

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

Допустити до захисту

_____ О.А.Голюк

« ____ » _____ 2024 р.

**РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Фізична культура»
Паскевича Валерія Сергійовича

Науковий керівник: доктор педагогічних наук,
професор, професор кафедри педагогіки та освіти
Маріупольського державного університету
Приймак Сергій Георгійович

Київ – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	7
1.1. Психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	7
1.2. Значення рухових якостей у розвитку дітей та їх вплив на загальний стан здоров'я.....	12
1.3. Роль рухливих ігор у розвитку рухових якостей молодших школярів... ..	22
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	32
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР. 35	
3.1. Вибірка досліджуваних та умови проведення експерименту.....	35
3.2. Розробка методики розвитку рухових якостей у дітей засобами рухливих ігор.....	38
3.3. Впровадження методики на уроках фізичної культури та позаурочних заняттях.....	43
3.4. Оцінка ефективності методики та її вплив на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку.....	51
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є ключовою складовою загального процесу виховання та формування здорової нації. Сьогодні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я дітей, що пов'язано з такими чинниками, як недостатня рухова активність, незбалансоване харчування, зростання кількості часу, проведеного за комп'ютерами та мобільними пристроями, а також зниження загальної мотивації до участі в спортивних заходах. Погіршення фізичного стану дітей призводить до низки негативних наслідків, таких як ослаблення імунної системи, підвищення ризику розвитку хронічних захворювань та зниження загальної працездатності. У зв'язку з цим виникає необхідність у терміновому перегляді підходів до фізичного виховання у школах та позашкільних установах.

Рухливі ігри, як один із ключових засобів фізичного розвитку, є ефективним інструментом для формування та розвитку основних рухових якостей у дітей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Вони є природною формою фізичної активності для дітей молодшого віку, забезпечуючи не лише розвиток фізичних можливостей, але й сприяючи соціальному та психоемоційному розвитку.

Проведені наукові роботи, зокрема дослідження таких учених, як Т.Ю. Круцевич, Е.С. Вільчковський, Г.І. Бойко, показують, що саме рухливі ігри сприяють гармонійному фізичному розвитку дітей. Т. Ю. Круцевич, у своїй роботі, зазначає важливість використання рухливих ігор для формування рухових якостей, зокрема, сили, витривалості та координації, і пропонує їх систематизацію для ефективнішого впровадження в навчальний процес [14, с. 106]. Е.С. Вільчковський акцентує увагу на динаміці фізичної активності та на потребі врахування вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку, розробляючи методики, що стимулюють моторну активність через рухливі ігри [6, с. 72]. Г.І. Бойко розглядає розвиток витривалості як одну з ключових

якостей, що формується через рухливі ігри, наголошуючи на необхідності подальшого дослідження методик для покращення результатів у дітей [4, с. 23].

Проте, незважаючи на значний обсяг наукових розробок, існують певні невирішені питання щодо систематизації рухливих ігор, вибору оптимальних методик для розвитку конкретних рухових якостей у дітей молодшого віку, а також їх інтеграції в сучасну систему фізичного виховання. Також важливо врахувати внесок новітніх досліджень, які стосуються інноваційних підходів до фізичного виховання дітей, зокрема, таких як робота Т.Є. Віленської щодо впливу фізичного виховання на всебічний розвиток молодших школярів [5, 160]. О.В. Завальнюк підкреслює значення рухливих ігор у зміцненні рухових якостей дітей, проте її дослідження вказують на потребу вдосконалення методології для підвищення результативності [11, с. 172].

Метою роботи є розробка та обґрунтування методики розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор, а також оцінка її ефективності. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні основи розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку.
2. Оцінити рівень фізичної підготовленості дітей до та після впровадження методики.
3. Розробити та впровадити методику розвитку рухових якостей за допомогою рухливих ігор.
4. Оцінити вплив впровадженої методики на фізичний розвиток дітей.

Об'єкт дослідження. Процес розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Предмет дослідження. Методика розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку за допомогою рухливих ігор.

Методи дослідження. У роботі застосовано методи теоретичного аналізу наукової літератури, експериментальне дослідження рівня рухових якостей

(тестування), педагогічний експеримент та методи математичної статистики для аналізу результатів.

Наукова новизна одержаних результатів. Уперше розроблено цілісну та структуровану методику розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор, яка систематизує вправи відповідно до вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей дітей цієї вікової групи. Застосовані вправи враховують потреби гармонійного фізичного розвитку дитини, що дозволяє підвищити ефективність формування таких ключових рухових якостей, як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація. Розроблена методика забезпечує поступове збільшення фізичних навантажень, що відповідає принципам адаптації дітей до фізичної активності та розвитку їхньої рухової активності через ігрову діяльність.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути ефективно використані в освітніх закладах для впровадження рухливих ігор як основної складової фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Запропонована методика може бути інтегрована у навчальні програми шкіл з метою підвищення загального рівня фізичної підготовки учнів. Методичні рекомендації, розроблені на основі проведеного дослідження, дозволяють педагогам та тренерам ефективно організовувати як уроки фізичної культури, так і позаурочні фізкультурні заняття. Крім того, методику можна використовувати для проведення тренувань у спортивних секціях та гуртках, спрямованих на розвиток рухових якостей у дітей. Важливо відзначити, що система ігор може бути адаптована до різних умов навчально-виховного процесу, а також використана як у груповій, так і індивідуальній роботі з дітьми. Результати дослідження також сприяють вдосконаленню педагогічної практики та розширенню можливостей для інтеграції ігрових методів у загальну програму фізичного виховання.

База дослідження та вибірка. Дослідження проводилося на базі дошкільного навчального закладу «m.Kids» (Мандаринка), що знаходиться у

місті Києві. Участь у дослідженні взяли 12 дітей молодшого шкільного віку віком від 6 до 8 років. Вибірка складалася з учнів різного рівня фізичної підготовленості, що дозволило отримати комплексні результати впливу методики на розвиток рухових якостей.

Апробація результатів наукової роботи. За результатами дослідження опубліковано 1 статтю.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У роботі міститься 11 таблиць, 11 ілюстрацій. Список літератури налічує 51 джерело, із яких 17 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

На основі положень двох основоположних міжнародних документів Організації Об'єднаних Націй, зокрема Загальної декларації прав людини та Конвенції про права дитини, міжнародне співтовариство в 1990 році на конференції в Джомтєні, Таїланд, ухвалило Всесвітню декларацію про освіту для всіх. Однією з її ключових засад стало визнання того факту, що загальна освіта є визначальним чинником сталого розвитку, соціальної рівності та створення перспективного майбутнього для людства [8, с.28]. Основним завданням освіти для всіх (ОДВ) є надання кожній людині можливості здобувати освіту протягом усього життя, як у молодому віці, так і в дорослому. У період між 1970 та 1990 роками чисельність населення у віковій категорії від 0 до 5 років зростає з 617 мільйонів до 744 мільйонів осіб, після чого спостерігалось деяке уповільнення, і на сьогодні цей показник складає 738 мільйонів. Проте прогнозується, що до 2020 року кількість дітей у цій віковій групі може досягти 776 мільйонів [8, с. 28].

У п'ятому виданні Всесвітньої доповіді з моніторингу прогресу щодо досягнення цілей ОДВ було проаналізовано успіхи у досягненні першої мети, яка закликає країни розширювати та вдосконалювати програми догляду та виховання дітей раннього віку, зокрема серед найбільш вразливих та соціально незахищених груп населення. Діяльність у цьому напрямі є важливою не лише для забезпечення нинішнього благополуччя дітей, але й для їхнього майбутнього розвитку. Водночас, статистичні дані свідчать про те, що діти, які найбільше потребують виховної та освітньої підтримки, ймовірно, не матимуть доступу до таких програм, незважаючи на те, що саме вони можуть отримати найбільшу користь від цих ініціатив [8, с. 28].

Охоплення програмами раннього виховання та освіти дітей молодшого дошкільного віку залишається вкрай низьким у більшості країн, що розвиваються, і кількість програм, орієнтованих на дітей цієї вікової категорії, є обмеженою. Незважаючи на обмеженість державних ресурсів, розробка національних політик, спрямованих на забезпечення виховання та освіти дітей молодшого дошкільного віку, позитивно впливає на розвиток всієї освітньої системи країни. У зв'язку з цим важливо, щоб національні уряди та міжнародна спільнота систематично інтегрували заходи з виховання та освіти дітей молодшого дошкільного віку в свої стратегії щодо розвитку освіти і боротьби з бідністю, оскільки це є важливою складовою подолання крайньої бідності та голоду, що проголошено серед основних цілей у Декларації тисячоліття, прийнятій Організацією Об'єднаних Націй [8, с. 28].

Період молодшого дошкільного віку відіграє ключову роль у формуванні основ для подальшого розвитку дитини. Програми виховання та освіти для дітей цього віку мають особливе значення з двох основних причин. По-перше, ці програми забезпечують дотримання прав дитини, які передбачені Конвенцією про права дитини, що ратифікована на сьогодні 192 країнами [7]. По-друге, цей віковий етап є надзвичайно вразливим, адже саме в цей період відбуваються стрімкі зміни у фізичному, когнітивному, соціальному та емоційному розвитку дитини. З огляду на коментарі до Дакарських рамок дій щодо досягнення першої мети ОДВ, акцент робиться не лише на освіті, але й на вихованні дітей молодшого віку [8, с.28].

Термін «виховання» включає в себе важливість догляду за здоров'ям, гігієною, харчуванням дитини, а також забезпечення для неї безпечного середовища, що сприяє її когнітивному і соціально-емоційному благополуччю. У свою чергу, поняття «освіта» у контексті молодшого дошкільного віку є значно ширшим, ніж просто дошкільна або шкільна освіта. Воно охоплює процес оволодіння знаннями через стимулювання розвитку дитини в ранньому

віці та керівництво нею за допомогою широкого спектра розвиваючих активностей і можливостей, спрямованих на її всебічний розвиток.

У практичній площині можна розглядати виховання та освіту як окремі компоненти, однак, коли йдеться про забезпечення якісної роботи з дітьми молодшого дошкільного віку, необхідно враховувати обидва ці аспекти (Choi, Myers, OECD). У цьому контексті виховання та освіта є взаємодоповнюючими частинами єдиного процесу: обидві складові необхідні для забезпечення всебічного розвитку, зростання та навчання дитини, як це зазначено у Дакарських рамках дій [8, с.28]. Політика у сфері виховання та освіти дітей раннього віку, а також надання відповідних послуг мають враховувати вік та рівень розвитку дитини, причому програми можуть бути організовані на формальній, неформальній або неофіційній основі.

Широкий та інтегрований підхід Водмен чітко відображений у переліку цілей політики, яка здійснюється в різних країнах світу. Зокрема, до основних цілей відносяться:

- забезпечення охорони здоров'я, імунізації, правильного годування та харчування дітей;
- надання інформаційної та освітньої підтримки молодим батькам;
- створення безпечного середовища для дітей молодшого віку, що сприяє їх вільному спілкуванню з однолітками та активним іграм;
- компенсація соціально-економічних проблем та підвищення стійкості до несприятливих умов для дітей з уразливих груп населення;
- підготовка дітей до навчання в початковій школі через сприяння «готовності шкіл»;
- надання послуг з догляду за дітьми, чиї батьки або інші члени сім'ї працюють;
- зміцнення соціальних спільнот і сприяння соціальній єдності (Kamerman, UNESCO-BIE, UNICEF) [8, с.28].

Згідно із Законом України «Про охорону дитинства» [26, с. 142], передбачено комплекс заходів, спрямованих на забезпечення захисту прав дітей, включаючи створення належних умов для їх фізичного, психічного, соціального, духовного та інтелектуального розвитку, а також для охорони здоров'я, навчання та виховання. Як зазначають психологи, дитинство є надзвичайно важливим і тривалим періодом, протягом якого людина опановує необхідні для життя форми поведінки, досягаючи високого рівня розвитку в порівнянні з іншими живими істотами, у яких цей період або відсутній, або триває дуже коротко [9, с. 88]. Дошкільний період закладає основи загального розвитку, які слугують фундаментом для подальшого оволодіння спеціальними знаннями та навичками в різних сферах діяльності [9, с. 88]. У перші роки життя дитина проходить через інтенсивні етапи розвитку, результатом яких є значні зміни у фізичному і психічному стані: від безпомічної істоти вона перетворюється на свідому особистість, набуваючи якості, які надалі лише розвиваються і вдосконалюються. Визначенням розвитку дитини слугують анатомічні, фізіологічні, психологічні, педагогічні та фізичні показники стану її організму [9, с. 88].

Психологи вважають, що молодший дошкільний вік характеризується виникненням нової соціальної ситуації розвитку, при якій дитина починає набувати елементарних обов'язків, змінюються взаємини з дорослими, і з'являється тенденція до виконання завдань самостійно. На цьому етапі також з'являється можливість для систематичного навчання за певною програмою, хоча вона може реалізовуватися лише тією мірою, якою стає особистою програмою самої дитини. Діти цього віку демонструють сильне бажання отримати емоційну оцінку своєї поведінки від дорослих, що мотивує їхні дії на досягнення схвалення та похвали [15, с. 53]. Соціальна ситуація розвитку дітей молодшого дошкільного віку визначається активізацією їхнього спілкування з дорослими та однолітками. У цьому віці провідною формою взаємодії стає пізнавальне спілкування, яке базується на використанні мови як основного

інструменту для формування уявлень про навколишній світ. Водночас виникає особистісна форма спілкування, в якій дитина обговорює поведінку інших людей з позиції моральних норм і намагається їх наслідувати.

Протиріччя у соціальній ситуації розвитку дошкільника полягає в тому, що дитина прагне бути як дорослий, але не може реалізувати це бажання у реальному житті. Єдиним способом розв'язати це протиріччя є сюжетно-рольова гра, яка дозволяє дитині зануритися у світ дорослих відносин через рольові моделі. Основним мотивом гри є бажання виконувати роль так, як це роблять дорослі, і цей мотив стає провідним у взаєминах дитини [9, с. 88]. Дошкільний вік є періодом інтенсивного засвоєння соціальних норм і правил поведінки, що існують у світі дорослих, а також становлення внутрішнього психічного життя та саморегуляції. На цьому етапі розвитку відбувається становлення пам'яті як центральної психічної функції, яка допомагає дитині засвоювати власний досвід і досвід інших через спілкування, ігри та виконання різноманітних завдань.

Особливе місце в цьому процесі посідає навчальна діяльність, яка передбачає активне спілкування з дорослими, що керують процесом засвоєння нових знань та навичок. Діти цього віку опановують основні дії, необхідні для ефективного навчання, такі як сприймання об'єктів, групування предметів, малювання та слухання музики. Роль навчання в розвитку молодших дошкільників значно зростає, коли знання набувають системного характеру, а дитина оволодіває відповідними діями для їх засвоєння (О. В. Запорожець та ін.). Сенсорний розвиток дітей молодшого дошкільного віку включає в себе засвоєння уявлень про властивості предметів та явищ і оволодіння новими діями, що дозволяють більш повно сприймати світ. Прискоренню сенсорного розвитку сприяють такі види діяльності, як ліплення, конструювання та малювання, які є основою для подальшого розвитку мислення [16, с. 3].

Мислення молодших дошкільників набуває образного характеру і починає здійснюватися через мову, що робить його більш самостійним.

Основна діяльність цього віку – гра – сприяє розвитку вольових зусиль і формуванню основних елементів соціальної поведінки. Діти запам'ятовують найкраще те, що справило на них емоційне враження, тому важливо, щоб навчання було цікавим і захопливим [15, с. 52]. Дошкільний вік вважається сенситивним періодом для мовленнєвого розвитку, тому діти активно задають запитання і співпрацюють з дорослими для пізнання навколишнього світу.

На цьому етапі розвитку важливо створити сприятливі умови для пізнання нових предметів і явищ, а також для розвитку комунікації з дорослими та однолітками, що особливо актуально перед вступом до навчального закладу. У системі взаємодії різних видів діяльності особливу роль відіграють пізнавальна, ігрова, мовленнєва та комунікативна діяльності, які взаємопов'язані з іншими сферами розвитку дитини [2, с. 10].

1.2. Значення рухових якостей у розвитку дітей та їх вплив на загальний стан здоров'я

Фізичне здоров'я є основою загального розвитку людини, а фізична активність відіграє ключову роль у підтримці та зміцненні функціональних систем організму. Особливо важливим є її вплив на розвиток кістково-м'язової системи, що має вирішальне значення у період активного зростання дітей. Фізичні вправи стимулюють вироблення гормонів росту, сприяють мінералізації кісткової тканини, підвищуючи її міцність та еластичність, що є важливою профілактикою остеопорозу у дорослому віці.

Кардіореспіраторна витривалість, що розвивається через активні ігри та заняття спортом, підвищує функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, що є особливо важливим у період інтенсивного росту організму. Зміцнення цих систем у дитячому віці не лише допомагає уникнути перевтоми, але й знижує ризик розвитку кардіореспіраторних захворювань у майбутньому. В. Г. Ареф'єв стверджує, що витривалість, розвинута в ранньому

віці, позитивно впливає на резервні можливості організму та його здатність адаптуватися до стресів [2, с. 45].

Важливим аспектом фізичного розвитку є контроль маси тіла. Регулярні фізичні навантаження підтримують енергетичний баланс в організмі, що є ключовим у профілактиці ожиріння та метаболічних порушень, таких як діабет і серцево-судинні захворювання. В. М. Маланчій підкреслює, що підтримка нормальної маси тіла через фізичну активність знижує ризики цих захворювань та формує здорові харчові звички на все життя [18, с. 33].

Фізична активність позитивно впливає на когнітивний розвиток дітей, сприяючи покращенню пам'яті, уваги та здатності до навчання. Як зазначають Hillman та ін., фізичні вправи стимулюють кровообіг у мозку, підвищуючи пластичність нейронних зв'язків [41, с. 58]. Це веде до покращення когнітивних здібностей, що сприяє більш ефективному засвоєнню навчального матеріалу. Окрім цього, фізична активність впливає на розвиток виконавчих функцій, таких як планування, прийняття рішень та самоконтроль, що є критичними для соціальної адаптації дітей (А. Diamond та К. Lee) [38, с. 959].

Не менш важливою є роль фізичної активності в підтримці психоемоційного здоров'я. Регулярні фізичні навантаження знижують рівень стресу та тривожності завдяки зменшенню концентрації кортизолу та підвищенню рівня ендорфінів – «гормонів щастя». Це особливо важливо у сучасному соціальному середовищі, де діти піддаються значним психоемоційним навантаженням. Salmon підтверджує, що фізичні вправи можуть бути ефективним засобом профілактики стресу і тривожних станів у дітей [45, с. 33].

Фізична активність також впливає на соціальний розвиток дитини, зокрема через участь у командних видах спорту та групових заняттях, що розвивають навички спілкування, співпраці та лідерства. Це сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків та підвищує самооцінку, що

позитивно впливає на емоційний стан дитини та її соціальну адаптацію (К. R. Fox) [40, с. 228].

Фізичний розвиток дітей базується на гармонійному розвитку основних рухових якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість і координація. Сила, наприклад, визначає здатність м'язів долати опір або протидіяти йому, що безпосередньо впливає на м'язову масу та нервово-м'язову координацію. Б. М. Шиян зазначає, що розвиток сили є необхідним не тільки для виконання повсякденних завдань, таких як підйом предметів, але й для профілактики травм, особливо в дитячому віці, коли відбувається активний розвиток опорно-рухової системи [34, с. 871].

Витривалість, що дозволяє організму виконувати фізичні навантаження протягом тривалого часу, є не менш важливою для загального здоров'я. Вона тісно пов'язана з функціональними можливостями серцево-судинної та дихальної систем, і її розвиток з дитинства сприяє зниженню ризику розвитку захворювань у дорослому віці. Г. І. Бойко підкреслює, що регулярні аеробні навантаження, такі як біг або плавання, суттєво зміцнюють ці системи, забезпечуючи їх оптимальне функціонування [4, с. 23].

Гнучкість, яка забезпечує здатність виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах, також є важливою складовою фізичної підготовленості. Є. С. Вільчковський наголошує, що регулярні вправи на розвиток гнучкості не лише покращують рухливість суглобів, але й запобігають травмам, що є особливо актуальним для дітей у період активного росту [6, с. 72]. Швидкість та координація, у свою чергу, критично важливі для ефективного виконання рухових дій.

Кожна фізична якість відіграє свою унікальну роль у забезпеченні гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку дітей. Важливо відзначити, що систематичний розвиток цих якостей на різних вікових етапах створює міцну основу для здорового способу життя в майбутньому.

У ранньому дитинстві (від одного до трьох років) відбувається інтенсивний розвиток основних рухових навичок, що є базою для подальшого фізичного зростання. Є. С. Вільчковський зазначає, що саме в цьому віці залучення дітей до рухової активності сприяє зміцненню нервової системи та покращенню координації [6, с. 72]. На цьому етапі формуються такі рухові якості, як сила та гнучкість, що особливо важливо для подальшого розвитку опорно-рухового апарату.

У молодшому шкільному віці (від шести до десяти років) фізичний розвиток дітей стає більш структурованим і систематичним завдяки шкільним заняттям фізичного виховання. Г. І. Бойко наголошує, що в цей період відбувається інтенсивний розвиток сили, витривалості та координації, що забезпечується через вправи з власною вагою та аеробні навантаження, такі як біг та спортивні ігри [4, с. 23]. Саме ці навантаження створюють міцну основу для подальшого фізичного розвитку та профілактики можливих порушень здоров'я.

Індивідуальний підхід до фізичного розвитку дітей є надзвичайно важливим, оскільки кожна дитина має свої фізіологічні та психологічні особливості, які визначають її здатність до адаптації до фізичних навантажень. Т. Ю. Круцевич наголошує на необхідності врахування індивідуальних можливостей дітей при плануванні фізичної активності, що дозволяє запобігти травмам і забезпечити оптимальний розвиток [14, с.106].

Регулярна фізична активність не тільки сприяє фізичному здоров'ю дітей, але й має безпосередній вплив на їхнє когнітивне та психоемоційне благополуччя. Дослідження показують, що діти, які регулярно займаються спортом, демонструють кращі результати в навчанні завдяки покращенню концентрації, пам'яті та здатності до розв'язання проблем (Л. П. Сущенко) [29, с. 20]. Окрім цього, фізична активність допомагає знизити рівень стресу та тривожності, що є важливим у сучасному суспільстві, де діти стикаються з численними викликами. Фізична активність забезпечує загальне фізіологічне

благополуччя та зміцнює імунну систему, що знижує ризик розвитку захворювань (I. Janssen та A. G. LeBlanc) [42 с.40].

Освітні заклади та сім'я відіграють вирішальну роль у забезпеченні гармонійного фізичного розвитку дітей. Сім'я забезпечує перше знайомство з фізичною активністю, а приклад батьків часто є вирішальним для формування позитивного ставлення до спорту. Освітні заклади, своєю чергою, створюють систематичний підхід до фізичного виховання, надаючи дітям можливість розвивати свої рухові якості в контрольованих умовах.

Сучасний спосіб життя, що супроводжується тривалим сидячим часом перед екранами, стає новим викликом для фізичного розвитку дітей. В. М. Маланчій звертає увагу на те, що зниження рівня фізичної активності та збільшення залежності від електронних пристроїв призводить до розвитку надмірної ваги та порушень постави [18, с. 33]. Це вимагає активного втручання з боку як батьків, так і освітніх закладів для забезпечення гармонійного фізичного розвитку дітей.

Фізична активність також відіграє ключову роль у розвитку кісткової та м'язової системи. D. A. Bailey та ін. підкреслюють, що пік кісткової маси досягається в період активного росту, і саме в цей час фізичні вправи сприяють її збільшенню [36, с. 233]. Це є важливим для профілактики остеопорозу в майбутньому. R. M. Malina додає, що силові тренування, адаптовані для дітей, є безпечними та ефективними для розвитку м'язової сили і витривалості, що позитивно впливає на їх загальну фізичну підготовку [43, с. 478].

Фізична активність також позитивно впливає на гормональний фон дітей, стимулюючи вироблення гормонів росту, що безпосередньо сприяє загальному фізичному розвитку. N. Armstrong та A. R. Barker відзначають, що активні діти мають кращі показники росту та розвитку порівняно з малорухливими однолітками, оскільки фізичні вправи оптимізують гормональні процеси, які регулюють ріст та розвиток кісткової і м'язової систем [35, с. 59]. Таким чином,

фізична активність стає критичним чинником для забезпечення гармонійного розвитку дітей та їх подальшого здорового життя.

Кардіореспіраторна витривалість є ще одним важливим показником загального фізичного здоров'я. Аеробні навантаження, як-от біг, плавання або командні ігри, значно покращують функціонування серцево-судинної та дихальної систем. Дослідження L. B. Andersen та ін. показало, що діти з вищим рівнем кардіореспіраторної витривалості мають нижчі ризики розвитку серцево-судинних захворювань у дорослому віці [34, с. 871]. Фізичні вправи зміцнюють серцевий м'яз, підвищують обсяг крові, що перекачується за один цикл, та збільшують еластичність стінок судин. Окрім цього, регулярні фізичні навантаження допомагають дітям розвивати життєву ємність легень, що забезпечує краще постачання кисню до органів і тканин навіть під час тривалих навантажень.

Ще один критичний аспект фізичної активності – це її здатність контролювати масу тіла. Ожиріння серед дітей стало глобальною проблемою, що призводить до серйозних наслідків для здоров'я, таких як діабет та серцево-судинні захворювання у дорослому віці. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на тому, що регулярні фізичні навантаження є ключовим інструментом у профілактиці та лікуванні дитячого ожиріння [50, с. 18]. S. Owens та ін. показали, що фізична активність покращує метаболічні процеси в організмі, зокрема метаболізм глюкози та ліпідів, що допомагає підтримувати нормальну масу тіла та запобігти розвитку метаболічних порушень [44, с. 143].

Когнітивний розвиток дітей також безпосередньо пов'язаний з їхньою фізичною активністю. Регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню пам'яті, уваги та здатності до концентрації, що є важливим для успішного навчання. Як зазначають Hillman та ін., активні діти показують кращі результати в когнітивних тестах, що можна пояснити покращенням кровообігу в мозку, збагаченням його киснем та поживними речовинами [41, с. 58]. Це

сприяє формуванню нових нейронних зв'язків і підвищенню пластичності мозку.

Фізична активність має також суттєвий вплив на розвиток виконавчих функцій, зокрема здатності до планування, самоконтролю та прийняття рішень. Виконавчі функції є важливими для успішної адаптації дітей у навчальному та соціальному середовищах, оскільки вони забезпечують здатність до стратегічного мислення та розв'язання проблем. J. R. Best відзначає, що фізичні вправи, які потребують когнітивного залучення, сприяють покращенню виконавчих функцій завдяки стимулюванню нейронних процесів у префронтальній корі мозку [37, с. 331].

Окрім когнітивних переваг, фізична активність відіграє важливу роль у підтримці психоемоційного здоров'я дітей. Вона сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, що є критично важливим у сучасному суспільстві, де діти постійно стикаються з різними психоемоційними викликами. Фізичні вправи знижують рівень кортизолу – гормону стресу – і підвищують рівень ендорфінів, які покращують настрій та загальне емоційне благополуччя. P. Salmon зазначає, що фізичні навантаження можуть бути ефективним засобом для боротьби з тривожними станами та депресією у дітей [45, с. 33].

Регулярна фізична активність сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у собі. Участь у спортивних змаганнях або командних іграх допомагає дітям відчувати досягнення та побудувати позитивний образ себе. K. R. Fox наголошує на тому, що фізичні вправи сприяють формуванню здорової самооцінки та зміцненню впевненості в собі через досягнення в спорті та інших фізичних активностях [40, с. 228]. Це, своєю чергою, позитивно впливає на соціальну інтеграцію дітей, допомагаючи їм розвивати комунікативні та лідерські якості.

Соціальна інтеграція є ще одним важливим аспектом фізичного розвитку, особливо коли діти залучені до командних видів спорту. Фізична активність дає можливість дітям навчитися співпраці, вирішенню конфліктів та роботи в

команді, що є важливим для їхнього соціального розвитку. А. L. Smith підкреслює, що командні види спорту сприяють розвитку соціальних навичок і зміцненню міжособистісних стосунків, що є важливим елементом гармонійного розвитку дитини [46, с. 25].

Фізична активність є важливим інструментом у забезпеченні гармонійного фізичного розвитку дітей на різних етапах їхнього зростання. Важливим фактором у цьому процесі є систематичний підхід до розвитку основних рухових якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість та координація. Кожна з цих якостей виконує специфічну роль у фізіологічному розвитку дитини та впливає на її здатність адаптуватися до зовнішніх умов та виконувати різноманітні рухові дії.

Сила, наприклад, визначає здатність м'язів ефективно протидіяти навантаженням і є необхідною для виконання як повсякденних, так і спеціалізованих фізичних завдань. Б. М. Шиян стверджує, що розвиток сили у дітей сприяє не тільки зміцненню опорно-рухової системи, але й допомагає у профілактиці травм, що особливо важливо в період активного росту [33, с. 52].

Витривалість, яка дозволяє організму тривалий час витримувати фізичні навантаження, пов'язана з функціональною здатністю серцево-судинної та дихальної систем. Г. І. Бойко зазначає, що регулярні аеробні навантаження сприяють зміцненню цих систем, що забезпечує тривалу витривалість і допомагає знизити ризик розвитку хронічних захворювань у дорослому віці [4, с. 23]. Витривалість також впливає на загальну працездатність дитини, допомагаючи їй долати фізичні та розумові навантаження протягом дня.

Гнучкість є важливою складовою фізичної підготовленості, оскільки вона визначає здатність суглобів і м'язів виконувати рухи з великою амплітудою. Як відзначає Є. С. Вільчковський, регулярні вправи на розвиток гнучкості не тільки покращують рухливість суглобів, але й сприяють профілактиці травм, що особливо важливо в дитячому та підлітковому віці, коли організм активно розвивається [6, с. 72].

Швидкість, як фізична якість, визначає здатність виконувати рухові дії у найкоротший час. Розвиток швидкісних якостей позитивно впливає не тільки на загальну фізичну підготовку, але й на здатність швидко приймати рішення, що має особливе значення у командних видах спорту та інших активностях, де важливими є швидкі реакції.

Координація рухів є інтегративною якістю, що дозволяє тілу точно та ефективно виконувати складні рухові дії. Розвинута координація сприяє підвищенню загальних фізичних здібностей дитини та допомагає їй успішно адаптуватися до соціальних умов та вимог навчального процесу.

Кожна з цих рухових якостей розвивається на різних етапах життя дитини, і їх гармонійний розвиток є основою для здорового способу життя в майбутньому. Рання залученість до фізичних активностей має ключове значення для формування здорових рухових навичок. Є. С. Вільчковський наголошує, що розвиток координації в ранньому віці позитивно впливає на загальну моторну активність дитини та її здатність до подальшого фізичного вдосконалення [6, с. 72].

Індивідуальний підхід до фізичного розвитку дітей є необхідним, оскільки кожна дитина має свої фізіологічні та психологічні особливості. Т. Ю. Круцевич підкреслює важливість адаптації фізичних навантажень до індивідуальних можливостей дитини, що дозволяє уникнути травм та забезпечує оптимальний розвиток [14, с.106]. Такий підхід передбачає гнучке коригування обсягу та інтенсивності фізичних вправ залежно від рівня фізичної підготовленості, віку та психоемоційного стану дитини.

Сім'я та освітні заклади відіграють важливу роль у формуванні здорових фізичних звичок у дітей. Сім'я є першою інституцією, де дитина знайомиться з фізичною активністю, і приклад батьків має вирішальний вплив на ставлення дитини до спорту. О. А. Макаренко наголошує, що активний спосіб життя батьків формує позитивне ставлення до фізичної активності у дітей, що сприяє закладенню здорових звичок на все життя [17, с. 15].

Освітні заклади, своєю чергою, забезпечують більш систематичний підхід до фізичного виховання, так структуровані уроки фізичного виховання та організовані спортивні заходи надають дітям можливість розвивати свої рухові якості та зміцнювати здоров'я. У школах створюються умови для проведення регулярних фізичних занять, що є важливими для гармонійного фізичного розвитку.

Проте сучасний спосіб життя створює нові виклики для фізичного розвитку дітей. Збільшення часу, проведеного перед екранами комп'ютерів та смартфонів, призводить до зниження рівня фізичної активності. В. М. Маланчій відзначає, що сучасні діти все більше залежать від технологій, що негативно впливає на їхнє здоров'я, зокрема спричиняє розвиток надмірної ваги та порушень постави [18, с. 33]. Ця тенденція вимагає активного втручання як з боку батьків, так і з боку освітніх закладів, щоб запобігти розвитку негативних наслідків для здоров'я дітей.

Таким чином, фізична активність є важливим елементом здорового способу життя і сприяє гармонійному розвитку дітей на всіх етапах їхнього зростання, впливаючи на їх фізичне, когнітивне та психоемоційне благополуччя. Впровадження фізичної активності у щоденне життя дитини є необхідним для забезпечення її здоров'я та добробуту у майбутньому.

1.3. Роль рухливих ігор у розвитку рухових якостей молодших школярів

Рухливі ігри є однією з форм фізичної активності, що поєднує елементи гри та фізичних вправ, і відіграє важливу роль у розвитку фізичних та психічних якостей дітей. Вони відрізняються наявністю ігрового задуму, чітких правил та різноманітних фізичних дій, що сприяють розвитку моторних здібностей і підвищують загальний рівень фізичної підготовленості. Т. Ю. Круцевич (2008) підкреслює, що рухливі ігри мають універсальне значення для фізичного виховання, оскільки дозволяють гармонійно поєднувати навчальні та розважальні елементи, тим самим забезпечуючи не лише фізичне, але й психоемоційне зростання дитини.

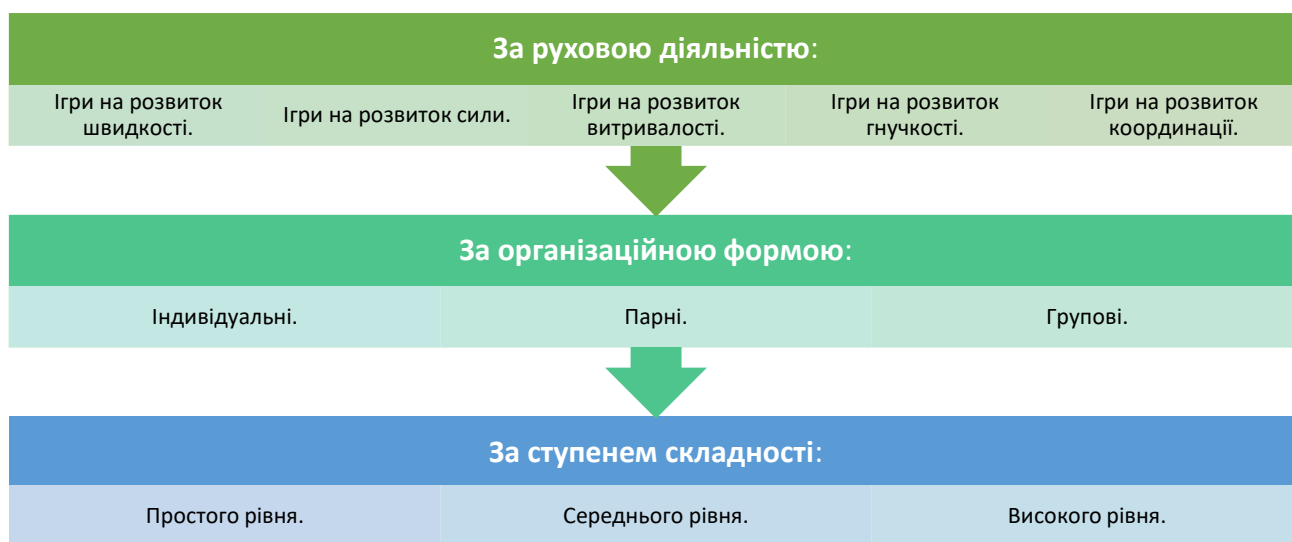


Рис. 1.1. Класифікація рухливих ігор за Т. Ю. Круцевич (2008)

Класифікація рухливих ігор (рис. 1.1), запропонована Т. Ю. Круцевич, базується на кількох критеріях, що дозволяють більш чітко визначити їхню специфіку та можливості застосування у фізичному вихованні [14, с.106]. Одним із таких критеріїв є характер рухової діяльності, яка спрямована на розвиток конкретних рухових якостей. Зокрема, ігри на розвиток швидкості допомагають покращити реакцію та здатність виконувати рухи з максимальною швидкістю, що є важливим для таких видів спорту, як біг чи футбол. Ігри,

спрямовані на розвиток сили, акцентують увагу на зміцненні м'язової системи, що має значення для підвищення загальної фізичної витривалості та стійкості до навантажень. Витривалість розвивається завдяки іграм, що передбачають тривалі фізичні навантаження, а гнучкість та координація вдосконалюються за допомогою вправ, що вимагають високої точності та великої амплітуди рухів.

Ще одним важливим критерієм класифікації рухливих ігор є організаційна форма, яка дозволяє розподілити їх на індивідуальні, парні та групові. Індивідуальні ігри сприяють самостійності та розвитку персональних рухових якостей, оскільки дитина зосереджена на власних рухах і досягненнях. Парні ігри включають взаємодію з іншим гравцем, що сприяє розвитку комунікативних та кооперативних навичок, необхідних для спільної діяльності. Групові ігри, у свою чергу, акцентують увагу на взаємодії в команді, розвиваючи соціальні навички та формуючи здатність до колективної роботи.

Класифікація також враховує ступінь складності рухливих ігор, що дозволяє адаптувати їх до рівня фізичної підготовленості учасників. Ігри простого рівня передбачають виконання базових рухових дій і є доступними для всіх вікових груп, тоді як ігри середнього та високого рівня складності вимагають від учасників більшої фізичної витривалості, координації та знань ігрових тактик. Це дозволяє поступово підвищувати рівень фізичного розвитку дитини та забезпечувати безперервний процес вдосконалення її фізичних здібностей [14, с.106]. Таким чином, рухливі ігри є універсальним інструментом для фізичного виховання, що враховує індивідуальні особливості та потреби дітей, забезпечуючи всебічний розвиток їхніх рухових якостей.

Педагогічні принципи використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання є важливим компонентом для досягнення максимальних результатів у розвитку рухових якостей дітей. Одним із основних принципів, на який вказує Т. Ю. Круцевич, є доступність, що передбачає відповідність ігор віковим та фізичним можливостям дітей [14, с.106]. Це дозволяє забезпечити рівень навантаження, який не лише відповідає їхньому рівню розвитку, але й сприяє

поступовому вдосконаленню рухових навичок. Принцип варіативності, який також є ключовим, передбачає використання різних видів рухливих ігор для всебічного розвитку основних рухових якостей, таких як сила, витривалість, координація та швидкість, що сприяє гармонійному фізичному розвитку дитини.

Не менш важливим є принцип поступовості, який полягає у поступовому збільшенні складності ігор та навантаження, що дозволяє дітям адаптуватися до нових викликів, не перевантажуючи їх організм. Поступове збільшення складності дозволяє уникати травматизму і сприяє формуванню впевненості в своїх силах. Принцип систематичності акцентує увагу на регулярності проведення рухливих ігор, оскільки лише за умови постійної участі можна досягти стабільних результатів у покращенні рухових якостей [14, с.106]. Окрім цього, принцип безпеки є одним із ключових аспектів, оскільки він передбачає створення таких умов для проведення рухливих ігор, які запобігають можливим травмам, забезпечуючи максимальний комфорт для дітей під час виконання фізичних вправ.

Вплив рухливих ігор на розвиток рухових якостей дітей є доведеним фактом, який підтверджується численними дослідженнями. Особливо виразним є вплив рухливих ігор на розвиток сили, яка є однією з основних рухових якостей. Рухливі ігри, що включають елементи опору та подолання перешкод, значно сприяють зміцненню м'язової системи та підвищенню загальної м'язової сили. Наприклад, ігри з елементами перетягування каната чи перенесення предметів є ефективними для тренування м'язів верхніх і нижніх кінцівок, а також для зміцнення м'язів спини та черевного преса. О.В. Завальнюк у своєму дослідженні експериментально підтвердила, що рухливі ігри мають значний вплив на розвиток сили у дітей 7-8 років [11, с. 172]. Протягом шести місяців діти брали участь у спеціально розроблених рухливих іграх, що включали елементи силових вправ. Результати експерименту показали, що у дітей експериментальної групи спостерігалось

значне підвищення показників м'язової сили у порівнянні з контрольною групою, яка не брала участі в подібних іграх.

Рухливі ігри відіграють важливу роль у розвитку швидкості, витривалості, гнучкості та координації у дітей, забезпечуючи гармонійне фізичне зростання та вдосконалення ключових рухових якостей. Одним із аспектів фізичного розвитку є розвиток швидкості, яка визначає здатність дитини швидко реагувати на змінні ситуації та виконувати рухи у мінімальній проміжок часу. Ігри на швидкість, такі як «Салки» та «Естафети», стимулюють швидкість рухів і реакції, що є критично важливим для розвитку нервово-м'язових зв'язків. Використання рухливих ігор з акцентом на швидкісні якості призводить до покращення швидкісних здібностей у дітей віком 8-9 років на 15% протягом навчального року, що свідчить про те, що регулярна участь у таких іграх сприяє підвищенню загальної фізичної підготовки дітей і їх здатності швидко адаптуватися до динамічних умов.

Не менш важливим аспектом є розвиток витривалості, який досягається завдяки іграм з тривалим фізичним навантаженням, таким як «Футбол» або «Баскетбол». Ці ігри сприяють розвитку аеробної витривалості, що дозволяє дітям підтримувати високу фізичну активність протягом тривалого часу без суттєвого зниження продуктивності. Дослідження Н. Пангелової підтвердило, що регулярне включення таких рухливих ігор у навчальний процес підвищує показники витривалості у молодших школярів на 12%, що демонструє значний прогрес у здатності дітей виконувати тривалі фізичні навантаження [20, с. 2015].

Ще одним важливим напрямком фізичного розвитку є гнучкість, яка визначає здатність виконувати рухи з великою амплітудою та забезпечує загальну рухливість суглобів. Ігри, що включають розтягування та вправи на амплітуду рухів, такі як «Місточок» або «Кішки-мишки», сприяють поліпшенню еластичності м'язів і зв'язок, що дозволяє знижувати ризик травм та покращувати загальну фізичну форму. Є. С. Вільчковський встановив, що

використання рухливих ігор для розвитку гнучкості призводить до покращення рухливості в суглобах на 10% протягом півріччя, що є важливим показником для підтримки загального фізичного здоров'я [6, с. 72].

Координація також є однією з ключових рухових якостей, яка дозволяє дітям точно та ефективно узгоджувати рухи різних частин тіла. Ігри, що вимагають високої точності та узгодженості рухів, такі як «Жонглювання м'ячем» або «Переправа», розвивають здатність дитини контролювати рухи та підтримувати рівновагу під час складних фізичних дій. Дослідження С. М. Черниш показало, що застосування рухливих ігор для розвитку координації підвищує показники рівноваги та точності рухів у дітей 6-7 років, що сприяє покращенню їхньої загальної рухової підготовки [32, с. 65].

Рухливі ігри мають потужний психолого-педагогічний вплив на розвиток дітей, сприяючи не лише їх фізичному вдосконаленню, але й всебічному соціальному, емоційному та мотиваційному розвитку. Одним із важливих аспектів є соціальний розвиток, оскільки участь у рухливих іграх формує вміння взаємодіяти з іншими дітьми, розвиває комунікативні навички та сприяє формуванню здатності працювати в команді. Спільна участь у командних іграх вимагає координації зусиль, здатності вирішувати конфлікти та приймати рішення, що, в свою чергу, сприяє формуванню лідерських якостей. Т. Ю. Круцевич підкреслює, що саме в процесі командних ігор діти вчаться співпрацювати, допомагати один одному та брати на себе відповідальність за спільний результат, що є важливим для соціалізації та подальшої адаптації в суспільстві [14, с.106].

Емоційний розвиток також є важливим аспектом впливу рухливих ігор, оскільки ігрова форма занять підвищує емоційну активність та сприяє зняттю психологічного напруження. Рухливі ігри створюють атмосферу радості, змагання та захоплення, що сприяє підвищенню настрою дітей та загальному поліпшенню їхнього емоційного стану. Б. М. Шиян відзначає, що участь у рухливих іграх допомагає дітям позбутися негативних емоцій, стресу та

тривоги, створюючи умови для емоційного розслаблення та зняття напруги [33, с. 52]. Така емоційна розрядка є важливою для психічного здоров'я дітей, оскільки вона сприяє створенню позитивного емоційного фону, що, в свою чергу, впливає на загальний психологічний стан дитини.

Окрім соціального та емоційного розвитку, рухливі ігри також відіграють важливу роль у формуванні мотивації до фізичної активності. Ігрова форма занять робить процес фізичного виховання більш цікавим та захоплюючим, що підвищує зацікавленість дітей у фізичних навантаженнях і сприяє їхньому регулярному залученню до занять спортом. О. В. Завальнюк зазначає, що рухливі ігри стимулюють інтерес до фізичної активності, оскільки вони пропонують дітям можливість поєднувати навчання з грою, що підвищує рівень залученості та створює позитивне ставлення до занять [11, с. 172]. Таким чином, рухливі ігри не лише розвивають рухові якості дітей, але й формують стійку мотивацію до регулярної фізичної активності, що є важливим чинником для підтримки здорового способу життя.

У сукупності ці аспекти свідчать про те, що рухливі ігри відіграють значну роль у всебічному розвитку дитини, сприяючи не лише її фізичному вдосконаленню, але й формуванню соціальних навичок, емоційної стабільності та стійкої мотивації до активного способу життя. Вони створюють гармонійне середовище для розвитку дітей, поєднуючи фізичні вправи з емоційним залученням та соціальною взаємодією, що робить їх невід'ємною складовою фізичного виховання.

Висновки до розділу 1

Отже, дослідження демонструють, що розвиток рухових якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість та координація, позитивно впливає на фізичне і психоемоційне благополуччя дитини. Фізична активність, яка включає рухливі ігри, сприяє активізації м'язової системи, стимулює зростання та зміцнення кісткової тканини, що особливо важливо у молодшому шкільному віці, коли

організм інтенсивно розвивається. Особлива увага приділяється впливу рухливих ігор на витривалість, яка розвивається через аеробні навантаження, що стабілізує функції серцево-судинної системи, а також координаційні навички, важливі для гармонійного фізичного розвитку дітей.

Зазначено, що регулярні фізичні навантаження також позитивно впливають на когнітивні процеси, такі як пам'ять та увага, завдяки покращенню кровообігу та постачання кисню до мозку, що сприяє загальному когнітивному розвитку. Участь дітей у рухливих іграх сприяє також соціальній адаптації, формуванню комунікативних навичок та самоконтролю, оскільки діти вчаться взаємодіяти у колективі, вирішувати конфлікти та проявляти ініціативу. Таким чином, рухливі ігри мають комплексний позитивний вплив, забезпечуючи як фізичне зміцнення організму, так і розвиток психологічної та соціальної сфер.

Індивідуальний підхід до планування фізичної активності у дітей молодшого шкільного віку є вирішальним, оскільки врахування фізіологічних та психологічних особливостей кожної дитини дозволяє оптимально організувати тренувальний процес і уникнути можливих травм. Розроблена методика з використанням рухливих ігор дозволяє поступово збільшувати навантаження, що відповідає потребам організму у процесі адаптації до фізичної активності. При цьому, запропоновані вправи спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей, що забезпечує всебічне зростання і позитивно впливає на загальний фізичний та психоемоційний стан дитини.

Рухливі ігри є універсальним інструментом фізичного виховання, оскільки вони поєднують у собі ігровий аспект з фізичними навантаженнями, що робить процес розвитку рухових якостей більш привабливим та ефективним для дітей. Завдяки цьому забезпечується не тільки зміцнення фізичних показників, а й формування позитивного ставлення до активного способу життя, що сприяє закріпленню здорових звичок у майбутньому.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

У процесі дослідження використовувалося кілька методів, кожен з яких мав своє призначення на різних етапах дослідження. Кожен метод виконував важливу роль у досягненні загальної мети, забезпечуючи науково обґрунтовані результати та дозволяючи оцінити вплив рухливих ігор на фізичний розвиток дітей.

На початковому етапі дослідження проводився аналіз спеціальної та методичної літератури. Мета цього етапу полягала у вивченні наукових підходів до розвитку рухових якостей дітей та пошуку відповідних методик використання рухливих ігор у навчальному процесі. Вивчення літератури дозволило з'ясувати, як різні фізичні вправи та ігри можуть впливати на розвиток таких показників, як сила, витривалість, гнучкість і координація. Також було зроблено акцент на соціальному та психоемоційному розвитку дітей через фізичну активність. Теоретичний аналіз дав можливість обґрунтувати вибір методик для подальшого експерименту і сформулювати гіпотези щодо очікуваних результатів.

На другому етапі дослідження було проведено комплексне тестування, метою якого стало детальне оцінювання рухових якостей дітей молодшого шкільного віку. Основна мета полягала у вимірюванні таких ключових фізичних характеристик, як сила, гнучкість, швидкість, координація та витривалість, що дозволило скласти повну картину фізичного стану кожної дитини та простежити динаміку розвитку цих якостей після впровадження методики рухливих ігор. У процесі тестування було використано декілька різних тестів, кожен з яких був спрямований на оцінку конкретного аспекту фізичної підготовки дітей.

Першим тестом був **стрибок у довжину з місця**, який використовувався для вимірювання сили ніг. Цей тест дозволив оцінити не тільки загальну фізичну силу дітей, але й їхню здатність до генерації вибухових зусиль, що є важливим показником для оцінки розвитку м'язів нижніх кінцівок. Важливо зазначити, що показники стрибка у довжину з місця відображають також такі аспекти, як координація рухів та здатність до синхронного використання м'язових груп, що є важливим для досягнення високих результатів у фізичних вправах.

Другим тестом був **тест на гнучкість** – нахили вперед із положення сидячи. Цей тест вимірював здатність дітей до розтягування м'язів та гнучкість їхнього тіла. Гнучкість є важливою фізичною якістю, яка впливає на загальну рухливість тіла, здатність виконувати фізичні вправи з максимальною амплітудою, а також знижує ризик травм під час фізичної активності. Під час тестування було оцінено не лише досягнуту дітьми відстань при нахилі, але й їхню здатність підтримувати правильну техніку виконання вправи.

Третім тестом став **човниковий біг**, який був спрямований на оцінку швидкості та витривалості. Цей тест поєднував у собі дві ключові рухові якості: здатність дитини до швидкого бігу на короткі дистанції та її витривалість під час постійних змін напрямку руху. Човниковий біг є класичним тестом для вимірювання здатності дітей до швидкої реакції, рівноваги та стабільності при бігу. Важливим аспектом цього тесту стало те, що він також демонстрував загальний рівень координації, оскільки діти повинні були швидко змінювати напрямок руху, зберігаючи рівновагу та швидкість.

Для вимірювання **координації** було використано тест зі стійкою на одній нозі з закритими очима. Цей тест вимагав від дітей утримувати рівновагу без зорового контролю, що дозволяло оцінити, наскільки добре розвинені їхні вестибулярні та пропріоцептивні системи. Утримання рівноваги з закритими очима є складним завданням для дітей молодшого віку, оскільки він вимагає високого рівня концентрації та контролю над власним тілом. Важливим є те, що

координаційні вправи такого типу розвивають не тільки фізичну здатність до утримання рівноваги, але й навчають дітей контролювати свої рухи, що позитивно впливає на їхню загальну саморегуляцію.

Для оцінки **витривалості та сили верхніх кінцівок** були проведені стрибки через скакалку та згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Ці вправи дозволили оцінити, як довго діти можуть підтримувати високу інтенсивність фізичної активності та наскільки добре розвинені їхні м'язи верхнього плечового поясу. Стрибки через скакалку вимагали від дітей швидкості, координації та витривалості, оскільки вони повинні були виконувати стрибки в швидкому темпі протягом певного часу. Згинання та розгинання рук дозволили оцінити силу рук та загальний рівень фізичної підготовки.

Тестування дозволило отримати не тільки кількісні дані щодо фізичного стану дітей, але й виявити важливі взаємозв'язки між рухливими іграми та розвитком не тільки фізичних, але й соціальних та психоемоційних навичок. Наприклад, координаційні вправи, такі як стійка на одній нозі, допомогли дітям краще контролювати свої рухи та підвищити рівень самоконтролю. Змагальні елементи рухливих ігор, такі як естафети та змагання, підвищували рівень мотивації дітей, оскільки вони прагнули досягти кращих результатів, працюючи в команді або індивідуально. Це сприяло розвитку не тільки фізичних здібностей, але й формувало в дітей стійкі навички співпраці, самодисципліни та впевненості у власних силах.

Завершальним етапом дослідження було застосування методів математичної статистики. Метою цього етапу було проведення аналізу отриманих даних для визначення достовірності змін у рухових показниках дітей після впровадження програми рухливих ігор. Статистична обробка дозволила виявити значущі зміни у фізичних характеристиках дітей, такі як поліпшення сили, гнучкості та координації. Використання статистичних методів забезпечило об'єктивність висновків, а також дало можливість оцінити

ефективність впроваджених методик у контексті загального фізичного виховання дітей.

2.2. Організація дослідження

Дослідження розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор проводилося на базі дошкільного навчального закладу «m.Kids» (Мандаринка) в місті Київ за адресою: вулиця Федора Максименка, 13. У дослідженні взяли участь 12 дітей молодшого шкільного віку, які становили цільову вибірку для оцінки впливу рухливих ігор на їх фізичний розвиток. Вибір респондентів відповідав віковим і фізичним характеристикам, які найкраще демонструють динаміку розвитку рухових якостей під впливом фізичної активності.

Дослідження проходило у три етапи.

Перший етап дослідження полягав у теоретичній підготовці та аналізі спеціальної і методичної літератури, яка слугувала базою для визначення ключових аспектів фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Аналіз допоміг глибше зрозуміти наукові підходи до застосування рухливих ігор для розвитку рухових якостей і створив основу для подальших етапів експерименту. Важливим завданням цього етапу було формування теоретичної моделі для оцінки основних рухових якостей дітей, таких як сила, гнучкість, швидкість і координація.

Другий етап був присвячений проведенню емпіричних досліджень. Було організовано тестування, спрямоване на оцінку фізичних можливостей дітей за допомогою таких методик: стрибок у довжину з місця, нахили вперед із положення сидячи, човниковий біг 3x10 м, стійка на одній нозі з закритими очима, стрибки через скакалку за 30 секунд, а також згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Це тестування дозволило отримати об'єктивні кількісні дані про рівень фізичного розвитку дітей та виявити можливі індивідуальні особливості кожної дитини. Метою цього етапу було не лише вимірювання

фізичних характеристик, але й виявлення впливу рухливих ігор на соціальну і психоемоційну сферу дітей.

Третій етап полягав у аналізі та обробці отриманих даних із застосуванням методів математичної статистики. На основі зібраних результатів було зроблено висновки про зміни у фізичних якостях дітей після програми рухливих ігор. Статистична обробка показала ефективність рухливих ігор як засобу для покращення таких рухових якостей, як сила, гнучкість, координація і витривалість. Важливим завданням цього етапу було визначення значущості отриманих змін і формулювання рекомендацій для подальшого використання рухливих ігор у фізичному вихованні дітей.

Висновки до розділу 2

Отже, проведене дослідження включало ретельну підготовку до експерименту, що було забезпечено обґрунтованою методикою, надійною вибіркою та продуманою організацією всіх етапів. Спершу був проведений теоретичний аналіз сучасних підходів до розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку, що дозволило вибрати оптимальні методики для експериментальної роботи, що забезпечило наукову основу для реалізації дослідження та дало змогу чітко визначити основні напрями експериментальної програми.

Для проведення дослідження було визначено базу – навчальний заклад, де здійснювалися всі етапи експерименту. Вибірка складалася з учнів молодшого шкільного віку, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо впливу фізичних навантажень у вигляді рухливих ігор на розвиток рухових якостей у цієї вікової категорії.

Експеримент складався з кількох етапів. На першому етапі було проведено попереднє тестування, що дозволило визначити початковий рівень фізичної підготовленості дітей за показниками сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації – ці дані стали відправною точкою для подальшого

порівняння результатів і допомогли чітко сформулювати очікувані ефекти від застосування розробленої методики рухливих ігор.

Таким чином, підготовчий етап, що включав визначення вибірки, розробку методики та проведення попереднього тестування, створив надійну базу для наступних етапів дослідження, а також дозволив отримати об'єктивні показники для оцінки ефективності рухливих ігор у розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 3.

ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

3.1 Вибірка досліджуваних та умови проведення експерименту

У процесі дослідження вибірка досліджуваних складалася з 12 дітей молодшого шкільного віку, які відвідували дошкільний навчальний заклад «m.Kids» (Мандаринка) в місті Київ. Учасники дослідження були відібрані з урахуванням вікових та фізичних характеристик, що дозволило забезпечити рівномірний розподіл по фізичних якостях та можливостях. Середній вік респондентів складав 7 років, мінімальний вік – 6 років, а максимальний – 8 років. Різниця у віці відображена через стандартне відхилення, яке становило 0.75 року, що вказує на відносно однорідну вікову групу. Серед учасників було 7 хлопчиків (58.33%) та 5 дівчаток (41.67%).



Рис. 2.1. Віковий розподіл респондентів

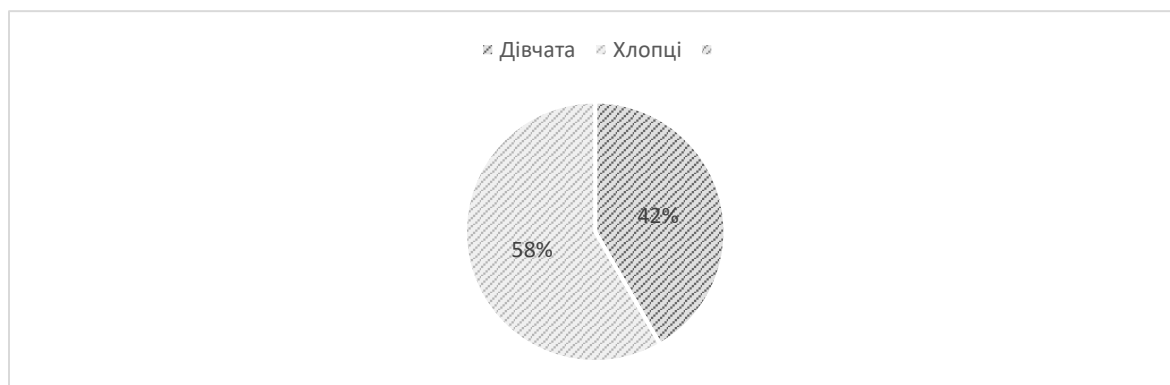


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю

Експеримент проводився на базі цього навчального закладу, що забезпечувало комфортні умови для участі дітей у дослідженні. Усі заняття проводилися у спеціально обладнаній спортивній залі. Діти виконували запропоновані вправи під наглядом вчителя фізичної культури та дослідницької групи. Заняття організовувалися у першій половині дня, коли діти мали найвищу фізичну активність, що забезпечувало об'єктивні результати тестувань.

Перед початком експерименту було проведено первинне тестування, яке дозволило оцінити рівень фізичної підготовки дітей за п'ятьма рівнями. У тестах на силу 16.67% дітей показали високий рівень, 25.00% мали показники вище середнього, 41.67% – середній рівень, 16.67% продемонстрували рівень нижче середнього, а низький рівень не було зафіксовано. У тестах на витривалість, зокрема човниковий біг, 8.33% дітей продемонстрували високий рівень, 33.33% – вище середнього, 41.67% мали середній рівень, 16.67% показали рівень нижче середнього, і низький рівень також не був зафіксований. Щодо швидкості стрибків через скакалку, 16.67% дітей досягли високого рівня, 25.00% мали рівень вище середнього, 33.33% – середній рівень, а 25.00% – нижче середнього. Низький рівень також не спостерігався в цьому тесті. У тестах на гнучкість 8.33% дітей показали високий рівень, 25.00% мали показники вище середнього, 41.67% продемонстрували середній рівень, 25.00% мали показники нижче середнього, і низький рівень не був зафіксований. Щодо координації, лише 8.33% дітей показали високий рівень, 25.00% мали показники вище середнього, 50.00% продемонстрували середній рівень, 16.67% – нижче середнього, і низький рівень також не було зафіксовано (рис. 2.3).

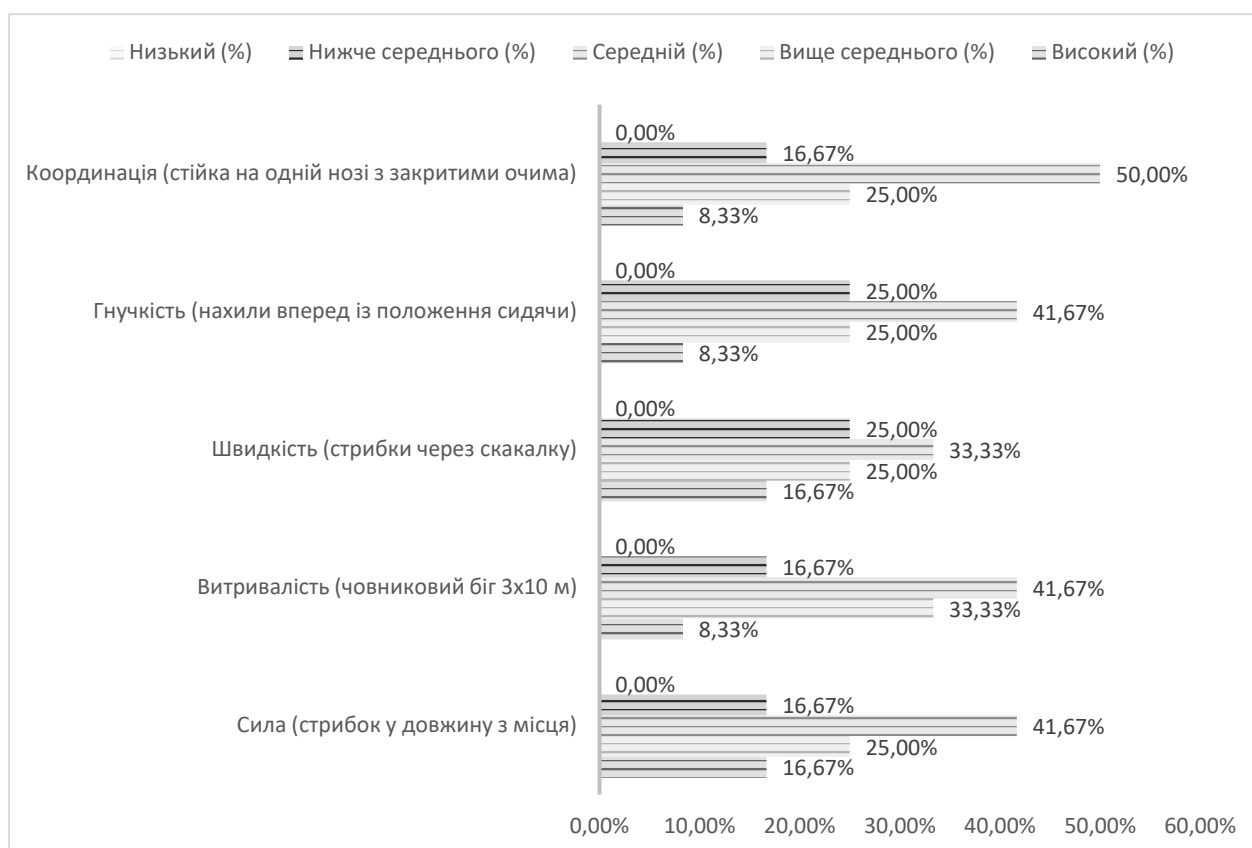


Рис. 2.3. Результати попереднього тестування

Експеримент тривав 3 місяці, протягом яких діти займалися двічі на тиждень. Загалом було проведено 24 уроки фізичної культури, кожен з яких включав поетапне впровадження методики розвитку рухових якостей. Кожне заняття тривало 40 хвилин і складалося з трьох частин: розминка, основна частина з рухливими іграми та завершальні вправи для відновлення. Ці умови забезпечили дітям оптимальні можливості для участі в заняттях і досягнення позитивних результатів.

Протягом дослідження було створено відповідні умови для проведення експерименту, які включали не лише дотримання необхідного обладнання, але й врахування індивідуальних особливостей кожної дитини. Учасникам надавався час для розминки перед кожним етапом тестування, а також час для відпочинку між вправами для уникнення перевтоми та підтримки високого рівня мотивації. Це дозволило створити оптимальні умови для досягнення точних результатів у ході дослідження.

3.2. Розробка методики розвитку рухових якостей у дітей засобами рухливих ігор

Розробка методики розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку за допомогою рухливих ігор ґрунтується на глибокому розумінні фізіологічних і психоемоційних потреб дітей у цьому віковому періоді. Діти молодшого шкільного віку потребують активних форм навчання, які поєднують гру, фізичну активність і соціальну взаємодію. Методика створюється з метою гармонійного розвитку основних рухових якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації – через залучення до рухливих ігор, які відповідають віковим і фізіологічним характеристикам дітей.

Основою методики є комплексний підхід до розвитку фізичних здібностей, який передбачає використання рухливих ігор як основного засобу фізичного виховання. Важливою частиною методики є те, що вона не лише спрямована на розвиток рухових якостей, але й сприяє формуванню в дітей соціальних навичок, підвищенню мотивації до занять фізичною активністю, а також розвитку когнітивних функцій через активну взаємодію з іншими дітьми.

Методика базується на кількох ключових принципах, які забезпечують її ефективність та адаптивність до різних вікових груп і рівнів фізичної підготовки: інтеграція фізичних ігор у навчальний процес, етапність розвитку рухових якостей, індивідуальний підхід до кожної дитини, мотиваційний компонент, різноманітність ігор і вправ, оцінка результатів і корекція програми.

Рухливі ігри включаються в заняття фізичною культурою або проводяться як окремі заняття з фізичного виховання. Головна мета ігор полягає в тому, щоб зробити процес фізичної активності для дітей більш цікавим і різноманітним. Завдяки тому, що діти беруть участь в ігровій формі, вони стають більш зацікавленими в заняттях і активніше долучаються до фізичної діяльності. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню загальної

ефективності навчального процесу, оскільки діти не лише виконують вправи, а й роблять це із задоволенням.

Розвиток рухових якостей у дітей здійснюється поступово, поетапно, що дає змогу уникнути раптових перевантажень і забезпечити систематичне збільшення рівня фізичної активності. Кожен етап програми розроблений таким чином, щоб акцентувати увагу на розвитку певної фізичної якості, наприклад, сили або координації, але з поступовим збільшенням інтенсивності і складності виконання вправ. Це дозволяє дітям пристосовуватися до нових завдань, при цьому підтримуючи інтерес до занять завдяки поступовому ускладненню ігрових ситуацій.

Враховуючи, що рівень фізичної підготовки у дітей може відрізнятись, розроблена методика включає індивідуальний підхід до фізичного навантаження для кожної дитини. Ігри організуються так, щоб враховувати можливості кожного учасника. Це дозволяє уникати надмірних навантажень і забезпечити оптимальний рівень активності, який підходить для кожної дитини. Такий підхід дає змогу зробити заняття корисними та безпечними, не знижуючи при цьому мотивації дітей до фізичної активності.

Одним із важливих елементів методики є введення змагальних ігор. Вони допомагають дітям не лише змагатися між собою, але й працювати над самовдосконаленням, намагаючись покращити власні результати. У таких іграх діти постійно намагаються перевершити свої попередні досягнення, що створює додаткову мотивацію. Внутрішня мотивація стає потужним стимулом для того, щоб діти продовжували займатися фізичними вправами з більшим бажанням і завзятістю.

Методика передбачає використання різноманітних рухливих ігор, які націлені на розвиток різних аспектів рухової підготовки, таких як сила, витривалість, швидкість, координація. Завдяки різноманіттю ігор діти можуть розвиватися всебічно, не роблячи акцент лише на одній руховій якості. Програма побудована таким чином, що складність ігор поступово зростає,

даючи можливість адаптуватися до нових завдань, при цьому підвищуючи рівень фізичних можливостей дітей.

Регулярне оцінювання фізичних показників дітей допомагає не лише відслідковувати прогрес, але й вносити корективи в програму занять, враховуючи зміни у фізичному розвитку кожної дитини. Це дозволяє налаштувати інтенсивність фізичних вправ таким чином, щоб кожна дитина розвивалася індивідуально, відповідно до своїх можливостей і потреб. Завдяки такій гнучкій системі корекції програми можна досягти максимальної ефективності занять і забезпечити поступовий розвиток усіх рухових якостей дитини (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Етапи методики та основні рухові якості, які розвиваються за допомогою ігор

Етап	Мета етапу	Основні рухові якості	Ігри та вправи
Перший	адаптація до фізичних навантажень	координація, гнучкість	ігри на спритність і координацію
Другий	підвищення інтенсивності занять	сила, витривалість	ігри з елементами змагань і командні
Третій	закріплення досягнутих результатів	швидкість, сила, витривалість	комплексні рухливі ігри

Методика розвитку рухових якостей у дітей передбачає три етапи, кожен з яких має свої особливості та конкретні цілі, що поступово ведуть дітей до покращення фізичного стану.

Перший етап можна назвати підготовчим, оскільки на цьому етапі діти знайомляться з рухливими іграми та адаптуються до фізичних навантажень. Головною метою цього етапу є підготовка дітей до регулярної фізичної активності через ігри, які не викликають у них надмірного напруження, але водночас дають змогу поступово звикати до фізичних вправ. Ігри, що проводяться на цьому етапі, спрямовані насамперед на розвиток координації рухів і базових навичок гнучкості. Діти вчаться контролювати своє тіло під час

виконання простих рухів, таких як нахили, стрибки або вправи на рівновагу. Важливо, щоб ці ігри були цікавими для дітей, адже саме зацікавленість стимулює їх активну участь і підвищує мотивацію до регулярних занять. Простота вправ на цьому етапі дозволяє уникати перевантажень і травм, оскільки фізичні навантаження повинні поступово збільшуватися.

Другий етап передбачає збільшення інтенсивності фізичних навантажень і поступовий перехід до більш активних ігор. Цей етап вводить дітей у новий рівень фізичної активності, де акцент робиться на розвиток сили, витривалості та швидкості. Ігри стають більш динамічними, вони вимагають більше зусиль і тривалості. Наприклад, вводяться силові вправи, які дозволяють розвивати м'язову силу, або ігри з бігом, які сприяють розвитку швидкості і витривалості. На цьому етапі також активно використовуються ігри з елементами змагань, що дозволяє створити додатковий стимул для дітей. Змагальний елемент допомагає мотивувати дітей не лише боротися за перемогу, але й постійно покращувати свої особисті показники, долаючи власні досягнення. Такі ігри також розвивають у дітей здатність концентруватися на виконанні завдань, що сприяє кращій організації рухів та підвищенню загальної фізичної підготовки.

Третій етап є завершальним і його метою є закріплення досягнутих результатів, а також підготовка дітей до більш складних фізичних навантажень. На цьому етапі впроваджуються ігри, які поєднують усі попередньо розвинені рухові якості. Ігри стають ще більш інтенсивними, включають у себе комбінації різних фізичних вправ на силу, швидкість, координацію і витривалість. Діти вже мають базові навички, і тепер вони можуть виконувати більш складні завдання, такі як естафети або групові ігри з великою кількістю учасників. Завдання на цьому етапі стають комплексними і вимагають від дітей не лише фізичних зусиль, але й взаємодії у команді. Це допомагає їм розвивати не тільки рухові якості, але й навички соціальної взаємодії, командної роботи та взаємопідтримки. Закріплення фізичних досягнень відбувається через регулярне повторення вправ і поступове збільшення рівня складності завдань. В

кінці цього етапу діти демонструють помітний прогрес у фізичному розвитку, зокрема у зміцненні м'язів, покращенні координації та підвищенні рівня загальної витривалості.

Рухливі ігри не лише розвивають рухові якості, але й мають значний вплив на соціальні та психоемоційні аспекти розвитку дітей. Взаємодія в групі під час ігор сприяє розвитку навичок командної роботи, вміння домовлятися, розв'язувати конфлікти та підтримувати інших. Крім того, змагальні елементи ігор стимулюють формування позитивної мотивації та впевненості у власних силах.

Емоційні вигоди від участі дітей у рухливих іграх є суттєвими для їхнього загального психоемоційного розвитку. Під час гри у дітей відбувається природне поліпшення настрою, оскільки фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів радості. Завдяки цьому діти стають більш життєрадісними та менш тривожними. Участь у регулярних іграх допомагає їм поступово розвивати стійкість до стресових ситуацій, оскільки вони вчаться контролювати свої емоції у напружених або змагальних моментах. Досягнення певних результатів у грі сприяє формуванню впевненості в собі. Коли діти бачать, що їхні зусилля приносять успіх, це допомагає їм відчувати задоволення від власних досягнень і мотивує їх до подальших дій. У процесі гри вони отримують позитивний зворотний зв'язок, що сприяє розвитку адекватної самооцінки.

Рухливі ігри також відіграють важливу роль у формуванні соціальних навичок. По-перше, вони допомагають дітям навчитися працювати в команді, розвиваючи навички співпраці. Під час командних ігор діти вчаться розподіляти ролі, підтримувати один одного, спільно вирішувати завдання та досягати спільної мети. Це сприяє формуванню в них почуття підтримки та взаємної відповідальності. По-друге, ігри допомагають дітям підтримувати командний дух, що дуже важливо для розвитку комунікативних умінь. У процесі гри діти спілкуються між собою, обговорюють стратегії, домовляються,

що сприяє поліпшенню їхніх комунікативних навичок. Вони вчаться ефективно виражати свої думки та співпрацювати з іншими.

Таким чином, методика розвитку рухових якостей через рухливі ігри є універсальною та багатофункціональною. Вона не тільки сприяє фізичному розвитку дітей, але й стимулює їхній соціальний та емоційний розвиток. Методика дозволяє одночасно розвивати рухові якості та зміцнювати емоційний стан, що робить її ефективною для комплексного формування особистості дитини. Використання елементів гри робить процес навчання цікавим, що підвищує мотивацію дітей до участі в заняттях і дозволяє досягати високих результатів у навчальному процесі. Ігрова форма, з одного боку, підтримує інтерес до фізичної активності, а з іншого – забезпечує продуктивне засвоєння нових навичок і знань.

3.3. Впровадження методики на уроках фізичної культури та позаурочних заняттях

Впровадження методики розвитку рухових якостей у дітей за допомогою рухливих ігор здійснювалося систематично як на уроках фізичної культури, так і під час позаурочних занять. Процес впровадження методики мав кілька етапів, на яких були визначені конкретні завдання для кожного заняття, відповідно до вікових та фізичних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

Перший етап впровадження методики розвитку рухових якостей серед дітей почався з підготовки, яка включала проведення діагностики фізичних можливостей кожної дитини. Це було необхідно для того, щоб з'ясувати, на якому рівні знаходяться їхні рухові якості і наскільки вони готові до участі у рухливих іграх. Діагностика включала проведення ряду тестів і спостережень за дітьми під час виконання простих фізичних вправ. Зокрема, оцінювалися такі показники, як сила м'язів, витривалість, швидкість реакції, координація рухів та рівень гнучкості. Важливим аспектом цього етапу було не просто отримати загальні дані про фізичний стан кожної дитини, а й зрозуміти індивідуальні

особливості їхньої фізичної підготовки, які могли впливати на їхню здатність виконувати ті чи інші вправи.

Після того, як результати діагностики були зібрані, вони дозволили скласти повну картину початкового рівня фізичного розвитку дітей. Ця інформація стала основою для планування подальших занять. Для кожної дитини було визначено індивідуальний підхід, враховуючи її особисті можливості та фізичну готовність до участі у програмі. Це дозволило уникнути ситуацій, коли дитина могла б відчувати надмірне навантаження або, навпаки, не отримувати достатньо стимулу для розвитку. Оцінка рухових якостей дала можливість адаптувати програму під кожного учасника, розробити завдання та ігри, які відповідали їхньому рівню підготовки.

Наступним кроком було створення плану занять, у якому було враховано результати діагностики. План передбачав поетапне збільшення фізичних навантажень, щоб уникнути різких змін у рівні активності, які могли б призвести до стресу для організму дітей. Було важливо поступово готувати дітей до підвищення інтенсивності фізичних вправ, щоб вони могли адаптуватися до нових завдань без дискомфорту. Вправи підбиралися так, щоб діти могли розвивати всі основні рухові якості: силу, витривалість, координацію, гнучкість і швидкість.

Додатково до цього етапу належала розробка комплексу рухливих ігор, які стали основним інструментом методики. Ігри були підібрані з таким розрахунком, щоб вони сприяли гармонійному розвитку рухових якостей і не перевантажували одну з них. Ігри на координацію, вправи на витривалість та розвиток сили були включені у програму, щоб забезпечити всебічний розвиток. Було також важливо, щоб ігри були цікавими для дітей, щоб вони зберігали мотивацію до участі в заняттях. Крім того, планувалося забезпечити поступове ускладнення ігор, щоб діти не втрачали інтересу і відчували задоволення від прогресу у своїй фізичній підготовці.

Враховуючи, що фізична активність дітей повинна була бути постійно контрольованою, також були розроблені інструменти для відстеження прогресу. На кожному етапі занять передбачалося проводити спостереження за тим, як діти виконують вправи, і які результати вони показують. Це дозволяло вносити корективи у програму і підтримувати її на оптимальному рівні для кожної дитини.

Другий етап впровадження методики полягав у її інтеграції на уроках фізичної культури. Саме ці уроки стали основною платформою для проведення занять, на яких розроблена програма рухливих ігор почала застосовуватися на практиці. Для цього був складений поетапний план, який передбачав систематичне використання різноманітних фізичних вправ і ігор для поступового розвитку рухових якостей дітей, таких як сила, витривалість, швидкість та координація. Важливо було забезпечити, щоб кожне заняття сприяло гармонійному фізичному розвитку дітей, а також підтримувало їхню мотивацію до участі в фізичних активностях.

Початкова частина кожного уроку була присвячена розминці, під час якої використовувалися прості рухливі ігри. Ці ігри мали дві основні функції. По-перше, вони допомагали дітям поступово адаптуватися до майбутніх фізичних навантажень. По-друге, вони підготовлювали організм до подальшої активної роботи, активізуючи м'язи та покращуючи кровообіг. У рамках цієї частини уроку діти виконували вправи, які не вимагали великої витрати енергії, але давали змогу активізувати основні м'язові групи. Наприклад, використовувалися такі ігри, як стрибки через перешкоди, під час яких діти тренували свою здатність контролювати рухи тіла, або біг з ухиленням від м'яча, який сприяв розвитку координації рухів та здатності швидко реагувати на зміну обставин. Ці вправи не лише активізували роботу м'язів, але й допомагали налаштувати дітей на подальші завдання.

Основна частина уроку була зосереджена на більш інтенсивних рухливих іграх, які спрямовані на розвиток сили, витривалості та швидкості. У цей

момент діти виконували завдання, які потребували значного фізичного зусилля і включали командну роботу та елементи змагань. Зокрема, проводилися естафети, в яких діти мали не лише бігти швидко, але й передавати естафетну паличку, що вимагало від них точності та координації. Командні ігри мали велике значення для розвитку соціальних навичок, оскільки діти вчилися працювати разом, підтримувати один одного і допомагати у виконанні спільного завдання. Наприклад, однією з популярних ігор було командне змагання з бігом через перешкоди. Під час цієї гри діти повинні були не лише демонструвати швидкість, але й враховувати присутність перешкод, які вимагали від них додаткової уваги та зосередженості. Завдяки таким завданням розвивалися як рухові, так і когнітивні здібності дітей, оскільки вони повинні були приймати рішення під час руху.

Також на цьому етапі уроку використовувалися вправи на розвиток швидкісних реакцій. Це завдання включали короткочасні фізичні дії, спрямовані на максимальну активізацію роботи м'язів та нервової системи. Вправи такого типу допомагали розвивати здатність дітей швидко реагувати на зміни в ігровій ситуації. Наприклад, використовувалися ігри з несподіваними сигналами, коли діти повинні були миттєво змінити напрямок руху або зупинитися після того, як вчитель подасть певний знак. Це сприяло розвитку їхньої швидкісної витривалості, а також вмінню концентруватися на завданні.

Завершальна частина уроку була спрямована на зниження напруги та відновлення після інтенсивних фізичних вправ. Для цього використовувалися релаксаційні ігри, які допомагали дітям поступово повернутися до спокійного стану. Після активної роботи м'язам необхідно було відновитися, тому вправи мали на меті зняття м'язової напруги. Наприклад, діти могли виконувати легкі вправи на розтягування, які допомагали зберегти гнучкість м'язів після інтенсивних навантажень. Крім того, релаксаційні ігри мали психологічний ефект, оскільки сприяли збереженню позитивного настрою серед дітей. Вони допомагали зняти стрес, який міг накопичитися під час активної діяльності, та

закріпити відчуття задоволення від виконаного завдання. Таким чином, завершальна частина уроку допомагала дітям не лише фізично відновитися, але й закріпити позитивні емоції, що сприяло їхньому бажанню брати участь у подальших заняттях.

Другий етап методики на уроках фізичної культури мав комплексний підхід до розвитку рухових якостей дітей. Використання різноманітних ігор та вправ на різних етапах уроку допомагало дітям поступово адаптуватися до навантажень, покращувати свої фізичні показники та зберігати позитивний настрій протягом усього заняття.

Третій етап впровадження методики включав позаурочні заняття, які відіграли важливу роль у розвитку рухових якостей дітей, оскільки дозволяли приділяти значно більше часу цьому процесу. На відміну від уроків фізичної культури, позаурочні заняття не були обмежені за часом, що давало змогу більш детально й ретельно опрацьовувати кожен аспект фізичної активності. Завдяки такій гнучкості заняття могли бути більш інтенсивними і різноманітними, дозволяючи кожній дитині розвивати свої фізичні здібності в умовах, що враховували їх індивідуальні потреби і рівень підготовки.

Позаурочні заняття передбачали використання ширшого спектра рухливих ігор. Це дозволяло урізноманітнити програму та зробити її більш гнучкою, залежно від того, які рухові якості потребували особливої уваги. Наприклад, під час деяких занять акцент міг робитися на розвиток сили, тоді як інші заняття більше спрямовувалися на розвиток витривалості або швидкості. Діти мали змогу брати участь у різноманітних ігрових сесіях, які допомагали їм більш глибоко зануритися у фізичну активність і засвоювати нові рухові навички.

Однією з особливостей позаурочних занять була їхня тривалість і можливість більш детально працювати над різними аспектами фізичної активності. Ігрові сесії були організовані так, щоб діти мали достатньо часу на виконання вправ, що дозволяло їм поступово покращувати свої фізичні

показники. Наприклад, замість коротких вправ, які зазвичай проводяться на уроках фізичної культури, діти могли брати участь у триваліших ігрових процесах, де вправи виконувалися на різних етапах, з можливістю відпочинку між ними. Це сприяло розвитку витривалості, а також дозволяло більш ефективно розвивати координацію рухів.

Важливою частиною позаурочних занять були ігри з елементами стратегії. Під час таких ігор діти не просто виконували фізичні вправи, але й вчилися розробляти тактичні плани, які допомагали їм досягати успіху у грі. Це вимагало від них активного мислення, а також уміння взаємодіяти з іншими учасниками, обговорювати свої ідеї та домовлятися про спільні дії. Така робота над стратегіями мала великий вплив на соціальний розвиток дітей, оскільки сприяла формуванню в них навичок комунікації та співпраці. Діти вчилися працювати разом у команді, узгоджувати свої дії з іншими та розподіляти завдання для досягнення спільної мети. Це було особливо важливо, оскільки розвиток соціальних навичок через фізичну активність є важливим компонентом всебічного розвитку дитини.

Крім того, значну увагу під час позаурочних занять було приділено командній роботі. Ігри, що включали змагальні елементи, дозволяли дітям брати участь у різноманітних командних змаганнях. Такі змагання були спрямовані на те, щоб розвивати у дітей вміння працювати разом, допомагати один одному, а також підтримувати товаришів по команді. Діти вчилися брати на себе відповідальність за спільний результат, що було важливим елементом у формуванні почуття колективної взаємодії. Командні ігри дозволяли не лише розвивати рухові якості, але й зміцнювати дух співпраці, що є важливим для розвитку комунікативних навичок.

Щоб підтримувати інтерес дітей до занять, кожне тренування будувалося на основі ігрового принципу. Це означало, що діти сприймали фізичні вправи не як обов'язкове завдання, а як частину цікавого ігрового процесу. Завдяки цьому підходу діти не відчували психологічного тиску, пов'язаного з

необхідністю виконання вправ. Замість цього вони активно брали участь у іграх, намагаючись покращити свої результати і досягти успіху в грі. Це сприяло тому, що діти більш охоче відвідували позаурочні заняття і зберігали високу мотивацію протягом усього процесу навчання. Ігрова форма занять дозволяла кожній дитині розвиватися у своєму темпі, одночасно забезпечуючи ефективність фізичної активності.

Таким чином, позаурочні заняття стали важливим етапом у впровадженні методики, оскільки вони надавали більше можливостей для комплексного розвитку рухових якостей дітей. Завдяки тривалішому і гнучкішому формату занять, діти отримували можливість більш активно залучатися до фізичних вправ і розвивати не лише свої фізичні можливості, але й соціальні та комунікативні навички.

Оцінка результатів була важливим елементом процесу впровадження методики розвитку рухових якостей дітей. Протягом усього періоду занять проводилося регулярне тестування, яке дозволяло отримати об'єктивну інформацію про те, як розвиваються фізичні показники кожної дитини. Це тестування проводилося з метою оцінити динаміку змін у таких ключових параметрах, як сила м'язів, рівень витривалості, швидкість реакції, гнучкість і координація рухів. Кожен із цих показників був важливим для всебічної оцінки фізичного стану дитини і давав можливість зрозуміти, наскільки ефективно методика допомагає досягти поставлених цілей.

Тестування проводилося на регулярній основі, що дозволяло не тільки фіксувати результати на окремих етапах, але й порівнювати їх з попередніми даними, отриманими на початку занять. Таким чином, було можливим визначити, як саме розвиваються рухові якості кожної дитини і чи відповідає її прогрес очікуванням. Якщо результати тестування показували, що певна дитина не досягає бажаних показників у розвитку рухових якостей, то це служило сигналом для внесення коректив у програму. Корекція могла включати

зміни в інтенсивності вправ, вибір інших рухливих ігор або інші підходи, що допомагали дитині досягти кращих результатів.

Критерії оцінки включали такі параметри, як сила м'язів, яка визначалася на основі виконання вправ на силу, таких як віджимання чи стрибки. Витривалість оцінювалася за тривалістю виконання певних вправ і здатністю дітей витримувати фізичне навантаження протягом тривалого часу. Швидкість тестувалася за допомогою різних бігових вправ, де вимірювався час, за який дитина долала певну дистанцію або виконувала завдання з максимальним зусиллям. Гнучкість оцінювалася через вправи на розтягування та нахили, а координація перевірялася через виконання вправ, які вимагали точності та контрольованості рухів.

Результати цих тестів використовувалися не лише для оцінки індивідуального прогресу кожної дитини, але й для вдосконалення самої програми занять. На основі отриманих даних можна було зробити висновки про те, які частини програми працюють ефективно, а які потребують доопрацювання. Якщо виявлялося, що певна група дітей має проблеми із розвитком однієї з рухових якостей, то програма коригувалася для того, щоб приділяти більше уваги саме цьому аспекту. Наприклад, якщо у кількох дітей спостерігалось недостатнє покращення координації рухів, то у програму додавали більше вправ, які спрямовані на розвиток цієї якості.

Окрім фізичних показників, увага приділялася також соціальним і психоемоційним змінам у дітей, які брали участь у програмі. Регулярні заняття та участь у рухливих іграх допомагали дітям покращити свої соціальні навички, такі як взаємодія в команді, вміння співпрацювати і підтримувати інших. Також було помічено, що заняття позитивно впливають на загальний емоційний стан дітей, сприяючи зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості в собі.

Загалом, впровадження методики розвитку рухових якостей через рухливі ігри на уроках фізичної культури та під час позаурочних занять

продемонструвало свою ефективність. Результати тестування підтвердили, що методика допомагає не тільки у фізичному розвитку дітей, але й впливає на їхній соціальний та емоційний стан. Завдяки такому підходу забезпечується всебічний розвиток особистості дитини, що є важливим завданням у процесі навчання та виховання.

3.4. Оцінка ефективності методики та її вплив на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку

Оцінка ефективності методики розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку проведена на основі аналізу результатів тестувань, що відображають зміни у ключових рухових показниках до та після впровадження програми. Для детального аналізу результатів кожного тестування необхідно розглянути кожен із параметрів, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація, і провести відсотковий аналіз змін у показниках.

Нижче наведено покроковий підхід до аналізу ефективності методики з використанням відсоткових результатів для кожного тесту та порівняння даних до і після впровадження програми. Окремо буде розглянуто кожен аспект фізичної підготовки.

Таблиця 3.2.

Результати респондентів тестування на силу (віджимання)

Респондент	Кількість до (разів)	Кількість після (разів)	Відсоткова зміна (%)
Олександр П.	7	10	42.86
Іван М.	9	12	33.33
Марія С.	6	8	33.33
Анна К.	8	11	37.50
Дмитро Л.	9	13	44.44
Ольга В.	7	10	42.86
Катерина Т.	8	12	50.00
Микола Г.	5	7	40.00

Юлія Д.	6	9	50.00
Андрій З.	4	6	50.00
Вікторія Б.	8	11	37.50
Максим Р.	9	12	33.33

Тестування на силу показало значне покращення фізичних показників у всіх респондентів. Середнє підвищення сили (віджимання) у дітей склало близько 40%, що свідчить про ефективність методики у цьому напрямі. Найбільш корисним для розвитку сили виявився другий етап методики, де акцент робився на виконанні силових вправ і командних змагань. Командні ігри та змагальні вправи, зокрема естафети, допомогли дітям мотивувати себе до покращення результатів у вправах на силу.

Таблиця 3.3.

Результати респондентів тестування (човниковий біг 3x10 м)

Респондент	Час до (сек)	Час після (сек)	Відсоткова зміна (%)
Олександр П.	9.5	8.9	6.32
Іван М.	9.3	8.7	6.45
Марія С.	9.9	9.2	7.07
Анна К.	9.7	9.0	7.22
Дмитро Л.	9.4	8.8	6.38
Ольга В.	9.5	8.9	6.32
Катерина Т.	9.8	9.1	7.14
Микола Г.	9.9	9.3	6.06
Юлія Д.	9.4	8.8	6.38
Андрій З.	10.2	9.6	5.88
Вікторія Б.	9.6	9.0	6.25
Максим Р.	9.5	8.9	6.32

Результати тестування на витривалість показали середнє покращення часу на 6-7%. Найбільш помітні зміни відбулися завдяки використанню ігор з елементами бігу, зокрема естафетних змагань, які були впроваджені на другому етапі методики. Човниковий біг є вправою, яка розвиває витривалість та

швидкісні характеристики, і постійне залучення дітей до активних ігрових дій значно підвищило їхню фізичну витривалість.

Таблиця 3.4.

Результати респондентів тестування на швидкість (стрибки через скакалку за 30 секунд)

Респондент	Кількість до (разів)	Кількість після (разів)	Відсоткова зміна (%)
Олександр П.	26	32	23.08
Іван М.	28	34	21.43
Марія С.	24	30	25.00
Анна К.	23	29	26.09
Дмитро Л.	27	33	22.22
Ольга В.	25	31	24.00
Катерина Т.	28	34	21.43
Микола Г.	21	27	28.57
Юлія Д.	26	32	23.08
Андрій З.	18	24	33.33
Вікторія Б.	27	33	22.22
Максим Р.	28	34	21.43

Швидкість у стрибках через скакалку покращилася у середньому на 23-25%. Цей показник демонструє, що вправи на швидкість і координацію були ефективними. Важливим елементом стали ігри на швидкісну реакцію, які застосовувалися на другому і третьому етапах методики. Ігри зі швидкісним виконанням рухів, такі як швидкі зупинки і стартові рухи, сприяли розвитку реакції і покращили швидкісні показники дітей.

Таблиця 3.5.

Результати респондентів тестування на гнучкість (нахили вперед із положення сидячи)

Респондент	Дистанція до (см)	Дистанція після (см)	Відсоткова зміна (%)
Олександр П.	8	12	50.00
Іван М.	10	14	40.00
Марія С.	7	10	42.86
Анна К.	6	9	50.00
Дмитро Л.	9	13	44.44
Ольга В.	11	15	36.36
Катерина Т.	10	14	40.00
Микола Г.	5	8	60.00
Юлія Д.	8	12	50.00
Андрій З.	4	7	75.00
Вікторія Б.	6	9	50.00
Максим Р.	9	13	44.44

Гнучкість покращилася у середньому на 45-50%, що є значним показником прогресу. Найбільші зміни спостерігалися у дітей, які починали з низьких показників до початку програми, оскільки вправи на розтягування м'язів були активно включені в усі етапи методики. Найефективнішими виявилися ігри, які поєднували елементи рухливих вправ із завданнями на гнучкість, такі як нахили, розтягування та повільні рухи з акцентом на точність виконання. Важливу роль відіграли також релаксаційні вправи на розслаблення та поступове збільшення амплітуди рухів, що проводилися в заключній частині кожного заняття.

Таблиця 3.6.

Результати респондентів тестування на координацію (стійка на одній нозі з закритими очима)

Респондент	Час до (сек)	Час після (сек)	Відсоткова зміна (%)
Олександр П.	12	18	50.00
Іван М.	13	19	46.15
Марія С.	11	16	45.45
Анна К.	10	15	50.00
Дмитро Л.	14	20	42.86
Ольга В.	12	17	41.67
Катерина Т.	13	19	46.15
Микола Г.	9	14	55.56
Юлія Д.	11	16	45.45
Андрій З.	8	12	50.00
Вікторія Б.	12	17	41.67
Максим Р.	13	19	46.15

Результати тестування на координацію показали середнє покращення на 45-50%. Найбільший прогрес відзначався у дітей, які спочатку мали проблеми з балансом і концентрацією уваги під час виконання завдань. Ефективність цієї частини методики обумовлена постійними вправами на розвиток координації, зокрема використанням завдань на рівновагу та ігор, де важливо було утримувати баланс. Вправи зі стійкою на одній нозі та рухливі ігри, де потрібна точність рухів та збереження рівноваги, стали ключовими для покращення цього показника.

В цілому результати впровадження методики розвитку рухових якостей показали суттєвий прогрес у рухових показниках дітей молодшого шкільного віку за всіма критеріями (рис. 3.1).

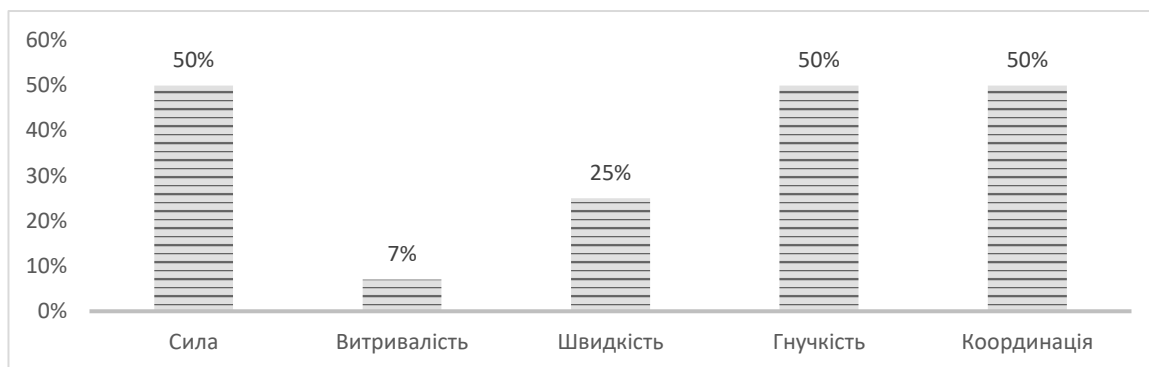


Рис. 3.1. Відсотковий показник ефективності впровадження методики розвитку рухових якостей

Відсоткові зміни у різних аспектах фізичної підготовки, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація, підтверджують, що рухливі ігри, як основа методики, є ефективним засобом для розвитку рухових якостей.

Найефективнішими виявилися елементи методики, які відіграли ключову роль у розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, командні ігри та змагання стали важливим фактором у покращенні показників сили, швидкості та витривалості, які не лише стимулювали дітей до фізичних зусиль, але й сприяли розвитку соціальних навичок, таких як взаємодія у команді, підтримка один одного та досягнення спільних цілей. Командні ігри та змагальні вправи допомагали створювати позитивну мотивацію до участі у фізичній діяльності, що сприяло зростанню ефективності тренувань.

Ігри на рівновагу та координацію були спрямовані на покращення координаційних здібностей і гнучкості, що дозволяло дітям краще контролювати своє тіло під час виконання фізичних вправ. Вправи, що вимагали утримання рівноваги та точності рухів, сприяли розвитку моторних навичок і допомагали дітям розвивати впевненість у своїх фізичних можливостях.

Релаксаційні вправи, які були включені у програму, допомагали зменшувати напругу після активних фаз заняття, що сприяло відновленню м'язів та покращенню гнучкості. Релаксаційні вправи також допомагали дітям відчувати задоволення від процесу занять, зберігаючи їх позитивний емоційний стан і підтримуючи бажання продовжувати тренування.

Таким чином, всі елементи програми сприяли гармонійному розвитку ключових рухових якостей, що дозволило підтримувати зацікавленість дітей у процесі занять, підвищуючи їхню мотивацію до фізичної активності та покращуючи загальний фізичний стан.

Наступним етапом аналізу ефективності впровадженої методики було дослідження узагальнення за рівнями, щоб визначити, як змінилися показники кожного респондента, розділені за рівнями фізичної підготовки (високий, середній, низький). Ми також розглянемо, який вплив мали конкретні елементи методики на розвиток тих чи інших рухових якостей.

Показники респондентів розподілимо на групи за п'ятибальною шкалою, що застосовувалася під час тестування (Додаток А).

Таблиця 3.7.

Відсотковий аналіз зміни рівнів (сила, стрибок у довжину з місця)

Рівень	До впровадження (%)	Після впровадження (%)	Відсоткова зміна (%)
Високий	16,67	41,67	25,00
Вище середнього	25,00	33,33	8,33
Середній рівень	41,67	16,67	-25,00
Нижче середнього	16,67	8,33	-8,34
Низький рівень	0,00	0,00	0,00



Рис. 3.2. Динаміка зміни рівнів силових якостей за тестом стрибку у довжину з місця

Як видно з результатів, кількість дітей, які досягли високого рівня у тестуванні на силу, збільшилася на 25%. Відбулося зменшення кількості дітей із середнім і нижчим за середній рівнями. Це свідчить про те, що методика, яка включала елементи командних змагань та силових вправ (особливо на другому етапі), була ефективною для підвищення рівня фізичної сили.

Таблиця 3.8.

Відсотковий аналіз зміни рівнів (витривалість, човниковий біг 3x10 м)

Рівень	До впровадження (%)	Після впровадження (%)	Відсоткова зміна (%)
Високий	8,33	25,00	16,67
Вище	33,33	41,67	8,34
Середній	41,67	25,00	-16,67
Нижче середнього	16,67	8,33	-8,34
Низький рівень	0,00	0,00	0,00



Рис. 3.3. Динаміка зміни рівнів витривалості за тестом «човниковий біг 3×10 м»

Показники витривалості після впровадження методики значно покращилися, кількість дітей із високим рівнем витривалості зросла на 16.67%. Це свідчить про ефективність ігор на витривалість, зокрема, вправ із бігом та командних естафет, які вимагали від дітей продовжуваного зусилля протягом певного часу.

Таблиця 3.9

Відсотковий аналіз зміни рівнів (швидкість, стрибки через скакалку за 30 секунд)

Рівень	До впровадження (%)	Після впровадження (%)	Відсоткова зміна (%)
Високий рівень	16,67	41,67	25,00
Вище середнього	25,00	33,33	8,33
Середній рівень	33,33	16,67	-16,66

Нижче середнього	25,00	8,33	-16,67
Низький рівень	0,00	0,00	0,00



Рис. 3.4. Динаміка зміни рівнів швидкісно-силових якостей за тестом «Стрибки через скакалку за 30 с»

Покращення у швидкісних показниках було значним, зокрема 25% дітей піднялися до високого рівня, що свідчить про ефективність методики в розвитку швидкісних якостей завдяки вправам із швидкісними реакціями та стрибками через скакалку. Зменшення кількості дітей із середнім і нижчим рівнями також підтверджує, що методика дала змогу покращити індивідуальні швидкісні показники більшості дітей.

Таблиця 3.10

Відсотковий аналіз зміни рівнів (гнучкість, нахили вперед із положення сидячи)

Рівень	До впровадження (%)	Після впровадження (%)	Відсоткова зміна (%)
Високий	8,33	33,33	25,00
Вище середнього	25,00	41,67	16,67
Середній рівень	41,67	16,67	-25,00
Нижче середнього	25,00	8,33	-16,67
Низький рівень	0,00	0,00	0,00

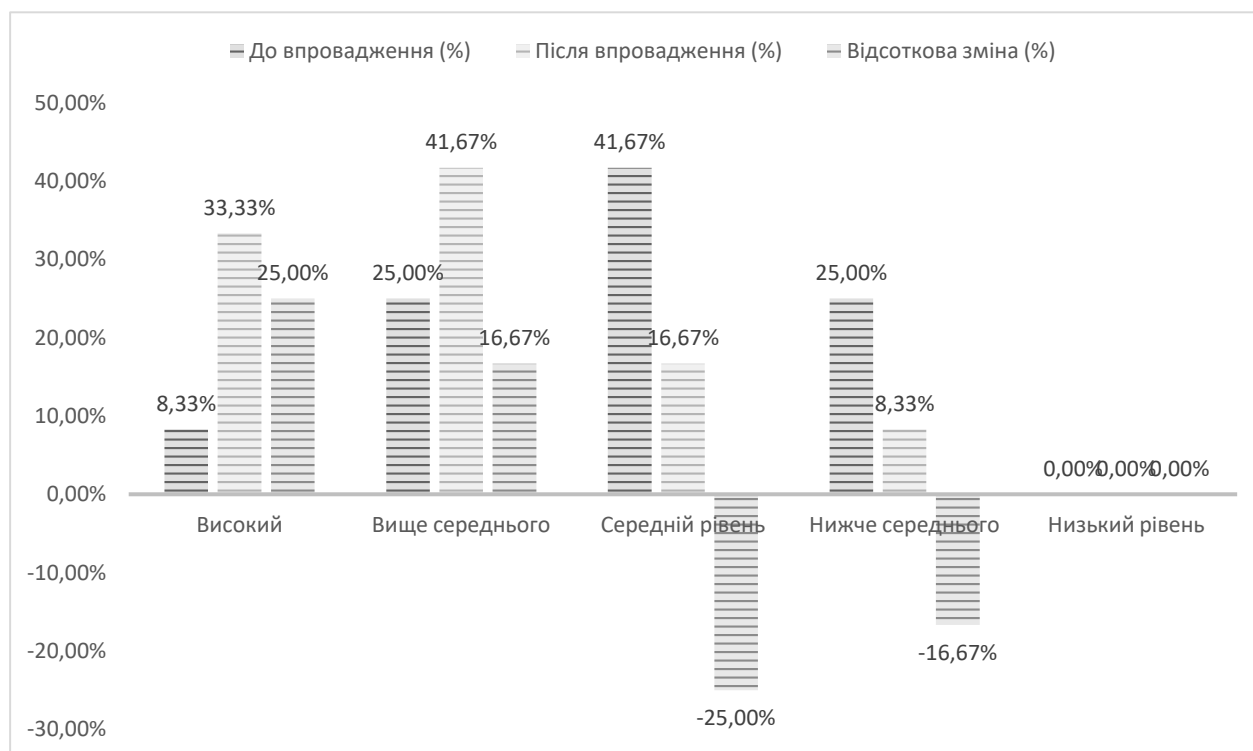


Рис. 3.5. Динаміка зміни рівнів гнучкості за тестом «Нахили вперед із положення сидячи» (см)

Гнучкість дітей значно покращилася, оскільки до впровадження методики лише 8.33% дітей мали високий рівень гнучкості, тоді як після занять цей показник зріс до 33.33%. Покращення відбулося завдяки вправам на

розтягування, які регулярно застосовувалися під час позаурочних занять та у розминковій частині уроків.

Таблиця 3.11

Відсотковий аналіз зміни рівнів (координація, стійка на одній нозі з закритими очима)

Рівень	До впровадження (%)	Після впровадження (%)	Відсоткова зміна (%)
Високий	8,33	33,33	25,00
Вище середнього	25,00	41,67	16,67
Середній рівень	50,00	16,67	-33,33
Нижче середнього	16,67	8,33	-8,34
Низький рівень	0,00	0,00	0,00



Рис. 3.6. Динаміка зміни рівнів координаційних якостей за тестом «Стійка на одній нозі з закритими очима» (с)

Результати тестування на координацію показали суттєве зростання числа дітей із високим рівнем, що зросло на 25%. Вправи на баланс і координацію, які використовувалися на третьому етапі методики допомогли дітям краще контролювати свої рухи та утримувати баланс.

Висновки до розділу 3

Аналіз показав, що всі рухові якості дітей покращилися після впровадження методики розвитку рухових якостей через рухливі ігри. Кожен елемент методики позитивно вплинув на розвиток конкретних рухових якостей і значно покращив показники дітей у відповідних тестах.

Порівняння результатів по кожному тесту до і після впровадження методики дає змогу детально оцінити її ефективність для кожної з рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Нижче наведено підсумкове порівняння відсоткових змін за кожним тестом, що дозволяє побачити загальний прогрес дітей та визначити, в яких сферах були досягнуті найбільші результати.

ВИСНОВКИ

Аналіз сучасних наукових джерел та результатів досліджень свідчить про те, що фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є важливою складовою їхнього загального виховання та впливає на їхнє здоров'я та психоемоційний стан. В умовах сучасного суспільства, де спостерігається суттєве зниження рівня фізичної активності серед дітей, зростає необхідність розробки та впровадження ефективних методик для розвитку основних рухових якостей. Зокрема, рухливі ігри, як одна з найприродніших форм фізичної активності для дітей, виступають важливим засобом для всебічного фізичного та соціального розвитку. Результати досліджень підтверджують, що рухливі ігри є не лише інструментом для розвитку таких рухових якостей, як сила, витривалість, гнучкість, координація та швидкість, але й засобом соціалізації, розвитку комунікативних навичок та покращення емоційної стабільності.

У ході проведеного експерименту було доведено ефективність використання рухливих ігор для розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку. Розроблена методика, що враховує вікові та індивідуальні особливості кожної дитини, продемонструвала позитивні результати у покращенні ключових рухових показників. Особливо позитивні результати були досягнуті у розвитку сили, витривалості та координаційних якостей. Статистичний аналіз продемонстрував, що кількість дітей з високим рівнем фізичної підготовки зросла, а кількість дітей з низьким рівнем підготовки значно зменшилася. Це свідчить про високу ефективність запропонованої методики у досягненні основних цілей дослідження.

Таким чином, виконане дослідження дозволило успішно вирішити поставлені задачі та зробити наступні висновки.

1. Проведено детальний аналіз сучасних проблем, пов'язаних із зниженням рівня фізичної активності серед дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що недостатня рухова активність негативно впливає на

загальний стан здоров'я дітей, сприяє розвитку хронічних захворювань та зниженню їхньої працездатності.

2. Розроблено нову методику розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на основі використання рухливих ігор, яка забезпечує системний підхід до організації занять з фізичної культури.
3. Проведений експеримент показав високу ефективність розробленої методики, що підтверджено статистичними даними. Зокрема, було відзначено суттєве покращення фізичних показників дітей, таких як сила, витривалість, гнучкість та координація. Результати тестування свідчать про підвищення кількості дітей з високим рівнем фізичної підготовки та зменшення кількості дітей із середнім та низьким рівнями підготовки.
4. Оцінено вплив рухливих ігор не лише на фізичний, але й на соціальний розвиток дітей. Під час занять було відзначено покращення комунікативних навичок, розвиток співпраці та взаємодії у командних іграх, а також підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості впровадження розробленої методики у загальноосвітніх школах для підвищення рівня фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути використані в рамках уроків фізичної культури та позаурочних занять. Крім того, методику можна адаптувати для спортивних секцій та гуртків, спрямованих на розвиток рухових якостей дітей. Важливим аспектом є можливість індивідуалізації занять відповідно до фізичних можливостей кожної дитини, що дозволяє забезпечити оптимальне фізичне навантаження для кожного учасника.

Рекомендації щодо практичного використання результатів дослідження полягають у необхідності інтеграції рухливих ігор у загальну систему фізичного виховання у школах. Використання рухливих ігор як основи фізичних вправ дозволить не лише покращити руховий розвиток дітей, але й

сприятиме їхньому соціальному становленню та формуванню мотивації до активного способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аблідарова А. Р. Особливості статеворолевої соціалізації дошкільників різних етнічних груп: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 „Соціальна педагогіка”. Київ, 2010. 23 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання школярів: сучасні підходи та технології // Педагогіка і психологія. 2012. № 3. С. 45–50.
3. Богущ А. М., Луцан Н. І. Мовленнєво-ігрова діяльність дошкільників: мовленнєві ігри, ситуації, вправи. Навч.-метод. посіб. К. : Видавничий Дім „Слово”, 2008. 256 с.
4. Бойко Г. І. Методика розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку // Проблеми сучасної педагогічної освіти. 2015. № 48. С. 23–27.
5. Віленська Т. Є. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку: навч. посіб. Харків: Фенікс, 2006. 160 с.
6. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Київ : Слово, 2012. С. 72.
7. Вільчковський Є. С. Динаміка рухової активності дітей 3-6 років // Шляхи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку: збірник статей. К. : РМК Міністерства освіти України, 1992. С. 5.
8. Всесвітня доповідь з моніторингу ОДВ 2007. Освіта та виховання дітей молодшого віку. Видано у 2007. С. 28. Організацією Об'єднаних Націй з питань освіти, науки та культури, 7, Place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, France.
9. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 88 с.
10. Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку. К. : Вища шк., 1980.
11. Завальнюк О. В. Роль рухливих ігор у розвитку рухових якостей молодших школярів // Молодий вчений. 2018. № 10(62). С. 172–175.
12. Коваль С. О. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан підлітків // Психологія сьогодення. 2014. № 2. С. 60–65.

13. Кот Н. А. Виховання вольових якостей у процесі виконання фізичних вправ та в ігровій діяльності дітей // Шляхи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку: збірник статей. К. : РМК Міносвіти України, 1992. С. 10.
14. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник у 2 т. Київ: Олімпійська література. 2011. С. 106.
15. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вихов. та спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Київ, 2013. 23 с.
16. Лопатіна Г. О. Методика навчання діалогічного мовлення дітей молодшого дошкільного віку: дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.02. Київ, 2012. С. 3.
17. Макаренко О. А. Роль сім'ї у формуванні фізичної активності дітей молодшого шкільного віку // Сім'я та школа. 2017. № 5. С. 15–19.
18. Маланчій В. М. Проблеми фізичного розвитку дітей в умовах сучасного суспільства // Соціальні проблеми здоров'я. 2016. № 3. С. 33–38.
19. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури: навч.-метод. посіб. Луцьк : Надстир'я, 1996. 153 с.
20. Пангелова А. М. Розвиток витривалості у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання // Фізичне виховання в сучасній школі. 2015. № 4. С. 22–27.
21. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. посіб. для студентів вищих навч. закл. К. : Академвидав, 2004. 456 с.
22. Потапюк Л. М. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк, 2010. 215 с.
23. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87 // Офіційний вісник України. 2018. № 20. Ст. 36.

24. Про затвердження Типової освітньої програми для закладів загальної середньої освіти: Наказ Міністерства освіти і науки України від 13 серпня 2019 р. № 1048 // Офіційний вісник України. 2019. № 66. Ст. 10.
25. Про освіту: Закон України від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII // Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38-39. Ст. 380.
26. Про охорону дитинства: Закон України від 26 квітня 2001 р. № 2402-III // Відомості Верховної Ради України. 2001. № 30. Ст. 142.
27. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII // Відомості Верховної Ради України. 1994. № 1. Ст. 4.
28. Руденко І. Особливості психічного розвитку дитини: вікові кризи, основні новоутворення, провідні типи діяльності [Електронний ресурс] // Психологічна консультація. URL: http://teacher.edsp.net/index.php?option=com_content&view=article&id=180:2014-07-25-11-30-11&catid=1:2011-09-13-21-50-27&Itemid=2.
29. Сущенко Л. П. Фізична активність як фактор успішності в навчанні дітей молодшого шкільного віку // Освіта та розвиток. 2019. № 7. С. 20–25.
30. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. 2004. №3(15). С. 40–44.
31. Тимчик М. В. Використання сучасних технологій у фізичному вихованні дітей // Інноваційні технології в освіті. 2018. № 6. С. 55–60.
32. Черниш С. М. Вплив рухливих ігор на розвиток координаційних здібностей у дітей 6-7 років // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2017. № 3(39). С. 65–69.
33. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання дітей та підлітків. Львів : Світ, 2010. С. 52.
34. Andersen L. B., Riddoch C., Kriemler S., Hills A. P. Physical activity and cardiovascular risk factors in children // *British Journal of Sports Medicine*. 2011. Vol. 45(11). P. 871–876.

35. Armstrong N., Barker A. R. Endurance training and elite young athletes // *Medicine and Sport Science*. 2011. Vol. 56. P. 59–83.
36. Bailey D. A., Faulkner R. A., McKay H. A. Growth, physical activity, and bone mineral acquisition // *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 1999. Vol. 27. P. 233–266.
37. Best J. R. Effects of physical activity on children's executive function: contributions of experimental research on aerobic exercise // *Developmental Review*. 2010. Vol. 30(4). P. 331–351.
38. Diamond A., Lee K. Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old // *Science*. 2011. Vol. 333(6045). P. 959–964.
39. Dwyer T., Blizzard L. Physical activity and lung function in children and adolescents // *Pediatric Pulmonology*. 1996. Vol. 22(1). P. 1–5.
40. Fox K. R. Self-esteem, self-perceptions and exercise // *International Journal of Sport Psychology*. 2000. Vol. 31(2). P. 228–240.
41. Hillman C. H., Erickson K. I., Kramer A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition // *Nature Reviews Neuroscience*. 2008. Vol. 9(1). P. 58–65.
42. Janssen I., LeBlanc A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010. Vol. 7. P. 40.
43. Malina R. M. Weight training in youth-growth, maturation, and safety: an evidence-based review // *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2006. Vol. 16(6). P. 478–487.
44. Owens S., Gutin B., Allison J., Riggs S., Ferguson M., Litaker M. Effect of physical training on total and visceral fat in obese children // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1999. Vol. 31(1). P. 143–148.
45. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory // *Clinical Psychology Review*. 2001. Vol. 21(1). P. 33–61.

46. Smith A. L. Peer relationships in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research // *Psychology of Sport and Exercise*. 2003. Vol. 4(1). P. 25–39.
47. Strong W. B., Malina R. M., Blimkie C. J., та ін. Evidence based physical activity for school-age youth // *The Journal of Pediatrics*. 2005. Vol. 146(6). P. 732–737.
48. Voss M. W., Nagamatsu L. S., Liu-Ambrose T., Kramer A. F. Exercise, brain, and cognition across the lifespan // *Journal of Applied Physiology*. 2011. Vol. 111(5). P. 1505–1513.
49. Wiles N. J., Haase A. M., Lawlor D. A., Ness A., Lewis G. Physical activity and depression in adolescents: cross-sectional findings from the ALSPAC cohort // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008. Vol. 43(10). P. 765–772.
50. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva : WHO Press, 2010. C. 18.
51. World Health Organization. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva : WHO, 2016.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест	5 балів (високий рівень)	4 бали (вище середнього)	3 бали (середній рівень)	2 бали (нижче середнього)	1 бал (низький рівень)
Стрибок у довжину з місця (см)	≥ 140	130 - 139	120 - 129	110 - 119	< 110
Нахили вперед із положення сидячи (см)	≥ 15	10 - 14	5 - 9	0 - 4	< 0
Човниковий біг 3x10 м (секунди)	≤ 9.0	9.1 - 9.5	9.6 - 10.0	10.1 - 10.5	> 10.5
Стійка на одній нозі з закритими очима (секунди)	≥ 20	15 - 19	10 - 14	5 - 9	< 5
Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість)	≥ 30	25 - 29	20 - 24	15 - 19	< 15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	≥ 10	8 - 9	5 - 7	3 - 4	< 3

Додаток Б

**Результати тестування рухових якостей респондентів до
впровадження методики розвитку рухових якостей у дітей засобами
рухливих ігор (за показниками)**

Респондент	Стрибок у довжину з місця (см)	Нахили вперед із положення сидячи (см)	Човниковий біг 3x10 м (сек)	Стійка на одній нозі з закритими очима (сек)	Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)
Олександр П.	130	8	9.5	14	26	7
Іван М.	135	10	9.3	18	28	9
Марія С.	125	7	9.9	12	24	6
Анна К.	122	6	9.7	17	23	8
Дмитро Л.	137	9	9.4	15	27	9
Ольга В.	128	11	9.5	14	25	7
Катерина Т.	130	10	9.8	16	28	8
Микола Г.	132	5	9.9	10	21	5
Юлія Д.	136	8	9.4	14	26	6
Андрій З.	118	4	10.2	9	18	4
Вікторія Б.	134	6	9.6	17	27	8
Максим Р.	135	9	9.5	16	28	9

Додаток В

**Результати тестування рухових якостей респондентів до
впровадження методики розвитку рухових якостей у дітей засобами
рухливих ігор (в балах)**

Респондент	Стрибок у довжину з місця (бали)	Нахили вперед із положення сидячи (бали)	Човниковий біг 3x10 м (бали)	Стійка на одній нозі з закритими очима (бали)	Стрибки через скакалку за 30 секунд (бали)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (бали)
Олександр П.	4	3	4	3	4	3
Іван М.	4	4	4	4	4	4
Марія С.	3	3	3	3	3	3
Анна К.	3	3	3	4	3	4
Дмитро Л.	4	3	4	4	4	4
Ольга В.	4	4	4	3	4	3
Катерина Т.	3	4	3	4	4	4
Микола Г.	3	3	3	3	3	3
Юлія Д.	4	3	4	3	4	3
Андрій З.	2	2	2	2	2	2
Вікторія Б.	4	3	4	4	4	4
Максим Р.	4	3	4	4	4	4

Додаток Г

**Результати тестування рухових якостей респондентів після
впровадження методики розвитку рухових якостей у дітей засобами
рухливих ігор (за показниками)**

Респондент	Стрибок у довжину з місця (см)	Нахили вперед із положення сидячи (см)	Човниковий біг 3x10 м (сек)	Стійка на одній нозі з закритими очима (сек)	Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)
Олександр П.	135	10	9.3	18	28	8
Іван М.	140	15	9.1	20	30	10
Марія С.	128	8	9.7	15	27	7
Анна К.	125	9	9.5	19	25	9
Дмитро Л.	142	12	9.2	17	29	10
Ольга В.	130	14	9.4	16	26	8
Катерина Т.	132	13	9.6	20	30	9
Микола Г.	137	7	9.8	12	23	6
Юлія Д.	140	11	9.1	15	28	7
Андрій З.	120	5	9.9	14	22	5
Вікторія Б.	138	6	9.5	20	29	9
Максим Р.	139	10	9.3	19	30	10

Додаток Д

**Результати тестування рухових якостей респондентів після
впровадження методики розвитку рухових якостей у дітей засобами
рухливих ігор (в балах)**

Респондент	Стрибок у довжину з місця (бали)	Нахили вперед із положення сидячи (бали)	Човниковий біг 3x10 м (бали)	Стійка на одній нозі з закритими очима (бали)	Стрибки через скакалку за 30 секунд (бали)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (бали)
Олександр П.	4	4	4	4	4	4
Іван М.	5	5	4	5	5	5
Марія С.	3	3	3	4	4	3
Анна К.	3	3	4	4	4	4
Дмитро Л.	5	4	4	4	4	5
Ольга В.	4	4	4	4	4	4
Катерина Т.	4	4	3	5	5	4
Микола Г.	4	3	3	3	3	3
Юлія Д.	5	4	4	3	4	3
Андрій З.	3	2	2	3	2	2
Вікторія Б.	4	3	4	5	4	4
Максим Р.	4	4	4	4	5	5