МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0179-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Є.С. Ляшенко

Керівник доцент, к.п.н. Омельяненко Г.А.

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

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

ЛЯШЕНКУ ЄГОРУ СЕРГІЙОВИЧУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Вплив занять з легкої атлетики на рівень фізичної підготовленості молодших школярів

керівник роботи Омельяненко Галина Анатоліївна к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 04.06.2020 року №673-с

2. Строк подання студентом роботи 20 листопада 2020 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Встановлено позитивний вплив занять з легкої атлетики на розвиток фізичних якостей і показники, що характеризують фізичну підготовленість учнів 4-го класу. Так, достовірно значимі зміни за час основного експерименту відбулися за усіма показниками розвитку фізичних якостей.Максимальний відносний приріст серед хлопчиків ЕГ спостерігався за показниками активної гнучкості (72,38%) – у порівнянні з показниками хлопчиків КГ – 20%; серед дівчаток ЕГ – за показниками активної гнучкості (40,40%), у порівнянні з показниками дівчаток КГ – 14,36%.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити 1) проаналізувати науково-методичну літературу щодо доцільності виховання в учнів молодших класів фізичних здібностей засобами легкої атлетики; 2) експериментально обґрунтувати ефективність впливу занять з легкої атлетики на розвиток фізичних якостей учнів молодших класів і підвищення рівня фізичної підготовленості

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 6 таблиць, 79 літературних посилань.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Висновки | Омельяненко Г.А., к.п.н., 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-жовтень 2019 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень, 2019 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2019-травень 2020 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2020 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2020 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2020 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Є.С. Ляшенко

(підпис)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Омельяненко

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.О. Коваленко

(підпис)

Зміст

[Реферат 5](#_Toc58109742)

[Аbstract 6](#_Toc58109743)

[Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7](#_Toc58109744)

[Вступ 8](#_Toc58109745)

[1 Огляд літератури 11](#_Toc58109746)

[1.1 Характеристики вікових та фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку 11](#_Toc58109747)

[1.2 Шляхи підвищення рухової активності та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку 18](#_Toc58109748)

[1.3 Сутність підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку засобами легкої атлетики 27](#_Toc58109749)

[2 Завдання, методи та організація дослідження 37](#_Toc58109750)

[2.1 Завдання дослідження 37](#_Toc58109751)

[2.2 Методи дослідження 37](#_Toc58109752)

[2.3 Організація дослідження 39](#_Toc58109753)

[3 Результати дослідження 47](#_Toc58109754)

[Висновки 55](#_Toc58109755)

[Перелік посилань 57](#_Toc58109756)

# Реферат

Дипломна робота містить 63 сторінки, 6 таблиць, 66 літературних джерел.

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

Мета дослідження – дослідження впливу занять з легкої атлетики на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Експериментально встановлено позитивний вплив занять з легкої атлетики на розвиток фізичних якостей і показники, що характеризують фізичну підготовленість учнів 4-го класу. Визначено достовірність відмінностей показників загальної витривалості серед хлопчиків контрольної та експериментальної групи (P<0.01) та серед дівчаток (Р<0.05); за показниками спритності серед хлопчиків виявлено достовірні відмінності (P<0.001), серед дівчаток – (Р<0.05); за показниками швидкісно–силових здібностей спостерігались достовірні відмінності і серед хлопчиків і серед дівчат – (Р<0.05); за силовими здібностями виявлено достовірні відмінності серед хлопчиків – (P<0.01), а серед дівчат – (Р<0.05); за показниками активної гнучкості спостерігалисьдостовірні відмінності міжпоказниками хлопчиків – (P<0.01), між показниками дівчаток – (Р<0.05); за швидкісними здібностями достовірні відмінності спостерігались як між показниками хлопчиків так і між показниками дівчаток – (Р<0.05).

Максимальний відносний приріст серед хлопчиків спостерігався У ЕГ за показниками активної гнучкості (72,38%), серед дівчаток – спостерігався також за показниками активної гнучкості (40,40%) в ЕГ.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, молодший шкільний вік, рухова активність

# ABSTRACT

Thesis contains 63 pages, 6 tables, 66 literary sources.

The object of research is the process of physical education of children of primary school age.

The purpose of the study is to study the impact of athletics classes on the development of physical qualities and increase the level of physical fitness of junior students.

Research methods - analysis of scientific and methodological literature; pedagogical experiment; physical fitness testing; methods of mathematical statistics.

The positive influence of athletics classes on the development of physical qualities and indicators that characterize the physical fitness of 4th grade students has been experimentally established. Significance of differences in indicators of general endurance among boys of the control and experimental groups (P <0.01) and among girls (P <0.05) was determined; in terms of dexterity among boys there were significant differences (P <0.001), among girls - (P <0.05); in terms of speed and strength abilities there were significant differences among both boys and girls - (P <0.05); significant differences in strength were found among boys - (P <0.01), and among girls - (P <0.05); according to the indicators of active flexibility, there were significant differences between the indicators of boys - (P <0.01), between the indicators of girls - (P <0.05); in terms of speed abilities, significant differences were observed both between the indicators of boys and between the indicators of girls - (P <0.05).

The maximum relative increase among boys was observed in EG in terms of active flexibility (72.38%), among girls - was also observed in terms of active flexibility (40.40%) in EG.

ATHLETICS, PHYSICAL PREPAREDNESS, JUNIOR SCHOOL AGE, MOTIONAL

# Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів

1. ЕГ – експериментальна група
2. КГ – контрольна група
3. КЕ – кінець експерименту
4. ПЕ – покаток експерименту

# ВСТУП

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, недостатня кількість рухової активності, екологічні та соціальні проблеми – все це негативно впливає на стан здоров’я дітей України. Стійка тенденція погіршення стану здоров’я дітей молодшого шкільного віку –найактуальніша проблема сьогодення.

У сучасному суспільстві відзначається істотне погіршення функціонального стану організму дітей різного віку. На думку ряду дослідників, в основі істотного погіршення функціонального стану дитячого організму лежить певний комплекс причин, провідну роль серед яких відіграє виражене зниження рухової активності. Для більшості учнів які займаються розумовою працею, характерні нервово-емоційні перевантаження, це є основною причиною зниження працездатності і високої захворюваності серед них. Слід підкреслити, що в сучасних умовах в профілактиці хвороб,зміцнення здоров’я і підвищення працездатності учнів першорядну роль відіграє широке використання засобів і методів фізичної підготовки . Збереження і зміцнення здоров’я дітей, підвищення рівня їх адаптаційних можливостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та пріоритетними напрямами розвитку суспільства [].

З огляду на це сьогодні одним із найактуальніших є проблема активізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку, застосування комплексу оздоровчих і профілактичних заходів, спрямованих на підвищення адаптацій дитячого організму, збереження і розвиток рівня здоров’я. Вирішити зазначені питання допомогає залучення дітей молодшого шкільного віку до занять у гуртку з легкої атлетики, завданням якого є залучення вихованців до занять фізичними вправами, формування у них стійкого інтересу до таких систематичних занять, зміцнення здоров’я і загартування організму дітей, забезпечення різнобічної фізичної підготовленості, зміцнення опорно-рухового апарату, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання основ техніки бігу, стрибків і метань та різних допоміжних і спеціальнопідготовчих вправ. Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням матеріалу з різних видів спорту і рухових ігор, використанням ігрового методу. Для дітей не повинні плануватись тренувальні заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, що обумовлюють використання одноманітного, монотонного матеріалу [].

Заняття легкоатлетичними вправами мають значне оздоровче значення: вони добре впливають на розвиток всіх органів і систем організму людини. Ряд авторів стверджують, що з допомогою легкоатлетичних вправ, при умові їх регулярного виконання, повністю розв'язується задача гармонійного фізичного розвитку школярів всіх вікових груп .

Легка атлетика має велике значення як прикладний вид, також за її допомогою розвиваються основні фізичні якості: витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість.

В процесі занять легкоатлетичними вправами набуваються уміння та навички швидкого переміщення у просторі, координації рухів, раціо­налізації виконання різних фізичних вправ. Підлітки, що займаються легкою атлетикою, набувають спеціальні знання з техніки виконання фізичних вправ, основ організації занять, режиму особистої гігієни, харчування, праці.

Актуальність і практичне значення зазначеної проблеми зумовили проведення цього дослідження, яке спрямоване на вивчення впливу занять з легкої атлетики на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

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

Предмет дослідження – рівень розвитку рухових якостей учнів молодшого шкільного віку.

Суб’єкт дослідження – учні молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження –передбачалося, що заняття у гуртку з легкої атлетики будуть ефективно сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

Теоретичне значення дослідження зберігається в теоретичному обумовленні проблеми впливу занять з легкої атлетики на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення дослідження –результати проведеного дослідження можуть бути використані для активізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку в загальноосвітніх школах.

# 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1 Характеристики вікових та фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку

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

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

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

Продовжується розвиток і вдосконалювання рухів дитини; вона опановує все складніші рухові акти. У цьому віці діти легко виконують рухи за участю великих м’язових груп та з великою амплітудою і зазнають труднощів при виконанні точних і дрібних (із малою амплітудою) рухів. Саме в період 6-10 років життя закладаються основи культури рухів; успішно освоюються нові, раніше невідомі вправи і дії, фізкультурні знання. Здібності дітей до освоєння техніки рухів настільки великі, що багато нових рухових умінь освоюються без спеціального інструктажу [, ].

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

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

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарата. Але інтенсивність окремих ознак є різноманітною. Так, довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж маса тіла. Відбуваються зміни і в пропорціях тіла: змінюється грудна клітка й довжина тіла, ноги стають відносно довшими. У дітей цього віку продовжується окостеніння скелета, поступово формуються шийний і грудний хребет (до 12 років). М’язи дітей цього віку мають тонкі волокна, невелику кількість білка й жиру. Дані розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються згідно з віковими особливостями дітей і особливостями різних видів фізичних вправ. На основі цих даних будується педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання школярів.

Для нормального планування фізичних навантажень необхідно враховувати ряд факторів, які впливають на закономірність розвитку організму. Без врахування цих факторів планування позитивних зрушень в органах і системах організму під впливом фізичних навантажень може бути нездійсненим. До факторів, які позитивно чи негативно впливають на розвиток молодого організму, слід віднести акселерацію, гіподинамію, гетерохронізм, забрудненість навколишнього середовища []. Акселерація – прискорений розвиток організму дитини. Гіподинамія – зменшення сили, причиною її можуть бути фізичні, фізіологічні та соціальні фактори. Гіпокінезія – це симптоми рухових розладів, які відображаються у зниженій руховій активності.

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

М’язи у дітей містять більше води і менше твердих ресурсів, ніж у дорослих. Тому вони дуже еластичні і рухливі у суглобах []. Інтенсивний розвиток м’язової системи кісток відбувається з 6-7 років, коли дитина починає систематично привчатись до писання, ліплення, малювання. Розвиток згиначів випереджає розвиток розгиначів. З віком збільшується не тільки вага м’язів, але й змінюються їх фізико-хімічні властивості, збагачуються іннерваційні відношення. Сила м’язів стає більшою і, крім того, в молодшому шкільному віці сила м’язів у дівчат менша, ніж у хлопчиків [].

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

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

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

У вікових змінах рухової функції головне місце належить центральній нервовій системі і, перш за все, – корі великих півкуль. У молодшому шкільному віці діти легко оволодівають складними формами рухів. Пояснюється це тим, що у 6 − 8 років вища нервова діяльність дитини досягає високого розвитку. Але функціональні показники нервової системи ще не зовсім досконалі. Для дітей цього віку характерна невелика сила нервових процесів, особливо внутрішнього гальмування. Тому рухи вони краще засвоюють у загальному вигляді.

У молодших школярів спостерігається порівняно невелика працездатність нервових клітин. Тому при дії сильних, одноманітних і довго діючих подразників у них легко розвивається позамежне гальмування [].

Внаслідок цього діти молодшого шкільного віку відрізняються незначною витривалістю. Повільний біг може з успіхом використовуватись у якості основного засобу розвитку загальної витривалості уже в молодшому шкільному віці.

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

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

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

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

З віком у дітей удосконалюється система дихання. Збільшується амплітуда грудної клітки, амплітуда дихальних рухів і ємність легень. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у хлопчиків 6 років складає в середньому 1440 мл, а у дівчаток – 1360 мл. У дітей 10 років відповідно 1900 мл у хлопчиків і 1700 мл – у дівчаток.

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

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

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

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

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

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

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

Важливим у реалізації системи фізичного виховання дітей є знання їх особистісних якостей, фізичного і психічного здоров’я, стійкості нервової системи до різних видів подразнень, витривалості, інтересів і можливостей. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на її розвиток. Нормальний розумовий та фізичний розвиток дитини можливий за умови забезпечення оптимального рухового режиму [, , ].

Фізичні вправи на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі треба розглядати як засіб для розвитку в учнів уміння керувати своїми рухами, як засіб для розвитку рухових якостей, як засіб для вироблення у школярів сміливості, рішучості, рухової вправності й підготовки до трудової діяльності. Це особливо важливо для учнів молодших класів, тому що необхідність активного рухового режиму у дітей раннього віку обумовлена анатомо-фізіологічними, психологічними й соціальними закономірностями. Саме для цього віку характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів і функцій організму

## 1.2 Шляхи підвищення рухової активності та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

Однією із важливих умов збереження здоров’я і підвищення рівня фі­зичного стану дітей є рухова активність, яка в умовах сучасного суспільства змінює свій характер, трансформуючи рухову діяль­ність кожної дитини.

Потреба в руховій активності є природною для дітей молодшого шкільного віку. Її життєва необхідність для виховання здорового молодого покоління підтверджується багатьма дослідниками: як педагогами [; ], так і лікарями [; ], які стверджують, що в оцінці здоров’я не з боку наявності або відсутності захворювань, а з боку життєстійкості, тобто якості адаптаційних можливостей організму, рухова активність є основним засобом на шляху до здоров’я [].

Проблема визначення рівня рухової активності дітей молод­шого шкільного віку, її всебічне вивчення, аналіз та узагальнення отриманих даних на сучасному етапі розвитку суспільства є пер­шорядним завданням у вирішенні проблеми підвищення рівня фі­зичного стану і здоров’я молод­ших школярів.

Під руховою актив­ністю мають на увазі загальне су­марне кількість рухових дій, які виконуються в процесі життєді­яльності [; ].

Останнім часом з’явився тер мін «оздоровчо-рекреаційна ру­хова активність» або споріднені до нього («оздоровчо-рекреаційна фізична культура», «фізкультур­но-рекреативна діяльність» тощо), який є вживаним у галузі науки з фізичної культури і спорту. Він означає спеціально організовану рухову активність належного об­сягу та оптимальної інтенсивнос­ті, форми та види якої добровільно обирає та реалізує людина під час дозвілля з метою відновлення пра­цездатності, сприяння всебічному особистому розвиткові, зменшен­ня ризику хронічних захворювань і дотримання здорового способу життя [].

У сучасних умовах зростає значення ефективного викорис­тання рухової активності в різних сферах життєдіяльності людини. Суспільство загалом і кожна лю­дина зокрема відчуває негатив­ний вплив гіподинамії на стан громадського та індивідуального здоров’я, що посилює соціальні та економічні проблеми [].

Малорухливий спосіб життя негативно відбивається на стані опорно-рухового апарату, а так само – на функціонування бага­тьох систем організму, перш за все, – дихальної та серцево-су­динної [; ]. Недостатня рухова активність у молодшому шкіль­ному віці призводить до знижен­ня працездатності всього орга­нізму, в тому числі і мозку, що негативно позначається на якості розумових операцій [].

Підвищення рівня рухової ак­тивності дітей молодшого шкіль­ного віку у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним на­прямом вирішення проблеми під­вищення рівня фізичного стану та рівня здоров’я [, ].

Незважаючи на досить пильну увагу науки, медицини і педагогі­ки до кількості та якості рухової активності [], проблема малорухливого способу життя ді­тей, яка призводить до зниження рівня фізичного стану і здоров’я молодого покоління, залишається сьогодні досить гострою і акту­альною.

На рухову активність сидячо­го рівня: читання, малю­вання, настільні та комп’ютерні ігри, перегляд телепередач, їзду в транспорті, прийом їжі, учні мо­лодших класів витрачають значну кількість від добової кількості часу як в режимі навчальних днів так і в режимі вихідного дня.

До рухової активності малого рівня належать особиста гігієна, уроки в школі (крім уроку фізичної культури), пересування пішки, стояння з невеликою рух­ливістю. Зменшення рухової активності малого рівня у вихідні приблизно на 20% пов’язане в основному з відсутністю навчальних занять.

До рухової активності середнього рівня включають час, відведений на прогулянки, ран­кову гімнастику, рухливі ігри на перервах в школі. Рухова активність середнього рівня у ви­хідні збільшується приблизно на 9%, що пов’язано зі збільшенням вільного часу, який діти частіше використовують на прогулянки та ігри на свіжому повітрі.

У шкільному віці на під­вищення рівня фізичного стану і рівня здоров’я дуже впливає саме спеціально організована рухова активність, яка головним чином залежить від побудови та органі­зації неурочних форм навчального процесу в освітніх установах [].

У режимі навчального дня без уроку фізичної культури і в режимі вихідного дня учні почат­кової школи мають недостатню за тривалістю рухову активність ви­сокого рівня, особливо дівчатка.

Необхідно коригувати ре­жим навчального дня без уроку фізичної культури і режим ви­хідного дня з метою збільшення в них спеціально організованої рухової активності.

Проблема недостатньої ру­хової активності дітей молодшого шкільного віку може бути виріше­на за рахунок створення і впрова­дження рекреаційно-оздоровчих технологій у режим навчального дня без уроку фізичної культури і в режим вихідного дня в якості позакласних занять, забезпечую­чи таким чином оптимальний рі­вень рухової активності в ці дні. Особливу увагу слід приділяти залученню до участі в фізкуль­турно-оздоровчих позакласних заняттях дівчаток [].

Перспективи подальших до­сліджень у цьому напрямку поля­гають у розробці засобів і методів підвищення рівня рухової актив­ності дітей молодшого шкільного віку.

Загальновідомо, що пріоритетом у розвинутих країнах світу є гармонійний розвиток дитини, що передбачає її фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров’я, інтелектуальну достатність та морально-етичну досконалість.

Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ ст.) визначила необхідність забезпечення відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової, а отже й гармонійно розвиненої особистості. Це означає забезпечення тривалого та цілісного впливу як на духовний, так і фізичний розвиток дитини на всіх вікових етапах, починаючи з дитинства []. У сучасних наукових дослідженнях розкриваються анатомо-фізіологічні, гігієнічні, психолого-педагогічні та соціальні основи всебічного розвитку різних вікових категорій, в тому числі й молодших школярів. Молодший шкільний вік – відповідальний етап у системі безперервного виховання, у надбанні та передачі життєвого досвіду, у формуванні гармонійно розвиненої особистості, у забезпеченні належного рівня фізичного та психічного здоров’я, у усвідомленні потреби здорового способу життя та рухової активності для всебічного та повноцінного розвитку дитини. Потреба у руховій активності є найбільш важливою біологічною особливістю дитячого організму молодшого шкільного віку. Проблему рухової активності молодших школярів вивчали вчені різних галузей, вчителі-практики, вчені-гігієністи (Н.Ф. Денисенко, Н.А. Кот, Р.З. Поташнюк), педагоги (В.В. Гориневський, П.П. Лесгафт, А.С. Макаренко, А.В. Онопрієнко, О.В. Сухомлинський, К.Д. Ушинський, А.В. Огнистий) [; 54]. Відомо, що однією з причин відхилення у стані здоров’я дітей є недостатня рухова активність, що призводить до розвитку функціональних порушень з боку внутрішніх органів та систем, виникнення різних захворювань та нервово-психічного перевантаження. Все це обумовлює актуальність дослідження, потребує подальшої розробки та уточнення. Метою цієї статті, що становить одну зі складових нашого дослідження, є проаналізувати вплив рухової активності на гармонійний розвиток дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі. Рухова активність – одна з неодмінних умов життя і нормального функціонування організму людини. Фізична активність – це біологічно необхідний компонент життєдіяльності, що стимулює розвиток дитини, розширює та підтримує на оптимальному рівні функціональні можливості дорослої людини, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості []. У законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» фізична культура є важливим засобом зміцнення здоров’я, профілактики і лікування захворювань [; ]. Ми виходимо з того, що навчання та виховання дітей – це педагогічний процес, направлений на формування й закріплення можливостей піклування про власне здоров’я, працездатність, вироблення навичок організації та обсягу повсякденної рухової активності. В молодшому шкільному віці закладаються основи свідомого ставлення дітей до власної фізичної підготовленості та необхідності рухової активності. Вивчення та аналіз найважливіших здобутків педагогічної літератури свідчать, що саме цей період є найсприятливішим для формування здорового способу життя та фундаментом для гармонійного розвитку особистості. У свою чергу, фізичне виховання у навчально-виховному процесі молодших школярів виступає як складова частина загальної системи освіти, що має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного та морального здоров’я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості. Воно повинно сприяти вдосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо. Як зазначається в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров’я нації», в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров’я населення, а особливо дітей молодшого шкільного віку. Майже 90 % школярів мають відхилення у здоров’ї, понад 50 відсотків – незадовільну фізичну підготовку []. Проведений нами аналіз результатів медичних обстежень школярів підтвердив, що протягом останніх років різко зріс показник захворюваності, особливо серед молодших школярів. 63 % дітей мають різні захворювання та дефекти фізичного розвитку, серед яких у 25 % обстежених виявлено захворювання ШКТ, у 13 % – порушення постави або сколіоз, у 9 % - бронхо-легеневі та серцево-судинні патології, у 8% - порушення зору, у 5 % - плоскостопість, у 3 % - ожиріння. Як відомо здоров’я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Зміцнення та збереження здоров’я дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Основною тенденцією досліджень останніх років є акцент на поєднанні необхідності зміцнення здоров’я дітей, їх фізичного розвитку та формування гармонійно розвиненої особистості на уроках фізичної культури учнів початкових класів засобами рухливих ігор (О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк, А.В. Цьось) та запровадженням інноваційних технологій на сучасному етапі (О.Д. Дубогай, Р.З. Поташнюк) [; ; ]. Педагогічні завдання (виховні, оздоровчі та освітні), які вирішуються під час проведення рухливих ігор, визначаються вимогами щодо подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку і функціональних можливостей їх організму. Це досягається цілеспрямованим добором рухливих ігор. Особливе місце у цьому аспекті займають рухливі ігри, передбаченні шкільною програмою навчання у школі, зокрема, в початкових класах, які використовують на уроках та в позаурочний час. Це сприяє розширенню рухової активності школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовки, розвитку організму в цілому. Регулярні заняття та уроки з застосуванням різноманітних ігор готують дітей до посилених розумових та моральних навантажень. Тому, слід уважно підходити до підбору ігор та місця застосування в навчально-виховному процесі []. Слід зазначити, що максимальний вплив рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій загальноосвітній школі залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації, серед яких можна визначити такі, як: - систематичність проведення ігор упродовж дня; - забезпечення взаємодії навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання; - оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах; - використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості школяра []. Отже, кожна гра повинна обов'язково відрізнятися відомою цікавістю, що змусить дітей займатися з бажанням та захопленням. Нецікава гра, за результатами педагогічних спостережень, викликає у дітей лише незадоволення, апатію, неуважність та млявість рухів, що, в свою чергу, не призводить до очікуваної користі. При виборі гри необхідно враховувати не тільки вік дітей, але й ступінь розумового розвитку дітей.

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб’єкта (Н. Т. Лебедєва, А. А. Маркосян, І. В. Муравов та ін.).

Дослідження в галузі теорії і методики фізичного виховання, здійснені Н. Москаленко, яка встановила, що достатню фізичну підготовленість мають тільки ті школярі, які, крім уроків, регулярно, двічі-тричі на тиждень, займаються у спортивних секціях або у дитячо-юнацьких спортивних школах [].

Дослідження М.В. Антропова, Т. Круцевич вказують на те, що активний руховий режим позитивно впливає не тільки на фізичний, але і на розумовий розвиток школярів. Ними доведена важлива роль рухової активності у стимулюванні розумової працездатності учнів упродовж навчального дня, тижня, чверті і року [].

Структура процесу навчання рухів дітей молодшого шкільного віку загальноприйнята, проте вимагає врахування відповідних вікових особливостей методичних прийомів і методів навчання.

Одним з найпоширеніших методів навчання дітей молодшого шкільного віку є ігровий метод із застосуванням елементів спортивних і рухливих ігор, оскільки під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей. Молодші школярі охоче засвоюють навички і уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю, оскільки у грі розкривається не тільки особа, але і її ставлення до дійсності. Рухливі ігри можна використовувати на шкільних перервах, спортивних святах, в группах продовженого дня і т.д [].

Діти і підлітки витрачають на фізичні вправи 1,4% свого вільного часу. Уроки фізкультури компенсують лише 11%необхідного добового обсягу pyxiв.

Оптимальні норми рухової активності молодших школярів перебувають в opiєнтовних межах 7-12 годин на тиждень.

Форми організації режиму рухової активності учнів початкових класів складають певну систему, яка охоплює:

• уроки фізичної культури;

• фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед початком занять, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);

• позакласну фізкультурно-масову роботу (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);

• позашкільну спортивно-масову роботу (за місцем проживання учнів, заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, будинках школярів, спортивних товариствах, самостійні заняття школярів фізичними вправами в сім'ї, на пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах, у парках) [].

Школа і сім’я покликані залучати всіх учнів до систематичних занять фізичними вправами, роз’яснювати їм значення цих занять, виховувати потребу і вміння свідомо використовувати їх у режимі праці та відпочинку. Правильне, систематичне чергування навчання із заняттями фізичними вправами сприяє підвищенню працездатності школярів, зміцненню їх здоров’я. Важливого значення набуває організація фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня молодших школярів: гімнастика до початку занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, ігри.

Гімнастика до початку занять у школі дисциплінує учнів, готує їх до напруженої навчальної діяльності, допомагає включитися в загальний трудовий ритм. Рекомендують проводити її не тільки в першу, а й другу зміну. Найбільш корисні заняття на свіжому повітрі [].

Фізкультурні хвилинки можуть бути повні і скорочені. Останні складаються з однієї-двох вправ, наприклад, ритмічне стискання пальців, струшування пальців, струшування кистей, і проводяться під час письмових робіт у 1-му класі. Рекомендують також імітаційні, тематичні, віршовані фізкультурні хвилинки [].

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви.

Активним відпочинком є фізичні вправи і рухливі ігри на великій перерві. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі. При цьому взимку дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі.

Серед позаурочних форм організації занять фізичними вправами виділяють:

1. Масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.

2. Секційні і гурткові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.

3. Індивідуальні заняття.

Фізичне виховання за місцем проживання – один із напрямків у розв’язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя дітей. Фізичне виховання не повинно втрачати рис педагогічно спрямованого процесу. Самовиховання також повинно бути спрямованене на реалізацію значущих з освітньо-виховних позицій завдань і ґрунтуватися на відповідних педагогічних принципах, правилах, положеннях [].

Рухова активність безпосередньо впливає на розвиток фізичних якостей молодших школярів, зокрема сили та швидкості.

Засобами виховання сили є:

1. вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, відтискання, присідання, стрибки);

2. вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі);

3. вправи з обтяженням опору (еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища).

Засобами виховання швидкості є вправи, рухи, які можна виконувати з максимальною швидкістю. Вправи повторюють по 3-4 рази із відпочинком. При цьому застосовують 2-3 підходи.

Орієнтовні вправи для розвитку швидкості:

* біг з прискоренням;
* біг на 10-30 м;
* біг з гори;
* біг на лижах на коротку дистанцію;
* рухи руками і ногами із максимальною швидкістю:
* рухливі ігри та естафети;
* спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що високий рівень фізичної підготовленості дітей є однією з умов міцного здоров’я. Найчастіше причиною різноманітних відхилень у їх фізичному розвитку є недостатня рухова активність, що прогресує з кожним роком. Вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можливе за рахунок використання ефективних засобів фізичної культури та правильно організованих форм режиму рухової активності.

## 1.3 Сутність підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку засобами легкої атлетики

Фізичне виховання – важлива складова процесу формування здорової, гармонійно та всебічно розвиненої особистості. Воно спрямоване на охорону та зміцнення здоров’я; підвищення опірності дитячого організму та поліпшення його працездатності; своєчасне формування життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, забезпечення належного рівня фізичного стану; виховання інтересу та потреби у руховій активності, формування звички до здорового способу життя [].

Легка атлетика в різних державних та галузевих стандартах, тестах, шкільній програмі займає досить значне місце. В загальноосвітній школі протягом навчального року учні виконують комплекс тестових завдань для визначення рівня їх фізичних якостей (спритності, швидкості, витривалості, гнучкості, сили, швидкісно-силових) [].

Універсальним засобом фізичного виховання е легкоатлетичні вправи, оскільки містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та відрізняються широким діапазоном впливу на функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сфери дитячої особистості [].

Серед багатьох видів вправ, що сприяють фізичному розвитку учнів велика роль належить легкоатлетичним видам. Адже, різні види метань, бігу, стрибків, є складовою частиною більшості уроків фізичної культури. Відомо, що хороша легкоатлетична підготовка сприяє досягненню значних успіхів в різних видах спорту. Багато легкоатлетичних рухів та вправ з дитинства супроводжують людину в повсякденному житті, і тому є одними із найбільш поширених у побуті та фізкультурних заняттях. Деякі легкоатлетичні вправи є основою різних тестів і нормативів для оцінки фізичної підготовленості людини [, ].

Одночасно реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі:

Навчальні цілі полягають у вивченні учнями рухливих і народних ігор легкоатлетичної спрямованості, окремих легкоатлетичних видів спорту, основ техніки виконання загальнорозвивальних, легкоатлетичних вправ, в отриманні відповідних знань.

Розвивальні та оздоровчі цілі полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей; умінь зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я, рухову активність, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні знань про легку атлетику (різні види бігу, метань, стрибків).

Пізнавальні цілі полягають у розвитку і розширенні кругозору, елементарних уявлень учнів про фізичну культуру, спорт, основи здоров'я та здорового способу життя; в ознайомленні з визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами – легкоатлетами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах Європи, світу.

Виховні цілі полягають у вихованні в учнів інтересу і звички до занять легкоатлетичними та іншими фізичними вправами; цікавості до національних та олімпійських легкоатлетичних видів спорту; бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості [, , ].

Легкоатлетичні вправи мають велике значення в загальній фізичній підготовці дітей. Їх педагогічна цінність визначається високим ступенем прикладної спрямованості, можливістю розвитку основних рухових здібностей [].

У системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку одне з головних місць посідає формування основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метань та ін., які є елементами легкої атлетики. Їх використання збагачує руховий досвід дитини, необхідний в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях. Виконання легкоатлетичних вправ не лише залучає до роботи значну кількість м’язів, але й висуває високі вимоги до діяльності основних функціональних систем організму. Завдяки їм покращуються функції серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи та активізуються усі фізіологічні процеси організму [].

Заняття легкоатлетичними вправами мають значне оздоровче значення: вони добре впливають на розвиток всіх органів і систем організму людини. Ряд авторів стверджують, що з допомогою легкоатлетичних вправ, при умові їх регулярного виконання, повністю розв'язується задача гармонійного фізичного розвитку школярів всіх вікових груп [].

Таким чином, засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання. Вони формують основу для засвоєння у подальшому змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, оскільки не вимагають особливих умов чи обладнання.

Метою впровадження засобів легкої атлетики є покращення фізичного стану школярів; виховання у них стійкого інтересу і ціннісного ставлення до занять фізичною культурою; формування рухових вмінь, навичок та основ культури здоров’я [, ].

Легка атлетика сприяє веденню здорового способу життя. Правильне проведення занять і змагань позитивно впливає на формування особистості людини, розвиток позитивних моральних якостей (волі, цілеспрямованості, наполегливості та ін.) [].

Зазначена мета реалізується шляхом вирішення комплексу оздоровчих, навчальних і виховних завдань:

1) Оздоровчі завдання:

• сприяння гармонійному фізичному розвитку дитини;

• зміцнення здоров’я дитини;

• підвищення фізичної працездатності;

• формування правильної постави.

2) Навчальні завдання:

• формування життєво важливих умінь і навичок засобами легкої атлетики;

• розвиток рухових якостей (спритності, швидкості, сили, гнучкості, витривалості);

• формування необхідних знань та уявлень у галузі фізичного виховання.

3) Виховні завдання:

• виховання таких особистісних якостей як: сміливість, дисциплінованість, взаємодопомога, працелюбність, відповідальність та ін.;

• виховання у дітей позитивних емоцій, життєрадісності;

• виховання вміння творчо ставитися до отриманих знань і навичок у своїй руховій діяльності;

• прищеплення гігієнічних навичок, пов’язаних із заняттями фізичного виховання;

• виховання інтересу до активної діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і спортом.

Вирішення поставлених завдань ґрунтується на таких основних загально дидактичних принципах [, , ]:

Принцип систематичності та послідовності. Заняття з фізичного виховання з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики, як форма організації освітньої роботи, у процесі якої реалізуються навчальні, розвивальні, виховні й оздоровчі завдання, з відповідним змістом дозволяють отримати прогнозований результат. Одним із завдань занять є забезпечення якісних змін у фізичному розвитку дитини. Під час навчання дітей від 5-ти до 10-ми років слід поєднувати два процеси – повторення раніш засвоєного матеріалу і вивчення нового. Систематичність полягає у тому, що рухова дія, що вивчається, базується на тимчасових зв’язках, закріплених попередньою руховою дією. Реалізація послідовності забезпечується обов’язковим виконанням дидактичних правил: від засвоєного – до незасвоєного, від простого – до складного, від відомого – до невідомого. На кожне заняття повинно відводиться стільки часу, скільки потрібно для засвоєння рухової дії усіма дітьми, тільки після цього слід переходити до наступної.

Принцип доступності припускає доступність засобів, методів, форм та прийомів навчання для дитини за видами, структурою та формою. Всі засоби, що використовуються на заняттях, за своєю структурою, рівнем фізичного навантаження та рівнем попереднього рухового досвіду дітей повинні бути доступними для даної вікової категорії, мати певні труднощі, але при цьому не бути занадто легкими. Цей принцип також передбачає забезпечення поступовості при переході «від простого до складного», тобто від легких завдань до більш складних та «від відомого до невідомого», тобто кожну нову рухову дію слід пропонувати для вивчення після повного засвоєння попередньої, схожої за структурою. Велике значення тут набуває використання спеціально-підготовчих вправ.

Принцип індивідуалізації передбачає використання таких форм занять, методів навчання, щоб здійснювався індивідуальний підхід до дітей з урахуванням стану здоров’я, самопочуття, рухового досвіду, морфологічних особливостей організму, рівня фізичного розвитку, зберігаючи при цьому єдину цільову установку. Індивідуальний підхід можливо здійснювати шляхом диференціації завдань, фізичних навантажень (за рахунок дозування вправ, інтенсивності виконання вправ, складності вправ, тривалості та характеру відпочинку), а також прийомів педагогічного впливу.

Принцип наочності реалізується безпосередньо через формування уявлень про рухову дію, що вивчається. Виникнення образу дії відбувається за рахунок сигналів, що надходять через органи відчуття. На заняттях необхідно використовувати як безпосередню (натуральний показ вправи), так і опосередковану наочність (різноманітні асоціативні образи), що забезпечить вплив на різні аналізатори для відчуття окремих рухів і елементів вправ. Чим більш зрозумілими, цікавими, емоційними є асоціативні образи для дітей, тим ефективніше здійснюватиметься засвоєння нових рухових дій. Тому слід постійно розширювати діапазон подібних порівнянь для більш активного впливу на рухові уявлення дітей.

Принцип варіативності навантаження використовується для попередження втоми у дітей. Він передбачає оптимальне співвідношення вправ різного спрямування, надаючи можливість відбуватися відновлюваним процесам в учнів. Різноманітні, цікаві, емоційні й доступні легкоатлетичні вправи та ігри (з елементами легкої атлетики) попереджують втомлюваність у дітей, оптимізують їх емоційний стан. Зберігаючи єдину цільову установку на заняттях слід варіювати різними засобами навчання, які обов’язково повинні змінюватися продовж декількох занять, застосовувати виконання вправ в стандартних та різноманітних умовах, ігровій та змагальній формі навчання, що дозволить уникнути одноманітності занять та створити позитивний емоційний стан дітей.

Зміст теоретичної підготовки спрямовано на формування у дітей загального уявлення про легку атлетику; ознайомлення з видами легкої атлетики; правилами поведінки на заняттях з легкої атлетики; вимогами до одягу на заняттях, тощо [, ].

Зміст фізичної підготовки являє собою змістове наповнення заняття, спрямоване на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей та загальний розвиток і зміцнення організму дитини: підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток мускулатури, підвищення рівня розвитку основних рухових здібностей, профілактика викривлення постави та плоскостопості. У ньому використовуються загальнорозвивальні, коригуючи, профілактичні, спеціально-спрямовані на активізацію діяльності основних систем організму вправи та рухливі ігри [, ].

Під час вивчення легкої атлетики враховуються найсприятливіші вікові та анатомофізіологічні періоди розвитку організму школярів; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров'я учнів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення активного відпочинку; формуються знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки [].

За допомогою засобів фізичної підготовки в процесі занять з легкої атлетики вирішуються завдання, спрямовані на комплексний розвиток рухових здібностей і фізичних можливостей організму як основи спеціальної працездатності, оптимізації відновлювальних процесів.

Обсяг вправ фізичної підготовки в значній мірі визначається рівнем розвитку компонентів рухової підготовленості. Якщо у дитини недостатньо розвинута сила певних груп м’язів, мала рухливість у суглобах або недостатня працездатність серцево-судинної та дихальної систем, то використовуються відповідні вправи. Підбір вправ здійснюється з урахуванням особливостей і вимог, що висуваються до завдань навчання [].

Зміст технічної підготовки спрямовано на навчання основних елементів легкої атлетики: спортивної ходьби, бігу, стрибків (у довжину, висоту з місця, з розбігу), метань на дальність і в ціль (малого м’яча, мішечків із піском, «сніжків», тощо). В процесі технічної підготовки вирішуються завдання, пов’язані зі специфікою формування легкоатлетичних рухових вмінь та навичок у дітей. Навчання бігу, стрибків, метань, ходьби передбачається за загальноприйнятими методиками. Для більш успішного засвоєння технічних прийомів слід використовувати комплекси спеціальних вправ та рухливі ігри з елементами легкої атлетики [, ].

Зміст психологічної підготовки об’єднує моральну і вольову підготовку. Виховання моральних якостей легкоатлета необхідно здійснювати під час усіх занять, на змаганнях, у спілкуванні інструкторів фізичної культури і вихованців. Своєчасне заохочення видом заняття формує у дітей стійкі навички дисциплінованості, витримки, взаємодопомоги та взаємоповаги у співпраці з ровесниками та нейтралізує індивідуалізм, егоїзм, зазнайство.

Поєднання моральної і вольової підготовки є однією з передумов формування гармонійної особистості. Вольові якості у школярів молодшого шкільного віку виховуються в процесі подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів. Внутрішні труднощі виявляються в таких переживаннях, як: невпевненість, сумнів, тривога, страх, втома. Зовнішні переважно пов’язані з оволодінням техніки, з вихованням рухових якостей [].

Психологічна підготовка маленьких легкоатлетів відбувається під час виконання ними будь-яких легкоатлетичних вправ, що сприяє розвитку розумових здібностей дитини – кмітливості, винахідливості, здатності до аналізу та узагальненню, працелюбності та наполегливості.

Легка атлетика має велике значення як прикладний вид, також за її допомогою розвиваються основні фізичні якості: витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість [].

В процесі занять легкоатлетичними вправами набуваються уміння та навички швидкого переміщення у просторі, координації рухів, раціоналізації виконання різних фізичних вправ. Школярі, що займаються легкою атлетикою, набувають спеціальні знання з техніки виконання фізичних вправ, основ організації занять, режиму особистої гігієни, харчування, праці [].

Заняття з легкої атлетики складаються з підготовчої, основної і заключної частин. У підготовчу частину включаються: елементи спортивної ходьби, бігу, комплекси загальнорозвивальних вправ, бігові та стрибкові вправи, а також теоретичні відомості загального та специфічного характеру. Основна частина складається з технічної та фізичної підготовки. Технічна підготовка містить основні технічні елементи легкої атлетики (біг, стрибки, метання тощо), фізична підготовка – вправи загальної підготовки. До змісту основної частини також обов’язково слід вводити специфічні (які будуються на елементах легкої атлетики) рухливі ігри. До заключної частини заняття включаються рухливі ігри малої інтенсивності з елементами легкої атлетики та вправи, спрямовані на відновлення дихання, розслаблення [, ].

Для якісного засвоєння практичного матеріалу слід використовувати різні типи занять з фізичного виховання: навчально-тренувальні, сюжетні, ігрові, тематичні, контрольні. Завданнями є: розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей; формування життєвоважливих рухових навичок та вмінь; набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя; виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості; формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності; формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та здібності; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості [].

На початку та під час проведення занять необхідно дотримуватись правил безпеки життєдіяльності: – переконатись в надійності (безпеці) місця занять або тієї ділянки залу (майданчику), де проводяться заняття з використанням елементів легкої атлетики; перевірити наявність інвентарю; використовувати відповідний віковим та індивідуальним особливостям дітям інвентар (набивні м’ячі, гантелі, експандер, бар’єри, тощо).

Усі форми фізичного виховання бажано проводити у ігровій формі (що сприятиме формуванню зацікавленості та потреби в заняттях фізичними вправами у дітей) та, по можливості, на відкритому повітрі (для ефективного вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання).

Організація та методика проведення різних форм організації фізичного виховання з елементами легкої атлетики повинна відбуватися з дотримуванням основних дидактичних закономірностей, правил і принципів, з урахуванням вікових особливостей нормування величини фізичних навантажень, із застосуванням традиційних методів навчання та виховання.

# 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ та ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – дослідження впливу занять з легкої атлетики на розвиток фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Завдання дослідження*:*

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо доцільності виховання в учнів молодших класів фізичних здібностей засобами легкої атлетики.
2. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу занять з легкої атлетики на розвиток фізичних якостей учнів молодших класів і підвищення рівня фізичної підготовленості.

## 2.2 Методи дослідження

Під час проведення експерименту застосовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури;
2. Тестування фізичної підготовленості;
3. Педагогічний експеримент;
4. Методи математичної статистики.

Для визначення ефективності впливу занять з легкої атлетики на виховання фізичних якостей в експерименті застосовувалося тестування фізичної підготовленості:

1. Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою, м);
2. Спритність (човниковий біг 4х9 м, с);
3. Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см);
4. Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів);
5. Активна гнучкість (нахил вперед, см);
6. Швидкісні здібності (біг 30 м, с).

Методика проведення тестування для визначення загальної витривалості.

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту й зберігають нерухомий стан. За сигналом вони повинні пробігти якнайдовшу дистанцію. Результатом тестування є відстань яку пробіг учасник. Відстань кожного учасника фіксується окремо.

Методика проведення тестування для визначення спритності.

Обладнання: секундомір, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев’яні кубики(5\*5см). За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев’яних 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 поклав другий кубик у стартове коло. Проводиться дві спроби, кубик повинен кластися в півколо, а не кидатись.

Методика проведення тестування для визначення швидкісно-силових здібностей.

Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах. Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Методика проведення тестування для визначення силових здібностей.

Обладнання. Неслизька підлога. За командою «Приготуватись!» учень приймає положення упор лежачі. По команді «Старт!» учень починає виконувати згинання і розгинання рук. Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук.

Методика проведення тестування для визначення активної гнучкості.

Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п’яти торкались лінії АБ. Відстань між п’ятами 2-3 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук. Ноги в колінах згинати не можна.

Методика проведення тестування для визначення швидкісних здібностей.

Обладнання: секундомір, відміряна дистанція, фінішна стрічка. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Методи математичної статистики. Для визначення достовірності отриманих результатів дослідження і визначення ефективності використаної методики розраховувалися: середнє арифметичне значення (M); помилка середнього арифметичного значення (m); достовірність за t – критерієм Ст'юдента [, , ].

Обробка отриманих результатів проводилась засобами табличного редактора MS Excel.

## 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Запорізької гімназії №31 у 2019-2020 навчальному році. У ньому взяли участь 42 учні 4-их класів, було сформовано дві групи: ЕГ (22 учні – 12 дівчаток і 10 хлопчиків) та КГ (20 учнів – 11 хлопчиків і 9 дівчаток).

Навчальна програма гуртка «Легка атлетика» (початковий рівень, 3-4 кл.) розроблена на основі програми «Легка атлетика для ДЮСШ» та програми «Фізична культура для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів» [, ].

Програма розрахована для дітей 9-10 років, згідно фізичних особливостей та стану здоров’я. Заняття проводдились 3 рази на тиждень по 45 хвилин.

Мета програми: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я; розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій; розширення функціональних можливостей систем організму шляхом розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей; залучення учнів до систематичних занять легкою атлетикою та сприяти підвищенню їх фізичної підготовленості.

Основними формами навчально-тренувального процесу є теоретичні і групові практичні заняття, календарні змагання, виховально-профілактичні та оздоровчі заходи (табл.2.3.1).

##### Таблиця 2.3.1

Зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів |
| Теоретико-методичні знання | |
| Міфи і легенди Стародавньої Греції про виникнення Олімпійських ігор.  Режим дня.  Спортивний одяг і взуття. | Учень має уявлення про:  режим дня; руховий режим школяра та його вплив на формування правильної постави; фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень |

##### Продовження табл. 2.3.1

|  |  |
| --- | --- |
| Руховий режим школяра та його вплив на формування правиль-ної постави.  Фізичні навантаження та  реакція на них сердечних скорочень.  Дихання під час виконання фізичних вправ.  Правила безпеки на заняттях з легкої атлетики. | називає:де і коли зародилися Олімпійські ігри; на честь кого проводили давні Олімпійські ігри;  предмети спортивного одягу та взуття;  дотримується:  правил дихання під час виконання фізичних вправ; правил безпеки на заняттях з легкої атлетики. |
| Загально-фізична підготовка | |
| Стройові вправи. | Учень виконує:  - перешикування з шеренги по одному в шеренгу по два і навпаки за розподілом;  перешикування з колони по одному в колону три (по чотири) способом послідовних поворотів ліворуч |
| Ходьба, біг, стрибки.  Загальнорозвивальні вправи.  Вправи для формування постави запобігання плоскостопості.  Вправи для розвитку швидкості. | виконує:  ходьбу по діагоналі, «протиходом» та «змій- кою»; різновиди бігу та стрибків;  виконує:  загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами, у парах;  виконує:  вправи для формування постави та запобіган ня плоскостопості;  виконує:  повторний біг на відрізках до 30 м; |

##### Продовження табл. 2.3.1

|  |  |
| --- | --- |
| Вправи для розвитку спритності  Вправи для розвитку сили.  Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.  Вправи для розвитку гнучкості.  Вправи для розвитку витривалості. | прискорення до 10 м із різних вихідних поло-жень;  біг зі зміною швидкості і напрямку за сигна-лом;  виконує:  різновиди стрибків із завданнями;  стрибки з поворотами на 90 180 градусів;  «човниковий» біг 4 х 9 м;  естафети.  виконує:  згинання і розгинання рук в упорі лежачі;  підтягування у висі /хл./ та висі лежачі /дів./.  піднімання тулуба з положення лежачі;  піднімання тулуба з положення лежачі на животі.  виконує:  вистрибування з присіду вгору;  стрибки з місця у довжину та висоту;  стрибки у «глибину» з наступним вистрибуванням вгору  виконує:  вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами;  махові рухи;  вправи на розтягування.  виконує:  рівномірний біг до 1000 м;  повторний біг 3 х 30-50 м. |

##### Продовження табл. 2.3.1

|  |  |
| --- | --- |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань | Учень виконує:  спеціальні бігові вправи;  стрибкові вправи;  спеціальні вправи для метань |
| Біг | |

|  |  |
| --- | --- |
| Старт і стартовий розбіг.  Біг 30 м, 60 м.  Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 1000 м. | Учень виконує:  старт, стартовий розбіг;  - біг 30 м, 60 м:  рівномірний біг до 1000 м:  прискорення 10-30 ;  повторний біг 4 х 30 м, 2 х 60 м. |
| Стрибки | |
| Стрибки в довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу способом зігнувши ноги.  Стрибки у висоту з розбігу  способом переступання. | Учень виконує:  стрибки у довжину з місця;  стрибки у довжину з розбігу способом зігнувши ноги;  стрибки у висоту з розбігу способом переступання. |
| Метання | |
| Метання малого м’яча на даль- ність з місця.Метання малого м’яча з місця в горизонтальну та вертикальну ціль. | Учень виконує:  метання малого м’яча на дальність з місця;  метання малого м’яча з місця в горизонтальну та вертикальну ціль. |

Зміст і завдання освітньої роботи .

Теоретичні відомості. Характеристика легкої атлетики як виду спорту. Прикладне значення легкої атлетики. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Поняття «Здоров’я». Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття «Загартування», види загартування. Правила техніки безпеки на заняттях легкої атлетики.

Формувати уявлення: про легку атлетику як вид спорту; про прикладне значення легкої атлетики; історію розвитку легкої атлетики; про здоров’я та здоровий спосіб життя; загартування; вчити називати: види легкої атлетики; правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики; види загартування; вчити дотримуватися: правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

Технічна підготовка.

Формувати вміння виконувати: вправи на місці: імітація роботи рук вперед-назад з великою амплітудою; ходьба на місці не відриваючи п’яток від підлоги з роботою рук (при виконанні вправи коліна спрямовані усередину). Вправи в русі: ходьба по прямій лінії, руки вниз (без роботи рук); ходьба перекатом з п’ятки на носок; ходьба з гімнастичною палицею за спиною; ходьба з гімнастичною палицею на плечах та перед грудьми.

Вчити виконувати: спеціально бігові вправи; біг по умовних купинах (на землі на відстані 30-50 см одна від одної – до 40 м; високий старт; стартовий розбіг; біг з прискоренням 2х20 м; біг на 30 м; рівномірний біг 200-400 м у чергуванні з ходьбою; вправи, спрямовані на засвоєння бар’єрного бігу (висота бар’єру 15 см): переступання через бар’єри (4 шт., відстань між бар’єрами 30-40 см) з боку прямими ногами на носках «Лелека», з підтягуванням колін до грудей «Коники» (правим, лівим боком) (відстань між бар’єрами 50-60 см один від одного); атака бар’єру в ходьбі з боку правою, лівою; стрибки на двох ногах через бар’єр з боку.

Рухливі ігри, спрямовані на засвоєння бігу: «До фінішу»; «Хто спритніший?»; «Біг човником»;«Зміна лідера»; «Біг з поворотами» та ін.

Формувати вміння виконувати: спеціальні вправи, спрямовані на засвоєння елементів стрибків (стрибки на обох ногах по трикутнику чи квадрату; стрибки вбік з однієї ноги на іншу на місці та через накреслені на підлозі лінії; вистрибування з присіду (напівприсіду); стрибки через гімнастичну палицю або мотузок заввишки 10–15 см з місця, з одного- двох-трьох кроків; стрибки через скакалку двома ногами; стрибки у довжину, у висоту з місця з двох ніг. Рухливі ігри, спрямовані на засвоєння різних видів стрибків: «Стрибунці-горобчики»; «Гречка»; «Бій півників»; «Стрибкова естафета»; «Сонечко й вітер» та ін.

Вчити виконувати: спеціальні вправи з малим гумовим м’ячем (діаметр 8-15), спрямовані на засвоєння елементів метання (тримання м’яча, підкидання і ловіння м’яча; кидання м’яча в стінку двома руками із-за голови, однією рукою із-за голови через плече (відстань 1,5-2 м); ловіння м’яча після відскоку від підлоги; набивання м’яча о підлогу з послідуючим ловінням, з повільним просуванням вперед); метання малого м’яча «із-за голови через плече» (вихідне положення, утримання м’яча фалангами пальців над плечем, замах, фінальне зусилля через плече із-за голови рухом кісті вперед-вгору); метання малого м’яча «із-за голови через плече» на дальність і в ціль (переносний щит, намальоване коло, корзина, підвішений обруч, тощо) з місця (відстань 2-2,5 м). Рухливі ігри, спрямовані на засвоєння різних видів стрибків: «Попади в мішень»; «Від щита в поле»; «Школа м’яча»; «Призовий м’яч»; «Метальник» та ін.

Фізична підготовка.

• Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:

а) координаційних здібностей здібності до збереження статичної та динамічної рівноваги; точності керування часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; координованості рухів; здібності до орієнтування в просторі;

б) гнучкості рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок; тазостегнового та гомілковостопних суглобів;

в) швидкісних здібностей швидкості поодинокого руху та частоти рухів;

г) сили сили м’язів черевного пресу, спини і стопи; швидкісно-силових здібностей;

д) витривалості; загальної витривалості.

• Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на формування правильної постави.

Формувати вміння виконувати: вправи на відчуття правильної постави біля вертикальної осі, гімнастичної стінки, дзеркала; коригуючи вправи.

• Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на профілактику плоскостопості.

Вчити виконувати: ходьбу навшпиньках; ходьбу по дрібних предметах, сольовій доріжці; ходьбу та біг по ортопедичній дошці; перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг.

Психологічна підготовка.

• Модельовані педагогічні ситуації, спрямовані на підвищення психологічної стійкості дітей (зміна стартового сигналу, штучні перешкоди під час стрибків у довжину, по-новому пофарбовані планки для стрибків, раптові звукові сигнали, зміна темпу та ритму музичного супроводу, тощо);

• Рухові дії та прийоми, що сприяють зниженню рівня збудження дітей: переключення уваги дітей на будь-який інший об’єкт; виконання вправ в ускладнених умовах; виконання вправ з обов’язковим досягненням мети; довільна регуляція дихання шляхом змін інтервалів вдиху та видиху; затримка дихання; послідовне розслаблення груп м’язів, тощо.

Створити уявлення про різноманітні прийоми зниження рівня збудженості; вчити виконувати: вправи та ігри з елементами легкої атлетики впевнено; при виконанні знаходити оптимальне рухове рішення в різних моделювальних педагогічних ситуаціях і забезпечувати власну безпеку; залучати до дотримання вимог щодо виконання різноманітних прийомів зниження рівня збудження.

# 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати контрольних випробувань, отриманих нами на початку дослідження дозволяють стверджувати, що обстежуваний контингент учнів досліджуваних груп однорідний, достовірних відмінностей не спостерігалось (Р˃0,05) у поданих показниках розвитку фізичних якостей (табл.3.1). Не спостерігалося переваги жодної із груп (експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ)) за показниками фізичної підготовленості.

##### Таблиця 3.1

Показники розвитку фізичних якостей у дітей 4-го класу експериментальної та контрольної груп (M, m, t) на початку дослідження

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | | ЕГ | | КГ | | Достовірність (t) |
| M | m | M | m |
| 1. | Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою м,) | Х | 1067,00 | 47,40 | 1020,00 | 42,90 | 0,74 |
| Д | 994,00 | 41,16 | 1002,00 | 38,20 | 0,14 |
| 2. | Спритність (човниковий біг 4Х9м, с) | Х | 12,50 | 0,17 | 12,76 | 0,10 | 1,32 |
| Д | 12,15 | 0,21 | 12,51 | 0,42 | 0,77 |
| 3. | Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця см) | Х | 116,40 | 1,70 | 114,40 | 2,15 | 0,73 |
| Д | 110,50 | 0,98 | 108,00 | 1,02 | 1,77 |
| 4. | Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів) | Х | 10,80 | 0,85 | 10,60 | 0,64 | 0,19 |
| Д | 9,40 | 0,40 | 9,20 | 0,37 | 0,37 |

Продовження табл. 3.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Активна гнучкість (нахили вперед, см) | Х | 2,10 | 0,30 | 1,90 | 0,28 | 0,49 |
| Д | 1,98 | 0,17 | 1,95 | 0,20 | 0,11 |
| 6. | Швидкісні здібно сті (біг 30м, с) | Х | 6,72 | 0,19 | 6,80 | 0,21 | 0,28 |
| Д | 6,87 | 0,10 | 6,98 | 0,20 | 0,49 |

Аналіз результатів дослідження в кінці експерименту дозволив виявити достовірні відмінності (табл.3.2) за наступними показниками.

##### Таблиця 3.2

Показники розвитку фізичних якостей у дітей 4-го класу експериментальної та контрольної груп (M, m, t) в кінці дослідження

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | | ЕГ | | КГ | | Достовірність (t) |
| M | m | M | m |
| 1. | Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою м,) | Х | 1266,00 | 30,05 | 1110,00 | 32,15 | 3,54\*\* |
| Д | 1117,00 | 25,04 | 1025,00 | 35,00 | 2,14\* |
| 2. | Спритність (човниковий біг 4Х9м, с) | Х | 11,55 | 0,18 | 12,48 | 0,10 | 4,52\*\*\* |
| Д | 11,50 | 0,21 | 12,40 | 0,30 | 2,46\* |
| 3. | Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця см) | Х | 125,00 | 1,50 | 118,20 | 2,80 | 2,14\* |
| Д | 116,00 | 1,50 | 111,00 | 1,40 | 2,44\* |
| 4. | Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів) | Х | 13,80 | 0,42 | 12,00 | 0,43 | 2,99\*\* |
| Д | 10,50 | 0,30 | 9,60 | 0,25 | 2,30\* |

Продовження табл. 3.2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Активна гнучкість (нахили вперед, см) | Х | 3,62 | 0,30 | 2,28 | 0,29 | 3,21\*\* |
| Д | 2,78 | 0,16 | 2,23 | 0,15 | 2,51\* |
| 6. | Швидкісні здібно сті (біг 30м, с) | Х | 6,18 | 0,10 | 6,50 | 0,10 | 2,26\* |
| Д | 6,53 | 0,10 | 6,89 | 0,12 | 2,30\* |

Примітка: \* − (Р<0.05); \*\* − (P<0.01); \*\*\* − (P<0.001)

Результати міжгрупових відмінностей у порівнянні ЕГ і КГ показали, що середні показники, що характеризують розвиток рухових здібностей після проведення основного дослідження істотно відрізняються один від одного в досліджуваних групах.

Так визначено достовірність відмінностей показників загальної витривалості серед хлопчиків контрольної та експериментальної групи (P<0.01) та серед дівчаток (Р<0.05); за показниками спритності серед хлопчиків виявлено достовірні відмінності (P<0.001), серед дівчаток – (Р<0.05); за показниками швидкісно–силових здібностей спостерігались достовірні відмінності і серед хлопчиків і серед дівчат – (Р<0.05); за силовими здібностями виявлено достовірні відмінності серед хлопчиків – (P<0.01), а серед дівчат – (Р<0.05); за показниками активної гнучкості спостерігалисьдостовірні відмінності міжпоказниками хлопчиків – (P<0.01), між показниками дівчаток – (Р<0.05); за швидкісними здібностями достовірні відмінності спостерігались як між показниками хлопчиків так і між показниками дівчаток – (Р<0.05).

Розглянемо динаміку показників розвитку фізичних якостей учнів ЕГ і КГ (табл. 3.3., 3.4).

##### Таблиця 3.3

Динаміка показників розвитку фізичних якостей учнів експериментальної групи (M, m, t)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | | ПЕ | | КЕ | | Достовірність (t) |
| M | m | M | m |
| 1. | Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою м,) | Х | 1067,00 | 47,40 | 1266,00 | 30,05 | 3,55\*\* |
| Д | 994,00 | 41,16 | 1117,00 | 25,04 | 2,55\* |
| 2. | Спритність (човниковий біг 4Х9м, с) | Х | 12,50 | 0,17 | 11,55 | 0,18 | 3,84\*\*\* |
| Д | 12,15 | 0,21 | 11,50 | 0,21 | 2,19\* |
| 3. | Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця см) | Х | 116,40 | 1,70 | 125,00 | 1,50 | 3,79\*\*\* |
| Д | 110,50 | 0,98 | 116,00 | 1,50 | 3,07\*\* |
| 4. | Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів) | Х | 10,80 | 0,85 | 13,80 | 0,42 | 3,16\*\* |
| Д | 9,40 | 0,40 | 10,50 | 0,30 | 2,20\* |
| 5. | Активна гнучкість (нахили вперед, см) | Х | 2,10 | 0,30 | 3,62 | 0,30 | 3,58\*\* |
| Д | 1,98 | 0,17 | 2,78 | 0,16 | 3,43\*\* |
| 6. | Швидкісні здібно сті (біг 30м, с) | Х | 6,72 | 0,19 | 6,18 | 0,10 | 2,52\* |
| Д | 6,87 | 0,10 | 6,53 | 0,10 | 2,40\* |

Примітка: \* − (Р<0.05); \*\* − (P<0.01); \*\*\* − (P<0.001)

Приріст поданих показників фізичної підготовленості за час проведення експерименту слід розглянути окремо з метою отримання більш повної інформації про отримані результати дослідження.

Фізична підготовленість учнів досліджуваних груп зазнавала певних змін. Протягом усього дослідження, зміни досліджуваних показників у дітей експериментальної групи мали більш позитивну динаміку (таблиця 3.3) ніж показники дітей контрольної групи (табл. 3.4).

З таблиці 3.3 бачимо, що заняття легкої атлетики надали позитивний вплив на динаміку розвитку фізичних якостей. Отримані під час дослідження результати вказують на достовірно значимий приріст в ЕГ.

Найбільший приріст у хлопчиків експериментальної групи спостерігався під час дослідження спритності (t=3.84). Найменший приріст був отриманий при дослідженні швидкості (t=2,52). Суттєві зміни ми бачимо і в показниках сили (t=3,16), активної гнучкостіі (t=3,58), швидкісно-силових якостей (t=3,79), і витривалості (t=3.55).

Серед дівчаток експериментальної групи найбільший приріст спостерігався серед показників активної гнучкостіі (t=3,43). Найменший приріст був отриманий при дослідженні спритності (t=2,19). Суттєві зміни ми бачимо і в показниках сили (t=2,20), , швидкісно-силових якостей (t=3,07), і витривалості (t=2,55). швидкості (t=2,40).

Це говорить про значний вплив занять з легкої атлетики на розвиток рухових якостей учнів молодшого шкільного віку.

З даних таблиці 3.4 бачимо, що в КГ спостерігався значний приріст у показниках хлопчиків – витривалості (t=1.68), спритності (t=1.98) та силових здібностей (t=1.82), протее не істотний. Аналіз інших показників також не показав достовірно значущих змін за час проведення дослідження, але результати покращились в кінці дослідження.

Аналіз результатів дослідження за показниками абсолютного та відносного приросту дозволив виявити максимальний приріст серед показників експериментальної і контрольної груп учнів

##### Таблиця 3.4

Динаміка показників розвитку фізичних якостей учнів контрольної групи (M, m, t)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | | ПЕ | | КЕ | | Достовірність (t) |
| M | m | M | m |
| 1. | Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою м,) | Х | 1020,00 | 42,90 | 1110,00 | 32,15 | 1,68 |
| Д | 1002,00 | 38,20 | 1025,00 | 35,00 | 0,44 |
| 2. | Спритність (човниковий біг 4Х9м, с) | Х | 12,76 | 0,10 | 12,48 | 0,10 | 1,98 |
| Д | 12,51 | 0,42 | 12,40 | 0,30 | 0,21 |
| 3. | Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця см) | Х | 114,40 | 2,15 | 118,20 | 2,80 | 1,08 |
| Д | 108,00 | 1,02 | 111,00 | 1,40 | 1,73 |
| 4. | Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів) | Х | 10,60 | 0,64 | 12,00 | 0,43 | 1,82 |
| Д | 9,20 | 0,37 | 9,60 | 0,25 | 0,90 |
| 5. | Активна гнучкість (нахили вперед, см) | Х | 1,90 | 0,28 | 2,28 | 0,29 | 0,95 |
| Д | 1,95 | 0,20 | 2,23 | 0,15 | 1,12 |
| 6. | Швидкісні здібно сті (біг 30м, с) | Х | 6,80 | 0,21 | 6,50 | 0,10 | 1,29 |
| Д | 6,98 | 0,20 | 6,89 | 0,12 | 0,39 |

Так максимальний відносний приріст серед хлопчиків експериментальної групи спостерігався за показниками активної гнучкості (72,38%) – у порівнянні з показниками хлопчиків контрольної групи – 20% (табл.3.5.).

Максимальний відносний приріст серед дівчаток експериментальної групи спостерігався також за показниками активної гнучкості (40,40%) – у порівнянні з показниками дівчаток контрольної групи – 14,36%.

##### Таблиця 3.5

Абсолютний та відносний приріст показників розвитку фізичних якостей учнів експериментальної та контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | | ЕГ | | КГ | |
| Абсол.  приріст | Відносний приріст, % | Абсол.приріст | Відносний приріст, % |
| 1. | Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою м,) | Х | 199,00 | 18,65 | 90,00 | 8,82 |
| Д | 123,00 | 12,37 | 23,00 | 2,30 |
| 2. | Спритність (човниковий біг 4Х9м, с) | Х | 0,95 | 7,60 | 0,28 | 2,19 |
| Д | 0,65 | 5,35 | 0,11 | 0,88 |
| 3. | Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця см) | Х | 8,60 | 7,39 | 3,80 | 3,32 |
| Д | 5,50 | 4,98 | 3,00 | 2,78 |
| 4. | Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів) | Х | 3,00 | 27,78 | 1,40 | 13,21 |
| Д | 1,10 | 11,70 | 0,40 | 4,35 |
| 5. | Активна гнучкість (нахили вперед, см) | Х | 1,52 | 72,38 | 0,38 | 20,00 |
| Д | 0,80 | 40,40 | 0,28 | 14,36 |
| 6. | Швидкісні здібно сті (біг 30м, с) | Х | 0,54 | 8,04 | 0,30 | 4,41 |
| Д | 0,34 | 4,95 | 0,09 | 1,29 |

Таким чином, слід відзначити позитивний вплив занять з легкої атлетики на розвиток фізичних якостей і показники, що характеризують фізичну підготовленість учнів 4-го класу.

# ВИСНОВКИ

1. У сучасних умовах спостерігається зниження стану здоров’я дітей. Причинами тому є нераціональне харчування, забруднення навколишнього середовища, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, шкідливі звички батьків, недостатня рухова активність, низька ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, а також недостатнє зміцнення здоров’я дітей та популярність здорового способу життя серед населення України. Збереження і зміцнення здоров’я дітей, розвиток та удосконалення фізичних якостей, підвищення рівня їх рухової активності є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

2. Виявлено, що в основі формування фізичних якостей у молодших школярів лежать вікові особливості молодшого шкільного віку. Активне ставлення молодших школярів до занять з легкої атлетики характеризувалося чітко визначеним бажанням досягти певних результатів, покращити свій фізичний розвиток, скласти програмові нормативи. Ці перспективи і глибоке усвідомлення учнями того, що здоров’я дитини залежить від її рухової активності налаштовували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичними вправами.

3. Експериментально встановлено позитивний вплив занять з легкої атлетики на розвиток фізичних якостей і показники, що характеризують фізичну підготовленість учнів 4-го класу. Достовірно значущі зміни за час основного експерименту відбулися за усіма показниками розвитку фізичних якостей. Так визначено достовірність відмінностей показників загальної витривалості серед хлопчиків контрольної та експериментальної групи (P<0.01) та серед дівчаток (Р<0.05); за показниками спритності серед хлопчиків виявлено достовірні відмінності (P<0.001), серед дівчаток – (Р<0.05); за показниками швидкісно–силових здібностей спостерігались достовірні відмінності і серед хлопчиків і серед дівчат – (Р<0.05); за силовими здібностями виявлено достовірні відмінності серед хлопчиків – (P<0.01), а серед дівчат – (Р<0.05); за показниками активної гнучкості спостерігалисьдостовірні відмінності міжпоказниками хлопчиків – (P<0.01), між показниками дівчаток – (Р<0.05); за швидкісними здібностями достовірні відмінності спостерігались як між показниками хлопчиків так і між показниками дівчаток – (Р<0.05).

Аналіз результатів дослідження за показниками абсолютного та відносного приросту дозволив виявити максимальний приріст серед показників експериментальної і контрольної груп учнів. Так максимальний відносний приріст серед хлопчиків експериментальної групи спостерігався за показниками активної гнучкості (72,38%) – у порівнянні з показниками хлопчиків контрольної групи – 20%. Максимальний відносний приріст серед дівчаток експериментальної групи спостерігався також за показниками активної гнучкості (40,40%) – у порівнянні з показниками дівчаток контрольної групи – 14,36%.

# Перелік ПОСИЛАНЬ

1. Алифанова Л.А. Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма. *Педиатрия*, 2002. № 6. С. 9-12.
2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. Москва : Просвещение, 1988. 232 с.
3. Апанасенко Г.А. Фізичний розвиток дітей та підлітків. Київ : Здоров’я, 1985. 80 с.
4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси. 2006. 117 с.
5. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів. *Наукові записки Вип. 54. Серія: Педагогічні науки.* Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. С. 23-26.
6. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Київ : Здоровье, 1987. С. 34-40.
7. Барков В.А. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». Гродно, 1995. 68 с.
8. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / пер. с англ. О. Бар-Ор, Т. Роуланд. Киев : Олимпийская литература, 2009. 528 с.
9. Бачинський Й.В. Легка атлетика Львів: Друкарня фірми «Таля»,. 1996. 97 с.
10. Безруких М.М., Киселев М.Ф., Комаров Г.Д. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6 16 лет. *Физиология человека*. 2000. Т. 26, № 3. С. 100-107.
11. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология : (Физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва : «Академия», 2009. 416 с.
12. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: навч. посіб. Київ : Радянська школа, 1989. 190 с.
13. Ващенко О. Свириденко С. Здоров`язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. №20. С. 12-15.
14. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Москва : Фізкультура і спорт, 1988. 331 с.
15. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев : Здоровье, 1983. 208 с.
16. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олимпийская литература, 2002. 286 с.
17. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. Ленинград: ЛПМИ, 1990. 56 с.
18. Гогін О.В. Легка атлетика: навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2010. 395 с.
19. Годік М.А., Бальсевіч В.К., Тімошкіна В.Н. Система загальноєвропейських тестів для оцінки фізичного стану людини. *Теорія і практика фізичної культури.* 1994. № 5-6. С. 24-32.
20. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
21. Гужаловский А.А. Розвиток рухових якостей у школярів. Минск: Народна асвета, 1978. 88 с.
22. Дейч О. Ігрова діяльність у вихованні молодших школярів. *Початкова школа*. 2000. №7. С. 37-38.
23. Демчишин А.П. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ : Освіта, 2002. 175 с.
24. Державна національна програма «Освіта (Україна ХХІ століття)». Київ : Райдуга, 1994. С. 61.
25. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у младших школьников: Дисс… докт.пед.наук: 13.00.01. Киев, 1991. 350 с.
26. Дутчак М. Баженков Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука Україні*. Львів, 2015. № 5 (69). С. 56-63.
27. Жилюк В. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів в умовах уроку фізичного виховання за допомогою використання комплексів українських рухливих ігор. *Матер. конф.: Молода спортивна наука України.* Львів., 1998. С. 193-197.
28. Закон України «Про фізичну культуру і спорт від 24 грудня 1993 р. №3808 ХІІ, зі змінами від 18 червня 1999 р. URL: [http: dyvokray.org.ua images docs normatuvni I 03.doc](http://dyvokray.org.ua/images/docs/normatuvni/I/03.doc)
29. Івахненко В.О. Значення легкої атлетики для фізичного виховання школярів https: vseosvita.ua library znacenna-legkoi-atletiki-dla-fizicnogo-vihovanna-skolariv-69273.html
30. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Москва : Владос. 1995. 224 с.
31. Книга тренера по легкой атлетике под. ред. Хоменков Л.С. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 479 с.
32. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека *Теория и практика физической культуры,* 2003. № 11. С. 20-23.
33. Когут И.А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, обучающихся в школах разного типа : дис… канд. наук по физ. воспита- нию и спорту : 24.00.02. Киев, 2005. 227 с.
34. Конестяніна В.Г., Черненька В.Г., Дацьків П.П. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів. 2006. 92 с.
35. Корнієнко С.М. Весела перерва. 1-4 класи: Навчально-методичний посібник. Тернопіль, Навчальна книга Богдан, 2007. 80 с.
36. Коротков І.М. Рухливі ігри в заняттях спортом. Москва : Фізкультура і спорт, 1971. 116 с.
37. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров’я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури Методичний посібник. Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. 80 с.
38. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
39. Кузнєцов В.К. Вікові особливості розвитку спеціальних силових якостей у не займаються спортом і лижників-гонщиків 11-18 років. *Теорія і практика фізичного виховання.* 1979. № 3. С. 12-15.
40. Кулініченко В. Здоров’я як цінність. *Директор школи*. 2004. №4. С. 90-92.
41. Лаврикова О. Відбір фізичних навантажень для зміцнення рівня фізичної підготовленості школярів О. Лаврикова Фізвиховання в шк. 2001. № 2. С. 50-51.
42. Лаптєв А.П. Вікові особливості організму. *Фізична культура і спорт.* 1984. № 8. С. 17-21.
43. Лебедєва Н.Т. Школа і здоров’я учнів: посібник. Минск: Унiверсiтецкае, 1998. 221 с.
44. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / укл. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Київ : Логос, 2019. 192 с.
45. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам навчальнометодичний посібник. Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. 106 с.
46. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б.Народознавство та організація здорового способу життя школярів: Монографія. Івано-Франківськ: Плай, 1997. 279 с.
47. Лях В.І. Координаційні здібності школярів. Минск: Полум’я, 1989. 159 с.
48. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
49. Москаленко Н., Кожедуб Т. Активізація пізнавальної діяльності школярів на уроках фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2014. №1. С. 77-81.
50. Начинская С.В., Жмулин А.В. Двигательная активность младших школьников. *Научные труды МПГУ*. МОСКВА : Прометей, 2006. С. 530-532.
51. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль: ТДПУ, 2001. 60 с.
52. Основы математической статистики: Учеб. пособие для институтов физ. культ. / под ред. В.С. Иванова. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.
53. Попов В.Б. 555 специальних упражнений в подготовке легкоатлетов. Москва : Человек, 2011. 125 с.
54. Сухомлинський О.В. Сто порад учителеві Вибрані твори в п’яти томах. Київ : Радянська школа, 1976. Т.4. 620 с.
55. Теорія та методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т.2. 366 с.
56. Томич І. Формування в учнів культури здорового й безпечного способу життя. *Директор школи*. 2013. №3 699 . С.40-49.
57. Трачук С.В. Спеціально організована рухова активність дітей в процесі фізичного виховання: рекомендації. *Спортивний вісник Придністров’я*. 2009. № 2-3. С. 74-77.
58. Фарбер Д.А., Корнієнко І.А., Сонькин В.Д. Фізіологія школяра. Москва : Педагогіка, 1990. 63 с.
59. Фізична культура : навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. [https: mon.gov.ua storage app media zagalna%20serednya programy-1-4-klas 13.-fizichna-kultura-.1-4-klas-mon-zaminiti.doc](https://mon.gov.ua/storage/%20app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/13.-fizichna-kultura-.1-4-klas-mon-zaminiti.doc)
60. Фомін Н.А., Пугач В.П. Вікові основи фізичного виховання Москва : Фізкультура і спорт, 1972. 176 с.
61. Цвек С.В. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. Київ : Здоров'я, 1975. 246 с.
62. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання здоров’я нації» 1999-2005 рр. КИЇВ : б.в., 1998. 41 с.
63. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Надстир’я, 1994. 94 с.
64. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в школе. Ростов н Д., 2003. 255 с.
65. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ: Пороги, 2003. 445 с.
66. Шиян Б.Г., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. 293 с.