

УДК 373.3.015.3:796.011.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-1(339)-2-219-233

Цибулько Людмила Григорівна,

доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Слов'янськ, Україна.
luda.czibulko@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1201-3215>

Віцько Сергій Миколайович,

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач
кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Слов'янськ, Україна.
sergejwitsko@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-7089-5482>

**ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЯК УМОВА
ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНО ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Фізичне виховання в навчально-виховному процесі молодших школярів, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості. Воно повинно сприяти вдосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активного життя. Крім того, фізичне виховання може інтегрувати знання, отримані при вивченні всіх навчальних предметів, за рахунок свого прикладного та природознавчого характеру (Дубогай О.Д., 2001).

Гра є важливим засобом навчання й виховання дітей, особливо молодшого шкільного віку.

Рухливі ігри сприяють розвитку фізичних здібностей, формують раціональні рухові уміння і навички, підвищують працездатність. Рухливі ігри забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей і сприяють закріпленню рухових навичок в умовах ігрових ситуацій, що постійно змінюються (Кругляк О.Я., 2000).

Насьогодні у розвитку гри педагоги й психологи спостерігають ряд взаємопов'язаних тенденцій. По-перше, для дорослих вона перестала бути лише варіантом дозвілля, а стала важливим інструментом набуття нових знань, умінь та навичок. По-друге, діти, для яких гра – життєва необхідність і умова нормального розвитку, перестають грати і віддають перевагу соціальним мережам та гаджетам. По-третє, – ігри сучасних дітей не лише не стають змістовнішими й різноманітнішими, а навпаки,

спостерігається тенденція до зниження їх загального навчально-виховного рівня (Дубогай О.Д., 2001).

Правильно дібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму дитини. Різноманітні рухи й дії дітей під час гри, при вмілому керівництві ними позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, підвищують розумову та загальну працездатність дитини (Чижик О.Г., 2018).

Заняття іграми сприяють виробленню і забезпечують удосконалювання координованих, ошадливих і погоджених рухів, сприяють утворенню умінь входити в потрібний темп і ритм роботи; дозволяють виконувати найбільш доцільно, спритно і швидко різноманітні рухові задачі. Це важливо у навчальній і практичній діяльності учнів молодшого шкільного віку (Кругляк О.Я., 2000).

Разом з тим, недостатньо повно розроблена технологія використання рухливих ігор у процесі навчальних занять учнів молодшого шкільного віку. Як правило, учителі фізичної культури та вчителі початкових класів емпірично добирають рухливі ігри.

Таким чином, виникає потреба в розробці системи використання рухливих ігор як ефективного засобу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, розвитку фізичних якостей та активізації їх пізнавальної діяльності.

У дослідженнях багатьох вчених відзначається, що рухливі ігри – це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей. Адже правильно організована рухова активність у дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона відіграє роль регулятора росту організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта (Бондар Т.С., 2001).

Цінність рухливих ігор полягає в тому, що вони розвивають рухи дітей, спонукають бути активним, діяльним, міркувати, досягати успіху, зміцнюють нервову систему, поліпшують апетит, розвивають психічні та моральні якості – колективізм, дисциплінованість, сміливість, винахідливість, рішучість, чесність, повагу. Рухливі ігри є чудовим виховним засобом, і успішне проведення їх значною мірою залежить від знань раціональної методики і творчого використання її педагогом (Єрмолова В.М., 2012).

У рухливій грі вдосконалюються якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме: самостійне вирішення рухових завдань з урахуванням ігрової ситуації; відсутність часу для підготовки виконання основного руху; швидке переключення з одного руху на інший; емоційна насиченість; узгодження своїх рухів із діями ведучого та інших дітей.

В процесі розвитку нових педагогічних ідей та теорій, стосовно розробки методики використання рухливих ігор, багато вітчизняних та зарубіжних педагогів розглядають у своїх працях цю проблематику, та підкреслюють значення використання рухливих ігор в формуванні всебічно розвиненої та здорової людини та впливу їх на фізичний розвиток молодого покоління в цілому (Бойченко Т.Є., 2007; Васьков Ю.В., 2010).

Особливу увагу рухливим іграм дітей шкільного віку приділяв у своїх працях П. Лесгафт. Він визначив їх роль і завдання, розробив основні методичні вказівки і зробив опис біля 100 різноманітних ігор відповідно до здійсненого ним же розподілу на прості та складні. Відомий як у педагогіці, так і у медицині своєю теорією та методикою фізичної освіти та виховання П. Лесгафт розглядав гру як один із потужних засобів виховання: «Гра – наймогутніший засіб для розвитку та фізичного виховання... Навряд чи можливо яким-небудь іншим засобом так сильно привернути увагу і навчити володіти, собою як саме грою» (Лесгафт П. Ф., 2017, с. 276).

І. Коротков у своїх працях зазначає: «Ігри слугують одним з головних засобів формування стійкого зацікавлення заняттями фізичною культурою та спортом. Потреба в тренуванні м'язів та внутрішніх органів, яка оснащена позитивним ігровим емоційним пофарбуванням, дозволяє краще пізнати себе і оточуючий світ... Ігри необхідні для забезпечення гармонійного сполучення розумових, фізичних та емоційних навантажень, загального сприятливого стану. Гра здійснює добродійний вплив на формування дитячої душі, розвитку фізичних сил і здібностей. У грі людина, що росте, пізнає життя» (Коротков І.М., 1991, с. 72). Описуючи гру, як вид діяльності І. Коротков. характеризує її, як відносно самостійну діяльність дітей та дорослих. Вона задовольняє потребу людини у відпочинку, розваженні, пізнанні, в розвитку духовних та фізичних сил.

Г. Васильков та В. Васильков відмічали: «Рухливі ігри надзвичайно емоційні, але вимоги дотримуватися встановлених правил дисциплінують учасників, привчають їх керувати своїми емоціями, допомагають вдосконалювати вольові якості» (Кругляк О.Я., 2011, с. 47). Рухлива гра належить до тих проявів ігрової діяльності, зазначають В. Яковлев та В. Ратніков, в яких чітко виражено значення рухів. Для рухливої гри характерні активні творчі рухові дії, мотивовані за сюжетом. Ці дії інколи обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником або граючими), спрямованими на подолання різноманітних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети (Кругляк О.Я., 2011, Яковлев В. Г., 2011).

Багато цінного у творчу розробку проблеми використання ігрових засобів вносять дослідження І. Васильєва, І. Василькова, В. Страшинського, В. Качашкіна, І. Козетова, А. Цьося, С. Мудрика, С. Присяжнюка, а також зарубіжних фахівців Davies Pete, Hassler

Wolfgang, Howell Nancy, Howell Maxwell L., Prehambaud Ronald. Вони відмічають, що рухливі ігри мають велике значення для розвитку рухових здібностей, всебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я дітей.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати використання рухливих ігор на уроках фізичної культури для ефективного розвитку фізичних якостей.

Методика організації рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку буде ефективною, якщо дотримуватись таких правил:

- оздоровчі заходи повинні застосовуватись як частина цілісного педагогічного процесу загальноосвітньої школи;
- враховувати особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку;
- сприяти формуванню здорового способу життя.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичні літератури на предмет узагальнення досвіду застосування рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів.

2. Вивчити рівень розвитку рухових здібностей та морфофункціональні особливості учнів молодших класів.

3. Визначити ефективність використання режимів ігрових засобів для розвитку рухових здібностей учнів молодших класів.

В експерименті, який був проведений упродовж 2019-2020 навчального року прийняли участь учні 3-4 класів закладів загальної середньої освіти №13,15,17 м.Слов'янська, Донецької області у загальній кількості 122 особи.

Для побудови факторного експерименту необхідні знання про загальний рівень фізичного розвитку (РФР), індекс фізичного розвитку (ІФР) та особливості фізичного розвитку хлопчиків та дівчаток молодших класів. Для розв'язання поставлених завдань були використані широко відомі в практиці дослідження методи, які дозволили отримати об'єктивну картину рівня фізичного розвитку дітей: встановлення віку дитини, антропометричні обстеження, метод стандартів, метод динамометрії, методом спірометрії, метод індексів. З цією метою було проведено тестування. За результатами якого зроблений порівняльний аналіз за віковими та статевими особливостями. В процесі тестування реєструвались показники тотальних розмірів тіла школярів (зріст, вага, окружність грудної клітки), життєва ємність легень (ЖЄЛ) та кистьова динамометрія (Кругляк О.Я., 2011).

Для загального судження про фізичний стан кожної дитини окремо і класу взагалі, а також для подальшого планування навчальної роботи з фізичного виховання ми визначили індекс фізичного розвитку (ІФР) кожного учня і розподілили їх за групами ІФР. Результати свідчать, що протягом навчання у початковій школі поступово збільшується кількість дітей, які мають середній і вище середнього рівні фізичного розвитку.

Таким чином, результати дослідження фізичного розвитку учнів 3-4 класів свідчать, що довжина і маса тіла, окружність грудної клітки, показники ЖЄЛ і кистьової динамометрії знаходяться в межах вікових норм. Показники фізичного розвитку школярів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється механізмами пубертатного періоду (Кругляк О.Я., 2011).

Результати дослідження особливостей фізичного розвитку дітей молодшої школи показали, що за більшістю антропометричних показників школярі мають середній і вище середнього бал.

Для планування факторного експерименту необхідні знання про загальний рівень рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку та їх вікові і статеві особливості рухової підготовленості. Для цього було проведено тестування прояву рухових здібностей. У ході обстеження дітей був використаний комплекс різноманітних тестів, критеріями відбору яких були надійність і стабільність результатів, диференційованість, практичність.

За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими та статевими особливостями і визначено загальний рівень рухової підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

В результаті порівняння показників рухового тестування школярів було визначено середньостатистичні показники, які характеризували динаміку змін у кожній віковій групі.

Дослідження рухової підготовленості учнів показало, що як загальна оцінка кожного класу, так і більшість показників тестування мають низький бал. Найнижчий результат і оцінку мають учні всіх класів з тесту утримання пози «фламінго» (статична рівновага), ходьба по прямій лінії після 5 обертів (динамічна рівновага на фоні вестибулярного подразнення), що вказує на нестабільність нервових процесів протягом всього навчання дітей у початковій школі, слабкість вестибулярного апарату дітей, що досліджувались, невпевненість їх у собі (Кругляк О.Я., 2011).

Так само низьку оцінку мають учні всіх класів з човникового бігу, що свідчить про слабкість і малу координацію. Інші показники рухової підготовленості учнів, також мають невисокий результат і низьку оцінку.

Аналіз результатів тестування стану рухової підготовленості школярів 3-х та 4-х класів показав певну тенденцію до незначного поліпшення результатів всіх випробувань, яка пов'язана з природнім зростанням дитячого організму та здобуття певного рухового досвіду.

Дослідниками доведена можливість управління процесом навчання за допомогою варіювання різних умов (В. Заціорський, О. Лисенков, Г. Максимов, А. Сініцин, О. Худолій, Т. Карпунець, О. Іващенко, В. Мірошніченко).

Але на сьогодні ще недостатньо вивчені механізми впливу різних факторів та їх взаємодій на зміну показників рухових здібностей учнів молодших класів. Тому, для досягнення найкращого педагогічного

ефекту в руховій підготовці учнів необхідне визначення оптимальних співвідношень кількості ігор, їх повторів та інтервалів відпочинку як в одному занятті так і протягом навчального процесу.

Досліджувались режими використання засобів рухливих ігор в навчальному процесі учнів молодших класів. Метою дослідження було оптимізувати режим використання ігрових засобів для розвитку рухових здібностей учнів молодших класів.

Для цього визначили ступінь впливу обраних факторів на розвиток рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості) учнів молодших класів. На основі чого визначили оптимальний режим розвитку рухових здібностей учнів молодших класів засобами рухливих ігор.

В дослідженні використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичного планування експерименту (ПФЕ 2³); метод моделювання. В експерименті вивчали вплив кількості ігор, їх повторів і інтервалів відпочинку на зміну показників рухових здібностей учнів молодших класів.

В експерименті реєструвалися результати впливу використання рухливих ігор на рівень розвитку фізичних якостей перед експериментом і після 10, 20, 30, 40 уроків. Аналізувались прирости. У результаті проведених досліджень було виявлено регресійну залежність результатів розвитку рухових здібностей від кількості ігор, кількості повторів та інтервалів відпочинку в учнів молодших класів у залежності від вікових та статевих особливостей.

Факторний експеримент дав можливість вивчити вплив кількості ігор, їх повторів та інтервалів відпочинку на розвиток рухових здібностей початкової школи та використати комплексний підхід до вивчення об'єктів, що припускає одночасне варіювання багатьох факторів з метою оцінки їхнього впливу і впливу їх взаємодій. Одночасне варіювання факторами за спеціальною програмою забезпечило вивчення кожного з них у різних умовах, створюваних зміною інших факторів. Це дозволило отримати більш надійні висновки, придатні до умов, що змінюються.

На зміну показників сили у хлопчиків молодших класів протягом 10-ти уроків позитивно впливають такі фактори, як кількість ігор, кількість повторів та взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку. Протягом 20-ти уроків позитивно впливають ті ж фактори: кількість ігор і кількість повторів. Негативний вплив чинить фактор взаємодії кількості ігор із інтервалами відпочинку. Протягом 30-ти уроків позитивно впливають кількість ігор і кількість повторів. Протягом 40-ка уроків спостерігається позитивний вплив інтервалів відпочинку і взаємодії кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку.

На зміну показників сили у дівчаток молодших класів на 1-му етапі дослідження позитивно впливають фактори кількість повторів і взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку, а взаємодія

кількості ігор із інтервалами відпочинку і взаємодія кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку – негативно. На 2-му етапі спостерігається негативний вплив факторів кількість ігор і кількість повторів. На 3-му етапі позитивно впливають фактори кількість ігор і кількість повторів. На 4-му етапі фактори кількість ігор і взаємодія кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку впливають позитивно.

Для розвитку силових здібностей у процесі проведення уроків фізичної культури застосовувались такі ігри як: «Перетягування пар», «Перетягни за лінію», «Утримайся в колі», «Перенесення у шерензі», «Змагання трійок», «Перенесення м'ячів», «Перестав лавочку», «Терміновий вантаж» «Хто сильніший», «Естафета-тачка», «Розірвати коло», «Бій півників», «Зграя качок», «Третій зайвий з опором» та ін..

На зміну показників швидкісно-силової підготовленості хлопчиків молодших класів протягом 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор, кількість повторів, кількість ігор із кількістю повторів та взаємодія кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку. Протягом 20-ти уроків найбільш впливають кількість ігор та інтервали відпочинку, також взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку. Протягом 30-ти уроків – кількість ігор, взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку та взаємодія кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку. Протягом 40-ка уроків – кількість ігор, взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку.

На зміну показників швидкісно-силової підготовленості дівчаток молодших класів протягом 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор, кількість повторів, та взаємодія кількості ігор із кількістю повторів. Протягом 20-ти уроків найбільш впливають кількість ігор, кількість повторів, та взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку. Протягом 30-ти уроків – кількість ігор, кількість повторів. Протягом 40-ка уроків – кількість ігор, кількість повторів, взаємодія кількості ігор із кількістю повторів.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей здібностей у процесі проведення уроків фізичної культури застосовувались такі ігри як: «Хто кого перестрибне», «У довгі лози», «Люлька», Естафета стрибками на одній нозі, «Гра в голубів», «Вовк і кози», «Стрибки через вогнище», «Влучити в останнього в колоні», «Шагавай», «Струмок», «Крути швидше», «Зміна місць», «Перестрибни та втікай», «У річку гоп», «Спутані коні» та ін.

У хлопчиків молодших класів на зміну показників витривалості протягом 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор, кількість повторів, та взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку. Протягом 20-ти та 30-ти уроків найбільш впливають кількість ігор та кількість повторів. Протягом 40-ка уроків – кількість ігор, взаємодія кількості ігор із інтервалами відпочинку та взаємодія кількості ігор із кількістю повторів і інтервалами відпочинку.

У дівчаток молодших класів на зміну показників витривалості протягом 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор та взаємодія кількості ігор із кількістю повторів і інтервалами відпочинку.

Протягом 20-ти уроків найбільш впливають кількість ігор та кількість повторів. Протягом 30-ти уроків – кількість повторів. Протягом 40-ка уроків – взаємодія кількості ігор із кількістю повторів.

Для розвитку витривалості здібностей у процесі проведення уроків фізичної культури застосовувались такі ігри як: «Полювання на куріпок», «Квач», «Риби і рибалки», «Марш-кидок», «Ворони», «Боротьба за м'яч», «Блоха», «У гадущика», «Хокей без воріт», «Міні-футбол», «У струга», «Гонки переслідування» та ін.

На зміну показників швидкісної підготовленості хлопчиків молодших класів протягом 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор, кількість повторів та взаємодія кількості ігор із кількістю повторів. Протягом 20-ти уроків – кількість ігор та інтервали відпочинку. Протягом 30-ти уроків – кількість ігор, кількість повторів та інтервали відпочинку. Протягом 40-ка уроків спостерігається негативний вплив взаємодії кількості ігор із кількістю повторів, а також позитивний вплив інтервалів відпочинку та взаємодії кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку.

На зміну показників швидкісної підготовленості дівчаток молодших класів протягом 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор та кількість повторів. Протягом 20-ти уроків найбільш впливає кількість повторів і спостерігається негативний вплив взаємодії кількості повторів із інтервалами відпочинку. Протягом 30-ти уроків – негативний вплив кількості повторів і взаємодії кількості ігор із кількістю пов, спостерігається позитивний вплив інтервалів відпочинку та взаємодії кількості ігор із інтервалами відпочинку. Протягом 40-ка уроків – кількість повторів.

Для розвитку швидкості у процесі проведення уроків фізичної культури застосовувались такі ігри як: «Зустрічна естафета», «Крута линва», «Зайвий у трійці», Естафета в передаванні гімнастичної палиці, «Мисливці і зайці», зустрічна естафета з бігом, «Третій зайвий», «Передача в зустрічних командах», «Старт до виявлення переможця», «Прорив», «Бери та тікай», «Скачки бігунів» та ін.

На зміну показників координації у хлопчиків молодших класів протягом 10-ти уроків впливає кількість ігор. Протягом 20-ти уроків позитивно впливають кількість повторів, взаємодія кількості ігор із кількістю повторів і інтервали відпочинку. Протягом 30-ти уроків спостерігається негативний вплив фактору взаємодії кількості ігор із кількістю повторів. Протягом 40-ка уроків – кількості повторів.

На зміну показників координації у дівчаток молодших класів протягом 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор, кількість повторів, їх взаємодія та інтервали відпочинку. Протягом 20-ти уроків спостерігається негативний вплив кількості ігор, інтервалів відпочинку та

взаємодії кількості ігор із інтервалами відпочинку. Протягом 30-ти уроків негативно впливає взаємодія кількості ігор із кількістю повторів, а 40-ка уроків – взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку.

У хлопчиків молодших класів на зміну показників динамічної рівноваги протягом 10-ти уроків найбільш впливають кількість повторів, інтервали відпочинку і їх взаємодія. Протягом 20-ти уроків позитивно впливають кількість повторів і взаємодія кількості ігор із кількістю повторів. Негативно – інтервали відпочинку. Протягом 30-ти уроків позитивно впливає кількість повторів і негативно – взаємодія кількості ігор із кількістю повторів та взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку. Протягом 40-ка уроків позитивно впливає кількість ігор і негативно – взаємодія кількості ігор із кількістю повторів.

На зміну показників статичної рівноваги у хлопчиків молодших класів протягом 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор, кількість повторів і взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку, а негативно – взаємодія кількості ігор із інтервалами відпочинку. Протягом 20-ти уроків кількість ігор впливає позитивно а взаємодія кількості ігор із кількістю повторів – негативно. Протягом 30-ти уроків – кількість повторів – позитивно, а інтервали відпочинку – негативно. Протягом 40-ка уроків спостерігається позитивний вплив кількості ігор та взаємодії кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку.

У процентному відношенні найбільше виділилися кількість ігор, кількість повторів і взаємодія названих факторів як у хлопчиків так і у дівчаток.

Для розвитку координаційних здібностей у процесі проведення уроків фізичної культури застосовувались такі ігри як: «З коня на коня», «Мисливці та качки», «Вудочка», «Передай м'яча над головою», «Лабіринт», «Посадка картоплі», Естафета зі скакалками, «Кічка», «У цурки палки», «Проведи м'яч», «Передача м'яча між ногами», «М'яч сусіду», Передача м'яча, сидячи по колу, Комбінована естафета, «Хто швидше» та ін.

На зміну показників спритності у хлопчиків молодших класів протягом 10-ти уроків позитивно впливають кількість ігор, кількість повторів і їх взаємодія. Спостерігається негативний вплив взаємодії кількості ігор із інтервалами відпочинку. Протягом 20-ти уроків кількість ігор і кількість повторів впливають позитивно а взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку – негативно. Протягом 30-ти уроків кількість повторів чинить негативний вплив. Протягом 40-ка уроків спостерігається негативний вплив кількості ігор.

На зміну показників спритності у дівчаток молодших класів протягом 10-ти уроків позитивно впливають кількість ігор, кількість повторів і їх взаємодія. Взаємодія кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку впливають на даному етапі негативно. Протягом 20-ти уроків позитивно впливають кількість ігор і кількість повторів.

Протягом 30-ти уроків – кількість ігор. Протягом 40-ка уроків – взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку і негативно впливає кількість повторів.

У відсотковому відношенні найбільше виділилися кількість ігор і кількість повторів у хлопчиків. У дівчаток – кількості ігор.

Для розвитку спритності у процесі проведення уроків фізичної культури застосовувались такі ігри як: «Трампежа», «Ямка», «Двоє воріт», «Крук», «Рак», «Шило», «Гілка проста», «Пиж», «Високий дуб», «Вовк і хорт», «Дучковий м'яч», «Яструб і курчата», «Метке око». та ін.

На зміну показників гнучкості у хлопчиків молодших класів протягом 10-ти уроків позитивно впливають фактори кількість ігор, взаємодія кількості ігор із кількістю повторів, взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку. А фактор інтервали відпочинку на даному етапі чинить негативний вплив. На 2-му етапі відмічається позитивний вплив взаємодії кількості ігор із кількістю повторів і взаємодії кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку. На 3-му етапі фактор інтервали відпочинку впливає позитивно, а взаємодія кількості ігор із інтервалами відпочинку – негативно. На 4-му етапі вплив взаємодії кількості ігор із кількістю повторів впливає негативно.

На зміну показників гнучкості у дівчаток молодших класів протягом 1-го етапу позитивно впливає фактор кількість ігор. На 2-му етапі – кількість повторів. На 3-му – взаємодія кількості ігор із інтервалами відпочинку і взаємодія кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку. На 4-му етапі спостерігається негативний вплив фактору взаємодії кількості ігор із кількістю повторів.

На зміну показників гнучкості у дівчаток початкових класів на 1-му етапі дослідження фактор взаємодії кількості ігор із кількістю повторів впливає позитивно, а фактор кількість ігор – негативно. Позитивний вплив кількості ігор і взаємодії кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку відмітився на 2-му етапі. На 3-му етапі взаємодія кількості ігор із інтервалами відпочинку впливає позитивно, кількість ігор – негативно. На 4-му етапі спостерігається негативний вплив фактору інтервали відпочинку.

Для розвитку гнучкості у процесі проведення уроків фізичної культури застосовувались такі ігри як: «Хто швидше передасть», «Хто швидше», «Лавка над головою», «Місток і кішка», «Передача м'ячів», «Регбі на колінах», «Побудуй міст», «Скороходи», «Кішечка», «Жираф», «Срибки через барер», «Гігантські кроки», «Числа», «Плутанина», «Намалюй картинку», «Клітини», «Потяглися-підросли», «Нахили», «Потягушки», «Млин», «Маленький йог», «Скалочкой» та ін.

Таким чином, показана можливість управління процесом розвитку рухових здібностей у учнів молодших класів засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури з урахуванням раціонального поєднання спеціальних рухливих ігор, що сприяють розвитку рухових здібностей,

кількості повторів, та інтервалів відпочинку. Це дає можливість визначати оптимальні варіанти умов формування рухових здібностей у учнів молодших класів. Також це дозволяє відкрити нові резерви для підвищення процесу навчання учнів молодшого шкільного віку з урахуванням об'єктивних можливостей і може бути використано для раціонального планування організації уроку фізичної культури у початковій школі, щоб викликати інтерес та сформувати позитивну мотивацію учнів як передумову розвитку в них рухових здібностей.

Впровадження рухливих ігор в уроки фізичної культури учнів початкових класів суттєво вплинуло на рівень рухової підготовленості школярів. В експерименті відмічається достовірне покращення контрольних показників у стрибку в довжину з місця, бігу на 300 м, бігу на 30 м, ходьбі по прямій після п'яти обертів, стійці на одній нозі з закритими очима, човниковому бігу, підтягуванні у змішаному висі та нахилі тулубу вперед із положення сидячи.

Проведене дослідження показало, що систематичне застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури із застосуванням відповідної їх кількості, різномайття, інтенсивності, режимів навантаження та відпочинку ефективно впливає на рухову підготовленість учнів молодших класів. Все це у системі педагогічного впливу забезпечує новизну, високу емоційність занять; усвідомленість діяльності й активність учнів; належний вплив на фізичну та психоемоційну сферу учня; зацікавленість дітей у розвитку своїх рухових здібностей. Систематичне їх застосування значно розширює рухливі можливості дітей, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – стрибків, бігу, метання та ін. В ігрових умовах ці рухи удосконалюються і перетворюються в навички, що дає можливість виконувати рухові дії в мінливій системі оточуючого середовища.

Подальші дослідження вбачаємо у розробці системи поєднання рухливих ігор і застосування інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури, а також іншими предметами для фізичного та інтелектуального розвитку школярів початкових класів.

Список використаної літератури

1. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання. Київ: Оріяни, 2001. **2. Кругляк О. Я.** Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. **3. Черній В. П.** Формування у молодших школярів здорового способу життя (друга половина ХХ – початок ХХІ століття): автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки»; Кіровоградський держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. Київ, 2014. 20 с. **4. Чижик Т. Г.** Організаційно-педагогічні засади фізичної підготовки молодших школярів (1947–1991 рр.): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти. Херсон, 2018. 270 с.

5. Бондар Т. С. Спортивні та рухливі ігри в початковій школі. Харків: Ранок, 2001. **6. Єрмолова В. М.** Навчаємо граючись. Київ: Література ЛТД, 2012. **7. Бойченко Т. Є.** Основи здоров'я. 1-4 клас. Київ: Генеза, 2007. **8. Васьков Ю. В.** Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів. Харків: Ранок, 2010. **9. Лесгафт П. Ф.** Педагогика. Избранные труды. Москва: Издательство Юрайт, 2017. 375 с. **10. Коротков І. М.** Рухливі ігри на заняттях спортом. Київ: Фізкультура і спорт, 1991. 116 с. **11. Кругляк О. Я.** Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. **12. Яковлєв В. Г.** Ігри для дітей. *Фізкультура і спорт*. 2008. №2. С. 28–33. **13. Коча І. А.** Формування здорового способу життя учнів початкової школи (друга половина ХХ – початок ХХІ століття): автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки»; Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019. 21 с.

References

1. Dubohai, O. D. (2001). *Intehratsiia piznavalnoi i rukhovoї diialnosti v systemi navchannia i vykhovannia* [Integration of cognitive and motor activities in the system of education and upbringing]. Kyiv: Oriiany [in Ukrainian]. **2. Kruhliak, O. Ia.** (2000). *Vid hry do zdorovia natsii. Rukhlyvi ihry, estafety na urokakh fizychnoi kultury* [From the game to the health of the nation. Moving games, relay races in physical education lessons]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky [in Ukrainian]. **3. Chernii, V. P.** (2014). *Formuvannia u molodshykh shkoliariv zdorovoho sposobu zhyttia (druha polovyna ХХ – pochatok ХХІ stolittia)* [Formation of a healthy lifestyle in junior schoolchildren (second half of the ХХ – beginning of the ХХІ century)]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian]. **4. Chyzyk, T. H.** (2018). *Orhanizatsiino-pedahohichni zasady fizychnoi pidhotovky molodshykh shkoliariv (1947–1991 rr.)*. *Candidate's thesis*. Kherson [in Ukrainian]. **5. Bondar, T. S.** (2001). *Sportyvni ta rukhlyvi ihry v pochatkovii shkoli* [Sports and moving games in elementary school]. Kharkiv: Ranok [in Ukrainian]. **6. Yermolova, V. M.** (2012). *Navchaimo hraiuchys* [We teach by playing]. Kyiv: Literatura LTD [in Ukrainian]. **7. Boichenko, T. Ye.** (2007). *Osnovy zdorovia. 1-4 klas* [Health Basics. Grades 1-4]. Kyiv: Geneza [in Ukrainian]. **8. Vaskov, Yu. V.** (2010). *Netradytsiini rukhlyvi ihry v systemi fizychnoho vykhovannia uchniv* [Unconventional moving games in the system of physical education of students]. Kharkiv: Ranok [in Ukrainian]. **9. Lesgaft, P. F.** (2017). *Pedagogika. Izbrannye trudy* [Pedagogy. Selected works]. Moscow: Izdatel'stvo Yurajt [in Russian]. **10. Korotkov, I. M.** (1991). *Rukhlyvi ihry na zaniattiakh sportom* [Moving games in sports]. K.: Fizkultura i sport [in Ukrainian]. **11. Kruhliak, O. Ya.** (2011). *Rukhlyvi ihry ta estafety v shkoli* [Moving games and relays at school]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky [in Ukrainian]. **12. Yakovliev, V. H.** (2001). *Ihry dlia ditei* [Games for children].

Fizkultura i sport – Physical education and sports, 2, 28-33 [in Ukrainian].
13. Kocha, I. A. (2019). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv pochatkovoї shkoly (druha polovyna XX – pochatok XXI stolittia) [Formation of a healthy lifestyle of primary school students (second half of the XX – beginning of the XXI century)]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ternopil [in Ukrainian].

Цибулько Л. Г., Вицько С. М. Оптимізація рухової активності школярів як умова формування фізично здорової особистості

У статті автором розглянуто проблему використання рухливих ігор для формування гармонійно розвиненої особистості в молодшому шкільному віці. Проаналізовано досвід провідних фахівців із вище зазначеної проблематики. Визначено теоретико-методичні основи системи підготовки молодших школярів засобами фізичного виховання, загальну характеристику зростаючого організму, методику розвитку фізичних здібностей, педагогічну технологію розвитку рухових дій засобами рухливих ігор.

Виокремлені основні режими використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з молодшими школярами. Визначені умови ефективності процесу навчання молодших школярів. Вони мають повною мірою вирішувати освітні та оздоровчі завдання уроку, знімати розумове та психічне напруження в учнів молодшого шкільного віку, активізувати їх рухову активність.

Авторами наведено результати дослідження 122 учнів 3-4 класів закладів загальної середньої освіти м. Слов'янська. Визначено можливості управління процесом розвитку рухових здібностей у учнів молодших класів засобами спеціальних рухових ігор з урахуванням кількості повторів та відпочинку. Доведено, що систематичне використання оптимальних варіантів спортивних ігор сприятиме формуванню фізично здорової.

Окреслено перспективи подальших досліджень в означеному напрямку, а саме – у розробці системи поєднання рухливих ігор і запровадження інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури.

Ключові слова: оптимізація, фізичне виховання, рухливі ігри, уроки фізичної культури, школярі.

Цыбулько Л. Г., Вицько С. Н. Оптимизация двигательной активности школьников как условия формирования физической личности

В статье автором рассмотрена проблема использования подвижных игр для формирования гармонично развитой личности в младшем школьном возрасте. Проанализирован опыт ведущих специалистов по выше очерченной проблематике. Определены теоретико-методические основы системы подготовки младших школьников средствами

физического воспитания, общая характеристика подрастающего организма, методика развития физических способностей, педагогическая технология развития двигательных действий путем подвижных игр.

Выделены основные режимы использования подвижных игр на уроках физической культуры с младшими школьниками. Обозначены условия эффективности процесса обучения младших школьников. Они должны в полной мере решать образовательные и оздоровительные цели урока, снимать умственное и психическое напряжение у учеников младшего школьного возраста, активизировать их двигательную активность.

Авторами приведены результаты исследования 122 учеников учреждений общего среднего образования г. Славянска. Определены возможности процессом развития двигательных способностей у учеников младших классов путем специальных подвижных игр с учетом повторов и отдыха. Доказано, что систематическое использование оптимальных вариантов спортивных игр будет способствовать формированию физически здоровой личности.

Очерчены перспективы дальнейших исследований в определенном направлении, а именно – в разработке системы сочитания подвижны игр и внедрения интерактивных технологий обучения на уроках физической культуры.

Ключевые слова: оптимизация, физическое воспитание, подвижные игры, уроки физической культуры, школьники.

Tzibulcko L., Vicko S. Optimization of Motor Activity of Schoolchildren as a Coddition of Physically Healthy Personality Formation

The problem of use of the motor games for the formation of the hoter harmoniously developed personality af the primary school age is considered in the article. The experience of the eminent scientists in the above – entioned problem is analyzed. The theoretical and metho-dologecal foundations of the system of Junior schoolchildren training by means ofophysical education, the general characteristics of the growing organism, the methods of development of the physical abilities, the pedagogical technology of the motor games activity development by means of the motor games are determind.

The main modes of the motor games using in the physical culture lessons with junior schoolchildren are distinguished. The condifions of efficiency of the junior schoolchildren training process are defined as well. They have in full to solve the educational and health problems of the lessons, to remove mental and physical train by primary school students, to activate their motor activity.

The authors present the results of the study of 122 Slovyansk general school pupils of the 3-rd – 4-th forms. The possibilities of managment of the motor skills developing process of junior schoolchildren by the means of the special motor games with taking into account the number of repetitions ans

rest are determined. It is proved, that the systematic use of sport games suitable varieties for development of motor abilities will contribute to the formation of the physically healthy personality.

The prospects for further researches in this area namely in elaborating the system of combination motor games and interactive teaching technologies introduction in the physical culture lessons are outlined.

Key words: optimization, physical education, motor games, physical culture lessons, schoolchildren.

Стаття надійшла до редакції 21.02.2021 р.

Прийнято до друку 26.03.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Омельченко С. О.