, що регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищуються функціональні можливості організму у цьому конкретному напрямі.

Схема побудови алгоритму методики розвитку рухових якостей:

1. Постановка педагогічної задачі (яку якість розвивати) і видів потреб (оздоровчі, спортивні);

2. Вибір відповідних вправ;

3. Добір адекватних методів вправи;

4. Визначення місця вправ в окремому занятті;

5. Визначення тривалості періоду та необхідної кількості тренувальних занять;

6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних навантажень.

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію. Для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м’язова сила; ля подолання короткої відстані за можливо менший відрізок часу – швидкість; для тривалого й ефективного виконання будь-якої фізичної роботи – витривалість і т.д. особливо великого значення фізичні якості набувають у змагальній діяльності.

Численні дані спортивно-педагогічних і медико-біологічних наук дозволяють розробляти методики розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих і вікових особливостей людей. Знання психологічних, фізіологічних і біомеханічних передумов диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей – важлива складова частина професійної підготовки фахівця з фізичної культури.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв’язок, який у спортивній літературі прийнято називати „переносом”. Розрізняють три види перенесення. Перший полягає у позитивній або негативній взаємодії окремих фізичних якостей між собою. Так, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно діє на прояв швидкості в циклічних рухах. При розвитку гнучкості збільшується не тільки рухливість у суглобах, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню.

Розвиток загальної витривалості (у певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, яка, у свою чергу, сприяє збільшенню сили м'язів. У той самий час у спринтерів високої кваліфікації може спостерігатися навіть зворотний зв'язок, тобто приріст сили (внаслідок тренування з обтяженнями) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіше зворотний зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю [39].

Другийвид перенесення полягає в тому, що певна фізична якість, яка розвинена за допомогою одних вправ, переноситься (позитивно позначається) на виконанні інших фізичних вправ, виробничих та побутових дій. Так, наприклад, сила, що розвинена за допомогою вправ з обтяженнями, може сприяти покращанню результатів у штовханні ядра або у роботі вантажника; витривалість, котра розвинена в бігу, буде сприяти покращанню результатів у лижних перегонах і т.д.

Третій вид перенесення – перехресний. Установлено, що витривалість тренованої ноги майже на 45 % переноситься на нетреновану. При тривалому тренуванні одного (правого або лівого) боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренованого боку, але із зростанням тренованості і збільшенням тривалості занять ефект перенесення знижується.

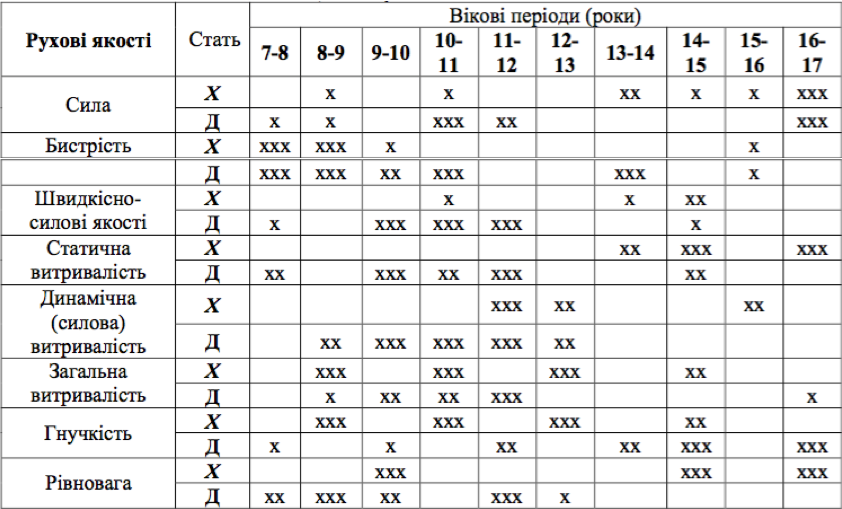
В онтогенезі людини найбільш тісний позитивний взаємозв’язок між фізичними якостями припадає на дитячий та підлітковий вік. При досягненні статевої зрілості він зменшується, а з повним біологічним розвитком може набувати негативного характеру. Характер взаємозв’язку між фізичними якостями залежить також від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв’язок між ними, і навпаки, чим вищий рівень розвитку фізичних якостей, тим слабкіші позитивні взаємозв’язки та більш можливе виникнення негативного перенесення [27, 35].

Ефективність ФВ школярів залежить від того, наскільки широко використовуються сприятливі можливості для впливу на розвиток рухових якостей в ці чутливі періоди [15, 45]. Рухові якості, нереалізовані в межах певного вікового періоду, в пізнішому віці можуть бути розвинуті шляхом триваліших вправ, іноді з меншою повнотою, або не можуть бути вдосконалені взагалі. Хронологічні межі періодів прискореного розвитку рухових якостей у хлопців значно ширші, ніж у дівчат і охоплюють весь період навчання у школі. У дівчат вони більш сконцентровані у часі і, починаючи з 12-річного віку, розвиток рухових якостей лише епізодично характеризується високими темпами (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Чутливі фази розвитку рухової функції в учнів шкільного віку

за А. Гужаловським [13]



*Умовні позначення*: х – фази низької чутливості; хх – фази середньої чутливості; ххх – фази високої чутливості.

Проте широко відомий факт, що переважна більшість видатних спортсменів мають високі спортивні результати не тільки в обраному виді спорту, а і в багатьох інших, свідчить про те, що висока фізична підготовленість, яка досягнута у процесі спеціалізованого тренування, має досить широке позитивне перенесення [37, 41, 43]. Вона значною мірою сприяє досягненню добрих результатів у процесі виробництва, у побуті та інших видах рухової діяльності. Разом з тим цілком очевидно, що прямої залежності між загальним рівнем розвитку фізичних якостей і результативністю у специфічних видах рухової діяльності не існує. Саме цим обґрунтовується система спеціальної фізичної підготовки у спорті та професійно-прикладному фізичному вихованні.

Виховання фізичних якостей має деякі особливості:

1. Кожна група якостей характеризується певним функціональним станом організму, функціональними можливостями систем організму і насамперед станом центральної нервової системи (ЦНС). Так, витривалість визначається анатомо-морфологічними особливостями структури м’язів, наявністю в них повільних (червоних) рухових одиниць і продуктивністю роботи систем енергозбереження м’язової діяльності; гнучкість – будовою суглобів, міжм’язовою координацією та здатністю розслабляти м’язи.

2. Кожна група фізичних якостей потребує використання вибіркових засобів виховання.

3. Для прояву фізичних якостей необхідні певні умови рухового режиму.

4. Віковий розвиток рухових якостей характеризується гетерохронністю (різницею в часі). Це означає, що різні рухові якості досягають свого природного максимального розвитку в різні вікові періоди. Це обумовлено біологічними закономірностями вікових змін організму на різних етапах його розвитку (препубертатний, пубертатний, постпубертатний періоди). У такі періоди (сенситивні) спеціальне тренування більш ефективне для розвитку певних якостей. Сенситивні періоди для виховання різних рухових якостей не збігаються в часі (для швидкісних здібностей – вік 13-15 років; для силових – 25-30 років).

У сенситивні (найбільш чутливі) періоди приріст рухових якостей збільшується у 6-18 разів. Попри це, особлива роль у вдосконаленні фізичних якостей учнів належить як цілеспрямованому педагогічному впливу з боку вчителя, так і безпосередньо зусиллям самого учня. Збіг у часі педагогічного впливу з періодами найефективнішого розвитку фізичних якостей (сенситивних) сприятиме суттєвому зростанню того результату, який досягається у періоди їх відносної стабілізації.

5. Кожна група якостей вимірюється приблизно однаковими одиницями: або граничним часом роботи, тривалістю, сантиметрами, метрами, кількістю рухів за одиницю часу, або кілограм-метрами (кГм), градусами).

6. Розвиток кожної групи фізичних якостей вимагає підтримання позитивного емоційного стану.

7. Для розвитку рухових якостей необхідне постійне оптимальне зростання фізичного навантаження.

8. Рухові вміння формуються за умови достатнього розвитку певних фізичних якостей.

Природний розвиток систем організму дітей має чітку послідовність і циклічність: етапи прискореного розвитку періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції школярів. В наукових дослідженнях та досвіді праці встановлено, що організм дітей у зазначені фази, етапи по-різному реагує на засоби ФВ.

Одні і ті ж методи за однаковим обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження можуть дати різний педагогічний ефект. Він підвищується в період природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості. Періоди прискореного розвитку тих чи інших рухових якостей називають чутливими (або сенситивними), а також сприятливими (або продуктивними).

1.2 Особливості методики розвитку основних фізичних якостей у молодших школярів

Молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку швидкості, спритності, гнучкості. Основними напрямками розвитку швидкості є збільшення швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів, у рухах пов’язаних з переміщенням усього тіла в просторі і часі. Швидкість реакції дитини позвивають за допомогою вправ «сигнал-відповідь». Щоб удосконалювати у дітей здатність швидко вловлювати очима предмет, що рухається, використовуються рухливі ігри з великим і малим м’ячами. Вправи можна удосконалювати, збільшуючи швидкість польоту, несподіваними кидками, або скорочуючи дистанцію між гравцями. Більшість рухів з метою тренування реакції вибору доцільно включати в рухливі ігри [47, 50].

Силу у дітей молодшого шкільного віку розвивають головним чином за рахунок динамічних вправ. При цьому треба стежити за навантаженням. Вправити на силу не повинні проводити до тривалого напруження. Для розвитку сили найкраще застосовувати ігри, що вимагають від дітей короткочасних швидкісно-силових напружень і помірних навантажень [55]. При цьому стає необхідним включати в урок вправи силового характеру, які є визначені Державними нормативами і таким чином, стають обов’язковими для виконання. Для підготовки дітей до виконання цих вправ краще використовувати метод швидкісного виконання вправи а не „до відмови”.

Слід зауважити, що розвиток спритності у шкільному періоді відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди, фонду нових форм координації рухів. Це передбачено змістом шкільної програми з предмету фізична культура [2, 44, 48].

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.

Як методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання, використовують «суміжні завдання» (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); «контрастні завдання» (наприклад, кидки м’яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м’яча із заплющеними очима).

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов’язково пов’язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, всіляких естафет, спортивних ігор та ін. [42].

Для розвитку спритності і координації рухів необхідно використовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, поступово удосконалюючи їх, танцювальні рухи, ритмічну ходьбу у різних сполученнях, стрибки із скакалкою з додатковими рухами рук; стрибки через різні перешкоди: вправи з великим м’ячем.

У дітей 7–8 років швидко вдосконалюється здатність до різних точних рухів. Цьому допомагають метання в ціль; вправи з малим м’ячем – удари об підлогу і кидки об стінку з наступним ловінням, підкиданням і ловінням м’яча з додатковими рухами [33, 50].

Слід пам’ятати і про зв’язок спритності із функцією рівноваги. Для вдосконалення рівноваги необхідно ставити учнів в такі умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини уроку. Це 2-3 вправи, які виконують по 6-12 разів при нетривалій роботі (до 5 с) або 2-3 рази при триваліших завданнях. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1-2 хв. [21].

Для розвитку статичної витривалості доцільно використовувати вправи з достатньо тривалим утриманням певних поз: виси, упори, стояння на носках, рівновага на одній нозі.

Вправами, що розвивають динамічну витривалість є багаторазові повторення згинання і розгинання рук в упорі, присідання. Застосовують метод «до відмови» [47].

Для розвитку витривалості застосовують вправи, що дають фізичні навантаження на організм дитини трохи більше за те, яке вона звикла переносити. Поступово її організм адаптується до більшого обсягу роботи, набуває здатності довше виконувати той чи інший рух (біг, серії стрибкі) і швидко відновлювати сили після фізичних навантажень. Витривалість передусім виробляється під час бігу, стрибків, ходьби на лижах, це так звана спеціальна витривалість, яка має властивість переходити на інші види діяльності такого ж характеру, інтенсивності і тривалості. Так відбувається підвищення загальної витривалості дитини.

Найкращий засіб для розвитку витривалості – ігри з короткими повтореннями дій та з безперервним рухом, пов’язаним із значною витратою сил та енергії. Проте загальна кількість повторних дій має бути невелика – їх слід чергувати з короткими перервами для відпочинку [24, 33].

Вправи з метою розвитку гнучкості рекомендується застосовувати шляхом виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується; використання пружних рухів, погойдувань, махів з великою амплітудою. У молодшому шкільному віці їх використовують переважно в активному динамічному режимі. При виконані вправ на гнучкість дуже важливим є правильне дозування навантажень. Орієнтовна кількість повторень у серії для розвитку рухливості у плечових, тазостегнових суглобах і хребті становить 15–25 у молодшому шкільному віці. Вправи на гнучкість виконують серіями по 3–5 повторень у кожній. Інтервали між серіями заповнюють вправами на розслаблення [46, 49].

При визначені дозування вправ з обтяженням слід пам’ятати чим більша маса обтяження, тим менше число разів має виконуватись рух до відмови (обтяження 1–2 кг). Для забезпечення ефективності вправ на гнучкість важливе значення має методика їх виконання. Головна умова якої слід дотримуватися – обов’язкова розминка перед виконанням цих вправ. При виконані вправ на гнучкість треба ставити перед собою конкретну мету: дістати до певної точки або предмета. Для вдосконалення рухливості у суглобах неабияку роль відіграє час доби. Дослідження свідчать: протягом дня амплітуда рухів змінюється і найбільші її величини характерні для 10–11 ранку, а також 15–16 год дня [47].

* 1. Загальні компоненти методики виховання рухових здібностей у

молодших школярів

Організація занять з фізичної підготовки молодших школярів вимагає детальної розробки плану тренувань. Його зміст має включати такий важливий компонент як величина тренувального навантаження. Це навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму, що розвивається, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості. І навпаки, надмірне навантаження справляє негативний вплив на весь організм в цілому [42, 43]. Тобто одним з головних компонентів тренувань є величина тренувального навантаження, яке може бути вибірковим, тобто спрямованим на виховання певної фізичної здібності, і загальним, що передбачає сумарну дію всього вибіркового навантаження.

Не менш важливим компонентом тренувань є відпочинок між виконанням фізичних вправ. Чергування тренувального навантаження і відпочинку – одна з головних умов проведення занять з фізичної підготовки. Проте тут існують свої правила і закономірності: при вибірковому вихованні фізичних здібностей необхідно знати час, який відводиться для відпочинку і визначається за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС уд/хв). Природно, відпочинок необхідний між заняттями для відновлення організму і його систем.

Тренувальне заняття з фізичної культури та спорту може бути спрямоване на загальну фізичну підготовку, яка здійснюється комплексно, і на спеціальну, коли всі засоби і методи мають вибірковий характер. У даному випадку необхідно дотримуватися послідовності й періодичності у вихованні фізичних здібностей як протягом одного тренувального заняття, так і впродовж всього багаторічного навчального процесу [8, 25, 48]. Усі розглянуті компоненти складають основу методів фізичної підготовки і повинні відповідати віковим особливостям розвитку молодших школярів. У своїй єдності і взаємодії вони визначають основу методики фізичної підготовки учнів початкових класів.

У процесі тренувальних занять можна досягти максимального навантаження за рахунок переважного збільшення їхнього обсягу або, навпаки, шляхом зростання абсолютної і відносної інтенсивності. Тому першим питанням, яке необхідно вирішити, – це визначити тривалість тренувального навантаження й інтенсивність виконання фізичних вправ [33, 38].

У свій час в теорії фізичної підготовки молоді існувала думка, що хорошого здоров’я і високих спортивних результатів можна досягти за рахунок великого обсягу тренувальних навантажень. Для цього збільшувалася кількість занять, нарощувався обсяг навантаження у важкій атлетиці, плаванні, гімнастиці, велосипедному спорті [14, 33]. Проте це не привело до відчутних результатів. Імовірно, була забута інша величина – інтенсивність навантажень, яка, по суті, й приводить до значного підвищення кисневого запиту.

Теорією і практикою доведено, що найбільший ефект у розвитку аеробних можливостей юних спортсменів дає не тривала робота помірної інтенсивності, а анаеробна, яка виконується у вигляді короткочасних повторень, розділених невеликими інтервалами відпочинку. І дійсно, якщо звернутися до аналізу теорії і практики фізичної підготовки, то можна переконатися, що виховання більшості фізичних здібностей вимагає виконання вправ з максимальною або великою інтенсивністю. При цьому обсяг тренувального навантаження невеликий. Усе залежить від того, яку фізичну здібність ми виховуємо в юних спортсменів. Наприклад, при вихованні швидкості і всіх форм її прояву використовуються вправи, які виконуються з максимальною швидкістю (інтенсивністю).

Швидкісні вправи відносяться до роботи максимальної потужності, тривалість якої не перевищує у кваліфікованих спортсменів 20–22 с, а у слабо підготовлених цей час значно менший. Розвиток швидкості у юних спортсменів найефективніше відбувається при короткочасних навантаженнях в 5–6 с. Інтервали відпочинку, як і навантаження, не повинні бути постійними, їх слід варіювати, щоб уникнути стабілізації у розвитку швидкості, пов’язаної з адаптацією організму до одноманітної, часто повторюваної роботи [6, 35, 45].

Вправи, що спрямовані на розвиток сили, можуть виконуватися в швидкому, середньому і помірному темпі, відповідно з малими і середніми

навантаженнями, в межах 20–60% максимальних зусиль. Крім того, ці вправи повинні бути різноманітними і включати до роботи різні групи м’язів. Основний метод розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку – повторний; основні засоби – вправи із зовнішнім опором і вправи з тим обтяженням, яке має бути для дітей 8–10 років не більше – 1⁄2 власної маси тіла.

Для розвитку витривалості застосовуються бігові вправи на дистанції від 200—300 м до 1000 м, але різної інтенсивності. Можуть переважати й бігові вправи максимальної інтенсивності з короткими інтервалами відпочинку в найбільш сприятливі вікові періоди.

Вправи на спритність і координацію виконуються на заняттях одними з перших, коли функції організму ще не стомлені. Вони застосовуються в такій послідовності: початковий розвиток рухової функції; функція набирає силу в розвитку і підходить до максимального піку; максимальний пік, коли темп розвитку спритності дуже високий.

Тривалість виконання вправ під час розвитку гнучкості залежить від того, які суглоби навантажуються. Так, гнучкість найефективніше розвивається в молодшому віці за наступного дозування в повтореннях: плечового суглоба – 25-30; тазостегнового – 25-35; хребетного — 30-40. Критерієм інтенсивності є амплітуда руху. Інтенсивність же виконання фізичних вправ залежить від спрямованості тренувального навантаження і оцінюється по показникам ЧСС [27].

Як відомо, фізична підготовка проводиться і в дошкільному віці, де її засобом є рухливі ігри. З метою диференціації рухливих ігор за спрямованістю рекомендовано для дітей 3–5 років наступну класифікацію інтенсивності за показниками ЧСС уд/хв: висока – більше 160; середня – у межах 159–130; мала – менше 129. У зв’язку з цим, тренувальні заняття з фізичної підготовки, величина навантаження в яких регламентується і контролюється, вимагають від молодших школярів уміння самостійно визначати реакції організму за показниками ЧСС [14].

Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням фізичних вправ є одним з важливих компонентів тренувальної дії. Від тривалості й характеру відпочинку залежить і вибірковий розвиток фізичних здібностей. Є наукові дані, які дозволяють досить точно визначити інтервали відпочинку між фізичними вправами під час розвитку швидкісно-силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості й спритності. Проте більшість цих даних мають загальні рекомендації, без урахування віку і статі.

У зв’язку з цим були проведені дослідження з вивчення динаміки відновлення ЧСС після максимально інтенсивного навантаження у дітей різного віку і статі. Одержані дані свідчать про те, що на першій хвилині відновлені показники ЧСС уд/хв як у дівчаток, так і у хлопчиків розподіляються в зоні середньої інтенсивності; на другій хвилині досягають зони малої інтенсивності.

Слід зазначити, що достатньо виразно у відновленні ЧСС спостерігаються вікові й статеві відмінності. Як правило, ЧСС у дівчаток на різних хвилинах відновлення має більшу величину, ніж у хлопчиків. Одержані дані й узагальнені рекомендації, викладені в спеціальній літературі, дозволяють установити інтервали відпочинку між виконанням фізичних вправ різної спрямованості.

Так, у розвитку швидкісних і швидкісно-силових особливостей і спритності при максимальній інтенсивності застосовуються великі інтервали відпочинку–тривалістю: 150–180 с, а під час розвитку витривалості й гнучкості – скорочені–тривалістю: 60–90 с. Великі інтервали (150–180 с) застосовуються при навантаженнях великої інтенсивності й зберігаються тільки під час розвитку спритності. У вихованні швидкісно-силових здібностей використовуються скорочені інтервали, під час розвитку витривалості й гнучкості – малі, тривалістю 30– 60 с [23].

Виконання фізичних вправ середньої інтенсивності вимагає малих інтервалів відпочинку, а розвиток витривалості, гнучкості й спритності – скорочених. Залежно від інтенсивності виконання фізичних вправ. Пропонується три типу інтервалів відпочинку:

– великі, до чергового повторення фізичних вправ відновити працездатність;

– скорочені, коли виконання подальших вправ проводиться на фоні, близькому до початкового рівня, але працездатність ще не відновилася;

– малі, коли повторення виконання фізичної вправи відбувається на тлі значно зниженої працездатності [43, 52].

Критерієм оцінки інтервалу відпочинку можуть бути дані динаміки відновлення ЧСС у дітей, одержані завдяки дослідженням, виконаним у різних регіонах. У процесі занять застосовується також активний або пасивний відпочинок, що залежить від інтенсивності виконання вправ і їх тривалості. Як правило, малі інтервали відпочинку чергуються з пасивними рухами, а великі – з вправами активного характеру.

Узагальнені наукові дані й проведена експериментальна робота дозволяють визначити як зміст компонентів тренувальної дії, так і їх комплексність і послідовність у вихованні фізичних здібностей у процесі фізичної підготовки.

Як правило, комплексне виховання в дітей фізичних здібностей, характерне для загальної фізичної підготовки, справляє позитивний вплив на здоров’я та їх працездатність. Діти, в яких добре розвинені фізичні здібності, легко і швидко засвоюють техніку рухів, і, звичайно, їхні успіхи в спорті залежать, у першу чергу, від того, які фізичні здібності і як у них розвинені.

При комплексному вихованні фізичних здібностей на заняттях використовуються вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, сили. Але це не означає, що вправ вибіркової спрямованості повинно бути порівну і що вони можуть проводитися в будь- якій послідовності. Вибірковий обсяг навантаження визначається тим, яка із здібностей активно розвивається, а послідовність виконання вправ залежить від фізіологічних закономірностей розвитку організму. Наприклад, після вправ на витривалість погано засвоюється техніка рухів, а після виконання силових вправ погано розвиваються швидкісні здібності [13, 32]. Це природно, адже після стомлення, яке наступає у зв’язку з тривалим виконанням силових вправ або витривалість, як правило, подальші рухи погано контролюються, у дітей порушуються координація і просторове орієнтування; в результаті – погане виконання техніки рухів.

Тому тренувальні заняття слід будувати за загальноприйнятою схемою, але з дотриманням такої послідовності у вихованні фізичних здібностей: сигнучкість і спритність (техніка рухів), швидкість, сила, витривалість. Іншого підходу дотримуються при визначенні послідовності вибіркового виховання фізичних здібностей на різних етапах вікового розвитку дітей і учнів шкільного віку.

Основою для вибору послідовності у вихованні фізичних здібностей тут є показники, що характеризують активність і темп природного розвитку фізичної здатності. Найбільш активні періоди (сенситивні) є чутливими для тренувальної дії на фізичні здібності і ефективне їх виховання. Періодичність і гетерохронність у розвитку фізичних здібностей підказують послідовність їх вікового виховання. Наприклад, найбільші темпи приросту в школярів молодшого віку спостерігається в показниках, що характеризують швидкісно-силові здібності. Тому, розглядаючи це у віковому аспекті, можна відмітити, що фізичні вправи швидкісно-силової спрямованості в молодшому віці займають одне з головних місць під час проведення тренувальних занять.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

* 1. Завдання дослідження

Мета дослідження – обґрунтування ефективності впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

У відповідності до мети дослідження в роботі були поставлені такі завдання:

1. За допомогою аналізу літературних джерел створити уявлення про доцільність формування фізичних здібностей проведенням рухливих ігор в учнів молодших класів.
2. Розробити експериментальну методику занять рухливими іграми різної спрямованості на уроках фізичної культури та в позаурочний час в учнів молодших класів.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність проведення рухливих ігор в учнів молодших класів на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

2.2 Методи дослідження

Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних методів дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням школярів.
3. Тестування фізичної підготовленості.
4. Педагогічний експеримент
5. Методи математичної статистики.

Тестування показників рухової підготовленості проводилося за наступними тестами:

1. Координаційні здібності (човниковий біг 4х9 м, с).
2. Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см).
3. Силові здібності (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів).
4. Активна гнучкість (нахил вперед, см).
5. Швидкісні здібності (біг 30 м, с).

При обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки. Розраховувалися середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, відносний приріст, критерій вірогідності Ст’юдента [16, 17, 22].

*Вивчення й теоретичний аналіз науково-методичної літератури* та документальних матеріалів молодшої школи, проводився для визначення стану сучасної передової практики рухової підготовки дітей молодшого шкільного віку та для вивчення розвитку рухових здібностей дітей, а також для порівняння й зіставлення різних поглядів на обрану проблему в процесі її історичного розвитку.

*Вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження* проводились на першому етапі дослідження в загальноосвітніх школах. Було зроблено аналіз програми для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, а також календарних планів і конспектів уроків вчителів фізичної культури.

*Педагогічне спостереження* проводилось з метою уточнення змісту і методики проведення уроків фізичної культури у молодших класах, вивчення рівня рухової підготовленості.

*Човниковий біг 4х9 метрів (с)*

Обладнання. Секундомір, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 дерев’яні кубики ( 50х50 см).

Опис проведення тестування. За командою „На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою „Руш!” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один із двох кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки й зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двоє спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизько.

*Стрибок в довжину з місця (см).*

Цей тест був обраний нами для оцінки швидкісно-силових здібностей так як він отримав широке розповсюдження в практиці фізичного виховання.

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на вихідну позицію так, щоб носками ніг торкатися цієї лінії, робить руками мах назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах, що вимірювалась від стартової лінії до місця торкання підлоги п’яткою ноги, яка знаходилась ближче до лінії. Вправа виконувалась дитиною по три рази, фіксувався кращий результат.

Загальні вказівки та зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

*Біг на 30 метрів з високого старту (с).*

Даний тест використовувався для оцінки швидкості.

Обладнання. Секундомір, відміряна дистанція, прапорець, фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою „На старт!” учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішом.

Загальні вказівки та зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда „Руш!” з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

*Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см).*

Даний тест використовувався для оцінки гнучкості.

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15 - 20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком "-".

Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.

*Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів):*

Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії "плечі - тулуб - ноги"; відсутності фіксації ВП; почергового розгинання рук; відсутності торкання грудьми підлоги (платформи); розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

Результати, отримані у ході дослідження, оброблялись за допомогою методів математичної статистики, описаних у спеціальній літературі, які забезпечують кількісний і якісний аналіз показників. Аналізувались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (); помилка обчислення середньої арифметичної величини (s); середнє квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки (m); вірогідність різниці середніх величин (t). Оцінка вірогідності різниці статистичних показників (t) проводилась за критерієм Стьюдента.

Дані оброблялись засобами статистичного пакету комп’ютерної програми Microsoft Excel 8.0 for Windows.

2.3 Організація дослідження

Відповідно до мети і завдань дослідження нами з вересня 2019 р. по травень 2020 р. включно було проведене обстеження учнів 4-х класів, що навчаються у Комунальному закладі загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів "Успіх" Новобогданівської сільської ради Мелітопольського району Запорізької області, у кількості 52 хлопчики.

Для розв’язання поставлених завдань були використані широко відомі в практиці дослідження методи, які дозволили отримати об’єктивну картину рівня фізичної підготовленості дітей̆ молодшого шкільного віку. Для цього було проведено тестування, за результатами якого зроблено порівняльний̆ аналіз за віковими та статевими особливостями.

На першому етапі дослідження проводився аналіз науково-методичної літератури, визначалася актуальність майбутнього експерименту, ставилася мета роботи. У процесі роботи над темою дослідження була проаналізована і узагальнена література з питання ефективності застосування занять рухливими іграми на уроках фізичної культури в учнів молодших класів. Аналіз літератури показав вплив рухливих ігор на комплексний розвиток рухових якостей і рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів. Розглядалися питання про необхідність формування навичок організації та проведення рухливих ігор учнями в позаурочний час, підвищення фізичної підготовленості учнів молодших класів, а також аналізувались найбільш ефективні на практиці рухливі ігри.

На другому етапі дослідження – проводився педагогічний експеримент, мета якого – перевірка ефективності проведення рухливих ігор в учнів молодших класів. Були сформовані 3 групи по 14 чоловік: з яких – 2 експериментальні (ЕГ-1 і ЕГ-2) та 1 контрольна (КГ) групи.

Проводилося тестування рівня фізичної підготовленості за контрольними випробуваннями, передбаченим програмою фізичного виховання в школі для учнів молодших класів. На підставі вивчення особливостей розвитку учнів і визначення їх рівня фізичної підготовленості для учнів була розроблена експериментальна програма занять рухливими іграми різної спрямованості на уроках фізичної культури (Додаток А).

Розроблена експериментальна методика занять рухливими іграми різної спрямованості була застосована в процесі уроків фізичної культури учнів експериментальних груп (ЕГ-1 і ЕГ-2) (Додаток Б). У контрольній групі дана методика не проводилася з метою визначення ефективності розробленої нами експериментальної програми занять рухливими іграми різної спрямованості в учнів, а також її експериментального обґрунтування.

Рухливі ігри, які використовуються на уроках фізичної культури в експериментальній групі підбиралися з урахуванням функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості учнів.

Сутність педагогічного експерименту полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності проведення рухливих ігор в учнів молодших класів (10-11 рр.) на розвиток фізичних якостей й підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Було сформовано дві експериментальні групи (ЕГ-1 (заняття рухливими іграми на уроках фізичної культури) та ЕГ-2 (заняття рухливими іграми у позаурочний час) та одна контрольна (КГ). Під час експерименту доводилася ефективність занять рухливими іграми в учнів молодших класів (10-11 рр.).

Розроблена експериментальна методика включалася в уроки фізичної культури два рази на тиждень (понеділок, середа). Наприкінці педагогічного експерименту учням експериментальної й контрольної групи були запропоновані контрольні випробування, що визначають рівень фізичної підготовленості. Проводився повний аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження з метою обґрунтування експериментальної програми занять рухливими іграми різної спрямованості в учнів молодших класів.

Підбираючи рухливі ігри та вправи до них, з метою використання їх для виховання рухових якостей, ми виходили з того, що основний компонент дії розглядався з позиції рухової установки, де якісні характеристики обираються іграми та вправами й знаходяться ізольовано відповідно до характеру рухових якостей. Тому нами була обрана специфіка якісної спрямованості рухливих ігор у вигляді деяких правил, які дозволили більш точніше визначити відповідність ігор, спрямованих на виховання рухових якостей (Додаток В). На підставі педагогічних спостережень нами були відібрані та згруповані рухливі ігри за переважним впливом на ті чи інші рухові якості.

Відбираючи гри, ми прагнули не використовувати моделі ігор, описані в різній літературі, а творчо їх переробити відповідно до поставлених завдань.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Порівняльний аналіз розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості учнів досліджуваних груп на початку дослідження вказали на наступне. Попередні результати контрольних випробувань дозволяють стверджувати, що обстежуваний контингент учнів досліджуваних груп однорідний (p>0,05). Не спостерігалося переваги жодної з груп (експериментальних (ЕГ-1 і ЕГ-2) і контрольної (КГ)) за показниками фізичної підготовленості (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Міжгрупові відмінності показників фізичної підготовленості дітей

молодшого шкільного віку на початку дослідження

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | ЕГ1 | | ЕГ2 | | КГ | | t  ЕГ1-ЕГ2 | t  ЕГ1-КГ | t ЕГ2-КГ |
| X | m | X | m | X | m |
| Координаційні здібності (човниковий біг 4х9 м, с) | 12,73 | 0,37 | 12,52 | 0,24 | 12,7 | 0,28 | 0,48 | 0,06 | 0,65 |
| Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см) | 124,9 | 3,26 | 126,1 | 3,34 | 127,5 | 3,28 | 0,25 | 0,57 | 0,31 |
| Силові здібності (згинання і розгинання рук  в упорі лежачи,  к-ть разів) | 6,4 | 0,58 | 5,85 | 0,49 | 6,24 | 0,29 | 0,75 | 0,28 | 0,68 |
| Активна гнучкість  (нахил вперед  з положення сидячи, см) | 5,7 | 0,69 | 4,82 | 0,64 | 5,29 | 0,42 | 0,99 | 0,57 | 0,61 |
| Швидкісні здібності  (біг 30 м, с) | 13,6 | 0,21 | 13,57 | 0,15 | 13,1 | 0,62 | 0,19 | 0,66 | 0,60 |

Отриманий розподіл статистичних характеристик дозволяє робити висновок щодо незначної різниці один від одного в дослідних групах, що вказує на рівномірний їх розвиток у дітей. Приріст представлених показників фізичної підготовленості стану за час проведення основного дослідження слід розглянути окремо з метою отримання більш повної інформації про підсумкові результати дослідження.

Фізична підготовленість учнів досліджуваних груп зазнала певних змін у залежності від використовуваних вправ і методів впливу на заняттях рухливими іграми. Протягом всього дослідження, зміни досліджуваних показників у дітей обох експериментальних груп мали позитивну динаміку (табл. 3.2-3.4 і рис. 3.1-3.4).

Таблиця 3.2

Вплив занять рухливими іграми на розвиток фізичних якостей

і динаміку фізичної підготовленості хлопців ЕГ1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОКАЗНИКИ | ПД | | КД | | t ПД-КД |
| X | m | X | m |
| Координаційні здібності (човниковий біг 4х9 м, с) | 12,73 | 0,37 | 11,69 | 0,2 | **2,47** |
| Швидкісно-силові здібності  (стрибок у довжину  з місця, см) | 124,92 | 3,26 | 130,65 | 2,02 | 1,49 |
| Силові здібності  (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів) | 6,42 | 0,58 | 9,12 | 0,3 | **4,13** |
| Активна гнучкість  (нахил вперед з положення сидячи, см) | 5,75 | 0,69 | 7,71 | 0,40 | **2,46** |
| Швидкісні здібності  (біг 30 м, с) | 13,62 | 0,21 | 12,2 | 0,20 | **4,90** |

Отже, в ЕГ1 істотні зміни відбулися за всіма показниками, крім стрибка в довжину з місця (табл. 3.2, рис. 3.1). Приріст за час дослідження швидкісно-силових здібностей за результатами стрибка в довжину з місця в контрольній групі також був не достовірний (р>0,05). Це пов'язано найімовірніше з тим, що даний показник у хлопців вже до дослідження мав дуже високий рівень для даного віку. Тому збільшення все ж спостерігалися як в експериментальних, так і в контрольній групах. Хоча в ЕГ2 відбувся вірогідно значущий приріст (t=2,37; p<0,05).

Рис. 3.1 Динаміка розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості

хлопців ЕГ1 протягом дослідження

Аналіз динаміки рівня розвитку координаційних здібностей (човниковий біг 4х9 м) протягом дослідження вказав на статистично вірогідні зміни в ЕГ1 (t=2,47; p<0,05) та ЕГ-2 (t=3,36; p<0,01). У КГ відбулося покращення без істотних змін (t=1,05; p>0,05).

Представлені у нашому дослідженні заняття рухливими іграми надали позитивний вплив на динаміку силових здібностей верхніх кінцівок (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) хлопчиків під час дослідження. Аналіз показника протягом дослідження дозволяє засвідчити достовірність значущого приросту результатів за даним показником в усіх групах: ЕГ1 (t=4,13; p<0,001), ЕГ2 (t=3,75; p<0,01), КГ (t=2,63; p<0,05) (табл. 3.2-3.4 і рис. 3.1-3.3).

Таблиця 3.3

Вплив занять рухливими іграми на розвиток фізичних якостей

і динаміку фізичної підготовленості хлопців ЕГ2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОКАЗНИКИ | ПД | | КД | | t ПД-КД |
| X | m | X | m |
| Координаційні здібності (човниковий біг 4х9 м, с) | 12,52 | 0,24 | 11,38 | 0,24 | **3,36** |
| Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см) | 126,1 | 3,34 | 135,3 | 1,98 | **2,37** |
| Силові здібності (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів) | 5,85 | 0,49 | 8,22 | 0,4 | **3,75** |
| Активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см) | 4,82 | 0,64 | 6,45 | 0,40 | **2,16** |
| Швидкісні здібності  (біг 30 м, с) | 13,57 | 0,15 | 12,8 | 0,14 | **3,75** |

У той час, як у КГ приросту даного показника за час експерименту практично не спостерігалося (на початку – 5,29±0,42 см, наприкінці – 5,2±0,4см (t=0,16; p>0,05)) (табл. 3.2-3.4 і рис. 3.1-3.3).

За час експерименту показник активної гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) показав достовірно значущий приріст в ЕГ1 (на початку – 5,75±0,69 см, наприкінці – 7,71±0,4 см (t=2,46; p<0,05)) і ЕГ2 (на початку – 4,82±0,64 см, наприкінці – 6,45±0,4 см (t=2,16; p<0,05)). Дані зміни викликані насамперед широким використанням гімнастичних вправ на снарядах (відповідно до прохідних програмних вимог щодо уроків з фізичної культури).

Так у контрольній групі практично відсутні зміни (на початку – 5,29±0,42 см, наприкінці – 5,2±0,4 см (t=0,16; p>0,05)), що вказує на те, що саме даній якості необхідно більш уваги приділяти на заняттях із дітьми даного віку (табл. 3.2-3.4 і рис. 3.1-3.3).

Рис. 3.2 Динаміка розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості

хлопців ЕГ2 протягом дослідження

Слід також відзначити й те, що середнє значення швидкісних здібностей за тестом біг на 30 м в ЕГ1 (на початку – 13,62±0,21 с, наприкінці – 12,2±0,2 с (t=4,9; p<0,001)) і ЕГ2 (на початку – 13,57±0,15 с, наприкінці – 12,8±0,14 с (t=3,75; p<0,01)) у кінці дослідження було статистично значно вище, ніж у КГ (на початку – 13,19±0,62 с, наприкінці – 13,1±0,6 с (t=0,1; p>0,005)) (табл. 3.2-3.4 і рис. 3.1-3.3).

Таблиця 3.4

Вплив занять рухливими іграми на розвиток фізичних якостей і динаміку фізичної підготовленості дітей контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОКАЗНИКИ | ПД | | КД | | t ПД-КД |
| X | m | X | m |
| Координаційні здібності (човниковий біг 4х9 м, с) | 12,76 | 0,28 | 12,4 | 0,2 | 1,05 |
| Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см) | 127,55 | 3,28 | 130,2 | 3,12 | 0,59 |
| Силові здібності (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів) | 6,24 | 0,29 | 7,3 | 0,28 | **2,63** |
| Активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см) | 5,29 | 0,42 | 5,2 | 0,4 | 0,16 |
| Швидкісні здібності  (біг 30 м, с) | 13,19 | 0,62 | 13,1 | 0,60 | 0,10 |

Дуже висока ступінь приросту за час проведення основного дослідження спостерігалася за показником силових здібностей (піднімання тулуба за 1 хвилину). Так значущий приріст зафіксовано в ЕГ-1 (р<0,01), ЕГ-2 (р<0,001) і КГ (р<0,05). У контрольній групі даний приріст викликаний тим, що на уроках фізичної культури велася активна робота з метою здачі даного нормативу, тому дана вправа виконувалося учнями у кінці основної частини кожного уроку (табл. 3.2-3.4 і рис. 3.1-3.3).

Рис. 3.3 Динаміка розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості

хлопців КГ протягом дослідження

Порівняння прикінцевих значень показників фізичної підготовленості досліджуваних груп показало наступне (табл. 3.5, рис. 3.4). Найбільш значуща достовірність розбіжностей між показниками зафіксована: за активною гнучкістю (нахил тулуба вперед із положення сидячи) t=4,44 і силовими здібностями (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) t=4,44 при р0,001 між групами ЕГ1 і КГ (табл. 3.5, рис. 3.4).

Також за координаційними здібностями (човниковий біг 4х9 м) t=3,26 при р0,01, за активною гнучкістю (нахил тулуба вперед із положення сидячи) t=2,21 при р0,05 між групами ЕГ2 і КГ.

Крім того, за активною гнучкістю (нахил тулуба вперед із положення сидячи) t=2,23 і швидкісними здібностями (біг 30 м) t=2,46 при р0,05 констатована достовірна різниця між групами ЕГ1 і ЕГ2 (табл. 3.5, рис. 3.4).

Таблиця 3.5

Порівняння прикінцевих значень показників фізичної підготовленості досліджуваних груп

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОКАЗНИКИ | ЕГ1 | | ЕГ2 | | КГ | | t  ЕГ1-КГ | t  ЕГ2-КГ | t  ЕГ1-ЕГ2 |
| X | m | X | m | X | m |
| Координаційні здібності (човниковий біг 4х9 м, с) | 11,69 | 0,2 | 11,38 | 0,24 | 12,4 | 0,2 | **2,51**\* | **3,26**\*\* | 0,99 |
| Швидкісно-силові здібності (стрибок  у довжину  з місця, см) | 130,65 | 2,02 | 135,3 | 1,98 | 130,2 | 3,12 | 0,12 | 1,38 | 1,64 |
| Силові здібності (згинання і розгинання рук  в упорі лежачи, к-ть разів) | 9,12 | 0,3 | 8,22 | 0,4 | 7,3 | 0,28 | **4,44**\*\*\* | 1,88 | 1,80 |
| Активна гнучкість (нахил вперед  з положення сидячи, см) | 7,71 | 0,40 | 6,45 | 0,40 | 5,2 | 0,4 | **4,44**\*\*\* | **2,21**\* | **2,23**\* |
| Швидкісні здібності  (біг 30 м, с) | 12,2 | 0,20 | 12,8 | 0,14 | 13,1 | 0,60 | 1,42 | 0,49 | **2,46**\* |

Примітка: \* – різниця між показниками вірогідна при р0,05

\*\* – різниця між показниками вірогідна при р0,01

\*\*\* – різниця між показниками вірогідна при р0,001

Необхідно зазначити, що для ефективного розвитку фізичних якостей у контрольній і експериментальних групах вирішальним чинником було врахування сенситивних періодів та комплексний підхід на заняттях з фізичного виховання. Аналіз результатів експерименту свідчить про ефективне застосування розробленої методики на уроках фізичної культури, практично за всіма показниками забезпечено досягнення найбільш високих значень показників фізичної підготовленості

Таким чином, слід відзначити позитивний вплив занять рухливими іграми на розвиток фізичних якостей і показники, що характеризують фізичну підготовленість учнів молодших класів. Спостережувані позитивні зміни, вочевидь, пов'язані з тим, що учням експериментальних груп були надані рухливі ігри, які сприяють більш раціональному підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Рис. 3.4 Порівняння прикінцевих значень показників фізичної підготовленості досліджуваних груп

При організації рухливих ігор різної спрямованості в учнів слід керуватися основними вимогами, що пред'являються до комплексного розвитку рухових якостей в учнів.

ВИСНОВКИ

1. За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що попри наявності значної кількості досліджень, спрямованих на удосконалення системи фізичного виховання учнів молодших класів, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. До маловивчених аспектів цієї проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров’я та фізичної підготовленості учнів, визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров’я.

Проведений аналіз літератури показав, що рухливі ігри виступають як ефективний засіб розвитку фізичних якостей.

2. Виявлено, що середні показники, що характеризують розвиток рухових здібностей до проведення основного дослідження незначно відрізняються один від одного в досліджуваних групах, що вказує на рівномірний їх розвиток у дітей.

3. Експериментально доведено ефективний вплив занять рухливими іграми на розвиток фізичних якостей і показники, що характеризують фізичну підготовленість хлопців 4-х класів. Спостережувані позитивні зміни пов'язані з тим, що учням експериментальних груп були надані рухливі ігри, які сприяють більш раціональному підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В.Г., Андрющенко В. И. и др. 150 подвижных игр для юных спортсменов. Харьков: ХаГИФК, 1998. 117 с.
2. Альошина А.І. Формування вертикальної стійкості тіла дітей 9-12 років на уроках фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. наук з фiз. вих, та спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2000. 19 с.
3. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення"; ЛДІФК. Львів, 2004. 23 с.
4. Васьков Ю.В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Харків: ОВС, 2006. №6. С. 9–14.
5. 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.
6. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: Автореф. дис. … докт. пед. наук. М., 1984. 40 с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. К.: Радянська школа, 1988. 184 с.
8. 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.
9. 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.
10. Геллер Е.М. Экспериментальное обоснование опыта проведения соревнований по комплексам подвижных игр со школьниками: Автореф. дис. … канд. пед. наук. Минск, 1973. 20 с.
11. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 23 с.
12. Григорян А.А. Рациональные формы динамики, темпы и периодичность прироста загрузок, направленнях на развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.04. теорія и методика физического воспмитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры). Тбилиси, 1991. 26 с.
13. Гужаловський А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореферат дис. … д-ра пед. наук. М., 1979. 26 с.
14. Дубогай А.Д. Оценка ФР и ФП состояния младших школьников: История врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре для аспирантов. К., 1991. С. 88–91.
15. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников: Автореферат дис. … д-ра пед. наук. М., 1991. 350 с.
16. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. 151 с.
17. Иванов В.С. Основы математической статистики. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.
18. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук зфіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення"; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2007. 20 с.
19. Кольцова О. С. Моральне виховання учнів 6-8 класів в умовах оздоровчого табору : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 "Теорія і методика виховання"; Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2014. 20 с.
20. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі „родина-школа”: Дис. … канд. пед. наук. Тернопіль, 2001. 198 с.
21. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 53–103.
22. Кремер Н.Ш. Теория вероятностей и математическая статистика. М.: Юнити, 2000. 543 с.
23. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Ол. лит., 1999. – 281 с.
24. Лебедева Н.Т. Основы гигиенического нормирования общей двигательной активности младших школьников: Автореф. дис. ... доктора пед. наук 13.00.03. Минск, 1973. 42 с.
25. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. … канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 18 с.
26. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития. Физическая культура в школе. 1999. №1. С 4–10.
27. Лях В.И. Двигательное действие и его производные. Физическая культура в школе. 2006. №1. С 45–52.
28. Лях В.И. Двигательные способности. Физическая культура в школе, 1996. №2. С. 2.
29. Лях В.И. Изменение показателей, характеризующих координационно-двигательные способности в возрасте 7-17 лет. Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тезисы 3 Всесоюзной конференции „Физиология развития человека”. Москва, 1985. С. 224.
30. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 160 с.
31. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном воздасте. Теория и практика физической культуры. 1990. №3. С 15–18.
32. Лях В.И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников. Физическая культура в школе. 1990. №9. С. 20–23.
33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры. Учебн. для ин-в физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 534 с.
34. Москаленко Н.В. Дифференцированное развитие двигательных качеств девочек младшего школьного возраста в урочних формах занятий: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). К., 1992. 19 с.
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. М.: Айрис–пресс, 2004. 112 с.
37. Новик Г.В. Коррекция физического развития учащихся младших классов средствами физической культуры. Матер. Международ. Научного конгресса: Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ. Минск, 1999. С. 81-83.
38. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
39. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Автореф. дис. … канд. наук із фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2001. 17 с.
40. Рекутина Н.В. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания младших школьников (6-10 лет): автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). М., 1998. 21 с.
41. Рыбковский А. Г. Педагогические основы физического воспитания : Учеб. пособие. Донецк: ДонНУ, 2010. 161 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. Теория и методика физического воспитания. Олимпийская литература, 2003. Т.1. 422 с.
44. Усов А.В. Топологическая характеристика физической подготовленности и методика совершенствования двигательных качеств у учащихся младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). М., 1989. 16 с.
45. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1959. 64 с.
46. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: Дис. … д-ра пед. наук. М., 1970. 533 с.
47. Холодов Ж.К., Кузнецов В.А. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Изд. Центр „Академия”, 2000. 480 с.
48. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. К.: Рад. шк., 1986.124 с.
49. Черненко С. О. Моделювання процесу навчання фізичних вправ школярів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення”; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2016. 20 с.
50. Andrieieva O. et al. Application of ecological tourism in physical education of primary school age children //Journal of Physical Education and Sport. 2017. Т. 17. С. 7.
51. Charles M. A. G. et al. The Effectiveness of Traditional Games intervention program in the Improvement of Form One School-Age Children's Motor Skills Related Performance Components. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Т. 17. С. 925-930.
52. Gipit M. A. et al. The effect of traditional games intervention programme in the enhancement school-age children’s motor skills: A preliminary study. Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise. 2017. Т. 6. №. 2.
53. Rouhi M. Iranian traditional games pedagogy and their importance in improving physical and psychological aspects of elementary school students. Journal of American Science. 2012. Т. 8. №. 9. С. 429-435.
54. Tatira L. Traditional games of Shona children. The Journal of Pan African Studies. 2014. Т. 7. №. 4. С. 156-175.
55. Yarmak O. et al. The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth //Journal of Physical Education and Sport. 2017. Т. 17. № 3. С. 1935-1940.
56. Yevgeniy I. et al. Football training as a method to improve the psycho-emotional state of schoolchildren with mental development impairments. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 2018, 18(1), Art 3, pp. 23-27.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи магістра

на тему **ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0179-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

О.С. Терехова

Керівник доцент, к.фіз.вих. Соколова О.В.

Рецензент професор, д.п.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

## Додаток А

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ ЗАСІБ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

* *Оздоровче значення ігор:*
  + сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;
  + формують правильну поставу;
  + загартовують організм;
  + підвищують працездатність; • зміцнюють здоров'я.
* *Освітнє значення ігор:*
  + формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
  + розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;
  + формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології,

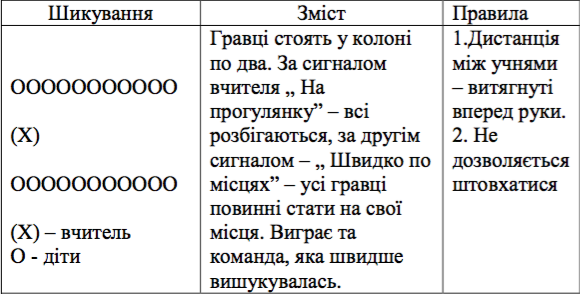
народознавства, історії рідного краю і т.д.

* *Виховне значення ігор:*
  + виховують моральні та вольові якості учнів;
  + виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
  + виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.
* *Класифікація рухливих ігор для школярів*
* індивідуальні («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і командні («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);
* із предметами («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і без предметів («Квач», «Гопак»);
* з ведучими («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і без ведучих («Передай далі». «Хто де живе?»);
* за переважаючим розвитком фізичних якостей (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);
* за інтенсивністю фізичного навантаження (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);  
  • за місцем проведення (на свіжому повітрі: «Фізкульт-ура», «Класи», «Другий зайвий», в залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники», на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);
* за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»;ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»), ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

## Додаток Б

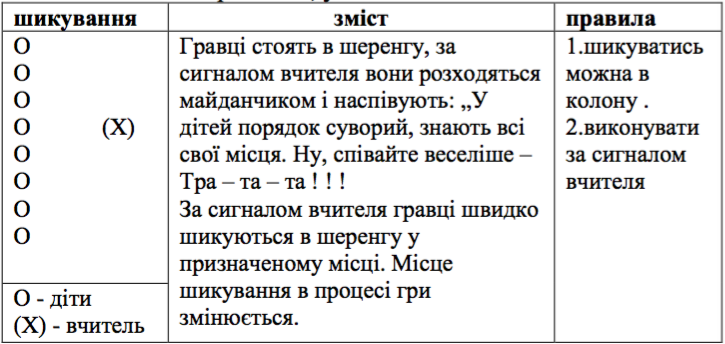
**ШВИДКО ПО МІСЦЯХ**

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

Інтенсивність: середня

**У ДІТЕЙ ПОРЯДОК СУВОРИЙ**

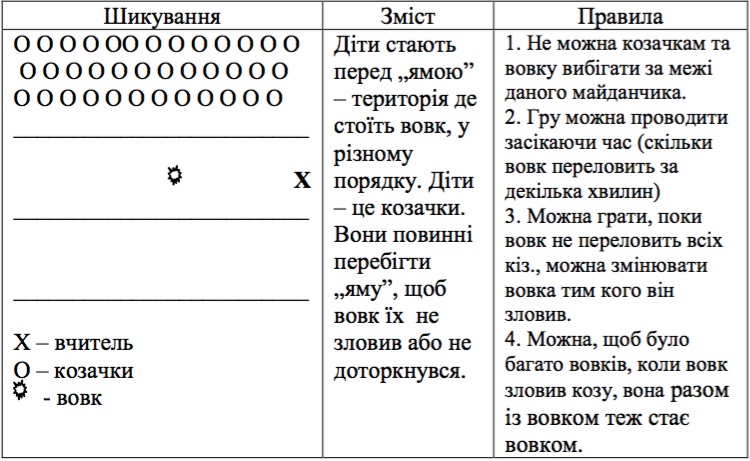
Значення гри: спритність, уважність

Інтенсивність: середня  


**„ВОВК І КОЗА”**

Значення гри: сприяє розвитку спритності, гнучкості, швидкості.

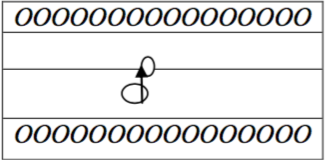
Інтенсивність: висока.



**ФУТБОЛЬНІ ПЕНАЛЬТІ**

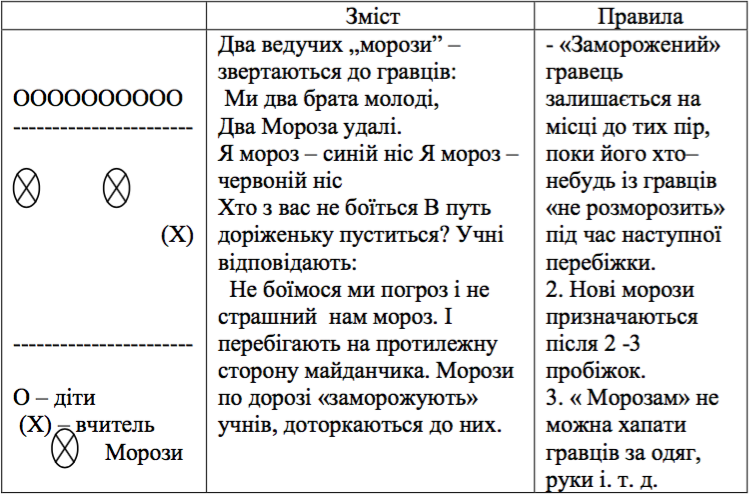
Значення гри: сприяє розвитку сили, уважність

Інтенсивність: середня

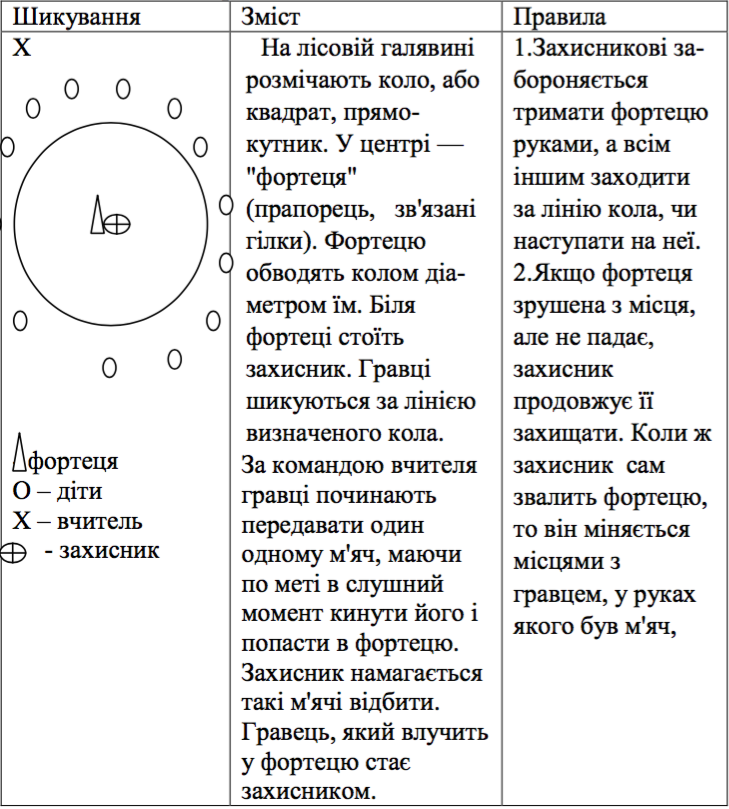
Учні однієї команди стоять в одну шеренгу у стійці ноги нарізно. Учні іншої команди з відстані, визначеної вчителем, пробивають по черзі пенальті. Якщо м'яч прокотився між ноги учнів, що стоять, - пенальті

забили. Перемагає команда, яка найбільше забила пенальті.

**«ДВА МОРОЗИ”**



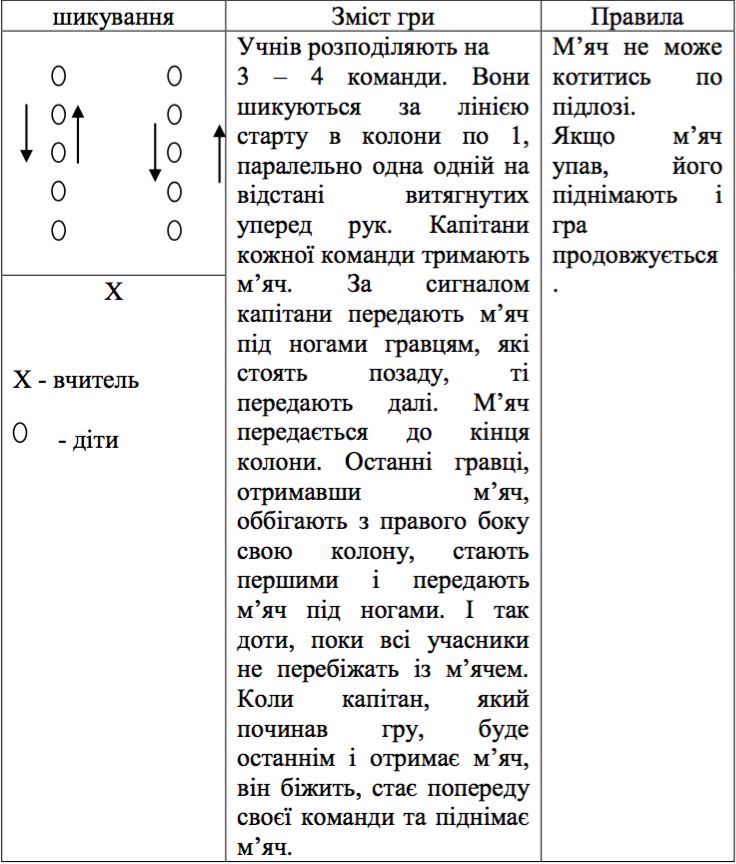
**„ ЗАХИСТ ФОРТЕЦІ”**



**ПЕРЕДАЧА М’ЯЧІВ ПІД НОГАМИ**

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

Інтенсивність: середня.



Додаток В

# ІГРИ З  УСЬОГО СВІТУ

**«Злови за хвіст дракона» (Китай)**

**Кількість учасників**: чим більше – тим краще

**Що знадобиться:** нічого

**Правила гри**: усі шикуються в колону і кладуть руку на плечі або пояс того хто стоїть попереду. Той, хто стоїть першим – голова дракона, останній – його хвіст. Далі починається найвеселіше. Голова дракона починає полювати за своїм хвостом. Ті гравці, хто ближче до хвоста, можуть всіляко допомагати йому «втікти» від голови, спритно тікаючи всім хвостом. Однак в спробах схопити хвостик і втекти від мисливця важливо, щоб колона не розсипалася і «дракон» не розвалився. Так що тримайся, голова! Нас не так-то просто зловити.

**«Плати апельсинами!» (Гана, Африка)**

**Кількість учасників**: дві команди по 3-4 людини

**Що знадобиться:** по 4 апельсини на кожного учасника

**Правила гри**: малюються дві лінії на відстані 10-15 м один від одного, за якими розміщуються команди. На лінії в ряд перед гравцями обох команд кладуться гіркою апельсини: знизу кладуть три, зверху – ще один. Команди по черзі кидають апельсинами по горах противника. Якщо вдалося її розсипати, то той хто поцілив забирає апельсини для своєї команди. При невдалому кидку «полетівший» апельсин дістається противнику. З отриманих таким чином апельсинів противник складає нові гірки, які теж можна розсипати. Гра триває, поки одна з команд не втратить всі свої апельсини. Вона і вважається прогрвшою. Апельсини легко замінять м’ячі, кубики та все, що підкаже ваша фантазія.

**«Кабадді» (Індія)**

**Кількість учасників:** дві команди, будь-яке парне число гравців

**Що знадобиться:** гарний настрій і сильні легені

**Правила гри:** ігрове поле ділиться навпіл на території для двох команд. З початком гри нападник команди що стартує переходить на чужу половину поля і намагається доторкнутися рукою або ногою до гравців-суперників. Але все не так уже й просто: спочатку він повинен зробити вдих і під час полювання постійно говорити «кабадді! кабадді! кабадді!». Як тільки повітря закінчився, нападник сам стає здобиччю і повинен бігти щосили назад. Щоб врятуватися, треба встигнути торкнутися рукою або ногою до своєї території. Якщо вдало, то з команди супротивника вибувають всі, до кого доторкнувся нападник. Якщо ж його зловили, то в бій відправляється команда противника. Виграють ті, в чиїй команді залишилося більше гравців. Ця гра родом з Індії, але стала настільки популярна в Азії, що навіть проводяться світові змагання з кабадді.

**«Три камінчика» (Франція)**

**Кількість учасників:** від 2 до 4

**Що знадобиться:** по 3 камінчика або будь-яких маленьких круглих предметів, які можна затиснути в кулачку

**Правила гри для двох:** обидва учасники в кулачку ховають за спиною 1, 2 або 3 камінчика, щоб заплутати суперника. А можна злукавити і залишити руку порожньою. За сигналом обидва гравці виставляють перед собою «в гру» затиснутий кулак. Тепер завдання – вгадати, скільки камінців всього зараз в грі, і вони по черзі називають свій варіант числа від 0 до 6. Але повторюватися не можна. Наприклад, якщо перший гравець назве «п’ять», то другий вибирає з решти чисел. Далі розтискають кулаки і дивляться, хто виграв. Той хто вгадав викидає один свій камінчик і гра триває. Якщо ніхто не вгадав, то просто грають далі. Перемагає той, хто позбувся всіх камінчиків раніше.  
Головне – не забути змінити варіанти відповідей від 0 до 9 і від 0 до 12.

**«Дуель картоплею» (Філіппіни)**

**Кількість учасників:** 2, загальна кількість пар – по числу охочих повеселитися

**Що знадобиться:** вилки і картоплини

**Правила гри:** гравці на відстані метра один від одного стають на коліно, другу ногу відривають від землі і тримають рукою на вазі, щоб зберегти рівновагу. В іншій руці у кожного – по картоплині на вилці або паличці. Головне завдання – збити картоплю противника і утримати свою. Перемагають не найсильніші, а моторні та спритні: іноді досить одного блискавичного руху, і перемога забезпечена. Гравець «мертвий», якщо картопля падає або піднята нога тричі торкнеться землі. Гра також закінчується, якщо один гравець спирається на противника або штовхає його. Для спрощення правил можна не вставати на коліно.

**«Посол прибуває» (ПАР, Африка)**

**Кількість учасників:** може бути будь-яким – чим більше гравців, тим довше гра

**Що знадобиться:** «цінний подарунок» – будь-який предмет, який в грі стане цінністю. Наприклад, ***м’яч.*** На батьківщині гри це найчастіше шматок дерева поріж, яке дуже цінується в Південній Африці.

**Правила гри:** гравці діляться на два «села» і вибудовуються шеренгами один напроти одного. З однієї відправляється «посол» з цінним подарунком в іншу. Він віддає його суперникам і відразу ж тікає, а все «село» кидається за ним у погоню. Якщо «посла» встигнуть зловити до повернення додому, він стає полоненим. Але якщо йому все-таки вдалося втекти, свого гравця «в полон» віддають переслідувачі. Програє «село», в якому залишився всього один житель.

**«Шлагбаум» (Швеція)**

**Кількість учасників:** гра для великих компаній – чим більше, тим цікавіше

**Що знадобиться:** нічого

**Правила гри:** усі, крім трьох гравців, шикуються в квадрат так, щоб в кожному ряду було стільки гравців, скільки і самих рядів. Ті, хто стоять шеренгою беруться за руки, утворюючи всередині квадрата вулиці.  
Решта троє – це переслідуваний, переслідувач і ведучий. Завдання другого – зловити того хто тікає по вуличках. Але на боці першого – вся команда, і як тільки його наздоганяють, провідний робить знак. Всі гравці швидко відпускають руки, повертаються ліворуч і утворюють руками нові вулички. Переслідувач, який практично упіймав тікача, в мить виявляється з ним на різних вулицях. І так кожен раз, поки переслідувач не опиниться спритнішим за команду. Тоді вибираються нові гравці для погоні і веселощі тривають.

**«Вовк» (Уругвай)**

**Кількість учасників:** веселіше, якщо гравців більше 4

**Що знадобиться:** нічого

**Правила гри:** вибирається просторе поле і з двох сторін рискою відзначаються його межі. Серед тих, що грають вибирається гравець, який стане вовком. З одного боку поля за межею буде будинок, з іншого – «лігво вовка». Всі гравці бігають між будинком і вовком по майданчику і наспівують придуману пісеньку, «що поки немає вовка».  
Потім гравці наближаються до лігва і запитують вовка: «Чи прийдеш ти, вовк?», Той відповідає: «Я тільки встаю». Гравці знову граються на поле і через деякий час знову йдуть до вовка з тим же питанням, але чують вже іншу відмовку. І так постійно – то він вмивається, то одягається, то причісується і т. д. Але в якийсь момент вовк несподівано вигукує: «Іду, щоб зловити вас!» – І кидається ловити гравців. Рятуються ті, хто добіг до будинку, а спійманий вовком змінюється з ним місцями.