

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики спорту

К В А Л І Ф І К А Ц І Й Н А Р О Б О Т А

**на тему: ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ З БАСКЕТБОЛУ**

Студента ступеня вищої освіти магістра 2
курсу групи МСОФК
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Освітньої програми Середня освіта.
Фізична культура. Фізична культура і спорт
Спеціальності 014 Середня освіта
за предметною спеціальністю:
014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Додаткової спеціальності:
017 Фізична культура і спорт

Тонкопія Ігора Юрійовича

Науковий керівник: Перепелиця М.О., доцент кафедри
теорії і методики спорту, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ (підпис) (ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2024 рік

АНОТАЦІЇ

Тонкопій І. Ю. Підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів засобами з баскетболу. Кваліфікаційна робота на отримання ступеня вищої освіти магістра. Освітньої програми Середня освіта. Фізична культура. Предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Додаткової спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. 2024 р.

Урок фізичної культури в школі на сьогодні для більшості дітей є єдиним місцем, де вони мають змогу отримати заряд позитивної енергії, покращити стан своєї рухової функції, зміцнити своє здоров'я. **Метою** дослідження була розробка та експериментальне обґрунтування тренувальних завдань, спрямованих на розвиток певних фізичних якостей у учнів молодших класів засобами з баскетболу. На початку дослідження ми вивчили особливості проведення уроків фізичної культури в молодших класів та визначили рівень розвитку фізичних якостей учнів 3-х класів. Це дало нам змогу розробити програму педагогічного експерименту, визначити засоби та методи для застосування у процесі уроків. Обрані засоби були згруповані в окремі тренувальні завдання, спрямовані як на розвиток окремої фізичної якості, так і комплексний вплив на рівень фізичної підготовленості. Тренувальні завдання були конкретизовані за компонентами навантаження: загальною тривалістю вправ, кількістю серій і кількістю повторів у серії, інтервалами відпочинку, кількістю учасників, розмірами майданчика, координаційною складністю вправ. Педагогічний експеримент носив порівняльний характер. Впровадження тренувальних завдань в уроки фізичної культури упродовж однієї навчальної чверті дало змогу визначити вплив засобів з баскетболу на розвиток фізичних якостей у молодших школярів експериментального класу.

Ключові слова: початкова школа, спеціально-підготовчі вправи, урок фізичної культури, фізичні якості

Tonkopiyy I. Yu. Increasing the level of physical fitness of junior school students using basketball. Qualification work for obtaining a master's degree. Specialty 014.11 Secondary education (Physical education). Additional specialty 017 Physical education and sports. Educational program Secondary education. Physical education. Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia. 2024

Physical education lesson at school today is the only place for most children where they can get a charge of positive energy, improve their motor function, and strengthen their health. *The purpose* of the study was to develop and experimentally substantiate training tasks aimed at developing certain physical qualities in junior high school students using basketball equipment.

At the beginning of the study, we studied the features of conducting physical education lessons in junior grades and determined the level of development of physical qualities of 3rd grade students. This allowed us to develop a program of a pedagogical experiment, determine the means and methods for use in the lessons. The selected means were grouped into separate training tasks aimed at both the development of a separate physical quality and a comprehensive impact on the level of physical fitness. Training tasks were specified by load components: total duration of exercises, number of series and number of repetitions in a series, rest intervals, number of participants, size of the site, coordination complexity of exercises. The pedagogical experiment was comparative in nature. The introduction of training tasks into physical education lessons during one academic quarter made it possible to determine the influence of basketball equipment on the development of physical qualities in younger schoolchildren of the experimental class.

Key words: elementary school, special preparatory exercises, physical education lesson, physical qualities

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	
1.1 Врахування вікових особливостей у фізичній підготовці учнів молодших класів	10
1.2 Особливості розвитку фізичних якостей в умовах закладу середньої освіти	16
1.3 Баскетбол як засіб фізичного виховання школярів	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1 Методи дослідження	28
2.2 Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	
3.1 Організація освітнього процесу в початковій школі...	32
3.2 Показники фізичної підготовленості молодших школярів	34
3.3 Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи	35
Висновки до розділу 3	40
РОЗДІЛ 4 АПРОБАЦІЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ З БАСКЕТБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	

4.1	Методичне обґрунтування застосування тренувальних завдань, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості	41
4.2	Вплив засобів з баскетболу на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку	48
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	55
	ВИСНОВКИ.....	59
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
	ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Наукова спільнота України зазначає загрозливий стан здоров'я молодого покоління, яке все частіше обирає для себе пасивне дозвілля. За результатами державного тестування за програмою загальноєвропейських тестів з фізичної підготовленості «Єврофіт» лише кожен п'ятий школяр та школярка мають задовільний рівень, що є одним із найнижчих показників у Європі. 60% дітей шкільного віку загалом не можуть здати ці тести, що є наслідком малорухомого стилю життя через надмірне навчальне навантаження, захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами тощо.

На сьогодні до існуючих проблем у фізичному вихованні молодших школярів додалися реалії військового положення в Україні, що відбивається в підвищеній тривожності, пригніченому стані, погіршенні рівня фізичної підготовленості через навчання в он-лайн або змішаному режимі.

Одними з найбільш ефективних засобів на уроках фізичної культури в початковій школі вважаються ігрові засоби. Гра є природним середовищем дітей молодшого шкільного віку. Під час виконання ігрових вправ підвищується настрій, мотивація до рухової активності, це дозволяє вирішувати багато завдань з фізичного виховання.

Вправи з елементами баскетболу виконуються з м'ячем, який відрізняється від обладнання в інших видах спорту розмірами, кольором, що є зручним та привабливим для молодших школярів. Баскетбол здійснює комплексний вплив на організм дитини, підвищуючи її функціональні можливості, фізичні та психологічні здібності, сприяє її гармонійному розвитку. Проте, в школі для розвитку фізичних якостей застосовуються зазвичай прості загально-підготовчі вправи. Тому розробка тренувальних програм для підвищення рівня фізичної підготовленості із застосуванням

засобів з баскетболу допоможе урізноманітнити процес фізичного виховання та мотивувати дітей до підвищення рівня рухової активності шляхом регулярних занять.

Теоретичні аспекти організації та проведення уроків фізичної культури з молодшими школярами розглядалися в працях Москаленко Н.В. (2007), Боляк А. зі співавт., 2021; Качан О.А. зі співавт., 2022 та ін. Дослідження, в яких розглядалися питання фізичного виховання в початковій школі були проведені Масляк І. П., 2006; Дідик Т.М., Кульчицькою І.А. 2017; Москаленко, А., Дорофєєвої Т., 2018, Кривуци І., Несена О., 2020; Вознюк Т.В., 2024 та ін. Предметом їх дослідження було: спрямованість на здоров'язбереження, вивчення показників функціонального стану, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток фізичних якостей. Виходячи з цього, зазначимо актуальність питання пошуку шляхів оптимізації навчального процесу з метою зміцнення організму та підвищення рухової активності, розвитку фізичних якостей.

Об'єктом дослідження став процес фізичного виховання в початковій школі.

Предметом дослідження – розвиток фізичних якостей у молодших школярів на уроках фізичної культури.

Метою дослідження є розвиток фізичних якостей учнів молодших класів засобами з баскетболу на основі застосування тренувальних завдань.

Для вирішення мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. За аналізом нормативних документів і науково-методичних джерел визначити особливості проведення уроків фізичної культури в початковій школі.
2. Визначити рівень розвитку фізичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати тренувальні завдання, спрямовані на розвиток фізичних якостей засобами з баскетболу для учнів 3-х класів.

Методи дослідження. Аналіз методичних і літературних джерел, наукових статей розміщених в мережі Інтернет використовувалися з метою вивчення питань, що пов'язані з проблемним полем дослідження: сучасних тенденцій оптимізації фізичного виховання в початковій школі.

За допомогою педагогічного спостереження визначався зміст навчально-виховного процесу в молодших класах, зокрема застосування засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Педагогічне тестування було спрямоване на виявлення рівня фізичної підготовленості учнів 3-х класів та динаміку їх розвитку під впливом експериментального чинника.

Педагогічний експеримент мав порівняльний характер, його тривалість становила 3 місяці упродовж лютого – квітня 2024 р. В педагогічному дослідженні брали участь чотири 3-х класів ЗСО №32 м. Вінниці, з яких два класи були експериментальними та два класи контрольними.

Методи математичної статистики було застосовано для опрацювання експериментального матеріалу з використанням MS Excel 10.0.

Наукова новизна :

- ☐ вперше розроблено тренувальні програми з розвитку фізичних якостей для учнів 3-х класів на основі використання засобів з баскетболу;
- ☐ розширено дані щодо рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку;
- ☐ доповнено знання з питань організації уроків фізичної культури в початковій школі на основі спортивно-ігрових технологій.

Публікації. Наукові результати кваліфікаційної роботи висвітлені в науковій статті у збірнику наукових праць студентської науково-практичної конференції.

Практичне значення роботи полягає у провадженні розроблених тренувальних завдань з розвитку фізичних якостей засобами баскетболу на уроках фізичної культури в початковій школі.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, чотири розділи та висновки до них, загальні висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел, додатки. Обсяг основного тексту складає 68 сторінок. Цифровий матеріал кваліфікаційної роботи ілюстровано 4 таблицями та 13 рисунками. Список використаних джерел складає 70 найменувань, з яких 1 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Врахування вікових особливостей у фізичній підготовці учнів молодших класів

Молодший шкільний вік вважають вершиною дитинства. Дитина зберігає багато дитячих якостей – легковажність, наївність, погляд на дорослого знизу уверх. Але вона вже починає втрачати дитячу щирість у поведінці, в неї з'являється інша логіка мислення. Навчання для неї – значуща діяльність. У школі дитина набуває не лише нові знання та уміння, але певний соціальний статус. Змінюються інтереси, цінності дитини, увесь лад її життя [65].

Коли дитина йде до школи відбувається перебудова всієї системи взаємин дитини з дійсністю. У дошкільника є дві сфери соціальних взаємин: "дитина і дорослий" та "дитина – діти". Ці системи пов'язані ігровою діяльністю. Результати гри не впливають на стосунки дитини з батьками, взаємини усередині дитячого колективу також не визначають стосунки з батьками. Ці стосунки існують паралельно, вони пов'язані ієрархічними зв'язками. Так чи інакше, важливо враховувати, що благополуччя дитини залежить від внутрішньосімейної гармонії [6].

У школі виникає нова структура цих взаємин. Система "дитина – дорослий" диференціюється. Система "дитина-вчитель" починає визначати ставлення дитини до батьків та ставлення дитини до однолітків. Система "дитина-вчитель" стає центром життя дитини, від неї залежить сукупність усіх сприятливих для життя умов [13].

Вперше взаємини "дитина-вчитель" стають взаєминами "дитина-суспільство". В межах взаємовідносин у сім'ї є нерівність стосунків, в дитячому садку дорослий виступає як індивідуальність, а в школі діє

принцип "всі рівні перед законом". У вчителі втілені вимоги суспільства, в школі існує система однакових еталонів, однакових мір для оцінки. В школі закон однаковий для всіх [66].

Ситуація "дитина-вчитель" пронизує все життя дитини. Якщо в школі добре, отже, і дома добре, і з дітьми також добре.

Таким чином, соціальна ситуація розвитку визначається вступом дитини до школи: значно змінюється розклад дня, змінюються стосунки з дорослими і однолітками. В її центрі знаходиться вчитель, через якого дитина сприймає інших людей, змінюються взаємини дитини в родині, на ці взаємини впливають успіхи в школі [5].

Ця соціальна ситуація розвитку вимагає особливої діяльності, яка має назву навчальної діяльності.

Навчальна діяльність – це діяльність по засвоєнню знань, умінь, навичок та розвитку самого учня, вона безпосередньо спрямована на засвоєння науки та культури, накопичених людством [22, 57, 64, 65] .

Навчальна діяльність не дана в готовій формі. Коли дитина приходить до школи, її ще немає. Навчальна діяльність формується з часом. Так само, як людина має вміти працювати, вона має вміти вчитися. У будіванні навчальної діяльності і полягає завдання початкової школи – передусім дитину треба навчити вчитися [68].

Парадокс навчальної діяльності полягає у тому, що, засвоюючи знання, дитина сама нічого в цих знаннях не змінює. Предметом змін у навчальній діяльності вперше стає сама дитина, сам суб'єкт, який здійснює цю діяльність. Вперше суб'єкт сам для себе виступає як самозмінний [18].

Навчальною діяльністю є така діяльність, яка повертає дитину на саму себе, вимагає рефлексії, оцінки того "чим я був?" і "чим я став?" Процес власної зміни виділяється для самого суб'єкта як новий предмет. Найголовніше у навчальній діяльності – це поворот людини на саму себе: чи стала вона для самої себе змінним суб'єктом кожного дня, кожну годину. Оцінка власних змін, рефлексія на себе – власний предмет навчальної

діяльності. Саме тому будь-яка навчальна діяльність починається з того, що дитину оцінюють. Оцінка – певна форма оцінювання. Ш.Амонашвілі організував експериментальне навчання без оцінок. Навчання без оцінок – не є навчання без оцінювання. Оцінювання завжди є і має бути як можна більш розгорнутим. Через оцінювання відбувається виділення себе як предмета змін в навчальній діяльності [22].

Таким чином, в молодшому шкільному віці навчальна діяльність стає провідною. Вона має певну структуру та етапи.

До структури навчальної діяльності входять:

1. Навчальна задача.
2. Навчальна дія.
3. Дія контролю.
4. Дія оцінювання.

Розрізняють наступні етапи навчальної діяльності:

1. Мотиваційно-орієнтовний (ставляться цілі, усвідомлюються мотиви).
2. Виконавчий.
3. Контроль-оціночний.

Дитина, контролюючи свою роботу, має навчитися і адекватно її оцінювати. При цьому недостатньо загального оцінювання – на скільки правильно і якісно виконане завдання; необхідне оцінювання власних дій - опанований спосіб розв'язання завдань чи ні, які операції ще не відпрацьовані [18].

Учитель, оцінюючи роботу учнів, не обмежується виставлянням оцінки. Для розвитку саморегуляції дітей важлива не оцінка, а змістовне оцінювання – пояснення, чому поставлена така оцінка, які плюси та мінуси має відповідь чи письмова робота. Змістовно оцінюючи навчальну діяльність, її результати та процес, учитель позначає певні орієнтири – критерії оцінювання, які мають бути засвоєні дітьми [24] .

Навчальна діяльність не задана дитині з самого початку, її необхідно побудувати. На початкових етапах вона здійснюється у формі спільної діяльності учителя та учня. Процес розвитку навчальної діяльності - це процес передачі від учителя до учня окремих її ланок [36].

Розвинена форма навчальної діяльності є така форма, в якій суб'єкт ставить перед собою завдання власної зміни. У цьому і полягає мета навчання – зміна учня [54].

Навчальна діяльність, яка має складну структуру, проходить тривалий шлях становлення. Її розвиток буде тривати протягом всіх років шкільного життя, але основи закладаються у перші роки навчання [40].

Домінуючою функцією у молодшому шкільному віці стає мислення. Завдяки цьому інтенсивно розвиваються, перебудовуються самі розумові процеси, і, з іншого боку, від інтелекту залежить розвиток інших психічних функцій [13].

Завершується перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення, який позначився ще в дошкільному віці. У дитині з'являються логічно правильні міркування: вона використовує операції. Але операції, характерні для цього віку, можуть використовуватися лише на конкретному, наочному матеріалі [5].

В процесі навчання у молодших школярів формуються наукові поняття. Опанування в процесі навчання системою наукових понять дає можливість говорити про розвиток у молодших школярів основ понятійного або теоретичного мислення. Розвиток теоретичного мислення залежить від того, як і чому вчать дитину, тобто від типу навчання [22, 64].

На початку молодшого шкільного віку сприймання недостатньо диференційоване. Через це дитина іноді плутає подібні у написанні літери і цифри (наприклад, 6 і 9). Для того, щоб учень більш тонко аналізував якості об'єктів, учитель має проводити спеціальну роботу, навчаючи його спостереженню. Якщо для дошкільників було характерно аналізуюче

сприймання, то наприкінці молодшого шкільного віку, при відповідному навчанні, з'являється синтезуюче сприймання [18].

Пам'ять розвивається в двох напрямках – довільності та усвідомленості. Діти мимовільно запам'ятовують учбовий матеріал, який викликає у них інтерес, який пропонується в ігровій формі, пов'язаний з яскравими наочними посібниками або образами-спогадами. Але, на відміну від дошкільників, вони здатні цілеспрямовано, довільно запам'ятовувати матеріал, який їм нецікавий. З кожним роком все більшою мірою навчання будується з опором на довільну пам'ять [5].

Одне із завдань учителя початкових класів – навчити дітей використовувати певні мисленнєві прийоми [24].

В молодшому шкільному віці розвивається увага. Без достатньої сформованості цієї психічної функції процес навчання не можливий. У порівнянні з дошкільниками, молодші школярі значно уважніші. Вони вже здатні концентрувати увагу на нецікавих діях, але в них ще переважає мимовільна увага. Для них зовнішні враження – сильний відволікаючий фактор, їм важко зосередитись на незрозумілому, складному матеріалі. Їх увага відрізняється невеликим обсягом, малою усталеністю – вони можуть зосереджено займатися однією справою протягом 10-20 хв. Ускладнені розподіл уваги і її переключення з одного навчального завдання на інше [33].

Зустрічаються неуважні учні, які концентрують увагу не на навчальних заняттях, а на чому-небудь іншому. Для більшості неуважних молодших школярів характерні сильна відволікаємість, погана концентрованість і нестійкість уваги [18].

Розвиток особистості, який почався в дошкільному дитинстві, продовжується і в молодшому шкільному віці. Але молодший школяр знаходиться в інших умовах – він включений до суспільно значущої діяльності, результати якої високо чи низько оцінюються близькими дорослими. Від шкільної успішності, оцінювання дитини як хорошого або

поганого учня безпосередньо залежить в цей період розвиток її особистості [38].

Проблема шкільної успішності, оцінювання результатів навчальної діяльності дітей – центральна в молодшому шкільному віці. Від оцінки залежить розвиток навчальної мотивації, саме на цьому ґрунті в окремих випадках виникають важкі переживання і шкільна дезадаптація. Безпосередньо впливає шкільна оцінка і на становлення самооцінки. Оцінка успішності на початку шкільного навчання, по суті, є оцінкою особистості в цілому і визначає соціальний статус дитини [65].

У відмінників і деяких добре встигаючих дітей складається завищена самооцінка. У невстигаючих і надто слабких учнів систематичні невдачі низькі оцінки знижують їх впевненість у собі, в своїх можливостях. Їх самооцінка розвивається своєрідно [39].

Становлення самооцінки молодшого школяра залежить не лише від його успішності та особливостей спілкування учителя з класом. Велике значення має стиль сімейного виховання, прийняті у сім'ї цінності [22].

Основними новоутвореннями в молодшому шкільному віці є рефлексія та довільність основних дій і вчинків [48].

Таким чином, успішне навчання, усвідомлення своїх здібностей і умінь якісно виконувати різні завдання призводять до становлення поняття компетентності – нового аспекту самосвідомості, який поряд з теоретичним рефлексивним мисленням, можна вважати центральними новоутвореннями молодшого шкільного віку. Якщо почуття компетентності в навчальній діяльності не формується, у дитини знижується самооцінка і виникає почуття неповноцінності [38].

1.2. Особливості розвитку фізичних якостей в умовах закладу середньої освіти

Першочерговими завданнями, що покладаються на фізичне виховання в сучасному навчальному закладі, є збереження та зміцнення здоров'я дитини, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовки, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя, загальної та професійної культури особистості [20, 41, 60].

Щоб обрати найефективніші форми, потрібний зміст і дієві методи фізичного виховання, важливо визначити основні завдання для всіх вікових груп учнів, розв'язання яких сприяло б досягненню головної мети – високого рівня їхнього фізичного розвитку і підготовленості [29]. Основна перевага фізичних вправ як чинника адаптації організму школярів до навантаження полягає не тільки в тому, що з їх допомогою можна моделювати різні ситуації майбутньої діяльності, а, головним чином, в тому, що вони є найбільш адекватним засобом виховання необхідних якостей [1, 16, 32]. Проте, як показали спеціальні дослідження, заняття різними видами спорту надають неоднакову дію на вдосконалення окремих психофізіологічних функцій, необхідних для конкретної професійної діяльності [30]. Тому в процесі уроків фізичної культури повинні бути використані цілком певні види спорту, вибірково (або переважно вибірково) формуючі і розвиваючі необхідні прикладні уміння, навички, фізичні і спеціальні якості.

Навантаження, спрямовані на розвиток витривалості (аеробної функції) повинне мати інтенсивність за ЧСС в діапазоні 100-170 уд/хв (оптимум при ЧСС 170 мінус вік в роках). Навантаження при ЧСС нижче 100 уд/хв на витривалість практично не впливає. У фізичному вихованні досягнення і підтримка нормативного рівня витривалості є основним завданням. Вона забезпечується відносно постійною величиною навантажень. Величина навантажень на витривалість для учнів указується з

урахуванням їхнього віку. Норма багаторазових розвиваючих навантажень, як для витривалості, так і для інших рухових якостей, ґрунтується на оптимальному кумулятивному тренувальному ефекті. Цей ефект у фізичному вихованні й оздоровчій фізкультурі спостерігається практично вже при 3-разовому повторенні достатнього (нормального) термінового тренувального ефекту в тиждень. Ефект навантаження спрямованого на витривалість значно посилюється із зростанням інтенсивності (у діапазоні її дії) і тому рівний ефект досягається значно меншим об'ємом. Невелике підвищення інтенсивності навантаження на 10 уд/хв при тому ж тренувальному ефекті дозволяє дворазово знизити об'єм.

Що ж до загального терміну, який необхідний для досягнення нормативного рівня якості, то він залежить від здібностей генетичного характеру і від систематичності занять. В середньому виконання нормативних навантажень, навіть при 2-разовому повторенні в тиждень, дозволяє протягом навчального року у більшості школярів досягти нормативного рівня витривалості. При 3-4-разовому навантаженні в тиждень цей термін значно прискорюється. Після досягнення нормативного рівня необхідно виконувати не менше двох разів на тиждень нормовані підтримуючі навантаження, оскільки інакше рівень витривалості знижуватиметься [36, с. 12].

Навантаження, спрямовані на розвиток швидкості. Для досягнення кращих результатів в розвитку у школярів швидкості слід включати в уроки вправи з миттєвим реагуванням на різні сигнали, подоланням коротких відстаней за мінімальний час. Крім того, необхідно підбирати вправи, що викликають швидкі переміщення, швидкість дій, частоту рухів. Такими вправами є старти з різних вихідних положень, біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки через скакалку, а також рухливі і спортивні ігри, зустрічні естафети тощо. Такі вправи (за винятком ігор і естафет) краще

застосовувати на початку основної частини уроку, коли організм ще не стомлений.

Прояву максимуму швидкісних можливостей сприяють змагальний і ігровий методи виконання вправ.

Норма навантаження на одному занятті, переважно спрямованого на розвиток швидкісних якостей (швидкісний біг), має наступні параметри: інтенсивність – від 80% до максимально доступної, метод виконання – повторно-серійний при 2-3 повтореннях в серії з інтервалами 10-15 с між повтореннями і 60-90 с між серіями. Об'єм для розвиваючого навантаження – 2 серії, час – близько 3 хв; для підтримуючого навантаження-1 серія, час – близько 1 хв.

Навантаження, спрямовані на розвиток координаційних здібностей. Розвитку координації рухів сприяють рухливі та спортивні ігри, акробатичні вправи, смуги перешкод, естафети з предметами і різні вправи з використанням нестандартного обладнання тощо. Для розвитку вестибулярної стійкості треба частіше застосовувати вправи на рівновагу.

Структура навантажень, спрямованих на розвиток і підтримку *сили і силовій витривалості*, повинна включати навантаження на всі основні м'язові групи (ніг, рук і плечового поясу, черевного преса, спини). Навантаження повинні виконуватися повторно-серійним методом. Норма величини навантажень має наступні параметри:

а) для розвиваючого ефекту: інтенсивність - 50-80% від максимального зусилля (опори); інтервал між серіями 40-60 с; об'єм на одному занятті - 3 серії на кожну м'язову групу (всього 13-15 хв); у тижневому циклі – 2-4-разове повторення;

б) для підтримуючого ефекту: інтенсивність - 50-80% від максимуму; інтервал між серіями 20-30 с; об'єм на одному занятті – 2 серії на кожну м'язову групу (всього 6-7 хв); у тижневому циклі – 2-4-разове повторення.

Структура навантажень, спрямованих на розвиток і підтримку *швидкісно-силових якостей*, повинна включати навантаження на вибухову силу нижніх кінцівок (стрибки), тулуба і верхніх кінцівок (метання, штовхання), навантаження на швидкісні якості (швидкісний біг) Метод виконання швидкісно-силових навантажень – повторно-серійний.

Нормальна величина розвиваючого навантаження, переважно спрямованого на вибухову силу, має наступні параметри: інтенсивність – більше 80% від максимальної (висота, довжина стрибків, відстань в метанні) по 2-3 повторення в серії з інтервалами 10-20 с між повтореннями і 60-90 с між серіями. Об'єм – 3 серії, час – 5-6 хв. Параметри одноразового підтримуючого навантаження відрізняються від тієї, що розвиває тільки тим, що об'єм дорівнює 2 серіям, а інтервал між серіями 30-40 с, час – близько 3 хв.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку багатьох фізичних якостей, в тому числі й *гнучкості*. Гнучкість це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорнорухового апарату і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Цю фізичну якість необхідно розвивати із самого раннього дитинства й систематично. Рухливість в суглобах розвивається нерівномірно в різні вікові періоди.

У дітей молодшого та середнього шкільного віку активна рухливість в суглобах збільшується, надалі вона зменшується. Обсяг пасивної рухливості в суглобах також з віком зменшується. Причому, чим більше вік, тим менше різниця між активною і пасивною рухливістю в суглобах. Це пояснюється поступовим погіршенням еластичності м'язово-зв'язкового апарату, міжхребцевих дисків та іншими морфологічними змінами. Вікові особливості суглобів необхідно брати до уваги в процесі розвитку і гнучкості.

Цілеспрямовано розвиток гнучкості має починатися з 6—7 років. У дітей 9—14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці []. Це пояснюється великою розтяжністю м'язово-зв'язкового апарату у дітей даного віку. Вправи на гнучкість виконують повторним методом тривалими серіями. Їх включають у розминку, між підходами під час занять у заключній частині уроку. Завдання розвитку гнучкості полягає в тому, щоб підтримувати необхідну еластичність зв'язок і м'язів та нейтралізувати закріплюючий вплив силових вправ.

Метод застосування силових вправ і вправ змішаного типу сприяє зближенню показників активної і пасивної гнучкості, тобто забезпечує природні гармонійні взаємини між м'язами антагоністами.

Розвиток фізичних якостей учнів повинен активізуватися систематично, включаючи і звільнених від практичних занять. Наприклад, кожному зі звільнених доручається спостерігати за виконанням вправ конкретним учнем і фіксувати свої спостереження, при цьому не повідомляти, за ким конкретно ведеться спостереження. У завдання можуть входити запис усіх вправ, що виконуються, відповідно вказана кількість їх повторень, допущені помилки, виставлення відповідної оцінки. Така робота є корисною не тільки звільненому, але й вчителю: аналіз записів дозволить перевірити дозування вправ, установити типові помилки тощо [].

Щоб підвищити інтерес до уроків фізичної культури, в учнів формують навички самостійної роботи (як під час уроку, так і вдома), уміння самостійно складати комплекси вправ з урахуванням особливостей власного організму та стану здоров'я, різноманітні естафети, здійснювати самостійний контроль та оцінювання [12].

На уроках фізичної культури в дітей формуються основні рухові уміння й навички, для кращої ефективності застосовуються такі методи організації учнів як фронтальний, груповий, індивідуальний, а також метод

колового тренування. Але краще за все ці методи комбінувати, тоді ефект від навчальних занять буде максимальним [33].

1.3. Баскетбол як засіб фізичного виховання школярів

Гра є невід’ємною потребою всіх біологічних істот. Особливо яскраво здатність і прагнення до гри проявляється у дитинстві. У співвідношенні гри та навчальної діяльності в дошкільному віці домінуюче значення має гра. В дошкільному віці виникає своєрідна форма навчальної діяльності: навчання у дидактичній грі. В ній виділяється окрема навчальна задача. Гра в шкільному віці не втрачає свого значення, вона зберігається, але відбуваються значні зміни в характері самої ігрової діяльності. При переході від дошкільного до молодшого шкільного віку зростає значення гри з досягненням відомого результату (спортивні ігри, інтелектуальні ігри). Значення гри довго недооцінювалось в психології дітей шкільного віку в зв’язку з тим, що вона носить прихований характер: відбувається перехід від ігор в плані зовнішніх дій до ігор в плані уяви. В шкільному віці змінюється співвідношення між цими двома діяльностями: гра починає підпорядковуватися навчальній діяльності [18].

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку молодшої людини, одне з провідних місць займають спортивні ігри [7, 28]. Вони належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичних вправ у людей всього світу.

Популярність спортивних ігор пояснюється низкою чинників. Абсолютна більшість ігор виключно доступні. Вони не вимагають великих витрат на інвентар, особливих місць для занять, а головне – немає необхідності у довготривалій попередній підготовці для того щоб брати участь у грі.

Ігри відрізняються особливою привабливістю. Адже для перемоги мало одної фізичної переваги. Переможцем вийде той, хто проявить більш високий інтелект і зуміє знайти шлях до успіху не тільки за рівності сил, а й за умови переваги суперника [63].

За різноманітністю здійснюваного впливу спортивні ігри не мають суперників. Вони стали основною складовою вітчизняної системи фізичної культури. Широко використовуються в різних закладах освіти, за програмою загальноосвітніх шкіл знайомство з ними починається з 1 класу. За допомогою спортивних ігор вирішуються основні завдання фізичного виховання – освітні, оздоровчі та виховні. У родині, в навчальних закладах та робочих колективах спортивні ігри цінують за високу емоційну насиченість, змагальний характер, який кожному дає можливість творчого самовираження. Сьогодні за необхідністю у будь-якому конкретному випадку може бути рекомендована саме та гра, яка оказує необхідний вплив.

Нідерландський мислитель XX сторіччя Йохан Хейзинга у своїй праці «Людина, що грає» проаналізував сутність і значення гри як джерел культури. Гра є чудовою моделлю життєвих ситуацій. Але на відміну від життя, гру завжди можна розпочати знову й зіграти краще, ніж раніше. Можливо саме тому гра є такою привабливою для всіх, і одним із чисельних проявів її форм є спортивні ігри [61].

Спортивні ігри за умови їх систематичного використання, сприяють зміцненню здоров'я та забезпечують достатню фізичну активність молодших школярів. Вони удосконалюють рухові здібності школярів і водночас формують моральні та вольові якості, притаманні суспільно активній особистості, забезпечують підготовленість кожної дитини до плідної праці та інших важливих для суспільства видів діяльності. У грі розвиваються дружелюбність, здатність до взаємодопомоги, взаємопідтримки, організаторські здібності, самостійність [13, 37, 68].

Спортивні ігри служать засобом розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, витривалості та ін..) під час вирішення основних рухових завдань. Спортивні ігри дозволяють також удосконалювати морально-вольові якості, навички та риси характеру (цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності та ін.).

Широке застосування різних ігрових видів спорту в процесі фізичної підготовки виправдане високою зацікавленістю, позитивним емоційним і оздоровчим забарвленням спортивних занять школярів. Баскетбол не є винятком, адже це одна з найпопулярніших ігор в Україні. Для баскетболу є характерними різноманітні рухи, ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки та ведення м'яча, які здійснюються у єдиноборстві з суперниками. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, діяльності усіх систем організму.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання допомагає розв'язанню різних завдань залежно від віку тих, хто займається. В молодшому шкільному віку вони реалізуються через застосування спеціально-підготовчих вправ з м'ячем, підвідних ігор, міні-баскетболу.

Місце баскетболу в системі фізичного виховання зумовлюється його доступністю. Але головне те, що визначає питому вагу баскетболу в шкільній освіті – це його цінність, як комплексного засобу фізичного розвитку, рухових якостей і виховання. Завдяки різноманітності й доступності його вправ, всебічному впливу на організм та оздоровчій спрямованості багато вчителів фізичної культури і школярів з-поміж різних спортивних ігор надають перевагу вивченню навчального матеріалу з баскетболу [2; 7; 9; 13; 16].

Серед фахівців з баскетболу немає єдиної думки щодо визначення сприятливого віку для початку занять. Одні рекомендують починати вивчати прийоми цієї в дошкільних навчальних закладах [1; 4; 6] або із 7–9

років [3; 14; 17]. Інші фахівці рекомендують починати вивчення баскетболу з 11–12 [5; 10; 11; 15], а то й з 13–15 років [12].

Така палітра поглядів учених позначилась і на змісті шкільних навчальних програм, які рекомендували вивчати прийоми гри в баскетбол з 5-го (1988 р., 1993 р.), а пізніше (1998 р., 2001 р.) — з 2-го класу.

Для підвищення ефективності вивчення прийомів баскетболу та гри загалом необхідна відповідна система, яка би через цілісну рухову діяльність забезпечувала мотивацію учнів; передбачала чітке визначення завдань і змісту навчання, засобів розвитку фізичних якостей та засвоєння технічних прийомів. Вирішити ці проблеми покликана технологія навчання.

Найважливіший результат гри – це радість і емоційне піднесення. Саме завдяки цій властивості гри з елементами змагання більш ефективно, ніж інші форми фізичного виховання, задовольняють потребу організму рухатися.

Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетбол і сама ігрова діяльність дають унікальні можливості для формування життєво важливих навичок та вмінь школярів, усебічного розвитку їхніх фізичних і психічних якостей. Засвоєні рухові дії гри в баскетбол і пов'язані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я, а також рекреації. Людина може використовувати їх упродовж усього свого життя під час самостійних занять фізичною культурою.

Заняття баскетболом сприяють розвитку специфічного сприйняття – "відчуття м'яча" , "відчуття часу", " відчуття простору", " відчуття партнера", розвитку уваги, мислення і пам'яті. Саме тому, баскетбол включений в програму фізичної культури середньої школи.

Аналіз навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про наявність стійкої тенденції до збільшення ролі баскетболу у фізичному вихованні школярів. Це проявляється не тільки у збільшенні обсягу часу на їхнє вивчення, але й у розширенні вікового діапазону навчання баскетболу.

Немає єдиної думки щодо сприятливого віку для початку занять баскетболом і серед фахівців з баскетболу, одні рекомендують починати вивчати прийоми баскетболу вже в дошкільних навчальних закладах (Н.А.Колоскова), інші (Ю.І. Чуча, А.А. Чумаков, Ю.М. Портнов) – із 7-9 років. Ж.А. Мінасаж, В.А. Кудряшов, Н.В. Семашко стверджують, що діти 7-10 років здатні оволодівати окремими ігровими прийомами, проте в них немає ще достатнього рівня розвитку фізичних якостей, і тому вивчення цих технічних прийомів відбувається у сприятливих умовах. Інші фахівці (Т.Я. Зельдович, С.А. Керамінас, О. Сотник, Е.П. Волков) рекомендують починати вивчення баскетболу з 11-12 років.

Навчитись грати в баскетбол не означає лише володіти окремими технічними прийомами. Необхідно, щоб усі члени обох команд мали належний рівень фізичної та технічної підготовки, володіли навичками групової та командної взаємодії.

Це зобов'язує забезпечити відповідну підготовку всіх учнів до гри в баскетбол. Адже, баскетбол – командна спортивна гра, де виграє чи програє вся команда, тому як би добре не грав окремий гравець, коли команда програла, то програв і він. І навпаки, як би погано учень не грав, коли команда виграла, то виграв і він.

Учні з інтересом ставляться до вивчення прийомів будь-якої гри лише за умови перспективи їх використання в ігрових ситуаціях. Тому необхідно враховувати сприятливий вік дітей для засвоєння прийомів баскетболу та поступово вивчати їх з учнями, забезпечуючи їм можливість участі у двобічних іграх.

Сучасний баскетбол перебуває на стадії бурхливого творчого підйому, спрямованого на активізацію дій як у нападі, так і в захисті.

Техніка гри в баскетбол дуже різна. Найважливішим технічним прийомом є кидки. Від точності кидка залежить успіх гри. Кидок м'яча в кошик школярі починають вивчати в 4 – 5 класах. Знання рівня вишколу й динаміки становлення техніки кидка дасть змогу мені підібрати й

використовувати на уроці саме ті засоби, що забезпечують навчання учнів на найвищому рівні.

Вивчення рівня техніки виконання кидків на уроках фізичної культури, закладених у комплексну програму для середньої школи та корегування пробного процесу на основі виявлення й виправлення помилок, підвищують ефективність процесу навчання кидкам у баскетболі.

Фізична підготовка посідає значне місце у системі фізичного виховання дітей шкільного віку. В дослідженнях різних авторів значна увага приділена змісту і структурі фізичної підготовки дітей, її спрямованості та організації [23].

Фізична підготовка є основою будь – якого виду спорту – своєрідним фундаментом, базою, на яку спирається техніка й майстерність.

У баскетболі без правильної й високої фізичної підготовленості неможливо досягти високих результатів. Учень має володіти багатьма якостями, як спринтерськими, так і стаєрськими, мати гарний стрибок і координацію, мати добре розвинені м'язи, бути спритним, гнучким і витривалим. Для розвитку всіх цих якостей слід виконувати комплекс різних програм і вправ загальної фізичної підготовки.

Проте, баскетбол і сам є чудовим засобом фізичної підготовки. Під час гри розвиваються спритність, швидкість, витривалість, швидко-силові якості. Баскетбол сприяє розвитку психофізіологічних здібностей: швидкій реакції на предмет, що рухається; концентрації та розосередженості уваги, ігровому мисленню, формування відчуття м'яча сприяє розвитку дрібної моторики. Тому вже в початкових класах можна і необхідно на уроках фізичної культури давати не тільки елементи гри в баскетбол, але й саму гру за спрощеними правилами і в зменшених складах (3х3, 4х4).

Висновки до розділу 1.

Визначено, що анатомо-фізіологічні та психічні особливості дітей молодшого шкільного віку вимагають методично грамотного підходу до організації занять, підбору засобів і методів навчання руховим діям і вихованню фізичних якостей, детального дозування фізичного навантаження.

Рівень розвитку фізичних якостей і ступінь пристосовності організму до фізичних навантажень різної спрямованості залежать від вікових особливостей організму та сенситивних періодів розвитку організму. У молодшому шкільному віці можна застосовувати вправи розвивального характеру, не варто виконувати вправи з високою інтенсивністю та з максимальним зусиллям.

Баскетбол, як представник командних ігрових видів спорту є чудовим засобом фізичного виховання. Характер діяльності в баскетболі сприяє всебічному розвитку учнів, різноманітна рухова діяльність створює прикладні навички, командна гра формує необхідні соціальні навички: взаємовиручки, вміння спільно вирішувати завдання, що постають, брати відповідальність та ін. Застосування засобів з баскетболу відбувається в сприятливій, дружній атмосфері, що підвищує інтерес до виду спорту і загалом до фізичної активності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Збір теоретичних та практичних даних для здійснення дослідження за визначеною нами темою, написання і оформлення тексту кваліфікаційної роботи передбачало застосування різноманітних методів наукового пошуку, зокрема:

1. Аналіз спеціальної методичної літератури, нормативно-правових документів.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз спеціальної методичної літератури, нормативно-правових документів проводився для вивчення та узагальнення існуючих законодавчих та нормативних документів, що стосувалися організаційних основ проведення освітнього процесу в початковій школі. По ходу дослідження ми використовували дані методичної літератури щодо вибору тестів і засобів підготовки, методики розробки тренувальних завдань. По завершенню експериментальної частини відбувалося порівняння отриманих результатів

Упродовж підготовки, проведення та після закінчення нашого дослідження вивчалася спеціальна та методична література представлена в навчальних посібниках, методичних рекомендаціях, публікаціях у

збірниках наукових праць та наукових журналах, а також електронні джерела відповідно до теми дослідження, що знаходяться у вільному доступі. Це дало змогу визначити основні напрями дослідження, поставити мету та завдання, узагальнити існуючу інформацію та висвітлити проблемні питання, розробити й експериментально обґрунтувати тренувальні завдання для підвищення рівня фізичної підготовленості, сформулювати висновки.

2.1.2. Педагогічне спостереження відбувалося в процесі уроків з фізичної культури, предметом дослідження був зміст фізичної підготовки школярів початкових класів. За результатами спостережень визначалося співвідношення засобів з різних видів спорту, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

2.1.3. Педагогічне тестування відбувалося за тестами визначеними у програмі з фізичної культури для учнів 3-х класів. Визначення рівня розвитку фізичних якостей здійснювалося за такими тестами:

Біг на 30 м є критерієм розвитку швидкості. Визначалася динаміка показників упродовж дослідження. Тест виконувався на біговій доріжці стадіону. Надавалося 2 спроби з інтервалом відпочинку не менше 5 хвилин.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи використовувався для визначення гнучкості з однієї спроби.

Підтягування у висі лежачи застосовувався для контролю сили верхніх кінцівок. Результат зараховувався за одною спробою.

Човниковий біг 4х9 м визначав рівень розвитку спритності. Надавалася 1 спроба.

Стрибок у довжину з місця давав можливість вивчити показники розвитку швидкісно-силових здібностей. Надавалося дві спроби, враховувалася краща спроба.

Педагогічний експеримент проводився з метою вивчення впливу засобів з баскетболу на фізичну підготовленість учнів 3-х класів. Він носив порівняльний характер і складався з двох етапів: констатувального і формувального. На першому етапі визначалися вихідні дані за тестуванням показників фізичної підготовленості, вивчалися особливості застосування різних засобів підготовки. На формувальному етапі впроваджувалися тренувальні завдання із застосуванням засобів з баскетболу на уроках фізичної культури. Тривалість впровадження складала 8 тижнів. Кількість учнів, як в контрольному, так і в експериментальному класі складала по 16 учнів (8 дівчат і 8 хлопців), всі учні належали до основної медичної групи.

2.1.4. Методи математичної статистики. Для обрахунку результатів обстеження використовувалися методи математичної статистики [43]. Визначалися такі дані:

- середнє арифметичне ($\bar{x}$);
- середнє квадратичне відхилення (S);
- похибка середнього арифметичного (m).

Вірогідність різниці між середніми величинами контрольної та експериментальної груп визначалась за критерієм Стюдента, попередньо перевірялась гіпотеза про нормальний розподіл результатів вимірювання за критерієм Шапіро-Уїлкі..

Якісний рівень визначався за розробленою 5-рівневою шкалою: середній рівень $\bar{x} \pm 0,5S$, вище за середній від $\bar{x} + 0,5S$ до $\bar{x} + 1,5S$; високий – більше ніж $\bar{x} + 1,5S$; нижче за середній від $\bar{x} - 0,5S$ до $\bar{x} - 1,5S$, низький менше за $\bar{x} - 1,5S$.

2.2. Організація дослідження

Відповідно до розробленого індивідуального плану написання кваліфікаційної роботи дослідження було розділено на конкретні етапи:

На першому етапі (жовтень-грудень 2023 р.) вивчалися сучасні документи нормативної бази проведення уроків фізичної культури в молодших класах, методичні джерела з питань особливостей фізичної підготовки з дітьми молодшого шкільного віку. На основі доступної інформації визначалась можливість застосування засобів з баскетболу на уроках фізичної культури. На цьому етапі була визначена гіпотеза дослідження, розроблена програма проведення дослідження, поставлена мета, завдання дослідження, обрана база та контингент учасників, яким став опорний заклад Соболівська ЗОШ 1-3 ступенів. Від батьків всіх учасників дослідження була отримана поінформована згода.

Другий етап (січень – червень 2024 р.) присвячувався розробці тренувальних завдань із застосуванням засобів з баскетболу, визначенню вихідних (березень) і кінцевих (травень) даних педагогічного тестування, впровадженню розроблених тренувальних завдань в навчальний процес з фізичного виховання учнів 3-х класів, опрацюванню отриманих результатів методами математичної статистики.

Третій етап дослідження (вересень – листопад 2024 р.) узагальнюючий, на ньому відбувалася систематизація, обробка та аналіз результатів педагогічного дослідження; здійснювалася перевірка ефективності всієї дослідної роботи, були сформульовані теоретичні висновки і практичні рекомендації. Завершено оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

3.1. Організація освітнього процесу в початковій школі

Головною метою, яка постає перед сучасним вчителем фізичної культури є формування і підтримка здоров'я дитини на всіх етапах освітнього процесу. Зростання значення проблеми фізичної підготовленості дітей викликана збільшенням навчального навантаження, ризиків техногенного психологічного, екологічного та воєнного характеру, що мають негативний вплив на здоров'я школярів. Кількість дітей зі слабким здоров'ям продовжує зростати ще й через те, що відсутня мотивація до рухової діяльності, все більше відбувається її заміна на захоплення комп'ютерними іграми, що призводить до малорухомого способу життя, погіршення психоемоційного стану та соціалізації дитини в суспільному середовищі.

Однією з причин зниження здоров'я школярів можна вважати зменшення зацікавленості уроками фізичної культури через використання на них стандартних вправ і одно типовою організацією рухової активності.

За рахунок педагогічних спостережень і фіксації кількісних показників вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей нами було визначено їх співвідношення у структурі фізичної підготовки учнів 3-х класів (рис. 3.1).

Найбільша частка випадала на вправи гімнастичного характеру (42%), що були спрямовані на розвиток гнучкості, силових здібностей. Це були як вправи з предметами (гімнастичні палиці, обручі, фітболи),

так і без предметів, які здебільшого виконувалися на місці, повторним або безперервним методом.

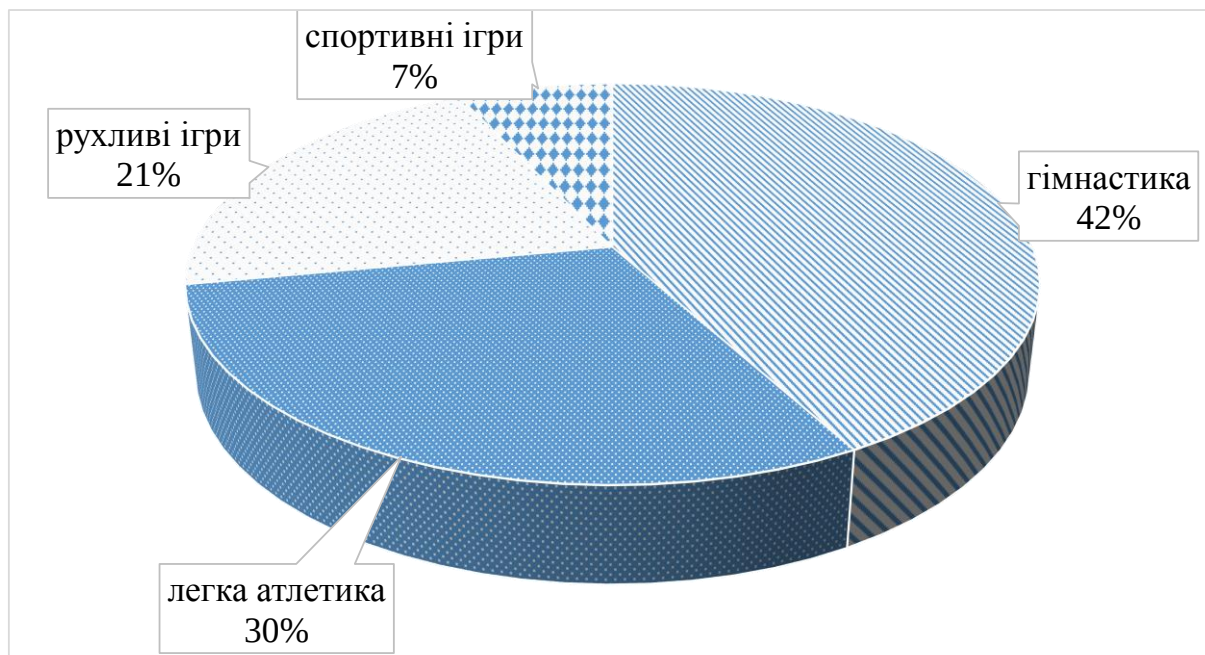


Рис.3.1. Співвідношення засобів з різних видів спорту, спрямованих на розвиток фізичних якостей молодших школярів (%)

Засоби з легкої атлетики (біг, стрибки, прискорення, різновиди бігу) навпаки відрізнялися динамікою й інтенсивністю виконання, застосовувалися для розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей, витривалості. Їх частка в структурі фізичної підготовки становила 30%.

Рухливі ігри є одним з основних засобів у освітньому процесі з фізичної культури в початковій школі. Він також є й одним із самих дієвих, тому що його впровадження відбувається винятково в ігровій формі, що сприяє підвищенню емоційного фону та більшому впливу на фізичну підготовленість. Їх частка складала 21%.

Засоби зі спортивних ігор зайняли в структурі фізичної підготовки не заслужено останнє місце (7%). Скоріше за все це пов'язано з відсутністю розуміння та методики використання вправ зі спортивних іграх не для навчання руховим діям, а розвитку фізичних якостей, або у поєднанні двох завдань. Найчастіше вони застосовувалися з метою розвитку спритності та швидкісних якостей.

3.2. Показники фізичної підготовленості молодших школярів.

У навчальній програмі з фізичної культури для учнів початкової школи передбачено проведення моніторингу розвитку фізичних якостей для подальшого спостереження за динамікою показників фізичної підготовленості та визначення резервних можливостей школярів.

Отже, користуючись запропонованими у програмі тестовими вправами були визначені показники розвитку швидкості, гнучкості, сили, спритності та швидкісно-силових якостей.

У тестуванні брали участь учні двох 3-х класів опорного закладу Соболівська ЗОШ 1-3 ступенів. До педагогічного експерименту була залучена однакова кількість дітей у класах, склад хлопчиків і дівчат також був однаковий по 8 осіб в кожній.

Попередньо проаналізувавши результати хлопців і дівчат ми не виявили достовірних розбіжностей, отже в таблиці представлені загальні дані. Учні 3-А класу були віднесені до контрольної групи, учні 3-Б до експериментальної. Як бачимо з вихідних даних результатів статистично достовірних відмінностей між результатами учнів цих класів не виявлено (табл. 3.1)

Таблиця 3.1.

Показники фізичної підготовленості учнів 3-х класів на початку дослідження

Тести	Групи	Статистичні показники				
		X	S	m	V	p
Біг на 30 м, с	КГ (n=28)	7,0	0,99	0,19	14,4	>0,05
	ЕГ (n=28)	7,2	0,99	0,19	13,5	
Човниковий біг 4x9 м, с	КГ (n=28)	13,34	0,82	0,16	5,4	>0,05
	ЕГ (n=28)	13,35	0,94	0,18	6,1	
Стрибок у довжину з місця, см	КГ (n=28)	93,2	1,48	0,74	12,8	>0,05
	ЕГ (n=28)	94,5	1,44	0,74	11,3	

Продовження табл. 3.1						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГ (n=28)	8,8	0,96	0,18	9,8	>0,05
	ЕГ (n=28)	8,6	0,92	0,15	9,4	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	КГ (n=28)	3,1	0,22	1,12	10,6	>0,05
	ЕГ (n=28)	3,5	0,22	1,17	11,2	

Відповідно до орієнтовних показників розвитку фізичних якостей, наведених в навчальній програмі для учнів 3-х класів результати за всіма тестами належать до рівня нижчого за безпечний.

3.3. Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості учнів 11-х класів

Для кращого аналізу розвитку фізичних якостей вирішено було провести якісну оцінку досягнень школярів. На основі математико-статистичного опрацювання отриманих результатів учнів 3-х класів ми розробили 5-ти рівневу шкалу для визначення якісної оцінки результатів: високий, вище за середній, середній, нижче за середній і низький рівень. Межі оцінки визначалися за показниками середнього значення та середнього квадратичного відхилення, детальніше описана в розділі 2.

На рис. 3.2 наведені дані, що характеризують результати школярів за тестом човниковий біг 4x9 м. Тест «Човниковий біг 4x9 м» дозволяє визначити рівень розвитку спритності. Визначено, що в двох класах не було ні низьких, ні високих результатів, більша частина результатів відповідала рівню нижче середнього – 67,8% (ЕГ) та 65,5% (КГ). Результатів вище за середній було 3,6% в експериментальній і 6,9% в контрольній групі. Всі інші результати відповідали середньому рівню.

За тестом «Нахил вперед з положення сидячи», що оцінювала таку якість як гнучкість також не було великої різниці між якісними показниками (рис. 3.3).

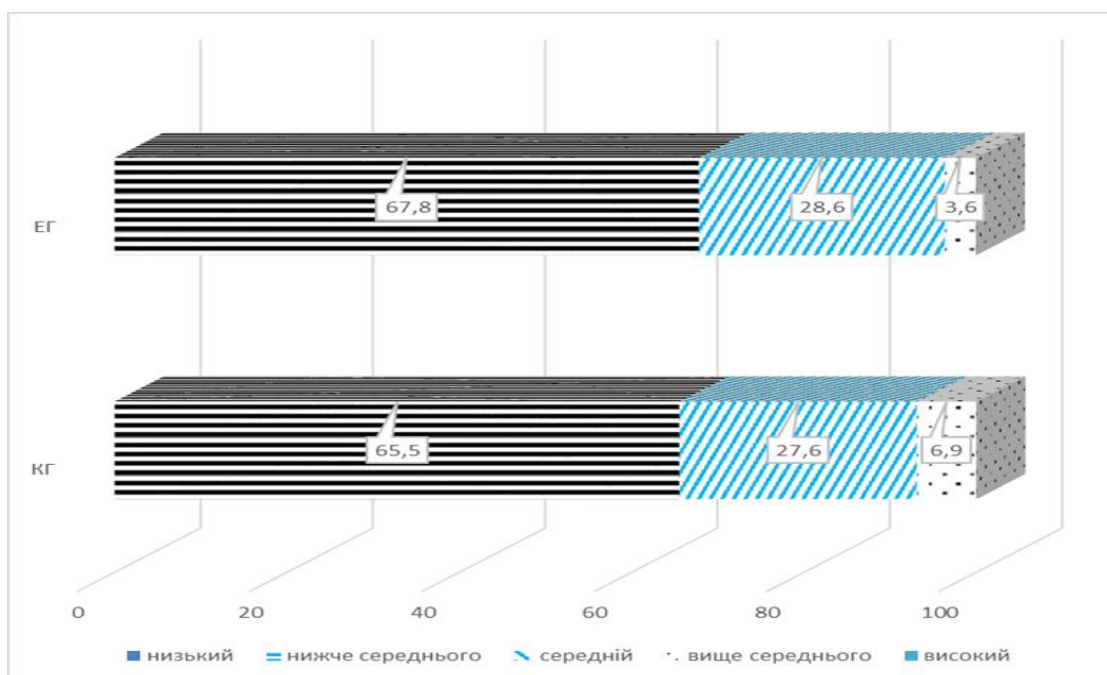


Рис. 3.2. Якісна характеристика виконання тесту човниковий біг 4х9

М

В контрольній і експериментальній групах були виявлені низькі результати (16,7% в ЕГ і 21,4% в КГ), які в основному стосувалися виконання тесту хлопчиками. Значна кількість результатів належить до рівня нижчого за середній (40,0% в ЕГ і 50,0% в КГ) та середній.

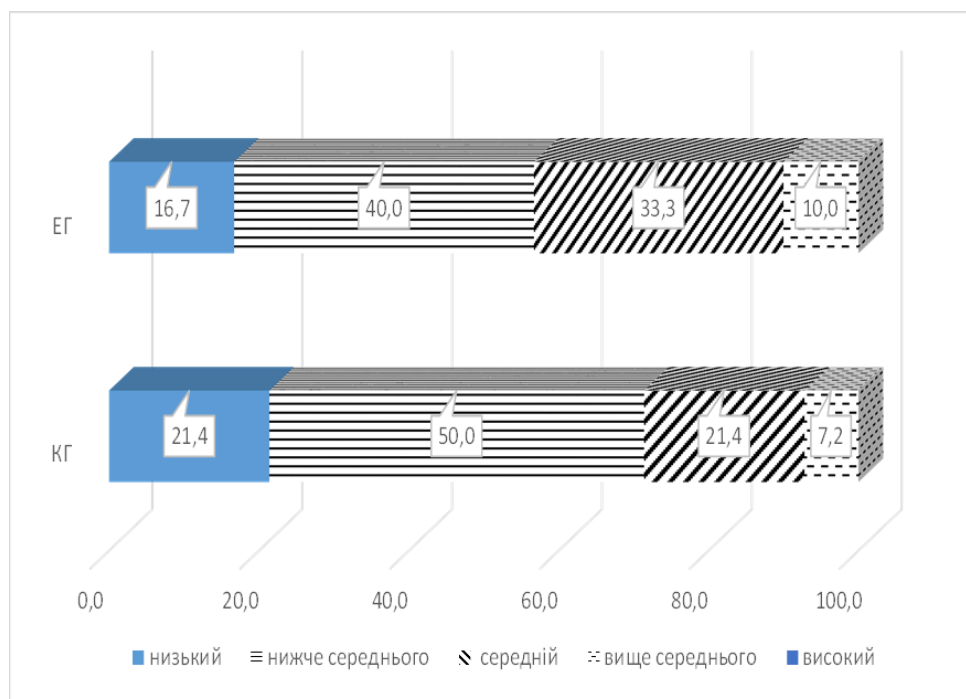


Рис. 3.3. Якісна характеристика виконання тесту «Нахил вперед з положення сидячи» учнями контрольної та експериментальної груп

Також незначна кількість результатів дівчат була віднесена до рівня вищого за середній – 10% (ЕГ) і 7,2% (КГ).

Аналіз отриманих результатів у тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» дозволяє констатувати, що якісні показники контрольної і експериментальної групи мають деяку відмінність. Так, в контрольній групі (КГ) переважали результати нижчі за середні (41,4%), кількість низьких результатів було 20,7%, відсутні високі результати. В експериментальній групі (ЕГ) більша кількість результатів розподілилася на рівні середній (35,7%) та нижче за середній (35,7%), інші також рівномірно на низькому та вище за середній рівень (по 14,3%) (рис. 3.4). За цим тестом ми визначали силову витривалість молодших школярів.

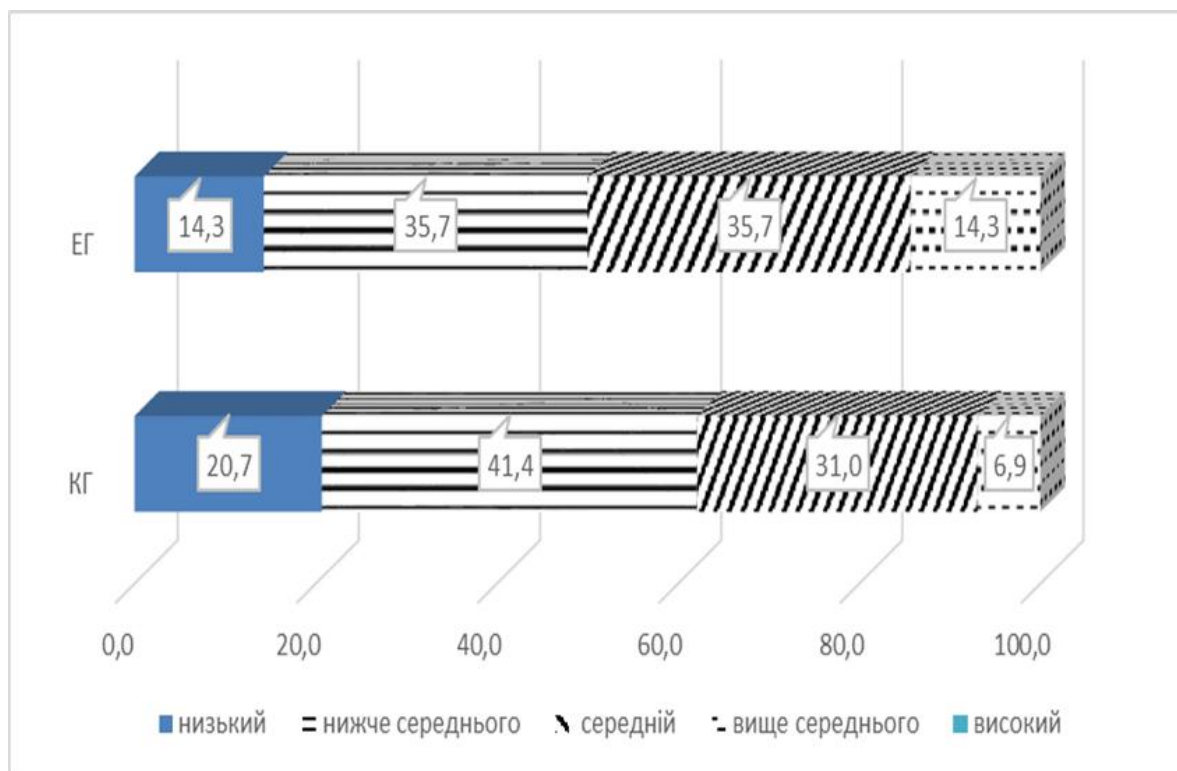


Рис. 3.4. Якісна характеристика виконання тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» учнями контрольної та експериментальної груп.

Учні контрольної та експериментальної груп у бігу на 30 м не показали високих результатів, всі вони розподілися між усіма рівнями (рис. 3.5). В експериментальній групі переважали нижче за середні (40%) та середні (33,3%) результати. В контрольній групі загальна кількість

результатів відповідала експериментальній з дещо іншим співвідношенням: результати нижчі за середні 50%, середні – 21,4%. Кількість низьких результатів переважала кількість результатів вищих за середній. Такий стан свідчить про незадовільний розвиток швидкісних якостей.

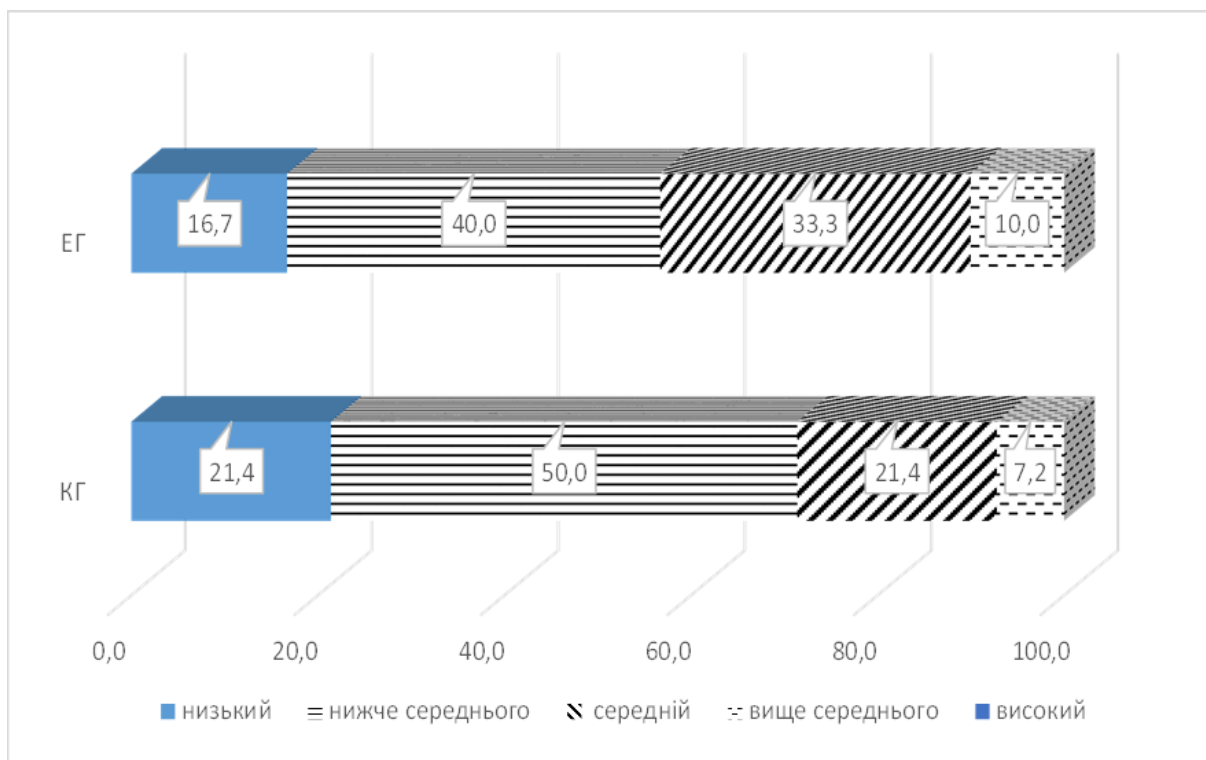


Рис. 3.5. Якісна характеристика виконання тесту «Біг на 30 м» учнями контрольної та експериментальної груп

Тест «Стрибок у довжину з місця» характеризує рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Результати у цьому тесті учнів експериментальної та контрольної групи мають майже однакові показники за якісним рівнем виконання (рис. 3.6). В обох групах переважали результати нижчі за середні: 46,4% - контрольна група і 46,7% - експериментальна, а також високий відсоток низьких результатів: 25% і 16,7% відповідно. Здебільшого ми пов'язуємо це з недосконалою технікою виконання та відсутністю ефективних засобів і методів, а також регулярного

впливу на їх розвиток у процесі уроків з фізичної культури.

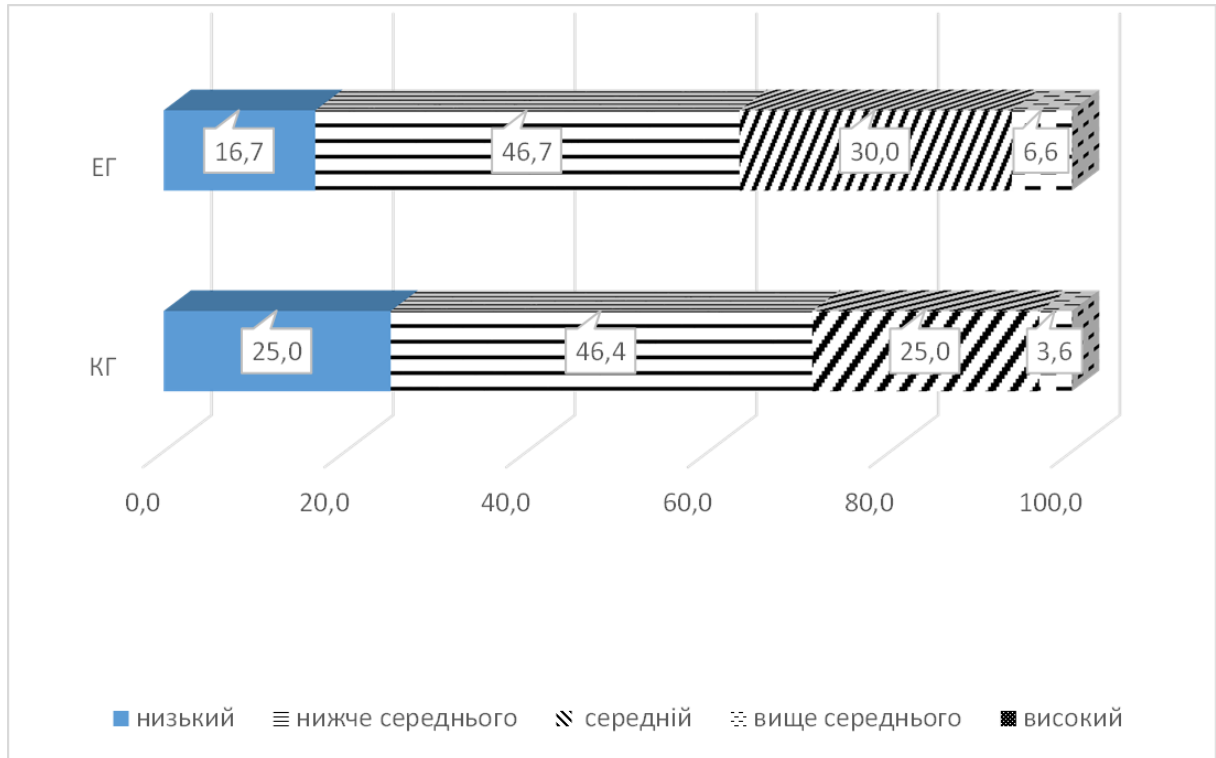


Рис. 3.6. Якісна характеристика виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» учнями контрольної та експериментальної груп

Узагальнюючи отримані дані можемо зазначити, що більшість отриманих результатів знаходилися в межах від середніх до низьких.

За жодним з проведених тестів високих результатів виявлено не було, що може бути наслідком відсутності необхідних методичних матеріалів для вчителів з розвитку фізичних якостей, а також термінами проведення тестування, які відповідали початку навчальної чверті.

Наявність великої кількості результатів від низького до середнього рівня свідчить про високий руховий потенціал молодших школярів.

Висновки до розділу 3

У результаті проведення констатуючого експерименту було визначено, що на уроках фізичної культури в 3-х класах з метою розвитку фізичних якостей найбільше застосовуються вправи з гімнастики та легкої атлетики, при цьому методами їх проведення є повторний, безперервний, методу суворо регламентованої вправи. Що стосується засобів зі спортивних ігор, які були б спрямовані на розвиток фізичних якостей, то в практиці проведення уроку їх роль недооцінена, в основному їх застосовують під час проведення естафет, що дає змогу підвищувати рівень спритності та швидкості.

Для подальшого проведення нашого основного експерименту ми вивчали рівень розвитку фізичних якостей за тестами, запропонованими в навчальній програмі для учнів 3-х класів. Тестування проводилися в двох класах, в ньому була задіяна однакова кількість школярів як за кількістю, так і за гендерною приналежністю, вони були віднесені до експериментальної та контрольної групи. Результати тестування не показали статистично значущої відмінності між ними.

Для якісної характеристики рівнів підготовленості всі результати розподілялися за рівнями на високі, вище за середні, середні, нижчі за середні та низькі. За більшістю показників результати знаходилися в межах від нижче до середнього до вище за середній рівні. Це свідчить, що діти знаходяться в початковій фазі фізичного онтогенезу та передбачає подальший ріст показників при умові ефективної методики їх розвитку.

РОЗДІЛ 4

АПРОБАЦІЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ З БАСКЕТБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

4.1. Методичне обґрунтування застосування тренувальних завдань, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості

Попереднє тестування учнів експериментальної групи показало наявність значної кількості школярів з низьким та нижче за середній рівнем фізичної підготовленості. Це спонукало нас до пошуку ефективних засобів фізичної культури і спорту, які б допомогли підвищити якість виконання контрольних випробувань. У зв'язку з тим, що педагогічний експеримент відбувався у весняний період – переважна кількість навчальних занять проходили в умовах спортивного залу. Це стало одною з умов підбору засобів, іншою умовою було врахування інтересів самих учнів. Отже, всім цим вимогам відповідали спеціально-підготовчі вправи з елементами баскетболу.

Таким чином, всі навчальні заняття з фізичної культури з учнями молодших класів експериментальної групи проводилися з обов'язковим включенням до змісту уроку засобів баскетболу, які б впливали на рівень фізичної підготовленості. Вправи, які застосовувалися в процесі занять умовно можна поділити на групи відповідно їх впливу на розвиток фізичних якостей.

Для реалізації мети та завдань дослідження на формуальному етапі дослідження ми керувалися такими методичними підходами: при проведенні вправ застосовували різні методи (повторний, ігровий, безперервний та ін.), це були зазвичай динамічні вправи, які застосовувалися на кожному уроці відповідно до розроблених тренувальних завдань з фізичної підготовки (рис. 4.1). Методичний підхід «Тренування через навчання» означає, що під час уроку не тільки застосовувалися вправи

з фізичної підготовки, але й вирішувалися основні завдання уроку відповідно до програмного матеріалу.

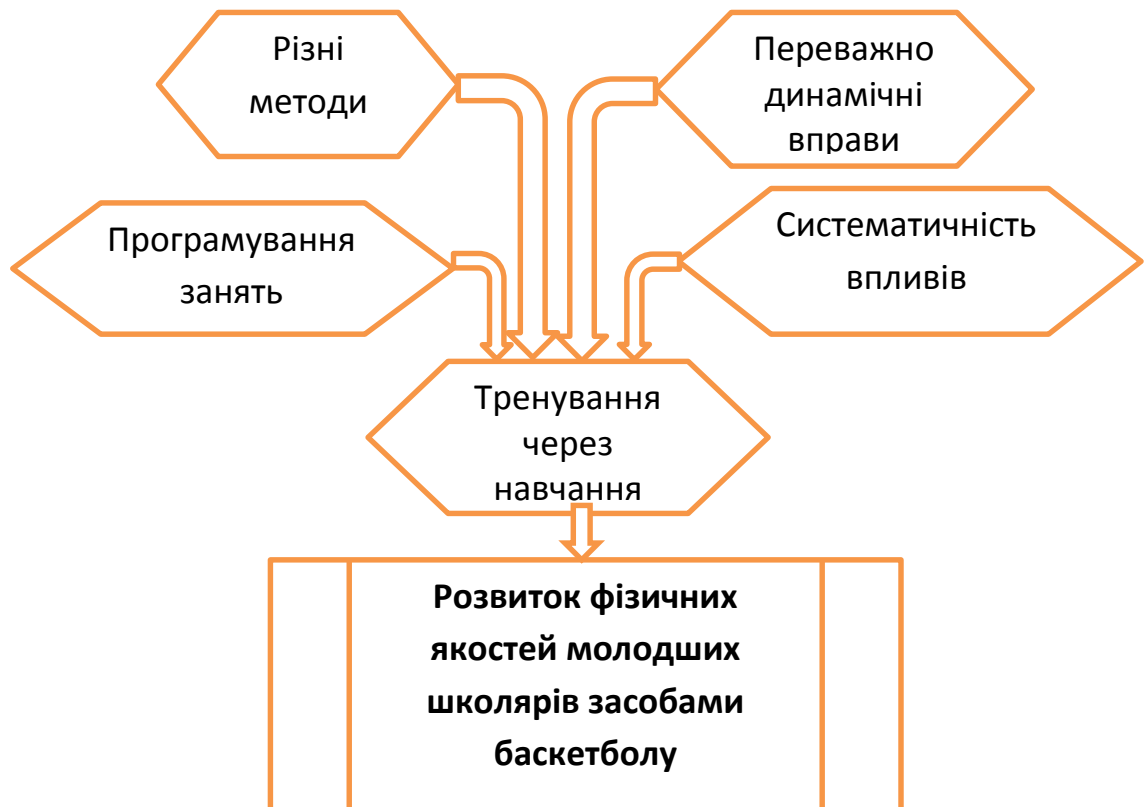
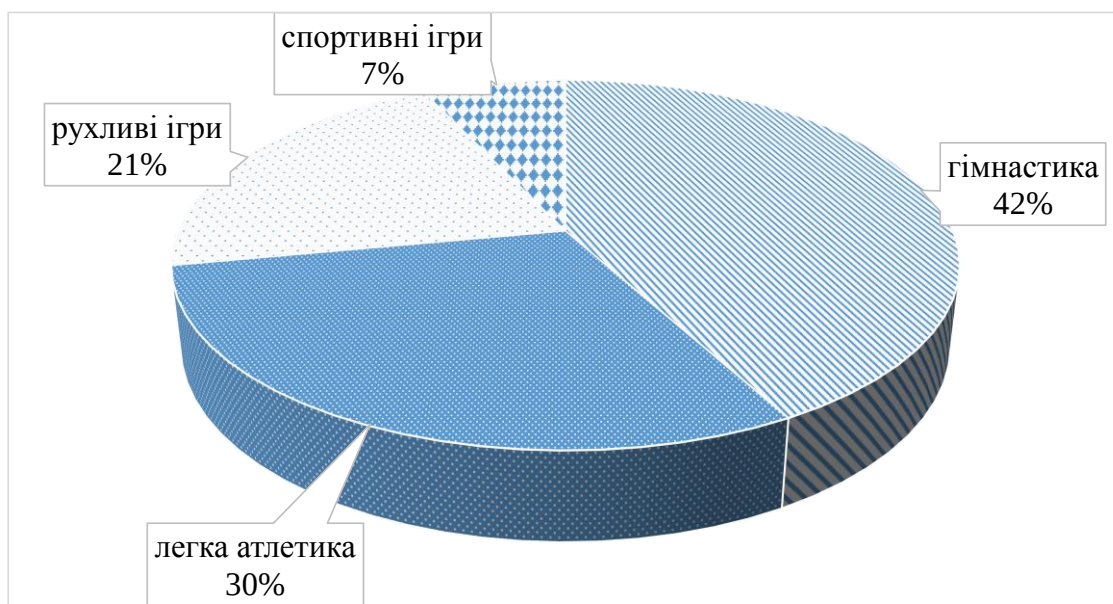


Рис.4.1. Основні методичні підходи до розвитку фізичних якостей у учнів молодших класів засобами баскетболу

Для того щоб визначити вплив вправ з баскетболу ми змінили розподіл засобів з фізичної підготовки на основному етапі за рахунок зменшення вправ з гімнастики (з 42% до 25%) та легкої атлетики (з 30% до 20%), передбачаючи можливості їх заміни вправами з баскетбольним м'ячем (рис. 4.2). Таким чином кількість вправ у структурі фізичної підготовки учнів 3-х класів збільшувалася до 34% і мала переважające місце.

В контрольній групі на уроках фізичної культури застосовувалися ті самі засоби що й на констатувальному етап. порівнянні з констатуючим етапом не змінювалося.

а)



б)

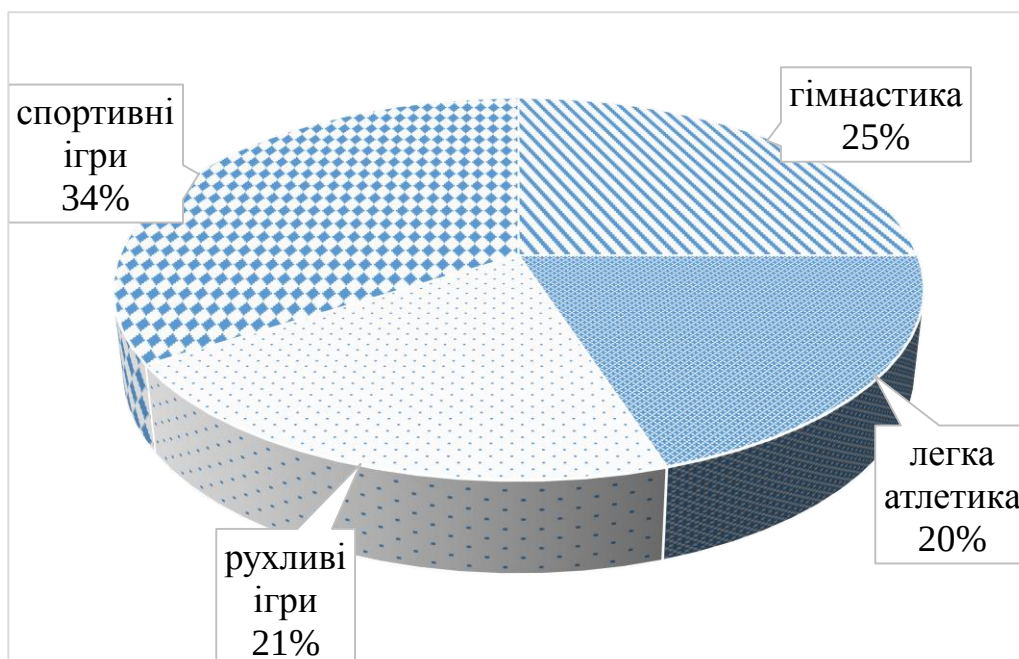


Рис. 4.2. Співвідношення засобів з різних видів спорту, спрямованих на розвиток фізичних якостей учнів молодших класів експериментальної групи у структурі уроку фізичної культури: а) на констатуючому етапі; б) на формувальному етапі

Засоби з баскетболу, що сприяють розвитку різних фізичних якостей було відібрано відповідно до фізичних можливостей молодших школярів з літературних джерел та рекомендованих фахівцями у мережі Інтернет.

Засоби, спрямовані на розвиток та удосконалення сили:

1. Передачі в парах баскетбольним м'ячем у положенні лежачи на гімнастичних матах під час підйому тулуба в положення сид.
2. Баскетбольне «регбі» за спрощеними правилами.
3. Баскетбольне «регбі» з набивним м'ячем.
4. Баскетбол за спрощеними правилами навприсядки.
5. М'яч знаходиться в центрі кола діаметром приблизно 3 м, один учень знаходиться в колі, інший за його межами. За сигналом учень за межами намагається доторкнутися до м'яча. Завдання захиснику м'яча – утримати учня «на спині».

Засоби, спрямовані на розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей:

1. Стрибки через баскетбольні м'ячі.
2. 2 стрибка ноги до грудей, після чого швидкісне ведення
3. Вправи з жонглюванням м'яча в русі з просуванням стрибками.
4. Кидки м'яча в кошик з попереднім настрибуванням на гімнастичну лаву і зістрибуванням (відстань від кошика 2 м).
5. Передачі вгору в стінку зі стрибками, відстань 1 м.

Засоби, спрямовані на розвиток та удосконалення спритності:

1. Зміна виду переміщення за сигналом.
2. Естафета з веденням м'яча. Направляючий обводить 5 стояків (відстань між ними 2 м), і повертається назад спиною вперед.
3. Естафета з елементами жонглювання баскетбольного м'яча.
4. Передача м'яча вперед-вгору над собою. Необхідно встигнути зробити поворот або присісти-встати і спіймати м'яч.
5. Передачі м'яча в русі (з вихідного положення спиною вперед, з виконанням повороту на 360° після передачі, з дотиком до підлоги тощо).

6. Два учні знаходяться на протилежних сторонах майданчика, м'яч знаходиться на центральній лінії. За сигналом вчителя вони роблять прискорення до м'яча, повертаються назад спиною вперед, потім переміщуються приставним кроком лівим боком на відстань 2-3 м до фішки, повертаються назад, те саме іншим боком. Після чого роблять прискорення знову до центру майданчика з метою оволодіти м'ячем.

Засоби, спрямовані на розвиток та удосконалення швидкості:

1. Вчитель робить передачу вперед вгору. Учень повинен навздогнати м'яч до моменту, коли він доторкнеться до пола.
2. Естафети з веденням баскетбольного м'яча.
3. Естафети з веденням баскетбольного м'яча і обведення стояків. Відстань між стояками 2-3 м, дистанція 25-30 м. Перший стояк знаходиться на відстані 10-13 м від старту.
4. Гра в квача командами з передачами баскетбольним м'ячем.
5. Вправа виконується в парах. Учні розташовуються на лицьовій на відстані 3-х секундної зони. М'яч у вчителя, який котить м'яч вперед. Завдання учням оволодіти м'ячем, прискорення можна робити після того як він пересіче штрафну лінію. Хто оволодів м'ячем атакує протилежний кошик, інший грає в захисті.

Засоби, спрямовані на розвиток гнучкості:

1. Гравці стають у парах в колони, спиною один до одного, відстань між ними приблизно 0,5 м. Передачі прямими руками над головою з вигином назад; під ногами зі згинанням тулуба вперед, з правого та лівого боку з поворотом тулуба.
2. Мах ногою вперед, передача м'яча під ногою з руки в руку.
3. З положення лежачи затиснути м'яч ногами, перенести м'яч над собою назад.

4. Спеціальні вправи з жонглюванням м'яча (підкинути попереду – спіймати позаду; тримаючи м'яч над головою прогнутися назад і кистями послати м'яч між ногами наперед тощо).

5. М'яч утримується двома руками зверху у прямих руках. Нахили вперед, в сторони, назад.

У процесі навчальних занять під час застосування перерахованих вище засобів використовувалися такі методи: повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, метод колового тренування.

Для оптимізації підготовки учнів молодшого шкільного віку ми розробили тренувальні завдання з фізичної підготовки із застосуванням засобів з баскетболу, які були впроваджені в навчально-виховний процес учнів експериментального класу.

Тренувальні завдання склалися на один урок, при цьому враховувалася правильна послідовність вправ і їх розміщення в структурі уроку. Зокрема, в таблиці 4.1 представлений один з варіантів тренувального завдання.

Таблиця 4.1

**Тренувальне завдання
для розвитку фізичних якостей засобами з баскетболу**

№ з/п	Зміст вправи	Спрямованість	Дозування	Частина уроку
1.	Жонглювання м'ячем на місці	Спритність	5 вправ х 10 разів	Підготовча
2.	Естафета з переносом м'яча	Швидкість	Відстань 15 м	Підготовча
3	Стрибки через м'яч	Швидкісно-силові якості	3 серії по 5 стрибків, відпочинок 30-60 с	Основна

<i>Продовження табл. 4.1.</i>				
4.	Естафета «Планка». Учні в команді займають положення «планки» на прямих руках в колоні. За сигналом ведучий котить м'яч під учнями, останній в колоні ловить м'яч він займає місце ведучого, який стає першим і приймає положення планки	Силові якості	1-2 рази	Основна
5.	Піднімання з положення лежачи в сід, м'яч в руках перед собою	Силові якості	2 серії по 6-8 підйомів	Основна
6.	Нахили вперед, назад, в сторони утримуючи м'яч в руках	Гнучкість	8-10 разів	Заклучна

Як бачимо першими є вправи для розвитку координаційних здібностей – жонглювання м'яча: ми давали вправи доступні, з кожним наступним разом або ускладнювали або добавляли елементи новизни. Діти із захопленням їх виконували. В підготовчій частині також проводилася естафета, що за рахунок ігрового методу більш ефективно впливає на розвиток швидкості.

В основній частині уроку виконувалися вправи для розвитку швидкісно-силових і силових здібностей, а в заключній частині пропонувалися вправи з м'ячем для розвитку гнучкості, які за структурою нагадували гімнастичні, але виконувалися з м'ячем. Вправи з м'ячами виконувалися по чергово в парах.

Уроки з фізичної культури в експериментальній групі мали здебільшого комплексний вплив на фізичний розвиток школярів, що відповідає специфіці спортивних ігор загалом та баскетболу зокрема.

4.2. Вплив засобів з баскетболу на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Застосування засобів з баскетболу та позитивного емоційного фону уроків підвищувало ступінь впливу на розвиток фізичних якостей, що було визначено при повторному тестуванні наприкінці дослідження. За цей період було проведено 39 уроків фізичної культури.

Результати експериментальної та контрольної групи до та після експерименту наведені у табл. 4.2.

Таблиця 4.2

Зміни у показниках фізичної підготовленості учнів контрольної (n=16) і експериментальної (n=16) груп упродовж дослідження

Тести	Групи	Початкові $X \pm m$	Кінцеві $X \pm m$	Приріст результатів	t (p)
Біг на 30 м, с	КГ	7,0 $\pm$ 0,19	6,8 $\pm$ 0,13	0,2 (2,8%)	2,04 (>0,05)
	ЕГ	7,2 $\pm$ 0,19	6,9 $\pm$ 0,15	0,3 (4,2%)	3,72 (<0,05)
Човниковий біг 4x9 м, с	КГ	13,34 $\pm$ 0,16	12,99 $\pm$ 0,11	0,35 (2,6%)	2,18 (>0,05)
	ЕГ	13,35 $\pm$ 0,18	12,77 $\pm$ 0,18	0,58 (4,3%)	3,54 (<0,05)
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	93,2 $\pm$ 0,74	96,5 $\pm$ 0,72	3,3 (3,5%)	2,36 (>0,05)
	ЕГ	94,5 $\pm$ 0,74	100,8 $\pm$ 0,68	6,3 (6,7%)	3,50 (<0,05)
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГ	8,8 $\pm$ 0,18	9,1 $\pm$ 0,30	0,3 (3,4%)	1,69 (>0,05)
	ЕГ	8,6 $\pm$ 0,15	9,2 $\pm$ 0,44	0,6 (6,9%)	3,54(<0,05)

Продовження табл. 4.2					
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	КГ	3,1±1,12	3,7±0,96	0,6 (19,4%)	4,06 (<0,05)
	ЕГ	3,5±1,17	3,8±1,10	0,3 (8,6%)	3,54 (<0,05)

Отримані результати представлені у таблиці 4.2 доводить ефективність нашої методики, що відбивається у вищому прирості показників в експериментальній групі, якій склав від 4,2% в бігу на 30 м до 8,6% в тесті на гнучкість, при цьому статистична достовірність змін визначена у всіх тестах. Приріст у контрольній був дещо меншим, вірогідність відмінностей між початковими і кінцевими результати виявлена лише в показниках гнучкості.

Така сама позитивна динаміка спостерігалася й у підвищенні якісного рівня розвитку фізичних якостей. Результати учнів експериментальної групи значно покращилися, з'явилися результати, які відповідали високому рівню, а результатів з низьким рівнем не залишилося.

Найбільший приріст у учнів експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту відбувся у показниках тесту, який є індикатором прояву гнучкості – 8,6%. Відомо, що під гнучкістю розуміють здатність до максимального прояву рухливості в суглобах та хребту. Це в першу чергу пов'язано з віковими особливостями, регулярні вправи дають змогу збільшувати рухливість у суглобах, так як зв'язки досить еластичні і добре піддаються впливам. У підтвердження цього учні контрольної групи мали ще більший приріст, можливо за рахунок значної кількості гімнастичних вправ. За абсолютними показниками середні результати КГ і ЕГ майже зрівнялися (див. табл. 4.2). Але що стосується якісних показників можемо зазначити, що існують значні відмінності. Зокрема, не дивлячись на те, що значна кількість результатів учнів двох груп знаходилися на

середньому рівні (60% в ЕГ, 35,8% в КГ), в ЕГ з'явилися високі результати та були відсутні низькі на відміну від КГ (рис. 4.3).

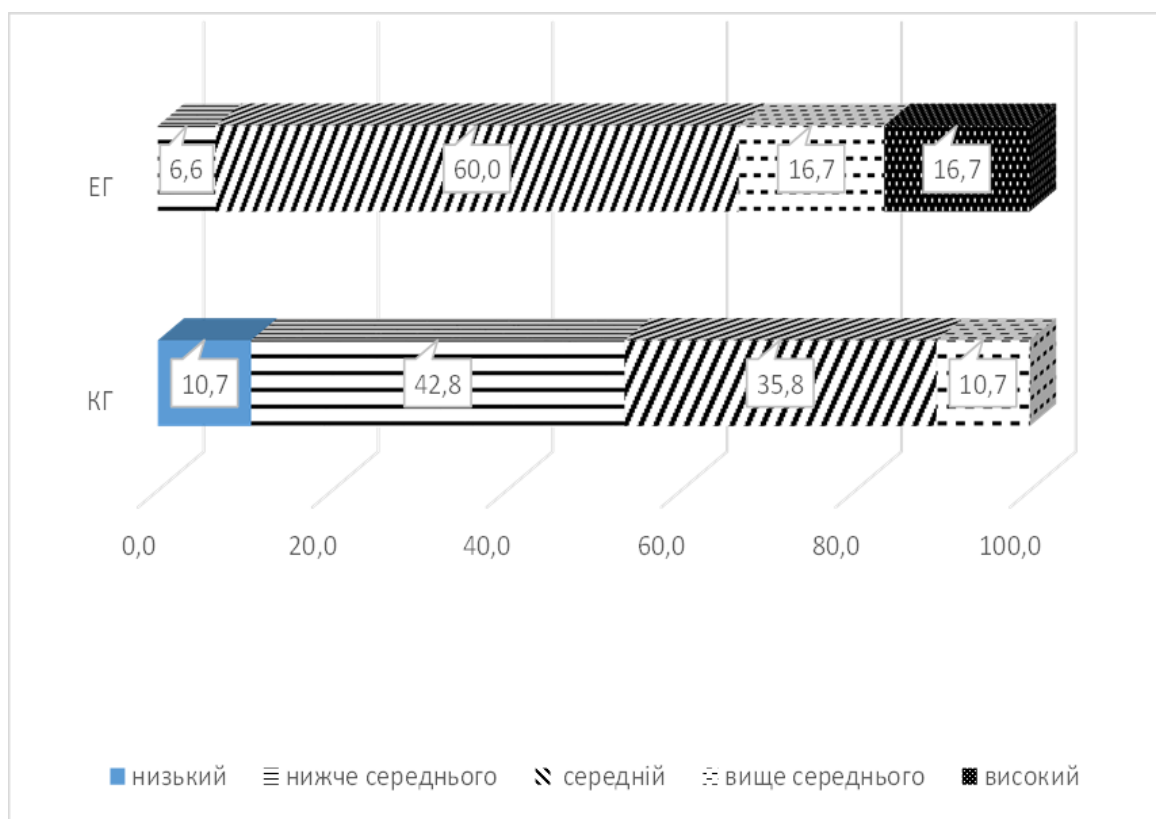


Рис. 4.3. Приріст результатів за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» учнів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп у період педагогічного експерименту

Спритність є одною з важливих якостей у структурі фізичної підготовленості молодших школярів, у зв'язку з її значним прикладним значенням. Виконання технічних прийомів у спортивних іграх в умовах ігрової діяльності вимагає від гравців доволі високого рівня розвитку цієї якості. Отже, застосування засобів з баскетболу дозволило підвищити як кількісні, так і якісні показники під час виконання тесту «Човниковий біг 4х9 м». Приріст абсолютних результатів в ЕГ був статистично достовірним і складав у середньому 0,58 с (4,3%), відчутні зміни відбулися і в якісному плані. Переважна більшість результатів знаходилася на середньому рівні (60%), 10% результатів відносилися до високого рівня, на рівні нижче за

середній залишилося 13,3%, інші були на рівні вищому за середній. В КГ рівна кількість по 35,7% знаходилися на середньому та нижче за середній рівнях (рис. 4.4).

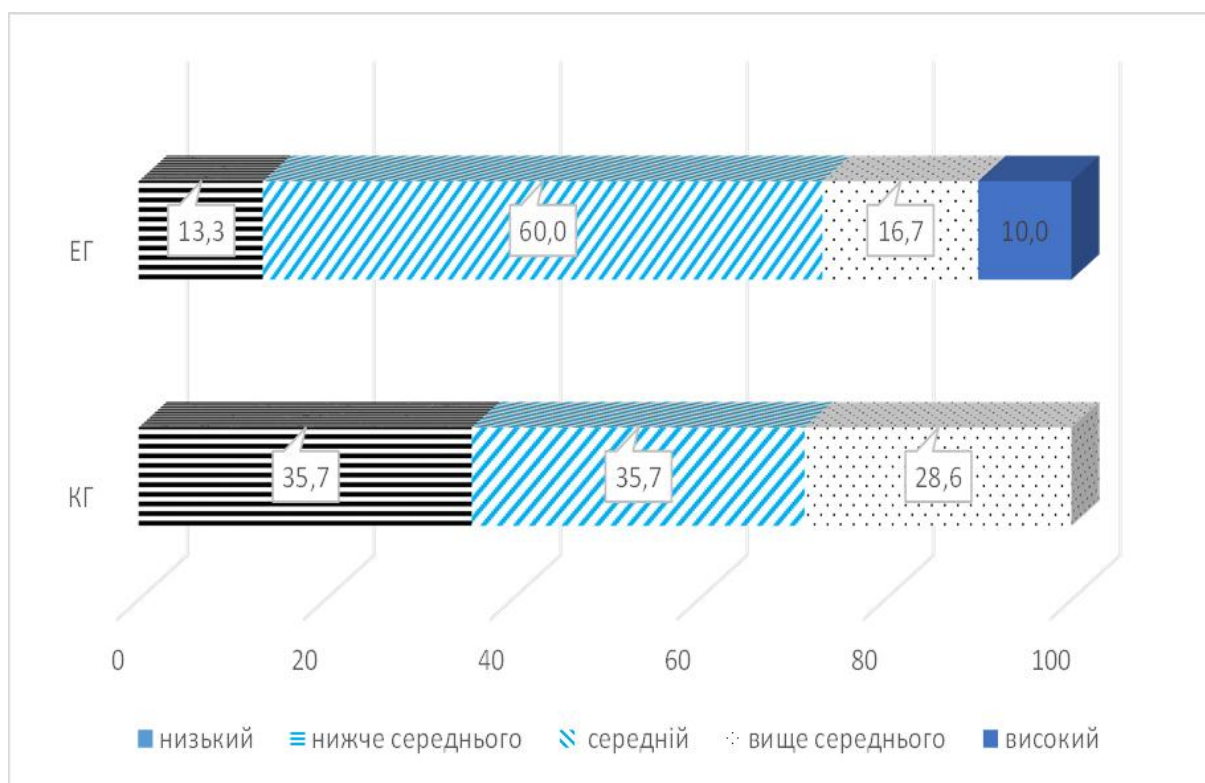


Рис. 4.4. Приріст результатів за тестом «Човниковий біг 4х9м» учнів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп в період педагогічного експерименту

Що стосується змін у якісних показниках силових здібностей – за тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», то співвідношення оцінок контрольної і експериментальної групи представлено на рис. 4.5. Можемо відзначити, що майже всім учням експериментальної групи вдалося покращити свій рівень результатів, тому низьких результатів після експерименту зафіксовано не було, до того ж за абсолютними показниками учні ЕГ дещо перевищили результати КГ, за якими початково поступалися (див. табл. 4.2). В якісному плані кількість високих результатів ЕГ (13,3%) більше ніж втричі перевищувало результати КГ (3,6%), а низькі результати відсутні в обох групах (рис. 4.5). Такий результат забезпечувався не високим вихідним рівнем та виконанням домашніх самостійних завдань учнями з розвитку силових здібностей.

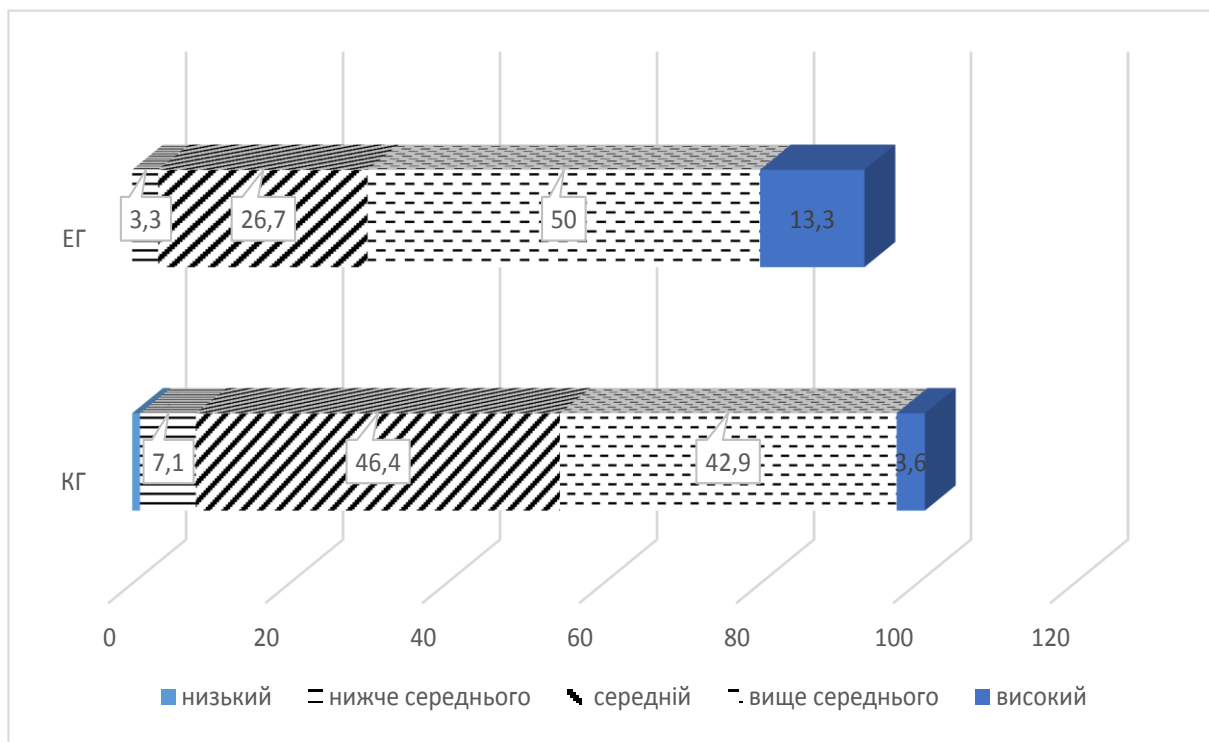


Рис. 4.5. Приріст результатів за тестом «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» учнів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп в період педагогічного експерименту

Результати бігу на 30 м, як оцінки розвитку швидкості, у учнів ЕГ покращилися на 4,2%, що є доволі не поганим досягненням, зважаючи на досить велику консервативність цієї якості. Високого рівня досягли 10% учнів, рівня вище за середній – 16,7%, середнього – 60% учнів, що в сумі складає значну більшість всієї експериментальної групи (рис. 4.6). В контрольній групі також відбулися незначні позитивні зміни, загальний приріст склав 2,8% ($P > 0,05$), високих результатів не було, більшість рівномірно розподілилася на середній та нижчий за середній рівні. Вважаємо, що кращі результати ЕГ досягнуті за рахунок більшого застосування ігрових засобів та ігрового методу, результати КГ підтримувалися застосуванням засобів з легкої атлетики.

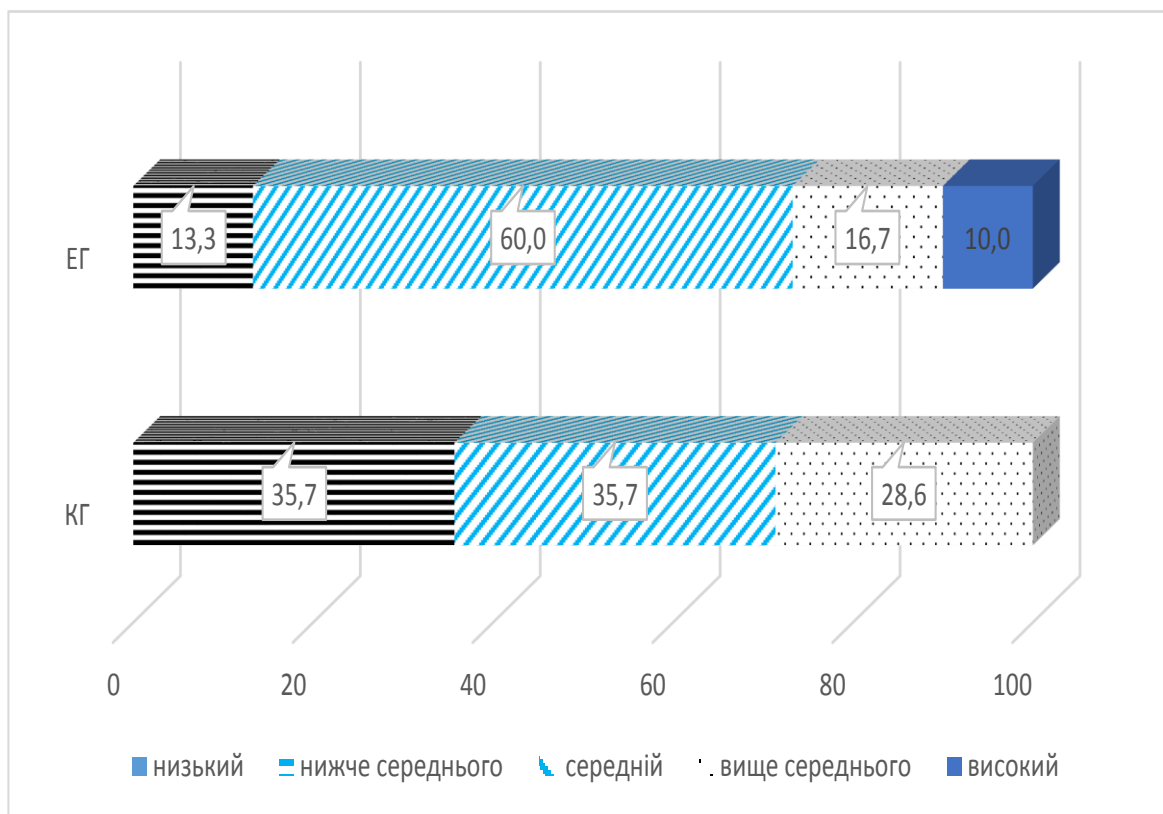


Рис. 4.6. Приріст результатів за тестом «Біг на 30 м» учнів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп в період педагогічного експерименту

Для оцінки швидкісно-силових якостей був використаний тест «Стрибок у довжину з місця». Підвищення результатів у цьому тесті на 6,7% було хорошим підґрунтям для збільшення швидкості. Варто відзначити відсутність низьких результатів учнів ЕГ на противагу контрольній групі (3,6%), і великий відсоток високих результатів у виконанні цього тесту учнями експериментальної групи (13,3%), хоча за іншими групами результатів відсоткова відмінність не значна (рис. 4.7). таке положення можемо пояснити безпосереднім відношенням дітей до виконання вправ. Коли застосовуються ігрові вправи, або вправи, що проводяться ігровим методом, школярі простіше ставляться до способу виконання зосереджуючись на результаті, який важливий для перемоги. При виконанні легкоатлетичних вправ завжди вимагається вірна техніка, і якщо в когось це не виходить вони зазвичай гублять інтерес до процесу навчання.

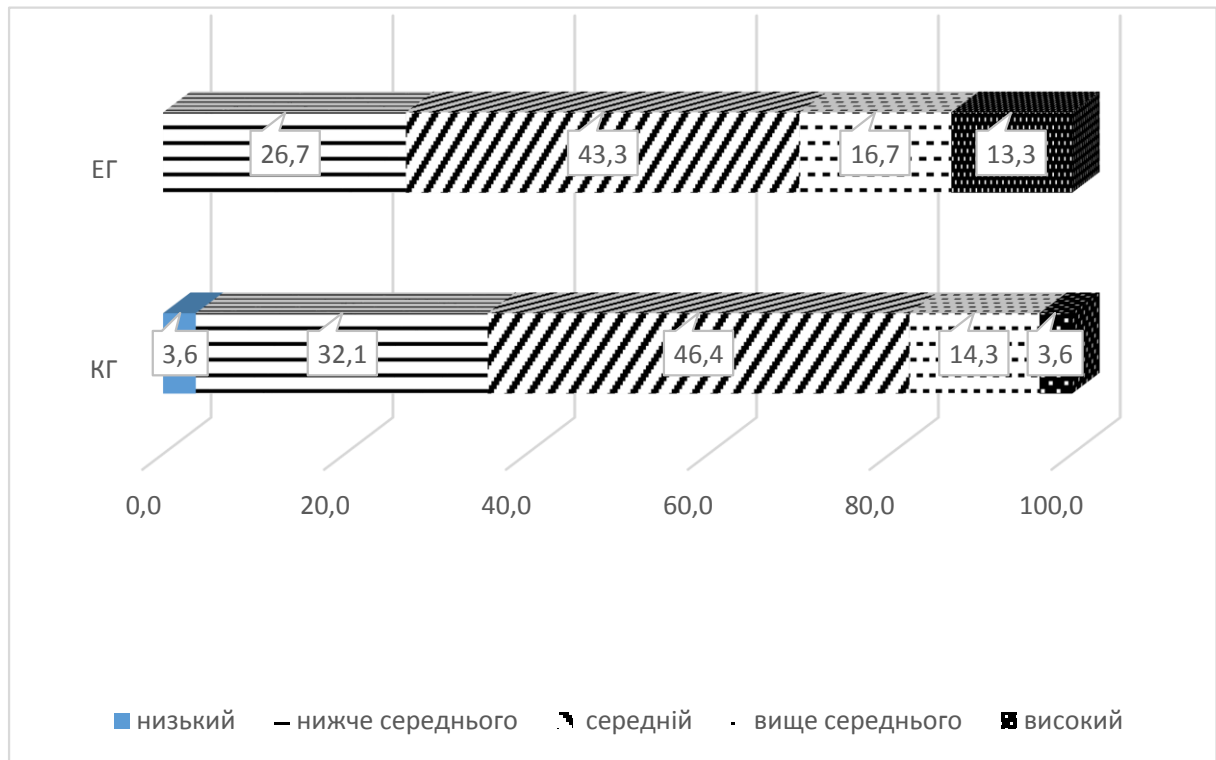


Рис. 4.7. Приріст результатів за тестом «Стрибок у довжину з місця» учнів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп в період педагогічного експерименту

Підсумовуючи результати проведеного дослідження можемо констатувати, що використання засобів з баскетболу, нових і цікавих вправ дозволяє уникнути традиційного принципу добору засобів для розвитку фізичних якостей, сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою і спортом, а також збільшує руховий потенціал молодших школярів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Фізична підготовка в навчальних закладах спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний і гармонійний розвиток всіх органів і систем, на виховання основних рухових якостей. З цією метою використовують широке коло засобів фізичної підготовки. Спортивні ігри оказують на організм людини комплексний вплив, що робить їх одним із дієвих засобів фізичного виховання. Характер ігрових дій вимагає від гравців точності у виконанні технічних прийомів, вміння диференціювати м'язові зусилля, швидкого переключення уваги з одного на інший об'єкт. Основні фізичні якості і їх специфічні прояви, які виховуються у процесі занять спортивними іграми забезпечують успішне оволодіння різними професіями.

У програмі передбачено заняття однієї якою-небудь спортивною грою (баскетболом, волейболом, футболом, гандболом). Викладачі можуть самі вибрати спортивну гру, для культивування якої в школі найбільш сприятливі умови. Спортивні ігри розвивають витривалість, швидкість і спритність; підвищують емоційність, сприяють підвищенню інтересу до фізичних вправ, спорту; виховують відчуття колективізму, організованість, дисципліну, уміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу і інші якості.

Спортивні ігри мають важливе значення і для нормального дозвілля, активного відпочинку, сприяють найбільш ефективному виконанню програмних вимог з інших основних розділів фізичного виховання.

Отже, застосовуючи вправи з певних видів спортивних ігор і варіюючи методи їх проведення можна досягнути хороших результатів у розвитку всіх рухових якостей.

Спеціальні вправи з спортивних ігор варто видозмінювати для підсилення їхньої прикладної ефективності. Наприклад, ведення баскетбольного м'яча в русі без зорового контролю або з бігом по вузькій

гімнастичній лаві удосконалює координацію рухів, м'язову чутливість, стійкість до утримання рівноваги.

Важливе значення для підвищенні рівня фізичної підготовленості мають рухливі ігри та естафети. Різноманітний зміст цих засобів фізичного виховання дозволяє значно покращувати результати, виховувати морально-вольові та психічні якості, при цьому уникає елемент напруги і виснаження. Вправи виконуються з позитивним емоційним забарвленням.

Застосовуючи вправи з певного виду спортивних ігор можна використовувати різні м'ячі. Так, в баскетболі застосування волейбольного, футбольного або набивного м'яча покращує виховання м'язового відчуття кистей рук. Такі методичні прийоми дозволяють також збільшити щільність навчального заняття.

Вік учнів молодших класів середніх загальноосвітніх навчальних закладів є сприятливим до виховання основних фізичних якостей на базі попередньої всебічної підготовки. Педагогічний досвід свідчить про те, що навіть за умови двох уроків фізичної культури в тиждень можна добитися позитивних результатів в розвитку основних рухових якостей у школярів. Тому наряду з вправами комплексного характеру необхідно використовувати і спеціальні вправи з переважним впливом на розвиток тої чи іншої фізичної якості.

Особливу увагу необхідно звертати на розвиток *швидкісних* якостей, як найбільш важливих і тих, які важко виховувати в більш пізньому віці. Швидкість є складною якістю, формами її прояву є: швидкість складних реакцій, стартова і дистанційна швидкість, швидкість виконання окремих рухових дій тощо. Отже, важливо підбирати вправи, які б допомагали розвитку цих складових частин швидкості. Доцільно використовувати варіативний метод, який передбачає визначене чергування виконання швидкісної вправи в нормальних, полегшених і ускладнених умовах. Наприклад, ведення м'яча (полегшений режим) – ведення м'яча з

обведенням стояків (нормальний режим) – естафета з веденням і обведенням стояків (ускладнений режим).

Швидкісні вправи проводяться на початку заняття у невеликому обсязі, з дотриманням оптимальних інтервалів відпочинку між повторами. Зниження швидкості виконання вправ є сигналом до їх закінчення [50, 60].

У цьому віці значно більше уваги приділяється формуванню **силових** якостей. Серед основних засобів виховання силових якостей – вправи з обтяженням (з набивними м'ячами, обтяженими поясами, партнером тощо). Однак, варто уникати надмірних м'язових напруг. У цьому віці під час організації силової підготовки дуже важливим є індивідуальний підхід. Для цього учнів доцільно поділити на 3-4 групи, виходячи з їх силових можливостей.

Для розвитку швидкісно-силових якостей застосовують спеціальні вправи з різноманітними стрибками, з незначними обтяженням тощо.

У розвитку **спритності** важливе прикладне значення має здібність диференціювати і розслаблювати м'язи, орієнтуватися у часі і просторі. В якості основних доцільно застосовувати ігрові вправи з додаванням елементів гімнастики та акробатики, вправи з поступовим ускладненням координаційної структури виконання технічного прийому. Важливого значення набуває виконання вправ у складних ігрових, швидко мінливих умовах. Вправи з виховання спритності можна проводити у взаємозв'язку з вправами з навчання технічним елементам.

Організовуючи заняття з фізичної культури, необхідно керуватися ще і такими положеннями:

- заняття за своїм змістом повинні відповідати вимогам навчальної програми; кожне заняття, як правило, повинне складатися не з одного, а з ряду взаємозв'язаних компонентів (навчання рухам, функціональної підготовки організму, повідомлення спеціальних знань тощо);

- необхідно прагнути повніше реалізувати загальнометодичні принципи; (свідомість, активність, наочність, доступність, індивідуалізацію, систематичність і т. д.);
- навчальні заняття повинні проходити на достатньо високому емоційному рівні, викликати в учнів відчуття задоволення і бажання систематично займатися фізичними вправами;
- кожне заняття має бути органічно пов'язане з попередніми і наступними заняттями і складати частину загальної системи послідовного навчання, виховання і фізичного вдосконалення;
- у проведенні занять треба уникати шаблону, проявляючи творчу активність, удосконалюючи форми організації і методи навчання і виховання;
- кожне заняття має бути суворо цілеспрямованим і вирішувати конкретні завдання.

Вивчення і узагальнення наукових досліджень і досвіду роботи допомогли встановити найбільш доцільний порядок застосування вправ різної спрямованості:

- вправи на оволодіння технікою рухів рекомендується проводити безпосередньо після підготовчої частини, коли організм ще не стомлений;
- вправи на швидкість, координацію рухів також краще проводити на початку занять; вправи на витривалість доцільно віднести до кінця основної частини заняття;
- вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, сили, треба включати в заняття залежно від вирішуваних завдань і типу занять; після вправ, що вимагають значної напруги, необхідно передбачати відпочинок і вправи на розслаблення.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз стану проблеми за літературними джерелами та нормативними документами дозволив визначити одною з особливостей проведення уроків фізичної культури в початковій школі сьогодення – це вирішення питання здоров'язбереження учнів при цьому значущість фізичної підготовки значно зростає. Це спонукало до пошуку шляхів підвищення рівня фізичних якостей і збільшення інтересу учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Спортивні ігри і зокрема баскетбол можуть розглядатися як такий засіб, що може розв'язати це завдання комплексно завдяки своїй популярності, видовищності, доступності та високій емоційності самої ігрової діяльності.

2. Спостереження за навчальним процесом учнів 3-х класів дало змогу визначити, що провідне місце в структурі фізичної підготовки належить засобам з гімнастики (42%), а останнє – засобам зі спортивних ігор (7%), що більшою ступеню залежить від нерозуміння вчителем як їх можна застосовувати з цією метою, відсутністю методичних рекомендацій та недостатньої кількості практичного матеріалу.

3. Визначено, що до початку педагогічного експерименту більшість показників фізичної підготовленості учнів 3-х класів загальноосвітньої школи, визначених за тестами, рекомендованими МОН України знаходилася на рівні від низького до вище за середній, а відповідно до орієнтовних показників, наведених в програмі фізичної культури для початкової школи результати відносилися до рівня дещо нижчий за належний (безпечний).

4. Доведено, що зміна структури фізичної підготовки учнів 3-х класів шляхом підвищення частки засобів зі спортивних ігор до 34% за рахунок зменшення засобів з гімнастики (до 25%) та легкої атлетики (до 20%) позитивно відбивається на організації занять та сприяє розвитку фізичних якостей. Додатково обрані вправи з баскетболу групувалися в окремі тренувальні завдання на урок фізичної культури, в яких кожна вправа із врахуванням її педагогічної спрямованості займала своє місце в структурі уроку, позитивний перенос у вихованні фізичних якостей сприяв їхньому комплексному розвитку.

5. Ефективність реалізації плану педагогічного експерименту визначається результатами, отриманими нами в учнів експериментальної групи, їх приріст склав 4,2-8,6%. Виявлено, що в учнів ЕГ не було низьких результатів, кількість високих результатів за результатами різних тестів складала 10,0-16,7%. Таким чином, експериментальна апробація застосування у навчальний процес засобів з баскетболу позитивно вплинула на статистично достовірний приріст показників фізичної підготовленості молодших школярів. Учні експериментальної групи показали кращі результати у розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей та гнучкості, ніж учні контрольної групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : АбеткаНОВА, 2002. 383 с.
2. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Випуск 3 К (97). С. 25–32.
3. Бабій Я.А.. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом. *Молодий вчений*, 2017. №3.1 (43.1). С. 29-32.
4. Боляк А., Коломоєць Г., Ребрина А., Боляк Н. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти. К.: Видавничий дім «Освіта», 2021. .
5. Булатова ММ, Линець ММ, Платонов ВМ. Розвиток фізичних якостей. В: Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2008;1(9):175–295.
6. Вовканич Л. В. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять . Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.
7. Вознюк Т.В. Функціонально-структурний підхід до удосконалення шкільної програми з фізичної культури (з розділу баскетбол) . *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Випуск 44. 2007. С. 124-127
8. Вознюк Т.В. Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024. 2. 3- 8

9. Волков ЛВ. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків. Київ: Вища школа; 1993. 152 с.
10. Голюк О.А., Пахальчук Н.О. Особливості педагогічної взаємодії між учителем і учнями в сучасній початковій школі. Нова українська школа в умовах викликів сучасності: зб. тез доповідей. Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. 2019. С.14
11. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою КМУ «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти» від 21.02.2018 № 87 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
12. Дідик Т.М., Кульчицька І.А. Факторна структура функціонального стану учнів початкової школи. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: XXXI Міжнар. наук. конф.: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. №11(31), Т.3. С.119-122.
13. Дубогай О.Д. Здоров'язбереження школярів у системі освітньо-рухового навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2016. №3К 1 (70) 16. С.366-371.
14. Єдинак Г., Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Поділ., 2000. 305 с. : ілюстр.
15. Єфимов ОА, Помещикова ІП. Баскетбол: [навч. посібник]. Харків: ХДАФК; 2006. 96 с.
16. Жданова О.М., Грибовська І.Б. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. Л.: Українські технології, 2003. С. 33–43.

- 17.Здоров'я в Україні. *Режим доступу:* <https://cutt.ly/seJjIIttn>
- 18.Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А., Онішкевич О.М.
Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти.
Навчально-методичний посібник, Слов'янськ : ДДПУ. 2022. 163 с.
- 19.Кісіменко І., Маляренко І., Шалар О. «Школа м'яча» – програмне забезпечення 3-го уроку фізичної культури (1-4 класи). Теорія та методика фізичного виховання. 2006. №5. С. 19-25
- 20.Ковальчук Г.П., Присакар В.В. Педагогіка фізичної культури: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. 24 с.
- 21.Козіна Ж..Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О. Методика проведення уроків зі спортивних ігор в школі (баскетбол). Теорія та методика фізичного виховання. 2006. №1. С. 32-40
- 22.Концепція Нової української школи (ухвалена рішенням Колегії МОН від 27.10.2016 р.) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/novaukrainska-shkola-compressed.pdf> 1
- 23.Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934>
- 24.Корсун А.В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти: матеріали конференції*. Х., 2016. С. 40-43.
- 25.Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій. В.: Планер, 2012. 236 с.
- 26.Краснобаєва Т.М., Галайдюк М.А. Рухливі ігри як ефективний засіб вдосконалення навчально-тренувального процесу з баскетболу. Вінниця: Планер, 2009. 122 с.

27. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.
28. Коваль Н. Планування навчального матеріалу з предмету «Основи здоров'я та фізична культура» для 1-4 класів . *Початкова школа*. 2003. №11. С. 26 - 35.
29. Ковтун АО. Педагогічні методи дослідження у фізичній культурі і спорті: [методичні рекомендації для студентів денної та заочної форм навчання]. Дніпропетровськ; 2011. 64 с.
30. Козіна Ж. Л. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів : у 2 т. (Т. 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор). Харків : Точка; 2010. 270 с.
31. Коцур НІ, Буц МА. Вікова анатомія та фізіологія: навч.-метод. посіб. Переяслав; 2021. 220 с.
32. Кривуца І., Несен О. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, Харків: ХДАФК, 2020. С. 98-102
33. Леоненко А. В., Красілов А. Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 190 – 193.
34. Лущик І.В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теория и практика физического воспитания. 2001. №3. С.26.
35. Максимів Г.З. Визначення сутності поняття «вміння учня грати в баскетбол». Теорія та методика фізичного виховання. 2006. №2. С. 37-40
36. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. *Молода спортивна наука*

- України* : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2006. Випуск 10. Т. 1. С. 44–50.
37. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2018. Т. II. С. 48–54.
38. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. №2. С. 37–39
39. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ : «Інновація», 2007. 252 с.
40. Мухін В.М., Міхеєнко О.І. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Збірник наукових праць / За ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХХПІ, 2001. № 13. С. 6–11.
41. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>
42. Нова українська школа. Міністерство освіти і науки України. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
43. Орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України «Про орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи» від 19.08.2016 № 1009 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya->

osvita/pochatkova-shkola/innovaciyi/oriyentovni-vimogi-do-kontrolyu-ta-ocinyuvannyanavchalnih-dosyagnen-uchniv-pochatkovoyi-shkoli

44. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч. посіб. Заг. ред. В.М. Костюкевич. Київ: Олімпійська література, 2018. 528 с.
45. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2015. 78 с.
46. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. Херсон, 2019. С. 98-102
47. Пахальчук Н. О., Грошовенко О. П., Голюк О. А. Оновлення традиційної методики проведення фізкультурного заняття з дошкільниками та молодшими школярами. Publishing House. “Baltija Publishing”. 2021.
48. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672.
49. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. С. 58-68.
50. Постанова Кабінету міністрів України від 21 лютого 2018 року № 87 «Державний стандарт початкової освіти». URL: [:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text)
51. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності : підруч. Х., 2014. 244 с.
52. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література. 2001.
53. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
54. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія та методика*

фізичного виховання. 2014. №4. 38-44. DOI:
<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116>

55. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. в 2 ч. Ч. 2 / Б. М. Шиян, І. О. Омеляненко. Т. : Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.
56. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна. 3–4 клас (2022). – Режим доступу: <http://surl.li/dexnc>
57. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3– 4 клас (2022). – Режим доступу: <http://surl.li/cvuza>
58. Фізична культура: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи
59. Федорова В. (2021). Проблеми і перспективи викладання фізичної культури в початковій школі. *Режим доступу:* <https://cutt.ly/9eJkhB5n>
60. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.
61. Череповська Г., Костюченко Ю., Данилов В. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. *Теорія, методика і практика навчання.* 2023. №3 (98). С. 33-47.
62. Черпак Ю.В. Особливості навчання фізичній культурі учнів початкових класів НУШ: виклики та можливості. 2014. Режим доступу:
https://elibrary.kubg.edu.ua/43167/1/Y_Cherpak_RvDtPOPDZOD_IP_O.pdf
63. Черпак Ю.В. Вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури в 1–4 класах. *Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції: «Якість*

освіти: зміни заради прогресу», 19 жовтня 2021, Київ, Україна, 2021. С. 110-112

- 64.Шамардіна Г.М., Долбишев Н.Г. Новий підхід до розгляду структури фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. №2, 3.
- 65.Шаповаленко В.І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. На Урок. URL : <http://naurok.com.ua/integraciya-innovaciynih-elementiv-ta-interaktivnih-tehnologiyv-osvitniy-proces-fizichnogo-vihovannya-46473.html>
- 66.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (І частина). Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 269 с.
- 67.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (ІІ частина). Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 247 с.
- 68.Шкретій Ю.М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. Вип. 10. С. 246-249
- 69.Шкретій Ю. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. №1. С. 12-15
- 70.Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. № 3. P. 137-141. URL : <http://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>

ДОДАТКИ

Додаток А

Протокол тестування з фізичної підготовленості учнів 3-А класу

(вихідні дані)

№ п/ п	Прізвище, ім'я	Човниковий біг 4х9 м, с	Біг на 30 м, с	Стрибок у довжину, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Нахил тулуба вперед з положення лежачи, см
1	А В	13,38	7,21	91,5	8	4
2	Б А	13,31	8,11	95,1	9	3,4
3	Д О	13,62	7,85	94,5	7	4,2
4	З В	13,26	6,94	95,2	6	3,2
5	М М	13,6	10,1	95,0	10	4
6	М С	13,5	12,02	85,5	8	3
7	М В	13,34	8,4	94,0	7	2,8
8	Н В	13,35	7,2	95,0	8	2,0
9	К Ю	13,18	8,8	95,1	9	2,1
10	К А	13,62	7,0	94,5	7	2,5
11	О С	13,27	8,1	95,2	9	2,7
12	О М	13,61	8,1	95,0	8	4
13	С М	13,52	8,2	95,5	7	3
14	Ф О	13,33	8,4	94,0	8	4
15	Ч Ю	13,20	9,1	95,2	6	2,8
16	Я А	13,34	7,2	95,7	9	3,3

Додаток А

**Протокол тестування з фізичної підготовленості учнів 3-Б класу
(вихідні дані)**

№ п/ п	Прізвище, ім'я	Човниковий біг 4х9 м, с	Біг на 30 м, с	Стрибок у довжину, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Нахил тулуба вперед з положення лежачи, см
1	Б С	13,34	7,71	91,0	7	3,4
2	Б В	13,36	7,51	95,5	6	3,8
3	Г В	13, 26	7, 58	95, 4	10	4,1
4	Є В	13,21	7,24	95,2	8	3,7
5	К Ю	13,36	10,1	95,0	10	4
6	П О	13,15	12,02	85,5	8	3
7	П І	13,30	8,4	94,0	7	2,8
8	П С	13,25	7,2	95,0	8	2,0
9	О Б	13,28	8,8	95,1	9	2,1
10	К А	13,42	7,0	94,5	7	2,5
11	П В	13,37	8,1	95,2	9	2,7
12	С І	13,41	8,1	95,0	8	4
13	С В	13,22	8,2	95,5	7	3
14	С В	13,31	8,4	94,0	8	4
15	Ф С	13,25	9,1	95,2	6	2,8
16	Б С	13,34	7,2	95,7	9	3,3