

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІМІТАЦІЙНО-ІГРОВИХ ЗАСОБІВ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ НУШ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2 курсу, 606 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Івасюк Олексій Тарасович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. наук з фіз. культ. і спорту, доцент Олена МОРОЗ

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____ від _____ листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

Дослідження присвячене розробці технології розвитку рухової діяльності молодших школярів з використанням імітаційно-ігрових вправ під час навчання бігу. Визначено актуальність формування рухових навичок у дітей 6-річного віку як основи їхнього фізичного та інтелектуального розвитку. Доведено, що ефективність навчання залежить від організації занять, застосування ігрових методів, зорової наочності та врахування особливостей техніки бігу. Розроблена та апробована методика сприяє підвищенню мотивації дітей до занять фізичною культурою, формуванню правильного бігу та розвитку інтересу до фізичної активності. Практична значущість полягає у створенні рекомендацій для освітнього процесу.

Ключові слова: рухова діяльність, імітаційно-ігрові вправи, фізичний розвиток, інтелектуальний розвиток, мотивація, ігрові методи.

Annotation

The study is dedicated to developing a technology for improving the motor activity of primary school children through the use of imitation and game-based exercises during running training. The relevance of forming motor skills in 6-year-old children as the foundation for their physical and intellectual development has been identified. It has been proven that the effectiveness of training depends on the organization of classes, the application of game-based methods, visual aids, and the consideration of the specific features of running techniques. The developed and tested methodology enhances children's motivation for physical education, promotes the formation of proper running techniques, and fosters interest in physical activity. The practical significance lies in the creation of recommendations for the educational process.

Keywords: motor activity, imitation and game-based exercises, physical development, intellectual development, motivation, game-based methods.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1. Особливості використання ігрових методів навчання в теорії та практиці фізичного виховання в умовах НУШ.....	7
1.2. Вікові особливості психо-фізичного розвитку дітей шестирічного віку...	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	18
2.1. Методи дослідження	18
2.2. Організація та проведення педагогічного дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ БІГУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІМІТАЦІЙНО-ІГРОВИХ ВПРАВ В УМОВАХ НУШ.....	24
3.1. Аналіз якісних результатів бігу дітей шести років	24
3.2. Особливості впливу імітаційно-ігрових вправ на розвиток рухової діяльності дітей шестирічного віку	26
3.3. Зміни показників розвитку рухової діяльності дітей шестирічного віку	35
ВИСНОВКИ	40
ДЖЕРЕЛА ЛІТЕРАТУРИ.....	42

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку останніми роками займають важливе місце у сфері наукових інтересів фахівців різного профілю особливо в умовах НУШ. Підвищений інтерес до пошуку ефективних засобів педагогічного впливу на дитячий організм обумовлений в основному двома групами факторів: з одного боку, дитячий організм найбільш сприйнятливий до різних зовнішніх впливів, з іншого - саме на цьому етапі закладається основа багатьох характеристик дорослої людини.

Найбільш істотні зміни в організмі дітей пов'язані з розвитком і зміцненням опорно-рухової системи, що формує основні вміння і навички, завдяки чому згодом створюється фундамент для розвитку та зміцнення всієї рухової діяльності дитини, елементи якої будуть основою для такого виду діяльності і для дорослої людини [1,15,39].

Якщо ж врахувати ту обставину, що рухова діяльність дітей є одночасно і умовою, і стимулюючим фактором розвитку інтелектуальної, емоційної та інших сфер, то стає очевидною необхідність інтенсивної наукової розробки питань удосконалення рухової діяльності у молодшого шкільного віку.

Саме цей вік, за даними сучасних досліджень, є чи не найбільш важливим періодом для формування рухів: будова, функції та взаємодія різних органів і систем досягають у цей період функціональної готовності, відбувається процес адаптаційних можливостей серцево-судинної та дихальної систем до фізичних та нервових напруг [6,18]. Це зумовлено і більшою пластичністю нервової системи, інтенсивним дозріванням мозочка, підкіркових утворень кори головного мозку, поліпшенням механізму зіставлення слова з дійсністю, що сприймається, розвитком кінетичного контролю - виникає можливість освоювати все нові і нові рухи. Тим більше, що у дитини розвивається здатність до аналізу рухів однолітків, самоаналізу, самоконтролю, прагненням не тільки задовольняти свою біологічну потребу в активних рухах, але і бути сильним, спритним, сміливим [2,6,21]. Все це є безперечним свідченням значних

можливостей молодших школярів в освоєнні різних видів рухів. Наразі встановлено, що ефективність навчання дошкільнят рухам залежить від організації заняття, застосування в ньому найбільш раціональних методів та прийомів [23,25]. У цій галузі накопичено значний досвід, знайдено шляхи вдосконалення рухових навичок за допомогою ігрових завдань, сюжетних ігор [5,13]. Доведено, що результативність навчання залежить від умов, у яких воно проводиться [3,5,9], від рівня розвитку у дітей вольових якостей.

Не всі, перелічені напрями дають вичерпні уявлення. Наприклад, одним із шляхів удосконалення рухової діяльності названі імітаційно-ігрові вправи, що використовуються у навчанні дітей рухам. Однак у літературі є лише уривчасті відомості про використання ігрових вправ як засобу розвитку рухової діяльності молодших школярів.

Протиріччя між необхідністю формувати рухову діяльність дошкільнят засобами ігрових вправ і відсутністю теоретичних підходів до проектування технології навчання руховим навичкам з використанням ігрових методів.

Виявлене протиріччя допомогло визначити проблему дослідження, яка полягає в тому, якою має бути технологія навчання молодших школярів руховим навичкам з використанням ігрових методів. Усе сказане вище визначило тему дослідження.

У дослідженні введено обмеження:

1. Розглядаючи проблему розвитку рухової діяльності у молодших школярів, ми обмежилися діяльністю, пов'язаною з формуванням навички бігу.

2. У дослідженні ми розглядаємо дітей молодшого шкільного віку (6 років), оскільки в цьому віці, згідно з численними дослідженнями, формуються важливі базові рухові вміння та навички, створюється фундамент рухової діяльності.

Відповідно до обраної теми було визначено мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження.

Мета дослідження - обґрунтування ефективної технології розвитку рухової діяльності молодших школярів з використанням імітаційно-ігрових вправ на заняттях фізичної культури.

Актуальність теми зумовила вибір об'єкта та предмета дослідження.

Об'єкт дослідження - процес удосконалення рухової діяльності молодших школярів.

Предмет дослідження — технологія навчання молодших школярів бігу з використанням імітаційно-ігрових вправ.

В основу дослідження була покладена **гіпотеза**, яка полягає у пошуку найбільш сприятливих можливостей для розвитку рухової активності дітей 6-го віку з дотриманням таких умов:

- попереднього формування уявлення про рух та усвідомлення виконання його елементів;
- використання імітаційно-ігрових вправ, які сприяють оволодінню навичкою правильного бігу;
- формування інтересу та позитивного емоційного ставлення до занять фізичною культурою;
- виявлення та врахування особливостей техніки бегу молодших школярів;
- використання ігрових методи та зорова наочність при розробці змісту занять до навчання бігу.

Виходячи з визначення мети та формулювання гіпотези, у дослідженні були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз природничо-наукової, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження.
2. Вивчити особливості техніки бігу дітей 6-го року життя.
3. Розробити та експериментально перевірити технологію навчання бігу з використанням ігрових методів та зорової наочності.

Для вирішення поставлених завдань та перевірки висунутої гіпотези нами використовувався комплекс **методів**, адекватних об'єкту та предмету дослідження: аналіз природничо-наукової та психолого-педагогічної літератури; анкетування; спостереження; інструментальні методи реєстрації параметрів бігових рухів; методи математичної статистики; педагогічний експеримент.

Практична значимість дослідження. На основі виявлених умов розвитку рухової діяльності молодших школярів, які сприяють оволодінню навичкою правильного бігу, апробовано зміст занять з використанням ігрових методів та зорової наочності.

Структура наукової роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу трьох розділів, а також оформлена рисунками діаграмами та таблицями. У науковій роботі представлена опрацьована науково-методична література.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Особливості використання ігрових методів навчання в теорії та практиці фізичного виховання в умовах НУШ

У навчанні дітей дошкільного віку велике місце посідає ігровий метод навчання, цільова установка якого - зробити заняття цікавішими для дітей, підвищити їх активність, розвинути кмітливість, а також закріпити знання, навички, отримані на попередніх уроках [28,35,40].

Неоціненний внесок у розвиток теорії гри, розробку шляхів її використання з метою фізичного виховання зробив П.Ф. Лесгафт. У розробленому ним посібнику з фізичного виховання школярів дві третини обсягу займають рухливі гри. П.Ф. Лесгафт під грою мав на увазі таку вправу, при якому з найбільшою спритністю і швидкістю дитина прагне досягти певної мети. Він вважав, що умови гри, слід ускладнювати, а грі повинні передувати фізичні вправи, що сприяють вмінню володіти собою і розвитку спритності. Він також зазначав, що гра має бути під силу учням і що вона в цьому випадку, пов'язується з почуттям задоволення. Але, вказуючи на велике виховне значення гри, вчений рекомендував цю естетичну планку не робити метою гри: необхідно прагнути розвивати свідомі дії, тому що в грі діти швидше набувають навички володіти собою. Гра у фізичному вихованні використовується як один із основних засобів, особливо в умовах НУШ [8,15,20].

Розглядаючи цю проблему, необхідно визначитися по суті поняття ігрового методу, визначивши його структуру у фізичному вихованні дітей.

Поняття «ігровий метод», як зазначає у своєму дослідженні Н.В. Рекутіна, вказує на особливість даного методу фізичного виховання, яка полягає в тому, що ігровий метод включає як би два види діяльності, з одного боку – це ігрова діяльність, з іншого – діяльність навчання. В ігровому методі ці діяльності

становлять діалектичну єдність, тому він має складну структуру, що представляє собою синтез викладання, вчення та ігрової діяльності [24,26].

Ігровий метод включає гру, як структурний компонент, поряд з діяльністю педагога, діяльністю дітей, що спонукають їх мотиви і цілі, використовувані ними засоби, а також зміст освіти. Зміст ігрової діяльності, діяльності педагога та діяльності дітей визначається змістом освіти, викладеним у програмних документах. Зміст освіти має складний зміст, що включає рухові вміння та навички, визначений для кожного віку рівень розвитку рухових якостей. В результаті злиття в ігровому методі навчання та гри одиниці цього змісту, що підлягають засвоєнню, виявляються включеними в ігрову діяльність та функціонують в умовах цієї діяльності. Така складна діалектична зв'язка гри та навчання в ігровому методі виражається, перш за все, у тому, що зміст освіти є внутрішнє наповнення гри і є основою для її побудови [3,5,39].

Для того щоб зрозуміти природу ігрового методу, визначити ефективність його застосування в залежності від конкретних завдань, необхідно розглянути особливості ігрової діяльності та її форм, що використовуються у фізичному вихованні.

У фізичному вихованні всі види ігор та ігрових вправ, що входять до структури ігрового методу, створені відповідно до завдань фізичного виховання. Це дає підстави стверджувати, що штучна гра є складовою частиною ігрового методу. Конкретні форми ігрової діяльності, що входять у навчання руховим діям виступають як методичні прийоми.

Слід зазначити, що у переважній більшості випадків у процесі ігрової діяльності що займаються використовують різноманітні рухові дії, а досягнення успіху у грі важливий прояв всіх рухових якостей, що забезпечує комплексний вплив на організм тих хто займається. Таке комплексне вдосконалення різноманітних рухових навичок і якостей одна із характерних ознак ігрового методу, проте, з допомогою ігрового методу можна вирішувати й конкретні завдання фізичного виховання. Окремими результатами дослідження, показано, що якщо ігрова діяльність визначається якістю виконання рухових дій, то відбувається вдосконалення їх техніки, якщо ж результат визначається будь-

яким кількісним показником, відбувається переважний розвиток рухових якостей [6,11,31].

В останні роки педагогічна практика шкільного виховання все частіше звертається до ігрових методів навчання особливо в процесі роботи в умовах НУШ. Як показано рядом досліджень, гру використовують як закріплення, поглиблення знань, а й дедалі частіше як формування умінь і навиків у різних видах діяльності. У сучасній літературі немає повної єдності думок авторів щодо використання гри у процесі навчання рухової дії. Так авторський колектив програми «Розвиток» [21] вважає, що за допомогою ігор можна здійснювати успішне навчання дітей рухам. Багато дослідників вважають, що гра є ефективним засобом закріплення рухового навички ходьби на лижах, катання на ковзанах та інших [13]. А деякі дослідники рекомендують використовувати гру як допоміжний засіб в кінці основної та заключної частини фізкультурного заняття [11].

Слід зазначити певну єдність авторів з питання вдосконалення рухових якостей швидкості, витривалості, координації рухів у молодших школярів рухливим іграм [19]. У даних дослідженнях підкреслюється велике значення гри для комплексного вдосконалення рухових якостей і зазначається, що в залежності від рухового змісту і мети гри в ній може вдосконалюватися переважно одна будь-яка рухова якість. У фізичному вихованні ігровий метод використовується у двох основних видах: у вигляді ігрових вправ та у вигляді рухливих ігор [30].

Ігрові вправи - це фізичні вправи, які з використанням тих чи інших методичних особливостей гри; у цьому випадку фізичні вправи, зберігаючи свою сутність, набувають своєрідного грального забарвлення. Фізичні вправи в ігровій формі є руховими діями, підібраними у суворій відповідності до конкретних завдань. Виконання ігрових вправ повністю підпорядковане закономірностям техніки цієї рухової дії. Вправи в ігровій формі у процесі навчання дітей рухам застосовуються, як підвищення емоційного стану, підтримки інтересу до заняття, що сприяє підвищенню рухової активності, позитивно позначається на якісній і кількісній сторонах рухової діяльності.

У навчанні дітей молодшого шкільного віку в умовах НУШ широко використовуються ігрові вправи. Ці вправи поряд з реальними діями включають імітацію дій, дій від імені «героя», уявну ситуацію в ході вправи.

Основні правила проведення ігрових вправ із дітьми молодшого шкільного віку є:

1. Чіткість і ясність постановки перед дітьми навчальної задачі, показу, способів виконання дій та прийомів, розчленованість показу з урахуванням можливостей дітей різних вікових груп, діти відтворюють кожен елемент або операцію відразу після показу дорослим.

Дітей початкової школи залучають до відтворення всієї вправи після її показу, - з безпосереднім повторенням під час показу і пояснення найважчих елементів. Діти молодшого шкільного віку здатні відтворювати на основі словесного пояснення, з показом лише нових елементів. Диференційований аналіз та оцінка результатів вправ з урахуванням вікових та індивідуальних можливостей дітей. Визначення доступних дітям критеріїв самоконтролю виконання вправи та самооцінки його результатів. Багаторазове повторення вправ з використанням різних форм організацій (на заняттях, при фронтальній, груповій та індивідуальній організації), з використанням різноманітного матеріалу. Розподіл вправ у часі (після того, як ті чи інші вміння вироблені, необхідно час від часу повертатися до вправ), необхідність такого повернення визначається дорослими.

Наступним ігровим методом є рухлива гра. Слід зазначити, що це свідомо активна діяльність дітей, спрямована на досягнення мети за допомогою точного і своєчасного виконання учасників рухових процесів у межах встановлених правил.

Роботами багатьох вчених та педагогів переконливо доведено, що рухлива гра сприяє різнобічному впливу на особистість дитини [1,5,8]. Подолання труднощів, що виникають у грі, пов'язано з розумовою діяльністю і вольовою напругою, а саме, необхідністю швидкого орієнтування, аналізу ситуації, швидкого прийняття рішення в залежності від ігрової обстановки, прояву вольових якостей самостійності, рішучості, наполегливості. Перевага

рухливих ігор у порівнянні з іншими видами фізичних вправ для молодших школярів полягає в тому, що ігри пов'язані з великою емоційною піднесеністю. Рухливі ігри можуть бути використані для вирішення різних видів завдань фізичного виховання: це закріплення та вдосконалення рухових навичок, виховання фізичних якостей, тренування функціональних можливостей організму, формування взаємин дітей, розвиток вольових та моральних рис характеру в цілому. Підтримці у дітей інтересу до рухливих ігор сприяє переживання задоволення при задоволенні різних мотивів: потреби в рухах, радості від спілкування з однолітками, від виграшу внаслідок вдалих рухових дій.

Гра у фізичному вихованні відрізняється від фізичної вправи тим, що фізична вправа - дія, а гра - своєрідна діяльність. При виконанні фізичних вправ педагог та учень домагаються засвоєння тієї чи іншої рухової дії, наближеної до зразка, показаного педагогом [7,11].

У роботах сучасних дослідників аналізуються різні аспекти застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів. У роботах деяких авторів вивчається процес спрямованого розвитку рухових якостей у рухливих іграх, вивчаються педагогічні умови ефективності використання рухливих. Розглядаються можливості застосування рухливих ігор для виховання творчої спрямованості дітей шкільного віку [2,6,10].

Компоненти ігрової діяльності (сюжет, роль, ситуація, мотив) можуть бути створення більш повного уявлення дитини про характері і особливості техніки досліджуваного руху. У разі використовується не ігрова ситуація у розгорнутому вигляді, а переважно лише роль. Наслідування діям тварин, птахів, явищам природи та суспільного життя властиве дитині, їй властиві і позитивні емоції, що проявляються при цьому, які спонукають повторювати рухову дію багато разів. Зразки, відповідні характеру рухової дії, що розучується, допомагають створити про нього правильне зорове уявлення. На початкових етапах навчання при використанні рольової поведінки рухова дія може бути виконана невимушено дещо спрощено, але на технічно правильній основі.

В ігрових прийомах ігрові дії вигадуються та пропонуються педагогом. Вибір, вигадування педагогом ігрових дій може бути випадковим. Важливо, щоб діти прийняли пропоновану ним ігрову ситуацію. Ця вимога обумовлена тим, що механізм впливу ігрових прийомів навчання той самий, що за будь-якої форми ігрового навчання - інтерес до гри, до виконання ігрових дій. Таким чином, педагог повинен знати основні мотиви, що породжують гру, що визначаються, як потреба пережити значущі для нього сторони дійсності. Зміст мотиву може бути різним: інтерес дитини до якихось предметів і дій з ним, дій і відносин дорослих людей, прагнення рухової активності, прагнення бути сильним, спритним, сміливим, тощо. Провідні мотиви гри лежать в основі ігрових прийомів, визначають їх зміст, а кінцевому підсумку їх ефективність. Зміст ігрових процесів має бути зрозумілий і цікавий дітям, має торкатися їхнього почуття, а це можливо, якщо ігрові дії створюються з урахуванням дитячого «емоційно-інтелектуального досвіду». В іншому випадку проявляється «емоційна» глухота дітей на застосовуваний прийом і, як наслідок, відсутність необхідної активності при навчанні. Зміст, логіка, характер ігрових дій визначаються педагогом з урахуванням дитячих знань та інтересів, логіки зображуваних відносин та дій, але підкоряються поставленим педагогом завданням, максимально відповідають їм. Ігрові дії, обрані без урахування специфіки завдань навчання, як показано у деяких дослідженнях, навіть будучи цікавими та прийнятими дітьми, можуть бути при цьому марними і навіть шкідливими, якщо відволікають від завдань навчання [11,25,28]

Таким чином, аналіз літератури з цієї проблеми дозволяє зробити висновок, що ігрові методи навчання в теорії та практиці фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку можуть використовуватися в різних цілях:

- для навчання рухам;
- закріплення та вдосконалення рухових навичок;
- виховання фізичних якостей;
- тренування функціональних можливостей організму;
- формування взаємин дітей;
- розвитку вольових та моральних рис характеру.

Наведене вище зумовлює актуальність використання ігрових методів у навчанні дітей рухам для подальшого вдосконалення рухової діяльності дошкільнят.

1.2. Вікові особливості психо-фізичного розвитку дітей шестирічного віку

Шестирічний вік значно розширює коло доступних для дітей рухів, відбувається вдосконалення тих з них, які вже були в руховому досвіді дитини. Рухи виступають як важливе джерело отримання уявлень і відомостей про навколишню дійсність. Зростаючий організм дитини в період дошкільного дитинства значною мірою схильний до впливу соціального середовища через свою пластичність, пов'язаний з інтенсивним і далеко ще не завершеним перебігом процесів фізичного та психічного розвитку. Тому відбір засобів фізичної культури та методика їх використання повинна чітко відповідати анатомо-фізіологічним та психо-фізичним особливостям їх організму.

Одним із етапів нашого дослідження стало вивчення цих особливостей, що визначають своєрідність їхньої рухової функції.

У дітей молодшого шкільного віку ще не завершено розвиток опорно-рухового апарату. Майже кожне з 206 кісток скелета зазнає значних змін форми та внутрішньої будови, в деяких зберігаються зони зростання: хребет, що виконує важливу опорну функцію, майже повністю складається з хрящової тканини; спостерігається незавершеність будови стопи, слабкість розвитку сухожиль, зв'язок, фасцій, що провокує часті травми суглобів кінцівок[1,7,17]. Провідна роль рухового акту відводиться м'язовій системі. У дітей м'язова маса в середньому становить 25% від ваги тіла [18], відносно добре розвинені великі м'язи тулуба та нижніх кінцівок.

Певні складнощі в освоєнні нових форм рухів обумовлені у школярів тим, що морфологічний розвиток м'язів-розгиначів відстає від розвитку м'язів-згиначів, у яких відзначається більш високий тонус [5].

У дитини в молодшого шкільного віку спостерігається відмінна від дорослих будова м'язової тканини. Капілярна мережа в м'язах порівняно

густіша і розгалуженіша, що забезпечує краще кровопостачання, отже, і більш інтенсивний обмін речовин. У м'язовій тканині порівняно мало «швидких» білих волокон, що забезпечуються енергією за рахунок анаеробного гліколізу, і значно більше «повільних» червоних волокон, що споживають багато кисню [5]. Висока інтенсивність окисних процесів у м'язах дозволяє школярам більш вільно адаптуватися до вправ помірної інтенсивності, коли як вправи з максимальною напругою, особливо пов'язані з тривалою затримкою дихання, становлять для дітей даного віку значні труднощі [17].

Відомо, що м'язу, що працює, треба більш інтенсивне харчування, ніж м'язі, що перебуває в спокої. Це досягається за рахунок роботи серця. До чотирьох років середні значення частоти серцевих скорочень у дитини досягають 92-95 ударів на хвилину. Висока частота серцевих скорочень у школярів супроводжується нестійким ритмом. Тільки до семи років, коли закінчується розвиток нервово-регуляторного апарату серця, його робота стає ритмічною.

У цьому віці відбувається інтенсивний розвиток центральної нервової системи дитини. Велике значення на формування рухової діяльності має розвиненість механізмів управління рухами, обумовлена зрілістю нервової системою.

Основна диференціація нервових клітин відбувається до трьох років і до кінця шести років майже завершується. Сформовано всі шість шарів нервових клітин кори головного мозку, і він морфологічно готовий до засвоєння не тільки конкретних явищ, а й найпростіших понять, узагальнень [13].

Рецепторний апарат, у цей віковий період, також досягає значної зрілості. За зовнішнім виглядом і вагою мозок дитини у шестирічному віці наближається до мозку дорослого [13]. У цьому віці покращуються процеси взаємозв'язку між різними відділами головного мозку, покращується провідність нервових клітин, удосконалюється робота рухової ділянки кори великих півкуль. Кінцівки стають більш координованими в порівнянні з періодами раннього дитинства.

З чотирьох років помітно розширюються зв'язки рухової області головного мозку з одним з важливих центрів регуляції рухами - мозжечком та

підкірковими утвореннями, зокрема, з червоним ядром [1,28].

У середньому дошкільному віці змінюється характер співвідношення зовнішнього та внутрішнього гальмування вищої нервової діяльності дитини. Зовнішнє гальмування перестає грати таку превалюючу роль, як це було раніше. Все більшого значення набуває внутрішнє гальмування, всі його види виробляються значно швидше, хоча міцність отриманого гальмівного ефекту все ще невелика [17].

Однією з найважливіших особливостей вищої нервової діяльності дошкільнят є те, що системи умовних зв'язків, сформовані в цьому віці, відрізняються значною міцністю і зберігаються протягом усього наступного життя.

У дітей цього віку посилено розвиваються такі властивості нервової системи як сила, рухливість, врівноваженість, формується здатність до рухової диференціювання, вгадування траєкторії руху. Однак залишаються недосконалими процеси внутрішнього (умовного) гальмування при різко вираженому зовнішньому, що заважає дітям справлятися з впливом сильного та тривалого монотонного подразника.

Об'єктивним показником розвитку рухової функції може бути розвинена здатність до координації рухів. У дошкільнят референтна частина рухового аналізатора практично досягає дорослого рівня. При цьому завершується структурне диференціювання його референтної частини. Це дає можливість дітям кінетично аналізувати рухи, при цьому вони успішніше диференціюють тимчасові та просторові параметри рухів, ніж динамічні [34]).

Це дає можливість у цьому віці переходити від навчання загальних форм рухів до більш тонким, тобто навчати техніці рухів.

З розвитком координаційних здібностей пов'язана активізація невербальної (зокрема рухової) пам'яті, що грає величезну роль у управлінні рухами [25].

Бурхливо розвиваються лобові частки мозку. Шестирічки вже здатні усвідомлювати послідовності подій, розуміють нескладні узагальнення. Образне, конкретне мислення дітей цього віку змінюється на логічне.

Імітаційно-наслідувальна здатність в освоєнні рухів поступово змінюється аналітичним відтворенням рухів, що розучуються. Стрімко зростає можливість формування внутрішньої мови, що є основою понятійного, абстрактного мислення у дошкільнят на противагу асоціативному мисленню молодших дошкільнят [35].

Фізичний розвиток заковдано в геномі людини. Процес формування дитячого організму детермінований генетично, у всіх дітей фізичні зміни відбуваються з певною швидкістю і припадають на той самий біологічний вік [23]. Рухові навички починають формуватися у дітей лише тоді, коли вони досягають у своєму розвитку біологічної зрілості.

Проявом генетичної зумовленості розвитку рухової функції в онтогенезі є гетерохронність сприйнятливості організму дитини до окремих середньовічних впливів, що формують окремі якості. У зв'язку з цим цікавою є теорія про критичні сенситивні періоди розвитку дітей, в якій обґрунтовано положення про існування певних вікових етапів, коли оптимальний вплив соціального середовища надає глибокий вплив на розвиток різних сторін особистості дитини.

Підбір педагогічних засобів та їх обсяг повинен відповідати діапазону коливань у «фізіологічній зоні» [16]. Вважається, що «фізіологічна зона» відповідної реакції дитячого організму на певну фізичну напругу різна в різних періодах соматичного розвитку, і вона більш дієва в сенситивний період. При цьому також потрібно враховувати найбільш важливі (критичні) вікові періоди для формування та вдосконалення певних рухових умінь та навичок. Для кожної рухової дії існує певний вік, протягом якого вона засвоюється легше. Якщо цей віковий період проходить, то ці можливості поступово зменшуються [19].

Слід згадати, що у сенситивні періоди створюються найсприятливіші умови реалізації потенційних можливостей дитячого організму в оволодінні життєво важливими руховими навичками. Все це має велике теоретичне та практичне значення для розвитку рухової діяльності шестирічних дітей.

Виявляється, що через рухову діяльність рухова функція тісно пов'язана із

запасом умовно-рефлекторних зв'язків і чим різноманітніші ці зв'язки, тим ефективніше буде процес формування у дітей нових форм рухів. Саме молодший шкільний вік вважається у зв'язку вузловим, характеризуючись початком активного становлення довільних рухів з урахуванням вдосконалення координаційних механізмів у центральній нервовій системі. Складаються у період зв'язку міцно зберігаються протягом усього життя людини [17].

Таким чином, можна констатувати, що в молодшому шкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні та психо-фізичні особливості дітей, створюються всі передумови для формування міцних навичок. Причому правильне формування рухових навичок у дітей з самого початку має велике значення, тому що переробити міцно закріплений неправильний навик набагато важче, ніж сформувати новий. Тому дуже актуальна проблема формування правильної навички в основних рухах.

Резюмуючи викладений матеріал першого розділу можна зробити такі висновки.

Проведений аналіз природничо, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження показує, що розвиток рухової діяльності дошкільників перебуває у певному взаємозв'язку з формуванням рухових навичок.

Рухові навички легко і швидко формуються в цей віковий період, бо в цьому віці немає закріплених умінь і навичок, навичка, що виробляється, є початковою.

Як показують дослідники, для розвитку рухових навичок, фізичних якостей, довільності рухової поведінки особливе місце займають імітаційно-ігрові вправи, рухливі ігри. Отже, гра, ігрові вправи, поруч із прямим навчанням, є провідним засобом освітньої роботи з молодшими школярами. Ця ідея закладена у народну педагогіку, де навчання дітей спирається на певну систему ігрових вправ.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань та перевірки висунутої гіпотези нами використовувався комплекс педагогічних методів дослідження, а саме:

1. аналіз природничо-наукової та психолого-педагогічної літератури;
2. педагогічне анкетування та спостереження;
3. педагогічний експеримент;
4. інструментальні методи реєстрації параметрів бігових рухів;
5. методи математичної статистики.

На основі висунутої гіпотези у нашому дослідженні первинним завданням було вивчити особливості техніки бігу дітей шестирічного віку.

Аналізуючи кількісні параметри бігу на 10 метрів з місця, у дітей експериментальної та контрольної групи визначалися показники швидкості бігу. А саме першим кроком нашої роботи стало обстеження бігу дітей на швидкість. Обстеження проводилося в манежі на доріжці завширшки щонайменше трьох метрів. Довжина доріжки становила п'ятнадцять метрів, при бігу на десять метрів. Невеликий простір виділявся перед лінією старту близько двох метрів і після фінішу близько трьох метрів. Робилося це для того, щоб точніше визначити час бігу десятиметрового відрізка з місця. Для того щоб визначити кількість кроків на дистанції і максимальну довжину кроку досліджуваних, нами використовувався інструментальний метод реєстрації параметрів бігових рухів. Для цього стопи дітей перед виконанням бігу натиралися товченою крейдою. За відмітками ніг по дистанції вимірювалася максимальна довжина кроку, підраховувалося кількість кроків по дистанції. Біг виконувався дітьми поодиночі. Викликана дитина підходила до лінії старту, за командою «увага» приймала зручне вихідне положення і після команди «марш» починала бігти. Під час бігу дотримувалися таких принципів, не квапити дитину (за винятком тих, хто явно біжить повільно), не корегувати біг, не підказувати елементи техніки. Обстеження проводилося експериментатором, інструктором з фізичної культури та двома вихователями. Протокол обстеження

бігу включав наступні пункти (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

№	ППП	ВІК (років,місяців)	ЧАС (сек)	Кількість кроків	Макс. довж. кроків (см)
1	2	3	4	5	6

Порівнюючи дані показники (швидкість, довжина і частота кроків), можна говорити про індивідуальне співвідношення цих характеристик у кожної дитини. Для визначення залежності між ними була розрахована максимальна довжина кроку кожної дитини, частота кроків та швидкість на даному відрізьку дистанції.

Швидкість бігу вираховувалося за формулою: $Y=L/t$

Частота кроків розраховувалося шляхом підсумовування часу опорних та польотних інтервалів за формулою: $T=1/+ \text{крок/с}$ (кількість кроків у с.)

Довжина кроків у бігу вимірювалося рулеткою слідами, випробуваних з точністю до одного сантиметра і наступним розрахунком максимального показника, характерного для бігу на 10 метрів з місця.

У таблиці (табл. 2.2.) наведено середні дані швидкості бігу, максимальної довжини кроку та частоти кроків дітей експериментальної та контрольної груп на дистанції 10 метрів з місця.

Таблиця 2.2.

Співвідношення швидкості бігу, максимальної довжини кроку та частоти кроків у дітей шестирічного віку ЕГ та КГ (n - 47)

№	ПОКАЗНИКИ	ЕГ (n - 24)		КГ (n - 23)	
		хлопці (n - 12)	дівчата (n - 12)	хлопці (n - 12)	дівчата (n - 11)
1	Швидкість, м/с	3,11+0,7	3,15+0,55	3,29+0,55	3,32+0,45
2	Максимальная довжина кроку, см	73,94+7,5	71+6,5	74,63+4,5	73,79+5,0
3	Частота кроків	4,48+1,25	4,42+ 1,0	4,38+0,95	4,48+0,85

Як очевидно з таблиці, чим вище швидкість бігу, то більша довжина кроку і менше частота кроків. У результаті дослідження було встановлено, що

частота кроків, як правило, мала превалююче значення при зміні швидкості бігу. На нашу думку, ця обставина обумовлена морфологічними особливостями дітей шестирічного віку. Розглядаючи рух ноги, як маятник, пам'ятаймо, що центр тяжкості ноги в дітей цього віку перебуває ближче до загального центру тяжкості тіла на відміну від дорослих. Це і є причиною більшої кількості частоти рухів у дітей. У ході дослідження було також встановлено, що довжина кроків у дітей під час бігу дистанцією не постійна. Вона коливається в межах: у хлопчиків – від 67 см до 79 см, У дівчаток - від 57 см до 68 см. У таблиці наведено середні дані довжини кроків як у хлопчиків, так і у дівчаток в експериментальній та контрольній групі.

Додатково було розроблено таблиці оцінки якості бігу. Для оцінки якості руху вводяться три позначення, виражені знаками: (+), (-), (+), які проставляються у відповідних графах протоколу. Знак (+) означає наявність показника; знак (-) відсутність показника; знак (+,-) проміжне положення між позначеннями наявності показника та його відсутності. Якість досвіду, загалом, оцінювалося по трьох бальній системі:

2 бала - наявність всіх показників техніки;

1 бал - за відсутності одного або двох показників, а також за наявності двох або трьох проміжних комбінацій;

0 балів - за відсутності трьох чи чотирьох показників, а також за наявності чотирьох проміжних комбінацій.

Якісні показники в бігу складаються з оцінки виконання дитиною наступних елементів руху: положення тулуба, координація рухів рук, ритмічність, паралельна постановка ступні, якомога ближче до проекції загального центру тяжіння (табл. 2.3. та 2.4.)

Протокол обстеження якісних показників бігу включав такі пункти

Пі учня	Положение тулуба	Координація рухів рук	Ритмічність бігу	Постановка стопи
1	2	3	4	5

Таблиця 2.4.

АНАЛІЗ ЯКОСТІ РОЗВИТКУ РУХІВ ПІД ЧАС БІГУ

оцінка	Положення тулуба	Координація руху рук	Ритмічність бігу	Постановка стопи
+	Тіло злегка нахилено вперед, голова і тулуб тримаються на одній лінії, плечі не піднімаються.	Зігнуті в ліктях руки (90°) рухаються у тому темпі, як і ноги, схрестно (права рука і ліва нога), кисті рук не напружені.	Прямолінійний і рівномірний біг, відсутність тупання та човгання ногами.	Паралельна постановка стопи, якомога ближче до прямої лінії.
—	Вертикальне положення або занадто великий нахил тулуба, опущена голова.	Розігнуті або розставлені руки, нечіткість рухів рук у передньо-задньому напрямку, пальці стиснуті в кулаки, відсутність перехресної координації узгодженості рухів рук.	Напівзігнуті в колінному суглобі ноги, тупання і човгання ногами, нерівномірність кроку.	Постановка стопи з розгорнутим назовні носком і далеко від прямої лінії, важка постановка стопи.
+ —	Тіло трохи нахилено вперед, але робляться бічні розгойдування тулуба, тулуб не завжди тримається на одній лінії з головою, іноді піднімаються плечі.	Всі проміжні стани в положеннях або рухах рук і ніг, тулуба, що не відповідають позитивній оцінці, наявність одного негативного елемента при інших позитивних оцінках.	Наявність одного або кількох від'ємних елементів ритмічності при позитивному виконанні інших.	Постановка стопи з невеликим розворотом носка назовні.

Для математичної обробки отриманих цифрових значень ми застосовували метод кореляційного аналізу. Міцність зв'язку двох факторів

кількісного результату (x) та якісних показників техніки бігу (y) визначали за допомогою коефіцієнта кореляції – Γ_{xy} . В аналізі результатів дослідження нами використовувалися такі величини: середня арифметична – $\bar{X}$, $\bar{Y}$, $\bar{XY}$; середнє квадратичне відхилення – δ ; коефіцієнт кореляції – Γ_{xy} ; ступінь достовірності результату – P .

2.2. Організація та проведення педагогічного дослідження.

Експериментальне дослідження проводилося у закладі загальної середньої освіти на базі Чернівецької гімназії № 19. Загалом педагогічним обстеженням було охоплено 47 учнів шестирічного віку 1-А (ЕГ – 24 учні) та 1-Б (КГ – 23 учні) класів.

Розроблена нами технологія навчання бігу передбачала проведення навчально-виховного процесу у сітці годин навчальних занять, запропонованих програмою «Виховання та навчання на уроці» з фізичної культури. Учні 1-А класу відвідували уроки два рази на тиждень з січня по травень 2024 року, де послідовно вирішувалися завдання навчання за розробленою експериментальною програмою.

Дослідження проводилося у три етапи.

На першому етапі (вересень-жовтень 2023р.) вивчалися і аналізувалися психолого-педагогічні вітчизняні та зарубіжні літературні джерела відповідно до теми дослідження. Визначалися методологічні та теоретичні основи дослідження: проблема, мета, предмет, об'єкт. Розроблялися завдання дослідження, що дозволили створити методику констатувального експерименту.

На другому етапі (жовтень 2023р. – травень 2024р.) перевірялися основні висновки та положення в процесі формуючого експерименту щодо визначення педагогічних умов розвитку рухової діяльності молодших школярів; апробувалася технологія навчання бігу з використанням ігрових методів та зорової наочності. І тому визначалося і розроблялося зміст занять; систематизувалися імітаційно-ігрові вправи, що сприяють оволодінню

навичкою правильного бігу.

На третьому етапі (вересень-жовтень 2024р.) систематизувалися і узагальнювалися отримані результати дослідно-експериментальної роботи, уточнювалися та оформлялися висновки кваліфікаційної роботи другого магістерського рівня.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ БІГУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІМІТАЦІЙНО-ІГРОВИХ ВПРАВ В УМОВАХ НУШ

3.1. Аналіз якісних результатів бігу дітей шести років

Аналіз якісних результатів бігу дітей експериментальної та контрольної групи в ході констатуючого експерименту показав, що оцінка якості бігу у всіх дітей невисока. У таблиці представлено середню оцінку якості бігу дітей експериментальної та контрольної груп.

Таблиця 3.1.

Порівняльні дані якісних результатів бігу дітей експериментальної та контрольної групи (у балах)

№	ПОКАЗНИКИ	ЕГ (n - 24)		КГ (n - 23)	
		хлопці (n - 12)	дівчата (n - 12)	хлопці (n - 12)	дівчата (n - 11)
1	Положення тулуба	1,0	0,78	1,0	0,94
2	Координація рухів рук	0,78	0,77	0,70	0,84
3	Ритмічність бігу	0,84	0,77	0,88	0,89
4	Постановка стопи	0,53	0,86	0,24	0,94
5	Загальна оцінка	0,78	0,79	0,70	0,90

Як видно з таблиці, у хлопчиків обох груп були зафіксовані найбільші труднощі при бігу на 10 метрів з місця у «координації рухів рук» та в «постановці стопи». Їх біг характеризується скутістю, зайвою напругою м'язів рук. Більшість виконують рухи руками в сторони. У деяких дітей руки малоактивні та відіграють роль лише утримання рівноваги. Біг хлопчиків зовні важкий, спостерігаються тупання ногами, неповне розгинання ноги поштовху в колінному суглобі, пасивний виніс стегна махової ноги вперед-вгору.

Аналіз якісних результатів бігу дівчаток експериментальної та контрольної групи показав, що і у дівчат найнижчий бал за якість виконання рухів відзначений в «координації рухів рук» і у «ритмічності бігу».

Характеризуючи біг дівчаток можна зазначити, що біг зовні був важчим, чим у хлопчиків. Це пояснюється тим, що дівчатка, як правило, бігли у шкарпетках. Це положення підтверджується результатами, які відображені в таблиці. Середній бал за якість руху «постановка стоп» у дівчаток обох груп вищий, ніж у хлопчиків.

Таким чином, аналіз якісних та кількісних результатів, в експериментальній та контрольній групі показав, що у дітей молодшого шкільного віку не всі елементи техніки бігу правильні та добре виражені. Відзначається цілий ряд нераціональних рухів та помилок у бігу, а саме;

1) біг характеризується скутістю, зайвою напругою всіх м'язів, особливо рук, більшість дітей виконують рухи руками в сторони, або руки малоактивні і виконують функцію лише утримання рівноваги і найчастіше гальмують рух уперед;

2) зазначено багато порушень і у структурі бігового кроку. У більшості дітей спостерігалось слабка, не енергійне відштовхування, неповне розгинання ведучої ноги в колінному суглобі, пасивний винос стегна махової ноги вперед-вгору;

3) у бігу дітей спостерігається «активне підняття носка стопи на верх» перед постановкою ноги на доріжку;

4) у більшості дітей ноги працюють перехресно, тобто слід правої ноги заходить ліворуч за середню лінію.

Це найбільш типові недоліки бігу дітей досліджуваного віку, які виявлялися при виконанні бігу на швидкість.

3.2. Особливості впливу імітаційно-ігрових вправ на розвиток рухової

діяльності дітей шестирічного віку

Аналіз психолого-педагогічних досліджень, а також виявлені особливості техніки бігу дітей шести років у ході констатуючого експерименту, дозволив підійти до розробки технології навчання бігу, з використанням імітаційно-ігрових вправ.

У сучасній педагогіці ведуться пошуки дидактичних підходів, засобів, які могли б перетворити навчання у свого роду виробничо-технологічний процес із гарантованим результатом. Технологічний підхід до навчання, як зазначає Т.А. Ільїна, ставить за мету конструювати навчальний процес, вирушуючи від заданих вихідних установок: освітніх орієнтирів, цілей, змісту навчання. Існують різні технологічні підходи до побудови навчання. Правила побудови навчання впливають із теорії вчення.

Перш ніж приступити до опису технології навчання бігу, визначимося в базовому понятті даної визначення. Термін «технологія», як зазначено авторським колективом під керівництвом А.С. Белкіна [38], введений у педагогіку лише останніми роками. Це пояснюється домінуванням у педагогічній теорії стереотипного уявлення про те, що в навчально-виховному процесі можна спиратися лише на методику, а технологія відноситься до виробничих процесів і в категорію педагогічних дефініцій не входить. Недооцінка технології призводить до домінування методу «проб і помилок». Освітньо-педагогічна технологія, визначається як «сукупність прийомів - область педагогічного знання, що відображає характеристики глибинних процесів педагогічної діяльності, особливості їх взаємодії, управління якими забезпечує необхідну ефективність навчально-виховного процесу» [38, с. 19].

У одному з технологічних підходів у побудові навчального процесу, розроблених М.В. Кларіним, втілилася ідея відтворюваного навчального циклу. Він містить наступні моменти: загальна постановка мети навчання, перехід від загального формулювання мети до її конкретизації, діагностична оцінка рівня навченості дитини, сукупність навчальних процедур, оцінка результату. На етапі виконання навчальних процедур зазвичай відбувається корекція

навчання на основі оперативного зворотного зв'язку. На етапі оцінки результатів йде повторення відрізка навчального процесу, спрямованого на цю мету з деякими варіаціями навчальних процедур. Завдяки такій будові, що відтворюється, навчальний процес складається з одиниць (блоків), які наповнюються різним змістом, але мають загальну структуру. Своєрідність такого технологічного підходу проявляється в тому, що він дає показну схему, яка дозволяє досягти запланованих результатів. Відтворюваність навчального циклу, зворотний зв'язок, об'єктивний контроль знань - суттєва риса технології навчання. Такий підхід до навчання привертає нашу увагу, оскільки він може бути використаний при розробці навчального процесу з дітьми молодшого шкільного віку. Але ми у своєму дослідженні спиралися і на інші орієнтири для побудови процесу навчання шестирічних учнів навичкам бігу, а саме – теорію управління засвоєнням знань, формуванням дій та понять, розроблену П.Я.Гальперінім [29]. У теорії управління засвоєння знань і формування дій, образ дії та образ середовища об'єднуються та утворюють «орієнтовну основу дії» (ООД). Успішність дії залежить від повноти «орієнтовної основи дії» та її відповідності об'єктивним умовам розв'язання задачі. Концепція навчання руховим, діям на основі створення та модернізації під час навчання «орієнтовної основи дії» систематизувала отримані раніше відомості і послужила однією з основ наукового підходу до процесів формування та управління руховою діяльністю. Відповідно до даної теорії навчання та вдосконалення техніки рухів необхідно будувати на формуванні та видозміні «орієнтовної основи дії». Найбільш ефективним, як показано у дослідженні П.В. Павлова [13], є термінова інформація, отримана безпосередньо в момент виконання дії.

Відповідно до теорії управління засвоєнням знань кожна дія, як зазначає М.М. Боген [18], є єдністю трьох частин: орієнтовної, виконавчої, і контрольнокоригувальної.

Орієнтовна частина виконує функції програми дії, на основі якої здійснюється виконавча частина; паралельно з виконанням здійснюється контроль, тобто результати дії зіставляються із завданням програми, і

оцінюється поступ до мети. Якщо виявляється неузгодженість між орієнтовною та виконавчою частинами дії, то в останню вносяться корективи. Якщо ці частини дії узгоджені, але просування до мети незадовільне, то коригується орієнтовна частина дії. Навчання найефективніше, якщо педагог керує формуванням орієнтовної частини основи дії.

Розроблена нами технологія передбачає навчання бігу починаючи з формування навчальної мотивації у дитини. Якщо дитина не потребує оволодіння предметом навчання, то навчання буде примусовим і не дасть високого ефекту. Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про сутність рухової задачі та шляхи її вирішення. Знання ще формується на основі спостереження зразка і супроводжуючого показу коментаря, мета якого виділити предмет засвоєння в об'єкті вивчення.

В основу розробленої нами технології навчання дітей навичкам бігу, поряд із загальнометодичними принципами, розкритими в теорії фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку нами було закладено ряд положень, що відображають спеціальні особливості побудови занять з фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку:

- адекватні обмеження сумарних обсягів навантаження;
- використання ігрового методу та високого емоційного фону занять;
- побудова процесу навчання на основі прогресуючої новизни вправ, що сприяє підвищенню координаційної складності, і розвивають механізми управління рухом і розширюють «банк» рухового досвіду дитини;
- використання підводять бігових вправ.

У розробленій нами технології було приділено увагу ставленню дітей до занять.

Свідоме та активне відношення до занять виховувалися створенням під час занять сприятливого, психологічного клімату, заснованого на доброзичливості, зацікавленому ставленні дітей із акцентом на розвиваючу тенденцію педагогічного процесу. Співпраця педагога та дитини, формують у дитячому колективі дух товариства та віри у свої сили. Цьому сприяло правило: якщо дитина досягла маленького успіху або зробив щось дуже важливе,

похвали його відразу, а не потім.

Дані наукових досліджень та досвід практичної роботи з дітьми вказують на те, що інтерес до занять фізичними вправами насамперед обумовлений емоційними факторами. Формуванню стійкого інтересу до розроблених нами занять сприяли наступні методичні прийоми:

- систематичне та послідовне пояснення мети кожного заняття;
- вибір методів навчання, заснованих на потребв дитини в ігровій діяльності;
- широке використання вправ імітаційного характеру;
- музичний супровід занять;
- зорова наочність.

Розроблена нами технологія навчання дітей шостого року життя бігу будувалася на основі дидактичних принципів. Для реалізації принципу доступності в теорії фізичного виховання визначають такі методичні умови, використані нами у роботі:

- спадкоємність фізичних вправ;
- поступовий перехід від одних завдань - дрібніших, до інших - більш важким;

А також широко застосовуються в спортивній практиці підводні та підготовчі вправи.

Доступність також досягалася з допомогою індивідуалізації дозування м'язового навантаження з допомогою низки відомих методичних прийомів - регулювання кількості повторень, темпу рухів.

Принцип систематичності виявлявся як і регулярності проведення занять, і у послідовності чергування навантажень і відпочинку.

Експериментальна технологія будувалася з урахуванням принципу поступового підвищення вимог, що виражалось у виконанні дітьми все більш важких нових завдань з поступовим наростанням їхньої інтенсивності.

Наочність у фізичному вихованні розуміється як широка взаємодія всіх зовнішніх і внутрішніх аналізаторів, що безпосередньо пов'язують людину із зовнішнім середовищем. Наочність тісно пов'язані з усвідомленістю. При цьому велике значення має взаємозв'язок наочності та слова, що спирається на

життєвий досвід дитини.

У процесі експериментальної роботи з дітьми - наочність, слово, рухова дія перебували у безперервному взаємозв'язку.

Загальна спрямованість навчально-виховного процесу експериментальної групи, представлена в даному параграфі, була орієнтована на вдосконалення рухової діяльності у дітей досліджуваного віку, на основі формування у них навичок правильного бігу. На основі виявлених особливостей техніки бігу, вивчення літературних джерел та спостережень у ході занять з фізичної культури нами було визначено такі завдання навчання дітей молодшого шкільного віку навичці правильного бігу, а саме:

- навчання постановки стопи;
- навчання виносу стегна махової ноги вперед-вгору;
- навчання рухів рук;
- навчання біговій поставі (положенню тулуба, голови);
- закріплення та вдосконалення навички бігу.

При відборі вправ, що дозволяють вирішити поставлені завдання, враховувалися особливості дітей молодшого шкільного віку, які ми розглянули в попередньому розділі наукової роботи.

Розроблена нами технологія навчання бігу передбачає проводити навчально-виховний процес у сітці годин навчальних занять, запропонованих програмою «Виховання та навчання на уроці» з фізичної культури. Уроки проводилися два рази на тиждень з січня по травень 2024 року, де послідовно вирішувалися завдання навчання.

Весь процес експериментального навчання складався з двох етапів: підготовчого та основного. У змісті підготовчого періоду входили вправи, спрямовані підвищення загальної фізичної підготовки, зміцнення м'язово-зв'язувального апарату нижніх кінцівок, знайомство з технікою бігу. Підготовчі вправи включалися до фізкультурних занять та ранкової гімнастики з початку навчального року.

Навчання проводилося у формі занять, які традиційно склалися з трьох взаємопов'язаних частин: вступно-підготовчої, основної та заключної.

Слід зазначити, що за нашою методикою діти займалися 20 хвилин протягом заняття, а решту часу освоювали інші вправи навчальної програми. Навчання нових рухів, як показано в дослідженнях О.М. Вавілова [10], передбачає наявність певного рівня морфофункціональної зрілості опорно-рухового апарату. У момент постановки стопи на доріжку, опорна нога зазнає перевантаження, яке в 3-4 рази перевищує вагу тіла. Момент постановки стопи на опору сприймається як ключовий і вноситься в критерії оцінки техніки бігу.

Зважаючи на ці положення, ми приділяли увагу зміцненню м'язів і зв'язок стопи. Для цієї мети був розроблений комплекс вправи, що зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат нижніх кінцівок, які ми включили в підготовчу частину заняття, оскільки запропонований комплекс може повною мірою замінити «розминку», не порушуючи загальноприйнятої структури занять з фізичної культури (рис. 1).

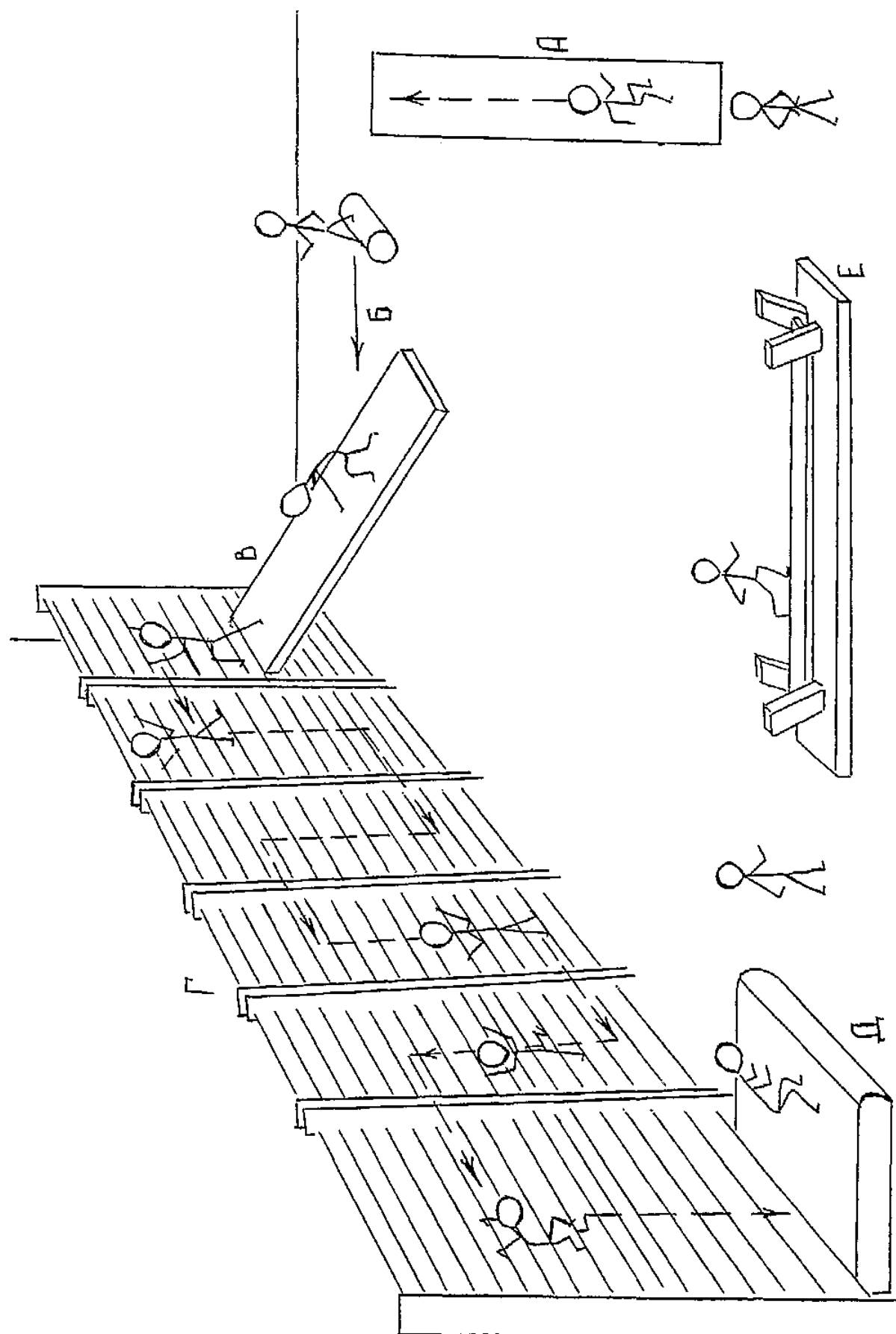


Рис. 3.1. Комплекс вправ

а) багатоскоки на гумовій доріжці або гімнастичних матах: з ноги на ногу, на 2-х ногах, на лівій, на правій (як «жаби», як «мавпи»);

б) пересування, стоячи на циліндрі діаметром 17-20 сантиметрів («Циркачі» - котити циліндр уперед, переступаючи ногами);

в) пересування похилою лавицею в позиції рачки на гімнастичну стінку;

г) пересування по гімнастичній стінці приставними кроками, одночасно піднімаючись і опускаючись наступати на перекладину середньою частиною стопи;

д) зістрибування на гімнастичні мати.

Нами було розроблено комплекс вправ для домашнього завдання щодо зміцнення м'язів стопи.

До комплексу увійшли такі вправи:

1. В.П. – О.С. носочки на підставці, руки на поясі.

1 – піднятися на вшпиньки, руки за голову

2 – В.П.

2. В.П. - ліва нога на похилій підставці, руки на поясі. Стрибками змінювати положення стоп у крайніх точках вистрибування.

3. В.П. - упор руками в стіл, стінку, ноги прямі, п'яти притиснуті до підлоги. Почергове винесення колін вперед (біг в упорі).

4. В.П. - упор присівши, права нога ззаду. Стрибком змінити положення ніг.

5. В.П. – О.С. Різноманітні стрибки.

Розроблена нами технологія навчання бігу, передбачала на підготовчому етапі створити у дітей уявлення про техніку бігу. З цією метою нами проводилися бесіди з дітьми експериментальної групи про спортсменів-легкоатлетів, розповідалося про користь бігу для зміцнення здоров'я, розвитку таких якостей, як сила, спритність, витривалість, швидкість. Розглядалися дітьми ілюстрації, фотографії із зображенням легкоатлетів. У ході цієї роботи у дітей з'явилося бажання навчитися бігати легко і швидко, як справжні спортсмени.

На етапі початкового ознайомлення з образом руху та розучування фізичної вправи, широко використовували поєднання дидактичних методів

слова та наочного сприйняття, необхідних для активізації пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, мислення); правильного, осмисленого сприйняття; формування правильного уявлення про рухові дії.

У процесі наступного етапу, перед виконанням будь-якої вправи, пояснювалося дітям, для чого необхідно виконувати цю вправу, які групи м'язів розвиває цей рух. Наприклад, виконуючи вправу «Лодочка», звертали увагу дітей на те, що ця вправа зміцнює м'язи стопи, відпрацьовує переكات з п'яти на носок, який необхідний у момент відштовхування при бігу.

Експериментальна робота у безпосередній для дитини ситуації забезпечувало процес навчання дітей первинним елементам бігового кроку. З цією метою були підібрані підводні, імітаційно-ігрові та основні вправи, що сприяють розширенню рухового досвіду дітей, удосконаленню координації бігових рухів та набуттю навичок правильного виконання основних елементів техніки бігу.

Підбір імітаційно-ігрових вправ і ігор на формування правильного бігу в дітей віком молодшого шкільного віку визначався з урахуванням основних дидактичних принципів: відповідність віку, підготовленості дитини, поступове ускладнення завдань, їх повторюваність.

При виконанні бігу, як цілісної вправи, важко зосередити увагу дітей на виконанні того чи іншого елемента техніки бігу, так як швидкість елементів і ланок, що чергуються, ускладнює створення правильного уявлення про форму і напрямок руху. Незначний обсяг уваги, і недостатнє вміння тонко диференціювати окремі моменти бігу в короткий час вимагає застосування ефективніших методів та засобів навчання.

У своєму дослідженні ми зробили спробу формування правильного бігу в дітей віком молодшого шкільного віку, використовуючи метод розучування елементів техніки бігу частинами. Застосування якого дає позитивні результати при відповідному доборі підводять, імітаційно-ігрових вправ. Виконання підвідних вправ, що містять у собі окремі структурні частини основної вправи, дає можливість зосередити увагу дітей на елементі, що розучується, отримати м'язово-рухові відчуття при правильному його виконанні.

Ефективність бігу визначається вмінням сконцентрувати зусилля в основних фазах руху. Головною фазою в поступальному русі вперед є фаза відштовхування. Чим швидше і енергійніше робиться поштовх, тим далі вперед переміститься тіло. Виходячи з цього, ми у своєму дослідженні зробили спробу формування правильного бігу: навчання постановки стопи на її зовнішнє зчеплення, якомога ближче до проекції загального центру маси тіла.

3.3. Зміни показників розвитку рухової діяльності дітей шестирічного віку

Ефективність розробленої технології навчання бігу була перевірена на підставі вивчення кількісних та якісних характеристик бігу. Більш об'єктивному визначенню техніки бігу дітей експериментальної та контрольної груп сприяли рівні умови проведення констатуючого та контрольного експерименту.

Порівняльний аналіз кількісних результатів дослідження показав, що швидкість бігу на 10 метрів з місця у хлопчиків експериментальної групи до експерименту становила 3,11 м/с. У хлопчиків контрольної групи швидкість бігу-3,29 м/с. Після формуючого експерименту швидкість бігу у хлопчиків експериментальної групи істотно зросла - 4,02 м/с. У хлопчиків контрольної групи динаміка зростання незначна – 3,63 м/с. Ці дані показують, що зростання кількісного результату у хлопчиків контрольної групи виявилось менш значущим (0,34 с.), ніж у хлопчиків експериментальної групи - (0,91 с).

У дівчаток швидкість бігу в контрольній групі до експерименту була вищою (3,19 м/с), ніж у дівчаток експериментальної групи (3,15 м/с). Однак після формуючого експерименту швидкість бігу на 10 метрів з місця у дівчаток експериментальної групи становила 3,56 м/с, а в контрольній групі - 3,32 м/с. У дівчат контрольної групи результат пів року покращився на 0,24 сек, а у дівчаток експериментальної групи приріст кількісного результату склав 0,76 сек. Порівняльні дані швидкості бігу дітей експериментальної та контрольної групи до і після експерименту представлені на рис.3.2., 3.3. Аналіз якісних результатів показав, що хлопчики обох груп найбільші труднощі виникали під

час бігу на 10 метрів з місця відчували в таких елементах техніки бегу, як «постановка ступні» та в «координації рухів рук».

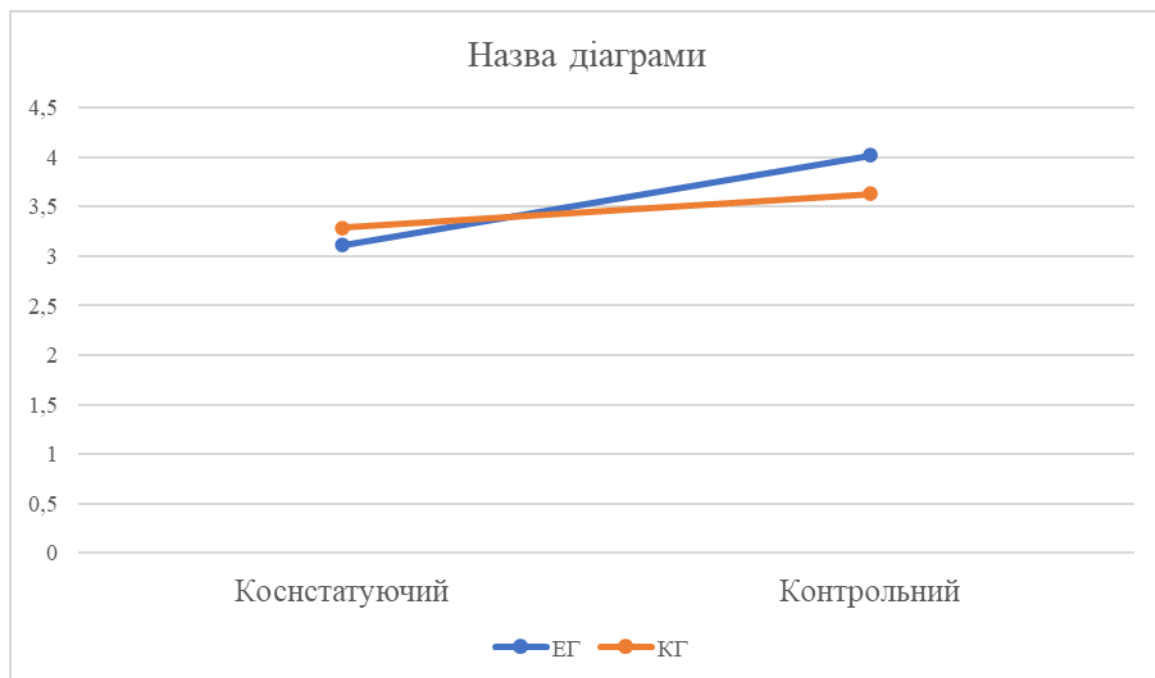


Рис.3.2. Зміни показників швидкості бігу хлопчиків експериментальної та контрольної групи

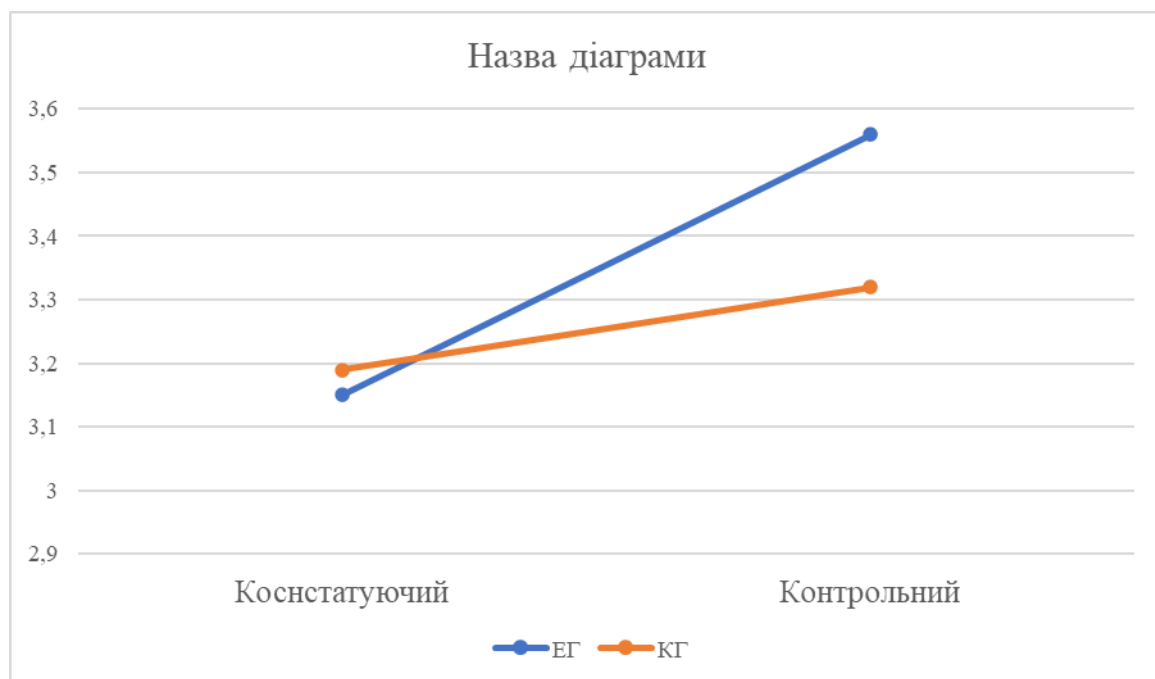


Рис 3.3. Зміни показників швидкості бігу дівчат експериментальної та контрольної групи

У хлопчиків у контрольній групі «постановка стопи» покращилась на 0,36 бала, «координація рухів рук» залишилася на колишньому рівні. У хлопчиків експериментальної групи «координація рухів рук» покращилась в процесі експериментального навчання на 1,12 бала, «постановка ступні» покращилась на 1,34 балла.

Загальна оцінка якості бігу всіх фаз техніки бігу у хлопчиків контрольної групи покращилась за пів року на 0,19 бала. У хлопчиків експериментальної групи загальна оцінка покращала на 1,15 бала.

Для дівчаток найскладнішим елементом техніки бігу у оволодінні виявилось «положення тулуба». Цей елемент техніки бігу має найменший приріст якісних змін. У дівчат контрольної групи, який відповідно покращився на 0,06 бала, у дівчаток експериментальної групи - 0,91 бала.

Найбільший приріст якісних показників бігу у дівчаток експериментальної групи становив «ритмічність бігу» - 1,23 бала і у «координації рухів рук» - 1,18 бала. У дівчаток у контрольній групі ці показники набагато нижчі. І складають у «координації рухів рук» - 0,16 бала, у «ритмічності бігу» - 0,58 бала. Динаміка покращення якісних показників бігу у дітей в експериментальній і контрольній групі представлена у таблиці 3.1.

Як очевидно з таблиці динаміка якісних показників всіх фаз бігу в дітей шестирічного віку експериментальної групи набагато вище, ніж у дітей шестирічного віку контрольної групи. Таким чином, можна констатувати, що запропонована технологія навчання дітей шести років бігу сприяє більш ефективному засвоєнню дітьми елементів техніки бігу.

Аналіз даних кореляційного зв'язку між кількісними та якісними результатами.

Таблиця 3.2.

**Порівняльні дані якісних результатів бігу дітей
експериментальної та контрольної групи (у балах)**

ПОКАЗНИКИ	ЕГ (n - 24)				КГ (n - 23)			
	хлопці (n - 12)		дівчата (n - 12)		хлопці (n - 12)		дівчата (n - 11)	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Положення тулуба	1,0	1,97	0,77	1,68	1,0	1,0	0,95	1,0
Координація рухів рук	0,78	1,91	0,77	1,90	0,69	0,94	0,84	1,0
Постановка стопи	0,53	1,88	0,86	1,90	0,25	0,63	0,95	1,05
Ритмічність бігу	0,84	1,94	0,77	2,0	0,88	1,0	0,90	1,47
Загальна оцінка	0,78	1,93	0,79	1,90	0,70	0,89	0,90	1,05

Аналізуючи отримані цифрові значення, бачимо, вже під час первинного обстеження спостерігався зв'язок між якісними показниками бігу з кількісним результатом. Особливо яскравий коефіцієнт кореляції цих показників виражений під час загальної оцінки якості бігу. У хлопчиків експериментальної групи коефіцієнт кореляції становив $\Gamma_{xy} = 0,68$, а у дівчаток – $\Gamma_{xy} = 0,59$.

За період експерименту покращилася якість виконання всіх показників якості техніки бігу. На нашу думку, це пов'язано в першу чергу з використанням імітаційно-ігрових вправ, підвідних бігових вправ, спеціальною системою занять з шестирічними дітьми.

За результатами контрольного експерименту можна зазначити, що

зв'язок швидкості бігу з якісними показниками значно збільшився і відповідно у хлопчиків експериментальної групи дорівнює $\Gamma_{xy} = 75$, а у дівчаток з цієї ж групи - $\Gamma_{xy} = 0,73$.

Таким чином, проведене експериментальне дослідження підтвердило гіпотезу а саме розроблена технологія навчання бігу з використанням імітаційно-ігрових вправ сприяє більш ефективному розвитку рухової діяльності дітей шестирічного віку.

ВИСНОВКИ

Теоретичне вивчення проблеми дослідження та результати педагогічного експерименту підтвердили коректність висунутої гіпотези та дозволили сформулювати наступні висновки:

1. Питання фізичного виховання дітей дошкільного віку займають важливе місце у шкільній педагогіці. Дослідженням показано, що розвиток рухової діяльності молодших школярів в умовах НУШ вимагає серйозного теоретичного осмислення. Завдання фізичного виховання на сучасному етапі показати різні аспекти вдосконалення рухової діяльності молодших школярів.

Дослідженням доведено ефективність розвитку рухової діяльності при використанні поетапного навчання елементам техніки бігу та розроблення змісту занять з включенням імітаційно-ігрових вправ та зорової наочності.

2. Розроблено та апробовано технологію навчання бігу дітей 6-го віку, що передбачає використання в навчанні елементам техніки бігу наступної послідовності:

- Навчання правильної постановки ступні;
- Навчання виносу стегна махової ноги вперед-вгору;
- Навчання правильної координації рухів рук;
- Навчання правильному положенню тулуба, голови;
- Вдосконалення навички бігу в рухливих іграх з бігом та стрибками.

У роботі здійснено різнобічну оцінку ефективності розробленої технології з навчання дітей 6-го року віку навичкам правильного бігу. Встановлено, що запропонований зміст та певні поєднання ігрових методів та прийомів навчання бігу сприяють формуванню у дітей глибших уявлень про вивчені елементи техніки бігу.

3. Продуктивність формування досвіду бігу в дітей віком молодшого шкільного віку залежить від послідовності усунення провідних помилок у техніці рухів. Нами виявлені типові помилки, що зустрічаються при формуванні навичок правильного бігу. Систематизовано ігрові вправи, що усувають ці

ПОМИЛКИ.

Дослідженням доведено правомірність та можливість використання імітаційно-ігрових вправ у роботі з дітьми 6-го віку в процесі навчання навичкам правильного бігу за умови продуманого та коректного педагогічного керівництва. Проведене дослідження не вичерпало всіх аспектів проблеми вдосконалення рухової діяльності дітей молодшого шкільного віку. Перспективи подальшої розробки проблеми ми пов'язуємо з використанням у розвитку рухової діяльності інших засобів фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борецько М.М. Проблема оптимізації фізичного виховання учнів початкових класів засобами легкої атлетики // Наукові записки ТДПУ ім. В.Гнатюка. – Тернопіль, 2000. - №6. – С.87-89.
2. Борецько М.М. Організація фізичного виховання першокласників засобами легкої атлетики: Методичні рекомендації на допомогу вчителям фізичної культури. – Тернопіль, ТДПУ. – 84 с.
3. Борецько М.М. Спортивна ходьба як засіб фізичного виховання першокласників // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей. – Львів, 2001. - №5. – С.202-204.
4. Дубогай О. Чи готова дитина до навчання? *Дошкільне виховання*, 2002. №11. С. 7–9.
5. Димуцька А. І. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичні матеріали / А. І. Димуцька. К.: РВУФК, 2013. 67 с.
6. Савчук С. І. Підготовка вчителя фізичної культури у процесі вивчення курсу «Легка атлетика»: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24. 00. 02. Луцьк, 2000. 20 с.
7. 6. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст]: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк: РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
8. Яловик В. Т., Сергієнко В. М. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах. Луцьк, РВВ «Вежа», 2007. 224 с.
9. Микіч М. С. Організація та методика навчання техніці легкоатлетичних вправ. Роль фізичної культури в здоровому способі життя: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 1993. Ч. II. 236 с. 10. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.

10. Бакіко І.В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2002. №2. С.3–4.
11. Башавець Н.А. Розвиток фізичних якостей молодших засобами українських народних ігор: методичні рекомендації. Одеса : ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2002. 65 с.
12. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури]. Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю. 2012. 424 с.
13. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
14. Білітюк С.А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання): Дис. ... канд. наук із фізичного виховання: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2006. 190 с.
15. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2002. 22 с.
16. Васьков Ю.В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. *Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал*. Харків: ОВС, 2006. №6. С. 9–14.
17. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. Москва : Академия, 2002. 415 с.
18. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1-4 класи (102 уроки для кожного класу). Харків: Торсінг, 2003. С. 9–13.
19. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: Автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів., 2002. 17 с.
20. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2003. 17 с.

21. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
22. Моїсеєнко Р.О. Частота та структура захворюваності дітей в Україні та шляхи її зниження. *Современная педиатрия*. 2009. № 2 (24). С. 4–10.
23. Коренєв Н.В., Даниленко Г.М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу. *Охорона здоров'я України*. 2003. № 1. С. 49–54.
24. Шкіряк-Нижник З.А. Збереження психологічного, емоційно-вольового здоров'я школяра як важливе завдання шкіл. *Матеріали до круглого столу «Сучасна загальноосвітня школа та репродуктивне здоров'я»*. Київ, 22 грудня 2003 р. С. 52–55.
25. Маценко Ж.М. Психологічні причини труднощів адаптації дитини до школи та умови їх запобігання. *Початкова освіта*. 2003. № 19. С. 6–7.
26. Лук'янова О.М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень. *Мистецтво лікування*. 2005. № 2. С. 6–15.
27. Чижик В.В., Філяс Т.І., Кренделева В.У. Актуальність вивчення біологічного віку молодших школярів в процесі адаптації до фізичних навантажень за зубною зрілістю. *Науковий вісник Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2003. № 11. С. 73–77.
28. Мірошніченко В.І. Методика навчання дітей молодшого шкільного віку умінням керувати рухами. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2001. №1. С. 35–39.
29. Огниста К.М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: Автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2003. 22 с.
30. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту. Львів, 2003. 21 с.
31. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку: Дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту, ЛДІФК, Львів, 2003. 190 с.

32. Швай О.Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів: Автореф. дис канд.. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2000. 22 с.
33. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль : навчальна книга – Богдан, 2003. Ч.1. 272 с.
34. Дитина в дошкільні роки / Наук. керівник К.Л. Крутій. Запоріжжя : ЛПКС Лтд, 2000. 268 с.
35. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Киев : Олимпийская литература, Том 1, 2003. 391 с.
36. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя: ЛПКС Лтд, 2001. С. 223–239.
37. Шамардина Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. С. 266–286.
38. Грубар І. Я. Здоров'я дітей – національне багатство: Методичні рекомендації для батьків. Тернопіль : ТДПУ, 2002. 42 с.
39. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : Полиграф-Экспресс, 2005. 206 с.
40. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2002. P. 343.
41. Fullan M. Change Forces with a Vengeance. Routledge Falmer, Tatlor and Francis Group. London and New York. 2002. 260 p.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Івасюк Олексій Тарасович

(підпис)