



Звіт подібності

метадані

Заголовок

Особливості фізичного виховання учнів початкової школи

Автор

Науковий керівник / Експерт

Калашник О.В.**Радул О. С.**

підрозділ

кафедра дошкільної та початкової освіти

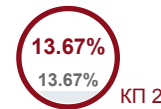
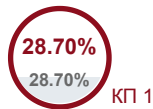
Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		4
Інтервали		0
Мікропробіли		31
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		317

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**25**

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

17817

Кількість слів

136153

Кількість символів

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	https://docplayer.net/70258917-Rekreaciya-u-fizichnij-kulturi-riznih-grup-naselennya.html	139	0.78 %
2	https://msn.khnu.km.ua/mod/resource/view.php?id=242256	109	0.61 %
3	https://myreferatik.in.ua/work/8415802/pokrasenna-fizicnoi-pidgotovlenosti-u-ditej	96	0.54 %
4	https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00801202_0.html	77	0.43 %
5	https://refdb.ru/look/2691245-p5.html	69	0.39 %
6	https://nadoest.com/diplomna-robota-zmist-vstup-stor-3	59	0.33 %

7	http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/10306/3/Bosenko%20Anatoliiy%20Ivanovych%202016.pdf	58	0.33 %
8	https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2015/12/%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%83-%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%B%D0%B8%D1%85-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2-%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%B%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf	57	0.32 %
9	https://xn--80aagahqwyibe8an.com/download_zakon/8c8159092f35bfee6b1922f74a56d687.html	56	0.31 %
10	https://ukrreferat.com/chapters/fizkultura/urok-osnovna-forma-fizichnogo-vihovannya-ditej-kursova-robota.html	56	0.31 %

з домашньої бази даних (0.04 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	Красножонов.docx 12/6/2019 Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University (CUSPU)	8 (1)	0.04 %

з програми обміну базами даних (1.39 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.doc 12/7/2021 Rivne State Humanities University (Півненський державний гуманітарний університет)	46 (4)	0.26 %
2	Організація діяльності дитячо-юнацької спортивної школи в сучасних умовах розвитку освіти 11/29/2022 Kharkiv National University of Economics named after S.Kuznets (KNUE) (KNUE)	31 (2)	0.17 %
3	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЙСЬКОВО- СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ 11/24/2023 National University "Zaporizhzhia Polytechnic" (Кафедра "Управління фізичною культурою та спортом")	25 (3)	0.14 %
4	Особливості організації і проведення позаурочних занять з фізичного виховання.docx 1/20/2022 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Бібліотека)	25 (3)	0.14 %
5	ВИХОВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 11/15/2024 Rivne State Humanities University (Півненський державний гуманітарний університет)	20 (1)	0.11 %
6	ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ КАРАТЕ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 12/4/2023 National University "Zaporizhzhia Polytechnic" (Кафедра "Управління фізичною культурою та спортом")	14 (2)	0.08 %

7	YFCNU/2014/fcis/fcis_2014_009.pdf 10/28/2019 Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University(CNU) (Deanery)	13 (2)	0.07 %
8	Притула_A_О_4-В_дфн 6/16/2024 Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy (Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy)	11 (1)	0.06 %
9	тпру/дисертації/Степанко А. В/dis.doc 8/22/2017 V. Hnatyuk Ternopil National Pedagogic University (TNPU) students work	11 (2)	0.06 %
10	YFCNU/2018m/fcis/fcis_2018_033.pdf 10/29/2019 Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University(CNU) (Deanery)	9 (1)	0.05 %
11	модуль2завд5.docx 2/6/2023 Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University(CNU) (Deanery)	7 (1)	0.04 %
12	ФКМ-24-1_Лещенко Максим 11/13/2024 State Tax University (Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації)	7 (1)	0.04 %
13	YFCNU/2014/fcis/fcis_2014_060.pdf 10/29/2019 Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University(CNU) (Deanery)	6 (1)	0.03 %
14	Інтернет-технології в організації дистанційної позашкільної освіти.docx 12/8/2021 Nizhyn Mykola Gogol State University (Факультет психології та соціальної роботи)	6 (1)	0.03 %
15	Гнип_Мар_На_плагіат.docx 11/14/2020 Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (VSPNU) (VSPNU)	6 (1)	0.03 %
16	КУРСОВА РОБОТА з навчальної дисципліни «Івент-менеджмент» на тему: «Спортивні івенти.Сутність та особливості» 6/21/2024 Kharkiv National University of Economics named after S.Kuznets (KNUE) (KNUE)	5 (1)	0.03 %
17	тпру/Diplomni/Diplomni_2016/Фізичне виховання/дипломні 2016 ТМОПС/Друль/друль дипломна.docx 8/22/2017 V. Hnatyuk Ternopil National Pedagogic University (TNPU) students work	5 (1)	0.03 %

з Інтернету (27.27 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	https://ukrreferat.com/chapters/fizkultura/urok-osnovna-forma-fizichnogo-vihovannya-ditej-kursova-robota.html	285 (12)	1.60 %
2	https://thelib.info/menedzhment/1203349-zakonomirnosti-fizichnogo-ta-fiziologichnogo-rozvitku-organizmu-ditej-molodshogo-shkilnogo-viku/	282 (20)	1.58 %
3	https://myreferat.in.ua/work/8415802/pokrasenna-fizicnoi-pidgotovlenosti-u-ditej	264 (16)	1.48 %
4	http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/10306/3/Bosenko%20Anatolij%20Ivanovych%202016.pdf	213 (5)	1.20 %

5	https://studopedia.com.ua/1_386793_formi-fizichnogo-vihovannya-protyagom-navchalnogo-dnya.html	163 (8)	0.91 %
6	https://xn--80aagahqwyibe8an.com/download_zakon/8c8159092f35bfee6b1922f74a56d687.html	153 (3)	0.86 %
7	https://docplayer.net/70258917-Rekreaciya-u-fizichniy-kulturi-riznih-grup-naselennya.html	144 (2)	0.81 %
8	https://msn.khnu.km.ua/mod/resource/view.php?id=242256	141 (2)	0.79 %
9	https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/68-tridtsyat-soma-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/887-osoblivosti-vzaemodiji-sim-ji-ta-shkoli-u-fizichnomu-vikhovanni-uchniv-pochatkovikh-klasiv	117 (6)	0.66 %
10	https://studopedia.com.ua/1_42209_den-zdorovya.html	112 (7)	0.63 %
11	https://refdb.ru/look/2691245-p5.html	105 (3)	0.59 %
12	https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00476037_0.html	105 (5)	0.59 %
13	http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pdf	103 (9)	0.58 %
14	https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00801202_0.html	101 (2)	0.57 %
15	https://www.myuniversity.ru/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD_%D0%B7%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B4%D0%B8_%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%BA%D0%B8/471420_3426273_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B025.html	93 (8)	0.52 %
16	https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19960/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%28%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92%29.pdf	90 (5)	0.51 %
17	http://liutenka-school.pl.sch.in.ua/Files/downloads/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%93%D0%9F%D0%94.doc	86 (6)	0.48 %
18	https://works.doklad.ru/view/0STH4g2-ek0.html	86 (7)	0.48 %
19	http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/16643/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F_8.PDF	83 (5)	0.47 %
20	https://naurok.com.ua/informaciya-dlya-batkiv-igri-yak-zasib-fizichnogo-vihovannya-163379.html	81 (3)	0.45 %
21	http://detkam.in.ua/seminar-praktikum-vikorisannya-fizkulethvilinok-v-roboti-z-do.html	79 (4)	0.44 %
22	https://ukrreferat.com/chapters/fizkultura/harakterni-risi-zmist-i-pobudova-uroku-fizkulturi-viznachennya-zavdan-uroku-referat.html	78 (4)	0.44 %
23	http://ua.textreferat.com/referat-569-2.html	75 (5)	0.42 %
24	https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01179181_0.html	66 (4)	0.37 %
25	http://samzan.ru/119982	66 (5)	0.37 %
26	http://referatua.org.ua/category_content.php?c=fitness&id=237&s=3	65 (4)	0.36 %
27	http://ra.eenu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Dmytruk-V.S.-dysertatsiya.pdf	64 (6)	0.36 %
28	https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=589093	61 (3)	0.34 %

29	https://naurok.com.ua/formi-organizaci-zanyat-gimnastiki-v-shkoli-163109.html	61 (5)	0.34 %
30	https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00409307_0.html	59 (2)	0.33 %
31	https://nadoest.com/diplomna-robota-zmist-vstup-stor-3	59 (1)	0.33 %
32	https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2015/12/%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%83-%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%B%D0%B8%D1%85-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2-%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf	57 (1)	0.32 %
33	https://studopedia.com.ua/1_386775_osoblivosti-provedennya-pidgotovchoi-chastini-uroku.html	56 (6)	0.31 %
34	http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/pednauk_2014_9_15.pdf	55 (3)	0.31 %
35	https://textarchive.ru/c-1229226-p11.html	52 (3)	0.29 %
36	http://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/New%20Zbirk%D0%B0.pdf?id=0149273e-fd2a-411d-94e0-95b7793329af	48 (2)	0.27 %
37	https://451521.allrefer.web.hosting-test.net/uk/fizuchna_kyltyra_sport/kontrolnaya/3123	46 (2)	0.26 %
38	http://pou.org.ua/struktura/	45 (2)	0.25 %
39	https://subj.ukr-lit.com/pedagogika-u-zapitannyax-i-vidpovidyax-kuzminskij-a-i-22-17-yako%D1%97-programi-docilno-dotrimuvatisya-pri-vivchenni-klasnogo-kolektivu/	44 (2)	0.25 %
40	https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5053/1/%D0%9B_6.pdf	44 (3)	0.25 %
41	https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/247/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C_%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf?sequence=1&isAllowed=y	43 (3)	0.24 %
42	http://globalnauka.com/download/Krok_u_nauku5.pdf	39 (2)	0.22 %
43	https://studopedia.com.ua/1_289938_III-kurs.html	39 (3)	0.22 %
44	https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/36830/1/Tema%201.%20Fizychna%20kulturna%20i%20sport%20u%20suchasnomu%20suspilstvi.pdf	36 (1)	0.20 %
45	https://studfile.net/preview/5110569/page/5/	34 (5)	0.19 %
46	https://studfile.net/preview/9726113/page/3/	31 (3)	0.17 %
47	https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00075881_0.html	31 (3)	0.17 %
48	https://thelib.info/sport/1332333-struktura-navchannya-okremomu-igrovomu-prijomu/	31 (3)	0.17 %
49	https://allref.com.ua/uk/skachaty/urok_-osnovna-forma-fizichnogo-vihovannya-ditey?page=1	31 (1)	0.17 %
50	https://pochatkivec.ucoz.com/publ/gra_jak_zasib_vikhovannja_molodshikh_shkoljariv/1-1-0-50	29 (1)	0.16 %
51	https://ignorik.ru/docs/urok-fizichnogo-vihovannya.html	27 (1)	0.15 %

52	https://thelib.info/iskusstvo/222357-zmist-uroku-z-fizichnoi-kulturi-chastini-uroku-struktura-uroku-z-fizichnoi-kulturi-specifichni-vimogi-do-uroku/	24 (2)	0.13 %
53	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/diss_goncharova_n.m.pdf	24 (2)	0.13 %
54	https://ua-referat.com/uploaded/formi-fizichnogo-vihovannya-uchniv-molodshogo-shkilenogo-viku/index1.html	21 (2)	0.12 %
55	http://fl-t.ru/p_e_d_a_g_o_g_i_k_a/p_o_k_r_a_shh_e_n_n_y_a_f_i_z_i_c_h_n_o_i.php	21 (3)	0.12 %
56	https://ped.bobrodobro.ru/hZTwaOEKEdm	20 (2)	0.11 %
57	http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Pedag_zdor_2018.pdf	20 (3)	0.11 %
58	https://uareferats.com/index.php/referat/details/29325?lang=ru	20 (2)	0.11 %
59	https://infourok.ru/vprovadzheniya-fizkulturnoosdorovich-ta-sportivnomasovih-zahodiv-v-zagalnoosvitnomu-navchalnomu-zakladi-navchalniy-posibnik-818058.html	20 (1)	0.11 %
60	https://studopedia.su/10_8535_zagartuvannya.html	19 (2)	0.11 %
61	https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/12158/1/%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%86%D1%8F%20%D0%90.%D0%86.%20%281%29.pdf	19 (2)	0.11 %
62	https://studfile.net/preview/9803112/page:11/	18 (3)	0.10 %
63	http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/4035/1/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D1%96%D0%BA%D0%B0%20%D1%96%20%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC_%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B4%D0%B5%D1%81_2009.doc	18 (1)	0.10 %
64	http://vspu.net/fks/index.php/fks/issue/download/137/133	18 (1)	0.10 %
65	https://infopedia.su/8x11c7c.html	17 (1)	0.10 %
66	https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00076066_0.html	16 (1)	0.09 %
67	https://uareferats.com/index.php/referat/details/29320	16 (1)	0.09 %
68	https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0b65625a3ad68b4c53a88421306d36_1.html	15 (2)	0.08 %
69	https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/596719/mod_resource/content/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%201.pdf	14 (1)	0.08 %
70	https://findout.su/6x26074.html	14 (1)	0.08 %
71	https://studopedia.org/9-148656.html	13 (1)	0.07 %
72	http://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/2016%20%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%82.pdf?id=c93e6463-fb60-42b5-937b-cd24761191b1	12 (2)	0.07 %
73	http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22111/1/%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD%20%D0%91.%20%D0%9C.%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf	12 (1)	0.07 %
74	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka_konferenciyi_03.04.2020_nufvsu_chastyna_2.pdf	12 (2)	0.07 %

75	https://ronl.org/referaty/astrofiziya/290035/	10 (1)	0.06 %
76	https://ukrreferat.com/chapters/fizkultura/formuvannya-osobistosti-molodshogo-shkolyara-u-protsezi-fizichnogo-vihovannya-diplomna-robota.html	10 (1)	0.06 %
77	https://i.factor.ua/ukr/journals/bb/2018/november/issue-43/article-40758.html	9 (1)	0.05 %
78	https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5526/1/Flzychne_vykhovannia_3_kurs.pdf	8 (1)	0.04 %
79	https://core.ac.uk/download/pdf/84825602.pdf	8 (1)	0.04 %
80	http://vippp.org.ua/files/news/00/00/26/47/--2-1558533299.pdf	7 (1)	0.04 %
81	https://studfile.net/preview/9726113/page:2/	7 (1)	0.04 %
82	https://ped.bobrodobro.ru/35098	7 (1)	0.04 %
83	https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4528/1/%D0%9B%D1%8F%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%94%D0%A0.docx	6 (1)	0.03 %
84	https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Dubinska_Teor.fiz._kult_...pdf	6 (1)	0.03 %
85	https://vspu.edu.ua/science/art/a164.pdf	5 (1)	0.03 %
86	https://coggle.it/diagram/YjBckZSuTY1amGTB/t/%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%83-%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%B0%D1%85	5 (1)	0.03 %
87	https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/4436/%D0%91%D1%96%D0%B1%D1%96%D0%BA%20%D0%9E.%D0%92..doc?sequence=1	5 (1)	0.03 %
88	https://slobidka-oxrim.ucoz.ua/uroki/metodichna_teka.doc	5 (1)	0.03 %

Список прийнятих фрагментів (немає прийнятих фрагментів)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
------------------	-------	---------------------------------------

Калашник Оксана Василівна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

керівник Радул Ольга Сергіївна

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

1. Мета, зміст і форми фізичного виховання учнів у початковій школі

Здоров'я дітей та молоді є найважливішою цінністю для суспільства, держави і освітніх установ. Здоров'я кожної людини є запорукою її активного життя, самореалізації та реалізації творчого потенціалу. На жаль, сучасний розвиток українського суспільства характеризується погіршенням здоров'я громадян. Тому виховання, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я підростаючого покоління, забезпечення його життєдіяльності є одним із важливих завдань держави.

Особлива увага приділяється здоров'ю підростаючого покоління: стаття 5 Закону України «Про освіту» визначає, що держава відповідає за охорону і зміцнення здоров'я, фізичний і розумовий розвиток дітей [21]. Це означає, що держава має забезпечити такі умови, щоб всі діти в Україні мали можливість рости здоровими, фізично розвиненими та розумово обдарованими. Насамперед, реалізація права дітей на охорону і зміцнення здоров'я, фізичний і розумовий розвиток реалізується на рівні шкільної освіти, оскільки через негативний екологічний стан навколишнього середовища та неефективність системи охорони здоров'я зниження рівня життя більшості сімей призводить до погіршення стану

дітей та здоров'я з моменту народження. Тому серед основних завдань загальної середньої освіти пріоритетним є «охорона і зміцнення фізичного і психічного здоров'я дитини» - відповідно до статті 5 **Закону України «Про загальну середню освіту»** Аналіз літератури [3; 6; 8; 16; 28; 30; 32; 46] показує, що **значний внесок у розв'язання цієї проблеми зробили як класичні представники педагогічної науки - А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський, так і сучасні дослідники, зокрема Г. Апанасенко, І. Бех, Н. Бібік, Г. Буліч, М. Гончаренко, В. Горашук, С. Кириленко, В. Оржеховська.** Їхні роботи приділяють увагу **педагогічним аспектам формування здорового способу життя особистості.**

Культура здоров'я та здоровий спосіб життя розглядаються як **об'єкт соціального пізнання та ключовий фактор виховання особистості** за висновками О. Біди, Л. Білик, Г. Кривошеєвої, Г. Презлятої, Л. Суценко. Ці аспекти стають предметом вивчення в контексті соціальних наук. Правильна організація фізичного виховання дітей відіграє важливу роль у формуванні їхнього інтересу до рухової активності, що в свою чергу сприяє розвитку не тільки фізичних навичок, а й загальному гармонійному розвитку особистості.

Специфічною основою змісту фізичної культури як окремої та самостійної галузі є раціональна рухова активність людини, яка готує її до життєдіяльності шляхом оптимізації фізичного стану. Фізична культура **виникла і розвинулася одночасно із загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник один з основних її компонентів - фізичне виховання, пізніше з'являються спорт і фізична рекреація.**

Гармонійний розвиток особистості включає фізичний, інтелектуальний, моральний і соціальний аспекти, які взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного. Фізичне виховання відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки фізична активність сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й розвитку морально-вольових якостей, формуванню характеру та соціальних навичок. Діти, які залучені до систематичних занять фізичними вправами, демонструють кращу адаптацію до шкільного життя, мають більш розвинені навички комунікації та співпраці, що є важливими для їхнього успішного особистісного розвитку.

М. Зубалій підкреслює, що фізичне виховання дітей передбачає регулярний вплив на організм дитини з метою покращення його здоров'я, зміцнення фізичного стану, а також розвитку рухових навичок і фізичних якостей[22, с. 52].

Протягом перших 6-7 років життя фізичне виховання відіграє ключову роль у їхньому всебічному розвитку, саме на цих початкових етапах життя важливо створити такі умови, які сприятимуть гармонійному розвитку дитини. А це включає не тільки зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей, а й формування культурно-гігієнічних навичок, підвищення фізичної та розумової працездатності, а також загартовування всього організму.

Фізичне виховання має великий потенціал для реалізації цих завдань, забезпечуючи здобувачам освіти можливість:

1. зміцнення здоров'я;
2. **забезпечення гармонійного розвитку організму;**
3. **розвиток рухових умінь і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості та ін.);**
4. **підвищення фізичної та розумової працездатності;**
5. **загартовування організму;**
6. **навчання культурно-гігієнічним навичкам, розвиток уявлень про здоровий спосіб життя;**
7. покращення морального стану та підвищення рівня настрою.

Слід відмітити, що фізичний розвиток у молодшому віці відбувається особливо швидко. На цьому етапі життя заняття фізичною культурою повинні бути організовані методично правильно та оперативно, а предмет фізичного виховання має бути спрямоване на формування у дітей життєво важливих рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних якостей, таких як сила, спритність, витривалість та гнучкість. Крім того, важливо забезпечити навчання дітей культурно-гігієнічним навичкам та формування уявлень про здоровий спосіб життя.

Б. Шиян підкреслює, що фізичне здоров'я є найважливішою умовою психічного та морального благополуччя дитини. У дитинстві формуються основи здоров'я, життєво важливі рухові вміння та навички, а також розвиваються ключові фізичні якості. Це свідчить про необхідність всебічного фізичного виховання, яке сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку дитини[55, с. 52].

Також, фізичне здоров'я дитини є основою її психічного та морального благополуччя. Під час дитинства закладаються основи здоров'я, формуються рухові вміння та навички, розвиваються фізичні якості, що підкреслюють необхідність повноцінного фізичного виховання. Фізичний розвиток є процесом зміни морфологічних і функціональних особливостей організму, що обумовлені спадково-генетичними факторами, умовами навколишнього середовища та вихованням.

Фізичний розвиток є процесом змін і вдосконалення фізичних характеристик людини протягом усього життя. Він включає розвиток моторних навичок, зміцнення м'язів, покращення координації, витривалості та загального фізичного стану.

Фізичний розвиток поділяється на кілька ключових аспектів:[34, с. 25]:

1. Моторні навички - вони включають вміння контролювати та координувати рухи тіла. Це може бути розвиток як дрібної моторики (наприклад, вміння писати), так і великої моторики (наприклад, біг або стрибки).
2. М'язова сила -це здатність м'язів до витримки навантажень. З віком і тренуваннями м'язова сила може збільшуватися, що сприяє покращенню фізичної форми та загального здоров'я.
3. Витривалість - здатність організму виконувати фізичні вправи протягом тривалого часу без значного зниження продуктивності. Витривалість можна розвивати через регулярні тренування і активний спосіб життя.
4. Координація і баланс - здатність координувати рухи різних частин тіла і підтримувати рівновагу під час руху або в спокої.
5. Гнучкість - здатність суглобів і м'язів досягати повного діапазону рухів. Гнучкість можна покращувати за допомогою регулярного розтягування і спеціальних вправ.

Ріст і розвиток дитини є взаємопов'язаними, але не тотожними процесами. Ріст визначається збільшенням розмірів тіла та його окремих частин, тоді як розвиток пов'язаний з диференціацією тканин і органів. Ці процеси відбуваються нерівномірно, причому **в періоди повільного росту інтенсивніше відбувається диференціація тканин, а в періоди інтенсивного росту** розвиток дещо сповільнюється. Проте, саме ці два процеси розвитку та зростання є взаємопов'язаними і безперервними, а їхня послідовність і порядок **значною мірою визначають вікові особливості дітей.**

Організм молодших школярів являє собою цілісну біосоціальну систему, яка функціонує у гармонії **з навколишнім середовищем і регулюється центральною нервовою системою.** У процесі фізичного розвитку постійно взаємодіють спадкові та середовищні фактори, впливаючи на особливості організму.

Зовнішнє середовище є важливим чинником у розвитку вроджених можливостей організму та регуляції його функціональних здібностей.

Спільний вплив спадкових факторів і середовища формує особливості будови тіла, нервової діяльності та здібностей дитини.

Діти народжуються з певними вродженими задатками та здібностями, але для їх повноцінного фізичного та психічного розвитку з перших днів

життя потрібен виховний вплив, що спрямований на гармонійне формування особистості. Інтенсивний ріст і розвиток дитячого організму вимагає від дорослих спеціальних умінь і значних зусиль. Завдяки високій пластичності нервової системи, можна цілеспрямовано **впливати на організм дитини, розвивати її вроджені задатки** і створювати сприятливі **умови для появи нових якостей** [23, с. 52].

Фізичний розвиток дитини тісно пов'язаний з руховою активністю, **яка є біологічною потребою організму. Відомий французький лікар Тіссо** зазначав, **що «рухи можуть замінити будь-які ліки, але жодні терапевтичні засоби не можуть замінити рух»**. У дитячому віці рухова активність є важливим стимулом **розвитку всіх функцій організму та вдосконалення резервних можливостей його фізіологічних систем** [59].

Уміло організована рухова активність дорослої людини є важливою умовою для вдосконалення функцій усіх систем організму. Відповідно до досліджень українського педагога, рухова активність є основою розвитку дитини. Проте цей принцип актуальний не лише для дітей, а й для дорослих, адже фізична активність сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я протягом усього життя [25, с. 74].

Фізичне виховання - це комплексний процес, який поєднує біологічний розвиток із духовним навчанням та вихованням, а саме моральні, естетичні та патріотичні аспекти відіграють значну роль у формуванні гармонійної особистості. У процесі навчання взаємодія між педагогом і учнем сприяє не тільки засвоєнню нових знань, умінь і навичок, але й самовдосконаленню особистості. Цей процес включає як свідоме, так і підсвідоме засвоєння знань і навичок через спілкування з однолітками та дорослими. Під час самостійних ігор діти розвиваються під впливом природних умов і соціального середовища, де результат діяльності значною мірою залежить від індивідуальних особливостей сприйняття. Коли заняття проводяться під керівництвом педагога, важливим стає засвоєння структурованої програми, яка визначає цілі, режим, мотивацію, тип поведінки і результат діяльності. У цьому контексті можна виділити три ключові фактори: задоволення особистих потреб і бажань, об'єктивний вплив оточення та педагогічний вплив. Ці фактори діють паралельно, іноді незалежно один від одного, і їхній вплив визначається об'єктивними закономірностями психічної адаптації. Сам процес фізичного виховання має два аспекти: задоволення підсвідомих і свідомих потреб дитини та педагогічний вплив. Критерії ефективності цього процесу включають ступінь досягнення оздоровчих, освітніх і виховних завдань, а також економічну та моральну спрямованість [51].

Фізичне виховання виступає важливим чинником у системі загального розвитку особистості, оскільки саме воно забезпечує цілеспрямоване формування здорових фізичних навичок, зміцнення тіла та оптимізацію функціональних можливостей організму. Основними напрямками фізичного виховання є корекція постави, розвиток сили, витривалості, швидкості та гнучкості, а також формування базових рухових умінь, що становлять основу для активного способу життя. Завдяки постійній фізичній активності діти стають більш стійкими до зовнішніх впливів, краще адаптуються до умов навколишнього середовища, що позитивно впливає на їхнє фізичне та психічне благополуччя. Незважаючи на свою специфіку, фізичне виховання має загальні риси педагогічного процесу.

Таблиця 1.1

Основні принципи фізичного виховання [49, с. 23].

№ Принцип Характеристика

1 Принцип гуманістичної спрямованості Не допускається **використання засобів, методів і форм** діяльності, що принижують гідність особи або завдають шкоди здоров'ю.

2 Принцип пріоритетності потреб **Передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та індивідуальних програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації** фізичного виховання на основі зовнішнього впливу та **внутрішніх факторів. 3 Принцип всебічного розвитку особистості Передбачає оптимальне поєднання фізичного і психічного розвитку особистості. 4 Принцип оздоровчої спрямованості Передбачає спрямованість занять фізичними вправами на досягнення певних нормативів фізичної підготовленості, що відповідають високому рівню здоров'я.**

5 Принцип індивідуалізації Передбачає підбір відповідних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей учасників та їх **фізичного стану. 6 Принцип поєднання фізичного виховання з іншими видами діяльності** Забезпечує змістовне **поєднання засобів фізичного виховання з професійною, освітньою діяльністю в побуті та** дозвіллі та відпочинку населення.

Усвідомлена діяльність можлива лише за наявності чітко визначеної мети. Вся педагогічна система - її зміст, форми та методи - залежить від цієї мети або виховного ідеалу, до якого вона спрямована. Мета є основним орієнтиром, що визначає напрямок розвитку, структуру і конкретні завдання педагогічного процесу.

Мета - це очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина. Для досягнення будь-якої мети необхідно її конкретизувати в комплексі послідовних і тісно пов'язаних між собою завдань.

Мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного полягає в забезпеченні всебічного розвитку дитини, підвищенні рівня фізичної підготовленості через різноманітні форми фізичної активності, що включають ігрову діяльність, спортивні заняття **та оздоровчі заходи.**

У процесі вивчення предмета «Основи здоров'я і фізична культура» враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку дітей. Під час занять **розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності, формуються навички здорового способу життя, корисного дозвілля та активного відпочинку.** Особлива увага приділяється дотриманню особистої гігієни, загартовуванню організму та профілактиці захворювань.

Також **під час вивчення предмета «Основи здоров'я і фізична культура» реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі.**

1. Навчальні цілі

1. Забезпечення учнів знаннями про здоровий спосіб життя: учні дізнаються про принципи здорового харчування, важливість регулярних фізичних навантажень, значення дотримання режиму дня, а також шкідливість таких звичок, як паління, вживання алкоголю і наркотиків.

2. Основи фізичної культури та гігієни: учні отримують знання про види фізичних вправ, техніку їх виконання, правила безпеки під час занять спортом, а також про значення особистої гігієни для збереження здоров'я.

3. Формування практичних навичок: на уроках учні практикуються у виконанні різних фізичних вправ і спортивних ігор. Це включає вправи на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації, а також навички командної гри у таких видах спорту, як футбол, волейбол, баскетбол тощо.

2. Розвивальні цілі

1. Розвиток фізичних якостей: уроки фізичної культури спрямовані на розвиток фізичних якостей учнів. Регулярні заняття допомагають покращити силу, витривалість, гнучкість і швидкість. Учні вчать контролювати своє тіло, покращують координацію рухів та загальну фізичну форму.

2. Стимулювання інтересу: Під фізичної активності та спорту: заняття спортом та фізичними вправами сприяють формуванню у учнів стійкого

інтересу до фізичної активності. Учні знайомляться з різними видами спорту, мають можливість спробувати себе у різних спортивних дисциплінах, що сприяє виявленню їх спортивних уподобань.

3. Оздоровчі цілі

1. Підтримка та зміцнення здоров'я: регулярні фізичні вправи сприяють підтримці загального фізичного стану учнів на високому рівні. Заняття сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, покращують обмін речовин, підвищують рівень енергії та загальне самопочуття.

2. Профілактика захворювань: заняття фізичною культурою допомагають запобігти розвитку багатьох захворювань, таких як ожиріння, діабет, хвороби серця та судин. Регулярні фізичні навантаження також сприяють покращенню психоемоційного стану, знижують рівень стресу та тривоги.

3. Формування правильної постави та зміцнення імунітету: Виконання спеціальних вправ допомагає формувати правильну поставу, що є важливим для запобігання проблем з хребтом. Заняття спортом також позитивно впливають на імунну систему, підвищуючи її здатність протистояти інфекціям та захворюванням.

4. Пізнавальні цілі

1. Розширення кругозору щодо фізичної культури та спорту: учні дізнаються про історію розвитку різних видів спорту, знайомляться з досягненнями відомих спортсменів, що сприяє загальному розвитку і формуванню спортивної культури.

2. Знання анатомії та фізіології людини: учні отримують базові знання про будову людського тіла, функції різних органів і систем, принципи їх роботи під час фізичних навантажень. Це сприяє глибшому розумінню значення фізичної активності для здоров'я.

3. Формування інтересу до самостійного пізнання: знання, отримані на уроках, стимулюють учнів до самостійного вивчення питань, пов'язаних з фізичною культурою, здоров'ям та спортом. Вони можуть досліджувати нові методи тренувань, дізнаватися про досягнення у спортивній науці, шукати інформацію про здоровий спосіб життя.

5. Виховні цілі

1. **Формування позитивного ставлення до здорового способу життя:** уроки сприяють формуванню у **учнів позитивного ставлення до здорового способу життя**. Вони усвідомлюють важливість фізичної активності, правильного харчування та відмови від шкідливих звичок для збереження здоров'я і підвищення якості життя.

2. Розвиток дисципліни та відповідальності: заняття фізичною культурою вимагають від учнів дотримання дисципліни, регулярності та відповідальності. Вони вчаться планувати свій час, ставити перед собою цілі та досягати їх, що є важливими навичками для успішного життя.

3. Розвиток командного духу: спортивні ігри та змагання сприяють розвитку командного духу. Учні вчаться працювати в команді, підтримувати один одного, спільно досягати поставлених цілей, що сприяє формуванню соціальних навичок і взаєморозуміння.

4. Виховання моральних та етичних якостей: фізична культура сприяє вихованню таких моральних якостей, як чесність, справедливість, взаємоповага. Учні вчаться дотримуватися правил гри, шанувати суперників, чесно змагатися та з повагою ставитися до результатів змагань. Загалом, предмет «Основи здоров'я і фізична культура» має на меті всебічний розвиток учнів, сприяє їх фізичному, інтелектуальному, емоційному та соціальному благополуччю, формує основи здорового способу життя і активної життєвої позиції[56].

У процесі фізичного виховання молодших школярів важлива роль належить особистості вчителя, його професійній підготовці та усвідомленню відповідальності за виконання завдань, визначених державними документами у сфері фізичної культури, освіти і науки. Вчитель фізичної культури повинен забезпечити виконання завдань фізичного виховання, сприяючи гармонійному фізичному розвитку дітей, формуванню важливих рухових навичок, а також вихованню сміливості, сили волі, дисциплінованості та солідарності.

Важливим аспектом фізичного виховання є використання традицій, звичаїв українського народу як загальнонаціональних, так і місцевих. Фізичне виховання молодших школярів має включати не тільки фізичну активність, а й виховання любові до рідного краю, природи, спрямування дітей до доцільних занять за інтересами

До основних форм організації фізичного виховання належать:

1. урочні заняття;
2. фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
3. позакласні заходи та позашкільна спортивно-масова робота;

Основною формою таких занять є уроки фізичної культури - це основна форма організації фізичного виховання, яка проводиться відповідно до затверджених навчальних програм, здійснюються під керівництвом педагога з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, і які сприяють всебічному фізичному розвитку незалежно від фізичних здібностей школярів. На уроках учні отримують знання про основи фізичної культури, техніку виконання фізичних вправ, правила безпеки та гігієни під час занять спортом.

Успішне вирішення завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку залежить від поєднання різноманітних засобів, що забезпечують гармонійний розвиток дитини. Серед таких засобів виділяють:[36, с. 21]

1. фізичні вправи;
2. оздоровчі сили природи;
3. **гігієнічні фактори. В основу розподілу засобів фізичного виховання за вищезазначеними видами покладено переважно функціональні можливості кожного з них. Застосування будь-якого з засобів впливає на організм дитини в цілому. Однак кожний з них має свою специфіку, тільки йому притаманний акцептований вплив на ту чи іншу систему, на той чи інший орган. У фізичному вихованні школярів важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів.**

Фізичні вправи є базовим елементом фізичного виховання, адже вони сприяють розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, координація та швидкість. **В українській системі фізичного виховання фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму. Вони становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання.** Ці вправи виконуються під керівництвом кваліфікованих педагогів і можуть включати як індивідуальні, так і групові заняття, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного учня та забезпечувати диференційований підхід до навчання. Заняття спортом, що охоплюють різні види спорту, від легкої атлетики до командних ігор, допомагають учням не лише зміцнити своє здоров'я, але й розвинути важливі соціальні навички, такі як співпраця, командна робота та відповідальність тобто **виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйняттям навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, проявом вольових якостей та різноманітних емоційних переживань. Кожна фізична вправа має свій зміст (характер) і форму**[36].

Ігрові методики займають особливе місце в системі фізичного виховання молодших школярів, оскільки вони поєднують фізичну активність із розвагами, що значно підвищує мотивацію дітей до занять. Гра має особливо важливе значення для всебічного фізичного розвитку, оскільки

вона базується на основних природних рухах людини, таких як **ходьба, біг, стрибки, метання, ловля** тощо. Крім того, у **іграх ці рухи використовуються в різних комбінаціях. Ігри відрізняються високою емоційністю, оскільки вони мають широкі можливості для прояву особистих якостей та ініціативи.** Вони створюють гарний настрій, **сприяють зміцненню дружби та взаємодопомоги.**

Прийнято розрізняти спортивні та рухливі ігри. До рухливих ігор належать ігри, спрямовані переважно на загальну фізичну підготовку і не вимагають від дітей спеціальної підготовки. Вони побудовані на природних, різноманітних і простих рухах з включенням у роботу переважно великих м'язових груп та прості за змістом і правилами. Систематичне використання рухливих ігор сприяє вихованню у дітей «школи рухів», яка включає весь спектр важливих життєвих навичок. Одночасно поряд із фізичними якостями розвивається здатність до аналізу та прийняття рішень, що позитивно відбивається на формуванні оперативного мислення і розумової діяльності загалом. Всі ігри, як правило, включають елементи змагань, що сприяє розвитку у учнів духу суперництва, вміння швидко приймати рішення та адаптуватися до змінних умов [8].

Важливим аспектом є також оздоровчі методики, які спрямовані на підтримку і зміцнення здоров'я учнів, профілактику захворювань та корекцію фізичних недоліків. До таких методик можна віднести оздоровчу гімнастику, дихальні вправи, процедури загартовування та масаж, що забезпечують комплексний вплив на організм та сприяють його гармонійному розвитку.

Як показують спеціальні дослідження (В. Спіріна, З. Уварова, Г. Юрко та ін.), загартовуючі процедури є ефективними лише тоді, коли вони поєднані з дотриманням загальних педагогічних і гігієнічних вимог: суворого дотримання режиму дня, створення раціональних умов та оптимальної організації всіх видів діяльності дітей у дошкільному закладі [32].

Отже, фізичне виховання є ключовим аспектом всебічного розвитку дітей, сприяючи зміцненню їх здоров'я, формуванню важливих рухових вмінь і навичок, розвитку фізичних якостей та вихованню морально-вольових рис. Для успішного **фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку** необхідно поєднувати різноманітні засоби, що включають **фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.** Лише комплексний підхід дозволяє досягти гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я маленької дитини.

1.2 Особливості фізичного виховання і **зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.**

Фізичне виховання та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку є критично важливим для їхнього загального розвитку та формування здорового способу життя. У цьому віці діти проходять через значні фізичні, когнітивні та емоційні зміни, які потребують уважного підходу до організації їхньої фізичної активності.

Кожен етап вікових змін особистості відрізняється певним набором морфофункціональних характеристик організму. Сам процес розвитку дитячого організму характеризується нерівномірністю, тобто гетерохронізмом і хвилеподібністю, що обумовлено чергуванням періодів активного росту та періодів сповільнення [20].

Молодий шкільний вік є одним із найбільш значущих періодів у житті дитини, оскільки у цей час відбувається не тільки інтенсивний фізичний ріст, але й активний розвиток розумових здібностей, соціальних навичок та формування особистості. Саме в ці роки закладаються основи майбутніх інтересів, звичок та потреб, які впливають на все подальше життя. [26]. Саме зміцнення та збереження здоров'я дітей у молодшому шкільному віці є надзвичайно важливим завданням для батьків, педагогів та і всього суспільства в цілому. На жаль, сучасна статистика свідчить, що **стан здоров'я дітей в Україні** із кожним роком лише погіршується.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 78% дітей мають різноманітні відхилення у стані здоров'я, і лише 12% дітей віком від 8 до 18 років є практично здоровими [41].

Однією з причин погіршення здоров'я дітей є те, що основною діяльністю молодших школярів є навчання, яке постійно супроводжується надмірними розумовими та емоційними навантаженнями. При цьому часто спостерігається нерегламентоване планування розпорядку дня, що призводить до зниження рухової активності дітей [44]. Відомо, що недостатня фізична активність викликає різні відхилення в здоров'ї дитини, зокрема, погіршення роботи кардіо-респіраторної системи, зниження функцій нервово-м'язового апарату та зменшення розумової працездатності. Тому, важливим залишається питання визначення рівня фізичного розвитку молодших школярів, його діагностики та застосування в разі необхідності різних оздоровчих методик [48].

Особливості фізіологічного і фізичного розвитку дітей 6-10 років досліджували багато науковців, а саме: СЦвек, НМоскаленко, АДубогай, СКорнієнко та багато інших). Науковці підкреслюють, що саме в цьому віці закладається основа для подальшого фізичного розвитку, формуються базові навички та вміння, активно розвиваються звички та інтереси, відбувається формування характеру [54].

А. Маркосян, А. Хрипкова, М. Антропова, Д. Фарбер зазначають, що анатомо-фізіологічні особливості дитини є одним з основних факторів, що впливають на рівень здоров'я, розвиток і прояв фізичних здібностей. За даними сучасної наукової літератури [50, 44, 48, 51], **показники фізичного розвитку** включають соматичні величини (**довжина і маса тіла, обсяг грудної клітки**); фізіометричні параметри (життєва ємкість легень, **сила кисті, станова сила**); **соматоскопічні показники (розвиток кістково-м'язової системи, жировідкладення, ставний розвиток, тіло будова, постава).** Враховуючи ці показники, можна визначити **рівень фізичного розвитку дитини. Автори також наголошують на важливості врахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, гетерохронності їх розвитку, яка обумовлена гетерохронністю морфофункціонального дозрівання систем організму, а також змістом і спрямованістю засобів фізичного виховання, що впливають на організм дитини.**

С. Марченко, С. Громбарх, А. Хрипкова, А. Дубогай та ОДавиденко рекомендують проводити **оцінку фізичного розвитку за допомогою місцевих або регіональних таблиць - стандартів фізичного розвитку, або спеціально складених оцінювальних таблиць (шкал регресії маси тіла та окружності грудної клітки за зростом) з урахуванням вказаних параметрів** [18]. Загальноприйнятною є думка, що **точкою відліку для оцінки цих величин служать середні показники, і їх збільшення стосовно середнього рівня, який визначається як «нормальний», оцінюється позитивно, а зменшення - як негативна ознака.**

На основі даних, наданих цими авторами, та керуючись положеннями Міністерства охорони здоров'я, були складені зведені таблиці, які дозволяють оцінювати відмінності у фізичному розвитку дітей віком 6-10 років.

Таблиця 1.2

Середні значення показників фізичного розвитку хлопців 6- 10 років [42].

Ознака Вік, роки Min - Max M ± m σ V g ± m Хлопці Довжина тіла стоячи, см 6 110 - 126 118,83 ± 0,41 4,23 3,56 7 118,5 - 136 126,30 ± 0,39 3,96 3,13 8 120 - 139 128,93 ± 0,43 4,36 3,38 9 126 - 146 135,96 ± 0,50 5,06 3,72 10 127 - 153 138,90 ± 0,62 6,34 4,56

Маса тіла, кг 6 17 - 30 22,17 ± 0,24 2,47 11,16 0,69 ± 0,07

7 19 - 34 25,99 ± 0,30 3,05 11,74 0,67 ± 0,07

8	21 - 37	27,22 ± 0,32	3,22	11,83	0,53 ± 0,08
9	23 - 41,4	31,55 ± 0,41	4,18	13,25	0,81 ± 0,06
10	24 - 45,6	32,67 ± 0,47	4,84	14,83	0,78 ± 0,06
Окружність грудної клітки, см	6	50 - 69	56,44 ± 0,28	2,88	5,11 0,45 ± 0,08
7	56 - 70	61,82 ± 0,28	2,91	4,72	0,57 ± 0,08
8	57 - 76	62,53 ± 0,34	3,47	5,55	0,26 ± 0,09
9	58 - 77	64,57 ± 0,38	3,83	5,94	0,54 ± 0,08
10	60 - 80	66,59 ± 0,46	4,65	6,98	0,62 ± 0,07

Таблиця 1.3.

Середні значення показників фізичного розвитку дівчат 6-10 років [42].

Ознака	Вік, роки	Min - Max	M ± m	σ	V	r ± m
Дівчата						
Довжина тіла стоячи, см	6	106 - 126	117,48 ± 0,48	4,87	4,15	
7	116 - 135	124,41 ± 0,36	3,68	2,96		
8	120 - 137	127,99 ± 0,44	4,51	3,53		
9	125 - 145	134,72 ± 0,46	4,64	3,44		
10	129 - 150	137,37 ± 0,50	5,16	3,75		
Маса тіла, кг	6	16 - 27	21,22 ± 0,24	2,47	11,67	0,69 ± 0,07
7	19 - 30,6	24,16 ± 0,30	3,05	12,63	0,73 ± 0,06	
8	20 - 35	26,61 ± 0,35	3,56	13,40	0,77 ± 0,06	
9	22 - 39	30,70 ± 0,40	4,04	13,16	0,70 ± 0,07	
10	24 - 46,6	32,21 ± 0,48	4,90	15,23	0,57 ± 0,08	
Окружність грудної клітки, см	6	50 - 61	54,61 ± 0,23	2,42	4,44	0,47 ± 0,08
7	52 - 66	60,11 ± 0,27	2,77	4,62	0,53 ± 0,08	
8	53 - 70	61,27 ± 0,33	3,37	5,51	0,51 ± 0,08	
9	58 - 76	63,97 ± 0,34	3,39	5,31	0,33 ± 0,09	
10	60 - 78	65,75 ± 0,44	4,49	6,83	0,40 ± 0,09	

Примітка: У лівій графі оцінювальних таблиць вказано межі сигмальних відхилень (σ) фактичної довжини тіла від середньої арифметичної (M), за якими визначають рівень фізичного розвитку дитини, де:

$M + 2,1\sigma$ вище - високий рівень фізичного розвитку; від $M + 1,1\sigma$ до $M + 2\sigma$ вище середнього;

$M \pm 1\sigma$ - середній;

від $M - 1,1\sigma$ до $M - 2\sigma$ - нижче середнього;

$M - 2,1\sigma$ - нижче - низький.

Важливість знань про особистісні якості, фізичне та психічне здоров'я, а також стійкість нервової системи дітей до різних подразнень важко переоцінити в контексті реалізації системи фізичного виховання, оскільки саме ці знання допомагають врахувати витривалість, інтереси та можливості дитини, що у свою чергу, дозволяє ефективніше впливати на її розвиток, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості кожної дитини.

Оптимальний руховий режим є ключовою умовою для гармонійного розвитку дитини, сприяючи її розумовому та фізичному зростанню. Для учнів молодших класів цей аспект набуває особливого значення, адже саме в цьому віці активно розвиваються основні органи та вдосконалюється вся система організму. Анатомо-фізіологічні, психологічні та соціальні особливості дітей потребують регулярної фізичної активності, яка сприяє формуванню життєво важливих навичок і зміцненню здоров'я [12]. Молодший шкільний вік характеризується рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, хоча інтенсивність окремих показників може відрізнятися.

Слід зауважити, що молодший шкільний вік характеризується **рівномірним розвитком опорно-рухового апарату**, хоча інтенсивність окремих показників може відрізнятися. В цей період довжина тіла збільшується значно більше, ніж його маса, змінюються пропорції тіла: розширюється грудна клітка, збільшується довжина тіла, ноги стають довшими. Окостеніння скелета та формування шийного і грудного хребта триває **до 12 років**. М'язи дітей цього віку складаються з тонких волокон і мають **невелику кількість білка та жиру**.

Ці дані **використовуються для раціонального формування фізичних навантажень**, відповідних віковим особливостям дітей і різним видам фізичних вправ. На основі **цих знань будується педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання школярів**. Для **нормального планування фізичних навантажень** важливо враховувати різні фактори, які впливають на закономірний розвиток організму.

Ігнорування цих факторів може зробити неможливим досягнення позитивних змін **в органах і системах організму під впливом фізичних навантажень**. До таких факторів належать **акселерація, гіподинамія, гетерохронізм і забрудненість навколишнього середовища** [7].

Акселерація - це явище прискореного фізичного, а інколи і психологічного розвитку, яке спостерігається у дітей та підлітків у порівнянні з попередніми поколіннями.

Прояви акселерації:

1. Ріст тіла: більш швидке зростання у висоту та вагу.
2. Статеве дозрівання: раніше настання пубертатного періоду.
3. Зміни у скелеті та м'язах: раніше формування кісток та м'язів.
4. Психологічний розвиток: іноді більш швидкий розвиток когнітивних та емоційних навичок.

Гіпокінезія - це стан, який характеризується зниженням рухової активності, що може бути викликано різними причинами, такими як малорухливий спосіб життя, хвороби або порушення нервової системи. Це явище часто призводить до негативних наслідків для здоров'я,

включаючи фізичні, психічні та соціальні аспекти.

Причини гіпокінезії:

1. Малорухливий спосіб життя: тривале сидіння у школі чи вдома, недостатня фізична активність.
2. Медичні стани: хвороби, що обмежують рухливість (наприклад, артрит, остеопороз).
3. Психологічні причини: депресія або тривожні розлади, що знижують бажання бути активним.
4. Соціальні та екологічні фактори: недостатній доступ до місць для фізичної активності, небезпечне середовище.

Наслідки гіпокінезії:

1. М'язова атрофія: зменшення м'язової маси та сили.
2. Серцево-судинні захворювання: підвищений ризик гіпертонії, інфаркту, інсульту.
3. Ожиріння: накопичення надмірної ваги через низький рівень активності.
4. Порушення обміну речовин: інсулінорезистентність, підвищений рівень холестерину.

Регулярні фізичні навантаження та активний спосіб життя дітей можуть значно покращити загальний стан здоров'я та якість життя, допомагаючи уникнути багатьох негативних наслідків гіпокінезії.

Особливості будови і розвитку скелета молодших школярів є складною та багатогранним аспектом, який потребує глибокого розуміння фізіологічних процесів та вікових змін, що відбуваються в організмі дітей. У цьому віці окостеніння скелета ще не завершено, і ці процеси проходять нерівномірно. Формування шийного і грудного відділів хребта відбувається до семи років, тоді як поперековий відділ формується до дванадцяти років. Хребет молодших школярів є гнучким та рухливим через значну кількість хрящової тканини, що робить його схильним до деформацій. Це потребує ретельного планування **педагогічного процесу у фізичному вихованні**, щоб уникнути пошкоджень та деформацій нормальних згинів хребта [5].

Різні удари **під час приземлення з великої висоти або нерівномірне навантаження на нижні кінцівки можуть негативно** впливати на зміцнення та ріст кісток таза. Великі фізичні навантаження також можуть спричинити плоскостопість у дітей, що вимагає обережного підходу до вибору вправ і фізичних активностей. **М'язи у дітей містять більше води та менше твердих** речовин у порівнянні з дорослими, що робить **їх дуже еластичними та рухливими у суглобах. Інтенсивний розвиток м'язової системи** відбувається з шести-семи років, коли діти починають **систематично займатися письмом, ліпленням та малюванням. Розвиток згиначів випереджає розвиток розгиначів**, що з віком змінює фізико-хімічні властивості м'язів та їх іннерваційні зв'язки.

Приріст сили м'язів відбувається незалежно від фізичних навантажень, проте під впливом занять фізичними вправами цей процес прискорюється. **Вікові особливості дітей обмежують застосування силових вправ на уроках фізичної культури, оскільки силові та статичні вправи** можуть викликати **розвиток гальмівних процесів**. Молодші школярі легко виконують короткочасні швидко-силові вправи, тому на заняттях використовуються **стрибкові, акробатичні та динамічні вправи на гімнастичних приладах**.

Постава молодших школярів нестала, оскільки м'язи тулуба ще не здатні надійно фіксувати хребет у статичних позах. Це призводить до тимчасових асиметричних положень тіла, що може спричинити розвиток сколіозу при вираженій односторонній силі м'язів. Перевантаження м'язів нижніх кінцівок може призвести до деформацій кісток стопи, колінних та гомілковостопних суглобів. **Морфологічні особливості рухового апарату, висока еластичність зв'язок та м'язів, велика рухливість хребта сприяють успішному виконанню вправ, що розвивають гнучкість та спритність. Найбільші темпи розвитку гнучкості спостерігаються у віці від** шести до десяти років, після чого починає розвиватися витривалість [13].

Центральна нервова система відіграє ключову роль **у вікових змінах рухової функції. У молодшому шкільному віці діти швидко оволодівають складними формами рухів** завдяки високому рівню розвитку нервової діяльності. Проте **функціональні показники нервової системи ще не досконалі**, що зумовлює невелику силу нервових процесів та внутрішнього гальмування. Діти засвоюють рухи у загальному вигляді, але їх нервові клітини мають порівняно невелику працездатність. Тому при дії сильних та **одноманітних подразників у них легко розвивається позамежне гальмування**, що призводить до незначної витривалості.

Правильно сплановане фізичне навантаження є ключовим для гармонійного розвитку дитини, а це особливо актуально для молодших школярів, у яких активно розвиваються серцево-судинна та дихальна системи. Серце дітей швидко адаптується до навантажень, але його робота може бути нестабільною, тому важливо дотримуватися правильного режиму фізичних вправ. Надмірні фізичні та **психічні навантаження можуть негативно вплинути на** серце, викликаючи **патологічні зміни в серцевому м'язі та судинах**. Регулярність **занять фізичними вправами має велике значення. Частота пульсу** у молодших школярів висока, досягаючи 90-95 ударів на хвилину, а м'язи серця складаються з тонких волокон з невеликою кількістю білка та жиру, що знижує силу скорочень. Систолічний об'єм **у дітей молодшого шкільного віку** невеликий і становить **20-25 мл, тоді як у дорослих - 50-60 мл і більше. М'язова робота дітей забезпечується частотою серцевих скорочень, а не їхньою силою, тому функціональні резерви серця у дітей нижчі, ніж у дорослих. З віком** покращується робота дихальної системи: збільшується об'єм **грудної клітки, амплітуда дихальних рухів** та життєва ємність легень. У дітей шести років життєва ємність легень **складає в середньому 1440 мл у хлопчиків і 1360 мл у дівчаток**. До десяти років цей показник збільшується до **1900 мл у хлопчиків і 1700 мл у дівчаток**, що свідчить про високий потенціал для фізичного розвитку [14].

Дихальна система дітей молодшого шкільного віку також характеризується певними особливостями, зокрема **нерівномірністю та порівняно великою частотою дихання, яка становить 20-25 разів за хвилину. З віком частота дихання поступово зменшується**, що є показником розвитку та дозрівання дихальної системи. Дихальний центр у дітей цього віку легко збуджується, що обумовлює значне прискорення дихання під час психічних збуджень та фізичних навантажень. Це зумовлює необхідність обережного підходу до фізичних вправ і навантажень, аби уникнути надмірного стресу для дихальної системи.

Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, зокрема їх зріст, вага та життєва ємність легень (ЖЄЛ), не демонструє суттєвих розбіжностей між хлопчиками та дівчатками. Проте функціональні показники, такі як **вентиляція легень, максимальне споживання кисню за хвилину роботи та кисневий пульс, свідчать про те, що функціональні можливості дівчаток значно нижчі, ніж у хлопчиків цього віку**. Це вказує на необхідність врахування гендерних відмінностей під час планування фізичних навантажень [15].

Заняття фізичними вправами для дітей цього віку повинні бути добре збалансованими, оскільки тривалі м'язові напруження, пов'язані зі збереженням нерухомих поз чи **перенесенням важких предметів, можуть бути шкідливими. Разом з тим, тривале обмеження рухової активності може призвести до атрофії м'язів, порушення постави, зниження функцій внутрішніх органів, психічної та фізичної працездатності, а також до виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин**.

Розвиток організму людини відбувається під впливом як біологічних факторів, так і умов навколишнього середовища. Кожен віковий період характеризується певними змінами в антропометричних та морфологічних ознаках, причому **перехід від одного періоду до іншого відбувається нерівномірно. В науковій літературі наведено різні межі періоду молодшого шкільного віку з урахуванням педагогічної мети**

фізичного виховання. Загалом, до цього періоду **належать діти від 6 до 10 років**, хоча деякі науковці розширюють цей вік до 11 років. Критерії періодизації включають **розміри тіла та органів, терміни окостеніння скелету, кількість постійних зубів, розвиток залоз внутрішньої секреції та рівень розвитку рухових якостей** [15].

У молодшому шкільному віці інтенсивно розвиваються різні здібності, **формується моральні якості, виробляються риси характеру, закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного участі в різних формах рухової активності.** Це у свою чергу, створює умови для **активного і спрямованого формування та розвитку психічних функцій та інтелектуальних нахилів дитини.** Формування особистості дитини відбувається в умовах єдності **свідомості та діяльності.** На початкових етапах людської історії діяльність переважала в різних формах рухової активності, практична реалізація якої значною мірою залежала від стану та розвитку фізичних якостей людини. Тому рухова активність у цей період життя виконує **унікальну роль у комплексному розвитку всіх аспектів цілісної особистості дитини - психологічного, інтелектуального, естетичного, морального, поступово готуючи її до умов** складних соціальних відносин. Важливим аспектом є продовження розвитку та вдосконалення рухів дитини. У цьому віці діти швидко опановують **рухи за участю великих м'язових груп з великою амплітудою,** але можуть мати труднощі при виконанні точних та дрібних рухів з **малою амплітудою.** Саме в період **6-10 років закладаються основи культури рухів, успішно освоюються нові, раніше невідомі вправи та дії, фізкультурні знання.** Здібності дітей до освоєння техніки рухів настільки великі, що **багато нових рухових умінь засвоюються без спеціального інструктажу.** Відбувається зміна режиму життя, пов'язана з початком навчання в школі. **Навчальна праця молодшого школяра характеризується зміною форми проведення занять у порівнянні з дошкільними закладами, різким збільшенням загальної тривалості занять, робочою позою учня, оскільки переважає сидяче положення і різке збільшення малорухливості, а також інтелектуальною спрямованістю. Докорінно змінюється весь сформований уклад життя дитини. Від неї вимагаються значні зусилля для того, щоб адаптуватися до нового життєвого порядку** [17].

Практичні досвіди педагогів і результати спеціальних досліджень свідчать, що надмірні **фізичні або розумові навантаження в цьому віці можуть порушувати нормальну збудливість нервової системи, що призводить до різних збоїв у вищій нервовій діяльності дітей.** Тому організація фізичного виховання має враховувати індивідуальні можливості та потреби кожної дитини, сприяти її гармонійному розвитку та адаптації до умов шкільного життя.

У дітей **у віці 6-10 років починають формуватися інтереси та нахили до певних видів фізичної активності,** а також проявляються індивідуальні моторні особливості та здібності до конкретних видів спорту, тому саме цей період є критично важливим для розвитку фізкультурно-спортивної орієнтації школярів, який дозволяє кожному здобувачу освіти знайти оптимальний шлях фізичного вдосконалення. Особливо важливим у фізичному вихованні дітей цього віку є формування позитивного ставлення до фізичних тренувань, виховання активної позиції щодо збереження власного здоров'я, зміцнення тіла та загартування. Враховуючи всі закономірності росту та розвитку дітей, їх стан здоров'я та рівень рухової підготовленості, педагоги повинні ретельно підбирати методи та прийоми впливу, адаптуючи їх до конкретних завдань навчально-виховного процесу. Інтенсивний фізичний розвиток у цей період сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й формуванню життєво важливих навичок, таких як дисципліна, самоконтроль та витривалість. Тому важливо в цей період забезпечити систематичність та різноманітність фізичних навантажень, щоб підтримувати інтерес дітей до занять спортом і сприяти їх всебічному розвитку, оскільки в цьому віці успішна фізична підготовка закладає основу для подальших спортивних досягнень і здорового способу життя.

Фізичні вправи на уроках фізичної культури в закладах освіти треба розглядати як засіб для розвитку в учнів уміння керувати своїми рухами, розвитку рухових якостей, вироблення сміливості, рішучості, рухової вправності й підготовки до трудової діяльності.

Особливості **будови і розвитку скелета молодших школярів** також вимагають обережного підходу до фізичних навантажень, оскільки окостеніння скелета ще не завершене, і процеси проходять нерівномірно. Хребет дітей є гнучким і рухливим завдяки значній кількості хрящової тканини, що робить його схильним до деформацій. **Це потрібно враховувати при плануванні і проведенні педагогічного процесу у фізичному вихованні,** щоб уникнути пошкоджень та деформацій нормальних згинів хребта.

Період молодшого шкільного віку також характеризується інтенсивним розвитком м'язової системи. М'язи дітей містять більше води та менше твердих речовин у порівнянні з дорослими, що робить **їх дуже еластичними та рухливими у суглобах.** **Інтенсивний розвиток м'язової системи** відбувається з шести-семи років, коли діти починають систематично займатися письмом, ліпленням та малюванням. Розвиток згиначів випереджає розвиток розгиначів, що з віком змінює фізико-хімічні властивості м'язів та їх іннерваційні зв'язки. Приріст сили м'язів відбувається незалежно від фізичних навантажень, проте під впливом занять фізичними вправами цей процес прискорюється [14,15].

Сучасна система фізичного виховання характеризується безперервністю процесу, що забезпечує постійний розвиток фізичних якостей і зміцнення здоров'я дітей. Важливим аспектом цієї системи є її чітко зорієнтована оздоровча спрямованість, яка визначає результат педагогічного управління - досягнення оптимального фізичного стану як критерію ефективності вирішення оздоровчих завдань. Безперервність процесу фізичного виховання означає, що фізична активність дітей організовується таким чином, щоб вона стала невід'ємною частиною їхнього щоденного життя. Це передбачає регулярні заняття фізичними вправами, що включають різноманітні види активностей, які відповідають віковим та індивідуальним особливостям дітей. Такий підхід сприяє формуванню стійких звичок до здорового способу життя, що є важливою умовою для збереження здоров'я на довгі роки.

Безперервність процесу фізичного виховання означає, що фізична активність дітей організовується таким чином, щоб вона стала невід'ємною частиною їхнього щоденного життя. Це передбачає регулярні заняття фізичними вправами, що включають різноманітні види активностей, які відповідають віковим та індивідуальним особливостям дітей. Організація фізичної активності повинна включати ігри, спортивні заняття, а також спеціальні вправи, які спрямовані на розвиток координації, витривалості, сили та гнучкості. Важливо, щоб ці заняття проводилися в позитивній і мотивувальній атмосфері, заохочуючи дітей до участі та підтримуючи їх інтерес до фізичної активності. Такий підхід сприяє формуванню стійких звичок до здорового способу життя, що є важливою умовою для збереження здоров'я на довгі роки.

У віці 6 років діти стикаються з першими серйозними змінами в своєму житті - вони починають навчання у школі. Це супроводжується новим режимом дня та збільшенням кількості часу, проведеного в сидячому положенні. Тому фізичне виховання повинно постійно включати активні перерви та ігри, що дозволяють зняти напругу та зберегти інтерес до навчання. Заняття повинні бути різноманітними та включати елементи гри, що підвищує мотивацію дітей до участі.

У віці 7 років діти вже більш адаптовані до шкільного життя, але все ще потребують великої кількості руху. В цей період важливо зосередитися на розвитку координації та гнучкості. Використання різних вправ, що розвивають дрібну моторику, є важливим, оскільки вони сприяють підготовці дітей до письма та інших шкільних занять.

Восьмирічні діти вже здатні виконувати більш складні рухи та вправи. У цьому віці слід приділяти увагу розвитку витривалості та сили. Вправи повинні бути спрямовані на вдосконалення раніше засвоєних навичок та освоєння нових рухових дій. Використання командних ігор допомагає розвивати навички співпраці та взаємодії.

У віці 9 років діти демонструють велику самостійність та здатність до концентрації. Це дозволяє включати в програму фізичного виховання більш структуровані та складні завдання. Акцент слід робити на розвиток сили та швидкості, використовуючи вправи, що вимагають швидкої реакції та координації.

Десятирічні діти наближаються до підліткового віку, їхні фізичні та психологічні особливості вимагають спеціального підходу. У цьому віці важливо зосередитися на всебічному фізичному розвитку, включаючи гнучкість, витривалість, силу та координацію. Заняття повинні сприяти розвитку самоконтролю та дисципліни, підготувати дітей до подальших фізичних та психологічних змін, які вони переживатимуть у підлітковому віці [14,15].

Безперервність фізичного виховання у віці від 6 до 10 років забезпечує не тільки фізичний розвиток, але і сприяє формуванню стійких звичок до здорового способу життя. Регулярні фізичні заняття допомагають дітям підтримувати високий рівень активності, розвивають соціальні навички, сприяють емоційному благополуччю та підвищують загальну якість життя. Важливо, щоб фізичне виховання було цікавою і приємною частиною життя дітей, стимулюючи їх до активного і здорового способу життя у майбутньому. Оскільки однією з основних цілей **фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку** є формування у них стійкого інтересу до регулярної фізичної активності, важливо, щоб заняття були не лише корисними, але й цікавими для дітей. Саме через гру та розвагу вони найкраще засвоюють нові навички та розвивають свої фізичні здібності. Фізичне виховання в цей період повинно базуватися на принципах поступовості, систематичності та індивідуального підходу. Врахування індивідуальних потреб і можливостей кожної дитини дозволяє створити умови для оптимального розвитку фізичних якостей. Гра, як основний метод фізичного виховання, сприяє підвищенню мотивації до занять, формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та розвитку соціальних навичок. Заняття мають бути різноманітними, включати ігри, естафети, конкурси та змагання, що розвивають спритність, силу, витривалість, координацію та гнучкість. Використання ігрових методик дозволяє дітям відчути радість, зміцнити дружні стосунки та навчитися працювати в команді, а це у свою чергу також сприяє розвитку комунікативних навичок, умінню домовлятися та співпрацювати з однолітками. Фізичне виховання також має велике значення для психічного та емоційного розвитку дітей. **Регулярна фізична активність допомагає знизувати рівень стресу, покращує настрої та сприяє** кращій соціалізації [17]. Діти, які займаються спортом, зазвичай мають вищий рівень самооцінки, краще контролюють свої емоції та мають більш розвинені соціальні навички. Спортивні ігри та групові заняття сприяють розвитку командного духу, уміння працювати в колективі та відповідальності.

Крім того, фізичне виховання є важливим засобом профілактики багатьох захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної системи, нормалізації ваги, покращенню обміну речовин та зміцненню імунітету. Особливо важливо починати фізичне виховання з раннього віку, адже звички, сформовані у дитинстві, зазвичай зберігаються протягом усього життя. Варто також зазначити, що фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку має враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Не всі діти розвиваються однаковими темпами, і кожна дитина має свої унікальні потреби та можливості. Тому важливо, щоб програми фізичного виховання були гнучкими та адаптованими до індивідуальних особливостей дітей [12].

Отже, фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку відіграє ключову роль у їхньому всебічному розвитку, сприяючи формуванню здорових звичок, фізичних якостей, моральних цінностей та соціальних навичок. Урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей від 6 до 10 років дозволяє створити мотивуюче та підтримуюче середовище, де фізична активність стає невід'ємною частиною щоденного життя. Використання ігрових методик, різноманітних вправ та позитивного підкріплення стимулює інтерес до занять, забезпечує гармонійний розвиток та закладає основу для здорового способу життя у майбутньому.

Висновки до першого розділу

Фізичне виховання в початковій школі є невід'ємною частиною всебічного розвитку дитини, адже саме в цьому віці закладаються основи здорового способу життя, фізичної витривалості та активного світосприйняття. Основною метою фізичного виховання є не лише забезпечення гармонійного фізичного розвитку, але й формування мотивації до регулярної фізичної активності як у школі, так і вдома, що створює фундамент для здорового способу життя.

На основі аналізу педагогічної та наукової літератури, фізичне виховання має комплексний підхід до розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, спритність, витривалість і гнучкість, а також формує життєво важливі рухові навички. Розвиток цих навичок повинен бути систематичним, враховувати анатомо-фізіологічні, психологічні та соціальні особливості дітей молодшого шкільного віку, адже саме у цьому віці відбувається інтенсивний ріст і розвиток організму, що вимагає ретельно продуманих фізичних навантажень. Уважний підхід до вибору методів, форм і засобів фізичного виховання дозволяє уникнути негативного впливу на нервову систему і сприяє правильному формуванню постави. Ефективність фізичного виховання значно підвищується за умови поєднання різних форм роботи, таких як уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласні заняття та фізичні активності вдома. Урок фізичної культури є ключовою формою, оскільки він формує базові рухові навички та знання, необхідні для розуміння важливості фізичної активності. Позакласні та позашкільні заходи створюють додаткові можливості для розвитку, сприяючи соціалізації дітей, формуванню командного духу та змагальної мотивації.

Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного середовища та використанню ігрових методик, що підвищують інтерес дітей до занять фізичною культурою. У молодшому шкільному віці фізичне виховання включає також загартовування організму, що підвищує стійкість до зовнішніх впливів і знижує ризик захворювань. Регулярна фізична активність покращує загальний стан здоров'я, підвищує працездатність і сприяє розвитку морально-вольових якостей, таких як дисципліна, рішучість та відповідальність.

У цьому віці також формується інтерес до різних видів активності, і важливо, щоб заняття проходили в атмосфері підтримки та заохочення, сприяючи розвитку мотивації до здорового способу життя. Ігрові методики та змагальні форми допомагають розвивати рішучість, сміливість і самодисципліну, що сприяє соціалізації та вихованню.

Таким чином, фізичне виховання в початковій школі є багатофункціональним і включає оздоровчі, освітні та виховні завдання. Воно забезпечує всебічний розвиток дітей, сприяє їхньому фізичному, інтелектуальному і моральному благополуччю, формує основи здорового способу життя і позитивного ставлення до фізичної активності, закладаючи фундамент для подальшого розвитку та самореалізації особистості.

РОЗДІЛ 2. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

2.1. Урок як основна форма фізичного виховання учнів у початковій школі

Фізичне виховання дітей і молоді, будучи складовою частиною загальної системи фізичного виховання суспільства, реалізується через соціальну програму, метою якої є підготовка підростаючих поколінь до майбутнього творчого життя. Ця підготовка включає оволодіння

духовними та матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами і здійснюваними у спеціально організованих педагогічних умовах.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, в ході яких учні не тільки опановують предмет фізичної культури, включаючи його до свого надбання, але й формують та збагачують свою особисту фізичну культуру. Структура цих занять передбачає загальну педагогічну спрямованість та специфічний зміст, що забезпечує ефективне вирішення завдань фізичного виховання [37].

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання школярів демонструє, що не кожна з цих форм здатна однаково ефективно включати всі складові виховного процесу, такі як навчання фізичних вправ, засвоєння знань з фізичної культури, удосконалення фізичних здібностей та спеціалізовану підготовку.

Наприклад, процес навчання фізичних вправ зазвичай здійснюється під час урочних занять, тоді як вдосконалення фізичних якостей частіше відбувається у позаурочний час, де вибір навчального матеріалу орієнтований на підвищення функціональних можливостей учнів. Це свідчить про важливість кожної форми занять у педагогічному процесі фізичного виховання, вимагаючи їх чіткої організації, взаємної узгодженості та суцільності у вирішенні завдань фізичного виховання. Виключення будь-якої форми занять із організованої структури процесу фізичного виховання значно знижує його ефективність і, як наслідок, унеможливує досягнення бажаного педагогічного результату. Фізична культура є обов'язковим предметом у програмі всіх класів загальноосвітніх і професійних шкіл. Незважаючи на те, що освіта стає все більш професійно спрямованою, фізична культура залишається важливою частиною навчального плану нарівні з такими дисциплінами, як рідна мова та література, природознавство, математика та історія України.

Зміст предмета фізичної культури визначається навчальною програмою, яка реалізується через проведення уроків фізичної культури. Відвідування цих уроків є обов'язковим для всіх учнів, незалежно від класу чи спеціалізації.

Характерними рисами уроку фізичної культури, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є:

1. Створення найкращих умов: вчитель організує оптимальні умови для виконання всіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів.
2. Основний зміст: уроки фізичної культури визначають головний зміст інших форм фізичного виховання школярів.
3. Дидактична спрямованість: уроки мають виразну освітню мету, що передбачає вирішення освітніх завдань.

4. Керівна роль вчителя: вчитель не лише викладає предмет, але й здійснює виховний процес серед учнів.

5. Чітка регламентація діяльності: діяльність учнів регламентується, а фізичні навантаження дозуються відповідно до їхніх індивідуальних можливостей.

6. Постійний склад учнів: на уроках присутні одні й ті ж учні, які зазвичай мають однаковий вік.

7. Відповідність розкладу: уроки проводяться згідно з затвердженим розкладом занять [53].

Ці характеристики підносять урок фізичної культури до рівня основної форми навчальних занять, створюючи сприятливі умови для досягнення навчальних цілей у школі. Основна її мета полягає у підготовці всіх учнів до самостійного життя та праці, формуванні у них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати своє здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя, а саме для цього необхідно, щоб навчальний процес був організований таким чином, щоб учні під керівництвом педагога не лише опанували систему знань і способи діяльності, але й виховувалися та розвивалися одночасно.

Усі уроки фізичної культури в школі можна класифікувати за їх спрямованістю та можливістю вирішення педагогічних завдань на кілька типів: навчальні, тренувальні, комплексні та контрольні, причому кожен тип уроку має свої особливості та цілі [47,52,56].

Навчальні уроки, які займають значну частину навчального часу, особливо в молодших класах, орієнтовані на засвоєння техніки виконання фізичних вправ, виявлення та корекцію помилок під час їх виконання, з акцентом на страхування, самострахування та взаємонавчання, що активізує учнів і доповнюється теоретичними відомостями.

Тренувальні уроки мають на меті удосконалення вже вивченого матеріалу та розвиток фізичних якостей учнів, використовуючи змагальні та ігрові методи, які стимулюють інтерес і підвищують ефективність занять.

Комплексні уроки передбачають інтеграцію матеріалу з різних розділів програми, що забезпечує системний підхід до фізичного виховання, де визначається основний матеріал для певної серії уроків, дозволяючи глибше і всебічніше опрацювати кожен аспект фізичної культури.

Контрольні уроки спрямовані на оцінку засвоєння вправ та виховання фізичних якостей, мають значний навчальний і тренувальний ефект, що сприяє об'єктивному контролю і корекції навчального процесу.

Важливо зазначити, що в практиці шкільного навчання рідко зустрічаються чисто навчальні, контрольні або тренувальні уроки, оскільки в кожному занятті зазвичай присутні елементи навчання, контролю та тренування, що дозволяє більш комплексно і ефективно досягати педагогічних цілей фізичного виховання [53].

Отже, урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системоутворювальний фактор. У ньому, з одного боку, в діалектичній єдності виступають мета, завдання, засоби і методи навчання, а з іншого - урок об'єднує в єдине ціле всі форми фізичного виховання школярів.

Досягнення високої ефективності кожного заняття значною мірою залежить від глибокого знання вчителем теорії та методики проведення уроку. Творче осмислення теоретичних засад і наявної практики фізичного виховання дозволяє вчителю використовувати широкий спектр фізичних вправ, багатство методів навчання і виховання, а також прогресивні форми організації занять, що відповідають конкретним умовам, завданням та реальним руховим можливостям учнів.

Зміст уроків фізичної культури включає не лише набір фізичних вправ, як це часто трактується, але й охоплює широкий спектр навичок та знань, необхідних для ведення здорового способу життя. Школярам необхідно прищепити гігієнічні навички, навчити їх раціонально будувати режим праці та відпочинку, вільно ходити, правильно дихати, загартовуватись - все те, що пов'язано із здоров'я збережуваною поведінкою. Важливість такого підходу підтверджується тим фактом, що вчителі шкіл та наукові працівники ввели третій, теоретичний урок фізичної культури. Зміст таких уроків включає навчальний матеріал з фізіології, педагогічного контролю, спортивної медицини, психології та гігієни. Спеціалісти вважають, що таким чином школярі отримуватимуть глибокі знання щодо правил загартовування, шкідливості паління, вживання алкоголю і наркотиків та інших аспектів здорового способу життя. Ці уроки мають стати уроками пізнання людини, її можливостей і шляхів удосконалення.

Головним аспектом для досягнення бажаного результату на уроках фізичної культури є виконання учнями запланованих вправ, що вимагає всебічної навчальної діяльності. Ця діяльність включає кілька ключових компонентів:[2].

- Інтелектуальні дії: спостереження, слухання, сприйняття та осмислення отриманої інформації, запам'ятовування, пошук власних шляхів вирішення завдань і проєктування власних дій.

- Рухові дії: виконання запланованих дій, вивчення, закріплення та вдосконалення фізичних вправ у різних умовах, спрямованих на розвиток

фізичних якостей.

- Контрольно-оціночні дії: організація самоконтролю та **самооцінки, виявлення та усунення помилок, обговорення питань, що виникають у процесі навчання, з учителем** та однокласниками, а також **регулювання емоційних проявів**.

Саме від цих зазначених елементів діяльності учнів залежить кінцевий результат уроку, тому вони і **є провідними у змісті занять.** **Конкретні дії учнів і класу загалом є наслідком певної діяльності вчителя,** яка включає **висунення завдань на певний урок, визначення напрямків їх розв'язання** та створення умов для їх виконання.

Вчитель відіграє ключову роль у плануванні та організації уроку, що включає постановку чітких і досяжних цілей, вибір оптимальних методів і засобів навчання, а також створення сприятливих умов для успішного виконання учнями запланованих вправ. Таким чином, ефективність уроку фізичної культури визначається не лише підготовкою та мотивацією учнів, але й професіоналізмом та майстерністю вчителя у керуванні навчальним процесом[5].

Рисунок 2.1. Блок-схема дій вчитель та здобувач освіти[53].

Отже зміст уроку фізичної культури - складне явище. Це певний набір фізичних вправ і пов'язаних із 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 та умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють зміст уроку: спроектований і реальний (той, що склався у процесі його проведення). Зміст реального уроку не збігається повністю з окресленим заздалегідь. Ця обставина повинна бути врахована педагогом до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтуїція дадуть йому змогу завжди приймати правильні рішення в його ході, реагуючи на реальні ситуації, стан учнів і умови проведення уроку.

Процес побудови уроку фізичної культури передбачає проектування вчителем елементів його змісту, що базується на біологічних закономірностях функціонування організму, які визначають працездатність учнів. Таким чином, **логіка розгортання навчально-виховного процесу зумовлюється біологічною працездатністю організму** [57].

Відомо, що існують чотири зони працездатності: зона перед стартового стану, зона відпрацювання, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності. Це визначає відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

1. Зона перед стартового стану - підготовка організму до фізичного навантаження, що включає розминку та психологічне налаштування на майбутні вправи. В цей період учні переходять від стану спокою до активного стану, підвищується їхня готовність до фізичної діяльності.
2. Зона відпрацювання - початок основної фізичної діяльності, коли організм входить у робочий режим, відбувається поступове збільшення інтенсивності навантаження. Цей етап важливий для засвоєння техніки виконання вправ і досягнення оптимального рівня фізичної активності.
3. Зона відносної стабілізації - підтримка стабільного рівня фізичної активності, що дозволяє учням закріпити вивчені навички та розвинути фізичні якості. У цій зоні організм працює на оптимальному рівні, забезпечуючи ефективне виконання вправ.
4. Зона тимчасової втрати працездатності - зниження фізичної активності в кінці заняття, коли організм починає втомлюватися. В цей період важливо провести вправи на розслаблення і відновлення, що допоможе учням завершити заняття без надмірного навантаження і підготуватися до наступного уроку.

Ця структура дозволяє вчителю ефективно проектувати зміст уроку фізичної культури, враховуючи біологічні можливості учнів і забезпечуючи оптимальні умови для їхнього фізичного розвитку.

Згідно з цією структурою, **урок умовно поділяють на три частини: підготовчу (припадає на перші дві зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану забезпечити перехід учнів до наступних після уроку дій).**

У **підготовчій частині уроку** фізичної культури **вирішуються завдання щодо підвищення працездатності учнів,** що відповідає фазі відпрацювання. **Це досягається за допомогою загальнорозвиваючих вправ,** таких як ходьба, стрибки, стройові прийоми, танцювальні кроки та інші. **Для підвищення емоційного стану учнів та створення гарного настрою** рекомендується часто використовувати **музичний супровід.** **Зміст підготовчої частини уроку повинен бути тісно пов'язаний з основною діяльністю учнів на уроці. Підбір вправ для цієї частини уроку за змістом і характером фізичних навантажень має відповідати особливостям (технічним, фізичним) основних вправ.**

З цією метою до підготовчої частини включають не лише загальнорозвиваючі засоби, але й **підвідні вправи, які сприяють освоєнню вправ основної частини уроку.** **Важливим аспектом є визначення послідовності вправ, що викликано явищем «післядії», тобто позитивним впливом попередньо виконаних вправ на успіх наступних. Тривалість підготовчої частини уроку варіюється від 7 до 12 хвилин,** що забезпечує достатній час для підготовки організму учнів до основного навантаження, підвищення їхньої працездатності та емоційного стану [53].

Як правило, підготовчу частину уроку починають з виконання учнями стройових вправ, які супроводжуються командами: «Шикуйсь!», «Розійдись!», «Рівняйся!», «Струнко!» «Вільно!» й ін. Виконанню команд на уроці повинна передувати ретельна підготовча робота з учнями. Важливо, щоб вони чітко розуміли, де знаходяться ліва та права сторона строю, як виконувати повороти на місці, а також що таке колона і шеренга. Крім того, необхідно заздалегідь визначити **точки, за якими учні будуть** орієнтуватися під час шиккування та перешикування. Відомо, що **молодші школярі засвоюють стройові вправи важче, тому не слід форсувати** цей процес, а краще зосередитися на тому, **щоб учні з перших занять чітко** виконували команди.

Під час проведення підготовчої частини уроку важливо добиватися точності та узгодженості виконання всіх вправ. Це досягається за рахунок правильного вибору способів інформування учнів про вправи, проведення загальнорозвиваючих вправ та своєчасного виправлення помилок. В арсеналі дій вчителя можуть бути використані такі способи інформування учнів про вправи:

1. Словесні інструкції - чітке і зрозуміле пояснення завдань і техніки виконання вправ.
2. Демонстрація - показ правильного виконання вправи вчителем або старшими учнями.
3. Візуальні матеріали - використання плакатів, малюнків або відеоматеріалів для кращого розуміння техніки виконання вправ.
4. Фізичне коригування - виправлення позицій учнів безпосередньо під час виконання вправ.

Для забезпечення точності та узгодженості виконання вправ учитель надає допомогу учням, використовуючи різні методи, такі як уточнення, дзеркальний показ та підрахунок. Це дозволяє учням краще розуміти завдання і виконувати їх з максимальною ефективністю.

В основній частині уроку фізичної культури **вирішуються завдання, спрямовані на формування спеціальних та життєво необхідних знань, умінь і навичок, вдосконалення фізичних і психічних якостей,** навчання учнів самостійного виконання фізичних вправ, **виховання моральних та естетичних якостей, підвищення рівня спортивного рівня майстерності та оволодіння програмним матеріалом.**

У цій частині уроку учні виконують вправи, які вимагають від них **значних фізичних і вольових зусиль.** Тому найбільш складні вправи, **що є принципово новим матеріалом** і характеризуються **діями великої координаційної складності, слід виконувати на самому початку**

основної частини уроку, коли учні ще не втомлені. Після цього, коли вправи вже добре засвоєні, **їх можна виконувати на фоні втоми, тобто** наприкінці уроку, **щоб підвищити стійкість до фізичного навантаження**.

Основна частина шкільного уроку фізичної культури зазвичай триває від 25 до 30 хвилин, що дозволяє ефективно опрацювати всі необхідні вправи та досягти поставлених цілей.

Рисунок 2.2. Блок-схема - Основна частина [53].

Заклучна частина уроку фізичної культури характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму учнів. Чим більш інтенсивними були функціональні зрушення **під час основної частини уроку**, тим більш вираженою має бути відновлювальна спрямованість його заключної частини. Збір знарядь і приладів наприкінці уроку сприяє заспокоєнню учнів та зниженню емоційного напруження.

Для заключної частини уроку обираються легкодоступні вправи, такі як малорухливі ігри, легкий біг, ходьба, вправи на розслаблення м'язів і танцювальні композиції. Ці вправи допомагають організму поступово перейти від стану підвищеної активності до спокійного, забезпечуючи фізичне та емоційне відновлення.

Під час заключної частини уроку також проводиться підбиття підсумків, де вчитель оцінює результати діяльності як класу в цілому, так і окремих учнів. Окрім цього, учням повідомляються домашні завдання, якщо вони передбачені програмою.

З точки зору організації, оригінальним і доцільним рішенням у заключній частині уроку фізичної культури може бути організація **проходження всього класу з піснею**. Цей підхід має кілька позитивних аспектів: він **значно дисциплінує учнів, сприяє відновленню ритму дихання після значних фізичних навантажень**, отриманих **під час основної частини уроку**, і водночас формує у школярів веселий та життєрадісний настрій. Такий метод не тільки підвищує бажання учнів відвідувати уроки фізичної культури, але й допомагає створити позитивну атмосферу на уроці. Важливо враховувати, що тривалість заключної частини уроку зазвичай становить 3-5 хвилин, що дозволяє ефективно завершити заняття, не перевантажуючи учнів [53, 55, 56].

Поділ уроку на частини неозначає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої.

Розв'язуючи окремі (специфічні) завдання, кожна частина служить найефективнішому досягненню кінцевого результату уроку. Тому час, що

витрачається на окремі частини та їхній конкретний зміст, вельми мінливий,

бо залежить від безлічі факторів: завдань заняття, специфіки вправ, конкретного стану учнів на певному уроці, їхніх особливостей, зовнішніх ум.

Рисунок 2.3. Заклучна частина [53, с.84].

Зазначені риси є характерними для структури всіх основних форм занять з фізичного виховання. Їхня структурна спільність полягає не у формальному поділі на стандартну кількість частин, а у необхідності дотримання загальних закономірностей розвитку занять під час їх побудови, що означає, що не можна виконувати в будь-якій частині заняття те, що не відповідає її ролі та місцю в загальній структурі, що зобов'язує вчителя будувати урок у певній послідовності. Тільки в такому контексті градація частин заняття набуває не формального, а конструктивного сенсу, що складає перший етап побудови уроку. Дотримання цієї послідовності забезпечує логічну цілісність і ефективність навчального процесу, сприяючи досягненню запланованих навчальних та виховних цілей.

Другий етап побудови уроку полягає у виборі фізичних вправ та визначенні їхньої послідовності, що дозволяє найефективніше вирішувати як загальні, так і специфічні завдання фізичного виховання. Ефективність конкретних фізичних вправ у досягненні певних цілей фізичного виховання є безсумнівною. Визначення оптимальної послідовності виконання вправ обумовлене явищем «післядії», коли позитивний вплив попередньо виконаних вправ підвищує успіх наступних.

Учитель повинен прагнути досягти такого позитивного впливу, щоб максимізувати ефективність уроку. **Наприклад, опанування складнокоординаційних вправ буде більш успішним на початку уроку**, тоді як вдосконалення цих вправ можна проводити наприкінці **заняття. Вправи на розвиток швидкості менш ефективні після виконання вправ на витривалість**, тому їх не рекомендується поєднувати на одному уроці, щоб уникнути негативного переносу ефекту [58].

Особливу увагу слід приділяти підбору загальнорозвиваючих вправ, оскільки **їх цілеспрямований добір сприяє формуванню правильної постави, розвитку конкретних груп м'язів, вихованню культури рухів та підготовці до засвоєння складних рухових дій, передбачених планом уроку.** Безсистемне використання загальнорозвиваючих вправ у молодшому шкільному віці призводить до **втрати сприятливих можливостей для розвитку та вдосконалення** рухового апарату. Невчасно розвинені здібності стають перешкодою для оволодіння в майбутньому більш складними та життєво важливими вміннями і навичками.

Вирішальним третім етапом побудови уроку є визначення взаємопов'язаної послідовності дій педагога й учня під час розв'язання кожного педагогічного завдання, застосування вправ, методів і методичних прийомів, що використовуються у процесі уроку. Йдеться також про формування підгруп, висунення завдань, порядок зміни місць занять та інші допоміжні дії, використані на уроці.

Отже, головне призначення уроку фізичної культури полягає в утворенні сприятливих умов для успішного засвоєння навчальної програми. Уроки виступають формою організації навчальної діяльності у межах якої вчитель і учні здійснюють взаємопогоджену діяльність, спрямовану на оволодіння знаннями, вміннями та навичками, а також на **підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів.**

2.2. **Форми фізичного виховання протягом навчального дня**

Фізичне виховання протягом навчального дня є важливим елементом освітнього процесу, який сприяє всебічному розвитку учнів, покращенню їхнього фізичного та психоемоційного стану, а також формуванню стійких навичок здорового способу життя, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, сприяє підвищенню загальної успішності та поліпшенню якості навчання.

Фізичному розвитку школярів сприяють різноманітні форми позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності, які включають позаурочні заняття, гімнастику перед заняттям, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, години здоров'я та спортивні години у групах продовженого дня, кожна з яких має свої специфічні особливості та функції, що забезпечують:

1. всебічний фізичний розвиток учнів;
2. зміцнення здоров'я;

3. **сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню школярів;**
4. **формування і впровадження в школярів природних рухових навичок і вмінь;**
5. **сприяння вихованню рухових якостей, формування правильної постави;**
6. **виховання морально-вольових якостей;**
7. **формування навичок культури поведінки;**
8. **привиття учням гігієнічних знань і навиків;**
9. **виховання в учнів стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом.**

До основних форм занять в режимі навчального дня відносяться:

1. **гімнастика до занять;**
1. **фізкультурні хвилини і фізкультурні паузи;**
2. **фізичні вправи і рухливі ігри під час великих (подовжених) перерв і в режимі продовженого дня;**
3. **години здоров'я** [52,54].

Таким чином, для школи характерна велика різноманітність форм занять фізичними вправами, які спрямовані на задоволення потреб учнів у руховій активності. Водночас слід підкреслити, що усунення хоча б однієї з форм занять призведе до порушення цілісності педагогічного процесу і ускладнить реалізацію всіх завдань фізичного виховання, оскільки кожна форма занять виконує як загальні, так і спеціальні завдання. Розумне зіставлення урочних, позаурочних і позашкільних форм занять дає можливість учителю повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання й ефективно сприяє впровадженню їх в повсякденний побут.

Позаурочні заняття є однією з основних форм фізичного виховання, яка охоплює різноманітні спортивні секції, гуртки та клуби, що працюють після закінчення навчальних занять, і сприяють розвитку спеціалізованих фізичних навичок, підтримують інтерес до фізичної активності та формують стійкі звички до здорового способу життя, що є важливим елементом виховного процесу, оскільки вони сприяють соціалізації учнів, формуванню командного духу, вихованню моральних якостей та підтримці їхньої фізичної підготовленості на високому рівні. Позаурочні заняття дозволяють учням більш глибоко зануритися у певний вид спорту чи фізичної активності, розвиваючи не лише фізичні якості, а й дисципліну, відповідальність та цілеспрямованість.

Гімнастика до занять є важливим елементом фізичного виховання, який спрямований на підготовку організму учнів до навчального процесу, створення умов для оптимального функціонування фізіологічних систем та підвищення загальної працездатності дітей. Особливо актуальною гімнастика перед заняттями є для учнів початкової школи, оскільки саме в цьому віці закладаються основи фізичної культури та здорового способу життя, формуються навички, які впливають на подальший розвиток особистості.

Завдання гімнастики до занять включають кілька важливих аспектів. Перш за все, вона сприяє активізації фізіологічних процесів в організмі, таких як кровообіг, дихання та обмін речовин, що дозволяє швидше адаптуватися до інтелектуальних навантажень, які чекають на учнів протягом навчального дня. Крім того, гімнастика підвищує тонус м'язів, покращує координацію рухів, розвиває гнучкість і спритність, що є важливими фізичними якостями для дітей молодшого шкільного віку. Гімнастичні вправи допомагають зняти м'язову напругу, яка може виникати внаслідок тривалого сидіння за партою, що сприяє профілактиці захворювань опорно-рухового апарату [40].

Особливості організації гімнастики до занять для учнів початкової школи визначаються віковими та психофізіологічними особливостями дітей. Вправи повинні бути простими, зрозумілими та доступними для виконання, враховуючи обмежену координацію та розвиток моторики в цьому віці. Важливою умовою є також дотримання принципу систематичності, що передбачає регулярне проведення гімнастики перед початком навчального дня, що сприяє формуванню стійкої звички до фізичної активності. Крім того, організація гімнастики повинна враховувати емоційний стан дітей, створюючи позитивний настрій та мотивацію до виконання вправ.

Засоби і методика проведення гімнастики до занять включають різноманітні вправи, які спрямовані на загальне фізичне розвитку, активізацію основних м'язових груп та покращення функціонального стану організму [56, с.117].

Комплекс вправ зазвичай складається з 5-7 вправ. Вправи повинні включати елементи розминки, розтягування, дихальні вправи та прості координаційні рухи. Наприклад, до комплексу гімнастики можуть входити нахили та повороти тулуба, присідання, махи руками та ногами, стрибки на місці, вправи для дихання, які допомагають налаштувати ритм дихання та покращити оксигенацію організму. Важливо також включати ігрові елементи, які підвищують мотивацію дітей до участі у гімнастиці та створюють позитивний емоційний фон.

Якщо школа радіофікована, то гімнастику слід супроводжувати музикою. Музику потрібно підбирати тактами зі знайомих учням мелодій. Для організації гімнастики доцільно об'єднати учнів в групи класів: 1-4, 5-7, 8-9, 10-12. Разом з тим, залежно від умов і на погляд адміністрації школи, педагогів, її можна проводити з кожним класом окремо. Проводити гімнастику необхідно на відкритому повітрі, а за поганих погодних умов (дощ, холод) - в провітрюваних коридорах. Не рекомендується проводити гімнастику до занять в класних кімнатах.

Під час проведення ранкової гімнастики під музичний супровід також даються основні команди і пояснюються вправи, але підрахунок виконання не обов'язковий. Якщо музичний запис включає конкретні комплекси вправ з текстовими інструкціями, організатори стежать за правильністю виконання, дисципліною учнів і виправляють їхні помилки [35]. Коли гімнастику проводять на відкритій площадці для кількох класів одночасно, учні після завершення вправ мають організовано і швидко залишити площадку. Для цього організатори по черзі викликають класи, і учні парами заходять до школи.

Щоб підвищити інтерес учнів до гімнастики, можна організувати змагання між класами на краще виконання вправ. Для цього обирають активних учнів, які оцінюють кожен клас за такими критеріями, як правильність виконання вправ, дисципліна, активність та інші показники.

Методика проведення гімнастики до занять передбачає дотримання певних педагогічних принципів, таких як доступність, поступовість, систематичність та індивідуальний підхід. Вправи повинні бути зрозумілими для дітей, інструкції - чіткими та короткими, щоб діти могли легко їх виконувати без додаткових пояснень. Поступовість означає, що інтенсивність та складність вправ повинні збільшуватися поступово, враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів. Систематичність передбачає регулярне проведення гімнастики, що сприяє формуванню стійких навичок та позитивного ставлення до фізичної активності. Індивідуальний підхід означає врахування фізичних можливостей та особливостей кожної дитини, адаптацію вправ до їхніх потреб та здібностей.

Важливим аспектом є також роль вчителя, який повинен не лише демонструвати вправи, але й мотивувати дітей до їх виконання, створюючи атмосферу підтримки та заохочення. Вчитель повинен бути активним учасником процесу, показувати приклад, контролювати правильність виконання вправ, коригувати помилки та надавати позитивні підкріплення. Важливо також враховувати час проведення гімнастики для молодших школярів, який не повинен перевищувати 5-6 хвилин, щоб не перевантажувати дітей і не створювати додаткового стресу.

Проведення гімнастики на відкритому повітрі загартовує організм і підвищує його опір до простудних захворювань. Гімнастика до занять доповнює ранкову гігієнічну гімнастику, яка проводиться вдома.

Таким чином, **гімнастика до занять є важливою складовою фізичного виховання учнів початкової школи**, яка сприяє їхньому фізичному розвитку, покращенню загального стану здоров'я та підвищенню готовності до навчального процесу. Правильна організація, методика проведення та мотивуюча роль вчителя є ключовими факторами, які забезпечують ефективність гімнастики та її позитивний вплив на фізичний і психоемоційний стан дітей. Регулярна гімнастика перед заняттями формує у дітей стійкі звички до фізичної активності, що є важливою умовою для збереження їхнього здоров'я та успішного навчання.

Фізкультурні хвилини і паузи є також невід'ємною частиною навчального процесу в початковій школі, спрямовані на підтримання фізичного та психоемоційного благополуччя учнів. Вони відіграють ключову роль у збереженні і підвищенні розумової працездатності, перешкоджають зростанню втоми, підвищують емоційний рівень учнів і сприяють профілактиці порушень постави. Введення фізкультурних хвилин і пауз у розклад дня школярів дозволяє оптимізувати навчальний процес, забезпечуючи необхідні умови для гармонійного розвитку дітей [56, с.117]. Основним завданням фізкультурних хвилин і пауз є активізація фізіологічних процесів в організмі дітей, що сприяє підвищенню їхньої розумової активності і працездатності. Вони допомагають зняти статичне напруження, яке накопичується під час тривалого сидіння за партою, і покращити кровообіг, що позитивно впливає на загальний фізичний стан учнів. Крім того, фізкультурні хвилини та паузи сприяють покращенню настрою і зниженню рівня тривожності, що є важливим аспектом психоемоційного благополуччя дітей.

Час проведення фізкультхвилин залежить від місця уроку в розкладі, а також від його характеру та стану учнів. Фізкультхвилини можна використовувати не тільки на 3-4-му, а й на всіх уроках. У 1-3-х класах їх проводять, як правило, з 30-тої по 35-ту хвилини уроку, а в підготовчих класах (при тривалості уроків 30 хв.) - з 20-тої по 25-ту хвилину

Організація фізкультурних хвилин має свої особливості, що зумовлені віковими та психофізіологічними характеристиками учнів початкової школи. Вправи повинні бути простими, доступними і виконуватися під керівництвом педагога. Зазвичай фізкультурні хвилини тривають 2-3 хвилини і проводяться безпосередньо на місці під час уроку, коли педагог помічає перші ознаки втоми у дітей, такі як зниження активності, порушення уваги або неспокій. Вправи можуть виконуватися як сидячи, так і стоячи біля парт, з невеликою амплітудою рухів, щоб не заважати сусідам по партах.

За змістом фізкультурні хвилини різноманітні, оскільки призначаються для конкретного впливу на ту чи іншу групу м'язів чи систему організму. Пропонуються такі різновидності фізкультурних хвилин: [35, с.82].

У формі рухливої гри. Підбираються ігри середньої рухливості, які не потребують великого простору, з нескладними, добре знайомими дітям правилами. **У формі дидактичної гри з рухом.** Такі фізкультхвилини добре вписуються в заняття ознайомлення з природою, з фонетичної культури мови, з математики. **У формі танцювальних рухів.** Використовуються між структурними частинами заняття під звукозапис, спів вихователя чи самих дітей. Більше всього підходять мелодії помірному ритму, неголосні, іноді плавні. **У формі виконання рухів під текст вірша.** При підборі віршів звертається увага на таке: текст віршів повинен бути високомистецьким. Використовуються вірші невідомих авторів, потішки, загадки, лічилки; перевага віддається віршам з чітким ритмом; зміст тексту вірша повинен поєднуватись з темою заняття, його програмним завданням. **У формі будь-якої рухової дії і завдання.** Можливе відгадування загадок не словами, а рухами; використання різних імітаційних рухів: спортсменів (лижник, ковзаняр, боксер, гімнаст), трудових дій (рубасмо дрова, заводимо мотор, їдемо на машині).

Перед початком фізкультурної хвилини педагог дає команду черговому учню відкрити квартиру або вікно для провітрювання класу, що сприяє підвищенню концентрації кисню в приміщенні. Діти ослаблюють паски, розстібають комірці і починають виконувати прості вправи, які включають нахили, повороти, присідання, махи руками та ногами, розтягування і дихальні вправи. Комплекси вправ можуть змінюватися залежно від змісту уроку та стану учнів, щоб забезпечити максимально ефективно зняття втоми і підвищення працездатності.

До комплексу фізкультхвилин також включають найпростіші вправи ритмічної гімнастики для м'язів верхніх і нижніх кінцівок, плечового поясу, тулуба й особливо м'язів спини, що випрямляють хребет, погоджуючи їх з характером попередньої роботи.

Фізкультхвилини проводяться на заняттях з різним змістом. На заняттях, що вимагають статичного положення тіла, розумової напруги, у дітей втомлюються м'язи спини, порушується кровообіг в області таза і нижніх кінцівок, стомлюється нервова система.

Щоб ліквідувати застійні явища в нижніх кінцівках, в області таза, варто виконувати різні присідання, невеликі махи ногами, переступання на місці, **біг і стрибки.** **Доцільно використовувати комбіновані вправи, що відповідають відразу декільком вимогам. З метою попередження і зняття втоми і підвищення продуктивності розумової діяльності на заняттях з математики, з розвитку мови навчальний матеріал поєднується з рухами.** Наприклад, дітям пропонують поплескати в долоні стільки разів, скільки буде показано предметів; стрибнути на місці на 85 один раз менше кількості показаних іграшок. Крім того, з дітьми проводяться спеціально підібрані фізичні вправи з використанням чотиривіршів.

Діти дуже люблять танцювати, тому можна на фізкультхвилинках використовувати танцювальні рухи, це помітно підвищує активність дітей, сприяє виникненню емоцій [56].

Фізкультурні хвилини можуть бути скорочені і повні. Скорочені фізкультхвилини складаються з однієї вправи (ритмічне стискування і розслаблення пальців) і використовуються під час письмових робіт в початковій школі. Слід зазначити, що особливу увагу слід приділяти індивідуальному підходу, враховуючи фізичні можливості і потреби кожної дитини. Це в свою чергу дозволить забезпечити максимальну ефективність фізкультурних хвилин і пауз, сприяючи гармонійному фізичному розвитку і загальному благополуччю школярів. Важливу роль у цьому процесі відіграє педагог, який повинен не лише контролювати правильність виконання вправ, але й мотивувати дітей, створюючи позитивний емоційний фон і заохочуючи їх до активної участі у фізкультурних хвилинках і паузах.

Фізкультурні паузи - вправи, які організуються під час приготування домашніх завдань у групах продовженого дня та в домашніх умовах. Тривалість фізкультурної паузи становить 10-15 хвилин, і вони проводяться через кожні 45-60 хвилин навчальної роботи. Ці паузи сприяють зняттю статичної втоми, покращенню кровообігу та загального самопочуття дітей, підвищенню їхньої працездатності та підтримці оптимального рівня фізичної активності.

Комплекси фізкультурних пауз включають **загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки та рухливі ігри.** Підбір і послідовність виконання вправ комплексу базуються на тих же принципах, що і фізкультурні хвилини, однак **кількість вправ збільшується до 6-7, а повторення виконуються 6-8 разів.** Вправи виконуються в повільному і середньому темпі, що дозволяє уникнути перевантаження та забезпечити ефективно зняття втоми. Перші вправи в комплексі спрямовані на м'язи спини і плечового пояса, зокрема на випрямлення хребта та потягування, що допомагає зняти напругу з м'язів, які зазнають статичного навантаження під час сидіння. Наступні вправи орієнтовані на м'язи ніг і тулуба, що сприяє загальному фізичному розвитку. Завершальні вправи повинні бути заспокоїливими, включати ходьбу та дихальні вправи, які допомагають нормалізувати ритм серця та дихання.

В групах продовженого дня фізкультурні паузи можна проводити у класі, спортивному або актовому залах, а якщо дозволяє погода, то на свіжому повітрі під керівництвом вихователя. Це створює сприятливі умови для проведення активних занять, покращення фізичного

стану учнів та їх загального самопочуття. Підбирати і складати комплекси вправ допомагає вчитель фізичної культури, забезпечуючи професійний підхід до організації фізкультурних пауз [53].

Під час проведення фізкультурних пауз важливо звертати увагу дітей **на правильне виконання вправ, дотримання послідовності та кількості повторень кожної вправи.** Це сприяє формуванню навичок правильної **техніки виконання фізичних вправ, що** є важливим для запобігання травмам і забезпечення максимальної користі від занять. Крім того, регулярні фізкультурні паузи допомагають дітям розвивати дисциплінованість, відповідальність та увагу до свого здоров'я, що є важливим аспектом виховного процесу.

Фізкультурні паузи сприяють не лише фізичному розвитку, але й покращують психоемоційний стан учнів, підвищують їхню мотивацію до навчання і створюють позитивний емоційний фон. Це є особливо важливим для учнів початкової школи, оскільки саме в цьому віці закладаються основи здорового способу життя і формуються стійкі звички до регулярної фізичної активності.

Однією з популярних форм фізичного навчання є «Година здоров'я». Це спеціально відведений час у розкладі шкіл та інших навчальних закладів, присвячений активним фізичним вправам і заходам, спрямованим на поліпшення фізичної форми та загального самопочуття учнів.

У практиці роботи закладів освіти заняття **фізичними вправами мають різні назви: олімпійський урок, «динамічна пауза», «година активного відпочинку», ігри та фізичні вправи на подовжених перервах.** Основна ідея цих заходів полягає **в тому, щоб щоденно після 2-3 уроку учні** займалися фізичними вправами на свіжому повітрі, використовуючи спортивні споруди, тренажерні майданчики та стежки здоров'я. Для цього виділяється 45 хвилин, час для яких вивільняється **за рахунок великої перерви та скорочення усіх уроків на 5 хвилин.**

Година здоров'я організовується після 2-3 уроків і триває 45 хвилин, дозволяючи учням займатися фізичними вправами у спортивній формі. Ці заходи проводяться переважно на свіжому повітрі, але в залежності від умов можуть проводитися і через день, і завжди визначаються **розкладом занять. У разі несприятливих погодних умов замість години здоров'я проводяться звичайні заняття за розкладом.** **Важливо, щоб вчителі школи** не лише організовували, але й активно брали участь у проведенні таких занять. **Організація години здоров'я покладається на вчителів початкової школи, яким допомагає учнівський актив, інструктований раз на тиждень, зазвичай у п'ятницю, а організаційно-методичне забезпечення здійснюють вчителі фізичної культури, які готують керівників занять та консультують їх,** під загальним керівництвом **директора школи та його заступників.**

Успішне проведення години здоров'я забезпечується чітким плануванням. Для цього вчитель складає тижневий графік, згідно з яким кожного дня **у кожного класу новий вид занять** і місце їх проведення. Можна використовувати метод колового тренування, при якому **учні кожного класу через певний час змінюють місце занять. Графік вивішується на видному місці, що дозволяє учням за 2-3 хвилини зайняти свої місця.** Важливо, щоб під час проведення години здоров'я не було примусу **до обов'язкового виконання певних вправ,** необхідно заохочувати ініціативу та бажання займатися самостійно. Водночас **кожне таке заняття повинно будуватися з дотриманням закономірностей функціонування організму, щоб не завдати шкоди дитині. Заняття будуються за принципом частин уроку, використовуючи матеріал навчальної програми кожного класу,** з перевагою надаваною **іграм. Можна організовувати змагання між класами,** що підвищує мотивацію та інтерес до фізичної активності. Критерієм ефективності проведення години здоров'я **є її вплив на успішність з фізичної культури та інших предметів.** Регулярне проведення таких занять сприяє покращенню фізичного стану учнів, підвищенню їхньої розумової працездатності та загального самопочуття, що є важливими умовами для успішного навчання та гармонійного розвитку школярів.

Спортивна година в групах продовженого дня є однією з основних форм фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів. Вона проводиться щоденно та спрямована на вирішення таких завдань: створення умов для активного відпочинку, зняття розумової напруги, протидія надмірному стомленню, забезпечення ефективного відпочинку, підвищення загальної та розумової працездатності, цікаве та змістовне дозвілля, удосконалення фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів [56, с.121].

Ця форма фізичного виховання дозволяє дітям активно проводити час після навчання, сприяє їх соціалізації, розвитку командних навичок та дисципліни. Для організації спортивної години важливо враховувати індивідуальні особливості дітей та забезпечити професійну підготовку педагогів.

Спортивна година включає різноманітні фізичні вправи, ігри та змагання, які допомагають зняти напругу, підвищити рівень фізичної активності та отримати задоволення від рухової діяльності. Заняття повинні бути цікавими, різноманітними та відповідати віковим можливостям учнів. Це підтримує їх інтерес до фізичної активності та сприяє формуванню звички до здорового способу життя.

Заняття складається з кількох частин: 15 хвилин розминки, 25-30 хвилин організованих занять під керівництвом вихователя, 15-20 хвилин самостійної рухової активності та 5-8 хвилин ігор низької інтенсивності. Графік занять різноманітний, щоб забезпечити цікавість протягом тижня. Проводяться внутрішньогрупові та міжгрупові змагання і конкурси.

До змісту спортивної години входять різні види рухової активності:

- Ходьба: звичайна, **повільна та швидка, з різними рухами рук, ніг, тулуба, навшпиньки та на п'ятах.**

- Біг: **повільний і швидкий, з виконанням завдань за раптовими сигналами,** з подоланням перешкод.

- **Стрибки: на одній та обох ногах, на місці та з просуванням вперед, через скакалку, обруч. - Кидки і ловіння м'ячів: великі та малі м'ячі, перекидання м'ячів у парах, метання на дальність.**

- **Лазіння та вправи на спортивних конструкціях: обручі, сходи, перекладини.**

- **Вправи в рівновазі: ходьба по вузькій лінії, колоді, з предметами, з подоланням перешкод.**

- **Вправи з предметами: м'ячі, обручі, кеглі, скакалки.**

- Спортивні розваги: волейбольні, баскетбольні, футбольні **м'ячі.**

Зміст спортивної години, що включає рухливі ігри та естафети, доповнює навчальну програму **з фізичної культури для 1-4 класів,** забезпечуючи цілісний підхід до фізичного виховання молодших школярів.

2.3. Позакласна виховна робота з фізичного виховання для молодших школярів

Початкова школа є надзвичайно відповідальним етапом у формуванні особистості, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний інтелектуальний розвиток дитини, закладаються основи її майбутнього фізичного та психічного здоров'я. Молодший шкільний вік є винятково сенситивним та сприятливим для всебічного формування особистості, розвитку базових якостей фізичної культури, формування потреб, навичок і звичок здорового способу життя. Повністю реалізувати ці можливості покликане фізичне виховання, яке в сучасній початковій школі переважно зосереджується на уроках фізичної культури, але навіть у трьохгодинному вимірі на тиждень воно не забезпечує достатнього рухового режиму та активності для школярів.

Великий педагогічний потенціал у цьому напрямі має позакласна робота, яка фактично є продовженням урочної діяльності і становить з нею ціннісну та змістовну єдність. Сьогодні ідея підсилення урочної діяльності позаурочною отримала підтримку в заходах, спрямованих на реалізацію завдань Державного освітнього стандарту початкової загальної освіти. Під позакласною діяльністю в початковій школі в межах реалізації Державного освітнього стандарту слід розуміти навчально- **виховну діяльність, що здійснюється у формах, відмінних від класно-урочної діяльності, і спрямовується на реалізацію завдань щодо засвоєння молодшими школярами цілісної освітньої програми** [38].

Сенситивний період молодшого шкільного віку дозволяє ефективно впроваджувати різноманітні методики фізичного виховання, які повинні охоплювати не лише уроки фізичної культури, але й позаурочну діяльність, що включає різні види рухових активностей, спортивні заходи, ігри та змагання. Залучення дітей до активної участі у позакласній роботі сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню соціальних навичок, розвитку комунікаційних здібностей та вихованню дисципліни. Співпраця школи та сім'ї у цьому процесі є надзвичайно важливою, оскільки створення сприятливого середовища для фізичної активності вдома та у школі забезпечує комплексний підхід до формування здорового способу життя.

Фізичне виховання у початковій школі повинно бути всебічним і систематичним, охоплюючи як урочні, так і позаурочні форми роботи, що сприяє гармонійному розвитку дітей, зміцненню їхнього здоров'я та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Реалізація цих завдань потребує чіткої координації між педагогами, батьками та самими учнями, що дозволить максимально використати сенситивний період молодшого шкільного віку для розвитку базових фізичних якостей і навичок, необхідних **для підтримки здорового способу життя** в майбутньому.

Позакласна і позашкільна виховна робота є невід'ємною складовою системи освіти й виховання підростаючого покоління. Варто розрізнити поняття «позакласна виховна робота» і «позашкільна виховна робота».

Позакласна виховна робота - це здійснення в позаурочний час різноманітної діяльності учнів під керівництвом учителів у вигляді занять з гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки та туризму, в секціях, гуртках - спрямованої на задоволення інтересів і запитів вихованців, розвиток їхніх інтелектуальних можливостей.

Позакласна робота є добровільною, тому не повинна включати в себе обов'язкових видів змагань, обов'язкових звітних показників і документів. Навчальні плани позакласних занять також мають не примусовий, а рекомендований характер. Позакласні заняття повинні розвивати навички самостійної роботи школярів. Позашкільна виховна робота - це здійснення в позаурочний час діяльності школярів у позашкільних дитячих виховних закладах під керівництвом педагогічних працівників цих закладів [51, с.333].

Обидва види роботи мають спільні завдання і передбачають застосування переважно однакових засобів, форм і методів виховання. Завдання позакласної та позашкільної роботи

- **закріплення, збагачення та поглиблення знань, набутих у процесі навчання, застосування їх на практиці;**
- **розширення загальноосвітнього кругозору учнів, формування у них наукового світогляду, вироблення умінь і навичок самоосвіти;**
- **формування інтересів до різних галузей науки, техніки, мистецтва, спорту, виявлення і розвиток індивідуальних творчих здібностей та нахилів;**
- **організація дозвілля школярів, культурного відпочинку та розумних розваг;**
- **поширення виховного впливу на учнів у різних напрямках виховання.**

Позакласна робота з фізичного навчання виконує ряд особливих функцій:

1. Навчальна: вона не має такого пріоритету, як у навчальній діяльності, але носить допоміжний інформаційний характер для більш ефективної реалізації виховної, розвивальної та оздоровчої функцій.
2. Виховна: стимулює вироблення **таких морально-вольових якостей, як відповідальність, сумлінність, дисциплінованість**, наполегливість, рішучість, працелюбність, необхідних для формування умінь і навичок виконання рухової діяльності, дотримання оптимального рухового режиму.
3. Розвивальна: базується на врахуванні вікових особливостей школярів і полягає у виявленні й розвитку індивідуальних здібностей, схильностей та інтересів учнів шляхом включення в необхідну діяльність.
4. Оздоровча: на основі побудови мотиваційної сфери учнів забезпечує позитивну їх спрямованість на самостійне оздоровлення [58, с. 54-56].

Позакласна робота з фізичного навчання організовується у двох основних формах:

1. Групові заняття - проводяться у вигляді уроків за встановленим розкладом з обмеженим і відносно постійним складом учнів, які об'єднані в навчальні групи, секції чи гуртки фізичної культури. Такі заняття забезпечують систематичне фізичне виховання і розвиток учнів.
2. Масові фізкультурні заходи - **туристичні походи, змагання, свята фізичної культури. Вони мають епізодичний характер і проводяться з неоднорідним контингентом учнів**, залучаючи всі класи школи або окремі паралелі. **Головною ознакою таких заходів є простота правил та умов участі, доступність для кожного учасника незалежно від рівня його** фізичної підготовленості. Фізкультурні свята є масовими видовищними заходами, які сприяють популяризації фізичної культури. Вони мають на меті демонстрацію **досягнень шкільного колективу і підбиття підсумків за певний період роботи. Свята часто присвячуються важливим подіям у житті країни, міжнародному спортивному житті або знаменним датам** у школі.

Організація свят залучає вчителів, фізичних організаторів та батьків. Програма свята зазвичай включає:

- подію, **з нагоди якої проводиться свято;**
- **учасників і програму показових виступів;**
- **мету свята;**
- **програму масово-розважальної частини;**
- **керівництво підготовкою і проведенням;**
- **час і місце проведення;**
- **порядок відкриття і закриття.**

Зміст свята має тематичне забарвлення і залежить від сезону та умов проведення. Наприклад, в теплу погоду на фізкультурному майданчику включаються масові виступи дітей, ігри-естафети, змагання на велосипедах чи самокатах. Взимку, якщо є сніг, проводяться рухливі ігри та вправи із санками, лижами та ковзанами. Тематичні свята, такі як День українського війська, включають військово-спортивні змагання, а напередодні **Нового року обов'язковою є присутність новорічних персонажів**[53; 56, с. 131].

Дні здоров'я призначені **для активного відпочинку учнів на свіжому повітрі. В ці дні проводяться цікаві, нестандартні і не надто обтяжливі змагання, заміські походи, спортивні комплексні змагання на зразок «Стартів надій», конкурси на кращого бігуна, стрибуну, метальника, силача тощо; різноманітні розваги. В паузах для відпочинку - вікторини, настільні ігри, показові виступи.**

Участь у них беруть всі учні школи. Дні здоров'я можуть проводитись одночасно для всіх учнів або для окремих груп класів. **Заходи можна організувати як на території школи, так і в паркових зонах** або за містом.

Для проведення Дня здоров'я складається «Положення про проведення «Дня здоров'я», яке готує вчитель фізичної культури. У положенні зазначаються такі аспекти:

1. Завдання заходу: визначаються основні цілі та задачі проведення «Дня здоров'я»;
2. Керівництво - перелік осіб, відповідальних за організацію та проведення заходу;
3. Розпорядок дня - детальний розклад проведення заходу з зазначенням часу початку та закінчення кожного етапу;
4. **Програма -опис вправ, початок і закінчення кожного виду програми, розподіл місць занять, масових ігор та розваг, відповідальні за організацію і проведення кожного заходу програми;**
5. **Учасники** - перелік усіх учасників заходів з урахуванням їх вікових і статевих можливостей;
6. **Умови заліку та визначення переможців** - один з головних розділів положення, що визначає критерії оцінки та процедуру нагородження.

Для підготовки і проведення Дня здоров'я директор школи призначає комісію, до якої входять вчителі фізичної культури, заступник директора з виховної роботи, медичний працівник, фізкультурний актив **і члени батьківського комітету. Комісія розглядає та затверджує проєкт положення про проведення Дня здоров'я, а також визначає відповідальних за окремі заходи. Одночасно розробляється план підготовчої роботи,** який включає:

- Написання оголошень та вивішування плану **проведення Дня здоров'я і спорту.**
- Підготовку місць для **змагань** та необхідного інвентарю.
- Заготівлю форм протоколів і папок для суддів.
- Прикрашення школи та місць проведення заходу.
- Перевірку радіотрансляційних ліній і призначення радіокоментаторів.
- Підбір музичного матеріалу **для супроводу виступів та музичних пауз.**
- Призначення та **інструктаж суддівської колегії, відповідальних за збори та шикування учасників.**

День здоров'я закінчується загальним шикуванням усіх учасників та нагородженням переможців або підбиттям підсумків за групами класів. **Результати заходу оприлюднюються у школі у вигляді усних повідомлень на загальних зборах учнів та вчителів, а також** через спеціальні стенди [56,53].

2.4. Фізичне виховання учнів поза школою (дома)

Позашкільне фізичне виховання є однією з невід'ємних складових державної системи фізичного виховання. Система позашкільних форм фізичного виховання спрямована на вирішення таких завдань як зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, забезпечення активного відпочинку учнів і отримання задоволення від рухової активності. Фізичне виховання дітей і молоді поза школою організовується об'єднаними зусиллями органів освіти і науки, спортивних організацій з залученням представників громадськості. Проведена в позашкільний час робота **з фізичної культури і спорту** серед дітей та молоді відіграє істотну роль у всебічному вихованні підростаючого покоління.

Форми організації дозвілєвої діяльності дітей та молоді виокремлено у систему позашкільної освіти, структуру якої становлять: позашкільні навчальні заклади; центри позашкільної освіти у позаурочний та позанавчальний час; гуртки, секції, клуби, культурно-освітні, спортивно-оздоровчі, науково-пошукові об'єднання; клуби та об'єднання за місцем проживання незалежно від підпорядкування, типів і форм власності; культурно-освітні, фізкультурно-оздоровчі, спортивні та інші навчальні заклади, установи; фонди, асоціації, діяльність яких пов'язана із функціонуванням позашкільної освіти [9].

Згідно з нормативними документами, основними типами позашкільних навчальних закладів, що здійснюють роботу з фізичного виховання **є: дитячо-юнацькі спортивні школи, клуби, оздоровчі заклади для дітей та молоді (дитячо-юнацькі табори, комплекси), туристичні бази, центри, клуби туризму і краєзнавства, центри військово-патріотичної освіти, дитячі парки, стадіони та ін.** В комплексних поза навчальних закладах фізкультурно-оздоровча робота, зазвичай, **здійснюється в гуртках фізкультурно-спортивного і оздоровчого напрямів позашкільної освіти. Відповідно до Закону України «Про позашкільну освіту», фізкультурно-спортивний або спортивний напрям позашкільної освіти забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя** [24].

Дослідженнями Т.Ротерс, В.Мазина [43] визначено, що діяльність фізкультурно-спортивних організацій, з точки зору **забезпечення дозвілєвої діяльності дітей та молоді,** спрямована на вирішення завдань, які включають **три взаємопов'язані аспекти: спортивний (розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, підготовка спортивного резерву для збірних команд України), фізкультурний (повноцінне оздоровлення, забезпечення змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, формування навичок здорового способу життя) і виховний (сприяння гармонійному вихованню, самореалізації вихованців).**

Організація фізичного виховання за місцем проживання передбачає проведення різноманітних спортивних заходів, тренувань та ігор, які сприяють розвитку фізичних якостей дітей, зміцненню їхнього здоров'я та підвищенню загальної фізичної підготовленості. Використання спеціально обладнаних дитячих майданчиків та спортивних баз дозволяє забезпечити ефективне проведення занять, створюючи можливості для розвитку координації рухів, швидкості, сили, витривалості та гнучкості. Залучення дітей до регулярних фізичних занять сприяє формуванню у них стійких звичок до здорового способу життя, що є важливим елементом виховного процесу.

Особливу **роль у фізичному вихованні дітей** відіграють літні табори відпочинку, які надають найсприятливіші умови для організації масово-оздоровчої та спортивної роботи. У літніх таборах відпочинку створюються всі необхідні умови для проведення фізичних занять **на належному організаційному і методичному рівні.** Наявність достатньої кількості спортивного інвентарю та обладнання, спеціально підготовлені майданчики, **націленість усього колективу табору на масово-оздоровчу роботу та постійний контроль за її ходом сприяють** ефективному розв'язанню завдань фізичного виховання школярів. У літніх таборах відпочинку діти мають можливість брати участь у різноманітних спортивних заходах, змаганнях, естафетах, тренуваннях, що дозволяє не лише розвивати фізичні якості, але й формувати навички співпраці, командної роботи та взаємодопомоги.

Робота в таборі вимагає своєчасного і чіткого планування **з урахуванням кількості відпочиваючих, наявної матеріально-технічної бази, рівня підготовленості педагогічного колективу та традицій табору,** адже ефективна організація фізичного виховання дітей під час літнього відпочинку є запорукою їх гармонійного розвитку **і зміцнення здоров'я. План заходів розробляється фізкультурним керівником за участю інструктора з плавання, начальника табору та лікаря,** причому зміст плану може змінюватися та доповнюватися з приходом дітей у табір відповідно до їхніх побажань, що дозволяє максимально врахувати інтереси та потреби дітей, забезпечуючи їхнє залучення до активної участі у

всіх заходах. План складається на літо і включає календарі спортивно-масових та оздоровчих заходів як для всього табору, так і для окремих загонів, успішність реалізації яких значною мірою залежить від організаторської роботи керівника фізичного виховання, який повинен забезпечити координацію всіх учасників процесу та належний контроль за виконанням плану.

Основним завданням школи є розвиток у дитини мотивації до здобуття знань, умінь і навичок, адже без потягу та любові до навчання **безперервна освіта є неможливою. Організація навчальної діяльності учнів включає** в себе як класну, так і позакласну, позашкільну та самостійну роботу, де саме самостійна робота найбільше виявляє мотивацію, цілеспрямованість, самоорганізацію **та інші особисті характеристики учнів. Самостійна навчальна робота учня є** результатом **правильно організованої роботи на уроках, яка мотивує на подальше самостійне розширення, поглиблення** та продовження навчання у вільний час, і є ширшим поняттям, **ніж домашня робота, що полягає у виконанні завдань, даних учителем додому.** Тому вчитель повинен розглядати самостійну роботу як вищу форму навчальної діяльності, що виховує в учнів **звичку до фізичного самовдосконалення протягом усього життя**, адже справжня **самостійна навчальна діяльність учня можлива, коли в нього виникає потреба дізнатися або засвоїти щось нове, важливе для себе**, наприклад, **вид рухової діяльності, який не передбачений** шкільною програмою з фізичного виховання.

Вибір предмета самостійних занять визначається індивідуальними інтересами, здібностями, конкретною ситуацією у фізкультурному русі, умовами життя та « модою» на ті чи інші фізкультурні захоплення, і завдання вчителя полягає в тактовному формуванні індивідуальних інтересів і прагнень учнів. Однією з найпоширеніших **і доступних форм самостійних занять є ранкова гімнастична зарядка, головне призначення** якої полягає в оптимізації переходу **від тривалого відпочинку до повсякденної життєдіяльності, і ця розминка активізує функції організму, долає «інерцію спокою», допомагаючи людині поступово зануритися в повсякденні справи в нормальному тонусі та доброму настрої.** При цьому зарядка також сприяє відновленню правильної постави, підтриманню досягнутого рівня розвитку рухових якостей і загальної тренуваності, що є важливим аспектом фізичного виховання, оскільки формує звичку до регулярної фізичної активності та здорового способу життя з раннього віку [56, 47, 52].

Співпраця сім'ї та школи є надзвичайно важливим фактором у вирішенні завдань фізичного виховання підростаючого покоління, оскільки вона сприяє формуванню здорових звичок і стимулюванню фізичної активності дітей. Активна підтримка зусиль школи та інших освітніх і спортивних закладів зі сторони сім'ї створює необхідні умови для гармонійного розвитку дитини та її успішної соціалізації. Атмосфера ділових, товариських стосунків між сім'єю та школою, у яких менторському тону немає місця, сприяє об'єднанню зусиль для досягнення спільної мети - забезпечення фізичного та психічного благополуччя дітей [11].

Спільні зусилля школи та сім'ї відіграють ключову роль у формуванні у дітей позитивного ставлення до фізичної активності, стимулюючи їх до регулярних занять спортом та створюючи умови для повноцінного **фізичного розвитку. Єдність фізичного і психічного розвитку дитини зумовлена цілісністю людського організму, спільністю впливів природних особливостей і об'єктивних умов, розумової і фізичної діяльності за провідної ролі соціальних факторів. Сімейне виховання**, яке включає залучення дитини **до спорту з раннього дитинства, відіграє значну роль у формуванні навичок розумно проводити дозвілля, гігієнічних навичок та заохочення до здорового способу життя.** Батьки, залучаючи дитину до спорту, заздалегідь піклуються про її здорове майбутнє, тим самим забезпечуючи стабільну основу для фізичного та психічного розвитку [5].

Взаємодія сім'ї та школи є найважливішою умовою для підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, що підвищує ефективність організації роботи з фізичного виховання школи [10]. Успішна реалізація завдань зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової та фізичної працездатності учнів можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю між сім'єю та школою. Вчителі та батьки мають стати однодумцями у своєму прагненні виховувати повноцінну морально та фізично здорову особистість, що вимагає постійного обміну інформацією, взаємної підтримки та координації зусиль [11; 27].

Успішне фізичне виховання дітей потребує постійної підтримки та заохочення з боку батьків, які повинні активно долучатися до спортивних заходів, організованих школою, та підтримувати ініціативи своїх дітей у спорті. Спільні спортивні заходи, організовані школою для учнів та їхніх сімей, сприяють зміцненню сімейних зв'язків, підвищенню мотивації дітей до занять фізичною культурою та створенню позитивного емоційного фону для фізичного виховання.

Фізичне виховання учнів поза школою включає різноманітні форми та методи роботи, які спрямовані на активізацію фізичної діяльності дітей, розвиток їхніх фізичних якостей та зміцнення здоров'я. Використання різних видів спорту, фізичних вправ, рухливих ігор, туристичних походів та інших форм фізичної активності дозволяє забезпечити різносторонній підхід до фізичного виховання, враховуючи індивідуальні особливості та потреби кожної дитини. Це сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню моральних та етичних якостей, таких як відповідальність, дисципліна, наполегливість та здатність до подолання труднощів.

Таким чином, фізичне виховання учнів поза школою є невід'ємною частиною загальної системи освіти, яка спрямована на забезпечення всебічного розвитку дітей, зміцнення їхнього здоров'я та формування стійких навичок до здорового способу життя. Використання різноманітних форм та методів фізичного виховання, активна участь сім'ї та спільні зусилля школи, громади та місцевої влади створюють сприятливі умови для забезпечення фізичного розвитку дітей, їхньої соціалізації та успішної інтеграції у суспільство. Регулярні заняття спортом та фізичною активністю сприяють формуванню у дітей позитивного ставлення до фізичної культури, стимулюють їх до активного способу життя та забезпечують гармонійний розвиток, що є важливим чинником у формуванні здорового, активного та успішного покоління.

2.5. Організація дослідження фізичного виховання учнів початкової школи та аналіз результатів

Організація дослідження фізичного виховання учнів початкової школи є важливою складовою для розуміння стану фізичної підготовленості дітей та розробки ефективних методик для покращення їхнього фізичного розвитку, оскільки вивчення цього аспекту дає можливість виявити основні проблеми та потреби у сфері фізичної культури серед молодших школярів. У нашому дослідженні ми аналізували рівень фізичної підготовленості учнів 1-4 класів Новомиргородського ліцею №1 що включало залучення 110 учнів (55 хлопчиків та 55 дівчаток) до участі у науковому експерименті, при цьому **достовірність різниці між окремими результатами вираховували на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість врахування** отриманих даних під час розробки практичних рекомендацій і подальших інтерпретацій. У процесі фізичного виховання школярів для контролю за їхньою фізичною підготовленістю використовують систему тестів та нормативів, які є основою програми з фізичного виховання, що дозволяє оцінити рівень фізичної підготовленості учнів на основі комплексного підходу. В межах виконання завдання нашого дослідження ми визначили рівень фізичної підготовленості учнів за результатами виконання ними контрольних вправ, застосовуючи методики, запропоновану проф. Т. Круцевич, яка передбачає послідовне визначення комплексу показників фізичної підготовленості школярів. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості обстежуваного контингенту ми використовували шість контрольних вправ, рекомендованих програмою з дисципліни «Фізична культура» для учнів 1-4 класів [27]. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів

здійснювали на основі таких індексів: силового, швидкісно-силового, швидкісного, індексу витривалості та індексу Руф'є, що дозволяє комплексно оцінити фізичний стан дітей.

Загальну оцінку рівня фізичної підготовленості обчислювали за допомогою середнього бала, визначаючи низький, середній, достатній та високий рівні фізичної підготовленості респондентів. За даними комплексного тестування за нормативами шкільної програми кожен обстежуваний учень отримав інтегральну оцінку розвитку фізичних якостей, за якою всі учні були розподілені за рівнями фізичної підготовленості. Оцінюючи рівень фізичної підготовленості учнів 1-4 класів, ми виявили, що низький рівень фізичної підготовленості мають більшість учнів - як хлопчиків, так і дівчаток, що становить 70% (n = 77), серед яких хлопчиків 27 осіб та дівчат 50 осіб, тоді як середній рівень фізичної підготовленості визначено у 25% (n = 26) учнів, а достатній рівень фізичної підготовленості виявлено лише у сімох хлопчиків.

За показниками **рівня фізичної підготовленості молодших школярів у тесті «біг 30 м»** виявлено, що у переважній більшості (38%) дітей він нижчий за середній, 22% мають низький рівень, 30% обстежених школярів мають середній рівень фізичної підготовленості, високий рівень не було виявлено. Тест «стрибок у довжину з місця», який використовували як характеристику рівня швидкісно-силових здібностей, показав, що лише 5% учнів мають високий рівень, 20% - достатній, 30% - середній, 45% - початковий, що свідчить про недостатню увагу до розвитку цих якостей у процесі фізичного виховання.

Середньостатистичні результати виконання тесту «підйом тулуба у сід за 60 с» на розвиток м'язів черевного преса показали, що високий рівень навчальних досягнень виявлено тільки у 4% школярів, достатній у 18%, середній у 15%, початковий мали - 23% учнів, що свідчить про недостатню увагу до розвитку сили м'язів черевного преса у молодших школярів. Показники тесту «човниковий біг 4x9 м», який характеризує рівень розвитку координаційних здібностей, показали, що 6% учнів мають достатній рівень навчальних досягнень, середній - 20% та початковий - 40% школярів, що свідчить про необхідність посилення уваги до розвитку координаційних здібностей у дітей.

Після виконання тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидіння» ми отримали такі результати: початковий рівень навчальних досягнень мали 57% школярів, середній - 14%, достатній - 19%, високий - 10% школярів, що вказує на те, що рівень розвитку гнучкості кращий у дівчат, ніж у хлопців, і свідчить про необхідність подальшої роботи у цьому напрямку. Тести на прояв силових здібностей також виявили незадовільний рівень силової підготовленості як хлопців, так і дівчат: під час виконання тесту на розвиток м'язів черевного преса високий рівень навчальних досягнень виявлено у 9,65% школярів, достатній у 13,85%, середній у 33,85%, початковий мали 42,65% дітей, що вказує на необхідність посилення роботи з розвитку силових якостей у школярів.

У результаті проведення тестування отримано дані прояву швидкісно-силових здібностей у тестах «**Стрибок у довжину з місця» та тесту на розвиток сили м'язів черевного преса**, виявлено, що у хлопців результати вищі, ніж у дівчат. **Отримані в ході дослідження дані** прояву швидкісних та силових здібностей **свідчать про те, що в бігу на 30 м і стрибку в довжину з місця** вищі показники навчальних досягнень **були у хлопців, а результати тесту для розвитку сили м'язів черевного преса** - у дівчат, що підкреслює необхідність диференційованого підходу до фізичного виховання хлопців та дівчат. Але загальний рівень навчальних досягнень відповідає середньому.

За результатами дослідження виявлено, що результати виконання тестів учнями 1-4 класів мають негативний результат за більшістю показників фізичного розвитку. За результатами проведеного дослідження було виявлено, що більшість учнів - як хлопчиків, так і дівчаток 1-4 класів мають низький рівень фізичної підготовленості. Це становить 70% (n = 77), серед яких хлопчиків - 27 осіб та дівчат - 50 осіб. Середній рівень фізичної підготовленості визначено у 25% (n = 26) учнів. Достатній рівень фізичної підготовленості виявлено у сімох хлопчиків.

Отримані дані свідчать про необхідність посилення уваги до фізичного виховання учнів початкової школи, зокрема, підвищення інтенсивності та різноманітності фізичних занять, що дозволить покращити їхню фізичну підготовленість та загальний рівень здоров'я. Для цього рекомендується розробити індивідуальні програми фізичного розвитку для учнів, які мають низький рівень фізичної підготовленості, та інтегрувати додаткові фізичні заняття у розклад навчальних закладів, що дозволить більш ефективно розвивати фізичні якості школярів. Крім того, важливо залучати батьків до активної участі у фізичному вихованні дітей, організовуючи спільні спортивні заходи та заохочуючи їх до регулярних занять спортом вдома, що сприятиме створенню єдиної системи фізичного виховання.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було докладно проаналізовано ключові напрямки та форми фізичного виховання учнів початкової школи. Зокрема, розглянуто уроки фізичної культури як основну форму занять, різноманітні активності протягом навчального дня, позакласні спортивні заходи та роль фізичного виховання в домашніх умовах. Важливість цього комплексного підходу полягає у забезпеченні всебічного фізичного та психічного розвитку дітей, що створює передумови для формування у них свідомого ставлення до здорового способу життя.

Початковою та найважливішою формою фізичного виховання в школі є уроки фізичної культури. Саме вони закладають базові навички фізичної активності, сприяють розвитку сили, гнучкості, витривалості та координації. Уроки фізичної культури не тільки знайомлять дітей із технікою виконання різних вправ, але й поступово формують у них позитивне ставлення до фізичних занять. Однак, три уроки фізичної культури на тиждень часто є недостатніми для забезпечення необхідного рівня рухової активності, тому важливою є підтримка фізичного виховання протягом усього навчального дня.

Фізичне виховання протягом навчального дня включає фізкультурні хвилини, рухливі перерви та спеціальні спортивні години. Такі активності не лише знижують рівень втоми та покращують концентрацію учнів, але й стимулюють роботу всього організму, підтримуючи його у тонусі.

Фізкультурні хвилини сприяють відновленню нормального кровообігу, знімають статичне навантаження, знижують нервову напругу та активізують учнів, що важливо для їхнього інтелектуального і фізичного розвитку. Додаткові активності, організовані після уроків або під час великих перерв, забезпечують можливість для більш глибокої залученості у фізичну культуру, розширюючи діапазон рухових умінь та фізичних якостей.

Позакласна фізкультурно-виховна робота у школі є ще одним важливим компонентом фізичного розвитку учнів. Вона включає різноманітні спортивні змагання, гуртки, секції та інші заходи, що допомагають дитині розвивати фізичні та моральні якості, формують у дітей командний дух і навички соціалізації. Спортивні гуртки та секції дозволяють враховувати індивідуальні здібності кожного учня, створюючи середовище для розвитку не лише фізичних, але й творчих якостей. Участь у спортивних секціях підвищує мотивацію дітей, закладаючи основу для регулярних фізичних занять, а також навчає взаємодії в колективі, сприяє розвитку комунікативних навичок та зміцнює волю, дисциплінованість та самоконтроль.

Сімейне виховання і фізична активність у домашніх умовах також грають важливу роль у формуванні у дітей здорового способу життя. Сім'я є першою і найважливішою соціальною групою для дитини, і саме від поведінки та прикладу батьків залежить те, яким чином дитина сприймає фізичну культуру. Сімейні прогулянки на свіжому повітрі, спільні спортивні заходи, ігри, ранкові зарядки - усе це має стати невід'ємною частиною виховного процесу в родині. Батьки повинні активно підтримувати зусилля школи, створюючи для дитини можливості для рухової активності

поза шкільними заняттями. Це підвищує рівень фізичного розвитку дитини, сприяє зміцненню сімейних зв'язків, покращує психоемоційний стан дітей та допомагає їм розуміти важливість фізичної культури для здорового життя.

Дослідження, проведені в рамках цієї роботи, підтверджують ефективність комплексного підходу до фізичного виховання у початковій школі, оскільки він забезпечує не лише фізичний розвиток, але й позитивно впливає на психологічне здоров'я та емоційний стан учнів. На основі аналізу різних форм фізичного виховання у навчальному процесі можна зробити висновок, що активне залучення школярів до фізичних занять як у рамках уроків, так і у позаурочній діяльності, є невід'ємним елементом розвитку сучасного покоління.

Отже, у другому розділі магістерської роботи було розглянуто кілька ключових аспектів фізичного виховання учнів початкової школи, які взаємодоповнюють один одного та забезпечують всебічний підхід до формування фізичної культури у дітей, оскільки систематичне та комплексне залучення учнів до фізичної активності сприяє не лише їхньому фізичному, але й психоемоційному розвитку.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота на тему: «Особливості фізичного виховання учнів початкової школи» присвячена вивченню та аналізу специфічних аспектів фізичного виховання молодших школярів. У процесі дослідження було досягнуто мети роботи, яка полягала у вивченні та аналізі ключових особливостей фізичного виховання учнів молодших класів. За результатами проведеного дослідження зроблено ряд висновків, а саме:

1. Фізичне виховання є важливою складовою загального виховного процесу, оскільки сприяє всебічному розвитку школярів, зміцнює їх здоров'я та допомагає формувати стійкий інтерес **до фізичної активності**. **Уроки фізичної культури** відіграють ключову роль у навчанні дітей базових рухових навичок і вихованні позитивного ставлення до спорту. В Концепції Нової Української Школи **враховуються індивідуальні здібності дитини, за основу береться педагогіка партнерства, співпраці між учителем, учнем та батьками, які будуть рівноправними учасниками освітнього процесу, що для вчителя в першу чергу дає можливість розробки власних авторських програм, методів, стратегій та засобів навчання. Тому, однією з основних задач школи є врахування індивідуальних здібностей кожної дитини, підтримка здоров'я учнів**, а також впровадження педагогіки партнерства, що передбачає тісну співпрацю **між учителем, учнем та батьками**.

2. Врахування анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей молодших школярів є обов'язковим для забезпечення ефективності фізичного виховання. У цьому віці діти мають підвищену потребу у русі та емоційну сприйнятливості, що вимагає впровадження цікавих, ігрових методів у процес фізичного навчання, а також дозування фізичних навантажень відповідно до вікових можливостей.

3. **Фізичному розвитку школярів сприяють різноманітні форми позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності**, які включають позаурочні заняття, гімнастику перед заняттям, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, години здоров'я та спортивні **години у групах продовженого дня**, кожна з яких має свої специфічні особливості та функції. **Зміст цих занять визначається змістом уроків фізичної культури відповідного класу**. Урочні та позаурочні форми фізичної активності у молодших класах гармонійно доповнюють одна одну. Уроки фізичної культури створюють базу для фізичного розвитку, тоді як позаурочні заходи, фізкультурні хвилинки, рухливі перерви та години здоров'я - підтримують рівень активності протягом усього навчального дня, знижують втому та допомагають зберігати концентрацію учнів на заняттях.

4. Проведене дослідження показало, що більшість учнів початкової школи мають недостатній рівень фізичної підготовленості. За результатами проведеного дослідження було виявлено, що більшість учнів - як хлопчиків, так і дівчаток 1-4 класів мають низький рівень фізичної підготовленості. Це становить 70% (n = 77), серед яких хлопчиків 27 осіб та дівчаток 50 осіб. Середній рівень фізичної підготовленості визначено у 25% (n = 26) учнів. Достатній рівень фізичної підготовленості виявлено у сімох хлопчиків. Це свідчить про необхідність активізації роботи з фізичного виховання в школах. Для цього рекомендовано розробити індивідуальні програми фізичного розвитку для учнів із низькими показниками фізичної підготовленості, а також інтегрувати додаткові фізичні активності в розклад занять.

5. Важливою умовою успішного фізичного виховання є залучення батьків до активного дозвілля з дітьми, створення єдиної системи фізичного розвитку, що охоплює шкільне і домашнє середовище. Спільні спортивні заходи, прогулянки, активні ігри вдома сприяють формуванню у дітей позитивного ставлення до фізичної активності, зміцнюють родинні стосунки та поліпшують загальний фізичний і психоемоційний стан дитини. Таким чином, робота довела, що фізичне виховання молодших школярів потребує комплексного підходу, який включає не лише систематичні шкільні заняття, але й активну позакласну та домашню фізичну активність, що є важливою умовою для забезпечення гармонійного розвитку особистості та здоров'я дітей.