

3. Овчарук В. В. Адаптація змісту освіти з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного профілю / В.Овчарук // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Херсон 2019. – Випуск LXXXVI – С. 175-179.

4. Севрюк М. П. Залучення студентів технічних ЗВО до занять фізичною культурою і спортом з метою формування здорового способу життя / М. П. Севрюк, А. Т. Ціпов'яз, Т. І. Лошицька [та ін.] // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проб. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 21. – С. 73 – 80.

5. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу [Текст]: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.02 / І. Д. Смолякова. – Київ, 2010. – 21 с.

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

**Олійник Ярослав**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** В даній доповіді висвітлена необхідність вдосконалення фізичних якостей школярів початкової школи. Проаналізовано низку авторів з даного питання. Надані рекомендації щодо проведення навчального процесу учнів початкової школи.

**Ключові слова:** учні, навчання, фізичні якості, процес, розвиток.

**Summary. Oliinyk Ya. Development of physical qualities of school students primary school.** In this report highlights the need to improve the physical qualities of primary school students. A number of authors on this issue were analyzed. Recommendations regarding the educational process of elementary school students are provided.

**Keywords:** students, learning, physical qualities, process, development.

**Постановка проблеми.** Численні дослідження фахівців показують те, що рівень розвитку рухових якостей в даний час знаходиться на невисокому рівні, який не може бути задоволений сучасним вимогами, що пред'являються до фізичного виховання [1]. Тому проблема розвитку фізичних якостей дуже актуальна і вимагає подальшого вдосконалення. Правильне вирішення завдання розвитку рухових якостей дітей молодшого

шкільного віку зумовлюється використанням різних методичних прийомів і засобів на заняттях [2, 3].

**Обговорення.** Слід пам'ятати про те, що нереалізовані в певному віці рухові можливості організму надалі важко піддаються значним змінам. Тому необхідно вже в цьому віці приділяти величезну увагу розвитку рухових якостей у дітей. Всебічна фізична підготовка молодшого школяра повинна передбачати досягнення оптимального рівня і гармонійного розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності.

Багато фахівців показують, що розвиток фізичних якостей – одне з центральних завдань фізичного виховання у ліцях.

**Рекомендації.** Правильно організоване виконання вправ, сприяють входу дитини в колектив і вихованню у неї звички жити інтересами колективу. При виконанні учням початкової школи часто доводиться виявляти вольові зусилля, щоб долати невпевненість і навіть страх. У результаті постійного тренування в учнів виховуються сміливість, рішучість, наполегливість. Разом з вольовими якостями одночасно виховуються моральні риси особистості, а моральне виховання неможливе без прояву вольових зусиль. Саме це необхідно враховувати у навчальному процесі.

#### Література

1. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 10. 2013. С.7–11.
2. Добринський В. С. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навч. посібник. Луцьк: Волин. обл. друк., 2015. 191 с. Бібліогр.: С. 179–187.м
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2017. 252 с.

## ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ - ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Омельченко Тетяна

*Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації  
[ome.taniawa@ukr.net](mailto:ome.taniawa@ukr.net)*

**Анотація.** Сьогодення потребує вирішення проблеми залучення студентів першого року навчання до систематичних занять руховою активністю. Найбільш популярним видом рухової активності серед юнаків є