**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО**

**ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА КІНЕЗІОЛОГІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

на тему:

«**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІГРОВОГО ТРЕНІНГУ»**

Здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Довганінець Роксолани Олегівни

Науковий керівник: Бондар О.М.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

 Рецензент: Долженко Л.П.

 кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № від . . 2022 р.)

Завідувач кафедри: Кашуба В. О.

доктор наук з фізичного виховання

та спорту, професор

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

 (підпис)

Київ – 2022

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП | **3** |
| РОЗДІЛ 1. | ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ | **6** |
| 1.1. | Сучасні тенденції побудови процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку | **6** |
| 1.2. | Педагогічний аналіз та зміст базових етапів формування психофізичного потенціалу дітей молодшого шкільного віку на основі занять фізичною культурою | **10** |
| 1.3. | Потенціал ігрового тренінгу в підвищенні ефективності процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку | **16** |
|  | Висновки до розділу 1 | **27** |
| РОЗДІЛ 2. | МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ | **28** |
| 2.1. | Методи досліджень | **28** |
| 2.1.1. | Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури | **28** |
| 2.1.2. | Педагогічне тестування | **29** |
| 2.1.3. | Метод антропометрії  | **30** |
| 2.1.4. | Методи математичної статистики | **30** |
| 2.2. | Організація досліджень | **31** |
| РОЗДІЛ 3. | ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ | **33** |
| 3.1. | Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку | **33** |
| 3.2. | Особливості фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку | **40** |
|  | Висновки до розділу 3 | **48** |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ | **49** |
| ВИСНОВКИ | **56** |
| СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ | **58** |

**ВСТУП**

**Актуальність**. Пріоритетними напрямами розвитку освіти в Україні є формування здорового способу життя дітей, збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок удосконалення фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи в закладах освіти та методології фізичного виховання дітей, що спрямовані на формування гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості [7, 9].

Одним з основних завдань нової української школи є створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, необхідність збереження та зміцнення здоров’я учнів. Адже учні молодших класів багато часу проводять у закладах освіти. Саме в цей період життя започатковуються основні психологічні та фізичні характеристики особистості. Діти молодшого шкільного віку досить часто не звертають увагу на своє здоров’я, тому зараз проблема формування здорового способу життя учнів початкової школи набуває все більшої актуальності [5, 28, 43].

Оздоровлення дітей молодшого шкільного віку – є важливою проблемою сьогодення. У складних умовах соціально-економічної кризи, важкої екологічної ситуації, великої кількості летальних випадків на уроках фізичної культури все більше занепокоєння викликає рівень фізичного стану дітей шкільного віку. На жаль, з кожним роком навчання у школі кількість здорових дітей знижується, уроки фізичної культури лише на 10-13% компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності, що вимагає проведення систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи з початкових етапів навчання у школі [6, 9, 22].

Аналіз та узагальнення даних наукових праць дозволив виділити такі напрями розв'язання проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку: розробка нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання, впровадження системи педагогічного контролю компонентів фізичного стану дітей, удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання.

На слушну думку науковців, заняття та уроки з фізкультури як основна форма фізичного виховання дітей містять у собі потужні освітні та оздоровчі можливості. Так, сучасна традиційна система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку потребує удосконалення та оновлення [1; 29].

Такими інноваціями може бути ігровий тренінг, який доцільно використовувати у навчальній та виховній діяльності вчителя фізичного виховання і які сприятимуть гармонійному розвитку учнів, оскільки асоціюються з поєднанням фізичного й психічного здоров’я особистості [24, с.38].

Дослідження проблеми введення засобів ігрових тренінгів у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку носять фрагментарний характер. Відкритими залишаються питання організації та проведення занять на основі засобів ігрових тренінгів з контингентом дітей молодшого шкільного віку. Необхідність вирішення вищезазначеної проблеми обумовила актуальність теми дослідження, що має істотне теоретичне і практичне значення.

**Мета дослідження** – визначити показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку та розробити практичні рекомендації для підвищення рівня їх фізичного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати дані науково-методичної літератури, синтезувати та узагальнити вітчизняний і зарубіжний досвід з проблем фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами ігрових тренінгів.
2. Визначити показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити практичні рекомендації для підвищення фізичного стану засобами ігрового тренінгу дітей молодшого шкільного віку.

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

**Предмет дослідження –**показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку під впливом ігрового тренінгу.

**Контингент:** діти молодшого шкільного віку

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, а також документальних матеріалів; тестування фізичної підготовленості; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент); методи математичної статистики.

**Наукова новизна** полягає в тому, що визначені показники фізисного стану дітей молодшого шкільного віку. Доповнені дані про потенціал ігрових тренінгів для створення інноваційних фізкультурно-оздоровчих методик підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

**Практична значущість** **результатів дослідження** полягає у розроблені практичних рекомендацій, які ґрунтуються на використанні засобів ігрових тренінгів у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Структура та об’єм роботи.** Наукова робота викладена на 65 сторінках комп’ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, практичні рекомендації висновки та список літератури. Список літератури включає 59 джерел.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

* 1. **Сучасні тенденції побудови процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку**

Одним з основних завдань сучасної початкової школи є створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, необхідність збереження та зміцнення здоров’я учнів. Адже учні молодших класів багато часу проводять у закладах освіти. Саме в цей період життя започатковуються основні психологічні та фізичні характеристики особистості. Діти молодшого шкільного віку досить часто не звертають увагу на своє здоров’я, тому зараз проблема формування здорового способу життя учнів початкової школи набуває все більшої актуальності.

Питання формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку розкрито у працях: Н.М. Гончарової, В.О. Кашуби, Н.В. Москаленко тощо. Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави свідчити, що здоровий спосіб життя – це безпосередні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення організму й удосконалення самопочуття людини за допомогою правильного харчування, фізичної підготовки і морального настрою. Найвища цінність людини – це її здоров’я, тому доречно формувати знання про збереження здоров’я саме з дитинства.

Слід зазначити, що одним із компонентів формування здорового способу життя є фізична культура. Фізичне виховання стимулює не лише здоров’я, але й пробуджує бажання рухатись та вдосконалювати свій організм. свого здоров’я. Отже, при створенні роботи у навчальному закладі з формування здорового способу життя першочергово необхідно створити педагогічні умови, за яких учні через різноманітні види навчальної діяльності засвоюють знання, розвивають та реалізують себе у творчій праці та зберігають своє здоров’я [20, с.43].

Фізичний стан – поняття комплексне, яке характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Особливістю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку є активний фізичний розвиток на тлі зниженої рухової активності, що обумовлює тенденцію погіршення здоров'я підростаючого покоління, яка набуває загрозливих масштабів (Т.С. Бондар, 2010; М.С. Гончаренко, 2018; К.В. Максимова, 2017; В.Р. Новохатська, 2022). Фундамент гармонійного фізичного розвитку, високого рівня фізичного здоров'я та фізичного стану школярів закладається в молодшому шкільному віці (О. Бар-Ор, Т. Роланд, 2009; М. М. Безруких, Д. А. Фарбер, 2010), саме тому назріла необхідність удосконалення та модернізації процесу фізичного виховання молодших школярів (Н. В. Москаленко, 2009 -2014; Т. Ю. Круцевич, 2012; О. В. Андрєєва, 2014; А. І. Альошина, 2021; О. М. Саїнчук, 2016). Однією з основних причин погіршення фізичного стану сучасних школярів є проблема зниження питомої ваги рухової активності у процесі життєдіяльності дітей.

Вчителі відзначають, що до так званого покоління Z підхід має бути інакшим. Ці діти творчі, хочуть лишатися індивідуальностями, а не зливатися з натовпом. Вони прагнуть успіху, але часто їм не вистачає терпіння та зосередженості. Їх важко змусити щось робити, якщо вони не розуміють, навіщо їм це потрібно [1].

Водночас серед них усе більше дітей з низьким рівнем фізичної підготовки та вадами здоров’я. Це гіподинамія, проблеми з опорно-руховим апаратом, органами дихання, серцево-судинною системою. Все це накладає певні обмеження на тренування, але в жодному разі не має бути причиною відмови від фізичної активності [1].

На думку Олени Аксьонової, фізкультура має навчити сьогоднішню дитину правильно використовувати власне тіло в різних ситуаціях. "Учителям не потрібно нав'язувати свою схему руху, наше завдання – дати можливість дітям відпрацювати всі відомі варіанти пересувань. Вони мають навчитися обирати найпридатніші способи руху щодо ситуації, які не травмують організм" [1].

За її словами, саме фізкультура має допомогти школярам гармонійно розвиватися, підвищувати можливості організму, вдосконалювати своє тіло.

Експерти сходяться на думці, що ключову роль в успішних заняттях фізкультурою відіграють саме викладачі. Втім, часто їм важко підібрати ефективну модель викладання та знайти баланс між спортивною муштрою та високими показниками нормативів і розважанням дітей рухливими іграми[1].

Концепцією Нової української школи визначено основні напрями фізкультурної освіти та вимоги до результативності навчання учнів:

• регулярно практикувати фізичну діяльність [20, с.42];

 • демонструвати рухові вміння і навички з фізичної культури, використовувати їх у різних життєвих ситуаціях;

 • обирати, створювати і застосовувати індивідуальні фізкультурно- оздоровчі програми для фізичного вдосконалення та здоров’я;

• розвивати здатність до самооцінювання власного фізичного стану;

 • керуватися правилами чесної гри, уміти боротись, вигравати і програвати;

• усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров’я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії [20, с.43].

Мета уроків фізичної культури – не зробити з кожної дитини спортсмена, а оздоровити її, дати можливість морально відпочити після уроків. Саме з цією метою з 2022 року в закладах загальної середньої освіти запровадять нову модельну програму з фізичної культури. Модельна навчальна програма реалізує ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні вміння школярів у фізичному вихованні [20, с.43].

Вона побудована за модульною системою та містить:

• інваріантний (обов'язковий) модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка;

• варіативні модулі (загальна кількість – 44): аеробіка, бадмінтон, баскетбол, бейсбол, велоспорт, військово-спортивні ігри, волейбол, гімнастика, настільний теніс, плавання, рухливі ігри, футзал, хокей на траві та інші види спорту [20, с.44].

Здобувачі освіти за погодженням із учителем зможуть обирати ті варіативні модулі, які вивчатимуть. Самі варіативні модулі змінюватимуться кожну чверть або триместр. Протягом навчального року на вибір учням має бути запропоновано 12−16 варіативних модулів. Ці варіативні модулі спорту мають змінюватися кожної чверті або кожен триместр. Варіативні модулі передбачають:

• вибір для дитини;

• безпеку на уроках;

• ґендерність;

• доступність [20, с.44].

*Зміст уроків фізичної культури*– це певний набір фізичних вправ і пов’язаних з ними знань, діяльність учнів і робота вчителя, а також результати – наслідок цієї роботи.

Зміст уроку планує вчитель, але педагог не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації й умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють зміст уроку спроектований і той, що реально склався в процесі його проведення.

Важливим у процесі досягнення позитивного результату є, з однієї сторони підготовленість та професійна компетентність вчителя, а з другої – діяльність самих учнiв. Обидвi сторони тісно взаємопов’язані i взаємообумовлені.

Діяльність учнів, наприклад, виражається в слуханні вчителя, спостереженні i виконанні показаного ним, осмисленні сприйнятого, самостійному пошуку раціональних способів виконання вправи, що вивчається, організації самоконтролю i самооцінки, колективному обговоренні питань, що виникли, з педагогом і товаришами, регулюванні емоційних проявів i багато в чому іншому [17, с.219]

Кожна конкретна дія окремого учня на уроці i класу в цілому викликається відповідною дією вчителя, що зводиться до визначення для окремих учнів i класу в цілому конкретних навчальних завдань і до створення сприятливих умов для їх виконання. Окрім цього, вчитель спостерігає за діяльністю учнів, оцінює i корегує їх дії, дозує навантаження, тобто управляє процесом навчання через налагодження взаємовідносин між дітьми i ним самим.

**1.2. Педагогічний аналіз та зміст базових етапів формування психофізичного потенціалу дітей молодшого шкільного віку на основі занять фізичною культурою**

Формування здоров'я - процес, опосередкований комплексом факторів, основними з яких є спосіб життя індивіда та стан довкілля. Взаємозв'язку цих чинників із процесами формування здоров'я присвячені фундаментальні дослідження та публікації. У руслі нашого дослідження зупинимося першому аспекті формування здоров'я - спосіб життя індивіда, основу якого перебуває рухова (фізична) активність.

Формування фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку спирається на низку фундаментальних наукових положень, що становлять несучу конструкцію їхнього всебічного гармонійного та фізичного розвитку. Базовою основою цієї конструкції є м'язовий рух. Цей продукт організованої м'язової діяльності регулюється фізіологічними механізмами та забезпечується численними морфологічними та функціональними системами організму [13, с.63].

Академіком В.М. Нікітіним було сформульовано «Правило збудженого синтезу», де йшлося про активуючий вплив фізичних вправ на синтез білків. На його думку, м'язова робота тренує всі органи людини і вимагає виробництва та доставки енергії для м'язів [23, с.35]. Одержання енергії забезпечується процесами окиснення поживних речовин (вуглеводів, жирів та ін.). Доставка енергетичних продуктів йде через кров, отже:

1) відбувається зростання кровотоку, підвищується продуктивність серця, його потужність та тренованість;

2) активізуються органи травлення;

3) руйнуються гормони стресу (зменшується гальмування імунної відповіді на інфекцію) та ін.

Підтримка фізичної активності є природна біологічна потреба дитячого організму у русі, у фізичних навантаженнях.

Рух - «...майже єдина форма життєдіяльності, шляхом якої організм непросто взаємодіє із середовищем, а й активно впливає неї, змінюючи чи прагнучи змінити їх у потрібному йому відношенні» [23, с.33]. Рухи існують і еволюціонують завдяки залученню до їх розвитку та реалізації всіх ресурсів життєдіяльності організму - від клітини до кори головного мозку [23, с.34].

Говорячи про рух, слід зазначити, що він є потужним профілактичним засобом, що запобігає захворюванням серцево-судинної, дихальної систем. Причому чим різноманітніший рух, тим більша інформація надходить у мозок, тим інтенсивніший інтелектуальний розвиток. Збалансована рухова активність у дитячий період - це один із показників гармонійного нервово-психічного розвитку дитячого організму.

Більшість вчених та педагогів також відзначають, що рух є важливим засобом гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку [12, с.324]. У русі дитина ширше пізнає навколишній світ, вчиться любити його і цілеспрямовано діяти у ньому.

Важливим механізмом розвитку потреби у русі дітей молодшого шкільного віку є кінезофілія. Під кінезофілією М.Р. Могендович розумів «... потенціал енергії, що спадково закладений у мозку і визначає активність моторики як органічну потребу, свого роду інстинкт першорядного біологічного значення». Він вважав, що є надзвичайно важлива для пристосування та розвитку організму потреба - потяг до руху.

Кінезофілія безпосередньо пов'язана з рухом та м'язовою активністю організму. Біологічно це виявляється в тому, що в мозку є дві періодично функціонуючі системи - активації та дезактивації моторики. У систему активації включається діяльність скелетної мускулатури, підвищення рівня низки вегетативних функцій, обміну речовин, дихання, кровообігу та інших. Однією з сильних чинників стимуляції системи активації є пропріорецепція (моторика, рух) [30, с.232].

 Відомо, що «з початку функціонування скелетних м’язів розвитку дитини йде з прогресуючим накопиченням енергії, збільшенням маси тіла та робочих потенціалів організму». Це підтверджують дослідження І.А. Аршавського [18, с.92] («енергетичне правило кістякових м'язів»). Автор відзначив важливу роль рухової активності у розвитку дітей, завдяки якій їхній організм не просто витрачає, а й набуває додаткової маси тіла, що забезпечує йому зростання, додатково збільшує структурно-енергетичні потенціали та дозволяє в подальшому задіяти більший обсяг різних функціональних систем дитячого організму.

 У тих досліджуваної нами проблеми представляється важливим відзначити дослідження А.І. Альошиної, де переконливо доведено значення скелетних м'язів до роботи серця. Автор вважає, що увагу цим системам необхідно приділяти з дитинства, інакше скелетні м'язи стануть «утриманцями» серця.

 Зазначені наукові факти ще раз підтверджують, наскільки значущими є рух і м'язова активність для нормалізації роботи всіх функціональних систем організму дитини в процесі його розвитку.

 Разом з тим, природна фізіологічна потреба дітей у рухах, у заняттях фізичними вправами з часом слабшає [2, с.5], тому у необхідно приділяти особливу увагу формуванню у молодших школярів соціально-мотивованої рухової потреби. Ця необхідність викликана, перш за все, тим, що при переході дошкільнят до початкової школи автоматично знижується їхня рухова активність (на 10-15 %), що призводить до захворювань серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та ін.

 Важливим фактором підвищення рухової активності дитини служить тенденція збільшення періоду дитинства біологічного виду homo sapiens і необхідність створення необхідних організаційно-педагогічних умов мотивації дітей у руховій активності. Відповідно до цього педагогічного стану, необхідно враховувати біологічні та соціальні закономірності розвитку [4, с.6].

 Збільшення періоду дитинства та характерна для дітей молодшого шкільного віку висока сприйнятливість організму розглядаються як «чинники подолання» інерції спадковості, що дозволяють всупереч еволюційним придбанням сприйняти ті дії, з якими вони зустрічаються у подальшому житті».

Е. Еріксон, Ю.М. Півненко у своїх роботах підтверджують факт позитивного впливу періоду дитинства, що збільшується, і вважають, що тривале дитинство створює сприятливий період для гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку дитини.

Ряд педагогів порівнюють тривалий період дитинства виду homo sapiens з охоронним гальмуванням, що дозволяє дітям молодшого шкільного віку повністю орієнтуватися на зміни зовнішнього середовища і поступово пристосовуватися до неї, тим самим засвоюючи соціальний досвід.

Фундаментальним становищем, на яке повинні спиратися педагоги та фахівці при формуванні мотивації дітей молодшого шкільного в віку на заняття спортом, є закономірності гетерохронного розвитку дитини та закон сенситивних періодів, що випливає з них.

Термін «гетерохронія» запроваджено Е.Геккелем (1866). У трактуванні автора він означав зміни термінів закладення та (або) темпів розвитку органів у ході філогенезу.

Відомо, що життя людини – це безперервний процес розвитку, що протікає нерівномірно (гетерохронно) та хвилеподібно. Гетерохронність (різночасність) двох фаз єдиного процесу (зростання та розвиток) є важливою характеристикою молодшого шкільного віку. Організм дитини розглядається як єдине ціле, незважаючи на те, що його окремі органи та системи ростуть і розвиваються не одночасно. Гетерохронія дозволяє забезпечити вибіркове зростання та розвиток тих систем та їх функцій, які найбільше необхідні організму на даному етапі онтогенезу. Вивчаючи цю закономірність, вітчизняний фізіолог П.К. Анохін висунув теорію, суть якої полягає у виборчому та прискореному дозріванні на різних етапах розвитку певних структурних утворень та функцій, що забезпечує виживання організму [7].

Для розвитку необхідних дитині фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, гнучкості та витривалості) та інших характеристик рухового потенціалу слід звернути увагу на сенситивні періоди [41, с.32].

Сенситивність - це психологічна особливість людини, що проявляється в підвищеній чутливості до подій, що відбуваються з ним, до впливів, що сприймаються на нього, до інформації, що сприймається ним, і т.п. [52].

Дослідники, які вивчали розвиток моторики, дійшли різних висновків щодо вікових особливостей дітей. Н.А. Фомін, Ю.М. Вавілов визначають вік від 3 до 3,5 років як перший критичний період у розвитку рухової функції дітей, коли відбувається прискорений розвиток рухових якостей.

На думку Н.М. Гончарової [10, с.56], молодший шкільний вік, починаючи з 7 років, є найбільш сенситивним для інтенсивного розвитку всього спектра фізичних якостей людини.

Найбільш сприятливим періодом для початкового освоєння раціональної координації рухів при старті в плаванні, метанні тенісного м'яча в ціль, здатності управляти різнойменними, різноспрямованими рухами рук і ніг є вік 7 років.

Водночас Н.В. Москаленко вважає, що для розвитку рухових якостей та інших характеристик рухового потенціалу необхідно створювати умови та використовувати ті засоби формування здоров'я, яких дитина потребує саме в даний час, тим самим даючи їй можливість природно розвивати ті чи інші фізичні якості [38, с.330].

Важливим аспектом при формуванні здоров'я є адаптація організму дітей до умов навчального закладу, значних психічних та фізичних навантажень, що регулює сталість внутрішнього середовища та носить захисно-пристосувальний характер. Найбільш уразливими у дітей є імунна система, органи дихання, серцево-судинна та нервова системи.

При формуванні мотивації дітей молодшого шкільного віку на заняття спортом також необхідно враховувати сприйнятливість дитячого організму до впливів зовнішнього середовища.

З погляду Ельконіна, Г.А. Решетні, О.С. Шнейдер, Ф.С. Дорошенко, дитина з перших днів свого існування включена до соціальних взаємодій. Соціальне спілкування починається доти, як дитина навчиться говорити. У процесі соціальної взаємодії індивід набуває досвіду, який, будучи суб'єктивно засвоєним, стає невід'ємною частиною особистості [41, с.33].

Загальновідомо, що свідомість дитини завжди чимось мотивована і відповідно формує певні життєві цінності, у тому числі потреба в руховій активності [5; 7; 53].

Дитина в процесі будь-якої діяльності за допомогою аналізаторів сприймає і переробляє сигнали, що надходять із довкілля від однолітків і дорослих, на одні з них він відповідає негайно, на інші відповідь надходить пізніше. Вочевидь, це з тим, що прийняті сигнали як надходять у нервову систему, а й переробляються нею. Переробивши ці сигнали, дитина надалі лише засвоїть набуті знання та вміння. Таку особливість аналізаторів необхідно використовувати для формування фізичного здоров'я в дітей молодшого шкільного віку. Різна спільна діяльність (сім'я, школа) зберігається у свідомості дитини тривалий час у вигляді певних «слідів», які можуть бути використані в майбутньому реальному житті [42, с.110].

Завдяки наявності свідомості та спостереженню молодші школярі стають учасниками різноманітних соціальних відносин; весь набутий досвід формується у певні рухові вміння та навички, які підтримуються при багаторазових повтореннях різних фізичних вправ (ранкова гімнастика, спорт та ін.) [44, с. 78].

Таким чином, особливості молодшого шкільного віку (його відкритість зовнішньому середовищі, тривалий період формування функцій та систем) необхідно націлити на формування мотивації дітей молодшого шкільного віку на заняття спортом.

 **1.3. Потенціал ігрового тренінгу в підвищенні ефективності процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку**

У сучасній науці встановлено та підтверджено, що стан здоров'я людини значною мірою залежить від здорового способу життя, а за якість свого здоров'я відповідає сама людина; тому закономірний висновок: здоров'ю та здоровому способу життя треба навчати. Враховуючи еластичність кори головного мозку, необхідно якомога раніше розпочати це навчання. У зв'язку з цим батькам та педагогам загальноосвітнього закладу слід цілеспрямовано формувати у дітей правила поведінки, які відповідають принципам здорового способу життя.

У науковій літературі зазначено, що віком від 2 до 11 років є найбільш сприятливим для формування здоров'я [5; 12; 17; 26]. У цьому віці цей процес є єдністю свідомості та практичної діяльності. Двигуна діяльність виконує унікальну роль у комплексному розвитку всіх аспектів цілісної особистості дитини (психологічної, інтелектуальної, естетичної та моральної), поступово готуючи його для включення в усі ускладнюються системи соціальних відносин. Щоб цілеспрямовано проводити розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку, необхідно сформувати вони потреба в індивідуальному здоров'я.

Відповідно до досліджень Р.П. Власенко, С.О. Бадрак існує три моделі формування індивідуального здоров'я. Перша – модель залякування, суть якої полягає у залякуванні недугами, які неодмінно виникнуть при недотриманні здорового способу життя. Друга модель вибудовується зверненні до розуму індивіда (об'єктивна статистика та інших.). Третя модель ґрунтується на формуванні мотивації людини на здоров'я за умов освіти [5, с.48].

Спираючись на виявлені Р.П. Власенко механізми формування мотивації особи на здоров'я, ми вважаємо, що в основі сучасного програмно-методичного забезпечення здоров'язберігаючої освіти в загальноосвітній установі повинні лежати активізація рухового режиму дітей молодшого шкільного віку, організація правильного харчування та раціонального режиму дня. Загальновідомо, що свідомість дитини завжди чимось мотивована, і відповідно формує певні життєві цінності, у тому числі й потреба бути здоровою.

Моторний режим дитини значно знижується від моменту, коли вона приходить в перший клас. І це зрозуміло: у неї з'явився новий обов'язок — навчання. У зв'язку з цим єдиним засобом профілактики гіпокінезії дітей молодшого шкільного віку може стати створення оптимального обсягу рухової активності, правильна постановка навчальної та позакласної роботи з фізичної культури в школі.

Важливим засобом гармонізації та соціалізації дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання є ігри, вправи. Гра - це універсальний метод, так як може включати в себе все основні види рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, рівновагу, подолання перешкод. Різні за формою та змістом гри сприяють розвитку спритності, швидкості, сили, виховання дружби та товариства, а також прояву активності та ініціативи.

Правильна організація та проведення ігор приносять учням радість, створюють гарний настрій, підвищує фізичну готовність, соціальну адаптивність[43, с.13].

 Значне місце тут, звичайно, відводиться рухливій грі — природному виду живої та безпосередньої діяльності. Виняткова роль належить іграм у становленні та зміцненні дитячого колективу, адже іграм завжди властиві елементи здорового суперництва, цікавого змагання.

Під час ігор у дітей молодшої ланки формуються різноманітні навички в основних рухах, а швидка зміна обстановки в процесі гри привчає дитину використовувати відомі їй рухи. Все це позитивно позначається на вдосконаленні рухових навичок. В грі дитина відображає накопичений досвід, поглиблює та закріплює свої уявлення про життя. Ігри розширюють коло уявлень, розвивають кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати бачене і робити висновки з явищ, що знаходяться в навколишньому середовищі. Ігри виховують у дітей почуття товариства і відповідальності один за одного, а правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, витримки[37, с.48].

На уроці фізичної культури, особливо в молодших класах школи, *ігровий метод* фізичного виховання застосовується головним чином у формі рухливих ігор. Рухливі ігри слід підбирати такі, які виховують у учнів високі морально-вольові якості і зміцнюють здоров'я, сприяють правильному фізичному розвитку та формуванню життєво важливих рухових навичок та вмінь. Недопустимо в процесі гри принижувати людську гідність, допускати грубість [37, с.49].

Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання для збереження здоров’я молодого покоління. Модернізація системи освіти сьогодні пов’язується, насамперед, з уведенням в освітнє середовище інноваційних концепцій, в основу яких будуть покладені цілісні моделі навчально-виховного процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які відбуваються не лише на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних технологій утілюють ідею гуманізації як щодо системи освіти в цілому, так і стосовно конкретних аспектів навчально-виховного процесу [40, с.32].

**Ігровий тренінг**– це специфічна форма організації та проведення занять з фізичного виховання що дозволяє гармонізувати та інтегрувати процес розумового та фізичного розвитку; здійснювати корекцію та соціалізацію дітей з легким ступенем розумової відсталості через різні ігри, рольові та ігрові вправи.

Систематичне та цілеспрямоване моделювання через ігрову діяльність певних життєвих ситуацій, з якими діти стикаються в реальному житті або можуть зіткнутися у майбутньому; обов'язкове прийняття умов; моделювання певних відносин та видів колективної та індивідуальної діяльності, спрямованих на досягнення конкретного, ціннісного для всіх учасників результату; створення ситуації успіху, переживання задоволення, як від безпосередньої діяльності так і від досягнутого результату; створення

посильних труднощів та встановлення на їх подолання за рахунок мобілізації

фізичних та емоційно-вольових зусиль; систематичне емоційне розвантаження внаслідок зміни діяльності; спрямованість на вдосконалення

умінь і навичок конструктивної міжособистісної взаємодії; вдосконалення фізичних та особистісних якостей шляхом культивування системних знань, на основі застосування спеціальних ігрових вправ у формі тренінгу.

 Використовуючи поняття «ігровий тренінг» (практика), ми наголошуємо спрямованість педагогічного процесу те що, щоб під час ігор діти отримували: знання про громадське життя в цілому та закономірності розвитку соціальних процесів; про норми і правила міжособистісного спілкування; про способи та прийоми регулювання суспільних відносин; включалися до різноманітних форм соціальної взаємодії; набували вміння аналізувати соціально значущі ситуації та визначати свою роль у цих ситуаціях та відносинах, формувати фізичні якості та бути готовими фізично до подолання різних труднощів.

Тренінг як спосіб розвивальної та корекційної роботи має широкі можливості для вдосконалення пізнавальної діяльності учнів. З досвіду роботи особливо ефективними для сучасних школярів є ігрові форми роботи. У рамках розробленого нами ігрового тренінгу пізнавальних процесів школярів розвитку вдосконалення пізнавальної діяльності приділяється важливе місце [22, с.18].

Ігрова діяльність завжди пов'язана з виникненням і розвитком між гравцями певних стосунків. Вона сприяє активному спілкуванню дітей, встановленню контактів. Не в усіх дітей, особливо на перших порах, однаковий нахил до зближення. Одні діти товариські, інші замкнені, сором'язливі. Під час гри вдається включити всіх учнів у колективну діяльність, допомогти зайняти належне місце серед своїх ровесників. У рухливих іграх завжди є переможці і переможені. Дуже важливо навчити дітей не хвалитися, коли вони виграють і, навпаки, якщо поразка — не впадати у відчай. Особливо слід добиватися, щоб діти зберігали дружне ставлення до переможців і до тих, хто програв, причому всі стосунки мають ґрунтуватися на доброзичливості, глибокій повазі до однокласників, товаришів.

Важлива умова успішності ігрової діяльності – розуміння змісту й правил гри. Пояснення їх можна доповнити показом окремих прийомів і дій. Навчання дітей доцільно починати з простих, некомандних ігор, потім перейти до перехідних і завершити складними - командними. До більш складних ігор слід переходити своєчасно, поки учні не втратили зацікавленості у вивчених раніше. Це допоможе закріпити навички та вміння. Для вирішення певних завдань, поставлених перед грою, необхідно провести підготовку. Перед тим як вибрати певну гру, слід поставити конкретне педагогічне завдання, розв'язанню якого вона сприяє, враховуючи склад учасників, їх вікові особливості, розвиток і фізичну підготовленість[19, с.58].

Ігрові змагання, як справедливо підкреслював В. О. Сухомлинський, учать дітей спільних дій, взаємної виручки, підтримки, організованості, дисципліни, винахідництва, додержання інтересів колективу.

Організація занять з фізичної підготовки в значній мірі визначається фізичним та психічним розвитком дітей, що підтверджується науковими дослідженнями [2; 7; 13; 38] і педагогічною практикою [47; 48].

В переважній більшості науковій, навчальній та методичній літературі [49; 50] з фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку під час розвитку фізичних здібностей та підвищення рівня фізичної підготовленості пропонується використовувати рухливі ігри.

За останній час [35; 43; 46], особливий інтерес проявляється до організації та проведення народних, національних ігор.

Так, О.В. Ружило [46, с.88] зазначає, що ефективним засобом фізичної підготовки дітей 8 – 9 років є національні рухливі ігри. Автор розробив спеціальні комплекси національних ігрових засобів, які в значній мірі сприяють розвитку фізичних здібностей у дітей 8 – 9 років. Далі автор зазначає, що найкращим засобом виховання швидкості рухів та реакції є ігри з елементами змагань.

М. Саїнчук [43,с.12] зазначає, що народні ігри відіграють важливу роль у різнобічному розвитку дітей шкільного віку. На заняттях та уроках з фізичної культури народні ігри розвивають опорно-рухливий апарат і м’язову систему, сприяють удосконаленню рухових навиків та зміцненню здоров’я.

На думку А.В.Цьося [52, с.274], невід’ємною складовою переважної більшості свят є різні ігри та забави.

На думку Д. С. Максименко [35, с.161], використання святкових обрядів, танців, ігор, розвиває у дітей гуманістичне ставлення до людей, а також рухливі якості та почуття колективізму, зміцнює здоров’я підростаючого покоління.

Результати експериментальних досліджень М. Малашенка показали, що заняття у формі інтенсивної гри дають дітям можливість виконувати велику кількість різних і достатньо координаційно складних рухів, що сприяє розвитку сили, спритності, гнучкості. На думку автора, виразне виконання вправ покращує у дітей почуття ритму, пластичності, граціозності.

В. Левків [34, с.54] пропонує включити в програму з фізичного виховання школярів засоби української народної фізичної культури, а саме: рухливі ігри, єдиноборства, рухливі забави та хороводи. Для ефективного використання даних засобів фізичного виховання частково змінюються і їх правила, які, на думку автора, забезпечують збільшення моторної щільності занять.

Результати досліджень В. Жилюка [19, с.57] показали, що використання комплексів українських народних ігор позитивно впливає на розвиток організму школярів молодшого шкільного віку, про це свідчать підвищені показники фізичного розвитку, швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а також спритності.

А. Боляк, Г. Коломієць [16, с. 176] стверджують, що проведення військово-спортивних свят сприяє розвитку фізичних здібностей школярів й виховує почуття патріотизму, колективізму і розуміння відповідальності та обов’язку.

В підвищенні ефективності занять з фізичної підготовки, зазначає С.П.Бенедь [4, с.6], велику роль відіграють позитивні емоції. Цікаві ігри піднімають настрій, стимулюють дітей до активних дій. Емоції радощів та задоволення позитивно впливають на функції основних внутрішніх органів на самопочуття і поведінку дітей, а негативні емоції порушують розвиток нервових процесів, погіршують психічне та фізичне здоров’я дітей.

С.О. Бадрак, Р.П. Власенко [6] вважають, що одним із важливих способів оптимізації процесу фізичної підготовки є формування у дітей мотивації до занять фізичною культури та досягнення високих результатів у розвитку фізичних здібностях. Проведені автором дослідження показали, що ефективність досягається лише тоді, коли заняття або окремі його частини проходять у формі змагання.

Збільшенню показників фізичної підготовленості дітей 5 – 7 річного віку сприяє конкретизація завдань. Установка – “стрибати якнайдалі” змінена на конкретну мету – “стрибнути за лінію”, яка накреслена на підлозі за результатами найкращого учня, підвищує дальність стрибків в даному віці на 7,5 м (Р > 0,05).

Деякі дослідники [7; 15] зазначають, що використання лише рухливих ігор у практиці фізичної підготовки школярів, не виправдано, оскільки в грі трудно нормувати фізичні навантаження та час на відпочинок між виконаними вправами, що не дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток конкретних якостей.

Використання рухливих ігор у системі фізичного виховання ймовірно розглядають і як активний відпочинок. Безумовно, рухлива гра дисциплінує, виховує індивідуальність, відповідальність, дозволяє переключитись з одного виду діяльності (інтелектуального) на інший (фізичний, емоційний).

У практиці фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку широко використовується спортивно-ігрова форма організації занять [27; 32] основою якої є змагання під час виконання ігор та естафет.

Головна ідея спортивно-ігрового методу організації фізичної підготовки, на думку фахівців [32; 34], полягає в поділі класу на 3 – 4 команди, учасники яких змагаються між собою під час виконання різних вправ з малою або максимальною інтенсивністю. Змагання, як правило, підвищує працездатність за рахунок емоцій та мобілізації, на їх основі, внутрішніх ресурсів організму.

Відомо, що діти молодшого шкільного віку не можуть довго затримувати увагу на одному об’єкті. У цьому випадку пропонується виконання однієї гри-естафети не менше 3 – 4 разів із наступним ускладненням умов або ж спрямованості у вихованні фізичних здібностей.

Проте, в науковій та методичній літературі відсутні рекомендації щодо конкретних величин тренувальних навантажень та перерва для відпочинку між виконанням вправ для школярів різного віку і фізичної підготовленості.

Дослідження цих компонентів методики фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку значно підвищить ефективність спортивно-ігрового методу організації занять.

На користь цієї форми організації фізичної підготовки засвідчують дослідження, в яких досягнуто значне підвищення щільності занять, позитивний виховний ефект – формування у школярів дисциплінованості, витримки, вольових якостей, які удосконалюються під час змагань.

Під час організації фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку використовують різні засоби та методичні підходи.

Так, О.С.Куц [23, с.34] пропонує під час фізичної підготовки використовувати тренажери, а підвищення ефекту досягається у тому випадку, якщо під час заняття 35 – 40 % часу відводиться розвитку загальної витривалості, 20 – 25 % - швидкісно-силовим здібностям, 13 – 15 % - силі, 15 – 20 % - координаційним здібностям та 5 – 10 % - здібності розслаблятися.

У організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку слід використовувати диференційований підхід [33; 56; 65], окремі елементи “колового тренування” [94], групове виконання фізичних вправ на нестандартному обладнанні [62; 63], плавання [72] та інші педагогічні прийоми і засоби [41; 84; 91], які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості. Ігри та ігрові вправи можуть комплексно вирішити ці завдання.

У програмах з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку значна частина часу відводиться вивченню техніки фізичних вправ і тільки в деяких фізична підготовка виділяється окремим розділом і їй відводиться 30 % навчального часу на рік [33].

Як відомо [9; 10; 12], рівень фізичної підготовки дітей шкільного віку в даний час погіршується, що закономірно впливає на стан їх фізичного і психічного здоров’я.

Спортивно-ігрова форма фізичної підготовки поєднує в собі два основні поняття – спорт і гру.

Така форма організації занять у теорії, та практиці фізичного виховання отримала назву спортивно-ігрової.

Спортивно-ігрова форма фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку може бути розглянута як педагогічний процес, що включав колективну змагальну діяльність, сприяє формуванню особистісних якостей, поліпшенню психічного і фізичного здоров’я.

Дана форма фізичної підготовки знаходить своє широке застосування у фізичному вихованні дітей дошкільного, шкільного віку, студентської молоді. Звичайно, участь у змаганнях вимагає певної підготовки учнів, розвитку їх фізичних здібностей.

У навчальному процесі з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку спортивно-ігрова підготовка є цінною тому, що використання елементів змагальної діяльності сприяє виникненню позитивних емоцій, які значно підвищують працездатність дітей, що є одним з вагомих факторів виховання фізичних якостей.

Емоційне збудження викликає активну діяльність цілого ряду важливих підкоркових центрів, що тонізує кору великих півкуль, підвищує їх діяльність. Установлено [44, с.142], що в іграх, змаганнях діти виконують рухи швидше, про що свідчить час пробігання 10 м відрізку включеного в естафету і бігу, в якому відсутні елементи змагань. У грі діти пробігають цю дистанцію на 0,2 сек швидше. Крім цього, організація заняття в ігровій формі та у формі змагань дає можливість збільшити щільність уроку.

У спортивно-ігровій формі фізичної підготовки наявні всі особливості застосовування методу навчання і виховування фізичних здібностей [23, 31, 52].

Науковці відзначають [7; 42], що одним із основних завдань спортивно-ігрової форми фізичної підготовки є зміцнення не тільки фізичного, але й психічного здоров’я учнів, удосконалення їх нервової діяльності. Це досягається за рахунок застосування різних ігрових вправ на одному уроці. Відомо, що діти молодшого шкільного віку не можуть довго зосереджувати свою увагу на одноманітному виконанні фізичних вправ. У зв’язку з цим урок ігрової спрямованості фізичної підготовки передбачає використання цілої системи фізичних ігор, естафет з включенням бігу, метання, стрибків, передачі і прийому м’яча тощо, що сприяє підвищенню рівня фізичної підготовки.

Таким чином, науковці відзначають [7; 42], що спортивно-ігрова форма фізичної підготовки позитивно впливає як на фізичне, так і на психічне здоров’я підростаючого покоління.

Крім цього відзначено [44, с.84], що в процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки створюються педагогічні умови і для формування таких особистісних якостей, як колективізм, дисциплінованість, формування вольових та інших особистісних якостей дітей молодшого шкільного віку.

У проведених дослідженнях фізична підготовка розглядається як цілісна педагогічна система, побудова і функціонування якої здійснюється на основі адекватності закономірностей вікового розвитку дитячого організму і системи засобів та методів педагогічного впливу.

Оптимальне функціонування такої системи досягається за рахунок використання основних принципів управління складними соціально-біологічними системами.

Таким чином, ігрові тренінги відіграють велику роль у вихованні свідомої дисципліни у дітей, яка є неодмінною умовою кожної колективної гри. У процесі ігрових тренінгів у дітей формуються поняття про норми громадської поведінки, а також виховуються певні культурні навички. Однак вони приносить користь тільки тоді, коли вчитель добре ознайомлений з педагогічними завданнями (виховним, оздоровчим та освітніми), які розв'язуються під час ігрових тренінгів, з анатомо-фізичними та психологічними особливостями учнів, із методикою проведення ігор, дбає про створення й додержання відповідних санітарних умов. Більшість тренінгів має широкий віковий діапазон: вони доступні дітям різних вікових груп. Найбільша близькість того чи іншого ігрового тренінгу певному віку зумовлюється ступенем її доступності.

**Висновки до розділу 1**

В першому розділі здійснено аналіз теоретичних аспектів дослідження

підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами ігрового тренінгу. На підставі аналізу наукової літератури ми можемо зробити наступні висновки:

1. Фундамент гармонійного фізичного розвитку, високого рівня фізичного здоров'я та фізичного стану школярів закладається в молодшому шкільному віці, саме тому назріла необхідність удосконалення та модернізації процесу фізичного виховання молодших школярів. Однією з основних причин погіршення фізичного стану сучасних школярів є проблема зниження питомої ваги рухової активності у процесі життєдіяльності дітей.

2. Технологія ігрового тренінгу для підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку – це специфічна форма організації та проведення різних педагогічних заходів, що сприяють формуванню інтересу, стимулюванню, активізації та залученню дітей до занять масовими видами спорту, що здійснюються через систематичні та цілеспрямовані комплексні ігрові форми та тренінги (заняття, змагання, свята, олімпіади та ін.) з використанням багатого арсеналу фізичних вправ з різних видів спорту, за безпосередньої взаємодії та участі батьків.

3. Існує об'єктивна необхідність щодо впровадження у процес фізичного виховання молодших школярів нових оздоровчих програм і підтверджує актуальність підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами ігрового тренінгу, тим самим обумовлюючи напрямок дослідження з даної проблеми.

**РОЗДІЛ 2**

 **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених задач нами були застосовані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, метод антропометрії, математико-статистична обробка результатів.

**2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних**

**науково-методичної літератури**

Із метою ознайомлення зі станом зазначеного вище питання досліджено та проаналізовано науково-методичну фахову літературу українських та світових науковців, у якій піднімалися та розглядалися питання підвищення фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Вивчались автореферати дисертаційних робіт із питань фізичного виховання й спорту, методики підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. У процесі роботи над дослідженням було вивчено 59 джерел наукової літератури, з них 4 – іноземні. Проведений аналіз науково-методичної й фахової спеціальної літератури дав можливість виявити актуальність даного питання, сформулювати мету та завдання дослідження, провести узагальнення й обґрунтування результатів власних експериментальних даних. Вибір методик аналізу для розв’язання теоретичних завдань і вивчення теоретичного матеріалу ґрунтувався на постановці мети дослідження та самого аналізу, на розумінні специфіки матеріалу, який розглядався, і володінні методикою того або іншого аналізу

**2.1.2. Педагогічне тестування**

Вибираючи тести й визначаючи рівень розвитку фізичних якостей, враховувалася думка авторів [2, 3, 6, 16], які стверджують, що для збереження правильної постави слід розвивати такі якості, як гнучкість, силу, швидкісно-силові якості, статичну витривалість м’язів тулуба, статичну рівновагу. Основу тестів складають контрольні вправи матеріалу шкільної програми для дітей молодшого шкільного віку [48, 49, 50, 54].

У процесі тестувань ми визначали:

**Гнучкість** за допомогою тесту – нахил тулуба вперед із положення сидячи, виконували згідно загальноприйнятої методики.

 Визначали статичну витривалість та статичну рівновагу за допомогою тестів запропонованих В.О. Кашубою [31].

**Статична витривалість** *м’язів передньої частини* *тулуба і ніг* визначалась так: в. п. – лежачи спиною на кушетці, руки за головою, ноги закріплені. Торкаючись кушетки тільки попереком. Вимірюється утримування тулуба не нижче горизонталі в секундах.

 М’язів задньої частини тулуба і ніг: в. п. – лежачи животом на кушетці, руки за головою, ноги закріплені. Торкатися кушетки тільки животом. Фіксується утримування тулуба не нижче горизонталі в секундах.

**Статична рівновага.** *Тест з розплющеними очима*. В. п. стоячи на пальцях, руки вгору. З місця не сходити. Фіксується час зберігання рівноваги в секундах.

*Тест із заплющеними очима.* В. п. стоячи на пальцях, руки вгору, очі заплющені. З місця не сходити. Фіксується час зберігання рівноваги в секундах.

**2.1.3. Метод антропометрії**

Основним методом вивчення показників фізичного розвитку людини, зокрема соматометричних і соматоскопічних розмірів, є антропометричний метод. Усі антропометричні виміри проводилися відповідно до загально-прийнятих положень і вимог в антропології.

 Виміри проводилися поточним методом, при цьому підбиралися групи одного віку та статі. Для вимірів використовувався спеціальний антропометричний інвентар.

Для визначення зросту тіла використовували ростомір, для визначення маси тіла – медична вага. Антропометричні виміри проводилися з точністю до 1мм. Маса тіла визначалася на медичній вазі, з точністю 50 г. Результати вимірів заносилися в групові анкети антропометричних обстежень.

**2.1.4. Методи математичної статистики**

Опрацювання отриманого матеріалу виконувалося з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури з математичної статистики і раніше проведених досліджень.

 Першим напрямком опрацювання отриманих результатів було використання комплексу стандартних статистичних процедур, за яким обчислювалися: середнє арифметичне (), дисперсія (σ2), середнє квадратичне відхилення (σ), помилка репрезентативності (m), та достатність вибірки (ε). Перевірки статичних гіпотез здійснювалися за критерієм Стьюдента.

Другий напрямок обробки результатів дослідження був пов’язаний з визначенням вікових змін довжини й маси тіла, довжини верхніх та нижніх кінцівок, кутових та лінійних характеристик сагітального профілю постави. Для цього розраховувався темп приросту досліджуваних характеристик відносно попереднього віку у відсотках згідно із загальноприйнятою методикою.

Третім напрямком обробки було:

* визначення середнього арифметичного генеральної сукупності ген відповідно нижньої і верхньої довірчих меж:
* побудова таблиць оцінювання показників сагітального профілю постави школярів здійснювалась на основі правила трьох сигм. Узгодженість нормального розподілу перевірена критерієм згоди Пірсона.

Методи математичної статистики (метод середніх величин і достовірності розходжень між вибірками) реалізовувалися за стандартними комп’ютерними програмами Excel.

**2.2. Організація дослідження**

Відповідно до розроблених практичних рекомендацій, плану та програми, дослідження було організовано в три етапи. Педагогічний експеримент проводився на базі ЗЗОС №89 м. Києва. У ньому взяли участь діти молодшого шкільного віку від 6 до 10 років у кількості 40 осіб.

Перший етап дослідження – підготовчий, у ході якого здійснювалося вивчення та аналіз науково-методичної літератури з вікової фізіології та психології, теорії та методики фізичного виховання та розвитку дитини, розроблялися основні положення дослідження, було визначено предмет, мета, завдання дослідження.

Другий етап дослідження – дослідно-експериментальний – планування та здійснення констатувального експерименту. Завданням на початковому етапі дослідження (грудень) було визначення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Третій етап дослідження – заключний – аналіз та узагальнення результатів проведеного дослідження, розробка практичних рекомендацій щодо застосування засобів ігрового тренінгу в умовах загальноосвітнього закладу. Були зроблені основні висновки дослідження. Результати, oтримані в хoді дocліджень, були oбрoблені метoдами математичнoї cтатиcтики. На цьому етапі здійснювалося заключне оформлення магістерського дослідження.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі. Фенотипічні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи людини й навколишнього середовища [5,9,37].

Аналіз літературних джерел [10,30,34,50] засвідчує, що під розвитком, у широкому розумінні цього терміна, вважають процес кількісних і якісних змін, які відбуваються в організмі людини і викликають підвищення рівнів складності організації та взаємодії всіх його систем. Варто також зазначити, що розвиток містить три основних чинники: ріст, диференціювання органів і тканин, формоутворення (придбання організмом характерних, властивих йому форм).

Чинник росту характеризується як кількісний процес безупинного збільшення числа клітин або їх розмірів і спричиняє збільшення маси організму. У процесі росту збільшуються маса тіла й антропометричні показники. Характерною рисою процесу росту й розвитку дитячого організму є гетерохронність та циклічність [9,49,87].

При дослідженні особливостей фізичного розвитку дітей 7–10 років нами було проведено вимірювання окремих антропометричних показників. Вимірювання проводились згідно із загальноприйнятими методиками.

Зареєстровані у процесі досліджень вікові зміни показників довжини та маси тіла в обстежених дітей відображена в табл. 3.1–3.2.

*Таблиця 3.1*

**Вікові зміни показників довжини тіла дітей молодшого**

**шкільного віку**

|  |
| --- |
| Статистична характеристика |
| Вік |  | m | **виб-mt≤ген≤виб+mt** |
| **Хлопчики** (n=20) **–** ріст стоячи, см |
| 7 | 127,52 | 0,17 | 127,16≤ген≤ 127,87 |
| 8 | 132,8 | 0,22 | 132,35≤ген≤ 133,25 |
| 9 | 137,6 | 0,13 | 137,33≤ген≤ 137,87 |
| 10 | 146,59 | 0,13 | 146,32≤ген≤ 146,86 |
| **Дівчатка** (n=20) **–** ріст стоячи, см |
| 7 | 130,06 | 0,16 | 129,73≤ген≤ 130,39 |
| 8 | 134,18 | 0,18 | 133,81≤ген≤ 134,55 |
| 9 | 139,12 | 0,19 | 138,72≤ген≤ 139,51 |
| 10 | 145,41 | 0,21 | 145,01≤ген≤ 145,80 |

Аналіз результатів засвідчує, що з віком у хлопчиків та дівчаток статистично достовірно (t>tгр) збільшуються показники довжина тіла, однак відбувається цей процес нерівномірно. Так, у хлопчиків у період з 7 до 10 років довжина тіла збільшується на 19,07 см, а у дівчаток цей показник зростає на 15,55 см.

Визначення темпу приросту досліджуваних показників дало можливість виявити максимальні та мінімальні періоди їх зміни (рис. 3.1).

У хлопчиків та дівчаток максимальний темп приросту довжини тіла (рис. 3.1) відзначено в період з 9 до 10 років – відповідно 6,53 % та 4,52 %. Мінімальний темп приросту показника у хлопчиків та дівчаток з 7 до 8 років – 4,14 % та 3,17 %. У період з 8 до 9 років у хлопчиків та дівчаток майже однаковий темп приросту довжини тіла – 3,61 % та 3,68 %.

**Рис. 3.1.** Вікові зміни довжини тіла в дітей молодшого шкільного віку

Аналіз вікових змін маси тіла дітей молодшого шкільного віку також засвідчує про статистично достовірну (t>tгр), але нерівномірну її зміну як у хлопчиків, так і у дівчаток, за винятком якісних показників. Маса тіла у хлопчиків за даний період зростає на 14,34 кг, а у дівчаток зріст маси становить 13,13 кг (табл. 3.2).

 *Таблиця 3.2*

**Вікові зміни показників маси тіла дітей молодшого**

**шкільного віку**

|  |
| --- |
| Статистичні характеристики |
| Вік |  | m | **виб-mt≤ген≤виб+mt** |
| **Хлопчики** (n=20) – маса тіла, кг |
| 7 | 23,31 | 0,14 | 23,01≤ген≤ 23,60 |
| 8 | 29,22 | 0,18 | 28,84≤ген≤ 29,59 |
| 9 | 31,96 | 0,17 | 31,60≤ген≤ 32,31 |
| 10 | 37,65 | 0,34 | 36,94≤ген≤ 38,36 |

*Продовження табл.3.2*

|  |
| --- |
| **Дівчатка** (n=20)**–** маса тіла, кг |
| 7 | 23,62 | 0,12 | 23,37≤ген≤ 23,87 |
| 8 | 29,41 | 0,17 | 29,05≤ген≤ 29,76 |
| 9 | 30,43 | 0,15 | 30,11≤ген≤ 30,74 |
| 10 | 36,75 | 0,11 | 36,52≤ген≤ 36,97 |

На рис. 3.2 відображено вікові зміни маси тіла школярів. Максимальний темп приросту маси тіла відзначено у хлопчиків та дівчаток у період з 7 до 8 років – 25,32 % та 24,51 %. Мінімальний темп приросту досліджуваного показника у період з 8 до 9 років у хлопчиків та дівчаток – 12,8 % та 3,47 %. У період з 9 до 10 років темп приросту маси у дівчаток значно вищий ніж у хлопчиків – 20,17 % проти 14,23 % (рис. 3.2).

**Рис. 3.2.** Вікові зміни маси тіла в дітей молодшого шкільного віку

 У результаті математичної обробки результатів дослідження було визначено середнє арифметичне генеральної сукупності, а також нижня та верхня довірливі межі зміни росто-масових показників дітей молодшого шкільного віку у віковому аспекті (табл. 3.1–3.2).

Аналіз антропоментричних показників тіла школярів засвідчує, що у період від 7 до 10 років у хлопчиків та дівчаток простежується складні вікові зміни довжини верхньої кінцівки (табл. 3.3).

*Таблиця 3.3*

**Вікові зміни довжини верхньої кінцівки у дітей молодшого**

**шкільного віку**

|  |
| --- |
| Статистичні показники |
| Вік |  | m | **виб-mt≤ген≤виб+mt** |
| **Хлопчики** (n=20) – довжина верхньої кінцівки, см |
| 7 | 52,2 | 0,14 | 51,90≤ген≤ 52,49 |
| 8 | 55,83 | 0,07 | 55,68≤ген≤ 55,97 |
| 9 | 60,11 | 0,12 | 59,86≤ген≤ 60,36 |
| 10 | 63,98 | 0,11 | 63,75≤ген≤ 64,20 |
| **Дівчатка** (n=20) – довжина верхньої кінцівки, см |
| 7 | 52,7 | 0,10 | 52,5≤ген≤ 52,9 |
| 8 | 54,69 | 0,11 | 54,46≤ген≤ 54,91 |
| 9 | 60,51 | 0,20 | 60,09≤ген≤ 60,92 |
| 10 | 63,0 | 0,15 | 62,68≤ген≤ 63,31 |

Із табл. 3.3 видно, що у хлопчиків та дівчаток із віком статистично достовірно (t>tгр) збільшується довжина верхньої кінцівки, однак відбувається цей процес нерівномірно та хвилеподібно. Так, у хлопчиків з 7 до 10 років довжина верхньої кінцівки зростає на 11,78 см, у дівчаток зріст показника менший – 10,3 см. Для аналізу зросту цих показників за віковим аспектом ми визначили темп їх приросту у відсотках (рис. 3.3).

Крива темпу приросту довжини верхньої кінцівки у хлопчиків та дівчаток (рис. 3.3) має ідентичний характер, за винятком якісних показників.

**Рис. 3.3.** Вікові зміни швидкості росту довжини верхньої кінцівки у дітей молодшого шкільного віку

У період з 8 до 9 років у хлопчиків та дівчаток відзначено максимальний темп приросту показника – відповідно 7,67 % та 10,64 %.

Слід також зазначити, що у дівчаток мінімальний темп приросту показника в період з 7 до 8 років – 3,78 %, а у хлопчиків з 9 до 10 років – 6,44%. Дуже низький темп приросту довжини верхньої кінцівки у хлопчиків з 7 до 8 років – 6,95 % й у дівчаток із 9 до 10 років – 4,12 % (рис. 3.3).

У результаті обробки матеріалів дослідження нами були визначені вікові зміни довжини нижньої кінцівки у хлопчиків та дівчаток (табл. 3.4).

Довжина нижньої кінцівки статистично достовірно (t>tгр) зростає в період з 7 до 10 років у хлопчиків на 14,99 см, а у дівчаток – на 11,71 см.

Із метою аналізу зросту цих показників за віковим аспектом ми визначили темп їх приріст у відсотках (рис. 3.4).

Крива темпу приросту довжини нижньої кінцівки має обернений характер відносно попереднього показника – у періоди максимального темпу приросту довжини верхньої кінцівки відзначається мінімальний темп приросту нижньої кінцівки й навпаки (рис. 3.4). При цьому слід зазначити, що якісні показники у хлопчиків вищі, ніж у дівчаток. Водночас, максимальний темп приросту довжини нижньої кінцівки у хлопчиків з 7 до 8 та з 9 до 10 років – 7,2 %. Мінімальний темп приросту показника у хлопчиків з 8 до 9 років – 5,16 %.

*Таблиця 3.4*

**Вікові зміни довжини нижньої кінцівки у дітей молодшого**

**шкільного віку**

|  |
| --- |
| Статистичні характеристики |
| Вік |  | m | **виб-mt≤ген≤виб+mt** |
| **Хлопчики** (n=20) |
| 7 | 71,58 | 0,15 | 71,26≤ген≤ 71,86 |
| 8 | 76,79 | 0,12 | 76,54≤ген≤ 77,04 |
| 9 | 80,75 | 0,13 | 80,48≤ген≤ 81,01 |
| 10 | 86,57 | 0,11 | 86,34≤ген≤ 86,79 |
| **Дівчатка** (n=20) |
| 7 | 73,18 | 0,09 | 72,99≤ген≤ 73,36 |
| 8 | 76,69 | 0,10 | 76,49≤ген≤ 76,89 |
| 9 | 79,19 | 0,15 | 78,87≤ген≤ 79,50 |
| 10 | 84,89 | 0,11 | 84,66≤ген≤ 85,11 |

Дещо інша картина стосовно приросту довжини нижньої кінцівки в дівчаток. Максимальний приріст показника у період із 9 до 10 років –7,2 %. Середній приріст показника з 7 до 8 років – 4,8 %. А у період із 8 до 9 років відзначено мінімальний приріст довжини нижніх кінцівок – 3,26 %.

**Рис. 3.4.** Вікові зміни швидкості росту довжини нижніх кінцівок у дітей молодшого шкільного віку

**3.2. Особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку**

 Для визначення рівня розвитку фізичних якостей, необхідних для формування правильної постави, ми провели тестування, у процесі якого визначили гнучкість. Для визначення гнучкості використовували тест – нахил тулуба вперед із положення сидячи. Тестування проводили згідно із загальноприйнятими методиками [69,155].

 Результати тестування, опрацьовані методами математичної статистики, подано у табл. 3.5.

*Таблиця 3.5*

**Рівень розвитку гнучкості (см) у дітей молодшого шкільного віку**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вік  | Хлопчики (n=20) | Дівчатка (n=20) |
|  | **Х** | **±** m | **Х** | **±** m |
| 7 | 2,1 | 0,202 | 4,2 | 0,373 |
| 8 | 4,5 | 0,331 | 5,4 | 0,297 |
| 9 | 4,7 | 0,384 | 7,8 | 0,546 |
| 10 | 5,0 | 0,256 | 9,2 | 0,334 |

 Як засвідчують результати тестування, показники гнучкості з віком статистично достовірно (t>tгр) зростають у хлопчиків та дівчаток. Варто також зауважити якісні показники гнучкості вищі в дівчаток. Так, у хлопчиків зріст гнучкості у віковому аспекті становить 2,9 см. У дівчаток показники гнучкості вищі, ніж у хлопчиків у кожному віці, а сумарний зріст показника становить 5см.

 Результати тестування ми також оцінили згідно з вимогами шкільної програми. Зокрема, у хлопчиків та дівчаток 7 років гнучкість відповідає оцінці п’ять балів. У хлопчиків 8 років оцінка шість балів. У дівчаток 8 років оцінка сім балів. Викликає інтерес той факт, що у хлопчиків та дівчаток у період з 9 до 10 років оцінка гнучкості становить 8 балів.

Результати тестувань засвідчують нерівномірність зросту гнучкості у хлопчиків та дівчаток. Для аналізу динаміки зміни гнучкості у віковому аспекті ми визначили темпи її приросту (рис. 3.5).

 У хлопчиків темпи приросту досліджуваного показника мають регресивний характер.

Максимальний темп приросту показника у період від 7 до 8 років. У період від 8 до 9 років мінімальний темп приросту показника – 4,3 %. Дещо вищий темп приросту показника у період від 9 до 10 років – 6,2 %.

Рис. 3.5. Темпи приросту гнучкості у дітей молодшого шкільного віку

У дівчаток темп приросту гнучкості мають хвилеподібний характер при досить стабільних показниках. Так, максимальний темп приросту гнучкості в період івід 8 до 9 років – 36,4 %. Мінімальний темп приросту гнучкості (16,5 %) у дівчаток з 9 до 10 років. У період від 7 до 8 років темп приросту показника становить 25 %.

Варто також зазначити що у хлопчиків та дівчаток у період від 8 до 9 років екстремальні темпи приросту гнучкості – у хлопчиків мінімальний, а у дівчаток максимальний приріст.

Результати тестування статичної витривалості та рівноваги представлено в табл. 3.12.

Як видно із табл. 3.6. у хлопчиків та дівчаток показники статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба з віком статистично достовірно (t>tгр) зростають, при цьому показники у хлопчиків вищі, ніж у дівчаток. Зріст показника у віковому аспекті становить у хлопчиків 28 с, у дівчаток –21с.

Темпи приросту досліджуваних показників подано на діаграмі (рис. 3.6). Так, у хлопчиків темп приросту статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг має чітко виражений регресивний характер. Максимальний темп приросту показника у період від 7 до 8 років. Мінімальний темп приросту показника з 9 до 10 років – 6,4 %, середній темп приросту від 8 до 9 років – 7,7 %.

У дівчаток спостерігається дещо інша картина – темпи приросту статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг мають хвилеподібний характер.

Рис. 3.6. Темпи приросту статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг у дітей молодшого шкільного віку

Максимальний темп приросту показника (11 %) у період з 8 до 9 років. Середній темп приросту показника (5,2 %) від 9 до 10 років, мінімальний темп приросту у період від 7 до 8 років – 3 %.

 Результати тестувань дають підставу стверджувати, що статична витривалість м’язів задньої частини тулуба й ніг також має тенденцію до статистично достовірного (t>tгр) зросту у віковому аспекті. При цьому варто зауважити, що у хлопчиків показники також вищі, ніж у дівчаток.

 Варто також зауважити той факт, що у хлопчиків та дівчаток показники статичної витривалості м’язів задньої частини тулуба й ніг вищі, ніж показники статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг.

 Темпи приросту досліджуваного показника подано на рис. 3.7. Діаграма засвідчує, що у хлопчиків у період від 7 до 8 років максимальний темп приросту показника – 8,22 %. У період від 8 до 9 років середній темп приросту – 7,59 %, а з 9 до 10 років мінімальний темп приросту показника –5,53 %.

Рис. 3.7. Темпи приросту статичної витривалості м’язів задньої частини тулуба й ніг у дітей молодшого шкільного віку

У дівчаток простежується дещо інша картина – максимальний темп приросту показника в період від 8 до 9 років, мінімальний темп приросту з 7 до 8 років (2,96 %), – а у період від 9 до 10 років середній темп приросту 5,08%.

 Показники статичної рівноваги (табл. 3.6), також мають загальну тенденцію до статистично достовірного (t>tгр) зросту у віковому аспекті. Так, сумарний зріст показника (тест із розплющеними очима) у хлопчиків та дівчаток становить 9 с. Заслуговує на увагу й той факт, що в дівчаток якісні показники статичної рівноваги дещо вищі, ніж у хлопчиків. Темпи приросту досліджуваного показника зображено на рис. 3.20.

 У хлопчиків (рис. 3.8) максимальний темп приросту показника в період із 7 до 8 років, темп приросту становить 36,4 %. У період з 8 до 9 років мінімальний темп приросту – 14,3 %, а в період від 9 до 10 років темп приросту середній – 18,2 %.

У дівчаток (рис. 3.8) темпи приросту мають дещо інший характер. Зокрема максимальний темп приросту показника в період від 8 до 9 років – 37 %.

Рис. 3.8. Темпи приросту статичної рівноваги у дітей молодшого шкільного віку (тест із розплющеними очима)

У період від 9 до 10 років середній темп приросту, а з 7 до 8 років темп приросту мінімальний і становить лише 9,5 %.

 Як засвідчують результати тестування, представлені в табл. 3.6, показники статичної рівноваги (тест із заплющеними очима) також мають тенденцію до статистично достовірного (t>tгр) зросту у віковому аспекті, при цьому якісні показники у дівчаток вищі, ніж у хлопчиків. Так, сумарний зріст показника у віковому аспекті у хлопчиків становить 6 с, а у дівчаток – 8с.

 Темпи приросту показників у хлопчиків та дівчаток майже аналогічні, за винятком якісних показників (рис. 3.9).

 У період від 7 до 8 років у хлопчиків та дівчаток відзначено максимальний темп приросту показників статичної рівноваги (тест із заплющеними очима). У хлопчиків приріст становить 50 %, а у дівчаток – 85,7 %. Середній темп приросту показника з 8 до 9 років у хлопчиків 33,3 %, у дівчаток 46,2 %. Мінімальний темп приросту досліджуваного показника в періоді з 9 до 10 років у хлопчиків 25 %, у дівчаток 22,2 %.

Рис. 3.9. Темпи приросту статичної рівноваги у дітей молодшого шкільного віку (тест із заплющеними очима)

 Варто також зазначити, що у хлопчиків у період від 7 до 8 років максимальний темп приросту усіх досліджуваних показників. У дівчаток максимальний темп приросту досліджуваних показників у період від 8 до 9 років, виняток становить лише показник статичної рівноваги (тест із заплющеними очима).

**Висновки до розділу 3**

Отримані дані засвідчують, що антропометричні характеристики обстежуваних дітей відповідають загальновідомим закономірностям вікових та статевих змін: довжина тіла дівчаток 7-10 років статистично достовірно (t>tгр) збільшується на 15,55 см, а хлопчиків – на 19,07 см,. маса тіла хлопчиків на 14,34 кг, а в дівчаток – на 13,13 кг, покозник верхніх кінцівок зростає на 11,78 см у хлопчиків та на 10,3 см у дівчаток, довжина нижніх кінцівок у хлопчиків збільшуються на 14,99 см, а в дівчаток на 11,71 см.

Аналіз вікових змін моторики молодших школярів засвідчує, що у хлопчиків та дівчаток 7 років гнучкість відповідає оцінці п’ять балів. У хлопчиків 8 років оцінка шість балів. У дівчаток 8 років оцінка сім балів. Важливим, на нашу думку, є той факт, що у хлопчиків та дівчаток у період від 9 до 10 років показник гнучкості зростає і його оцінка становить 8 балів. Показники статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг хлопчиків та дівчаток із віком зростають.

Показники статичної витривалості м’язів задньої частини тулуба й ніг у хлопчиків та дівчаток вищі, ніж показники статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг, що дозволяє зберігати правильну поставу. В усіх випадках (t>tгр) на рівні істотності р=0,04. Показники статичної рівноваги також мають загальну тенденцію до зростання з віком. Якісні показники статичної рівноваги дівчаток вищі, ніж хлопчиків.

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

На підставі теоретичного аналізу та результатів експерименту нами були розроблені практичні рекомендації по роботі з дітьми молодшого шкільного віку для підвищення їх фізичного стану засобами ігрового тренінгу.

Оскільки, ігровий тренінг – специфічна педагогічна форма організації та проведення занять з фізичного виховання з дітьми , що дозволяє гармонізувати та інтегрувати процес розумового та фізичного розвитку, коригувати та соціалізувати дітей через різні форми та сюжети ігровій діяльності, рольові та ігрові вправи, рухливі та спортивні ігри, комбіновані естафети та ін.

Отже, структура педагогічної технології реалізації ігрового тренінгу у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку включає наступний поетапний алгоритм дій:

* підготовчий - адаптаційний етап (перша чверть) – забезпечує

підвищення загальної фізичної підготовленості, адаптацію функціональних систем до фізичних навантажень, ознайомлення з правилами рухливих ігор, які будуть застосовуватись у навчальному році та ін;

* базово-розвиваючий (друга чверть) - триває підвищення загальної

фізичної підготовки, використовуються сюжетні ігри, спрямовані на вирішення різних рухових завдань, широко застосовується в іграх різна атрибутика та спортивне знаряддя; включити образотворчу діяльність на спортивно-оздоровчу тематику, майстер-класи, запрошення спортсменів з різних видів спорту. Також для формування мотивації дітей на заняття спортом у зміст тренінгу включати перегляди мультфільмів, прослуховування казок про здоровий спосіб життя, різні спортивно-масові спартакіади спільно з батьками та ін. Зміст спрямувати на спонукання до фізкультурно-оздоровчої активності. Зацікавлення та залучення дітей молодшого шкільного віку до системних занять різними видами спорту, сформувати у них стійку мотивацію на заняття спортом, спортивну культуру. Щоб цього уникнути рекомендуємо розробити навчально-методичний посібник, де представлені доступні та легко засвоювані теоретичні відомості про фізичну культуру та спорт. Формування мотивації дітей молодшого шкільного на заняття спортом для підвищення фізичного стану пропонується через такі форми: обговорення, бесіди, тренінги, ігри, читання віршів, розгадування загадок, рекомендації, пояснення спільних дій дітей із педагогами та батьками;

* змагально-закріплюючий (третя чверть) - широко використовуються

комплексні ігри, ігрові естафети; ігри з нестандартним рішенням рухових завдань, формування рухового досвіду; ігри з виявленням найактивніших та творчих школярів; ранкову гімнастику, плавання, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи, хореографію, «фітбол», спортивні свята та розваги тощо.

Розробляти спільні спортивні свята «Мама, тато, я – здорова сім'я», «Олімпійські іскорки», змагання «Будь здоровим, першокласник!», пізнавальні конкурси та ін. сприяють активному та продуктивному формуванню мотивації у дітей на заняття спортом. При організації рухливих ігор різної спрямованості в учнів слід керуватися основними вимогами, що висуваються до комплексного розвитку рухових якостей в учнів. При позитивному їх розвитку в учнів виявляються психофізіологічні і фізичні якості, які слід вдосконалювати в найбільшій мірі, так як вони є основними у досягненні необхідного рівня фізичної підготовленості.

* результативно-підсумковий (четверта чверть) – включає ігри

інтегративного характеру, через які йде наступне удосконалення розумових та фізичних показників дітей, здійснюється діагностика результатів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з урахуванням ігрового тренінгу.

Основні вимоги до ігор: поєднання у діяльності дітей елементів гри та навчання, поступове ускладнення навчальної задачі та умов гри, підвищення розумової активності дитини в режимі запропонованих завдань, оздоровча спрямованість ігор. Внаслідок реалізації цих вимог створюються умови взаємозв'язку рухової системи та інтелектуального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Ігри необхідно групувати за ознаками провідної рухової дії: ігри з бігом та ходьбою, ігри зі стрибками, ігри з побудовою та перебудовою, ігри з предметами, ігри з лазінням та перелазанням, ігри – естафети. У процесі гри у дітей розвивається самостійність та ініціатива, виховується сміливість та рішучість, витримка та наполегливість. З поступовим освоєнням ігор, відбувається поступальний розвиток та вдосконалення координаційних здібностей у дітей, розвиваються рухові якості, вміння та навички, спостережливість, почуття ритму, творчу уяву. Багато ігор розвивають пізнавальні процеси - увага, пам'ять, мислення та мова.

Одна з важливих завдань ігрових дій - навчання та соціалізація. Її рішення вимагає від дітей активних розумових та фізичних зусиль, але ж воно дає і задоволення.

Застосування в ігровому тренінгу широкого спектру рухливих ігор

активізують усі системи організму у дітей: кровообіг, дихання, зір, слух. Вони приносять позитивні емоції. Все це разом узяте дозволяє говорити про гармонійний оздоровчий ефект рухливих ігор.

Для дітей молодшого шкільного віку дуже важливо, з яких рухових дій складається гра, з якою інтенсивністю (напруженістю) вона проводиться як реагує на отримане навантаження дитячий організм. При підборі ігор необхідно враховувати реальні рухові можливості дітей та їх індивідуальні реакції на фізичне навантаження. Здійснювати контроль величини рухової навантаження дітей.

Важливо відзначити, що всередині тренінгової групи бажано збирати гравців одного віку; заняття в різновікових групах менш ефективні. Заняття можна проводити із дітьми будь-якого рівня розвитку (низького, середнього або високого). Однак згодом виявилося, що ігровий тренінг придатний і для вдосконалювання інтелектуального розвитку як добре встигаючих школярів, так і дітей з ООП. Справа в тому, що інтелектуальні якості, які розвивають у ході тренінгу, універсальні та необхідні всім.

*Таблиця 1*

**Розподіл навчального навантаження програмного матеріалу ігрового тренінгу у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст | Кількість годин |
| 1 клас | 2 клас | 3 клас | 4 клас |
| 1 | Базова частина | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 1.1 | Основи теоретичних знань | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2 | Спортивні ігри | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1.3 | Рухливі ігри | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 1.4 | Гімнастика | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 1.5 | Легка атлетика | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Варіативна частина програмно-методичного забезпечення ігрового тренінгу | 36 | 36 | 36 | 36 |
| 2.1 | Теоретичні знання, направлені на вивчення правил ігор, організацію та проведення ігор | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 2.2 | Ігри загальної фізичної підготовки | 8 | 8 | 4 | 4 |
| 2.3 | Ігри на розвиток координації рухів | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 2.4 | Ігри на розвиток витривалості | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 2.5 | Ігри на розвиток гнучкості | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2.6 | Ігри на природі | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 2.7 | Ситуаційно-соціальні ігри | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 2.8 | Діагностики сформованості теоретичних знань та практичних навичок за результатами ігрової діяльності | 2 | 2 | 2 | 2 |

Застосування в ігровому тренінгу широкого спектру рухливих ігор активізує усі системи організму у дітей: кровообіг, дихання, зір, слух, приносить позитивні емоції. Все це дозволяє говорити про гармонійний оздоровчий ефект рухливих ігор. Для дітей дуже важливо, з яких рухових дій складається гра, з якою інтенсивністю (напруженістю) вона проводиться, як реагує на отримане навантаження організм дитини.

При підборі ігор необхідно враховувати реальні рухові можливості дітей та їх індивідуальні реакції на фізичне навантаження. Здійснювати суворий контроль величини рухового навантаження дітей.

Для визначення величини рухового навантаження рекомендується використовувати досить доступний і простий критерій – підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 секунд. Відомо, що у дитини, що знаходиться у стані спокою (після сну), вона становить 60 - 80 ударів за хвилину. Будь-яке фізичне чи емоційне навантаження супроводжується посиленням серцебиття, таким чином, чим більше навантаження, тим вище ЧСС. Спокійні малорухливі ігри-тренінги трохи підвищують ЧСС; в іграх з великою кількістю різноманітних рухів, швидких переміщень, з сильною емоційною напругою ЧСС може збільшуватися вдвічі і навіть більше (порівняно зі станом спокою). Такі ігри розвивають дихальну систему, зміцнюють систему кровообігу і тим самим посилюють оздоровчий та тренуючий ефект у процесі фізичного виховання. При виборі змісту ігрового тренінгу необхідно для кожної дитини визначити доступний режим фізичного та емоційного навантажень.

Існує кілька так званих зон інтенсивності (напруженості) для ігор з різним ступенем рухової активності:

- до 100 ударів за хвилину - зона найнижчої інтенсивності. Ігри проводяться переважно лежачи або сидячи з локальним впливом на дрібну моторику («пальчикові ігри»), активізацію дихання, координацію та точність рухів. Амплітуда невелика, тривалість ігрового заняття 10 - 15 хвилин, включаючи паузи для відпочинку. Протягом дня ці ігри можна пропонувати неодноразово, ставлячи певні завдання фізичного характеру, оскільки розвиток дрібної моторики пов'язаний з розвитком психічних процесів, мовної діяльності, інтелекту;

-100 – 120 ударів за хвилину – зона помірної інтенсивності. Підбір ігор

здійснюється в такий спосіб, щоб вони служили як для розваги, так і розвивали увагу, формували чіткість та злагодженість рухів, швидкість реакції, координацію рухів (особливо дрібних та середніх м’язових груп). Спосіб організації - малогруповий, по 4 - 8 осіб. Тривалість однієї гри трохи більше 10 хвилин. Гра повторюється 3-4 рази, в залежності від емоційного та фізичного стану дітей. В той же час включаються кілька рухливих ігор, розрахованих на розвиток різних груп м'язів, оскільки різноманітність рухів, варіативність сюжету, зміна ролей, включення ігрових речитативів посилюють вплив гри на організм і особистість дітей. Сумарна тривалість рухливих ігор становить 25 – 30 хвилин. Навантаження при ЧСС 100 - 120 ударів на хвилину розвиває загальну витривалість;

- 120 - 140 ударів за хвилину - зона тонізуючого навантаження. Рухова

активність у цій зоні є найбільш типовою для багатьох рухливих ігор, частота пульсу відображає ступінь фізичної та психічної напруженості. Тривалість однієї гри до 5 хвилин, але повторюються такі ігри багаторазово. Як правило, в одне ігрове заняття включаються 2-3 знайомі гри та 1 - 2 нові. Тренувальна дія досягається за рахунок сумарної величини навантаження. У процесі кожної рухомої гри організм пристосовується до невеликої втоми і встигає відновлюватися під час відпочинку між іграми. Рухливі ігри з тонізуючим навантаженням надають широку оздоровлюючу дію на все функції організму та в залежності від їх змісту вимагають уваги, спритності, швидкості реакції, рівноваги, вміння орієнтуватися у просторі. Форма організації – малогрупова, від 6 до 10 осіб. Багато ігор та естафети проводяться у вигляді змагань. Загальна тривалість ігрового заняття 35 -40 хвилин;

- 140 - 160 ударів за хвилину - зона тренуючого впливу. Характерними для цієї зони є рухливі ігри з спортивними елементами ігор, а також спортивні ігри за спрощентии правилами. Рухливі ігри у зоні тренуючого впливу характеризуються тим, що багаторазові зусилля (прискорення в бігу, стрибки через скакалку, ведення м'яча тощо) протягом 10 – 15 секунд змінюються зниженням інтенсивності гри або відпочинку, а потім знову і знову повторюються.

Таким чином, можна комплектувати групи із дітей як здібних, так і «складних» у навчанні, однак змістовне наповнення ігрових завдань у цих випадках буде різним. Найбільше успішно група працює у тому випадку, коли кількість гравців становить від 7 до 10. Така оптимальна кількість забезпечує кожному гравцеві, з одного боку, достатню можливість виявити активність і ініціативу, не зазнати тиску з боку більш активних однолітків, а з іншого боку, виявити досить широкий діапазон різноманітних інтелектуальних стратегій. Важливо під час комплектації групи враховувати міжособистісні стосунки, які вже сформувалися в класі.

Рекомендуємо педагогам разом із дітьми фіксувати результати індивідуальних спортивних досягнень на екрані спорту. В оцінку результатів сформованості мотивації входять такі показники: харчування, загартовування, якість денного сну, кількість часу, витрачене на заняття фізичними вправами та спортом, кількість спортивних секцій, що відвідуються. Підсумки підбиваються наприкінці кожного тижня за балами, які нараховуються за кожен показник, залежно від його результативності.

Організовувати разом із батьками спортивні свята та масові спартакіади з різних видів спорту, дитячі олімпіади. Культивувати спортивні секції у школу із запрошенням для їх організації студентів-практикантів, батьків тощо.

**ВИСНОВКИ**

1. Аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури з проблеми дослідження показав недостатню забезпеченість організаційно-педагогічними умовами для підвищення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами ігрового тренінгу, що у свою чергу негативно позначається на фізичному здоров'ї та руховій активності юного покоління. Використання в експериментальній роботі ігрових тренінгів для формування фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку активізує потребу в рухових діях, забезпечить активну участь у фізкультурно-масових заходах. Активне ставлення молодших школярів до занять фізичної культури характеризується 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 діяльності, налаштує їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичними вправами та іграми.

2. Установлено гетерохронність середньорічних вікових змін соматометричних показників дітей у віці 7-10 років (довжина тіла у дівчаток – від 3,17 до 4,52 %, у хлопчиків – від 3,61 до 6,53 %; маса у хлопчиків – від 12,8 до 25,32 %, у дівчаток – від 3,47 до 24,51 %; довжина верхніх кінцівок у хлопчиків – від 6,44 до 7,67 %, у дівчаток – від 3,78 до 10,64 %; довжина нижніх кінцівок у хлопчиків – від 5,16 до 7,2 %, у дівчаток – від 3,26 до 7,2 %).

3.Аналіз вікових змін моторики молодших школярів засвідчує, що у хлопчиків та дівчаток 7 років гнучкість відповідає оцінці п’ять балів. У хлопчиків 8 років оцінка шість балів. У дівчаток 8 років оцінка сім балів. Важливим, на нашу думку, є той факт, що у хлопчиків та дівчаток у період від 9 до 10 років показник гнучкості зростає і його оцінка становить 8 балів.

Показники статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг хлопчиків та дівчаток із віком зростають. Показники статичної витривалості м’язів задньої частини тулуба й ніг у хлопчиків та дівчаток вищі, ніж показники статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг, що дозволяє зберігати правильну поставу. В усіх випадках (t>tгр) на рівні істотності р=0,04. Показники статичної рівноваги також мають загальну тенденцію до зростання з віком. Якісні показники статичної рівноваги дівчаток вищі, ніж хлопчиків.

У період з 9 до 10 років виявлено мінімальний приріст гнучкості, показників статичної рівноваги, а також показників статичної витривалості м’язів передньої і задньої частин тулуба та ніг хлопчиків, та дівчаток, що дає підставу стверджувати про природню схильність дітей цього віку до порушень постави.

Розроблені практичні рекомендації для підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку з використанням ігрового тренінгу. Ігровий тренінг є специфічною формою організації та проведення різних педагогічних заходів, що сприяють формуванню інтересу, стимулюванню, активізації та залученню дітей до занять масовими видами спорту, що здійснюються через систематичні та цілеспрямовані комплексні ігрові форми та тренінги (заняття, змагання, свята, олімпіади та ін.) з використанням багатого арсеналу фізичних вправ з різних видів спорту, за безпосередньої взаємодії та участі батьків.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**:

1. Аксьонова О.П. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими// [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://life.pravda.com.ua/health/2020/04/9/240516/
2. Альошина А., Лисюк А. Методологічні особливості використання вправ хатха-йоги для формування постави молодших школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я людини: зб. тез дод. ІV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.). Луцьк, 2021. С.5-6
3. Бутенко Г, Гончарова Н. Вплив занять оздоровчим та спортивним туризмом на фізичну підготовленість молодших школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;1:36-41. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.
4. Бенедь С.П. Завдання та. організація роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку /73-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 1998. - с. 5-7.
5. Бенедь С.П. Рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку шкіл нового типу. // 4-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 2001. - с. 339-342.
6. Власенко Р. П., Бадрак С. О. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Efektivni nastroje modernich ved – 2013. Dil. 33. Tělovýchova a sport. : матеріали ІХ Міжн. наук.-практ. конф. Dil. 33. Прага : Publishing House Education and Science , s.t.o. С. 47–49.
7. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу / Л. Ващенко // Управління освітою : зб. наук. праць. – 2005. – № 2. – С. 4–6.
8. Гнітецька Т., Чеханюк Л. Сенситивні періоди розвитку силових здібностей дітей шкільного віку. //4-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 2001. - с. 350-352.
9. Гончарова НН, Бутенко ГА. Двигательная активность и здоровье детей младшего школьного возраста. В: Гамалій ВВ, Кашуба ВО, редактори. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали 4-ї Всеукраїнської електрон. конф.; 2016 Трав 19; Київ [Інтернет]. Київ; 2016. с. 59- 62. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/materialu\_konf\_biomeh.pdf
10. Гончарова НМ, Крайнік ЯС, Гнатиш ДС, Дяченко АА. Фактори

несприятливого перебігу адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання у школі. - Гамалій ВВ, Кашуба ВО, Шинкарук ОА, редактори. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті. Матеріали 5-ї Всеукраїнської електронної конф. [Інтернет]; 2017 Трав 18; Київ. Київ:НУФЗСУ; 2017. с. 55-6. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/ materiali\_v\_vseukrayinskoyi\_elektronnoyi\_konferenciyi\_2017.pdf.

1. Гончарова НМ, Крайнік ЯС, Прокопенко АТ, Родіоненко МВ. Сучасні

напрями збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 10-ї міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2017 Трав24-25; Київ. Київ; 2017. с. 247-8. Доступно:https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik\_tez\_2017\_na\_sajt.pdf.

1. Гончарова НМ. Здоров’яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 336 с
2. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров’яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:61-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.
3. Гребенюк О. Народні ігри та забави у зимовій обрядовості українців. //4-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 2001. - с. 11-14.
4. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці / Л. І. Даниленко // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи : зб. наук. праць. – К. : Логос, 2005. – С. 6–12.
5. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 218 с.
6. Дубогай О. Д., Іваній І. В. Технологічні особливості відношення молодших школярів до фізичної культури // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.– Луцьк: Вид-во “Волин. обл. друк.”, 2005.– С. 218−222.
7. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі.– К.: Шкільний світ, 2005.– 110 с.
8. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів. //Мат. 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту "Молода спортивна наука України", Львів, 1997. - с. 56-57.
9. Зінов’єва В., Гавриш І.В. Формування здоров’язбережувальна компетентності молодших школярів в умовах НУШ.
10. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева, Т.М.Грабенко. – СПб.: Речь; ТЦ Сфера, 2001. – 400с.
11. Зуєв І.І. Ігровий тренінг як засіб розвитку внутрішнього плану дій/ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Україна
12. Куц О.С., Стефанишин В.М. Історнко-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичного стану населення.// 4-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 2001. - 33-36.
13. Іваній І. В. Технологія інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку молодшого школяра засобами фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорт: Наук. моногр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2007.– № 2.– С. 35−41.
14. Ізак С. И. Моніторинг фізичного розвитку і фізичної підготовленості (теорія і практика).– М.: Сов. спорт, 2005.– 196 с.
15. Ільницька Г. С. Фізична культура. 2 клас. ІІ семестр. Харків: Основа, 2019. 120 с. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2020 102
16. Калиниченко І. О., Єжова О. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу //Довкілля та здоров'я.− 2003.– № 3 (26).– С. 60–64.
17. Кашуба В. М., Андрєєва О. І., Сергієнко К. М., Гончарова Н. В. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій // Теорія та методика фіз. виховання і спорт.– 2006.– № 3.– С. 61−67.
18. Кашуба В, Гончарова Н, Бутенко Г. Досвід використання рекреаційнооздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015;20:54-9. Фахове видання України.
19. Кашуба ВА, Бондарь ЕМ, Гончарова НН, Носова НЛ. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк; 2016. 232 с.
20. Кашуба В. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій / О. Андреєва, К. Сергієнко, Н. Гончарова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – 30 с. 7
21. Когут І. Вплив умов навчанняна показники здоров’я шестирічних першокласників / І. Когут // Теория и методика физического воспитания. –, 2003. – № 1. – С. 48–52.
22. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас): затв. колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року.
23. Левків В. Методика застосування засобів Української фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. //Мат. 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту "Молода спортивна наука України", Львів, 2007. -с- 53-55
24. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Практична психологія. / Д. С. Максименко. - К.:Центручбової літератури, 2018. – 192с.
25. Малашенко М. Вплив засобів та форм занять фізичними вправами на рухову діяльність та стан здоров'я дітей 5-7 років. //Мат. 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту .
26. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том ІІ. С. 48–54.
27. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян, А. В. Самошкіна, Т. Г. Кожедуб ; під ред. Н. В. Москаленко. – 2-ге вид. – Дніпропетровськ : Інновація, 2014. – 332 с.
28. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів/ Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ) УДК 796.011.3.001.76
29. Москаленко Н. В. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи / Н. Москаленко, Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2015. –№1. – С. 32–37.
30. Півненко Ю. М.  Психолого-педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес початкової школи // Теорія і методика фіз. виховання.– 2007.– № 5.– С. 31–34.
31. Савченко В. А. Нові підходи в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в початковій школі / В. А. Савченко // Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». – Луганськ : Поліграфресурс, 2011. – Т. 5. – С. 109–113.
32. Саїнчук, М. Народна гра як презентант традицій та репрезентант культурного коду / М. Саїнчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2016. – № 1 (33). – С. 12-16.
33. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. – Дисер. канд. н. фіз.вих. – Переяслав-Хмельницький. – 2003. –192с.
34. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. №4. С. 38-44. DOI: http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116.
35. Ружило О.В. Дослідження впливу національних рухливих ігор на показники фізичної підготовленості школярів // Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 1998. -с. 88-89.
36. Теорія та методика фізичного виховання / За ред. Т. ю. Кручевич.– К.: Олімп. л-ра, 2005.– Т. 1.– 373 с.
37. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1272.
38. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1273.
39. Федій О. А. Естетотерапія. Навч.посібник 2-ге вид.перероб.та дод. - К.:Видавництво «Центр учбової літератури», 2012 – 304 с.
40. Химич Н.Є., Губаренко О.М. Українські рухливі музичні ігри для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку: Методичний посібник.- Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 2010. - 62 с.
41. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк: Надстир'я, 2000. - 374 с.
42. Чиженюк Т.М., Григоренко Г.І., Скірко A.3. Зміни показників зовнішнього дихання у дітей у залежності в організації фізичного виховання. //2-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 1996, ч. 2. -с. 153-154.
43. Яковлева О. П. Оновлення виховного процесу в оздоровчих таборах в сучасних умовах. /У 4-а Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 2001. -434-436.
44. Сальникова, Є.А. Відношення батьків до фізичного виховання дітей-дошкільнят // Актуальні питання фізичної культури та спорту. Праці науково-дослідного інституту проблем фізичної культури та спорту КубДАФК / За редакцією В.А. Якобашвілі, А.І. Похованого. – Київ, 2001. – С. 89-92.
45. Amanda J. Visek, Sara M. Achrati, Heather M. Mannix, Brandonn S. Harris, Karen McDonnell The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents Sport Participation DOI: https://doi.org/10.1123/jpah.2013- 0180
46. American Academy of Pediatrics Committee on Sports Medicine and Fitness Injury in youth society: a subject roared.Pediatricians. 2000; 105: 659-661Byshevets N. Express estimation of the user’s working posture in learning process / N. Byshevets // Journal of Education, Health and Sport. – 2017. – № 7(8). – Р. 1628–1641.
47. Greydanus D.E. Pratt H.D. Psychosocial considerations for the adolescent athlete: lessons learned from the U.S. Asian Journal of Pediatric Practice. 2000; 3: 19-29
48. Dan­ko H.V. Vol­naya bor­ba. / H.V. Dan­ko-K.:Yz-vo TOV «NVP «Ynterservys»»,-2011.-301s.
49. Dikhon S.D. Stan M.T. Encounters with children: pediatrician behavior and development. zrd edition Mosby, Pgiladelphia2000