

ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»

На правах рукопису

**ОЗАРУК ВАСИЛЬ ВАСИЛЬОВИЧ**

УДК 37.037: 796.011.3: 371.217.3: 316.621

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

**ДИСЕРТАЦІЯ**

на здобуття наукового ступеня кандидата

наук з фізичного виховання і спорту

Науковий керівник:

**КУРИЛЮК СЕРГІЙ ІВАНОВИЧ**

кандидат психологічних наук, доцент

Івано-Франківськ – 2016

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	10
1.1 Сутність поняття «рухова активність», висвітлення її у наукових дослідженнях сучасних вчених	10
1.2 Теоретичні аспекти мотивації як чинника формування потреби до підвищення рухової активності	20
1.3 Врахування психофізіологічних особливостей учнів початкових класів у процесі формування потреби до підвищення рухової активності	29
Висновки до 1-го розділу	37
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	39
2.1 Методи дослідження	39
2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково- методичної літератури	39
2.1.2 Педагогічне спостереження	40
2.1.3 Опитування	40
2.1.4 Метод моделювання	42
2.1.5 Методика дослідження та критерії оцінювання рівня сформованості потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів	42
2.1.6 Психологічні	44
2.1.7 Фізіологічні	46
2.1.8 Педагогічне тестування	46
2.1.9 Педагогічний експеримент	49

2.1.10	Методи математичної статистики	52
2.2	Організація дослідження	56
<b>РОЗДІЛ 3 СТАН ПОТРЕБИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</b>		61
3.1	Діагностика стану сформованості мотивації учнів початкових класів до рухової активності	61
3.2	Діагностика рівня емоційно-вольового компоненту учнів початкових класів	67
3.3	Діагностика стану сформованості поведінкового компоненту	73
3.4	Загальний стан сформованості потреби до підвищення рухової активності учнів 4-х класів на констатувальному етапі	94
Висновки до 3-го розділу		100
<b>РОЗДІЛ 4 ФОРМУВАЛЬНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b>		102
4.1	Характеристика експериментальної програми та технологічної моделі її реалізації	103
4.2	Перевірка ефективності програми у процесі формування потреби до підвищення рухової активності учнів 4-х класів	119
Висновки до 4-го розділу		145
<b>РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>		148
ВИСНОВКИ		163
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ		166
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		169
ДОДАТКИ		202

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗОШ	– загальноосвітня середня школа
ФВ	– фізичне виховання
ФК	– фізична культура
ФП	– фізична підготовленість
ЧСС	– частота серцевих скорочень
ГПД	– групи продовженого дня
ППД	– передовий педагогічний досвід
РА	– рухова активність

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Проблема формування мотивації до підвищення рухової активності учнів початкових класів зумовлена як вимогами нормативно-правових документів, що виносять на повістку дня українського шкільництва потребу піднесення на якісно новий рівень руховий режим дня вихованців, так й орієнтацією змісту чинних програм навчального курсу «Фізична культура» на рухову активність із загальнорозвивальною спрямованістю [126].

Однак ані результати численних наукових досліджень про здоров'ястимулюючі можливості фізичної культури [2; 68; 74; 157; 188], ані зміст нових навчальних програм з фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку не стали механізмом збільшення їх рухового обсягу в добовому бюджеті часу.

Сьогодні викликають стурбованість дані, які переконливо доводять, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я шкільної молоді є гіпокінезія [6; 22; 37; 73; 103], яка посилюється у школярів з кожним роком навчання [15; 17; 162; 201]. Достатній рівень динамічної активності оздоровчого спрямування притаманний лише кожній п'ятій дитині шкільного віку, що є одним з найнижчих показників у Європі [236].

Основними формами, які можуть підвищити на 50 відсотків рухову активність учнів молодшого шкільного віку в добовому й тижневому бюджеті часу, є «малі форми» фізичного виховання, що повинні проводитись упродовж навчального дня школярів (гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви, спортивна година у групах продовженого дня, фізичне самовдосконалення, позашкільні заходи) [58; 68; 131; 236]. На жаль, вони випали з поля зору педагогічних колективів сучасних навчально-виховних закладів.

У контексті актуальної проблеми в даний час пильної уваги заслуговують наукові праці, пов'язані з формуванням мотивації школярів до систематичних занять фізичною культурою [7; 8; 106; 83; 142].

Незважаючи на те, що в останні роки з'явилися чимало наукових досліджень, які розкривають можливості мотиваційних чинників та шляхи їх реалізації у процесі фізичного виховання учнів [15; 93; 202; 229], питання підвищення рухової активності в добовому й тижневому бюджеті часу висвітлені недостатньо.

Таким чином, актуальність поставленої проблеми та недостатня її розробленість зумовили вибір теми дисертаційного дослідження – «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тем кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рухової активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) – 2013-2017 рр. і «Теоретико методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890) – 2015-2020 рр. Роль автора полягає в науковому обґрунтуванні, розробці та перевірці ефективності програми мотивації щодо підвищення рухової активності учнів початкових класів.

**Мета дослідження** полягає у науковому обґрунтуванні, розробці та перевірці ефективності програми формування мотивації щодо підвищення рухової активності учнів початкових класів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні засади рухової активності учнів молодшого шкільного віку та виявити можливості її підвищення з опорою на мотиваційно значимі чинники.

2. Виявити рівень мотивації учнів початкових класів до рухової активності.

3. Розробити та перевірити ефективність програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку».

**Об'єкт дослідження:** рухова активність учнів початкових класів.

**Предмет дослідження:** формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку.

Для досягнення визначеної мети та виконання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження:** *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених); *емпіричні* (спостереження, опитування, бесіди, інтерв'ю, анкетування); *психологічні* (модифіковані методики С. Комінко, Г. Кучера; В. Смейкла, Г. Кучера; Л. Божович; Л. Собчик; Т. Елерса); *фізіологічні* (проби Штанге і Генчі); *педагогічні* (педагогічне тестування, моделювання, педагогічний експеримент), *методи математичної статистики*.

**Наукова новизна отриманих результатів:**

– *уперше* запропоновано, комплексно обґрунтовано факторну структуру мотиваційної потреби щодо підвищення рухової активності, яка об'єднує мотиваційно-інформаційний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти, на основі яких розроблено критерії оцінювання рівня сформованості потреби до систематичної рухової активності, а також програму й технологічну модель її упровадження у взаємозв'язку «школа-сім'я», яка передбачає мету, завдання, компоненти, форми занять, методи і методичні прийоми, принципи, що реалізувалися на мотиваційно-переконуючому, спонукально-діяльнісному та особистісно-заохочувальному рівнях і забезпечили позитивну динаміку в показниках сформованості всіх компонентів стійкої потреби в систематичній руховій діяльності молодших школярів;

– *розширено й доповнено* інформацію про шляхи підвищення рухової активності учнів початкових класів у добовому й тижневому бюджеті часу на засадах педагогічної підтримки на управлінському, методичному, особистісно-учнівському та організаційно-сімейному рівнях, що в експериментальній вибірці забезпечило приріст у показниках спеціальних знань з фізичної культури; розширення рухового досвіду; підвищення інтересу до оздоровчих заходів у режимі навчального дня; покращення рівня фізичної підготовленості;

– *набули подальшого розвитку* зміст, форми та методи занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку.

**Практичне значення роботи.** Запропонована програма «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку»; алгоритм педагогічної підтримки рухової активності; рекомендації з організаційно-управлінського забезпечення заходів з порушеної проблеми; програма оздоровчого гуртка «Народні ігри»; дидактичні моделі оздоровчих заходів у режимі навчального дня; конспекти тематичних виховних годин; сценарії спортивних свят є перспективними для розроблення посібників та рекомендацій з оптимізації змісту розділу «Активний відпочинок» чинних навчальних програм з фізичного виховання для початкових класів, що послужить вагомою допомогою педагогічним працівникам у процесі їх професійної діяльності.

Основні положення дисертації можуть бути використані під час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізичне виховання з методикою навчання» у процесі підготовки фахівців фізичної культури та вчителів початкових класів, а також у різних формах методичної роботи, системи післядипломної освіти та управлінській діяльності керівників загальноосвітніх шкіл з проблеми підвищення рухової активності учнів у взаємозв'язку школа-сім'я.

Результати дослідження упроваджені в практику загальноосвітніх шкіл м. Івано-Франківська (№11, 17), Івано-Франківської області (Ямницька ЗОШ,



Тязівська ЗОШ Тисменицького району, Гарасимівська ЗОШ, Озерянська ЗОШ, Обертинська ЗОШ Тлумацького району), ВНЗ м. Івано-Франківська (ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, Інститут післядипломної педагогічної освіти), що підтверджено відповідними актами.

**Особистий внесок здобувача** полягає у самостійному визначенні напрямку, мети та завдань дослідження, виборі методів, розробці програми, методик оцінювання рівнів сформованості потреби до підвищення рухової активності, проведенні педагогічного експерименту, опрацюванні емпіричних даних та їх математично-статистичній обробці, формулюванні висновків, оформленні дисертаційної роботи.

У роботах, виконаних у співавторстві, дисертантові належать проведення досліджень, обробка результатів, формулювання висновків й підготовка матеріалів до друку.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях: III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ – Микуличин, 2013), VI Міжнародна науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві», (м. Луцьк, 2015), VI Міжнародна заочна науково-практична конференція «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту» (м. Одеса, 2015), XX Міжнародна наукова конференція «Молода спортивна наука України» (м. Львів, 2016), на науково-методичних конференціях ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (2013–2016 рр.).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 8-ти наукових працях, з яких 7 у наукових фахових виданнях України.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1 Основний зміст поняття «рухова активність» та сучасні підходи до її забезпечення

Основні концептуальні положення нормативно-правових документів освітньої галузі виносять на повістку дня українського шкільництва потребу підвищення рухової активності дітей через регулярні заняття фізичною культурою, що є обов'язковою умовою збереження і зміцнення здоров'я школярів сучасних шкіл [109; 110; 126].

Розглянемо більш детально погляди сучасних вчених на підняту проблему.

За твердженням Т.Ю. Круцевич рухова активність – це невіддільна частина способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку [125–129].

Наукові дослідження сучасних вчених, переконливо доводять, що серед оздоровчих засобів рухова активність набуває виняткового значення і є найважливішою здоров'язберігаючою передумовою [7; 70; 166]. На думку А.В. Романенка та І.М. Коваленка, обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини [103; 195].

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [55]. Розрізняють вроджені та довільні рухи. Останні характеризуються такими ознаками: вони завжди є функцією свідомості; засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи процес навчання, що підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Таким чином, активність розглядається як природно біологічна потреба людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток її організму. Дослідження сучасних вчених засвідчують, що правильно організована в дитинстві рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності організму дорослої людини, довголітнього творчого життя [56; 88; 94; 241].

Рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку [97; 100; 134]. Це добре розуміли в Стародавній Індії, Китаї та інших країнах – вже тоді в житті та вихованні людей широко використовувалися гімнастика, дихальні вправи, масаж.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що на сьогоднішній день розрізняють два види рухової активності людини: спонтанну та спеціально організовану. Так, спонтанну рухову активність визначають як навчальна так і трудова діяльність. До цього виду рухів також відносять побут, тобто види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі і т.д.). До спеціально організованої рухової активності належать: ігрова діяльність, самостійні заняття фізичними вправами, спортивна діяльність [73; 78; 111; 123].

У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, що закладені природою та закріпленні в процесі важкої фізичної роботи, що призводить до розладів регуляції діяльності серцево-судинної і інших систем, порушення обміну речовин та розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз тощо) [157].

У контексті піднятої проблеми викликають інтерес дослідження О.Я. Мелікова, Л.В. Лукаша [195], які вважають, що саме оптимальний руховий режим є найважливішою умовою здоров'язберігаючої діяльності, оскільки рухові дії є могутніми чинниками, що підвищують адаптаційні можливості й енергетичний потенціал організму. Адже функціональний стан всіх органів і систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів [16; 37; 76; 96; 104].

Поряд із визначенням сутності «рухова активність» у теорії і методиці фізичного виховання зустрічається близьке за сутністю поняття «фізична активність».

У працях ряду вчених фізична активність трактується як цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб [99; 107; 152; 201; 252].

Аналіз методичної літератури сучасних вчених засвідчує, що основними умовами формування рухової активності є урок фізичної культури; ранкова гігієнічна гімнастика до занять; динамічні хвилинки на уроках; рухливі перерви; динамічні паузи, спортивна година у групах продовженого дня; заняття в оздоровчих гуртках секціях фізичного виховання; спортивно масові свята; дні здоров'я.

Разом з цим, сьогодні не може залишитись поза увагою дослідження, що уроки фізичної культури компенсують лише незначну частину (11%) необхідного для дитячого організму об'єму рухової активності [79; 143; 201].

Встановлено, що належну фізичну підготовку мають окремі школярі, які поряд з уроками фізичної культури систематично займаються ще два–три рази на тиждень у спортивних секціях чи в дитячо-юнацьких спортивних школах [201].

Малорухливий спосіб життя молодших школярів, навчальні перевантаження, нехтування педагогічними колективами сучасних шкіл

«малими формами» фізичного виховання у режимі навчального дня (гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви), а також характер домашніх умов проживання, недосконалість традиційної системи фізичного виховання криють у собі загрозу для здоров'я дитини [100; 112].

Отже, підвищення рівня рухової активності учнів шкіл значною мірою обумовлене як віковою потребою в ній (кінезофілією), так і належним організаційно-методичним забезпеченням різних форм фізичного виховання, спроможних створити умови для масового залучення дітей до організованих і систематичних занять фізичними вправами [96; 161]. При цьому важлива роль відводиться самостійним заняттям у позаурочний час [72; 102; 128; 200; 211].

Сьогодні викликають інтерес дослідження О.Д. Дубогай, Г.А. Єдинак, Л. Левандовської, де встановлено, що для школярів необхідний щоденний двогодинний обсяг рухової активності при достатньому фізичному навантаженні, який здатний компенсувати потребу в русі [70; 75; 135]. Рухову активність школяра та її зміни впродовж навчального дня представлено (рис. 1.1) [211].

Установлено, що рухова активність учня під час навчання в школі різко знижується [104; 245]. Статичний компонент досягає 85 %, а організовані форми ФВ лише 1–2 %. За висновком експертів, частка останніх повинна становити від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто 10–14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

Н.Т. Лебедева [134] зазначає, що оптимізація фізичного виховання не може бути досягнута за рахунок збільшення кількості тижневих уроків фізичної культури до шести замість двох-трьох, оскільки як і систематичне обмеження рухів на уроках, перервах, вдома, так і надмірна інтенсивна рухова діяльність протягом 2–4 годин поспіль пригнічують фізіологічні функції. Тобто сьогодні необхідно враховувати погодинну та добову потребу в рухах [104; 210; 250].



Рис. 1.1 Рухова активність школяра та її зміни протягом навчального дня (за В.Слюсарчук)

Викликають інтерес з цієї проблеми погляди С.В. Трачука, в яких автор вважає, що при умовах раціональної організації заходів у режимі навчального дня (уроки фізичної культури, шкільна зарядка, фізкультурні хвилинки на уроках, рухові ігри, спортивна година в групі продовженого дня) можна знизити дефіцит рухової активності на 50 % [216; 223].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що тривале напруження спричинює стомлення організму учнів, особливо у молодшому шкільному віці.

Значна частина вчених-дослідників, педагогів, батьків вважають, що великої шкоди завдає недооцінювання, а іноді й порушення гігієнічних основ розумової діяльності учня. Безсистемний, невпорядкований режим навчання і праці протягом навчального дня, тижня, року, відсутність певного ритму і темпу в діяльності школяра часто призводять не тільки до перевтоми, а й до складних розладів у його організмі [238].

Нерухома поза і слабка м'язова діяльність учня протягом багатьох годин перебування в школі не забезпечують необхідного рівня обміну

речовин та окислювальних процесів, а це призводить до слабкості м'язів іноді навіть, і до м'язової атрофії [243].

Сучасна школа має певний досвід використання у режимі навчального дня різних рухових хвилин, пауз. Проте дослідження сучасних вчених, наші спостереження доводять, що педагогічні колективи ними нехтують, а якщо проводяться, то з низьким оздоровчо-руховим ефектом [203; 212].

Сама назва заходу “динамічна хвилинка” – говорить про її короткочасність, тобто про паузи тривалістю 2–3 хвилини і має складатися з невеликої кількості (5–6) вправ, профілактичного спрямування. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів. Відповідно до висловленого напрошується думка, щодо необхідності оновлення змісту «малих форм» фізичного виховання у режимі їх навчального дня, піднесення їх на якісно новий рівень [220; 223; 230].

У контексті піднятої проблеми слухним є пригадування В. Бальсевич, К. Ушинський який наголошував: “Не важко, здається, примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти, як слід з-за лав і знову сісти на них рівно, спритно і без гомону та штовхання: але коли б хоч ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує у них, і досить сприяли б не лише покращенню здоров'я дітей, але й свіжості та жвавості навчання [6]. Видатний педагог наголошував: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин активної уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам у результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [6].

Дослідження вчених, наші спостереження засвідчують, що у молодших школярів стомлення настає через 20–25 хв. роботи, на кожному уроці, що супроводжується загальним шумом, частою зміною положення голови, тулуба під час сидіння за партою [22; 68]. Особливо втома дає про себе знати

на третьому-четвертому уроках та у середині тижня, що створює передумови для оптимізації рухової активності дітей [104; 218; 223].

Дослідження сучасних вчених переконливо доводять, що ефективність активного відпочинку залежить від того, наскільки характер вправ, обсяг, темп виконання вправ і чергування перерв упродовж дня відповідають характерові виконуваної роботи і складу учнів [231; 235]. Головне – правильно дібрати необхідні фізичні вправи для динамічної хвилини. Рекомендується застосовувати вправи на потягування, випрямлення, розслаблення м'язів, швидке присідання, ходьбу і стрибки на місці [140]. На нашу думку, вченими недостатньо висвітлений арсенал фізичних вправ, які можуть оптимізувати руховий режим дня учнів. Залишаються поза увагою відновлювально-профілактичні вправи, елементи танців, руховий ігровий матеріал. Разом з цим, у дослідженнях сучасних вчених не зроблено спроби розробити оптимізуючу програму рухового режиму учнів сучасних шкіл, що буде взято до уваги у подальших наших дослідженнях.

Вправи, включені у комплекси, повинні бути простими, різноманітними, цікавими, динамічними, відповідати віковим особливостям учнів, бути їм добре відомі. Ці вправи мають охоплювати основні групи м'язів, сприяти підвищенню обміну речовин, кровообігу, бути цікавими для дітей, будити їх інтерес, а отже запобігати перевтомі [82; 120; 139].

У контексті піднятих проблем сьогодні не можуть залишатись поза увагою дослідження вчених про те, що підвищити вплив занять фізичними вправами можна шляхом використання психоемоційних функцій організму [156; 239; 264]. Дослідження довели, що ефект дії будь-якого фактора можна посилити або послабити за допомогою свідомого керування психічними функціями, поєднуючи рухи з певною “настройкою” психіки, створюючи необхідний емоційний фон. На наш погляд це можуть забезпечити речівки, пісні, що поєднуються у взаємозв'язку із фізичними вправами імітаційного характеру. Зосередивши думки в одному напрямку і спрямувавши всю увагу на досягнення однієї мети, ми одержимо два чудові результати. По-перше,



зросте конкретна дієвість самої вправи, по-друге, в такий спосіб розвивають здатність зосереджуватися, дисциплінують спрямованість уваги, що дає змогу вправлятися в будь-якій обстановці, незалежно від зовнішніх подразників, свідомо контролюючи виконання [23; 82; 114].

Сьогодні особливо актуальною є можливість використання народного ігрового матеріалу в оздоровчих заходах та фізичному вихованні дітей сучасної школи, коли українська освіта взяла курс на утвердження національної ідеї, яка повинна реалізовуватись, через залучення підростаючого покоління “до глибинних пластів національної культури і духовності, формування у дітей і молоді національних світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей культурно-вітчизняних традицій, шанобливого ставлення до національних святинь, української мови, а також історії та культури всіх корінних народів і національних меншин, які проживають в Україні, формування культури міжетнічних і міжособистісних відносин” [144; 165; 188; 198; 205].

Враховуючи вищесказане це буде взято до уваги у подальших наших дослідженнях під час розроблення дидактичних моделей для оздоровчих заходів, що повинні проводитись у режимі навчального дня сучасних шкіл [191; 192]. На нашу думку народний ігровий матеріал у поєднанні з фізичними вправами дасть можливість оновити зміст різних формах фізичного виховання в під час навчального дня молодших школярів. Разом з цим створить сприятливе позитивне дозвілєве середовище, яке викликатиме в дітей інтерес до рухової діяльності [199].

Та, на жаль, у нинішніх навчальних програмах, методичних посібниках шкільного курсу “Фізична культура” народним засобам фізичного виховання, зокрема, рухливим іграм, приділяється недостатня увага [64; 87; 139]. Матеріали наукових досліджень Г.В. Презляти, О.Я. Кругляк, С.Б. Мудрик та ін., які переконливо доводять що “лише те виховання, яка лягає на міцні підвалини культури народу, спроможне забезпечити повноцінний розвиток особистості, “формування її фізичних якостей” зміцнення здоров’я, гармонію

тіла, духу людини і природи” [21; 124; 165; 188].

Виходячи із сказаного вище, доходимо висновку: народні ігри і забави – один з основних засобів оновлення змісту рухового режиму дня сучасних школярів та підвищення їх рухової активності [38; 111; 153; 224], формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами [8; 60; 263], виховання моральних, етичних, волевих якостей [4; 71; 185], поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем [5; 7; 17; 26]. Вони допомагають підвищувати фізичну підготовленість дітей, створюють сприятливі умови для змістовного дозвілля [224; 255].

Гра приносить дитині радість і водночас, сприяє формуванню колективістських рис, згуртуванню в дружній колектив. При цьому, в ігрових умовах розвивається увага, спостережливість, кмітливості. Захопившись грою, діти не відчують втоми, не помічають, що навчаються, – пізнають нове, набувають навичок орієнтуватись в ускладнених умовах, доповнюють власну уяву, розвивають фантазію. Навіть найпасивніші учасники включаються до гри з великим бажанням, докладають всіх зусиль, щоб виграти, не підвести товаришів команди [3; 111; 144; 199].

Разом з цим волеві зусилля, спрямовані людиною у напрямі стимуляції рухової активності, підвищують вміст гормонів у крові, сприяють гарному настрою і процесу оздоровлення [4; 112].

На оздоровчу силу рухової активності вказували В.М. Мухін, В.М. Міхеєнко [166]. Рухи, що виконуються людиною з відчуттям задоволення, мають значно більший оздоровчий вплив. І навпаки, якщо людині не подобається той чи інший вид рухової активності, то він дасть мінімум оздоровчого ефекту, і може, навіть, виступати як руйнівний фактор. Сама психологічна настанова на виконання тієї чи іншої рухової дії може бути як оздоровчою так і руйнівною. Тому на погляд дуже важливо під час використання різних фізичних вправ досягнути такого психоемоційного стану, при якому дійсно захотілося б виконати ту чи іншу фізичну роботу [23; 26; 35; 113; 233].

Я.С. Литвин наголошувала, що дітям молодшого шкільного віку особливо “припадають до вподоби забави й ігри, які побіч виконання рухів, дають їм можливість ще багато співати й лепетати” [144].

Основним засобом, що забезпечує рухову активність дітей у теорії і методиці фізичного виховання визначають фізичні вправи, адже вони, на відміну від інших рухових дій, впливають на фізичну і духовну сферу людини; є одним із способів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання; вони впливають не тільки на морфо-функціональний стан організму, але й на психічний стан особи; фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні а також фізичного самовдосконалення; задовольняють природну потребу людини в руховій діяльності [12; 145; 197; 242].

Сьогодні як профілактичні засоби, заслуговують на особливу увагу фізичні вправи східних оздоровчих систем, котрим властиві виражені інформаційні впливи при знижених антигомеостатичних властивостях [228]. Наприклад, Китайська гімнастика цигун, базується на комплексах специфічних рухів, виконання яких примушує цілеспрямовано рухатись енергію в організмі, що нормалізує і стимулює відповідні фізіологічні функції [210].

Аналіз матеріалів дослідження сучасних вчених з піднятої проблеми засвідчує, що найбільш розповсюдженими методами виміру рухової активності є такі: за витратами часу (за добу, за тиждень) [206], за кількістю виконаних за добу локомоцій (крокометрія) [135], за затратами енергії (в калоріях чи Дж за одиницю часу). Найбільш об’єктивним, але найбільш емним є останній [206; 210].

Серед рекомендованих норм рухової активності відомі норми для людей різного віку, пропонують гігієнічні норми рухової активності дітей, які ні за кількісними, ні за якісними показниками не співпадають з лікарськими чи спортивними. Кількісними показниками є: час витрачений на рухи; інтенсивність рухової активності; енерговитрати на рухові системи;

якісні показники – фізична працездатність, моторна зрілість та рухові якості [102; 208], що буде використано у подальших наших дослідженнях.

Крім наведених трьох методів виміру рухової активності запропонували опитувальник вивчення рухової активності підлітків, що дозволяє за самооцінкою часу, витраченого за добу на різні за інтенсивністю категорії рухової активності визначити середні добові енерговитрати підлітка та провести оцінку рівня рухової активності [190].

Оцінку рухової активності школярів з метою визначення здоров'язберігаючого напрямку навчального процесу у загальноосвітніх навчальних закладах М.М. Безруких, В.Д. Сонькін визначають за допомогою опитувальника у хвилинах [10; 11]. А.Г. Комков для визначення показників фізичної активності використовує соціально-педагогічний моніторинг за показниками тривалості занять фізичними вправами у вільний від навчального процесу час протягом тижня [190].

Сьогодні не може залишитись поза увагою думка вчених про те, що розвиток рухової діяльності дітей залежить від впливу соціального середовища на їх організм. До комплексу провідних чинників цього середовища входять: цілеспрямований педагогічний вплив, оточення (школа, сім'я), в якому вони знаходяться, створення оптимальних умов для задоволення їх рухової активності [152; 233].

## **1.2 Феноменологія потреби до рухової активності та її формування з позиції мотиваційного підходу**

В умовах сьогодення, у зв'язку з погіршенням стану здоров'я широких верств населення й особливо учнів шкіл, актуалізується потреба підвищення їх рухової активності [145; 151; 161; 219].

Розглянемо більш детально висвітлення сутнісної природи поняття «потреба», її основних компонентів і стан її розробленості у наукових дослідженнях. Питання формування потреби до занять фізичною культурою

в учнів початкових класів не залишились поза увагою дослідників [48; 180; 214].

Разом із цим, рухова активність підростаючого покоління в умовах шкіл залишається ще досить низькою. Це зумовлено різними чинниками, де пріоритетним із них, на думку О.Д. Швай [235], є відсутність потреби щодо систематичних занять фізичними вправами школярів.

Проблеми виховання в школярів потреби, інтересу та звички до занять фізичною культурою частково досліджувалися В.В. Петровським [180], С.І. Жевагою [79], М.Д. Зубалієм [86; 87], мотивація Є.П. Льїним [91; 93], Б.М. Шияном [240], та іншими.

Вивчення сутнісної природи поняття «потреба» у дослідженнях засвідчує, що на даний час немає єдиної думки вчених щодо її тлумачення.

Так, С.Л. Коробко й О.І. Коробко трактують «потребу» як стан організму, в якому виражається його залежність від умов існування [115].

Крім цього потреба тлумачиться як стан живого організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства в цілому, що виражає необхідність у чомусь, залежність від об'єктивних умов життєдіяльності та є рушійною силою їхньої активності [233].

Окремі вчені, зокрема, А.-Х. Маслоу [253] відносять потребу до вроджених, інші, Леонт'єв О. Леонт'єв [136] – вважають її соціальним продуктом, який формується у процесі освоєння людиною соціальної дійсності. Вони стверджують, що соціальність усіх людських потреб криється в їх походженні, змісті й історично вироблених способах задоволення [137].

На думку вчених, особливістю потреб людини є те, що їх не можна задовольнити раз і назавжди, вони виникають знову, розвиваються на новому рівні і спонукають людину до створення предметів матеріальної і духовної культури [197].

Потреба може бути ефективна на стадії, коли вона має форму пізнавального інтересу до відповідної діяльності, у нашому випадку, це до

рухової активності, нестача якої спричинює чимало проблем для учнів молодшого шкільного віку [30; 49; 260].

Загальновідомо, що уроки фізичної культури в школі не покривають дефіциту рухової активності учнів. Нажаль, позакласні форми шкільної фізичної культури переживають не найкращі часи і не здатні охопити руховою активністю усіх бажаючих, а тривале вимушене положення за шкільною партою, виконання домашніх завдань й інформаційне навантаження, комп'ютерні ігри, телебачення істотно знижують рухову активність школярів початкових класів [85; 164].

Нестача рухової активності призводить до погіршення відтоку венозної крові й лімфи, яка переважно рухається за рахунок м'язової активності. Застій лімфатичної рідини сповільнює вивільнення метаболітів та сприяє накопиченню в тканинах токсинів, що сприяє погіршенню показників фізичного і розумового розвитку [185].

Отже, потреба підвищення рухової активності, як чинника збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є актуальною і на часі.

На основі аналізу літературних джерел людські «потреби» сучасні вчені класифікують за такими ознаками: за походженням; за суб'єктом; за об'єктом та ін. Однак такий поділ потреб є умовним, бо окремі потреби іноді поєднують ознаки різних видів. Потреби людини проявляються у їхній поведінці і залежать від мотивації, якою вона керується в кожній окремій ситуації. Мотивація – система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки [15; 254].

Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом [197].

Мотиваційна сфера або мотивація в широкому змісті слова із цього погляду розуміється як стрижень потреби особистості, до якого «стягаються» такі її властивості, як спрямованість, ціннісні орієнтації, установки, соціальні очікування, домагання, емоції, вольові якості й інші соціально-психологічні характеристики. Таким чином, можна стверджувати, що, незважаючи на різноманітність підходів, мотивація розуміється більшістю як сукупність, система психологічно різнорідних факторів, що детермінують поведінку й діяльність людини на реалізацію її потреб [106; 183].

Отже, на основі вищесказаного, є думка про те, що мотивація посідає першочергову роль у формуванні потреби збереження і зміцнення здоров'я особистості через підвищення рівня рухової активності [60; 180].

Аналіз сучасних педагогічних досліджень переконливо доводить, що сьогодення активізує формування пізнавальної мотивації до систематичних занять фізичними вправами [30; 130; 181]. Загальновідомо, що будь-яка діяльність проходить більш ефективно, коли вона більш мотивована. Іншими словами, мотивація – це прагнення людини щось робити. А в нашому розумінні, мотивація – це система зовнішніх і внутрішніх факторів, що задовольняють потребу людини бути здоровою. Будь-яка діяльність спрямована на досягнення цілі [49].

Ціль – це уявлення про майбутній результат, про те, що повинно бути здобуто. Одні й ті ж цілі одночасно можуть бути привабливими для одних і не привабливими для інших. Коли суб'єктивна мета співвідноситься з актуальною потребою, виникає мотив [261].

Педагогічне значення потреби впливає з їхньої ролі в розвитку особистості. Тому до бажаного результату веде тільки такий педагогічний вплив, який правильно враховує потреби дитини і спрямований на виховання цих потреб через різноманітні мотиви діяльності дитини [31; 33].

Мотив – це спонукальна причина дій і вчинків людини [262].

Мотив — це побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти —

саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності [107; 262].

Аналіз матеріалів наукових досліджень засвідчує, що у дітей молодшого шкільного віку основним мотивом занять фізичною культурою є інтерес до особистості вчителя та прагнення отримати високий бал. Це, на думку вчених обумовлене тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють значення фізичних вправ, їх вплив на організм. Вони керуються прагненням сумлінно виконувати всі завдання вчителя і за цю роботу отримати якнайвищий оціночний бал [107; 202].

Отже пріоритетними мотивами заняття руховою активністю учнів початкових класів ще не стало зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, спілкування з друзями й активний відпочинок [16; 244].

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, у нашому дослідженні до рухової активності то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер [107; 263].

Існують усвідомлені й неусвідомлені мотиви. Перші виражаються в умінні школяра розповісти про те, які причини спонукують його до дії, вибудувати спонукання за ступенем значимості. Неусвідомлені мотиви лише відчуються, існують у неясних, не контрольованих свідомістю потягах, які можуть бути дуже сильними. Нарешті, виділяються мотиви реальні, усвідомлювані учнем і вчителем, що об'єктивно визначають шкільні досягнення, і мотиви уявні (надумані, ілюзорні), які могли б діяти при ґрунтовних переконаннях. Дидактичний процес повинен опиратися на реальні мотиви, створюючи одночасно передумови для виникнення нових



більш високих і діяльних мотивів, що існують у цей момент як перспективні у програмі вдосконалювання [137; 159; 229].

Є. П. Ільїн серед мотивів занять фізичною культурою виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом рухової діяльності або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом фізичних вправ.

На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [93].

Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Щоб людина усвідомлювала мету своїх дій і співвідносила їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – мати гарну поставу, бути привабливим і матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо [246].

У цьому зв'язку проблема мотиву є важливою тому, що ядром у людини виступають збудження у вигляді мотивів та інтересів [245].

Інтерес – форма емоційного вияву пізнавальної потреби, що забезпечує скерованість особистості на глибше пізнання дійсності і нових явищ. Задоволення інтересу не зменшує його, а виявляє нові його форми, завдяки яким пізнання явищ досягає вищого рівня розуміння [49; 130].

Сучасні психологи розглядають "інтерес", як позитивне емоційне ставлення до об'єкта, зосередження уваги на ньому. При цьому вони розрізняють "інтерес ситуативний", що виникає у процесі виконання певної дії і згасає з її завершенням, та "інтерес стійкий", що є відносно постійною рисою особистості та важливою умовою творчого ставлення людини до роботи, що виконується, сприяє розширенню її світогляду, збагаченню знань [54; 84; 90; 92; 207].

Учені відзначають, що пізнавальні інтереси активізують розумову діяльність, впливають на зміни у способах її здійснення тощо [179; 185].

Пізнавальний інтерес – це емоційно усвідомлена, вибіркова спрямованість особистості, яка звернена до предмета й діяльності, пов'язаної з ним, що супроводжується внутрішнім задоволенням від результатів цієї діяльності. Цей інтерес має пошуковий характер, підвищує можливості розумового розвитку учня [98; 179], сприяє усвідомленій самостійності [39; 162], викликає продуктивну роботу [145], є умовою розвитку творчої особистості [50; 54; 90; 207].

Характерними особливостями інтересу є його усвідомленість, емоційність, особлива воляова спрямованість до пізнання. Наявність взаємозв'язку між інтересом і різноманітними психологічними функціями призводить до такого висновку: якщо ми бажаємо сформувати пізнавальний інтерес, організовуючи пізнавальну активність учнів, необхідно сформувати в них ті психологічні функції, які пов'язані з інтересом [44; 115; 193].

Пізнавальний інтерес у підвищенні рухової активності виступає як результат взаємодії об'єктивної і суб'єктивної сторін інтересу. Він виражає прагнення учнів до знань і самостійної творчої роботи, тому вважається педагогами одним із найбільш значущих і надійних факторів, які інтенсифікують пізнавальну діяльність школярів [49; 57; 67].

На основі вищесказаного напрошується думка, що рухова активність спирається на інтереси дітей, вона ж і формує їх, тому інтерес є передумовою систематичних занять фізичними вправами та його результатом. Пізнавальний інтерес може виступати і як засіб оптимізації рухової активності, і як мета педагогічної роботи з шкільного курсу «Фізична культура» в плані розвитку загальної пізнавальної активності [57; 146; 193]. Така потрібність прояву інтересу як мети, засобу і результату фізичного виховання складає головну особливість педагогічного аспекту у формуванні потреби до підвищення рухової активності учнів [52; 66].

На основі аналізу матеріалів науково-методичних джерел, навчальних програм з фізичної культури для учнів початкової школи, на нашу думку, сьогодні необхідно формувати пізнавальний інтерес у контексті піднятої проблеми шляхом ґрунтовного вивчення теоретичних тем, підкріпивши їх конкретними прикладами доступними для дітей з опорою на міжпредметні зв'язки (гігієна, валеологія, фізіологія людини), широке використання цікавих для дітей засобів і форм фізичного виховання (народних та рухливих ігор і забав, сюжетно-рольових, бінарних уроків, уроків-мандрівок, піднесення на якісно новий рівень оздоровчих заходів у режимі навчального дня та оздоровчих гуртків, спортивно-художніх свят, днів здоров'я), формування умінь і навичок самостійних занять, через запровадження системи фізичного самовдосконалення учнів початкових класів (розроблення програми «Моє фізичне самовдосконалення»), що буде предметом подальших наших досліджень [105; 178].

Досить стабільна в усі вікові періоди є потреба зміцнення здоров'я, де важливим чинником виступає поведінковий фактор [148; 257].

Поведінка – система взаємопов'язаних реакцій і дій людини й тварини у взаємодії з навколишнім середовищем [233].

Поведінка – це активність, спрямована на пристосування до навчально-виховного процесу та задоволення наявних потреб у руховій активності школярів.

Основою певної поведінки людини є її актуальні потреби. Поведінка людини є завжди суспільно обумовленою і має свідомий, цілеспрямований характер. У наш час вона повинна спрямовуватись на збереження і зміцнення здоров'я, як найвищої суспільної цінності [37].

Поведінка людини є системою дій і вчинків, які мають моральне значення й підлягають моральній оцінці незалежно від того, з яких причин їх зроблено. Згідно з цим виховання поведінки як системи вчинків є насамперед моральним вихованням [213; 233].

Разом з вище висвітленим, значна частина вчених вважає що, важливими методами формування потреби є переконання, привчання, заохочення [214]. Переконання – це тверда впевненість, певність у чому-небудь, віра у щось, світогляд. Переконання – основний, найбільш універсальний метод керівництва і виховання [214]. Механізм переконання базується на активізації розумової діяльності людини, на зверненні до раціональної сторони свідомості.

Основними умовами ефективності переконання вчені визначають особисту переконаність педагога; його ґрунтовну професійну компетентність, знання й уміле використання індивідуально-психічних особливостей вихованців та елементів психології колективу, звернення не тільки до свідомості вихованця, а й до його підсвідомості, емоційно-почуттєвої та вольової сфер; вміння контактувати з вихованцями, здатність слухати, співчувати; логічність, ясність та правдивість у викладі матеріалу; відвертість, емоційність та оптимізм; уміння доводити, заперечувати та пояснювати різноманітні твердження, вміло використовуючи факти й приклади; педагогічний такт; вдале поєднання переконання з іншими методами виховання тощо [2; 19; 27; 122; 234].

Психологічний механізм переконання полягає в тісному зв'язку зі світоглядом та волею вихованця. Переконання безпосередньо впливають на мотиви його діяльності. Переконаність – основа таких вольових рис, як мужність, рішучість, вірність ідеалам, стійкість, що допомагають успішно оволодівати необхідними навичками.

Основними засобами переконання виступають як слово, так і графічний знак, образ, тембр мови, жест, міміка, емоційно-вольові стани, темп мови і дій, світло та колір наочного забезпечення, результати праці, статус і авторитет [59]. Слід відзначити, що важливе місце займає зовнішній вигляд людини, яка переконує, а також засоби, якими формують переконання. Важлива роль відводиться самому вчителю фізичної культури його зовнішньому вигляду, культурі рухів, ростові, стану фізичного

розвитку, здоров'я, умінню пояснити та продемонструвати техніку виконання вправ, участь у спортивному житті населеного пункту його авторитет [178].

На думку Майєрса, існує два способи переконання прямий і непрямий. Прямий спосіб переконання – це переконання, що має місце, коли зацікавлена аудиторія зосереджує всю увагу на сприятливих аргументах. Непрямий спосіб переконання – це переконання, що має місце в тому випадку, коли на людей впливають випадкові фактори, наприклад: привабливість автора [150].

При цьому важлива роль відводиться як привчанню, так і заохоченню.

Привчання – це метод виховання, що передбачає організацію планомірного і регулярного виконання вихованцями певних дій з елементами обов'язковості, примусу з метою формування конкретних звичок у поведінці.

Заохочення – матеріальне або моральне стимулювання праці, діяльності людей. Виняткове значення має заохочення в дитячому та юнацькому віці, воно виступає важливим психолого-педагогічним засобом стимулювання ігрової, пізнавальної, навчальної, громадсько-корисної рухової діяльності учнів сучасних шкіл. Вчасне й адекватне заохочення активізує особистість, надає їй нових імпульсів для діяльності, занять фізичними вправами у повсякденному житті.

### **1.3 Врахування психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку у процесі формування потреби до підвищення рухової активності**

Молодшими школярами вважають дітей віком від 6–7 до 10–11 років, які навчаються у 1–4 класах школи.

Аналіз матеріалів наукових досліджень О.А. Гуменної [56]; Ю.В. Васькова [27]; Г.В. Презляти [185]; П.П. Коханець [118] переконливо доводять, що це важливий період онтогенезу людини для формування умінь і

практичних навичок щодо збереження здоров'я. При цьому важлива роль відводиться фізичному вихованню як чиннику підвищення рухової активності, що є запорукою гармонійного розвитку та підготовки до подальшої життєдіяльності.

Проте, за даними вчених, рухова активність дітей зі вступом до школи зменшується на 50 %, що викликає погіршення здоров'я, швидку втомленість впродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності, погіршується їх фізична підготовленість, гальмується розвиток (Т.С. Бондар [17]; А.П. Гаврилюк [43]; С.В. Трачук [218]; М.В. Чернявський [231]; О.П. Швець [236]).

Інтенсивні навчальні навантаження, сидячий спосіб життя за дослідженням О.А. Гуменної призводить до надмірного психоемоційного і розумового навантаження дитини, наслідком якого є негативні зміни фізичних функцій: вегетативні розлади, астенію, порушення сну, виникнення відчуття тривоги [56].

На думку вчених такі негативні явища у здоров'ї дітей молодшого шкільного віку спричинені низьким рівнем фізичної активності. Так, при добовій нормі загальної рухової активності 3,0–3,5 годин, що відповідає 15–20 тисяч кроків [7], та тижневій нормі фізичної активності на рівні 7,0–10,5 годин із ЧСС, яка складає 60–70 і 70–80 % від максимального, й енерговитратами у межах 2000–2500 ккал, вона є зниженою у 85 % дітей 7–10 років [160; 237; 249]. Разом з цим енергетична важливість уроків фізичної культури дітей початкових класів становить лише 117–130 ккал, що навіть при проведенні трьох уроків на тиждень не заповнюється дефіцит їх рухової активності без оптимізації потреби дітей щодо щоденних занять фізичними вправами [18; 40; 219; 234].

Це є причиною погіршення функціональних можливостей організму дітей та їх фізичної підготовленості. Сьогодні викликає стурбованість, що лише 30 % початківців спроможні виконати навчальні нормативи [2; 47; 208], більшості учнів 1–4 класів притаманний низький і нижче середнього рівень

фізичної підготовленості, що, в середньому, відповідає оцінці «задовільно». Так показники рівня розвитку швидкості відповідають двом балам; координація, загальна витривалість і гнучкість – трьом, а м'язова сила становить чотири бали [119; 153].

Разом із цим матеріали дослідження В.В. Білецької (2008) засвідчують що понад 80 % учнів 7–10-річного віку отримують незадовільну оцінку в тестах «піднімання тулуба у сід за 60 с», «підтягування у висі», 78 % – «біг 100 м», 68 % – «вис на зігнутих руках», а 27 % учнів початкових класів не набрали жодного балу із бігу 1000 м, 20 % – підтягування у висі, 17 % – піднімання тулуба у сід за 60 с, 15 % – висі на зігнутих руках [13–14].

Вище висвітлені дані свідчать про не відповідність рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів державному замовленню, яке подано у чинних навчальних програмах шкільного курсу «фізична культура» [65; 139].

А тому не дивно, що у змісті чинних навчальних програм «Фізична культура» для 1–4 класів, МОН України внесено певні зміни на 2016–2017 рр. де основною метою визначено – набуття учнями сучасних шкіл досвіду здоров'язбережної діяльності через формування потреби до систематичних занять руховою активністю, розвитку фізичних і моральних якостей, прививання навичок здорового способу життя.

При цьому наголошується, що мета предмета «Фізична культура» має реалізуватись через застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденному житті;
- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження і зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- формування інтересу до використання фізичних вправ у повсякденному житті як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку [39; 162];
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання та формування морально-вольових якостей і позитивного ставлення до свого оточення.

Виходячи з вищесказаного зміст шкільної фізичної культури у початкових класах носить загально-розвивальну спрямованість, що забезпечується шляхом формування ключових компетенцій (рекомендації щодо вивчення навчального предмету «Фізична культура» у загальноосвітніх навчальних закладах у 2016–2017 навчальному році); соціальних, мотиваційних і функціональних.

Розглянемо більш детально їх суть. Так соціальні компетентності передбачають формування в учнів здатності до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя. Під час формування мотиваційних компетентностей необхідно забезпечити розвиток особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчальної діяльності з використанням творчого підходу у дітей до застосування рухових дій у різних умовах [207]. Функціональні передбачають формування здатності до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей, які відображають низку вимог до спортивно-оздоровчої діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється [25; 58; 89; 131; 230; 238].

Аналіз діючих навчальних програм дав можливість ознайомитись із їх змістом який передбачав такі компоненти:

- інформаційний, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмету



на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення [197];

– операційний, що поєднує в собі підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу [46; 119; 184];

– мотиваційний, що поєднує в собі знання основ збереження і зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняттях фізичними вправами, задоволення соціально-значущих і особистісно-орієнтованих потреб [106; 116; 251; 256].

Отже напрашується думка, що предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю. Відповідно до оновлених діючих навчальних програм шкільного курсу «Фізична культура» у 2016–2017 навчальному році загальноосвітню спрямованість мають забезпечити як теоретичні знання, так і фізичні вправи, до яких відносять: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики; вправи для оволодіння навичками пересувань; вправи для опанування навичками оволодіння м'ячем; стрибкові вправи; ігри для активного відпочинку; вправи для розвитку фізичних якостей; вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

Крім вищеназваних засобів у змісті навчальних програм із фізичної культури 1–4 класи значне місце займають рухливі ігри. При цьому, народний ігровий матеріал лише декларується у пояснювальній записці до діючих навчальних програм, а до змісту варіативних модулів він не внесений. Поряд з вище вказаним у чинних навчальних програмах для учнів початкових класів не передбачено організаційно-методичне забезпечення активного відпочинку дітей у режимі навчального дня, що на наш погляд дало б можливість створити благодатне середовище спроможне забезпечити як підвищення рухової активності під час навчального дня так і служити

одним із методів формування потреби щодо використання фізичної культури у щоденному побуті [38; 153; 188].

Аналіз цілей, мети, завдань та змісту діючих навчальних програм для учнів 1–4 класів загальноосвітніх шкіл засвідчує, що в основному акцентують увагу на опануванні теоретичними знаннями, пов'язаними з особистою гігієною, значенням фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я, організацію форм самостійних занять [28; 139]. Проте контролю за цією частиною якості засвоєння матеріалу не передбачається [69; 167; 248].

Разом з цим такі завдання як розширення рухового досвіду, рухових здібностей; виховання усвідомленої індивідуальної установки на необхідність систематичних занять фізичними вправами; виховання морально-вольових і психофізичних якостей особистості; потреба підвищення рухової активності та інше у навчальних програмах лише декларуються і не висвітлюють шляхів реалізації означених завдань (принципів, способів, засобів і методів, форм тощо). А тому педагог, який забезпечує фізичне виховання у початковій школі, за нашим спостереженням, здебільшого реалізує рухову підготовку школярів. При цьому залишаються поза увагою мотиваційні чинники, розвиток інтересу до занять фізичною культурою, переконання щодо потреби впровадження засобів фізичної культури у щоденний побут [265].

Хоча на сьогоднішній день є достатньо наукових досліджень з різних проблем з фізичного виховання учнів 1–4 класів, нажаль з ними не ознайомлені фахівці-практики. Адже при укладанні навчальних програм, розроблені й науковому обґрунтуванні під час експериментальної роботи методичних рекомендацій, дидактичні матеріали до уваги не беруться. На сьогодні вони не доходять до вчителя-практика, а тому не використовуються у фізичному вихованні дітей, що сприяло б значному підвищенні його ефективності. Це стосується таких проблем як формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою [62; 81; 83; 180], розвиток інтересу до занять фізичною культурою [120; 142; 259], морально-виховних

якостей [133; 163; 227]. Водночас у сучасних дослідженнях недостатньо розкриваються питання формування потреби до підвищення рухової активності як пріоритетного здоров'язберігаючого чинника з врахуванням психофізіологічних особливостей дітей початкових класів, на що наголошують дослідження сучасних вчених та актуалізують навчальні програми шкільного курсу «фізична культура» [21; 258].

Таким чином, на основі ґрунтовного аналізу науково методичних праць, ми виокремили структурні компоненти потреби підвищення рухової активності учнів початкових класів, які ляжуть в основу подальших дисертаційних досліджень (рис. 1.2).

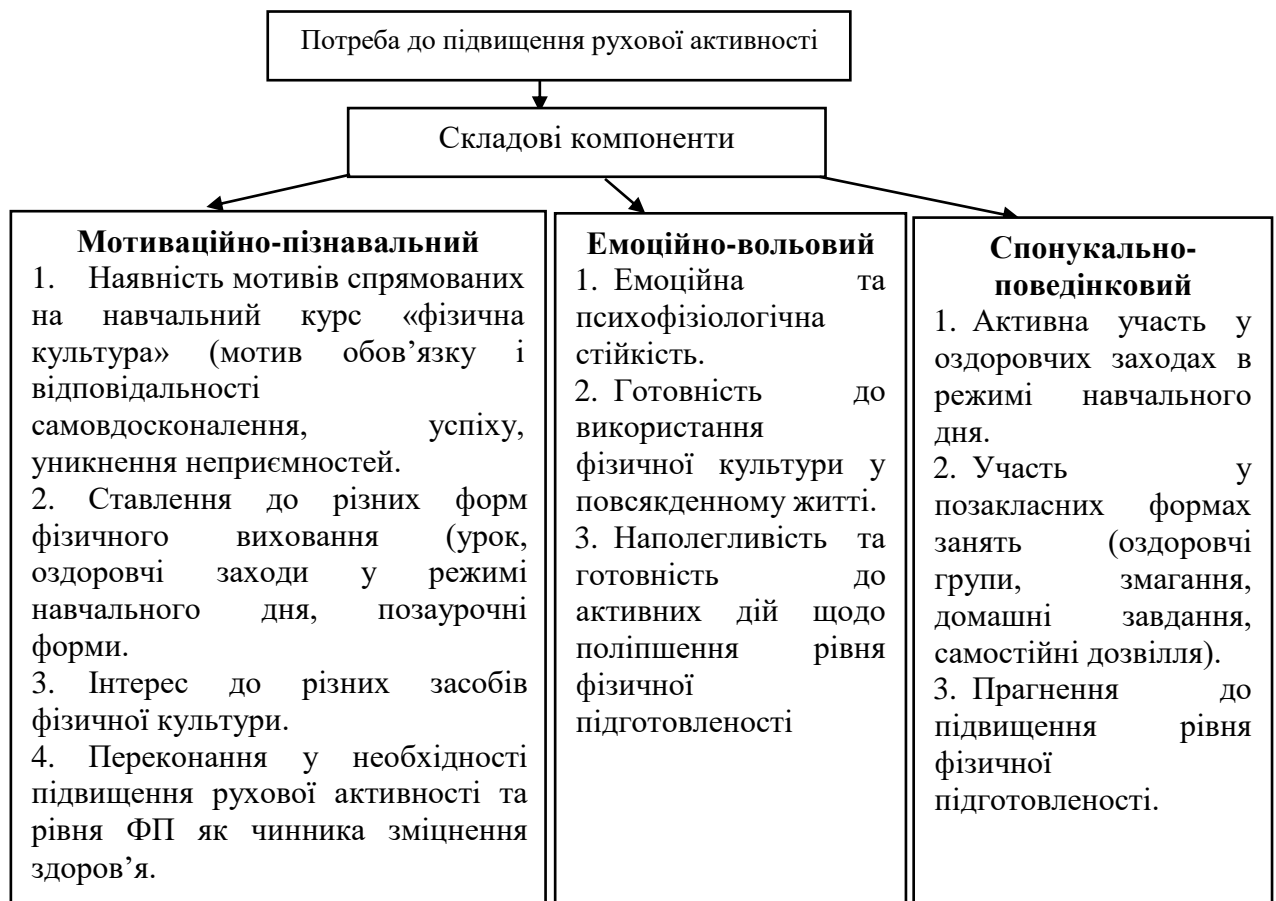


Рис. 1.2 Структурні компоненти потреби підвищення рухової активності учнів початкових класів

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що у цій віковій групі відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей формування різних систем організму, найкраще розвиваються такі фізичні

якості як швидкість, спритність, гнучкість і помірно – сила та витривалість [35; 168; 235; 239]. Ґрунтовне їх осмислення та врахування вимог діючих навчальних програм для учнів початкових класів, а також психологічних характеристик дітей цієї вікової групи (розкриті у дослідженнях Г. Арефьєва) було виявлено особливості методичних підходів [2], які будуть враховуватись у подальших дослідженнях під час формування потреби до підвищення рухової активності молодших школярів (рис. 1.3).



Рис. 1.3 Вікові особливості учнів молодшого шкільного віку

Сподіваємось, що врахування психофізіологічних особливостей молодих школярів організаційно-методичних підходів у процесі фізичного виховання в умовах оновлених навчальних програм (рекомендації Інституту модернізації змісту освіти від 19.05.2016, №2. 1/10-1855), дадуть можливість у екстремально нових умовах доопрацювати упушення у діючих навчальних програмах та підняти на якісно новий рівень рухову активність учнів початкових класів у взаємозв'язку школа-сім'я [141].

### **Висновки до 1 розділу**

Ґрунтовне вивчення матеріалів науково-методичних публікацій, присвячених проблематиці підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку з опорою на мотиваційні чинники, дозволило сформулювати такі висновки:

1. Рухова активність учнів сучасних шкіл різкого знижується. Статистичний компонент досягає 85 %, а організаційні форми фізичного виховання становлять лише 1-2 %. За дослідженнями вчених, відповідних висновків експертів, рухова активністю учнів початкових класів має становити від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто не менше 10-14 годин на тиждень при достатньому фізичному навантаженні.

2. Рухова активність, у нашому розумінні, буде розглядатися як цілеспрямоване використання засобів фізичної культури у добовому і тижневому режимі дітей, з метою досягнення біологічного оправданих норм підвищення розумової і фізичної працездатності, рівня фізичної підготовленості та забезпечення активного дозвілля.

Основними формами, що спроможні підвищити на 50 % рухову активність учнів молодшого шкільного віку, у добовому і тижневому режимів, є оздоровчі заходи, тобто «малі форми» фізичного виховання, що повинні проводитись у продовж навчального дня школи (гімнастика перед уроками, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви, спортивна година в ГПД та фізичне самовдосконаленням, позаурочні заходи).

3. Останнім часом у наукових працях дослідників актуалізується проблема підвищення рухової активності школярів з опорою на мотиваційні чинники спроможні інтегрувати у собі теоретичні знання про шляхи збереження і зміцнення здоров'я і донести їх до свідомості учнів, враховуючи індивідуальні ціннісні орієнтації: забезпечити задоволення соціально-значущих та особистісно-зорієнтованих потреб.

Мотивація виступає стержнем потреби і розглядається як сукупність факторів, що детермінують поведінку і діяльність людини на реалізацію потреби.

4. Потреба виступає рушійною силою рухової активності, як усвідомлений чинник необхідності засобів фізичної культури у повсякденному житті заради збереження зміцнення здоров'я.

Основними компонентами потреби є: мотиваційно-інформаційний спроможний донести здоров'язбережну інформацію, шляхи переконання, привчання, заохочування, що служить спонукою до діяльності; емоційно-вольовий форма емоційного впливу на особистість, засобами фізичної культури, що пробуджує інтерес; поведінковий безпосередня активна участь учнів у систематичному використанні звичних прав у повсякденному житті.

5. У дітей молодшого шкільного віку, серед засобів фізичного виховання, викликають найбільший інтерес рухливі та народні ігри і забави, спроможні створити оздоровче позитивно-емоційне середовище, яке поєднує у своєму змісті фізичні вправи із словесно-пісенним супроводом, що сприяє вихованню комунікативної стійкої уваги, морально-етичних якостей, вольових зусиль, збагачує руховий досвід, формування фізичних якостей та покращенню стану здоров'я.

Ці висновки утворили теоретично-концептуальні положення, які лягають в основу дисертаційного дослідження з піднятої проблеми.

Основні положення розділу відображені в публікаціях [173; 174].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених у дисертаційній роботі завдань, були використані такі методи:

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичних джерел.

2.1.2. Педагогічне спостереження.

2.1.3. Опитування.

2.1.4. Метод моделювання.

2.1.5. Методика дослідження та критерії оцінювання рівня сформованості потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів.

2.1.6. Психологічні.

2.1.7. Педагогічне тестування, спостереження, аналіз.

2.1.8. Педагогічний експеримент.

2.1.9. Методи математичної статистики.

*2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичних джерел.* Вивчення вимог науково-правових документів, аналіз довідкових матеріалів, науково-методичної літератури дали можливість розкрити сутність понять рухова активність, потреба, виявити основні методи її формування (переконання, привчання, заохочення та структурні компоненти, які будуть покладені в основу подальших досліджень.

У процесі теоретичного дослідження опрацьовувались основні положення чинних навчальних програм з фізичної культури для 1–4 класів, а також Лист Інституту модернізації змісту освіти (від 29.07.2016 № 2.1/10-1855 “Про методичні рекомендації щодо здорового способу життя та

фізкультурно-спортивної роботи з дітьми та учнівською молоддю у навчальних закладах у 2016/2017 навчальному році) [21; 126; 141; 159; 222].

Опрацювання джерельної бази дозволило узагальнити інформацію про психофізіологічні особливості молодших школярів, їх фізичний розвиток, функціональні можливості організму, ставлення до засобів фізичної культури.

На основі аналізу і узагальнення літературної джерельної бази було визначено об'єкт, предмет, мету, сформульовані завдання дослідження.

*2.1.2. Педагогічне спостереження* проводилось упродовж всієї експериментальної роботи, де вивчались мотиви дітей щодо підвищення їх рухової активності, ставлення до фізичних вправ, різних форм фізичного виховання, інтерес як до власного рівня фізичної підготовленості, так і прагнення щодо його підвищення.

Під час експериментальної роботи брались до уваги вікові й індивідуальні психофізіологічні особливості школярів, реакція організму на певний рівень фізичного навантаження. При цьому вивчалась участь дітей у оздоровчих заходах у режимі навчального дня, різних формах позакласної спортивно-масової роботи, дотримання ними рухового режиму дня, ведення самоспостереження із записами у щоденнику самоконтролю.

Метод самоспостереження служив переконливою мотиваційною основою у формуванні потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів.

*2.1.3. Опитування* використовувалось з метою одержання інформації з окремих питань мотиваційно-інформаційного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів. Під час дослідження використовувались різні форми опитування; бесіди, інтерв'ю, анкетування. Усі бесіди та інтерв'ю проводились у вигляді усного опитування учнів, учителів початкових класів, фахівців фізичної культури, батьків.

За допомогою анкетування вивчався стан сформованості усвідомленої мотивації до рухової активності, де за основу взяті діагностичні методики



Т. Елерса (Методика вивчення мотивації до успіху), Л. Божович (Методика діагностики усвідомлених мотивів рухової активності), авторські анкети щодо виявлення мотивів пізнавального інтересу [108].

Методика вивчення мотивації до успіху (Т. Елерса) містить 41 питання, з якими учні погоджувалися, зробивши відмітку навпроти «Так», або заперечували, зробивши відмітку навпроти «Ні».

По 1 балу отримували за відповіді «так» на наступні запитання 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Також отримали по 1 балу за відповіді «ні» на запитання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40-не враховуються.

Підраховувавши суму набраних балів визначали рівень мотивації досягнення цілі та успіху:

від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – достатньо високий рівень мотивації;

більше 21 бала – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Особи, які достатньо сильно орієнтовані на успіх, надають перевагу середньому рівню ризику. Ті ж, що бояться невдач, надають перевагу малому чи, навпаки, надто високому рівню ризику. Чим вища мотивація людини до успіху / досягнення мети, тим нижча готовність до ризику.

За допомогою «Методики усвідомлених мотивів» (Л. Божович) виявляють найменш усвідомлені мотиви.

Зазначеною методикою передбачено 21 мотивуюче судження, які дозволили визначити рівень мотивів, що стимулюють потребу до рухової активності, та 4 варіанти відповіді («Так», «Швидше так, ніж ні», «Швидше ні, ніж так», «Ні»). Судження 1–3 спрямовані на виявлення мотивів обов'язку й відповідальності; 4–6 – самовизначення і самовдосконалення; 7–9 – мотивація благополуччя; 10–12 – престижна мотивація; 13–15 – мотивація уникнення неприємностей; 16–18 – мотивація змістом; 19–21 – мотивація

процесом.

Учням запропоновані питання на визначення мотиваційних інтересів та варіанти відповіді, які вони мають підкреслити. Дана анкета складається з 4-х блоків, які дозволять визначити:

- інтерес школярів під час уроків фізичної культури;
- інтерес до засобів фізичного виховання;
- спонукальні чинники до занять фізичною культурою;
- визначення вправ, що є найбільш складними для опанування.

Рівень сформованості мотиваційно-пізнавального компоненту визначався за розробленими критеріями поданими у (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

**Критерії сформованості мотиваційно-пізнавального компоненту**

Критерії	Рівні в балах		
	Високий (3 б.)	Середній (2 б.)	Низький (1 б.)
мотиви успіху			
мотиви обов'язку і відповідальності			
мотиви самовдосконалення			
мотив уникнення неприємностей			
соціальна спрямованість			
мотиви спрямовані на навчальну діяльність			

*2.1.4. Метод моделювання* передбачав розроблення дидактичних моделей здатних забезпечити формування потреби до підвищення рухової активності молодших школярів та впровадження у практику їх фізичного виховання на формувальному етапі.

*2.1.5. Методика дослідження та критерії оцінювання рівня сформованості потреби до підвищення рівня рухової активності учнів початкових класів.* Для оцінки рівня сформованості потреби до підвищення

рухової активності в учнів початкових класів на основі аналізу джерельної бази було визначено основні компоненти та розроблено критерії їх оцінювання (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Критерії та показники визначення потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів.**

№п/п	Показники та критерії	Методи та методики
<b>Мотиваційно-пізнавальний компонент</b>		
1.	Наявність мотивації до підвищення рухової активності	Методика Т. Елерса, щодо вивчення мотивації до успіху
2.	Усвідомлення мотивів щодо занять фізичною культурою	Методика Л. Божович методика діагностики усвідомлених мотивів
3.	Теоретична обізнаність	
<b>Емоційно-вольовий компонент</b>		
1.	Стан емоційної діяльності	Методика визначення емоційної стійкості
2.	Готовність до вольових зусиль	Методика С. Комінко і Г. Кучер «Самооцінка вольових якостей»
3.	Інтерес до різних форм і засобів фізичного виховання	Авторська методика «руховий режим дня»
<b>Поведінковий компонент</b>		
1.	Поведінкова спрямованість на використання засобів фізичної культури у повсякденному житті	Опитувальник М. Кучера В. Смейкла «спрямованість поведінки»
2.	Участь школярів в оздоровчих заходах у режимі навчального дня	Спостереження, оцінювання якості виконання (за схемою Г.В. Презлятої)
3.	Показники рівня фізичної підготовленості	Тестовий комплекс Лепешкіна

*2.1.6. Психологічні методи дослідження* передбачали вивчення емоційної стійкості на заняттях фізичними вправами (модифікована методика С. Комінко, Г. Кучер) та наявність вольових якостей (модифікована анкета С. Комінко, Г. Кучер) [186]. Під час анкетування досліджувалось відношення школярів до запропонованих питань (21), які дали можливість виявити емоційну реакцію дітей на фізичні вправи. Усі відповіді «так», крім 6, 8, 9, «ні». Якщо багато збігів з ключем, то учень дуже емоційно неврівноважений, у нього часто змінюється настрій, його легко «вивести з себе» та «вбити з колії».

Модифікована анкета С. Комінко, Г. Кучер містить собою 15 питань, які стосуються різних аспектів життя людини і на які необхідно відповісти з максимальною об'єктивністю, та 4 варіанти відповіді: «Так», «Частіше так, ніж ні», «Інколи», «Ні».

Якщо сума балів була в межах 0–12, то у школяра низький рівень вольових якостей. Він робить те, що легше й цікавіше, навіть якщо це може йому у чомусь зашкодити. До обов'язків ставиться недбало, що спричиняє неприємності, які з ним трапляються. Будь-яке прохання, будь-який обов'язок сприймає майже як фізичний біль. Річ тут не лише у слабкій волі, а й у егоїзмі.

При середньому рівні школярі з доброї волі зайвого обов'язку на себе не візьмуть, доручені їм завдання виконують неохоче, а тому це часто негативно відбивається на ставленні до учнів ровесників та учителя. Вони не з кращого боку характеризуються і в очах соціального оточення.

Якщо сума балів коливається у межах 13–20, то у школярів достатній рівень сила волі. Вони наражаються на перешкоди, починають активно діяти, щоб подолати їх. Проте, в разі виявлення обхідного шляху, відразу ж скористаються ним. Не перестараються, слова дотримуються. Доручену їм справу постараються виконати, хоча й бурчать.

Якщо сума балів у межах 21–30, то сила волі у дітей розвинута на високому рівні. Учні сумлінно виконують свої доручення, їх не лякають ні

нові завдання, ні фізичні навантаження. Проте у них часом жорстка й непримиренна позиція з непринципових питань, що дошкуляє оточенню. Найчастіше це впертість. Їм бракує таких якостей як гнучкість, тактовність, доброзичливість, поступливість.

Для визначення домінуючої поведінкової спрямованості особистості що, є одним із критеріїв спонукально-поведінкового компоненту було використано модифіковану методику «Опитувальник спрямованості поведінки» В. Смейкла, М. Кучера [108]. Для дитячого варіанту шкали було відібрано 20 пунктів, що є найбільш показовими щодо особистісної спрямованості дітей 10–11 років. Кожним із пунктів були можливі три варіанти відповідей, які відповідають трьом видам спрямованості особистості. Респондент повинен був вибрати одну відповідь, яка найбільшою мірою висловлює його думку або відповідає реальності, і ще одну, яка, навпаки, була найбільш далекою від його думки, чи ж найменше відповідала реальності. Відповідь «найбільше» оцінювалася 2 балами, «найменше» – 0 балів відповідно до ключа (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

#### Ключ до модифікованої методики В. Смейкла, М. Кучера

Спрямованість на себе (НС)			Спрямованість на взаємодію (ВД)			Спрямованість на задачу (НЗ)		
1А	8В	15А	1В	8ВБ	15Б	1Б	8А	15В
2Б	9Б	16В	2В	9В	16Б	2А	9А	16А
3А	10Б	17В	3Б	10А	17А	3В	10В	17Б
4Б	11В	18Б	4А	11А	18А	4В	11Б	18Б
5В	12А	19Б	5А	12В	19А	5Б	12Б	19В
6А	13Б	20А	6В	13В	20А	6Б	13А	20В
7В	14А		7А	14В		7Б	14Б	

Бали, набрані за всіма 20 пунктами, підсумовувалися для кожного виду спрямованості окремо. Чим більша сума балів спрямованості, яка оцінюється, тим ймовірність домінування її в структурі особистості є досить високою.

Означена методика дала можливість виявити наступні спрямованості:

1. Спрямованість на себе (НС) – орієнтація на пряму винагороду і задоволення безвідносно до роботи і товаришів, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість.

2. Спрямованість на взаємодію (ВД) – прагнення за будь-яких умов підтримувати доброзичливі стосунки з товаришами, орієнтація на спільну діяльність, інколи на шкоду собі виконання конкретних завдань або надання щирої допомоги товаришам. Прагне соціального схвалення, спостерігається залежність від групи, а тому потребує прихильності і емоційно-доброзичливого відношення до себе.

3. Спрямованість на задачу (НЗ) – зацікавленість у вирішенні колективних проблем, старається виконувати роботу якнайкраще, орієнтується на співпрацю, учень має здатність відстоювати на користь справи власну думку, яка спрямована на досягнення загальної мети.

Поряд з цим у частині поведінкової складової вивчалась якість виконання учнями наших форм фізичного виховання: гімнастики до уроків, динамічних хвилин, рухливих перерв за розробленими схемами Г.В. Презляти та А.Я. Шпільчак (2006) (рис. 2.2–2.3) [187].

*2.1.7 Педагогічне тестування.* Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку (3–4-х класів) використовувався тестовий комплекс Лепьошкіна, який складався з 6 тестів, що дають змогу визначити стан розвитку фізичних якостей та рівень фізичної підготовленості (табл. 2.4) [206].

*2.1.8 Педагогічне спостереження та аналіз участі учнів у оздоровчих заходів в режимі навчального дня* проводилися двічі на тиждень, відповідно до заздалегідь розроблених схем (Додаток).

Оцінювання гімнастики до уроку здійснювалося за розробленими критеріями та трьома рівнями, де сумарний бал відповідав певному рівню: 54–41 високий рівень; 40–26 середній; 25 і нижче низький рівень (табл. 2.5).

Таблиця 2.4

## Оцінка результатів шкільного багатоборства

Хлопчики						Бали	Дівчатка					
Біг 30 м, с	Біг 3х10 м, с	6-хвилинний біг	Стрибок у довжину з місяця	Нахил вперед з положення сидячи, см	Підтягування, разів		Біг 30 м, с	Біг 3х10 м, с	6-хвилинний біг	Стрибок у довжину з місяця	Нахил вперед з положення сидячи, см	Підтягування, разів
4,9	8,3	1350	195	12	9	25	5,0	8,8	1150	180	18	22
-	-	1330	-	-	-	24	-	-	1130	-	-	-
-	8,4	1310	-	11	8	23	-	8,9	1110	-	17	21
-	-	1300	-	-	-	22	-	-	1100	-	-	-
5,0	-	1290	190	10	7	21	5,1	-	1090	175	16	20
-	8,5	1280	-	-	-	20	-	9,0	1080	-	15	19
-	-	1270	-	9	6	19	-	-	1060	-	-	-
5,1	8,6	1250	185	-	5	17	5,2	9,1	1050	170	14	18
-	-	1230	-	8	-	16	-	-	1030	-	-	-
5,2	8,7	1200	180	-	-	15	5,3	9,2	1010	-	13	17
-	-	1170	-	-	-	14	-	-	990	165	-	-
5,3	8,8	1140	175	7	-	13	5,4	9,3	980	-	12	16
5,4	-	1110	170	-	-	12	-	-	970	160	-	15
5,5	8,9	1080	165	-	-	11	5,5	9,4	960	-	11	14
5,6	9,0	1050	160	6	4	10	5,6	9,5	950	155	10	13
5,7	-	1030	-	-	-	9	5,7	9,6	930	-	-	-
5,8	9,1	1010	155	-	-	8	5,8	9,7	900	-	9	12
5,9	-	990	-	5	-	7	5,9	9,8	870	150	-	-
6,0	9,2	970	150	-	-	6	6,0	9,9	840	-	8	11
6,1	9,3	950	-	-	-	5	6,1	10,0	810	145	-	10
6,3	9,4	925	145	-	-	4	6,3	10,2	780	-	-	9
6,5	9,5	900	140	4	3	3	6,5	10,4	750	140	7	8
6,6	9,6	875	135	3	2	2	6,6	10,5	725	135	6	7
6,7	9,7	850	130	2	1	1	6,7	10,6	700	130	5	6
0,1-2	0,1-1	40-1	5-2	1-1	1-1		0,1-2	0,1-1	40-1	5-2	1-1	1-1

**Аналізу організаційно-методичного забезпечення гімнастики перед заняттями**

№ п/п	Критерії оцінювання	Кількість балів		
		Високий (5)	Середній (3)	Низький (2)
1.	Організаційне забезпечення: – відвідування заходу учнями класу; – розміщення учнів між партами в класі; – дисциплінованість.			
2.	Готовність учня-інструктора до проведення гімнастики: – уміння забезпечити дзеркальний показ; – чіткість підрахунку; – темп виконання; – уміння виправляти помилки товаришів			
3.	Якість виконання учнями комплексу вправ			
4.	Естетичне забезпечення заходу (словесно-пісенний, музичний супровід)			
5.	Дотримання санітарно-гігієнічних вимог та техніки безпеки під час гімнастики перед заняттями			
6.	Оригінальність заходу			
<b>Підсумковий бал</b>				

Динамічні хвилини аналізувались і оцінювались відповідно до критеріїв поданих у табл. 2.6 двічі на тиждень.

Кожен із пунктів оцінювався за п'ятибальною шкалою і трьома рівнями. Співвідношення суми балів відповідала таким рівням: 30–24 високий рівень; 23–13 середній; 12 і нижче низький. Для аналізу оцінювання якості проведення рухливих перерв використовувались критерії оцінювання



подані у діючих навчальних програмах шкільного курсу «фізична культура» для початкових класів.

Таблиця 2.6

### Аналіз проведення динамічних хвилин на уроках

№ п/п	Критерії оцінювання	Кількість балів		
		Високий (5)	Середній (3)	Низький (2)
1.	Організаційний початок і закінчення заходу			
2.	Дотримання терміну (1-3 хв.) виконання динамічної хвилини			
3.	Наявність у комплексі відновлювально-профілактичних вправ			
4.	Якість виконання учнями класу комплексу			
5.	Поєднання рухових дій із словесно-речетативним супроводом			
6.	Якість інструктивного забезпечення (показ вправ, темп виконання, впевненість)			
<b>Підсумковий бал</b>				

*2.1.9 Методика дослідження працездатності школярів на загальноосвітніх уроках.*

**Завдання 1.** Виявити рівень емоційної реакції учня на динамічну хвилинку під час уроків читання.

**Метод:** самооцінка школярами емоційного стану, шляхом вибору кольору, порівняльний аналіз спостережень у експериментальній і контрольній групах.

#### Інструкція

На картках лежать листки-контролю зміни кольору до і після динамічної хвилинки. При погіршенні уваги дітям пропонується зробити відмітку у відповідній графі (одним із чотирьох кольорів). Учитель починає

проводити динамічну хвилинку з пісенним супроводом «Казала мені мати». Після її закінчення діти відмічають кольором стан свого настрою до динамічної хвилинки та після неї на листку такого зразку:

Назва уроку	Дні тижня				
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця

Визначається питома вага дітей, які віддають перевагу одному із кольорів за уподобанням.

**Завдання 2.** Виявити вплив динамічних хвилин у супроводі речівки на зміну зорової уваги на уроках математики (модель динамічної хвилинки «Женчикок-бренчикок»).

### Інструкція

Перед учнями на парті лежить таблиця з 25 клітинками, в яких у розкиданому порядку розміщені числа від 1 до 40 (15 чисел пропущено) і два варіанти бланків по порядку розміщення чисел від 1 до 40 (до динамічної хвилинки і після неї). Дітям пропонується за 1,5 хв. за командою вчителя відшукати в таблиці числа за порядком, починаючи з 1 і викреслюючи в бланку ті, яких немає в таблиці. Нижче даємо зразок таблиці.

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

### Бланк №1 (до динамічної хвилинки)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					

## Бланк №2 (після динамічної хвилинки)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					

1. Викреслити ті числа, яких у таблиці немає.
2. Виправлень робити не можна.

Підраховується кількість правильно викреслених чисел учнями до динамічної хвилинки (в час зниження уваги) і після неї («Женчичок-бренчичок»). На основі цих матеріалів визначається середньо групова оцінка, яка свідчить про рівень впливу динамічної хвилинки з народознавчим компонентом на зорову увагу школяра.

Кількість правильно викреслених чисел відповідає таким рівням: В (високий) – 15–10; Д (достатній) – 10–6; Н (низький) – 6 і нижче.

**Завдання 3.** Виявити вплив динамічних хвилин, побудованих на народних іграх «Іди, іди дощику», «Печу, печу хлібчик», на стан нервово-м'язової системи та продуктивність праці на уроках письма.

**Метод:** тестування для виявлення максимальної частоти руху кисті рук (теплінг-тест Ромберга [206]).

**Інструкція**

Перед учнями на партах лежить лист паперу, розділений олівцем на чотири рівні квадрати розміром 6×10 см. У час найбільшої втоми на уроці вчитель пропонує за командою «Увага! Почали!» ставити з максимальною частотою крапки на папір протягом 10 с. Ця вправа повторюється ще тричі з інтервалом відпочинку 20 с, коли рука переноситься на наступний квадрат, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою.

Ознакою функціонального стану нервово-м'язової системи вважаємо різницю між сумами крапок першої і останньої спроби. Чим більша та різниця, тим нижча функціональність нервово-м'язового апарату і працездатність кисті на уроках письма, а саме: В (висока) – 6 і менше; Д (достатня) – 6–10; Н (низька) – 10 і більше крапок.

**Завдання 4.** Виявити результат впливу народних ігор і забав на настрій та психоемоційний клімат колективу під час активного відпочинку на великих перервах.

### **Інструкція**

Упродовж місяця з учнями 4-х класів проводяться різні колективні народні ігри на тему «Весна». Після перерви їм пропонується на картці-листу поєднати два із чотирьох кольорів за уподобанням.

Ефективність активного відпочинку визначається функціональними особливостями поєднання кольорів, яким учні віддають перевагу.

**Завдання 5.** Виявити рівень втомлюваності протягом навчального місяця.

**Метод** Самооцінка відчуття втоми.

### **Інструкція**

Протягом місяця між третім і четвертим уроком четвертокласникам пропонується поставити знак «+» навпроти одного із показників втоми у запропонованій таблиці

Визначалась кількість дітей у %, які віддавали перевагу одному з критеріїв (0.1.2), В (високий) – 0 втоми немає, Д (достатній) – 1 незначна втома, Н (низький) – 2 дуже втомлений.

Показник втоми	Дні тижня				
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
Втоми немає					
Незначна втома					
Дуже втомлений					

*2.1.10 Методи математичної статистики.* У процесі обробки експериментальних даних нами були використані наступні методи математичної статистики: метод середніх величин, вибірковий, порівняльний і кореляційний аналізи [63]. Обчислювалися такі статистичні показники: середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ), похибка середнього арифметичного

( $m_{\bar{x}}$ ), коефіцієнт варіації (V, %). Вірогідність розходжень між двома вибірковими середніми ( $p$ ) для вибірок, які відповідали нормальному закону розподілу, визначалася з використанням параметричного критерію Стьюдента ( $t$ ) для великих незалежних вибірок за формулою

$$t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{m_{\bar{x}}^2 + m_{\bar{y}}^2}} \quad (2.1)$$

Тут,  $\bar{x}, \bar{y}$  – вибіркові середні арифметичні;

$n_x, n_y$  – об'єми вибірок X та Y відповідно;

$m_{\bar{x}}, m_{\bar{y}}$  – стандартні похибки вибірок X та Y відповідно.

Граничні значення  $t$ -критерію встановлювалися за таблицею Стьюдента для заданої надійності ( $p \geq 95\%$ ) і числа ступенів вільності  $f = n_x + n_y - 2$ .

Для дослідження впливу запропонованої технології на рівень мотивації школярів молодших класів до підвищення рівня рухової активності застосовували критерій однорідності  $\chi^2$ , емпіричне значення якого обчислювали за формулою

$$\chi^2 = n \cdot m \cdot \sum_{i=1}^L \frac{\left(\frac{n_i}{n} - \frac{m_i}{m}\right)^2}{\frac{n_i + m_i}{n_i + m_i}} \quad (2.2)$$

де  $L$  – градації балів у порядковій шкалі;

$n$  – вектор балів для експериментальної групи;

$m$  – вектор балів для контрольної групи;

$n_i$  – кількість членів експериментальної групи, які отримали  $i$ -й бал;

$m_i$  – кількість членів контрольної групи, які отримали  $i$ -й бал.

Критичні значення  $\chi^{2*}$ -критерію для рівня значущості  $\alpha = 0,05$  і різних, зокрема менших 10, градацій шкали відношень наведені в таблиці:

L-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
$\chi^2$	3,84	5,99	7,82	9,49	11,07	12,59	14,07	15,52	16,92

Для встановлення загального напрямку зсуву досліджуваної ознаки: чи змінюються показники у бік поліпшення, підвищення або посилення або, навпаки, у бік погіршення, пониження або ослаблення, проводилася за критерієм знаків. Критичне значення критерію  $k^* = k(\alpha; n)$  визначали за таблицею [63].

Наявність взаємозв'язків між показниками визначалася методом кореляційного аналізу. Для визначення кореляції між мотиваційно-ціннісним, емоційно-вольовим та спонукально-поведінковим компонентами використовували коефіцієнт взаємного спряження Чупрова, який розраховували за формулою:

$$\phi' = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(c+d)(a+c)(b+d)}}, \quad (2.3)$$

Перевірка значущості коефіцієнта кореляції виконувалася за допомогою z-критерію [29]:

$$z_{\text{емп}} = \phi \cdot \sqrt{n} \quad (2.4)$$

Для оцінки концептної (дискримінантної) валідності розробленої анкети використовувався модифікований критерій Стюдента. Спочатку респонденти розподілялися за групами залежно від суми балів, набраних кожним респондентом за всіма пунктами анкети (сумарним відгуком). У результаті розподілу формувалися дві групи з рівною кількістю респондентів у кожній:

група з низьким сумарним відгуком (група L) – 25 % респондентів;

група з високим сумарним відгуком (група H) – 25 % респондентів.

Респонденти (50 %), що залишилися, з “середнім” відгуком не розглядалися. Далі для кожного пункту анкети визначався модифікований t-критерій за формулою:

$$t' = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{\left(\sum f_L \cdot X_L^2 - \frac{(\sum f_L \cdot X_L)^2}{n}\right) + \left(\sum f_H \cdot X_H^2 - \frac{(\sum f_H \cdot X_H)^2}{n}\right)}{n(n-1)}}} \quad (2.5)$$

де  $t'$  – модифікований критерій Стюдента;

$\bar{X}_H, \bar{X}_L$  – середнє значення сумарного відгуку респондентів, що потрапили, відповідно, в групу з високим (H) і низьким (L) сумарним відгуком;

$f_H, f_L$  – відповідно, число респондентів групи з високим (H) і низьким (L) сумарним відгуком, що вибрали відповідну позицію шкали;

$X_L, X_H$  – позиція шкали, вибрана, відповідно, респондентами груп з високим (H) і низьким (L) сумарним відгуком;

$n$  – число респондентів у групі.

Після визначення t-критерію пункти ранжувалися за його величиною. Більше значення t-критерію відповідало кращій роздільній здатності пункту. Як критерій придатності питань шкали за ступенем дискримінантності приймали  $t_{\text{критичне}} = 1,75$  (при  $n \geq 25$ ). Пункти з  $t' < 1,75$  були виключені з анкети або переформульовані.

Надійність-узгодженість всього інструменту оцінювали за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха  $\alpha$ :

$$\alpha = \frac{m}{m-1} \cdot \left( 1 - \frac{\sum_{i=1}^m \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right) \quad (2.6)$$

де  $\sigma_i^2$  – дисперсія відгуків (оцінок респондентів) за кожним пунктом анкети;

$\sigma_t^2$  – дисперсія сумарної шкали (дисперсія суми відгуків кожного респондента на пункти анкети).

Для запропонованої анкети  $\alpha = 0,76$ , тому пункти анкети є узгодженими.

Калібровку пунктів анкети проводили за допомогою моделі Раша []. На основі цього визначалися такі параметри як складність пунктів анкети та підготовленість досліджуваного контингенту з питань підвищення рівня рухової активності.

При визначенні залежностей враховували достовірні коефіцієнти на рівні  $r \geq 0,60$ . Для структурування перемінних у фактори використовували процедуру факторного аналізу з ортогональним обертанням по верімакс-критерію. У результаті факторизації масиву 17 змінних, які характеризують мотивацію учнів молодших класів до підвищення рухової активності було виділено 3 фактори, що описували 61,96% дисперсії вибірки.

Статистична обробка матеріалу проводилася з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм “Statistika 6.0”.

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилось серед 228 школярів 3–4 класів загальноосвітніх шкіл міста Івано-Франківська (ЗОШ №11 (118 учні); ЗОШ №17 (110 учнів)), а також 85 школярів сільських шкіл (Ямницької та Тязівської ЗОШ Тисменецького району, Озерянської Гарасимівської та Обертинської ЗОШ Тлумацького району). Поряд з цим вивчалась думка керівників шкіл (37 директорів, 24 заступників з навчально-виховної роботи), учителів початкових класів (44 особи) під час курсової підготовки в



Обласному інституті післядипломної педагогічної освіти та батьків (48 осіб) щодо потреби підвищення рухової активності учнів 3–4 класів.

Дослідно-експериментальна робота проходила у чотири етапи (табл. 2.7).

*Перший етап* дослідження (впровадження з 01.11.2013 до 01.10.2014 рр.) присвячувався аналізу довідкових джерел науково-методичної літератури з піднятої проблеми, а також вибору об'єкта, предмета дослідження, формулювання мети, завдань та розроблення схеми потреби до підвищення рухової активності яку покладено в основу методики дослідження. На цьому етапі було визначено експериментальну базу та зроблено відбір найбільш доцільних засобів, форм і методів дослідження.

Таблиця 2.7

### Структура педагогічного експерименту

Мета етапу	Етапи	Методи дослідження	Кількість досліджуваних
Вивчення та аналіз джерельної бази; обґрунтування проблеми та інструментарію дослідження. Визначення структурних компонентів потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів.	I з 01.11.2013 до 01.10.2014 рр. діагностичний	Теоретичний аналіз і узагальнення даних нормативно-методичної літератури, педагогічні спостереження	

<p>Розроблення методики дослідження.</p> <p>Діагностика стану сформованості в учнів потреби до підвищення рухової активності та вивчення поглядів керівників шкіл, педагогів початкових класів батьків на цю проблему.</p>	<p>II впровадження 2014р констатувальний</p>	<p>Методика дослідження мотиваційно-інформаційного, емоційно-вольового, спонукально-поведінкового компонентів потреби до підвищення рухової активності</p>	<p>313 учнів</p> <p>265 учнів</p> <p>280 учнів</p> <p>37 директорів, 24 заступники, 44 учителів початкових класів, 48 батьків</p>
<p>Розробка програми, її дидактико-методичного забезпечення формування потреби до підвищення рухової активності учнів 4 класів у взаємозв'язку школа-сім'я та впровадження її у щоденний побут школярів.</p>	<p>III з 01.01.2015р до 01.06.2016р формувальний</p>	<p>Педагогічний, опитування, спостереження, моделювання педагогічне тестування, медико-біологічні методи, методи математичної статистики</p>	<p>60 учнів</p> <p>КГ – 30 осіб</p> <p>ЕГ – 30 осіб</p>
<p>Аналіз та узагальнення матеріалів формувального експерименту.</p>	<p>IV 02.06.2016 до 01.10.2016 теоретико-узагальнюючий</p>	<p>Методи кількісного і якісного аналізу результатів дослідження та їх обговорення</p>	

Теоретичне обґрунтування ефективності програми формування потреби до підвищення рухової активності. Оформлення висновків та розроблення методичних рекомендацій щодо її впровадження.			
---	--	--	--

На другому етапі дослідження (з 01.10.2014 до 29.12.2014 рр.) було створено методику дослідження та проведено констатувальний експеримент, де вивчено стан сформованості потреби до підвищення рухової активності учнів 3–4 класів. У експерименті брали участь 313 учнів.

Серед них 228 опитаних – діти шкіл м. Івано-Франківськ та 85 – тих, що навчаються у сільських загальноосвітніх школах.

Поряд з цим проводилось опитування серед педагогів початкових класів (44 особи) та батьків для визначення їх поглядів на предмет формування потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів.

Третій етап (з 01.01.2015 до 01.06.2016 рр.) передбачав розроблення програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів» у взаємозв'язку учень-школа-сім'я. У її основу лягли матеріали теоретичного аналізу літературних джерел та результати констатувального експерименту. Апробація ефективності означеної проблеми проходила на базі ЗОШ №11 м. Івано-Франківська серед учнів 4 класів (КГ – 30 осіб; ЕГ – 30 осіб).

*Четвертий етап* передбачав (з 02.06.2016 до 01.10.2016 рр.) узагальнення матеріалів формувального експерименту, теоретичне обґрунтування ефективності програми, висвітлення шляхів її впровадження у практику шкільної фізичної культури учнів початкових класів. Ефективність запропонованої програми визначалась шляхом порівняння показників сформованості мотиваційно-інформаційного, емоційно-вольового та спонукально-поведінкових компонентів у КГ і ЕГ групах.

### РОЗДІЛ 3

## ДІАГНОСТИКА СТАНУ ПОТРЕБИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

### 3.1 Діагностика стану сформованості мотивації учнів початкових класів до рухової активності (констатувальний етап)

Під час виявлення мотивів за методикою Л. Божович [2] щодо обов'язку та відповідальності за рухову активність, учні демонстрували власні судження. На твердження «розумію, що учень повинен систематично займатись фізичною культурою», «намагаюсь швидко й точно виконувати вказівки вчителя», «розумію свою відповідальність за стан фізичного здоров'я перед класом» молодші школярі продемонстрували наступний рівень мотивації: 29,7 % – високий, 26,2 % – достатній, 29,7 % – середній, 14,4 % – низький рівень.

У судженнях «хочу закінчити школу фізично здоровим», «розумію, що мені потрібне міцне здоров'я», «розумію, що моє фізичне здоров'я залежить від систематичних занять фізичною культурою» (спрямовані на самовизначення і самовдосконалення) учні-початківці показали наступні результати: 59,7 % – високий рівень; 12,1 % – достатній рівень; 24,6 % – середній рівень; 3,5 % – низький рівень.

Встановлені результати засвідчують, що переважаюча частина учнів початкових класів (75 %) ознайомена із оздоровчим впливом засобів фізичної культури на організм людини. На нашу думку це є доброю передумовою для залучення дітей до активної рухової діяльності.

Виявлення мотивів школярів, спрямованих на благополуччя, тобто бережливе ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я інших людей, визначалось на основі наступних суджень: «розумію, що від моєї поведінки залежить здоров'я інших», «хочу отримувати похвалу вчителя за покращення

показників фізичного здоров'я», «хочу, щоб однокласники поважали мене за високий рівень розвитку фізичних якостей».

У цих показниках високий рівень виявлено у 28,8 % школярів, достатній – 60,1 %, середній – 24,6 %, низький – 18,5 %.

Судження щодо мотивів престижності: «хочу бути лідером під час змагальних ігор, естафет»; «хочу, щоб мене ставили в приклад за виконання фізичних вправ»; «хочу мати авторитет серед товаришів» засвідчують, що високий рівень притаманний 29,3 % учнів, достатній 13 %, середній 25,7 %, низький 32 % учнів 3–4-х класів. Отримані результати переконливо доводять, що фізична культура ще не знайшла належного престижного місця у життєдіяльності учнів початкових класів. Адже 57,7 % дітей у своїх відповідях виявили середній і низький рівень.

Поряд з вищеназваними мотивами вивчалися твердження школярів, спрямовані на уникнення неприємностей, зокрема: «хочу, щоб однокласники не засуджували мене за погане виконання фізичних вправ», «хочу, щоб мене не сварили за низьку рухову активність», «не хочу підводити учасників моєї команди під час ігор, естафет». У частині опитування учні початкових класів продемонстрували наступні результати: високий рівень – 33,5 %, достатній рівень демонстрували – 26,2 %, а 28,1 % – середній і 12,5 % – низький рівні.

Під час опитування з таких суджень як: «подобається займатися новими фізичними вправами», «люблю розучувати нові фізичні вправи і рухові ігри», «подобається, коли вчитель пропонує рухливі ігри побудовані на казковому сюжеті», учні початкових класів демонстрували наступні результати: 51,2 % відповіли на високий рівень, 17,6 % – достатній, 26,2 % – середній, 5,1 % – низький. Дані судження дають змогу визначити мотивацію на оновлення змісту фізичного виховання, а також розроблення дидактичних моделей, що відповідають інтересам дітей.

Крім вище згаданого, у процесі нашого дослідження вивчався інтерес дітей до занять фізичними вправами на основі наступних тверджень: «люблю виконувати імітаційні вправи», «люблю думати, мислити на уроках фізичної

культури в ігрових умовах», «подобається виконувати складні фізичні вправи, переборюючи страх і трудність». Відповідно до даних 26,2 % початківців продемонстрували високий рівень, 29,4 % – достатній рівень, середній – 31,6 % і 12,8 % – низький. Ці дані, на нашу думку, актуалізують потребу використання цікавих для дітей як оновлених засобів фізичного виховання, так і методів організації навчальних занять, з врахуванням психофізіологічних особливостей молодших школярів.

На основі аналізу результатів досліджень нами були виявлені як високі, так і низькі показники (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Стан сформованості мотивів молодших школярів на фізичне самовдосконалення (n = 313)**

Судження	Рівень							
	високий		достатній		середній		низький	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Хочу закінчити школу фізично здоровим	219	70,0	21	6,7	70	22,4	3	1,0
Розумію, що мені потрібне міцне здоров'я	237	75,7	13	4,2	61	19,5	2	0,6
Розумію, що моє фізичне здоров'я залежить від систематичних занять фізичною культурою	127	40,6	74	23,6	80	25,6	32	10,2
Всього	62,1 %		11,5 %		22,5 %		3,9 %	

Так, високі показники молодші школярі продемонстрували у судженнях, які спрямовані на фізичне самовизначення та самовдосконалення.

Низькі показники проявилися у судженнях, які висвітлюють інтерес дітей до різних фізичних вправ і зумовлюють потребу оптимізації

навчального процесу на основі оновлення змісту та використання цікавих для дітей організаційно-методичних прийомів фізичного виховання (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Стан сформованості мотивів щодо оновленого змісту фізичного виховання (n = 313)**

Судження	Високий рівень		Достатній рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Люблю виконувати імітаційні вправи	115	36,7	91	29,1	89	28,4	18	5,8
Люблю думати, мислити на уроках фізичної культури в ігрових умовах	55	17,6	89	28,4	102	32,6	47	15,0
Подобається виконувати складні фізичні вправи, переборюючи страх і трудність	73	23,3	91	29,1	92	29,4	57	18,2
<b>Всього</b>	<b>25,9 %</b>		<b>28,9 %</b>		<b>30,1 %</b>		<b>13,0 %</b>	

Загальні результати дослідження мотивів до потреби в руховій активності подані на рис. 3.1 показують, що 25,9 % учнів молодшого шкільного віку продемонстрували високий рівень, 28,9 % – достатній рівень, 30,1 % – середній рівень. При цьому низький рівень мотивації виявлений у 13,0 % учнів.

Беручи до уваги твердження Т. Елерса [1] про те, що особистості, які сильно орієнтовані на успіх, а в нашому дослідженні це притаманно 45,3 % учнів, надають перевагу середньому рівню ризику, а ті що бояться невдач здебільшого ризикують частіше.



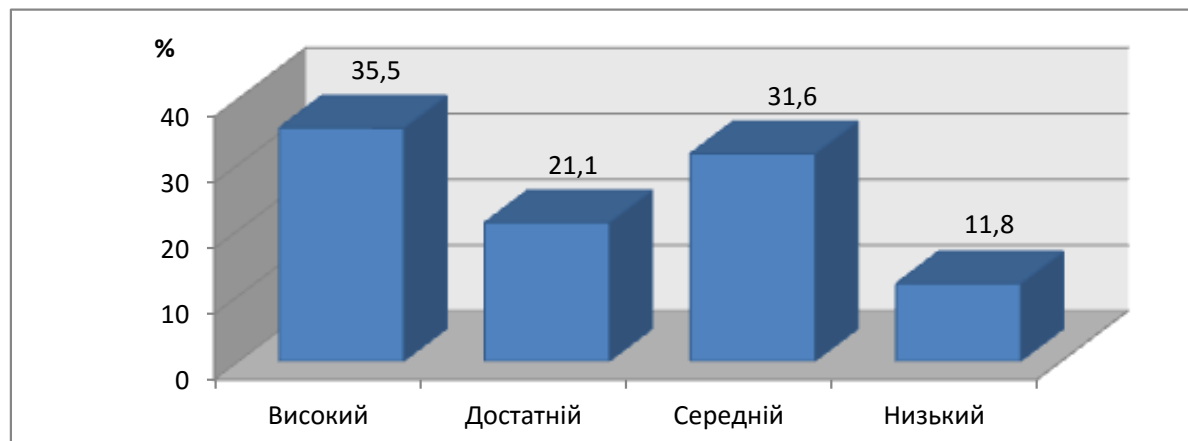


Рис. 3.1 Загальний стан мотивів учнів до рухової активності

Це відповідає високому рівню ризику, який у нашому дослідженні притаманний 54,3 % школярам (рис. 3.2).

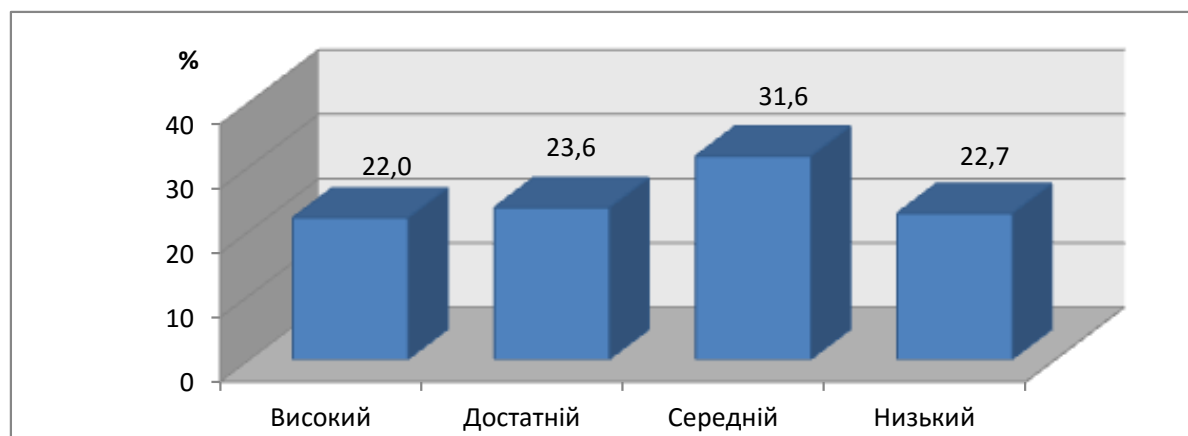


Рис. 3.2 Загальний рівень мотивації до успіху

Отже, чим вища мотивація до успіху – досягнення мети, тим нижча готовність до ризику. Це спонукає до пошуку таких дидактичних моделей, які спроможні на мотиваційно-орієнтованому рівні оптимізувати рухову активність дітей, враховуючи інтереси та долаючи стресові ситуації [5; 162; 259].

У цій частині дослідження також вивчались мотиваційні інтереси дітей до різних фізичних вправ. Так, на питання «Що мене приваблює на уроці фізичної культури?» було з'ясовано, що 56,5 % – учнів приваблює ігрова

діяльність, 32,6 % – змагальна діяльність, а 27,2 % – вивчення нових рухових дій.

Відповідаючи на питання «Що необхідно внести у зміст уроку, щоб було цікаво?», школярі віддали значну перевагу сюжетним урокам, побудованим на змісті казок (89,1 %) та максимальному використанню рухливих ігор (78,3 %). Разом з цим значна частина (66,5 %, 71,9 %) школярів вказали на поєднання фізичних вправ із пісенно-словесним і музичним супроводом. Решта, бажали б збільшення у змісті уроку бігових вправ – 11,5 % (рис. 3.3).

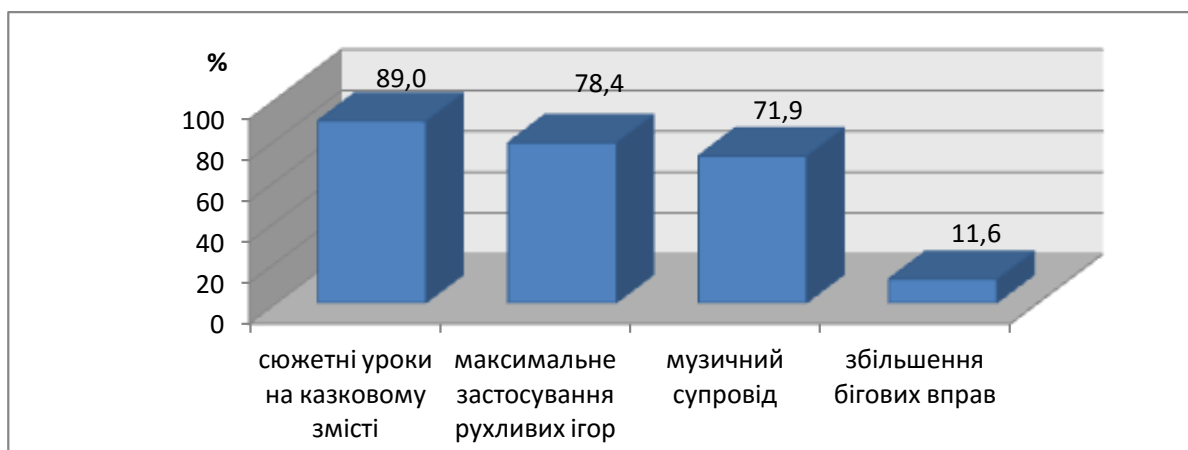


Рис. 3.3 Погляди учнів на засоби підвищення інтересів до уроків фізичної культури

Відтак, вказані учнями засоби дають можливість розвивати у дітей найкращі моральні якості та сприяють формуванню колективізму, розвивають увагу [3].

Наші спостереження засвідчують, що використання динамічних моделей побудованих на казковому сюжеті сприяють утриманню дитячої уваги, що збагачує шкільний навчальний процес позитивними емоціями, яких зазвичай бракує в умовах сучасної школи, що і підтверджують результати нашого опитування та дані наукових досліджень [82].

Під час визначення «Спонукальних чинників до занять фізичною культурою» 80,8 % школярів назвали рухливі ігри, 65,5 % – прагнення до

міцного здоров'я, 46,0 % – бажання мати хорошу фізичну форму, 38,0 % – авторитет вчителя.

Сьогодні викликає стурбованість той факт, що тільки 18,2 % школярів відчувають радість від занять руховою активністю, в той час, коли 36,1 % учнів вказали на неприємні відчуття від уроків фізичної культури, разом з цим для 29,4 % байдуже, які фізичні вправи використовуються в процесі занять, а 16,0 % дітей мають відчуття відрази. Це актуалізує потребу оновлення змісту фізичного виховання шляхом використання цікавих для них засобів фізичної культури, до яких виявлений певний інтерес [208; 209].

На запитання, чим займаються школярі у вільний час, 37,4 % учнів відповіли, що дивляться телевізор, 30,0 % – грають у комп'ютерні ігри, 16,3 % – читають книжку і тільки 18,5 % відповіли, що займаються фізичними вправами. Це не може залишитись поза увагою педагогів сучасних шкіл, адже 83,7 % дітей у вільний час продовжують перебувати у статичному положенні, ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на стан здоров'я сучасних школярів.

### **3.2 Діагностика рівня емоційно-вольового компоненту учнів початкових класів**

Визначення стану емоційно-вольових якостей проводилося серед 265 учнів 3–4-х класів, що дало можливість виявити емоційну реакцію дітей під час занять фізичними вправами.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження серед учнів трьох міських та п'яти сільських шкіл засвідчують, що вагомих розбіжностей у показниках емоційної стійкості учнів початкових класів не було виявлено (табл. 3.3).

Матеріали наших досліджень засвідчують про те, що 21,2 % школярів сільських і 22,2 % школярів міських шкіл притаманний високий рівень емоційної стійкості, 24,7 % та 22,2 % відповідно – достатній та 30,6 % і 26,8 % відповідно – середній рівень.

## Розподіл за рівнями емоційної стійкості учнів початкових класів

База	Кількість осіб	Рівні			
		В	Д	С	Н
Івано-Франківська ЗОШ № 11	58	12	14	13	19
Івано-Франківська ЗОШ № 17	56	13	11	18	14
Івано-Франківська ЗОШ № 23	66	15	15	21	15
Сільські школи	85	18	21	26	20
Середній показник	265	58	61	78	68

Разом з цим значна частина учнів початкових класів – 23,5 % і 26,8 % відповідно – продемонструвала низький рівень емоційної стійкості (рис. 3.4).

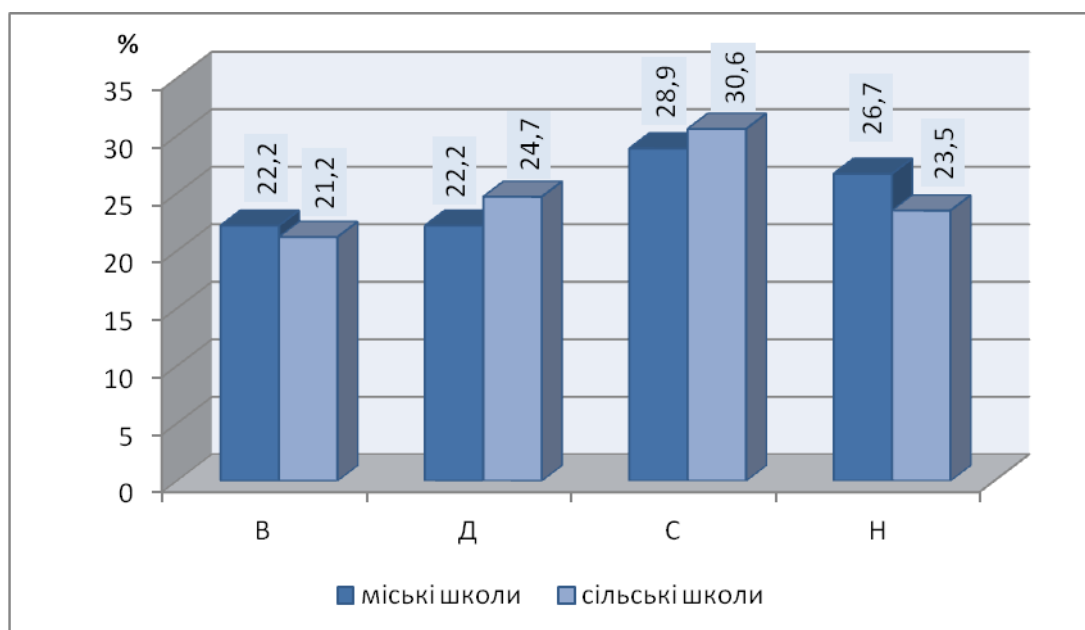


Рис. 3.4 Розподіл за рівнями емоційної стійкості учнів міських і сільських шкіл

Вище наведені результати нашого дослідження засвідчують, що від 44,4 % до 45,9 % молодших школярів володіють високому і достатньому рівню емоційної стійкості. Натомість 55,1 % початківців демонстрували середній і низький рівень, що характеризується емоційною

неврівноваженістю, частою зміною настрою, а тому їх легко вивести з рівноваги.

Як видно з початкових результатів дослідження показників емоційного компоненту, в учнів нестійкі емоції, вони змінюються в залежності від емоційного настрою, від ситуації й оточення школяра під час занять фізичною культурою. Серед типових дитячих емоцій нерідко істотне місце посідали не тільки позитивні, але й негативні емоції, що згубно впливали як на загальний психічний настрій дитини, так і на її діяльність [248].

Серед них слід виокремити такі:

1. Різні форми страху, пов'язані з острахом показати свою слабкість під час невдалого виконання вправи, з небажанням стати об'єктом глузування для однокласників (76,7 %).

2. Зніяковілість, викликана необхідністю виконувати вправи перед усім класом (30,1 %).

3. Невпевненість у своїх силах, що найчастіше пов'язано з відсутністю досвіду виконання складних чи нових фізичних вправ (63,3 %).

Страх можна визначити як емоційний стан, який проявляється у випадку усвідомлення людиною небезпеки, що насувається. Це, на нашу думку, призводить до емоційних порушень у молодшому шкільному віці і є причиною виникнення неврозів та інших розладів, які гальмують психічний розвиток особистості молодшого школяра.

При нормальному емоційному розвитку дитини страх і тривогу, за дослідженнями Г.В. Презлятої [187], О.Д. Дубогай [69; 70], досить легко зняти ігровими моделями у процесі їх фізичного виховання, що буде взято до уваги у подальших наших дослідженнях.

Сформованість показників емоційно-ціннісного компонента визначалася за наявністю в молодших школярів бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, задоволеності особистими досягненнями на уроках фізичної культури. Воля – свідомо саморегуляція людиною своєї поведінки й діяльності, регулююча

функція мозку, що полягає в здатності активно домагатися свідомо поставленої мети, переборюючи зовнішні та внутрішні перешкоди [24].

Нами вивчалася самооцінка вольових якостей учнів молодшого шкільного віку, яка показала, що в частині самооцінки вольових якостей учнів початкових класів міських і сільських шкіл суттєвих розбіжностей не виявлено (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Розподіл за рівнями самооцінки вольових якостей учнів  
початкових класів (%)**

База	Кількість	Рівні			
		В	Д	С	Н
Івано-Франківська ЗОШ № 11	58	22,4	24,1	32,8	20,7
Івано-Франківська ЗОШ № 17	56	23,2	19,6	32,1	25,0
Івано-Франківська ЗОШ № 23	66	19,7	22,7	25,8	31,8
Всього міські ЗОШ	180	21,7	22,2	30,0	26,1
Сільські школи	85	20,0	24,7	30,6	24,7
Загальний показник	265	21,1	23,0	30,2	25,7
Якісний показник	265	44,1		55,9	

Найкращий рівень самооцінки вольових якостей виявлено в учнів ЗОШ № 11 м. Івано-Франківська, які продемонстрували наступні результати: 22,6 % – високий, 23,3 % – достатній, 32,6 % – середній рівень самооцінки вольових якостей і 21,5 % – низький (рис. 3.5).

Так високий рівень притаманний – 21,7 % учнів міських шкіл, що на – 1,7 % більше у порівнянні з сільськими – 20,0 %. Цей рівень самооцінки вольових якостей характеризується сумлінним виконанням учнями своїх доручень, їх не лякають ні нові завдання, ні фізичні навантаження. Вони цілеспрямовано йдуть до своєї мети, проте, їм притаманна жорстка й непримиренна позиція з не принципових питань, що дошкуляє оточенню.

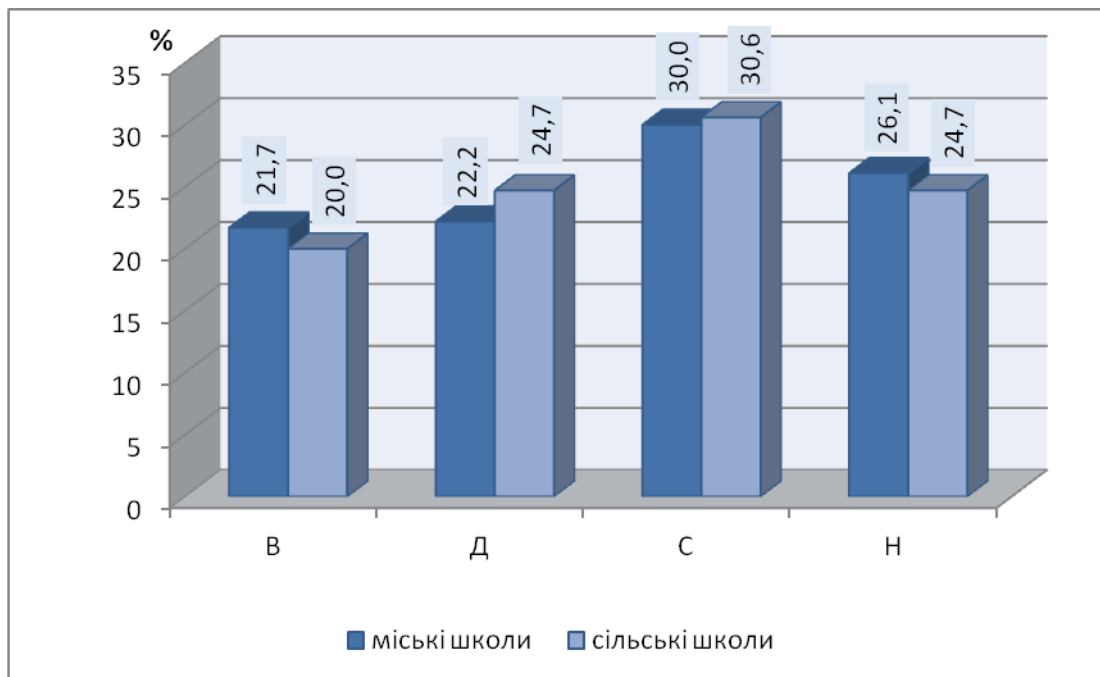


Рис. 3.5 Рівень самооцінки вольових якостей учнів початкових класів

Найчастіше – це впертість. Початківцям бракує таких якостей, як гнучкість, тактовність, співчуття.

За даними нашого дослідження 22,2 % міських школярів, що на 2,5 % менше за показники сільських школярів (24,7 %) продемонстрували достатній рівень самооцінки вольових якостей. Школярі які відповідають цьому рівню наражаються на перешкоди, проте в цих умовах починають активно діяти, щоб подолати їх, однак в разі виявлення обхідного шляху, то відразу ж скористаються ним, ці учні дотримуються даного ними слова, а доручену їм справу стараються виконати, хоча й бурчать.

Представники із середнім рівнем, а це 30,0 % міських школярів, що на 0,6 % менше у порівнянні з учнями сільських шкіл (30,6 %), з доброї волі зайвого обов'язку на себе не візьмуть, доручені їм завдання виконують не охоче, що часто негативно відбивається на ставленні до них ровесників та учителя. А тому вони не з кращого боку характеризуються соціальним оточенням.

Низький рівень вольових якостей продемонстрували 26,1 % міських школярів, що на 1,4 % більше в порівнянні з сільськими – 24,7 %. Ці учні характеризуються ухилянням від складних доручень. Вони вибирають серед завдань те, що легше й цікавіше. До обов'язків ставляться недбало, що спричиняє всілякі неприємності, які з ними часто трапляються. Будь-яке прохання, будь-який обов'язок сприймають майже як фізичний біль. Річ тут не лише у слабкій волі, а й у егоїзмі, який часто проявляється у цієї групи дітей.

Практика показує, що школярі з високим рівнем домагань здатні до більш інтенсивних вольових зусиль, ніж школярі з низьким рівнем домагань. Високий рівень домагань, звичайно, сприяє посиленню мотивації досягнення мети і, внаслідок цього, додаткової самообілізації.

У зв'язку з вищесказаним можна стверджувати, що формування в учнів готовності до вольових зусиль найбільш доцільно проводити у процесі фізичної підготовки з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей. Особливу увагу при цьому слід приділяти формуванню позитивного ставлення учнів початкових класів до фізичного самовдосконалення [51; 66; 225].

Узагальнюючи досвід фізичного виховання у загальноосвітніх школах, результати теоретичного аналізу й отримані результати, можна припустити, що до основних педагогічних умов, які впливають на формування готовності до вольових зусиль молодших школярів у процесі фізичного виховання, слід зарахувати: забезпечення усвідомлення учнями завдань фізичного вдосконалення та їхньої значущості на найближчу і віддалену перспективу; підвищення інтересу і мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою; стимулювання свідомої активності учнів у процесі занять фізичною культурою та планомірного збільшення об'єктивних і суб'єктивних труднощів за допомогою відповідних форм, методів і засобів фізичного виховання [83].



### 3.3 Діагностика стану сформованості поведінкового компоненту

Формування вольових якостей молодшого школяра відбувається в єдності розвитку цілей, мотивів і відповідних їм способів поведінки. У нашому дослідженні ми розглядаємо спонукальні мотиви як сили школяра, воля ж виступає як виконавча сила. Дійсно, усвідомлення мотиву може проявитися у вчинках, а може залишитися лише у сфері особистих переживань. Це залежить від вольового дії дитини, здатності мобілізувати свої зусилля для виконання прийнятого рішення, причому конкретизація волі в процесі мотивації характеризує психологічну готовність особистості до поведінки [71; 264].

Як видно з початкових результатів дослідження показників діяльнісного критерію (активність і стабільність під час занять фізичною культурою та фізична підготовленість), оцінюємо за характеристикою, що притаманна даному віку, серед таких: багато рухається, при потребі, під час занять фізичною культурою; активно засвоює нові рухи; постійно виконує домашні завдання з фізичної культури; постійно бере участь у спортивно-оздоровчих заходах, які проводяться у школі; займається у спортивній секції; систематично виконує самостійно фізичні вправи та оцінювання за 12-бальною системою за результатами виконання ними 6 тестових вправ [39].

Діагностика спрямованості поведінки визначалась за методикою «Методика спрямованості поведінкової активності учнів початкових класів на використання фізичної культури у щоденному житті». За час проведення анкетування було опитано 280 учнів 8–10 років.

Під час діагностування 210 молодших школярів міста Івано-Франківська були показані наступні результати: 33,8 % початківців продемонстрували спрямованість на себе, 45,7 % – на підвищення рівня фізичної підготовленості і тільки 20,5 % – на взаємодію (рис. 3.6).

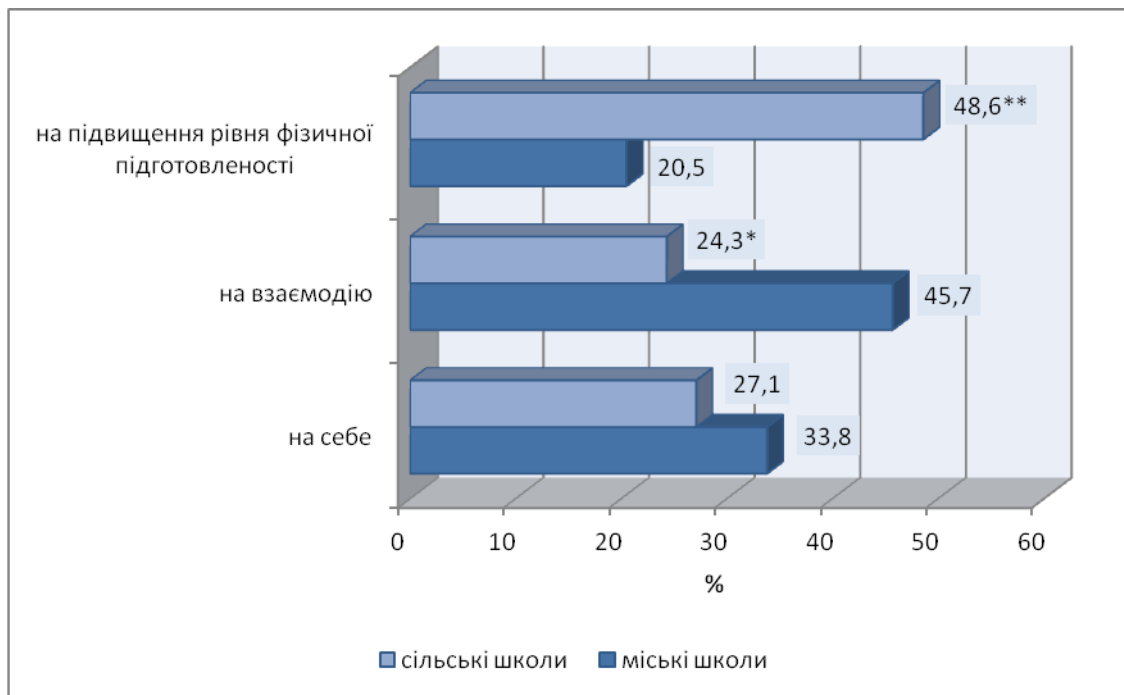


Рис. 3.6 Спрямованість поведінки молодших школярів міських і сільських шкіл: \* – достовірні відмінності на рівні 0,05; \*\* – достовірні відмінності на рівні 0,01

Результати спрямованості поведінки учнів сільських шкіл (70 осіб) констатують про те, що у 27,1 % початківців особистісна спрямованість (на себе), 24,3 % школярів мають колективістську спрямованість (на взаємодію), що достовірно відрізняється від частки таких у міських школах ( $\phi = 3,29$ ;  $p < 0,05$ ) і значній частині школярів (48,6 %) властива спрямованість на підвищення рівня фізичної підготовленості (на завдання), що також достовірно відрізняється від частки таких серед міських школярів ( $\phi = 4,29$ ;  $p < 0,01$ ) (див. рис. 3.6).

Підсумовуючи вище наведені результати виявлено, що 32,1 % – молодших школярів орієнтуються на пряму винагороду і задоволення від занять фізичною культурою, роботи з товаришами. Їм притаманна владність, схильність до суперництва. Їх дратують невдачі, мають місце тривожність і інтровертованість (рис. 3.7).

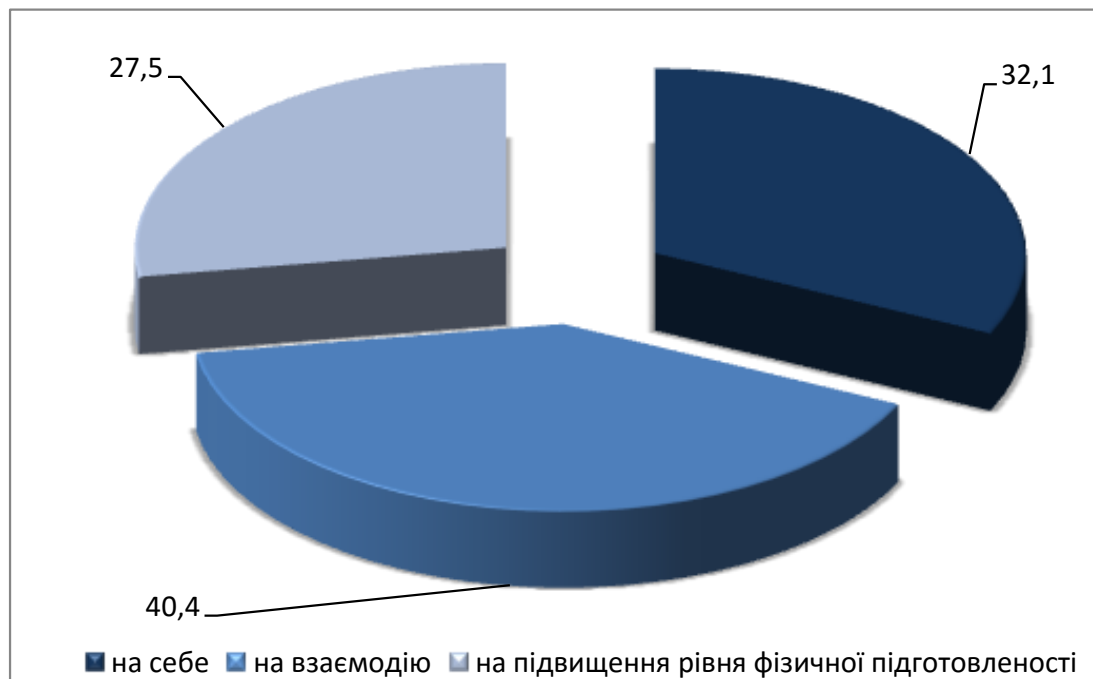


Рис. 3.7 Спрямованість поведінки молодших школярів

Разом з цим 40,4 % учнів прагнуть за будь-яких умов підтримувати відносини з товаришами, орієнтуються на колективну ігрову діяльність, соціальне схвалення. Вони мають залежність від групи, потребують прихильності та позитивних емоцій стосунків з товаришами.

Отже, більшість школярів (62,5 %) продемонструвала декларативний інтерес або наявність інтересу лише до окремих фізичних вправ (ігор).

Наявність стійкого інтересу до спортивної діяльності продемонстрували тільки 27,5 % школярів початкових класів. Вони були зацікавлені у підвищенні рівня фізичної підготовленості, прагнули до виконання фізичних вправ, орієнтувалися на співпрацю з учителем і класом, були здатні відстоювати власну думку, яка корисна для досягнення загальної мети.

Наведені дані, а також матеріали досліджень інших науковців [117] засвідчили, що зацікавленість молодших школярів фізичною культурою значною мірою залежала від рівня їхньої фізичної підготовленості та володіння руховими навичками.

З іншого боку, вона залежить від рівня індивідуальних здібностей школярів та від особливостей викладання в школі предмета «фізична культура». У зв'язку з цим учням було запропоновано визначити задоволеність як особистими досягненнями на уроках фізичної культури, так і підходами в цілому.

На запитання «Що подобається на уроці фізичної культури?», 21,1 % школярів відповіли, що подобається, коли їм вдається виконати завдання на уроці фізичної культури, 10,0% учнів люблять, коли їх хвалять за виконання вправи. І не може залишитися поза увагою те, що 68,9 % молодших школярів хочуть займатися новими фізичними вправами. Це переконливо доводить потребу оновлення змісту фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (рис. 3.8).



Рис. 3.8 Задоволеність особистими досягненнями на уроках фізичної культури, %

На запитання «Що в першу чергу урок фізичного виховання повинен забезпечувати?» 26,1 % школярів вказали на розвиток їх індивідуальних здібностей, 35,0 % початківців обрали розвиток фізичних якостей для

зміцнення здоров'я і 38,9 % – вважають, що урок фізичної культури в першу чергу повинен забезпечити оздоровлення та активний відпочинок для кожного з них (рис. 3.9).



Рис. 3.9 Усвідомлення сутності та мети уроків фізичної культури молодшими школярами

Так, відповідаючи на запитання «Для того, щоб краще навчатись, учитель фізичної культури повинен ...», учні початкових класів бажали б застосування до них індивідуального підходу (16,1 %), зацікавити до занять більш різноманітними фізичними вправами (23,9 %) і більше половини опитаних респондентів (60,0 %) хочуть, щоб використовувались цікаві ігрові ситуації на уроках фізичної культури (рис. 3.10). Це дало підстави вважати, що саме ігрова діяльність є найбільш привабливою і ефективною для формування в молодших школярів інтересу до фізичного вдосконалення.

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку (3–4-х класів) використовувався тестовий комплекс Лепьошкіна, який складався з 6 тестів.



Рис. 3.10 Стимули підвищення мотивації до занять фізичною культурою з точки зору молодших школярів

Результати тестування школярів молодших класів сільської місцевості та міських подані в табл. 3.5–3.6.

Дослідження фізичної підготовленості молодших школярів сільських і міських шкіл показало, що за розвитком більшості фізичних якостей сільські хлопчики мали статистично вищі показники швидкості, координаційних здібностей і витривалості.

Так, результати тесту у бігу на 30 м у хлопчиків сільських шкіл були у середньому на 6,4 % вищими, ніж у міських хлопчиків ( $t = 4,20$ ;  $p < 0,01$ ), човникового бігу  $3 \times 10$  м – на 1,4 % ( $t = 2,22$ ;  $p < 0,05$ ) та 6-хвилинного бігу – на 11,2 % ( $t = 2,55$ ;  $p < 0,05$ ).

Такі показники як сила м'язів ніг та сили м'язів рук були вищими у сільських хлопчиків на рівні статистичної тенденції –  $(158,4 \pm 3,42)$  см проти  $(152,2 \pm 1,56)$  см ( $t = 1,67$ ;  $p < 0,1$ ) і  $(3,63 \pm 0,25)$  разів проти  $(3,08 \pm 0,12)$  разів ( $t = 1,99$ ;  $p < 0,1$ ) відповідно, а за показником гнучкості достовірних відмінностей не виявлено.

Таблиця 3.5

**Показники фізичної підготовленості учнів молодших класів  
загальноосвітніх сільських шкіл ( $n_{\text{♂}} = 38$ ;  $n_{\text{♀}} = 32$ )**

Показники	Стать	Статистичні показники			Бали		
		max	min	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	max	min	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$
Біг 30 м, с	хл.	5,0	6,6	5,72±0,07	11	3	6,68±0,36
	дівч.	5,1	6,8	5,96±0,08	11	2	5,59±0,38
Біг 3×10 м, с	хл.	8,5	9,6	9,10±0,05	11	2	6,11±0,40
	дівч.	9,0	10,6	9,84±0,09	11	2	5,81±0,45
6-хвилинний біг, м	хл.	1260	875	1032,0±21,2	10	3	6,11±0,38
	дівч.	1060	690	850,2±22,3	10	2	5,22±0,42
Стрибок у довжину з місця, см	хл.	193	131	158,4±3,42	12	3	6,37±0,47
	дівч.	175	130	147,8±2,18	8	2	4,84±0,29
Нахил вперед з положення сидячи, см	хл.	10	2	5,68±0,41	11	2	5,45±0,50
	дівч.	16	5	8,59±0,41	11	2	5,28±0,40
Підтягування, разів Згинання-розгинання рук	хл.	7	1	3,63±0,25	7	2	4,58±0,26
	дівч.	20	5	9,72±0,74	11	2	4,59±0,47

Таблиця 3.6

**Показники фізичної підготовленості учнів молодших класів  
загальноосвітніх міських шкіл ( $n_{\text{♂}} = 107$ ;  $n_{\text{♀}} = 103$ )**

Показники	Стать	Статистичні показники			Бали		
		max	min	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	max	min	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$
Біг 30 м, с	хл.	5,0	6,7	6,09±0,05	11	2	5,07±0,23
	дівч.	5,1	6,7	6,04±0,05	11	2	5,59±0,38
Біг 3×10 м, с	хл.	8,5	9,6	9,23±0,03	11	2	5,12±0,20
	дівч.	9,0	10,6	9,87±0,04	11	2	5,54±0,19
6-хвилинний біг, м	хл.	1260	850	970,1±11,8	10	2	4,65±0,24
	дівч.	1060	680	818,9±12,0	10	2	4,65±0,24
Стрибок у довжину з місця, см	хл.	190	127	152,2±1,56	11	2	5,59±0,21
	дівч.	175	122	148,0±1,18	8	2	4,94±0,20
Нахил вперед з положення сидячи, см	хл.	10	2	4,93±0,21	11	2	5,57±0,24
	дівч.	15	6	8,73±0,29	11	2	4,81±0,23
Підтягування, разів Згинання-розгинання рук	хл.	8	1	3,08±0,12	11	2	4,50±0,21
	дівч.	20	2	9,65±0,34	11	1	4,66±0,21

У дівчаток молодших класів із сільських шкіл відзначено також вищі показники більшості фізичних якостей, за винятком гнучкості та вибухової сили м'язів ніг, однак достовірних відмінностей між ними не виявлено.

Аналіз фізичної підготовленості школярів молодших класів показав, що як хлопчики, так і дівчатка не змогли в більшості випадків виконати належні нормативи, що характеризують силу, прудкість, витривалість, швидкісно-силові якості (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Відсоткове співвідношення результатів тестування фізичної підготовленості учнів молодших класів, %**

тести	оцінка	Хлопчики		Дівчатка	
		сільські	міські	сільські	міські
Біг 30 м, с	"5"	13,2	5,6	6,2	4,9
	"4"	26,3	16,8	21,9	12,6
	"3"	50,0	33,6*	46,9	42,7
	"2"	10,5	43,9**	25,0	39,8
Човниковий біг 3×10 м, с	"5"	13,2	5,6	9,3	4,9
	"4"	26,3	11,2*	18,8	12,6
	"3"	28,9	55,1**	34,4	50,5
	"2"	31,6	28,0	37,5	32,0
6-хвилинний біг, м	"5"	13,2	5,6	6,2	8,7
	"4"	26,3	16,8	25,0	8,7*
	"3"	36,8	19,6*	21,9	29,1
	"2"	23,7	57,9**	46,9	53,4
Стрибок у довжину з місця, см	"5"	13,2	5,6	-	-
	"4"	26,3	16,8	12,5	21,4
	"3"	31,6	40,2	37,5	32,0
	"2"	28,9	37,4	50,0	46,6
Нахил тулуба вперед, см	"5"	13,2	5,6	6,2	8,7
	"4"	13,2	17,8	18,8	4,9*
	"3"	18,4	31,8*	46,9	46,6
	"2"	55,2	44,9	28,1	39,8
Підтягування на перекладині (хл.) / згинання розгинання рук в упорі лежачи (дівч.), разів	"5"	-	5,6	9,3	4,9
	"4"	26,3	16,8	12,5	12,6
	"3"	18,5	-**	18,8	29,1
	"2"	55,2	77,6**	59,4	53,4

Примітки:

- 1) \* – достовірність відмінностей на рівні  $p < 0,05$ ;
- 2) \*\* – достовірність відмінностей на рівні  $p < 0,01$



Так, слід відзначити істотну різницю між рівнем розвитку силових якостей школярів молодшого віку і нормативними вимогами, що підтвердив тест на максимальну силу м'язів рук. Як видно з табл. 3.7, неналежний рівень сформованості цієї якості виявлений у 55,2 % хлопчиків сільських шкіл та 77,6 % хлопчиків міських шкіл. Аналогічними були і результати у дівчаток – нормативних показників не досягнули 61,3 % дівчаток сільських шкіл та 53,4 % міських. Нижче, у зрівнянні з належними, в більшості хлопчиків молодших класів були і показники гнучкості – 55,2 % і 44,9 % від усіх в сільських і міських школах відповідно не виконали нормативу. Слід відзначити і велику частку хлопчиків міських шкіл, які мали низькі результати в 6-хвилинному бігу, що характеризують розвиток загальної аеробної витривалості (стан серцево-судинної, дихальної та інших систем організму). Відставання цієї якості порівняно з належними спостерігалося у 57,9 % хлопчиків міських шкіл та 23,7 % – сільських. Аналогічними були й результати у тесті на швидкість – нормативу не виконали 43,9 % хлопчиків міських шкіл і тільки 10,5 % сільських.

Біля третини хлопчиків як сільських, так і міських шкіл не виконали нормативу у стрибку в довжину з місця, що характеризує розвиток сили м'язів ніг, та тесті на спритність, що характеризує координацію рухів рук і ніг, стан нервово-м'язової системи, опорно-рухового апарату – відставання показаних результатів від нормативних досить суттєве.

Аналогічними були і результати у дівчаток. У тесті на прояв швидкісних якостей (біг на 30 м) 25,0 % дівчаток сільських та 39,8 % міських шкіл не виконали нормативу. Трохи більше третини дівчаток досліджуваного віку не досягли нормативних значень у тестах на спритність та гнучкість. Найбільш відстаючими у дівчаток як сільських, так і міських шкіл були такі якості як силові (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця), в яких відповідно 59,4 % і 50,0 % сільських школярів та 53,4 % і 46,6 % міських не досягли нормативних значень, а також витривалісні (6-хвилинний біг), де частки таких були на рівні 46,9 % та 53,4 % відповідно.

Отримані результати засвідчили, що серед учнів початкових класів домінує середній рівень розвитку швидкості: частка хлопчиків міських шкіл становила 33,6 %, а сільських – 50,0 % ( $\varphi = 2,36$ ;  $p < 0,01$ ) (рис. 3.11).

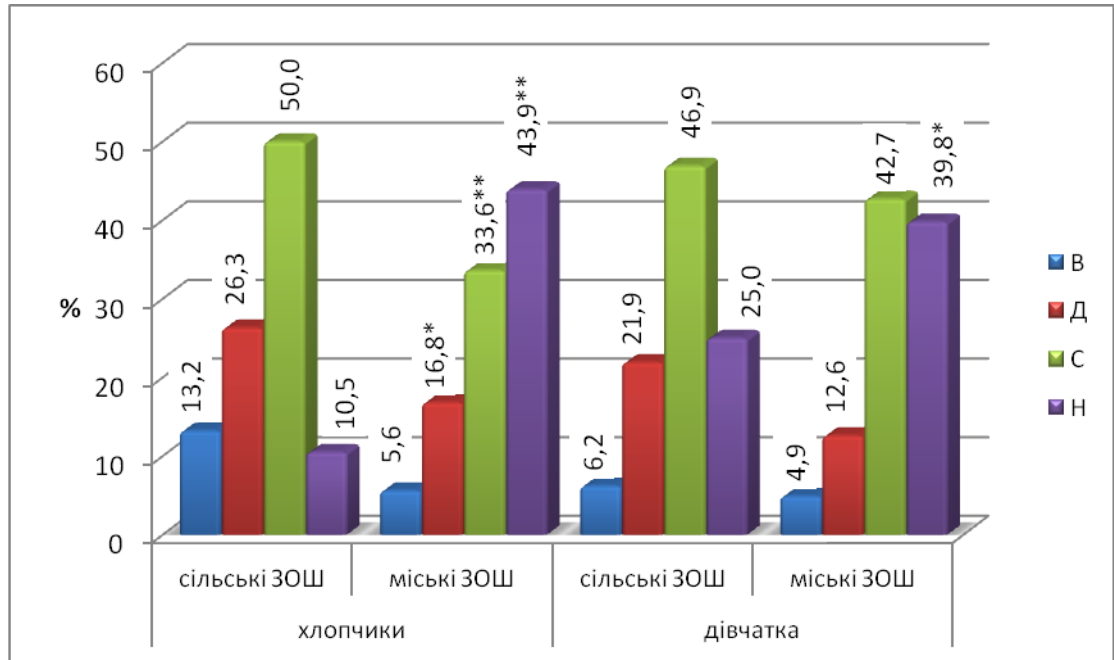


Рис. 3.11 Рівні розвитку швидкісних якостей молодших школярів: \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ ); \*\* – достовірність відмінностей ( $p < 0,01$ )

Серед дівчат сільських шкіл середній рівень продемонстрували 46,9 % досліджених, що на 4,2 % менше, ніж у міських (42,7 %). Достатній рівень розвитку швидкості молодших школярів притаманний 26,3 % хлопчиків сільських, 16,8 % міських шкіл ( $\varphi = 1,64$ ;  $p < 0,05$ ) та 21,9 % дівчаток сільських, 12,6 % міських шкіл. Слід відзначити, що лише незначна частина учнів початкових класів демонструвала високий рівень у цьому випробуванні – 13,2 % хлопчиків сільських і 5,6 % міських шкіл і 6,2 % дівчаток сільських і 4,9 % – міських шкіл.

Порівнюючи результати розвитку спритності, що визначалася за результатом тесту «човникового бігу 3×10 м», нами не встановлено суттєвих розбіжностей у показниках школярів обох статей міських і сільських шкіл.

Так, у 28,9 % хлопчиків сільських, 55,1 % міських шкіл і 34,4 % дівчаток сільських, 50,5 % – міських шкіл під час діагностування було встановлено результати, що відповідали середньому рівню, причому різниця часток на цьому рівні була достовірною як у хлопчиків ( $\varphi = 3,80$ ;  $p < 0,01$ ), так і в дівчаток ( $\varphi = 2,25$ ;  $p < 0,05$ ) (рис. 3.12).

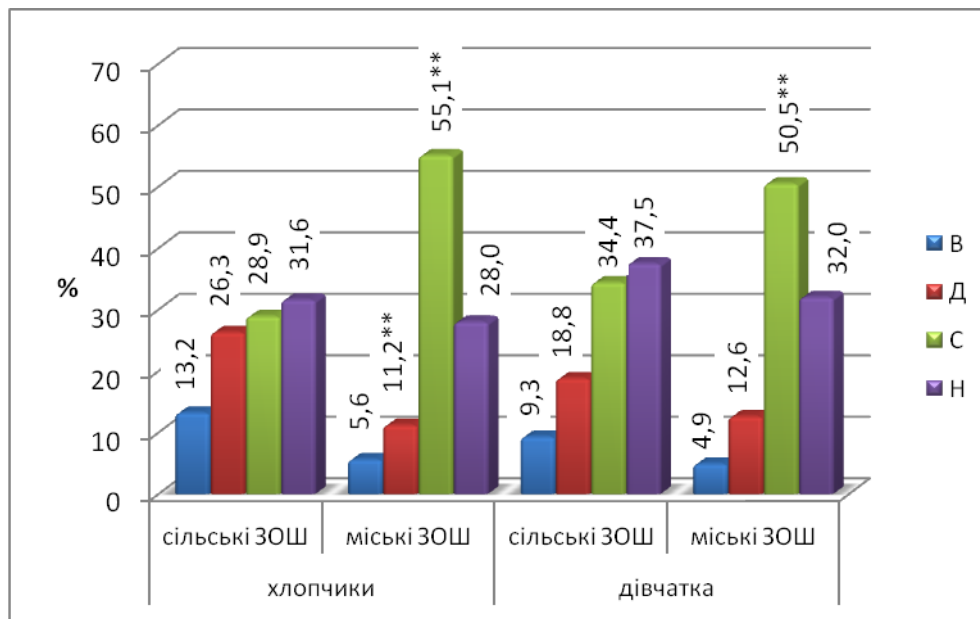


Рис. 3.12 Рівні розвитку координаційних якостей молодших школярів: \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ ); \*\* – достовірність відмінностей ( $p < 0,01$ )

У 26,3 % хлопчиків сільських, 11,2 % – міських шкіл ( $\varphi = 2,79$ ;  $p < 0,01$ ) і 18,8 % дівчаток сільських, 12,6 % – міських шкіл виявлено достатній рівень розвитку спритності та лише 13,2 % хлопчиків сільських, 5,6 % – міських шкіл і 9,6 % дівчаток сільських, 4,9 % – міських шкіл характеризувалися високим рівнем сформованості цієї якості.

Наступним показником фізичної підготовленості молодших школярів була витривалість. У цьому випробуванні середній рівень розвитку якості продемонстрували 36,8 % хлопчиків сільських і 19,8 % хлопчиків міських шкіл ( $\varphi = 2,73$ ;  $p < 0,01$ ), у дівчаток як сільських, так і міських шкіл відсоток таких становив 21,9 % і 29,1 % відповідно (рис. 3.13).

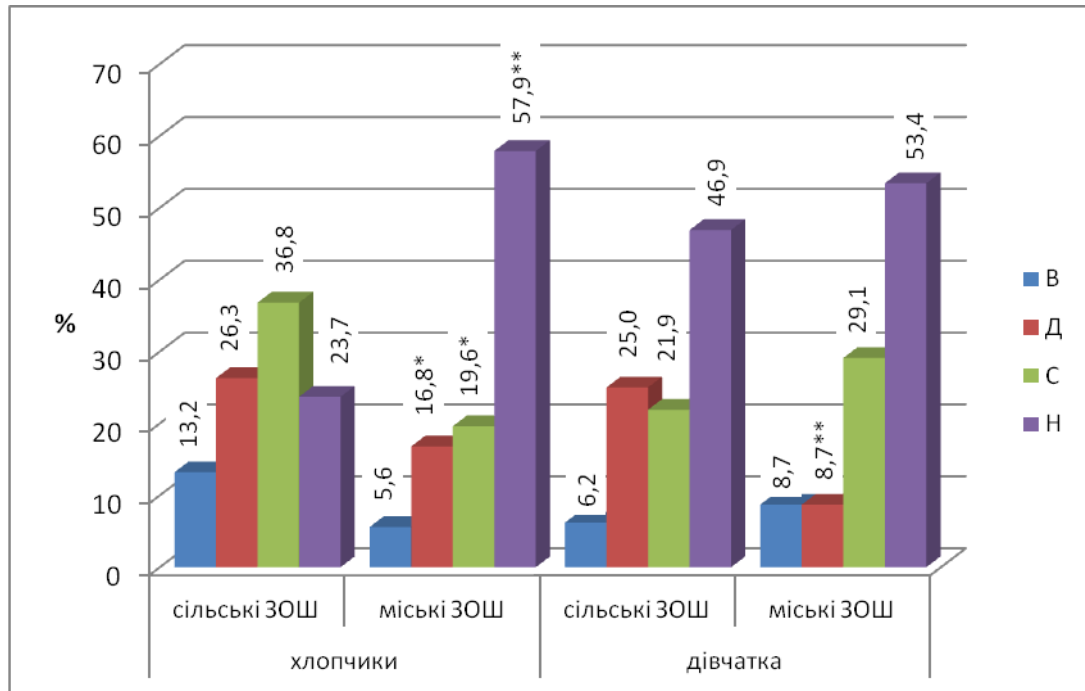


Рис. 3.13 Рівні розвитку витривалості молодших школярів: \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ ); \*\* – достовірність відмінностей ( $p < 0,01$ )

Достатній рівень виявлений у 26,3 % хлопчиків сільських шкіл і 16,8 % міських навчальних закладів ( $\varphi = 2,04$ ;  $p < 0,05$ ).

У дівчаток сільських і міських шкіл спостерігались суттєві розбіжності у результатах – 25,0 % проти 8,7 % відповідно ( $\varphi = 3,17$ ;  $p < 0,01$ ). Разом з тим, лише незначна частина учнів, а це 13,2 % хлопчиків сільських і 5,6 % міських шкіл і 6,2 % дівчаток сільських та 8,7 % міських шкіл склали тест із витривалості на високий рівень.

Розвиток швидкісно-силових якостей має визначальне значення у руховій діяльності ациклічного й змішаного характеру (стрибки, рухливі ігри), в таких видах спорту, де результати залежать від швидкості відштовхування, вибухового напруження. Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей у дітей 8–10 років ми використовували тест «стрибок у довжину з місця». Отримані показники засвідчують про невикористані резерви дітей з цього випробування. Адже високий рівень

продемонстрували лише 13,2 % хлопчиків сільських і 5,6 % міських шкіл (рис. 3.14).

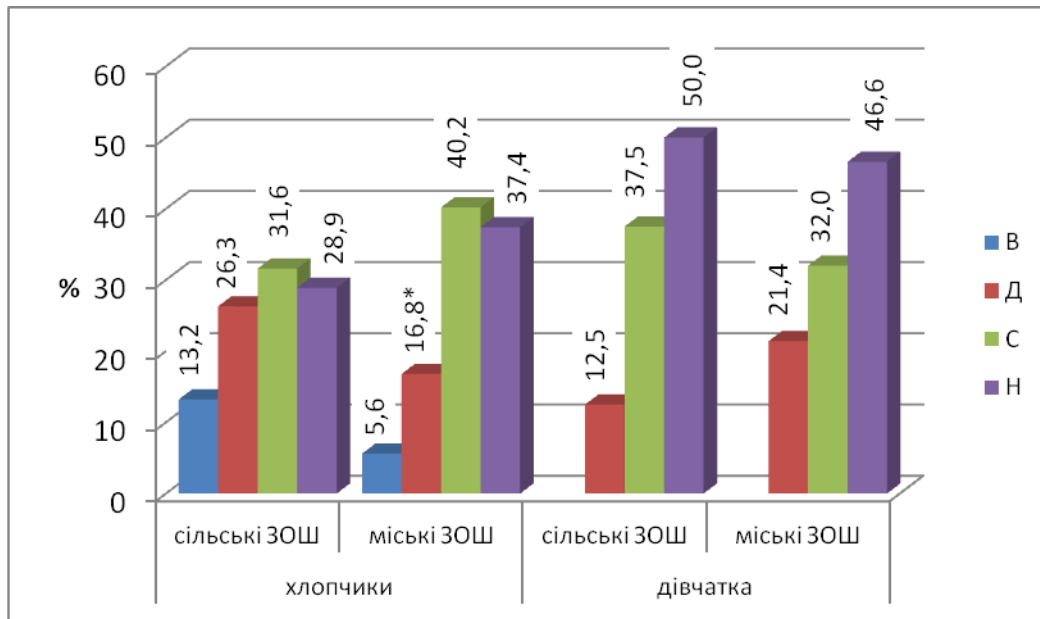


Рис. 3.14 Рівні розвитку вибухової сили м'язів ніг молодших школярів: \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ )

У дівчаток як сільських, так і міських шкіл високого рівня прояву цієї якості не виявлено. Що стосується достатнього рівня, то відсоток таких серед хлопчиків у сільських школах становив 26,3 %, що було достовірно вище від частки таких (16,8 %) у міських школах ( $\varphi = 2,04$ ;  $p < 0,05$ ).

У дівчаток сільських і міських шкіл, які мали достатній рівень розвитку вибухової сили, теж спостерігалася різниця на рівні статистичної тенденції – 12,5 % та 21,4 % відповідно ( $\varphi = 1,62$ ;  $p < 0,10$ ). Більше третини як хлопчиків, так і дівчаток виявили середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Під час діагностування стану розвитку гнучкості у молодших школярів встановлено, що у більшості дітей 8–10 років ця якість відповідає середньому рівню, а саме у 18,4 % хлопчиків сільських, 31,8 % міських шкіл ( $\varphi = 2,20$ ;  $p < 0,05$ ), а також відповідно у 46,9 % і 46,6 % дівчаток (рис. 3.15). Слід відзначити достовірно меншу частку дівчаток міських шкіл із достатнім

рівнем розвитку гнучкості – 4,9 % проти 18,8 % у сільських школах ( $\varphi = 3,20$ ;  $p < 0,01$ ).

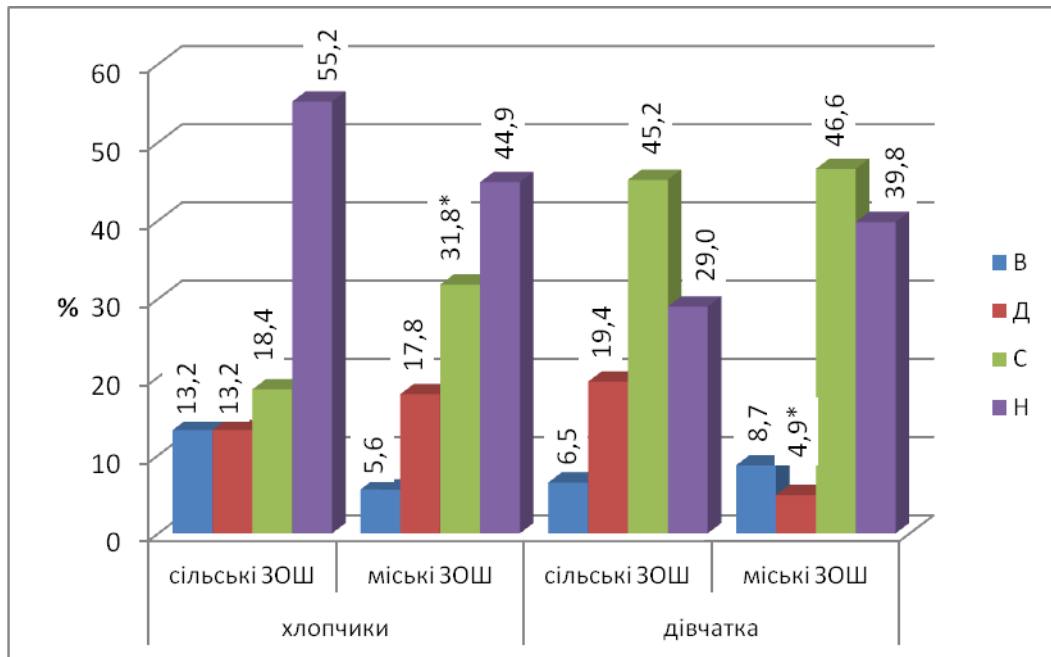


Рис. 3.15 Рівні розвитку гнучкості у молодших школярів: \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ )

У цьому випробуванні лише 13,2 % хлопчиків сільських шкіл і 5,6 % – міських та 6,2 % і 8,7 % дівчаток відповідно виконали норматив на відмінно, що відповідало високому рівню.

Наступним випробуванням для учнів 3–4 класів було визначення сили м'язів рук. У значної частини як хлопчиків (55,2 % та 66,7 %) сільських і міських шкіл, так і дівчаток (59,4 % та 53,4 %) цей показник знаходився на низькому рівні. Разом з тим, викликає стурбованість, що лише незначна частина учнів демонструвала високий рівень розвитку силових здібностей. Він виявлений у 5,6 % хлопчиків міських шкіл та відповідно у 9,3 % і 4,9 % дівчаток сільських і міських шкіл (рис. 3.16).

Таким чином, дослідження рівня ФП дітей 8–10 років засвідчує, що лише 8,4 % хлопчиків міських шкіл мали високий рівень ФП, достатній рівень притаманний 39,5 % хлопчикам сільських шкіл, що достовірно більше,

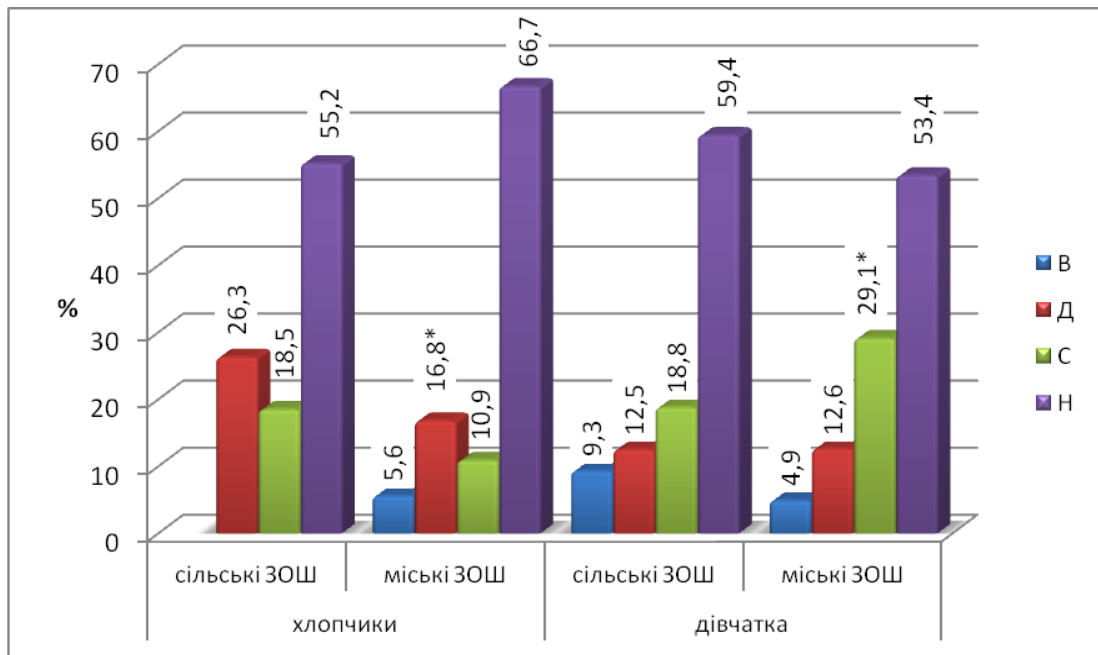


Рис. 3.16 Рівні розвитку сили м'язів рук у молодших школярів: \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ )

ніж для хлопчиків міських шкіл, де частка таких становила 11,2 % ( $\varphi = 4,79$ ;  $p < 0,01$ ) (рис. 3.17).

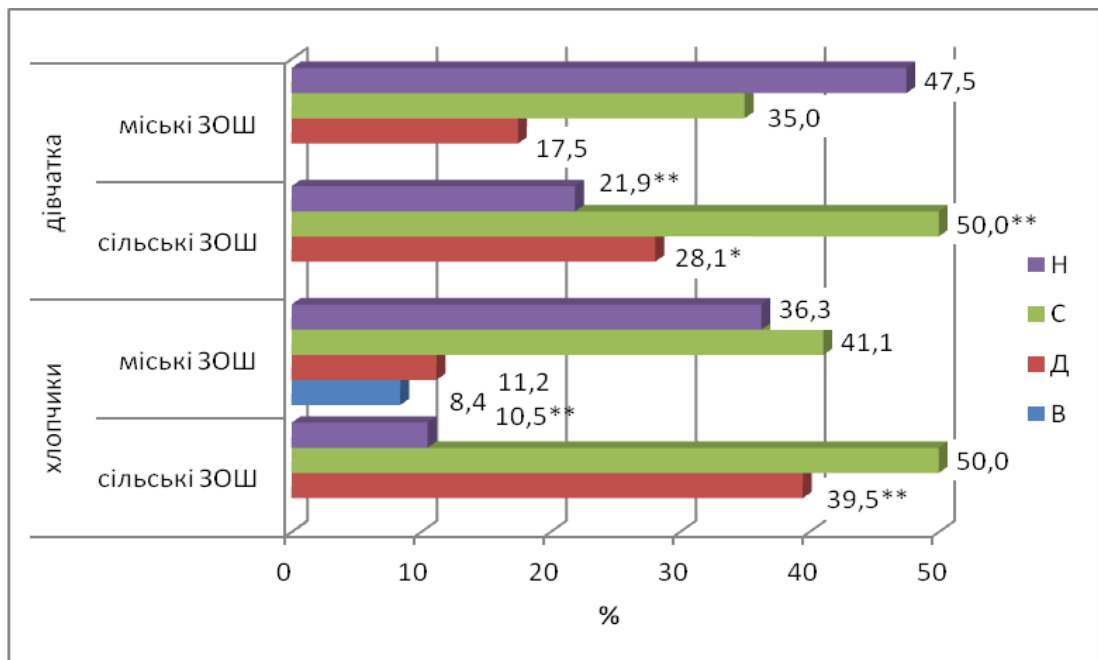


Рис. 3.17 Рівні фізичної підготовленості молодших школярів: \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ ); \*\* – достовірність відмінностей ( $p < 0,01$ )

Більшість учнів початкових класів, а це 50,0 % хлопчиків початкових класів сільських, 41,1 % міських та 50,0 % дівчаток сільських і 35,0 % міських шкіл продемонстрували середній рівень ФП.

Слід зазначити, що в учнів міських шкіл частка школярів з низьким рівнем ФП була достовірно більшою, ніж серед учнів сільських ЗОШ. Так, серед хлопчиків міських шкіл частка таких була 36,3 % проти 10,5 % у сільських школах ( $\varphi = 4,48$ ;  $p < 0,01$ ), серед дівчаток відповідно 47,5 % проти 21,9 % ( $\varphi = 3,87$ ;  $p < 0,01$ ).

Отримані під час дослідження результати засвідчують про переважаючий низький та середній рівні фізичної підготовленості учнів як міських, так і сільських шкіл, що переконливо доводить потребу оптимізації рухової активності учнів початкових класів в умовах сучасної школи.

Також проводилося визначення рівня рухової активності молодших школярів міських і сільських шкіл за авторською методикою «Самооцінка рівня рухової активності» (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

## Самооцінка рівня рухової активності учнів, %

Форми занять	Кількість занять на тиждень									
	щоденно		5–6 разів		3–4 рази		1–2 рази		не займаюсь	
	+5 балів		+4 бали		+3 бали		+2 бали		-5 балів	
	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С
Ранкова гімнастика	-	-	-	-	-	-	20,0	10,0	80,0	90,0
Рухові перерви	-	-	-	-	1,9	1,4	12,9	12,9	85,2	85,7
Динамічні хвилинки	-	-	5,2	10,0	11,9	12,9	13,8	15,7	69,0	61,4
«Спортивна година» у групах продовженого дня	-	-	-	-	-	-	24,8	35,7	75,2	64,3
Заняття у спортивних секціях	-	-	-	-	-	-				
Домашні завдання з фізичної культури	-	-	5,2	7,1	5,2	4,3	44,8	48,6	44,8	40,0
Самостійні заняття, дозвілля	-	-	-	-	12,9	15,7	21,9	30,0	65,2	54,3



Подані у таблиці результати засвідчують про те, що 80 % міських та 90 % сільських молодших школярів не виконують ранкову гімнастику і лише 20 % міських, та 10 % сільських школярів виконують її 1–2 рази на тиждень.

Не було виявлено учнів, які організовано залучаються до рухливих перерв, на що вказали 85,2 % опитаних у міських і 85,7 % у сільських навчальних закладах та відповідно по 12,9 % учнів влаштовують собі активний відпочинок самостійно, тобто стихійно.

Разом з цим не бажають відвідувати спортивну годину у групах продовженого дня 75,2 % учнів міської та 62,3 % сільської місцевості, через те, що вони рідко проводяться, а якщо й проводяться, то не цікаво.

Що стосується динамічних хвилин на загальноосвітніх уроках, то за словами школярів, вони проходять не регулярно, їх зміст не оновлюється, а тому виконувати їх немає бажання. Про це заявили 69,0 % школярів міста та 61,4 % сільських дітей, 13,8 % міських і 15,1 % сільських вказали, що динамічні хвилини проводяться 1–2 рази на тиждень, відповідно 11,9 % і 12,9 % школярів вказали, що динамічні хвилини проводяться 3–4 рази на тиждень і тільки 5,2 % учнів міських та 10,0 % сільських шкіл відзначили, що динамічні хвилини проводяться кожного дня.

Разом з цим аналіз матеріалів самооцінки рухової активності учнів початкових класів, засвідчує, що як у міських, так і сільських школах позакласні форми занять відсутні. Молодші школярі не охоплюються заняттями ні в оздоровчих секціях, що на сьогоднішній день значно знижує їх рухову активність, як у добовому, так і в тижневому циклі.

Вище викладене засвідчує про те, що у сучасних школах динамічні заходи, що мали б забезпечити 50 % тижневого бюджету часу, який вчені вважають достатнім для того щоб організм зміг протистояти втомі і підвищити свою фізичну підготовленість – не проводяться [127].

На наш погляд такий критичний стан з використання оздоровчих заходів у режимі навчального дня зумовлений управлінським упущенням, як зі сторони директорів, які безпосередньо несуть відповідальність за

створення необхідних умов для проведення динамічних оздоровчих заходів у режимі навчального дня і щорічно звітуються про стан спортивної оздоровчої роботи у навчальному закладі перед батьками і громадськістю, так і їх заступників, які за посадовими обов'язками мали б здійснювати контроль за якістю проведення вищеназваних заходів (наказ МОН України «Про організацію фізичного виховання і масового спорту у закладах освіти» № 458 від 02.08.2005р. та № 903/8224 від 07.10.2003 – «Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у навчальних закладах») [189].

Проте, аналіз річних планів роботи шкіл, у яких проводились дослідження (за три роки) засвідчує, що підняті питання опущенні у їх змісті, а тому не стали предметом обговорення ні під час засідання педагогічних рад, ані шкільних методичних об'єднань педагогічних працівників. Разом з цим відсутні заходи щодо організації і проведення оздоровчих заходів у режимі навчального дня учнів класу у планах роботи вчителів початкових класів.

Вище сказане зумовило вивчення думки педагогів щодо проведення оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів. Опитування проводилось серед 37 директорів шкіл, 24 заступників з навчально-виховної роботи та 44 вчителів початкових класів, які проходили курси підвищення кваліфікації при ІФОППО. Так, на питання «Чи проводиться у Ваших школах оздоровчі заходи у режимі навчального дня?», 98,1 % педагогів відповіли, що «Ні».

Серед причин нехтування означеними заходами назвали: «оздоровчі форми вийшли з моди» – 41,7 % директорів, 33,3 % заступників і 6,8 % учителів початкових класів; неготовність ані педагогів, ані учнів використовувати гімнастику до уроків, оздоровчі хвилини під час уроків, рухливі перерви, спортивну годину у групах продовженого дня через відсутність організаційно-методичного забезпечення (52,8 % директорів; 62,5 % заступників і 90,9 % учителів початкових класів вказали на небажання

дітей відвідувати ці заходи) Отже, вище висвітлені дані засвідчують, що основною причиною зниження рухової активності учнів молодшого шкільного віку в режимі навчального дня є відсутність організаційно-методичного забезпечення «малих форм» фізичного виховання шкіл.

Поряд з цим ми вивчали думку педагогів щодо доцільності оптимізації у сучасних школах рухового режиму дня школярів. Мова йде про їх проведення на якісно новому рівні і належне методичне забезпечення (розроблені моделі гімнастики до уроків; динамічні хвилини з використанням відновлювально-профілактичних вправ; музичний супровід, підібраний пісенно-речетативний матеріал; добраний рухливий ігровий матеріал для рухливих перерв; інструктивне забезпечення; проведення конкурсів та змагальних заходів [41].

Разом із цим на цьому етапі ми вивчали стан теоретичної обізнаності школярів із засобами підвищення рухової активності та їх впливом на організм людини. Адже теоретична підготовка як складова процесу фізичного виховання – досить багатогранна методична категорія, яка в певних межах конкретної цілеспрямованості може виступати як засіб фізичного виховання, як метод розвитку рухових здібностей, як змістовно-інформаційна чи освітня сутність [42; 105; 238].

Результати проведеного тестування вихідного рівня знань учнів молодших класів подано у табл. 3.9.

Аналіз матеріалів дослідження засвідчує, що під час тестування проведеного серед молодших школярів розбіжностей у результатах знань з певних тем між хлопчиками і дівчатками не було виявлено. Це в основному теоретичний матеріал, який розглядався на уроках фізичної культури у 2–3 класах. Усі перераховані питання були розділені на декілька груп, що відносились до однієї або декількох схожих тем.

До першої групи ми віднесли питання, які пов'язані з Олімпійськими іграми та їх символікою і які вивчались на уроках фізичної культури у 4

класі. Це питання під №1 та 2, з якими справилися – 56,6 % хлопчиків та 48,9 % дівчаток.

Таблиця 3.9

**Рівень теоретичних знань учнів молодших класів з питань  
фізичного виховання, %**

№ п/п	Кількість учнів	Хлопчики (n = 145)	Дівчатка (n = 135)
1.	Тема 1. Олімпійські ігри. Цінності олімпійського спорту	56,6	48,9
2.	Тема 2. Олімпійські види спорту	54,5	43,0
3.	Тема 3. Динамічні форми у режимі навчального дня, їх оздоровче значення.	35,9	35,6
4.	Тема 4. Вплив фізичних вправ на здоров'я людини	46,2	39,3
5.	Тема 6. Рухова активність як чинник підвищення розумової й фізичної працездатності	44,1	42,2
6.	Тема 7. Постава людини причини їх порушення	41,4	40,7
7.	Тема 7. Травми: причини, наслідки, перша допомога.	28,3	17,0
8.	Тема 8. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання	32,4	25,2
9.	Тема 8. Активний відпочинок, його оздоровчий ефект	33,8	31,9
10.	Тема 4. Добова норма рухової активності учня	35,2	34,1

У другу групу увійшли теми: здоров'я, активний відпочинок, гігієна та попередження травматизму. З цими питаннями добре ознайомлені 46,2 % хлопчиків і 39,3 % дівчаток. Слід зазначити, що в питаннях, які стосувалися негативного впливу алкогольних та наркотичних речовин, паління компетентний більший відсоток дітей, а з питань основних заходів попередження травматизму під час самостійних занять фізичною культурою мають знання тільки 28,3 % хлопчиків і 17,0 % дівчаток. Щодо питань, які

стосуються основних прийомів самоконтролю під час виконання фізичних вправ, то правильні відповіді дали 33,1 % хлопчиків і 25,3 % дівчаток.

Ще нижчими були знання учнів молодших класів з питань дотримання рухового режиму дня – правильну відповідь дали 29,0 % і 13,3 % хлопчиків та дівчаток відповідно.

Третя група запитань – фізичні вправи, фізичний розвиток, фізична культура – стосувалася знань учнів щодо самостійної роботи з розвитку фізичних якостей. На цей блок запитань правильну відповідь дали трохи більше третини опитаних дітей (33,8 % хлопчиків і 33,3 % дівчаток).

Загальний рівень сформованості пізнавального мотиву показано на рис. 3.18.

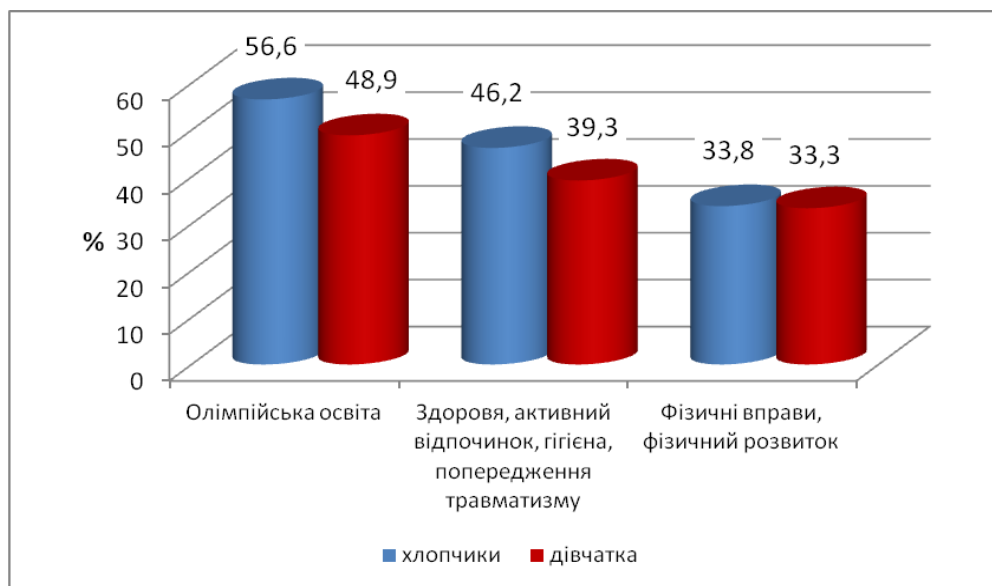


Рис. 3.18 Теоретична підготовка учнів молодших класів

Як показали дослідження, сформованість у школярів когнітивного компонента ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту відображають дуже низький рівень знань учнів молодших класів з фізичної культури – 42,1 % учнів мають низький рівень знань, який відповідав оцінці «2», 27,5 % – середній (оцінка «3»), 20,4 % – достатній (оцінка «4») і лише 10,0 % мали високий рівень знань, який відповідав оцінці «5». До того ж, спостерігається негативна динаміка його розвитку від п'ятих до сьомих

класів, причому, по кожному показнику. Якщо у п'ятих класах «одиницю» отримали 43,3 % школярів, то у сьомих – уже 54,6 %. Такий стан можна пояснити недостатньою увагою вчителів фізичної культури на заняттях до озброєння учнів необхідними теоретичними знаннями, а також слабким виховним впливом, який не дає підліткам потрібного імпульсу для зацікавленості у самостійному набутті знань з фізичної культури [44; 66; 67; 202].

Така теоретична і практична обізнаність школярів із засобами рухової активності та їх незначний руховий досвід зумовлює розроблення програми, спроможної оптимізувати рухову активність дітей, створити відповідне середовище, яке розширить їх руховий досвід та забезпечить теоретичну обізнаність, до здоров'язбережної діяльності.

### **3.4 Факторний аналіз функціональної структури мотивації до підвищення рухової активності**

Для уточнення факторів, що впливають на мотивацію до підвищення рівня рухової активності молодших школярів був здійснений кореляційний аналіз 17 параметрів, куди увійшли показники САН, мотивації до успіху, мотивації уникнення неприємностей, мотиви обов'язку і відповідальності, мотиви самовдосконалення, потреби в досягненні, сили волі, спрямованості поведінки, успішності з фізичної культури, ставлення до різних форм фізичного виховання, інтересу до різних засобів фізичної культури, готовності до використання фізичної культури у повсякденному житті, готовності до поліпшення рівня фізичної підготовленості, участі в оздоровчих заходах в режимі навчального дня, участі в позакласних формах, рівня фізичної підготовленості [40; 83; 85].

У зв'язку з тим, що кінцевим результатом мотивації до підвищення рівня рухової активності є, на наш погляд, рівень фізичної підготовленості, ми визначали інтегральний показник рівня фізичної підготовленості і на

підставі парної кореляції з психологічними та мотиваційними характеристиками визначали їх взаємозв'язок.

З метою більш ретельного вивчення структури мотиваційної сфери молодших школярів міських і сільських шкіл застосовувався факторний аналіз 17 незалежних змінних, які в різних аспектах описують стан мотивації до рухової активності молодших школярів до початку експерименту.

У випадку аналізу результатів дослідження серед міських школярів таких факторів три. Перший фактор (власне число 4,99) пояснює 29,33 % повної дисперсії вибірки; другий фактор (власне число 3,53) – 20,27 % повної дисперсії вибірки; третій фактор (власне число 3,26) – 19,17 % повної дисперсії вибірки. Таким чином, виділено три фактори, які пояснюють 68,77 % повної дисперсії вибірки. Це засвідчує про те, що факторний аналіз відбувся (табл. 3.10).

Частка неконтрольованих факторів становить 31,23 %.

До першого фактору (29,33 %) з найбільшою вагою увійшли показники фізичної підготовленості ( $r = 0,778$ ), участі у позакласних оздоровчих заходах ( $r = 0,774$ ), готовності до використання засобів фізичної культури у повсякденному житті ( $r = 0,681$ ), пізнавального мотиву ( $r = 0,678$ ), мотиву успіху ( $r = 0,678$ ), участі в оздоровчих заходах в режимі навчального дня ( $r = 0,646$ ). Оскільки ці взаємозв'язки позитивні, що дозволило нам інтерпретувати цей фактор як «спонукально-поведінковий».

Другий фактор (20,27 %) включає три показники: готовність до покращення фізичної підготовленості ( $r = 0,774$ ), вольові зусилля ( $r = 0,741$ ), емоційна стійкість ( $r = 0,642$ ). Ці компоненти відображають прояв вольових якостей і тому фактор отримав назву «емоційно-вольовий».

Третій фактор має чотири показники, сумарна дисперсія яких становить 19,17 %. У цей фактор увійшли такі показники мотивації: інтерес до засобів фізичного виховання ( $r = 0,678$ ), мотив самовдосконалення ( $r = 0,669$ ), ставлення до різних форм фізичного виховання ( $r = 0,648$ ), функціональна стійкість ( $r = 0,616$ ). Ці компоненти; відображають інтерес до

фізичної культури та прояви мотивів, тому фактор назвали «мотиваційно-ціннісний».

Таблиця 3.10

**Факторна функціональна структура мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів міських шкіл**

Мотиваційні показники	Фактор			Спільність h <sup>2</sup>
	1	2	3	
Емоційна стійкість	0,384	<b>0,642</b>	0,218	0,6071
Функціональна стійкість	0,369	0,258	<b>0,616</b>	0,5822
Пізнавальний мотив	<b>0,678</b>	0,315	0,321	0,6620
Мотив уникнення неприємностей	0,471	-0,34	0,170	0,3663
Мотив успіху	<b>0,678</b>	0,521	0,341	0,8474
Мотив обов'язку та відповідальності	-0,378	0,303	0,289	0,3182
Мотив самовдосконалення	0,563	0,353	<b>0,669</b>	0,8891
Вольові зусилля	0,515	<b>0,741</b>	0,385	0,9625
Спрямованість поведінки	0,318	0,420	0,420	0,4539
Ставлення до різних форм фізичного виховання	0,354	0,374	<b>0,648</b>	0,6851
Готовність до використання ФК у повсякденному житті	<b>0,681</b>	-0,357	0,236	0,6469
Готовність до покращення фізичної підготовленості	0,433	<b>0,774</b>	0,179	0,8186
Інтерес до засобів фізичного виховання	0,507	0,311	<b>0,678</b>	0,8135
Участь в оздоровчих заходах в режимі навчального дня	<b>0,646</b>	0,365	0,504	0,8046
Участь у позакласних оздоровчих заходах	<b>0,774</b>	0,381	0,159	0,7695
Фізична підготовленість	<b>0,788</b>	0,495	0,351	0,9892
Задоволення змістом уроків	0,254	-0,306	-0,563	0,4751
<b>Власні значення</b>	4,99	3,44	3,26	11,69
<b>% загальної дисперсії</b>	29,33	20,27	19,17	68,77



Слід відзначити великий відсоток спільностей таких показників як фізична підготовленість ( $h^2 = 0,9892$ ), вольові зусилля ( $h^2 = 0,9625$ ), мотиви самовдосконалення ( $h^2 = 0,8891$ ), успіху ( $h^2 = 0,8474$ ) та інтересу до засобів фізичного виховання ( $h^2 = 0,8135$ ) мотиви. Це означає, що варіативність кожного з цих показників більш як на 80 % співпадає з варіативністю виокремлених факторів, тобто діючи на кожен з цих показників можна суттєво покращити мотивацію до підвищення рівня рухової активності.

Слід зауважити, що серед мотиваційних показників більш яскраво виражені особистісні і мало мотиваційні показники до рухової активності.

Крім того, важливим, на нашу думку, є той факт, що показник задоволення змістом уроків має зворотну середньої сили кореляцію ( $r = -0,563$ ) з мотиваційно-ціннісним фактором. Головною причиною цього є відсутність емоційності уроку, нецікавість виконання вправ, мале (для хлопчиків) або надмірне (для частини дівчат) фізичне навантаження, погана організація уроку. Отже, справа в майстерності вчителя фізичної культури [200]. Учні молодших класів з негативним ставленням до фізичної культури, як навчальної дисципліни, частіше за все відвідують уроки заради одержання оцінки та уникнення неприємностей. Факторний аналіз структури мотивації до підвищення рухової активності школярів молодших класів сільських шкіл, як і у випадку для школярів міських шкіл, теж виокремив три фактори, які пояснювали 68,58 % загальної дисперсії (табл. 3.11).

Перший фактор (власне число 4,68) пояснював 27,56 % повної дисперсії вибірки; другий фактор (власне число 3,69) – 21,72 % повної дисперсії вибірки; третій фактор (власне число 3,28) – 19,30 % повної дисперсії вибірки.

До першого фактору (27,56 %) з найбільшою вагою ввійшли показники фізичної підготовленості ( $r = 0,867$ ), участі у позакласних оздоровчих заходах ( $r = 0,791$ ), пізнавального мотиву ( $r = 0,778$ ), готовності до використання засобів фізичної культури у повсякденному житті ( $r = 0,655$ ), участі в

оздоровчих заходах в режимі навчального дня ( $r = 0,646$ ) і спрямованості поведінки ( $r = 0,643$ ).

Таблиця 3.11

**Факторна структура мотивації до підвищення рухової активності  
молодших школярів сільських шкіл**

Мотиваційні показники	Фактор			Спільність $h^2$
	1	2	3	
Емоційна стійкість	0,304	<b>0,742</b>	0,118	0,4873
Функціональна стійкість	0,258	0,358	<b>0,606</b>	0,5620
Пізнавальний мотив	<b>0,778</b>	0,315	0,321	0,8076
Мотив уникнення неприємностей	0,324	-0,34	0,317	0,4879
Мотив успіху	0,278	0,321	0,341	0,2966
Мотив обов'язку та відповідальності	0,283	0,403	<b>0,689</b>	0,7172
Мотив самовдосконалення	0,463	0,253	<b>0,650</b>	0,7009
Вольові зусилля	0,465	<b>0,802</b>	0,285	0,9407
Спрямованість поведінки	<b>0,643</b>	0,412	0,221	0,6320
Ставлення до різних форм фізичного виховання	0,404	0,454	<b>0,648</b>	0,7892
Готовність до використання ФК у повсякденному житті	<b>0,655</b>	0,317	0,236	0,6199
Готовність до покращення фізичної підготовленості	0,363	<b>0,794</b>	0,179	0,7942
Інтерес до засобів фізичного виховання	0,487	0,307	<b>0,678</b>	0,7911
Участь в оздоровчих заходах в режимі навчального дня	<b>0,646</b>	0,365	0,504	0,8046
Участь у позакласних оздоровчих заходах	<b>0,791</b>	0,332	0,159	0,7612
Фізична підготовленість	<b>0,867</b>	0,395	0,231	0,9611
Задоволення змістом уроків	0,154	0,563	0,306	0,5055
<b>Власні значення</b>	4,68	3,69	3,28	11,66
<b>% загальної дисперсії</b>	27,56	21,72	19,30	68,58

Як і у випадку для міських школярів ці показники дозволили нам інтерпретувати цей фактор як «поведінковий».

«Емоційно-вольовий» фактор (21,72 %) включав вольові зусилля ( $r = 0,802$ ), готовність до покращення фізичної підготовленості ( $r = 0,794$ ), емоційну стійкість ( $r = 0,742$ ).

У «мотиваційно-інформаційний» фактор увійшли такі показники мотивації: мотив обов'язку та відповідальності ( $r = 0,689$ ), інтерес до засобів фізичного виховання ( $r = 0,678$ ), мотив самовдосконалення ( $r = 0,650$ ), ставлення до різних форм фізичного виховання ( $r = 0,648$ ) і функціональна стійкість ( $r = 0,606$ ).

Як бачимо, структура мотивації до підвищення рівня рухової активності школярів молодших класів міських і сільських шкіл є майже ідентичною і відрізняється тільки несуттєвою різницею значень коефіцієнтів кореляції. Слід відзначити, що школярі сільських шкіл більше задоволені змістом уроків фізичної культури, а також для них мають більше значення зовнішні мотиви, пов'язані з учителями, тренерами та сім'єю, а також мотив відповідальності та обов'язку.

Найвищий відсоток спільностей мають такі показники як фізична підготовленість ( $h^2 = 0,9611$ ), вольові зусилля ( $h^2 = 0,9407$ ), що є спільним із школярами міських шкіл. Наступними, на відміну від міських школярів, є пізнавальний мотив ( $h^2 = 0,8076$ ), не менш важливим є для учнів сільських шкіл бажання брати участь в оздоровчих заходах в режимі навчального дня ( $h^2 = 0,8046$ ).

Отже, для підвищення мотивації школярів сільських шкіл має велике значення прищеплення інтересу до активної спортивно-оздоровчої діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та проведення масових оздоровчо-спортивних заходів, особистий приклад дорослих (учителів та батьків), нові (інноваційні) форми і засоби проведення уроків.

Основним завданням є задоволення фізіологічної потреби дітей молодшого шкільного віку у руховій активності на уроках фізичної культури

та поза ними, складовими якої є: потреба у фізичній культурі; потреба у рухливих і спортивних іграх; потреба у змаганнях; потреба в музичному супроводі уроків, потреба у виконанні вправ, що подобаються.

### **Висновки до 3 розділу:**

1. Встановлено, що вирішально-визначальним фактором навчання, який дозволить ефективно розвивати і гартувати організм, вдало виконувати завдання вчителя є мотивація, яка формується шляхом застосування активних методів, постійного оновлення змісту занять, котрі спроможні забезпечити інтерес і зацікавленість школярів до рухової активності [83; 202].

2. Серед пріоритетних мотивів до рухової діяльності учнів початкових класів виявлено: бажання учнів бути здоровим, мати високий рівень фізичного здоров'я і авторитет серед ровесників (лідерство), інтерес до нових фізичних вправ, сюжетно-рольових ігор, що використовуються у складних умовах і спонукають до подолання страху і труднощів; визнання вчителем похвала; боязнь бути висміяним однокласниками за невиконання фізичних вправ.

3. Основними спонукальними чинниками до занять фізичної культури виявлено: прагнення до міцного здоров'я; бажання мати хорошу фізичну форму; авторитет вчителя; інтерес до рухливого ігрового матеріалу.

4. Встановлено, що тільки 18,3 % школярів відчувають радість під час занять руховою активністю, в той час коли 36,1 % учнів вказали на неприємні відчуття від уроків фізичної культури, разом з цим для 29,5 % байдуже які фізичні вправи використовуються в процесі занять, а 16,1 % дітей мають відчуття відрази.

5. Таким чином, дослідження рівня ФП дітей 8–10 років засвідчує, що лише незначна частина хлопчиків сільських (8,8 %), міських (5,5 %) та відповідно дівчаток 7,7 %, 5,7 % мали високий рівень ФП, достатній рівень притаманний 20,8 % – сільських, 19,8 % – міських хлопчиків і 19,9 % –

сільських, 16,7 % – міських дівчаток. Більшість учнів початкових класів, а це 54,3 % сільських, 51,2 – міських хлопчиків та 54 % – сільських, 51,5 % – міських дівчаток продемонстрували середній рівень. Разом з цим не мала кількість молодших школярів, а саме 16 % – сільських, 23,5 % – міських хлопчиків та 18,5 % – сільських, 26,2 % – міських дівчаток продемонструвало низький рівень

б. Факторний аналіз структури мотивації дозволив виділити 3 фактори, які пояснюють майже 70 % загальної дисперсії вибірки, а саме «поведінковий», «емоційно-вольовий» та «мотиваційно-інформаційний».

Суттєво покращити мотивацію до підвищення рівня рухової активності учнів молодших класів міських і сільських шкіл як у системі урочних, так і позаурочних форм можна шляхом прищеплення інтересу до активної спортивно-оздоровчої діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та проведення масових оздоровчо-спортивних заходів, особистого прикладу дорослих (учителів та батьків), впровадження нових (інноваційні) форм і засобів проведення занять фізичними вправами.

Основні положення розділу відображені в публікаціях [169; 170; 171; 172].

## РОЗДІЛ 4

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

У процесі підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку була розроблена програма де до уваги брались вимоги основних концептуальних положень нормативно-правових документів, діючих навчальних програм шкільного курсу фізична культура, які виносять на повістку дня українського шкільництва потребу підвищення рухової активності дітей шляхом:

- розширення рухового досвіду, функціональних можливостей систем організму та цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей з врахуванням психофізіологічних особливостей та можливостей організму школярів.
- формування практичних навичок фізичного самовдосконалення та проведення активного відпочинку.

При цьому не залишалась поза увагою дані наукових досліджень сучасних вчених у яких виявлено тенденцію до зниження рухової активності учнів початкових класів, що призводить до погіршення здоров'я, спричинює швидку втомлюваність під час навчального дня та зниження рівня фізичної і розумової діяльності [35; 77; 116; 286].

Водночас вивчались можливості оптимізації рухової активності молодших школярів в умовах формувального експерименту шляхом ґрунтовного вивчення можливостей використання інноваційних технологій [6; 68; 159; 230]; науково оправданих педагогічних умов [122; 130; 166]; забезпечення диференційованого підходу [45; 46; 119; 121] із врахуванням психофізіологічних особливостей учнів початкових класів [10; 114; 238];

оновлення змісту різних форм фізичного виховання народним ігровим матеріалом, а також рухливими іграми [123; 124; 164; 188].

Аналізувались форми, методи, засоби системного підходу до розвитку фізичних якостей, висвітлених у працях [28; 58; 88–89; 131; 235]; осмислювались мотиваційні аспекти фізичного виховання й шляхи їх реалізації [61; 62; 140; 179; 228] та можливості підвищення рухової активності дітей у взаємозв'язку школа-сім'я [265].

До уваги бралися власні результати дослідження складових показників мотивації до підвищення рівня рухової активності та результати їх аналізу.

Таким чином, беручи до уваги орієнтацію сучасних програм з фізичної культури в початкових класах на рухову активність із загальнорозвивальною спрямованістю, зміст розробленої нами програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» націлювався на мотиваційні чинники, на основі яких забезпечувалась оптимізація рухового режиму дня учнів у взаємозв'язку школа-сім'я.

#### **4.1 Характеристика експериментальної програми і технологічної моделі її реалізації у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку**

Розроблення цієї програми зумовлене необхідністю оптимізації рухової активності школярів з опорою на малі форми фізичного виховання (гімнастика до уроків, динамічні хвилинки, паузи, рухливі перерви, заняття у секціях чи оздоровчому гуртку) якими, за даними констатувального експерименту та дослідженнями вчених [95; 208; 235] нехтують педагогічні колективи шкіл через суттєві упущення на управлінсько-методичному рівні.

Мета програми полягає у формуванні стійкої потреби у до рухової активності тобто використання засобів фізичної культури у повсякденному житті через розширення теоретичних знань та оптимізацію рухового режиму дня школярів.

Досягнення поставленої мети забезпечувалось вирішенням таких завдань:

- 1) розширення уявлень про значення фізичної культури у здоров'язбережній діяльності школярів;
- 2) оптимізація рухової активності школярів у режимі навчального дня;
- 3) надання педагогічної підтримки руховій активності учнів;
- 4) формування практичних навичок із використання засобів фізичної культури у щоденному житті.

Після реалізації програми учні повинні знати:

- сутність поняття «руховий режим», «рухова активність», «активний відпочинок»;
- засоби рухової активності та форми їх реалізації;
- шляхи підвищення розумової і фізичної працездатності у режимі навчального дня та рівня особистісної фізичної підготовленості;
- способи самоконтролю за станом здоров'я і фізичної підготовленості.

Вміти:

- складати і виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;
- проводити з групою товаришів комплекси з речетативно-пісенним супроводом, гімнастики до уроків, динамічних хвилин та пауз;
- організовувати і проводити під час великих перерв рухливі ігри;
- виконувати домашні завдання з фізичної культури, використовувати рухливі та народні ігри під час дозвілля у позаурочний час;
- робити самооцінку власної рухової активності.

Зміст програми спрямовувався на впровадження засобів фізичного виховання у щоденний побут учнів четвертого класу, що проходило у три етапи: мотиваційно-переконуючий (10 год.), привчально-діяльнісний (70 год.) і особистісно-заохочувальний (280 год.), що разом становило 360 год. за восьмий семестр початкової школи (табл. 4.1).



**Програма «Формування потреби до підвищення рухової активності  
учнів молодшого шільного віку»**

№ п/п	Зміст занять	К-сть годин	Форми та методи передачі знань
1	2	3	4
Мотиваційно-переконуючий етап 10год			
1.	Тема 1. Руховий режим «бережи здоров'я змалку» (під час батьківських зборів).	1	<i>Співбесіда:</i> сутність «руховий режим», «рухова активність»; характеристика засобів і форм що сприяють підвищенню їх рівня.
2.	Тема 2. Динамічні форми у режимі навчального дня, їх оздоровче значення. Добова норма рухової активності учня.	2	Практикум із мотивуючим обґрунтуванням (за участю вчителя фізичної культури): уточнення комплексів гімнастики до уроків, динамічних хвилин, пауз із інструктивною спрямованістю (розучування на уроках фізичної культури), розроблення особистісно-зорієнтованої рухової активності учнів.
3.	Тема 3. Вплив фізичних вправ на здоров'я людини.	2	<i>Бесіда:</i> розкриття сутності поняття «фізичний розвиток», «фізична підготовленість». <i>Презентація-</i> розповідь про фізичну довершеність, духовну стійкість Запорізьких козаків, народних богатирів, оспіваних у билинах, приказках, казках, оповіданнях, піснях. <i>Пошукова робота:</i> збір учнями відповідних матеріалів про богатирську силу, народних месників, героїв-сучасників, спортсменів призерів олімпійських і параолімпійських ігор.
4.	Тема 4. Рухова активність як чинник вправ на підвищення розумової й фізичної працездатності.	1	<i>Тренінг</i> за участю вчителя фізичної культури: розучування комплексів відновлювально-профілактичних вправ, моделей психотренінгу, оновлення ними змісту оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

## Продовження табл. 4.1

5.	Тема 5. Природні фактори загартування, їх оздоровча сила.	1	<i>Розповідь</i> (з мотивуючим обґрунтуванням на основі міжпредметних зв'язків про оздоровчий вплив: повітря, води, сонця). <i>Вікторина</i> з метою виявлення засвоєних знань, з методики використання повітряних, водних, сонячних процедур у режимі дня, значення одягу у процесі загартування.
6.	Тема 6. Постава людини причини їх порушення.	1	<i>Розповідь</i> , відеоматеріали. <i>Тренінг</i> : розучування комплексу профілактичних вправ, що запобігають порушенню постави і щоденне його виконання під час однієї з великих перерв.
7.	Тема 7. Травми: причини, наслідки, перша допомога. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання.	1	<i>Рольова гра</i> «Допоможи потерпілому» (за участю медичного працівника). <i>Тренінг</i> із опанування способами контролю і самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами.
8.	Активний відпочинок, його оздоровчий ефект.	1	<i>Презентація</i> учнями моделей активного відпочинку у вихідні дні (моделювання фрагментів).
Моделювально-діяльнісний етап 70 год.			
1.	Гімнастика до занять.	16,5 (10 хв. щоденно)	Виконується щоденно за 15 хв. до початку першого уроку: моделі розробляються на основі імітаційних вправ, народних ігор і забав, елементів танців з пісенно-речетативним та музичним супроводом. Комплекси розучуються на уроках фізичної культури, організаційні аспекти, контроль за якістю виконання забезпечує учитель початкових класів. Комплекси змінюються щомісячно.

## Продовження табл. 4.1

2.	Динамічні хвилини.	8 (по 2 хв. на уроках щоденно)	Комплекси складаються із 3-4 вправи, розучуються на уроках фізичної культури. Організацію і систематичність забезпечують учителі початкових класів, із залучанням школярів до інструктивного забезпечення.
3.	Рухливі перерви.	25 (по 15 хв. щоденно)	
4.	Конкурс «Моя зарядка».	1	Комплекс розучується учителем фізичної культури на уроці фізичної культури. В особистісному заліку беруться до уваги послідовність та якість виконання вправ у колективі – синхронність.
5.	Конкурс «Чемпіони ростуть вдома».	5 (по 1 год. щомісяця)	Звіт про фізичне самовдосконалення (результати фіксуються на «Екрані фізичного самовдосконалення» учнів класу.
6.	Гурток народної гри.	11 (1 раз на тиждень по 0,5 год.)	Розучування народних рухливих ігор календарно-обрядових гаївок відповідно до пір року.
7.	Конкурс на цікавішу перерву.	1,5	Під час рухливих перерв впродовж тижня (ігри календарно-обрядового характеру весняного циклу)
8.	Свято «Тато мама і я – здорова сім'я».	20	Під час батьківських зборів (проводиться за участю учителя фізичної культури)
Особистісно-заохочувальних 280 год.			
1.	Ранкова гігієнічна гімнастика із загартувальними процедурами.	23 (щоденно по 15-20 хв.)	Щоденне практичне заняття
2.	Виконання домашніх завдань (фізичне самовдосконалення).	47 (щоденно по 20 хв.)	Ведення спостережень за приростом показників з фізичного самовдосконалення
3.	Активний відпочинок у природному середовищі.	210 (щоденно по 1,5 год.)	Ігри розваги розучені на гуртку «Народної гри»

Розроблена програма «Формування потреби до підвищення рухової активності школярів», що у своєму змісті пропонує цілеспрямовану діяльність від визначення мети до очікуваних результатів, впроваджувалась у практику фізичного виховання дітей з позиції технологічного підходу відповідно до розробленої моделі.

У нашому випадку технологічна модель – це схематично проілюстрований системно-формуєчий процес спрямований на підвищення рухової активності школярів з опорою на мотиваційно-інформаційний, емоційно-вольовий, поведінковий компоненти сутнісної природи «потреби», що реалізувались через зміст програми на мотиваційно-переконуючому, привчально-діяльнісному й особистісно-заохочувальному рівнях з опорою на педагогічну підтримку у взаємозв'язку школа-сім'я (рис. 4.1).

Це, на нашу думку, дасть можливість сформувати в дітей вмотивовану потребу у щоденному використанні засобів фізичної культури та підвищити рівень їх рухової активності й фізичної підготовленості.

Системно формуєчим чинником у технологічному процесі реалізації програми була мета, завдання, компоненти змісту, етапи реалізації, педагогічна підтримка у співпраці школа-сім'я, форми занять, принципи методи і методичні прийоми результати експериментального дослідження.

Мета і завдання програми спрямовувались на розкриття змісту формування в учнів мотиваційної потреби до підвищення рухової активності.

*Мотиваційно-інформаційний компонент* спрямовувався на розширення теоретичних здоров'язберігаючих знань та формування комплексу внутрішніх мотивів, що спонукало їх до рухової активності та дало можливість впровадити засоби фізичної культури у щоденний побут. Адже внутрішня мотивація є процесом пізнання. З цією метою були відібрані теми, з яких виявлено упущення під час констатувального експерименту: «Твій руховий режим дня», «Вплив фізичних вправ на здоров'я людини її розумову і фізичну працездатності», «Постава людини, причини її порушення», «Активний відпочинок – його оздоровчий ефект». Вони доносились до

свідомості учнів через тематичні виховні години в класі, а також вікторини, презентації, співбесіди, обговорення цікавих прикладів, підібраних з літературних джерел.



Рис. 4.1 Технологічна модель реалізації програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку»

При цьому з метою поглиблення теоретичних знань учнів молодшого шкільного віку широко використовувались міжпредметні зв'язки з навчальних дисциплін «Фізична культура», «Основи здоров'я», «Я у світі». (рис. 4.2).

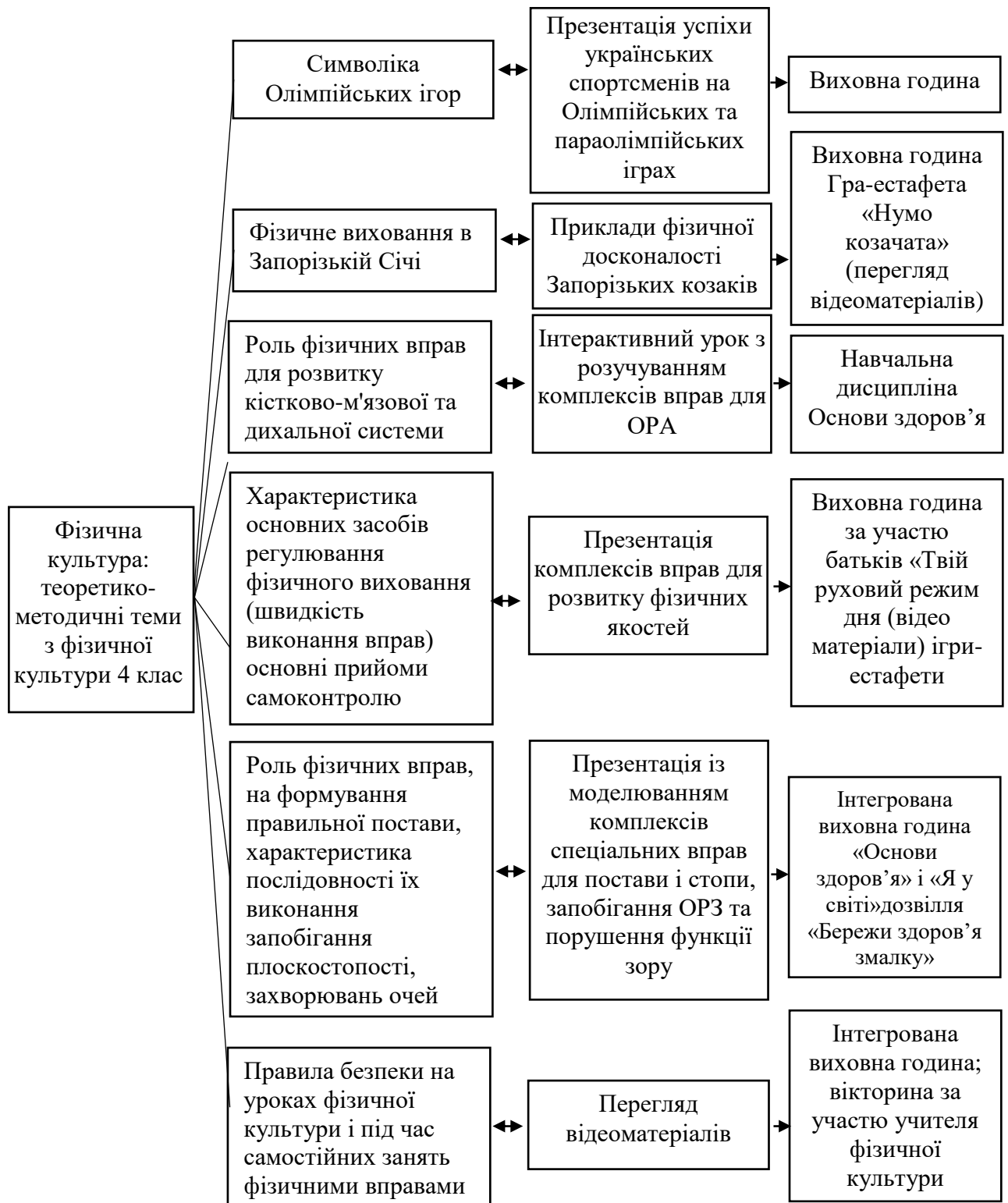


Рис. 4.2 Схема міжпредметних інтегрованих зв'язків

*Емоційно-вольовий компонент* передбачав формування інтересу позитивного ставлення до занять фізичними вправами, пробудження відчуття задоволеності від рухової активності, що розвивалось на основі використання у різних оздоровчих формах, що проводились в режимі навчального дня фізичних вправ із музично-пісенним супроводом, а також рухливих народних ігор, із природовідповідним змістом (весняного циклу). У процесі оновлення змісту «малих форм» фізичного виховання (гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви, спортивна година в ГПД) брались до уваги бажання, пропозиції школярів.

*Поведінковий компонент* базувався на теоретичному і практичному досвіді здобутому під час опанування вище названих компонентів, де значимими стають результати особистісного пізнання.

Це забезпечувалось створенням під час експерименту педагогічного середовища, у якому збагачувався руховий досвід, утверджувались комунікативні здібності. Школярі мали можливість проводити самоаналіз, самооцінку власних можливостей, спостерігати за змінами у показниках фізичної підготовленості, працездатності, що переконувало в оздоровчих можливостях рухової активності та спонукало до використання фізичної культури у як чинника фізичного самовдосконалення [32; 178].

Учні з наполегливістю включались у процес фізичного самовдосконалення, набували інструктивних навичок, збагачували власний руховий досвід, поліпшували рівень особистісної фізичної підготовленості.

Означена програма реалізовувалась у три етапи.

*Мотиваційно-переконуючий етап* передбачав формування комплексу взаємопов'язаних мотивів, що спонукали учнів до самоаналізу власного рухового режиму дня, його порівняння з об'єктивно-необхідною нормою для їх вікової групи; пробуджувало інтерес до різних форм і засобів фізичного виховання; утверджувало відчуття обов'язку збереження і зміцнення власного здоров'я, а також відповідальності за власний стан фізичної підготовленості.

Цьому сприяло використання як групових, так й індивідуальних форм занять: бесіди, розповіді про фізичну досконалість і духовну стійкість героїв сьогодення («Небесної сотні», воїнів АТО) запорізьких козаків, народних месників, богатирів, оспіваних у билинах, приказках, народних піснях, віршах, оповіданнях та казках; перегляд відеоматеріалів, вікторини з метою виявлення стану засвоєності теоретичних знань та внесення відповідних корективів; проведення тренінгів, рольових ігор, презентацій; залучення дітей до пошукової роботи зі збору інформації з літературних джерел про роль рухової активності у життєдіяльності героїв творів, сучасників.

Цей етап спрямовувався на забезпечення повноти теоретичних знань з навчальних тем, проблем обговорення на уроках фізичної культури як у попередніх класах, так і в 4-х класах. Під час опитування учнів на констатувальному етапі було виявлено найнижчі показники обізнаності із тем, які вивчались у 2–3 класах. Це зумовило необхідність тісного взаємозв'язку учителів початкових класів і фізичної культури з метою розширення теоретичних знань шляхом оновлення тематичних виховних годин. Така цілеспрямована діяльність педагогічних працівників і молодших школярів сприяла формуванню усвідомленої мотиваційної потреби щодо використання засобів фізичної культури у повсякденному житті [146].

Отже, цей етап забезпечував повноту теоретичних знань і посилював інтерес до рухової активності.

*Привчально-діяльнісний етап* спрямовувався на створення динамічного середовища в якому учні привчалися до використання фізичної культури у щоденному побуті. З цією метою на якісно новому рівні відновлено оздоровчі заходи у режимі навчального дня школи: гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви. Дидактичні моделі розроблялись на основі імітаційних, загально-розвивальних та відновлювально-профілактичних вправ, танців; рухливих та народних ігор, що проводились з пісенно-речетативним та музичним супроводом.



Для підвищення продуктивності навчальної діяльності впродовж шкільного дня та ефективності першого уроку в експериментальних групах використовувалися моделі гімнастики до занять, в основу яких покладено імітаційні вправи у словесно-пісенному супроводі. Комплекси змінювались щомісячно. Пісенно-промовочний супровід обирався із літературних дитячих видань, на їх основі розроблялись комплекси вправ.

*Особистісно-заохочувальний* етап передбачав залучення учнів до самостійних занять руховою активністю, яка передбачала ранкову гігієнічну гімнастику, виконання домашніх завдань з фізичного виховання рекомендованих учителями фізичної культури та особистісно-орієнтовані комплекси фізичного самовдосконалення. Поряд з цим учні залучались до самоконтролю рухової активності, де була використана методика О.С. Куца [132].

Наші спостереження, під час констатувального та формувального експериментів засвідчили, що підвищити рухову активність учнів без педагогічної та батьківської участі неможливо. Тому, на основі аналізу матеріалів наукових досліджень, власного досвіду педагогічної діяльності стало можливим розроблення алгоритму організації педагогічної підтримки у формуванні потреби до підвищення рухової активності школярів, що забезпечувалось на управлінсько-методичному, учнівському та сімейному рівнях.

Управлінсько-методичний рівень передбачав:

- опрацювання з педагогічним колективом основних концептуальних положень нормативно-правових документів щодо підвищення рухової активності осіб у загальноосвітніх школах;
- затвердження на педагогічній раді заходів, що проводяться у режимі навчального дня школи та їхнього інструктивно-методичного забезпечення (закріплення за кожним класом громадських інструкторів із числа учнів заздалегідь підготовлених вчителем фізичної культури);

– оновлення змісту роботи шкільного методичного об'єднання, надання педагогічної підтримки учням у їх руховій діяльності (обмін думками, моделювання заходів, обговорення тем для виховних годин та роботи з батьками);

– вивчення стану рухової активності учнів початкових класів (у добовому і тижневому режимі) та обговорення його на педагогічній раді;

– висвітлення на педагогічній раді школи досвіду організаційно-методичного забезпечення та піднесення рухового режиму дня учнів початкових класів на якісно-новий рівень.

Учням надавалася педагогічна підтримка на рівні «учитель початкових класів-учні класу» відповідно до розробленого алгоритму (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Алгоритм педагогічної підтримки щодо підвищення рухової активності школярів під час навчального дня**

Компоненти педагогічного впливу	Установки та дії педагога	Форми педагогічного впливу
1. Ціль	Осмислення і обговорення з дітьми біологічно оправданих норм рухової активності для їх вікової групи та її оздоровчого впливу на організм особистості. Прийняття мети майбутньої діяльності і постановка рекреаційних задач	Співбесіда «Рухова активність – основа нашого життя»
2. Мотив	Виявлення внутрішніх мотивів школярів до рухової активності та опора на них	Анкетування (визначення усвідомленості потреби рухової активності)
3. Засоби	Вибір спільно з учнями засобів для рекреаційних занять, враховуючи їх інтерес	
4. Дії	Оновлення змісту та проведення оздоровчих заходів у режимі навчального дня, з врахуванням побажань школярів	Розроблення комплексів гімнастики до уроків, динамічних хвилин

## Продовження табл. 4.2

5. Результат	Досягнення учнями особистісного зростання показників фізичної фізичної підготовленості та працездатності у центрі уваги педагога приріст у показниках та внутрішні позитивні зміни в особистості школяра	Ведення екрану рівня фізичної підготовленості учнів класу
6. Оцінка	Збереження можливості учням провести самооцінку власної рухової активності та аналіз показників фізичного вдосконалення	Відверта розмова «Я – минуле, Я – реальне сьогодення»

Педагогічна підтримка передбачала спільну діяльність з вихованцями, де визначались його інтереси під час добору засобів фізичної культури. Діти долучались до збору пісено-речетативного супроводу для комплексів вправ, ведення «Екрану рівня фізичної підготовленості» учнів класу, організації конкурсів, свят, звітів про фізичне самовдосконалення.

Поряд з цим, на допомогу учням початкових класів було запропоновано алгоритм як педагогічної так і батьківської підтримки в оптимізації добової рухової активності упродовж навчального дня (табл. 4.3).

Паралельно з педагогічною підтримкою, що реалізувалась у процесі підвищення рухової активності учнів під час експерименту, важливе місце займало формування батьківської допомоги.

З цією метою було розроблено програму-мінімум, яка передбачала опрацювання восьми тем, що обговорювались у співпраці учителів початкових класів, фахівця фізичної культури та батьківської громадськості (додаток).

Предметом обговорення були матеріали медичного обстеження школярів; біологічно оправдані добові норми рухової активності; рівень фізичної підготовленості учнів; організація самостійних занять у домашніх умовах; оздоровча сила природи; вимоги до самоконтролю та контролю до фізичного самовдосконалення дітей; шляхи утвердження пріоритетів

здорового способу життя у сім'ї з опорою на засоби фізичної культури; шкідливі звички, що шкодять здоров'ю.

Таблиця 4.3

**План оптимізації добової рухової активності учнів впродовж  
навчального дня учнів 4 класів**

№ п/п	Форми фізичного виховання	Тривалість	Організаційно-методичні вказівки
1.	Ранкова гігієнічна зарядка гімнастика до уроків з пісенно-речетативним супроводом	10-15 хв  10 хв.	Розучується на уроках фізичної культури. Комплекси змінюються щомісячно (зберігаються в класі формують картотеку)
2.	Динамічні хвилинки на усіх загальноосвітніх уроках (крім контрольних)	10 хв. (по 2 хв.×5 уроках)	Комплекси побудовані з використанням відновлювально- профілактичних вправ, проводяться із словесним супроводом розучуються на уроках фізичної культури
3.	Рухливі перерви (ігри- класики; народні рухливі ігри, стрибки на скакалці, елементи сучасних народних танців, комплекси для постави	15 хв.	До проведення залучаються органи учнівського самоврядування із числа старшокласників.
4.	Динамічні паузи (малі перерви)	20 хв. (по 5 хв. – 4 перерви)	Використовуються колективні ігри на увагу гаївкового характеру
5.	Домашні завдання з фізичної культури (фізичне самовдосконалення)	30 хв.	Розучується на уроках фізичної культури
6.	Прогулянки – ігри на свіжому повітрі	2–2,5 год.	Розучується під час гуртка «Народна гра»
	Разом	4–4,5 год.	

Добре себе виправдали у цій співпраці школи і сім'ї такі форми: батьківські збори, конференція «Рухова активність – запорука здоров'ю.», година запитань і відповідей, індивідуальні та групові консультації, бесіди з піднятих проблем. Серед *форм* які забезпечували ефективність реалізації програми використовувались такі:

- оздоровчі форми у режимі навчального дня (гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви) які постійно оновлювались у своєму змісті чим викликали в дітей інтерес до рухової активності;

- заняття в оздоровчому гуртку «Народна гра», що розширювало руховий досвід, прививало інструктивні навички; самостійна робота із фізичного самовдосконалення. Це зміцнювало віру в свої можливості, формувало прагнення до самостійності, утверджувало позитивне ставлення до рухової активності, що у підсумку спонукало до систематичних занять фізичними вправами;

- пошукова робота щодо використання рухової активності у життєдіяльності видатних людей;

- позакласні форми: змагання, конкурси, вікторини, спортивне свято «Тато, мама і я – здорова сім'я» (додаток). Вони сприяли утвердженню вольових зусиль, здатності одержувати задоволення від самовизначення, заохочували першим долати перешкоди. Це сприяло особистісному зростанню, а також розвивало ціннісне ставлення до колективних досягнень. Важливе місце займали тематичні виховні години, що на конкретних прикладах формували переконання у необхідності рухової активності (див. методичні рекомендації).

Серед *методів і методичних прийомів* використовувалися: словесні (бесіда, розповідь, вікторина), які активізували пізнавальний інтерес дітей; наочні (презентації; відеоматеріали), практичні (моделювання, ігровий, змагальний), які формували школу рухів, збагачував руховий досвід [106]. Наші спостереження засвідчують, що безпосередня участь учня у процесі

пізнання викликає емоційне задоволення на основі яких зростала усвідомлена потреба у систематичних заняттях руховою активністю.

Формування потреби до підвищення рухової активності проводилось на основі принципів гуманізації, доступності й індивідуалізації, свідомості й активності.

*Принцип гуманізації* забезпечував спрямування педагогічного процесу на інтереси особистості, що враховувалось під час педагогічної підтримки, де обговорювались із дітьми норми рухової активності, мета і вибір засобів, оновлення змісту оздоровчих форм, які проводяться у режимі дня, планування та організація позакласних форм занять, умови для прояву творчих здібностей [19; 42; 92]; виховання рішучості, активності, ініціативності, позбавлення таких рис як невпевненість, тривожність, схильність до цинізму.

Під час реалізації принципу гуманізації створювалось благодатне середовище для самовираження під час розроблення дітьми і захисту комплексів гімнастики до уроків, відвертої розмови «Я – минуле, Я – реальне, Я – майбутнє», що спонукала до фізичного самовдосконалення.

*Принцип доступності й індивідуалізації* передбачав вивчення в умовах уроків, комплексів вправ, які реалізувались як під час оздоровчих заходів у режимі навчального дня учнів початкових класів, так і пропонувались для домашніх завдань. При цьому рекомендувались вправи для фізичного самовдосконалення, де враховувались вік, стать, стан здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості.

*Принцип наступності і безперервності* супроводжував весь експериментальний процес, що реалізувався у взаємозв'язку усіх форм фізичного виховання (оздоровчі заходи у режимі навчального дня, урок, позакласні форми, фізичне самовдосконалення) і в своєму організаційно-методичному забезпеченні спрямовувався на пробудження внутрішнього задоволення від занять. Тільки після того як учень отримує задоволення від виконання фізичних вправ, схвалення оточуючих, приріст у показниках своєї

рухової діяльності, його потреби до занять фізичною культурою будуть зростати [249; 251].

*Принцип міжпредметних зв'язків* забезпечував змістову інтеграцію навчальних тем природних дисциплін з фізичним вихованням, що широко використовувалось під час мотиваційно-переконуючого та привчально-діяльнісного етапів (див. рис. 4.2).

*Принцип переконання* щодо самостійності забезпечувався шляхом аналізу теоретичних знань, добових норм власної рухової активності, стану розвитку фізичної підготовленості, що підкріплювався приростом у показниках системи домашніх завдань, які висвітлені у матеріалах «Екрану рівня фізичної підготовленості учнів».

Самостійні заняття передбачали виконання ранкової гігієнічної гімнастики, загартувальних процедур, домашніх завдань з фізичної культури (фізичне самовдосконалення), дозвілля на свіжому повітрі у позаурочний час.

Критеріями оцінювання стану сформованості потреби до підвищення рухової активності слугували показники мотиваційно-інформаційного компонента: усвідомлення мотивів до рухової активності, досягнення цілей успіху; мотиваційний інтерес.

Критеріями емоційно-вольового компонента – емоційна стійкість, мобілізація вольових зусиль.

Поведінковий компонент оцінювався за показниками стану спрямованості поведінки учнів, об'єму рухової активності, рівня фізичної підготовленості.

#### **4.2 Забезпечення ефективних педагогічних умов формування мотивації учнів молодших класів до підвищення рівня рухової активності**

Ефективність запропонованої програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів» з позиції

мотиваційно-потребуючого підходу вивчалася за трьома визначеними в програмі компонентами: емоційно-вольовим, мотиваційно-інформаційним та поведінковим.

Як було сказано вище, критеріями емоційно-вольового компонента були емоційна стійкість і мобілізація вольових зусиль під час різних форм фізичного виховання в режимі навчального дня (гімнастика до занять, оздоровчі динамічні хвилини, рухливі перерви).

Для більш об'єктивного визначення рівня емоційної стійкості ми враховували крім індивідуально-психологічних показників ще й психофізіологічні [26; 114].

Рівень витривалості нервових клітин до тривалого навантаження як характеристики емоційної стійкості ми визначали за результатами теппінг-тесту Ромберга. Особливістю було те, що тест мав пісенний супровід («Іди іди дощику», «Куй, куй ковалі», «Дощик дощик», «Печу, печу хлібчик»). Показники працездатності визначалися різницею між сумами крапок першої й останньої проби, які ставились на листок паперу, що розділені олівцем на чотири квадрати розміром 6×9.

Тест виконувався за командою вчителя «Увага! «Почали!», у час найбільшої втоми дітей. При цьому кожна з чотирьох проб тривала по 10 с з інтервалом відпочинку в 20 с. При цьому дітям пояснювалося, що чим більшою буде різниця між кількістю крапок першої і четвертої проби, тим є нижчою функціональна стійкість нервової-м'язового апарату й емоційна стійкість, а саме: високому рівню відповідав показник 6 і менше, достатньому (Д) 7–10 і низькому (Н) більше 10 крапок.

Цифрові дані теппінг-тесту, проведеного у КГ і ЕГ, свідчать про значне підвищення функціональної стійкості нервової системи молодших школярів, в яких регулярно протягом тижня проводилися динамічні хвилини (табл. 4.4).

Тенденція до погіршення працездатності дітей у тижневому режимі, яка спостерігалася у КГ, є більш стійкою (рис. 4.3).



**Зведена таблиця емоційної стійкості дітей за тиждень після експерименту**

Групи	Понеділок (крапок)	Вівторок (крапок)	Середа (крапок)	Четвер (крапок)	П'ятниця (крапок)
КГ (n = 30)	9	8	7	10	11
ЕГ (n = 30)	6	5	5	6	7

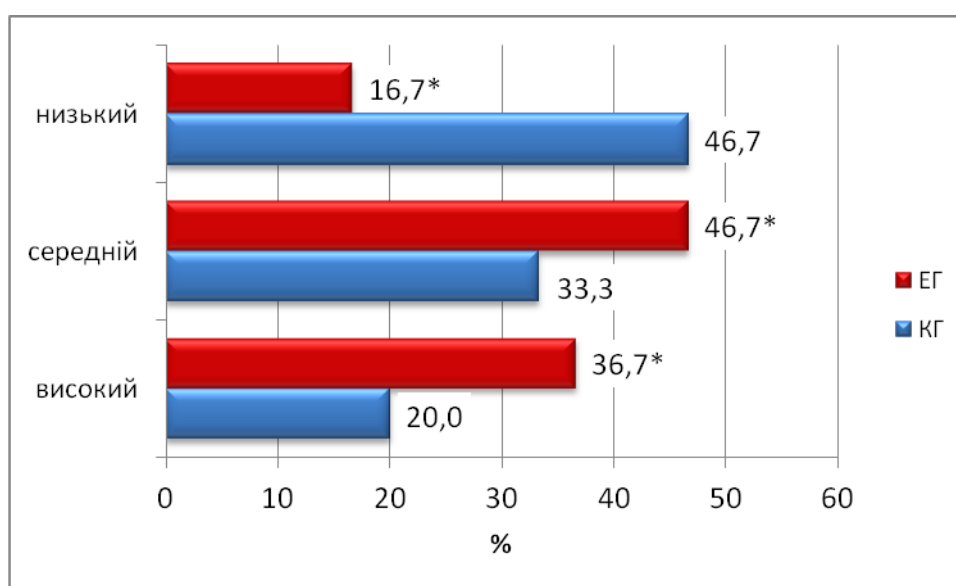


Рис. 4.3 Розподіл за рівнями працездатності учнів молодших класів ЕГ (n = 30) і КГ (n = 30): \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ )

В учнів ЕГ працездатність знаходилася переважно на середньому і високому рівнях, що достовірно вище, ніж у КГ ( $\chi^2 = 6,40$ ;  $p < 0,05$ ).

З метою утворення переконання в необхідності підвищення рухової активності у режимі дня, учням пропонувалось простежити за самопочуттям у тижневому режимі (між третім і четвертим уроком відзначити у таблиці один із рівнів втомлюваності за самопочуттям «втоми немає», «незначна втома», «дуже втомлений») (рис. 4.4).

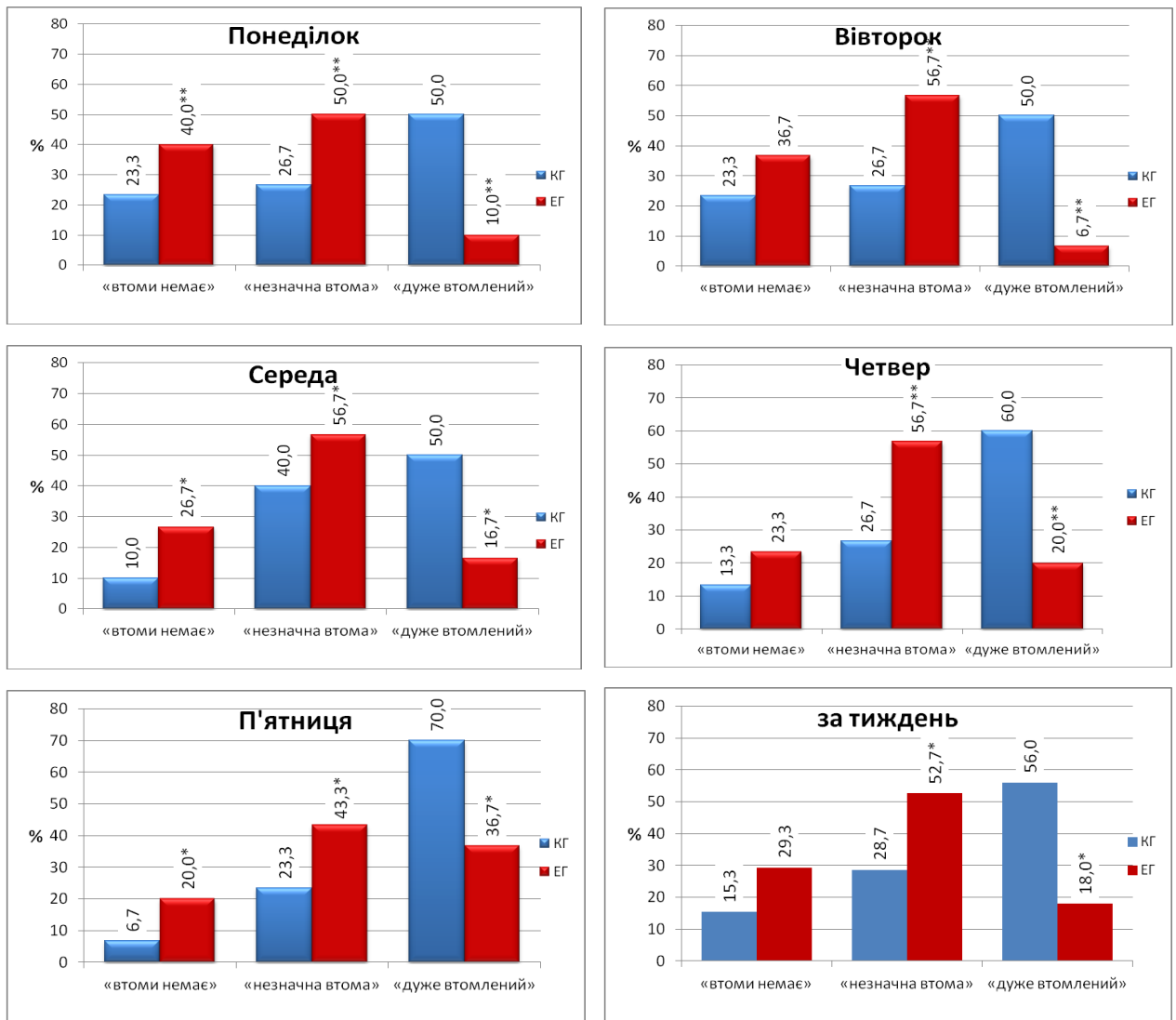


Рис. 4.4 Динаміка емоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку протягом тижня після експерименту: \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ ); \*\* – ( $p < 0,01$ )

Як бачимо, результати самооцінки власного емоційного стану учнями 4-х класів добре узгоджувалися з показниками теплінг-тесту.

Аналіз відповідей четвертокласників про відчуття втоми впродовж тижня показав, що після експерименту 29,3 % дітей експериментальної і 15,3 % контрольної груп вважали, що «втоми немає». Відсоток дітей з незначною втомою у ЕГ становив 52,7 %, що було достовірно вище, ніж у КГ (28,7 %). Слід відзначити достовірно значущу різницю між частками дітей ЕГ і КГ, які вказали на значну втому – 18,0 % проти 56,0 % ( $\chi^2 = 9,77$ ;  $p < 0,01$ ).

Це добре узгоджується з нашими спостереженнями за учнями у школах, які теж засвідчили низьку працездатність учнів під час першого уроку. Це пояснюється тим, що вчителі початкових класів нехтують гімнастикою до занять, про що засвідчили матеріали констатувального етапу, а також тим, що учні не виконують вдома гігієнічної гімнастики. Тому на першому уроці майже у 80 % школярів спостерігається стан сонливості, в'ялості, звідси і низька працездатність навчання. З другого боку, вплив регулярних занять гімнастикою до уроків на психофізіологічну стійкість учнів ЕГ і КГ протягом навчального дня вивчали з допомогою колірної методики М. Люшера. Так, на червоному кольорі вибір зупинилися 36,7 % учнів ЕГ і лише 13,3 % учнів КГ, що означає піднесення, потребу діяти і добиватися успіху (рис. 4.5).

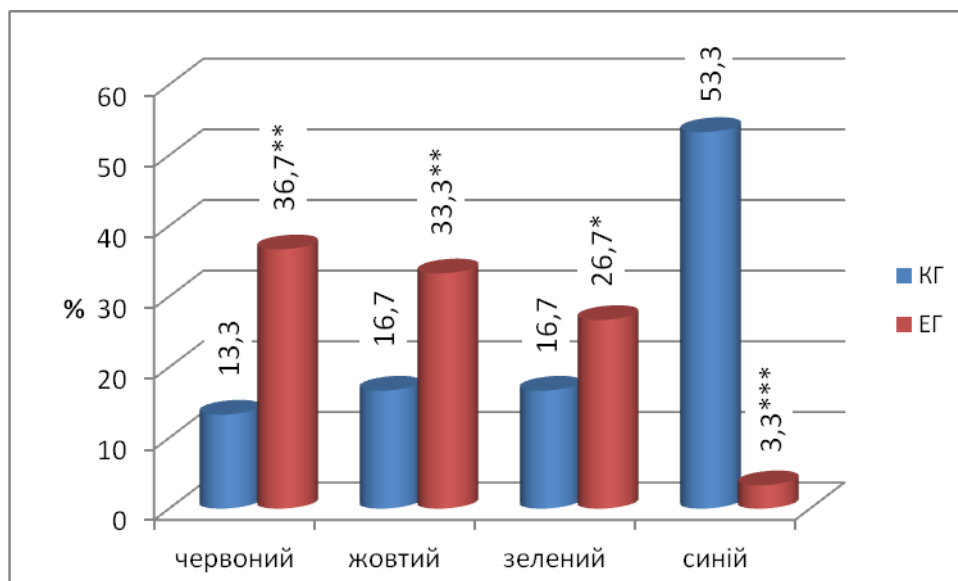


Рис. 4.5 Розподіл учнів ЕГ (n = 30) і КГ (n = 30) за психофізіологічною стійкістю після експерименту: \* – достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ ); \*\* – ( $p < 0,01$ ); \*\*\* – ( $p < 0,001$ )

Великі розходження зустрілись у виборі жовтого кольору (ЕГ – 33,3 %, КГ – 16,7 %), що вказує на готовність респондентів до активної діяльності, а зеленому кольору віддали перевагу 26,7 % учнів ЕГ, що свідчить про несприятливість та послідовність дій і 16,7 % учнів КГ. Слід відзначити, що

тільки у 3,3 % учнів ЕГ емоційний стан від регулярних занять фізичними вправами у режимі навчального дня не зазнав змін у той час, як у КГ таких учнів було достовірно більше (53,3 %). Результати перевірки гіпотези про відмінності у розподілі за ознаками емоційного стану показав достовірні відмінності в останньому між учнями ЕГ і КГ ( $\chi^2 = 18,86$ ;  $p < 0,001$ ).

Формування психофізичної стійкості до різних умов зовнішнього середовища проявляється також у здібності проявляти стійкість уваги, сприйняття, пам'яті, розумової втоми, нервово-емоційної напруги, стресу.

Природно, що різні фізичні вправи і види спорту різною мірою виховують і розвивають ці психічні процеси. У зв'язку з цим, нами розроблено три варіанти динамічних хвилин, за допомогою яких старались вплинути на працездатність школярів під час читання, математики, письма (додаток). Дослідження проводилось впродовж місяця у час найбільшої втоми дітей на уроках (15–20 хв. уроку). Результати дослідження засвідчують, що в ЕГ до початку експерименту реакція на проведення динамічної хвилини виражалася через синій колір у 43,3 % школярів, у КГ – у 50,0 %. Решта учні вибрали кольори відповідно у такій послідовності: зелений по 13,3 %, жовтий у 33,7 % (ЕГ) і 33,3 % (КГ); червоний 6,7 % (ЕГ) і 3,4 % (КГ) (рис. 4.6).

Після регулярного проведення динамічних хвилин на уроках читання, де використовувалися моделі «Казала мені мати», «Калина», «Гей весна», результати як у контрольній, так і експериментальній групах були кардинально іншими. Так, після експерименту 26,7 % дітей ЕГ віддали перевагу червоному кольору, що засвідчує про зростання активності та емоційності, жовтий вибрали 36,7 %, на зелений колір вказали 30,0 % учнів і тільки 3,3 % учнів ЕГ вибрали синій колір, що достовірно відрізнялося з розподілом до експерименту ( $\chi^2 = 13,58$ ;  $p < 0,001$ ).

У КГ після проведення динамічних хвилин теж спостерігалися достовірні зміни в психоемоційному стані учнів, хоч і менш виражені: 16,7 %

четвертокласників КГ вибрали червоний колір, 33,3 % – жовтий, 30,0 % – зелений і в 2,5 раза менше, ніж до експерименту, синій ( $\chi^2 = 2,53$ ;  $p < 0,05$ ).

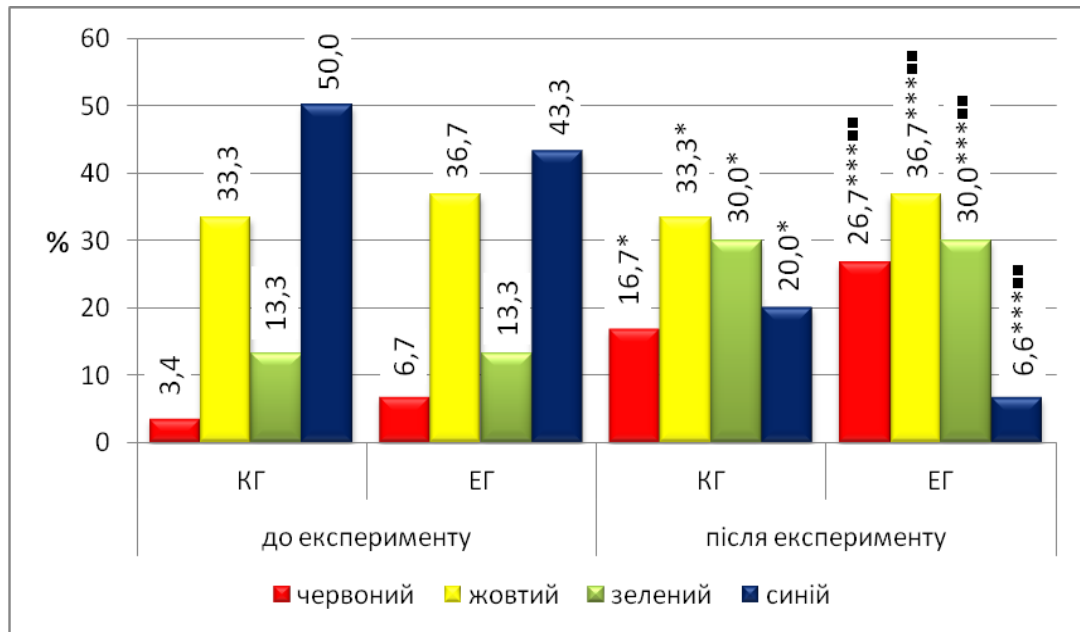


Рис. 4.6 Розподіл учнів молодших класів ЕГ (n = 30) і КГ (n = 30) за психофізіологічною стійкістю після проведення динамічних хвилин: \* – достовірність відмінностей у групах до та після експерименту ( $p < 0,05$ ); \*\* – ( $p < 0,01$ ); \*\*\* – ( $p < 0,001$ ); ■ – достовірність відмінностей у КГ і ЕГ після експерименту ( $p < 0,05$ ); ■■ – ( $p < 0,01$ ); ■■■ – ( $p < 0,001$ )

Слід відзначити достовірні відмінності в психоемоційному стані дітей ЕГ і КГ після експерименту ( $\chi^2 = 8,75$ ;  $p < 0,01$ ).

Завдання наступного дослідження полягало у виявленні впливу динамічних хвилин із словесним супроводом на зорову увагу учнів на уроках математики. Діти за 1,5 хв. за командою вчителя повинні відшукати у таблиці з 25 клітинками, де у розкиданому порядку розміщені числа від 1 до 40 (15 чисел пропущено), і викреслити в бланку ті, яких немає у таблиці (додаток).

Діти працювали з двома бланками, в яких за порядком розміщувались числа від 1 до 40. Бланком №1 користувались до динамічної хвилини та №2 – після динамічної хвилини. При цьому школярі мали можливість спостерігати та переконуватись у позитивному впливі засобів фізичної

культури на їх увагу. Порівняльний аналіз результатів у ЕГ і КГ засвідчував про значну перевагу уваги в школярів ЕГ.

Так, із 15 правильних відповідей, які міг дати кожний школяр до виконання динамічної хвилини, у середньому 7 правильних дали 46,7 % учнів ЕГ, а 40,0 % учнів КГ дали, у середньому, 6 правильних відповідей, що свідчить про середній рівень зорової уваги. Після активної хвилини, у 73,3 % учнів ЕГ середньогрупова правильних відповідей становила 11, що свідчить про високий рівень уваги, а в 56,7 % учнів КГ – 8 правильних, що відповідало достатньому рівню.

Аналогічні результати отримали при дослідженні ефективності комплексів вправ у поєднанні зі словесним супроводом, закладеного у зміст моделі гімнастики до уроків, які засвідчили прискорення процесу запам'ятовування послідовності виконання фізичних вправ порівняно із учнями контрольних груп (рис. 4.7).

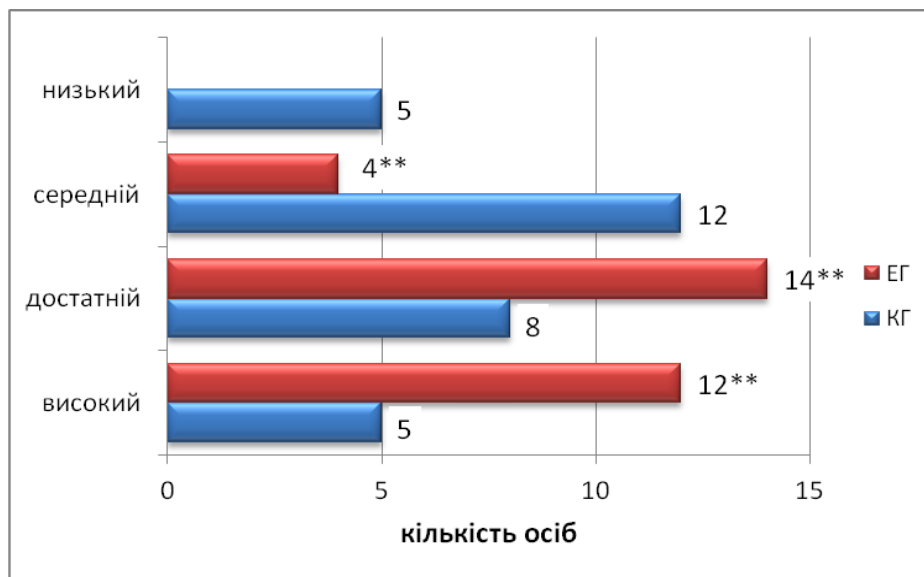


Рис. 4.7 Розподіл учнів молодших класів ЕГ (n = 30) і КГ (n = 30) за рівнями уваги після експерименту: \*\* – достовірність відмінностей (p < 0,01)

Таким чином, матеріали наших досліджень засвідчують про те, що 33,3 % школярів ЕГ і 20,0 % школярів КГ мають високий рівень сформованості емоційно-вольового компоненту, 40,0 % та 26,7 % відповідно

– достатній, 16,7 % і 33,3 % відповідно – середній і тільки десята частина учнів ЕГ виявили низький рівень цього компоненту, тоді як у КГ частка таких була вдвічі вищою ( $\chi^2 = 7,89$ ;  $p < 0,05$ ) (рис. 4.8).

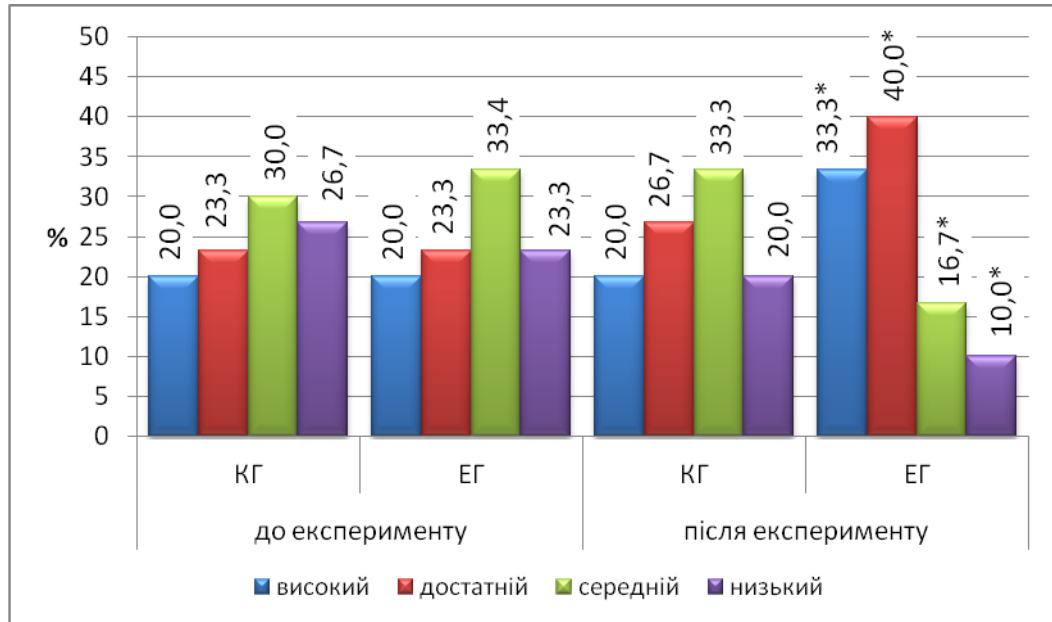


Рис. 4.8 Розподіл за рівнями емоційно-вольового компоненту учнів молодших класів ЕГ (n = 30) і КГ (n = 30) до та після експерименту: \* – достовірність відмінностей показника ( $p < 0,05$ )

Таким чином, переважна більшість учнів ЕГ після впровадження нашої програми достовірно менше піддавалися деструктивним емоційним навантаженням і мали при цьому стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань при збільшенні як фізичних, так і інтелектуальних навантажень.

Прояв школярами молодших класів вольової активності багато в чому визначається їх інтересом до завдання, оскільки «треба» ще не є основою мотивації їх діяльності. Тому прояв ними завзяття та наполегливості багато в чому залежить від того, наскільки вчителю вдалося включити завдання для виконання в мотиваційну сферу особистості учнів, зробити його значущим для них. Як було визначено вище, мотиваційно-інформаційний компонент молодшого школяра включав інтерес до різних засобів фізичної культури, а

звідси і відповідне ставлення до різних форм фізичного виховання (уроку, оздоровчих заходів у режимі навчального дня, позаурочних форм).

Справа в тому, що мотивація щодо школярів є внутрішня і зовнішня. Інтерес виникає тільки на основі внутрішньої мотивації. Саме вона дозволяє, як це не парадоксально, переносити великі фізичні і нервово-емоційні напруги з інтересом, за бажанням самого школяра [106]. У цьому випадку учень виконує завдання і вправи захоплено. Так відчують і поведуться, дуже часто, молодші школярі в ігрових ситуаціях. До ігор у них є природна, вроджена внутрішня мотивація [205].

Однією з важливих форм рухової активності дітей під час навчального дня, є рухливі перерви, які ми оновили народним ігровим матеріалом. Враховуючи високий інтерес молодших школярів до колективних ігор, до змісту програми великих перерви відібрали народний ігровий матеріал, зимово-весняного циклу, що використовувався під час великих перерв, з 20 січня до 30 травня 2016 року, тобто другий семестр у четвертому класі (див. методичні рекомендації).

Під час розроблення динамічних моделей, добирали ігри, які за своїм змістом відповідали порі року, що на наш погляд допомагало школярам краще пізнати явища природи, пробуджувало почуття любові до неї, що за нашими спостереженнями веселило, піднімало настрій, а також розширювало руховий досвід, збагачувало мотиваційно-інформаційну основу рухової активності.

При цьому увага приділялась, принципу організації взаємовідношення між гравцями, що сприяло вихованню солідарності, комунікативності, співпереживання, взаємодопомоги.

У ході експерименту впродовж весняних місяців використовували народні рухливі ігри за тематикою «Весна» гаївкового характеру з промовками, імітаційними рухами (див. методичні рекомендації).

Крім вище названих форм учні залучались до занять у оздоровчому гуртку «Народної гри» (2 рази на тиждень по 30 хв.), брали участь у



конкурсах «Моя зарядка», «Цікава перерва», свято «Здорова сім'я – здорова держава», мандрівка у країну «Спортландію» (додаток). Під час проведення вище названих заходів створювалась ситуація успіху, що слугувало стимулом (різні засоби заохочення) до підвищення рухової активності дітей.

Основні мотиви і потреби учнів після використання програми оцінювалися за методикою Л. М. Собчик «Тест кольорових виборів» [108]. Учні пропонувалось на спеціальній картці листку зробити позначення об'єднаних двох кольорів з чотирьох робочих (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

#### Мотиви учнів під час динамічних перерв

Групи	Поєднання кольорів учнями у %											
	ЧЗ	ЧЖ	ЧС	СЗ	СЖ	СЧ	ЖЧ	ЖС	ЖЗ	ЗЖ	ЗЧ	ЗС
КГ 30	–	16,7	–	36,7	3,3	3,3	3,3	3,3	16,7	6,7	6,7	3,3
ЕГ 30	–	20,0	–	10,0	6,7	10,0	–	–	33,3	16,7	3,3	–

Результати подані у таблиці засвідчують, що в результаті регулярного використання в режимі навчального дня народних рухливих ігор під час рухливих перерв в учнів ЕГ домінував жовто-зелений колір (33,3 %), що, за трактуванням Л.М. Собчик, свідчить про прагнення учнів до самоутвердження та мотиваційну потребу в утриманні власної позиції. У КГ таких учнів було 23,3 %. Поєднання червоного і жовтого засвідчує, що у 20,0 % учнів ЕГ та 16,7 % учнів КГ виражений мотив досягнення успіху та емоційної втягненості; на поєднанні зеленого і жовтого кольорів зупинились 16,7 % та 6,7 % учнів ЕГ і КГ відповідно, що говорить про мотиваційну потребу у соціальній активності, у спілкуванні, яскравих переживаннях, тобто провідним мотивом у цих дітей стала емоційна втягненість; перевагу синьо-зеленому і синьо-червоному кольорам віддали по 10 % учнів ЕГ. Це означає, що для цих учнів провідним мотивом під час ігрових форм роботи є мотив уникнення невдачі, що було достовірно менше, ніж до експерименту (54,3 %) і менше, ніж у КГ, де частка таких становила 40,0 %.

Це засвідчує про те, що під впливом запропонованої програми відбулося закріплення мотиву досягнення успіху в якості одної із складових позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Паралельно з дослідженням впливу народних ігор і забав на мотиваційну сферу школярів у режимі навчального дня і тижня, впродовж четвертої чверті вивчався їх оздоровчий вплив на організм четвертокласників. Виявлено, що моделі динамічних хвилинок, ігрові перерви з пісенно-речитативними супроводом, імітаційні вправи елементами танців, спричинили в дітей зниження частоти серцевих скорочень у спокійному стані (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

**Зміни функціонального стану дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної програми**

Групи	ЧСС, уд/хв		Тривалість затримки дихання на вдиху, с		Затримка дихання на видиху, с	
	на початок IV чв.	на кінець IV чв.	на початок IV чв.	на кінець IV чв.	на початок IV чв.	на кінець IV чв.
КГ (n = 30)	82,4 ± 2,1	76,8 ± 1,8	25,4 ± 0,8	28,5 ± 0,9	14,2 ± 0,5	15,4 ± 0,4
ЕГ 30 (n = 30)	78,2 ± 1,9	73,7 ± 1,5*	26,5 ± 0,7	29,7 ± 0,7**■	14,4 ± 0,4	16,6 ± 0,4***■

Примітки. 1) \* – достовірність відмінностей між показниками до та після експерименту: \* – ( $p < 0,05$ ); \*\* – ( $p < 0,01$ ); \*\*\* – ( $p < 0,001$ );

2) ■ – достовірність відмінностей у КГ і ЕГ після експерименту: ■ – ( $p < 0,05$ )

Таким чином, ми бачимо достовірне зниження ЧСС в учнів ЕГ порівняно з вихідним – ( $73,7 \pm 1,5$ ) уд./хв. проти ( $78,2 \pm 1,9$ ) уд./хв. ( $t = 2,27$ ;  $p < 0,05$ ), в учнів КГ такі зміни відбулися на рівні статистичної тенденції, що можна пояснити віковими аспектами.

Спостерігається збільшення тривалості затримки дихання на вдиху і видиху усіх групах. Проте, у ЕГ ці зміни носять достовірний характер. Так,

час затримки дихання на вдиху і видиху в учнів ЕГ збільшився в середньому на 3,2 с ( $t = 3,23$ ;  $p < 0,01$ ) і на 2,2 с ( $t = 3,89$ ;  $p < 0,001$ ) відповідно. В учнів КГ позитивні зміни хоч і спостерігалися, проте не були достовірними. Слід відзначити, що функціональний стан дихальної системи учнів ЕГ був достовірно кращим, ніж в учнів КГ. У них величина приросту часу затримки дихання на вдиху по відношенню до такого у КГ становила 12,2 % ( $t = 2,10$ ;  $p < 0,05$ ), видиху – 20,4 % ( $t = 2,12$ ;  $p < 0,05$ ).

Крім того, проби, пов'язані із затримкою дихання на вдиху і видиху (проба Штанге і Генчі), відображають вольові якості випробуваного, так як обумовлені здатністю організму протидіяти стану гіпоксії.

Таким чином, наші спостереження засвідчили, що розроблені та апробовані під час формувального експерименту моделі, допомогли усвідомити їх роль мобілізуючого і оздоровчого характеру, утверджувати усвідомлену мотиваційну потребу, щодо систематичного використання фізичних вправ у повсякденному житті. Про це стверджують відповіді на запитання під час опитування мотиваційного-інформаційного компоненту потреби до підвищення рухової активності. Так, на запитання «Для чого ранком робити ранкову гігієнічну гімнастику?» 73,3 % учнів ЕГ відповіли, «щоб прогнати сон і втому та не хворіти», 23,3 % – «щоб швидше проснутись» і лише 3,3 % – не усвідомили ролі ранкової гімнастики («роблю бо всі роблять»). Натомість у КГ результат був іншим: 26,7 % учнів відповіли «роблю, бо так сказав учитель», 20,0 % – «щоб вирости здоровим» і решта 53,3 % – «роблю, бо скоро буде конкурс між класами, щоб наш клас виграв». Слід відзначити, що навіть таке не усвідомлене ставлення учнів як у ЕГ, так і КГ «роблю», на наш погляд сприяє формуванню навички удосконалення рухових дій, оздоровлення школярів.

Робота з дітьми експериментальних класів за нашою програмою дозволила їм відчувати можливості фізичної культури для розвитку волі, управління своїм самопочуттям і, як результат, можливість бути впевненим в собі. Отже, систематичне підкріплення будь-якої мети, ідеї, предмета

позитивними емоціями призводить до формування самостійного мотиву, інакше кажучи, відбувається «зсув» мотиву на мету.

Зміну інтегрального показника мотиваційно-інформаційного компоненту показано на рис. 4.9.

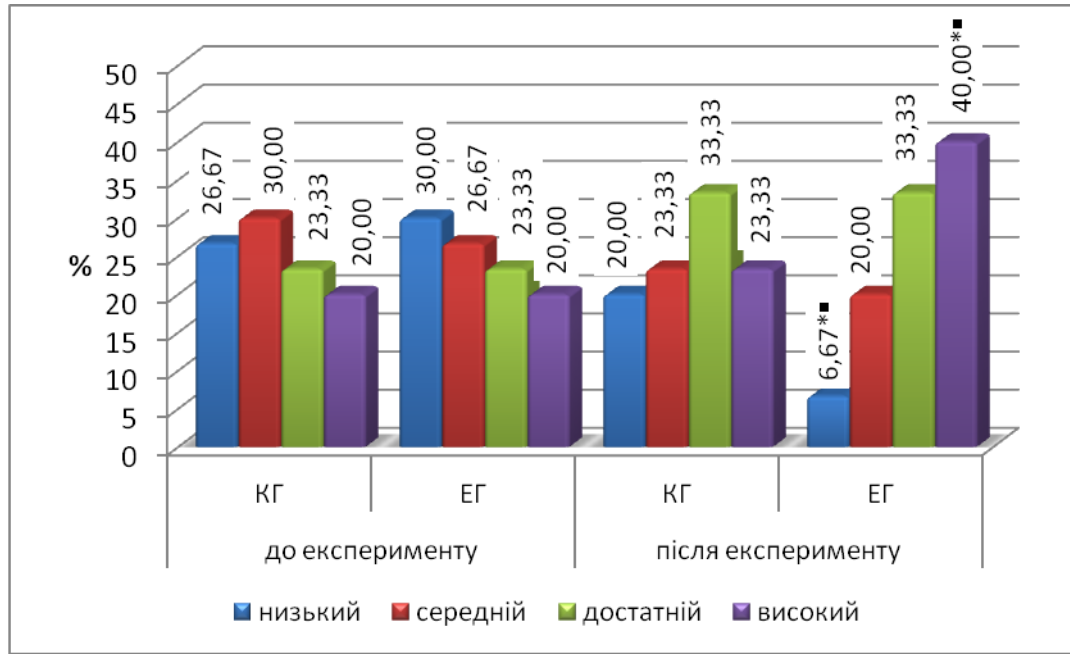


Рис. 4.9 Розподіл учнів за рівнем мотиваційно-інформаційного компоненту мотивації до підвищення рівня рухової активності до та після експерименту у КГ (n = 30) і ЕГ (n = 30): \* – достовірність різниці показників у ЕГ до та після експерименту ( $p < 0,05$ ); ■ – достовірність різниці показників у ЕГ і КГ після експерименту ( $p < 0,05$ )

Таким чином, отримані результати дослідження свідчать про істотний вплив програми «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» з опорою на позаурочні форми фізичного виховання, використання ігрового та змагального методів на мотиваційно-інформаційний компонент учнів ЕГ. Так, частка дітей ЕГ з низьким рівнем після експерименту була достовірно меншою як до, так і у порівнянні з часткою таких у КГ – 6,67 % проти 30,00 % ( $\chi^2 = 4,45$ ;  $p < 0,05$ ) та 20,00 % ( $\chi^2 = 3,84$ ;  $p < 0,05$ ).

У контрольній групі істотних змін протягом цього періоду не відбулося.

Результати дослідження підтверджують ефективність педагогічної взаємодії та доцільності обраних методів і засобів для формування внутрішніх мотивів до занять фізичною культурою, що активізувало пізнавальні мотиви учнів молодших класів.

На нашу думку, ціннісне ставлення до занять фізичною культурою і спортом передбачає готовність до здорового способу життя, для якої крім мотиваційно-інформаційного компонента необхідний певний рівень знань про організацію рухової активності, а також умінь і навичок цієї діяльності. Основна роль тут відводиться знанням з фізичної культури, які визначалися за такими критеріями: теоретичні знання з фізичної культури, методичні знання, необхідні для організації самостійних занять фізичною культурою та практичні знання.

З метою вивчення ефективності впливу розробленої програми на пізнавальний компонент мотивації молодших школярів щодо підвищення рухової активності ми провели повторне тестування рівня знань з фізичної культури учнів 4-х класів (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

**Зміни рівня теоретичних знань учнів молодшого шкільного віку під впливом експериментальної програми (% правильних відповідей)**

Тематика занять	ЕГ				КГ			
	хлопчики (n = 15)		дівчатка (n = 15)		хлопчики (n = 12)		дівчатка (n = 18)	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Тема 1. Олімпійські ігри. Цінності олімпійського спорту	53,3	73,3	46,7	66,7	58,3	66,7	50,0	50,0
Тема 2. Олімпійські види спорту	53,3	80,0*	40,0	73,3*	58,3	58,3	44,4	44,4

Тема 3. Динамічні форми у режимі навчального дня, їх оздоровче значення.	33,3	73,3*	33,3	60,0*	33,3	41,7	33,3	38,9
Тема 4. Рухова активність як чинник підвищення розумової й фізичної працездатності	46,7	66,7	40,0	66,7*	41,7	50,0	44,4	44,4
Тема 5. Активний відпочинок, його оздоровчий ефект	33,3	60,0*	33,3	53,3	33,3	33,3	33,3	38,9
Тема 6. Постава людини причини їх порушення	40,0	66,7*	40,0	60,0	41,7	41,7	38,9	38,9
Тема 7. Травми: причини, наслідки, перша допомога.	26,7	46,7	13,3	53,3**	25,0	33,3	16,7	27,8
Тема 8. Вплив фізичних вправ на здоров'я людини	46,7	86,7**	40,0	80,0**	50,0	50,0	38,9	38,9
Тема 9. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання	33,3	53,3	26,7	46,7	33,3	41,7	22,2	22,2
Тема 10. Добова норма рухової активності учня	33,3	53,3	33,3	53,3	25,0	33,3	33,3	33,3

Примітка. \* – достовірність відмінностей між вихідним і кінцевим рівнями: \* – ( $p < 0,05$ ); \*\* – ( $p < 0,01$ )

Можна констатувати той факт, що після впровадження експериментальної програми значно покращилися як у хлопчиків, так і дівчаток молодших класів знання з питань Олімпійської освіти, а саме з питань олімпійських видів спорту. Так, частка хлопчиків і дівчаток ЕГ, які правильно відповіли на запитання цього блоку зросла на 26,7 % ( $\varphi = 1,64$ ;  $p < 0,05$ ) та 33,3 % ( $\varphi = 1,88$ ;  $p < 0,05$ ) відповідно. У КГ теж відбулося недостовірне збільшення кількості таких учнів.

Дуже важливим, з нашої точки зору, є достовірне підвищення рівня знань учнів молодших класів з питань форм рухової активності та їх впливу на фізичну і розумову працездатність особистості. Частка учнів молодших класів ЕГ, які дали правильні відповіді, після експерименту зросла, в середньому, на 20,0–26,7 % ( $\varphi = 1,64$ ;  $p < 0,05$ ).

З правилами техніки безпеки під час занять руховою активністю як в режимі навчального дня, так і в позаурочний час і надання першої допомоги після експерименту були значно краще ознайомлені 46,7 % хлопчиків і 53,3 % дівчаток ЕГ проти 26,7 % та 13,3 % до експерименту. Слід відзначити, що у дівчаток ця тема викликала більшу цікавість, ніж у хлопчиків, в яких зміни відбулися на рівні статистичної тенденції [221]. В учнів КГ теж відбулися позитивні зміни у рівні знань, однак достовірної різниці не виявлено. молодших школярів. Суттєво покращили учні ЕГ свої знання щодо впливу фізичних вправ на здоров'я людини – частка таких зросла на 40 % ( $\varphi = 2,44$ ;  $p < 0,01$ ) як серед хлопчиків, так і серед дівчаток.

На рівні статистичної тенденції зросла кількість дітей в ЕГ, які покращили свої знання щодо питань контролю та самоконтролю у процесі фізичного виховання та питань добової норми рухової активності чи дозування фізичних навантажень.

У ході формувального експерименту в експериментальному класі виділявся на уроках час на методичну підготовку учнів, застосовувалися такі форми спортивно-оздоровчої роботи, як гімнастика до уроків, динамічні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах, заняття у спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки, спортивні змагання, масові спортивно-оздоровчі заходи та спортивні свята. Педагогічні спостереження, бесіди з учнями, вчителями та батьками, аналіз анкетних даних дозволили зробити висновок про те, що наприкінці експерименту переважна більшість школярів ЕГ систематично брала участь у цих заходах та навчилася самостійно їх проводити в домашніх умовах. Так, на запитання «У якій послідовності буде проводити комплекс ранкової гімнастики?»

83,3 % учнів ЕГ впевнені, що будуть «починати і закінчувати ходьбою, а потім виконувати дві вправи для рук, дві для тулуба і дві для ніг», 16,7 % учнів 4-х класів відповіли «так, як навчилися». Це говорить про те, що учні усвідомлюють як значення гімнастики до уроків, так і потребу її щоденного виконання. Натомість у КГ 56,7 % школярів путались з відповідями, 30,0 % відповіли, що «немає різниці, що за чим виконувати, головне щоб робити «зарядку» і лише 13,3 % вказали, що починають і закінчують захід ходьбою, проте невпевнено називали послідовність вправ. Хоча і така відповідь тішить, бо створення у школах необхідного дидактичного середовища засобами активного відпочинку дітей у режимі навчального дня формують усвідомлену мотиваційну потребу, що необхідно займатися фізичними вправами повсякденно.

Крім того, апробована модель, сприяла організованому забезпеченню навчального дня учнів. Школярі не запізнювались на гімнастику, організовано розміщувались між партами в класі для її виконання, набували інструктивних навичок уміння забезпечити дзеркальний показ, темп виконання вправ у поєднанні з речитативом, походу виправляти помилки. З кожним днем зростала якість виконання заходів.

При цьому учні-інструктори змінювались кожного тижня, що активізувало, зобов'язувало, самостверджувало, вселяло впевненість у своїх можливостях, викликало інтерес до рухової активності. Підвищенню ефективності гімнастики до уроків сприяли проведення оглядів конкурсів «Моя гімнастика», що організовувались за розробленою схемою аналізу організаційно-методичного забезпечення гімнастики до уроків(додаток).

Поряд з цим, на особистісно-заохочувальному етапі учням пропонувалась спеціально розроблена інструктивна карта у якій необхідно відзначити час, затрачений на усі види діяльності впродовж тижня (табл. 4.8).

Як видно з табл. 4.8 тривалість добової оздоровчої рухової активності учнів ЕГ становила 3–3,5 год., а в тижневому вимірі (20–25 год.).



Таблиця 4.8

## Об'єм рухової активності молодших школярів за тиждень

Види рухової активності	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Пасивна рухова активність							
1. Сон (тривалість)	9,15 ±0,58	9,23 ±0,47	9,35 ±0,45	9,32 ±0,22	9,30 ±0,34	10,42 ±0,40	10,35 ±0,35
2. Гігієнічні процедури	0,53 ±0,09	0,51 ±0,09	0,54 ±0,08	0,58 ±0,10	0,54 ±0,07	1,18 ±0,08	1,12 ±0,09
3. Прийом їжі	1,33 ±0,28	1,32 ±0,21	1,25 ±0,15	1,32 ±0,19	1,28 ±0,19	1,48 ±0,23	1,55 ±0,21
4. Відпочинок	1,23 ±0,15	1,12 ±0,27	1,15 ±0,21	1,26 ±0,19	1,30 ±0,15	2,13 ±0,22	2,35 ±0,25
Побутова активність							
1. Ходьба до школи та зі школи, під час перерв	0,45 ±0,11	0,53 ±0,09	0,42 ±0,11	0,52 ±0,10	0,50 ±0,09	0,47 ±0,10	–
2. Прогулянка, дозвілля у домашніх умовах	1,58 ±0,18	1,54 ±0,17	1,58 ±0,20	1,56 ±0,18	1,55 ±0,11	2,21 ±0,15	2,25 ±0,15
Оздоровча рухова активність							
1. Заняття під час уроків та оздоровчих заходів у режимі навчального дня	2,43 ±0,28	2,42 ±0,17	2,45 ±0,12	2,48 ±0,18	2,49 ±0,16	2,45 ±0,21	–
2. Ранкова гігієнічна гімнастика	0,13 ±0,02	0,12 ±0,03	0,15 ±0,05	0,12 ±0,02	0,14 ±0,04	0,12 ±0,03	0,10 ±0,02
3. Самостійні заняття фізичними вправами	0,22 ±0,08	0,23 ±0,06	0,24 ±0,05	0,22 ±0,02	0,20 ±0,04	0,32 ±0,08	0,35 ±0,05
4. Заняття у оздоровчому гуртку	0,55 ±0,03	0,43 ±0,03	0,51 ±0,02	0,42 ±0,02	0,50 ±0,03	0,47 ±0,05	–
5. Виконання домашніх завдань	0,18 ±0,58	0,23 ±0,47	0,35 ±0,45	0,32 ±0,22	0,30 ±0,34	0,42 ±0,40	0,35 ±0,35

Така система хронометражу привчає учнів ЕГ до контролю за своїм фізичним навантаженням. Крім того, кожна родина, як і вчитель фізичної культури, має систематичну, чітку й об'єктивну інформацію про результати і рівень фізичної активності своїх дітей і може брати в цьому процесі активну участь.

Таким чином, запропонована програма «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» сприяла виробленню у дітей звички до послідовного планування різноманітних активних форм спортивно-оздоровчої роботи у режимі дня.

Впровадження в побут школярів самостійних тренувань ефективно вплинуло на розвиток у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою на останньому етапі формувального експерименту. За допомогою набутих умінь самостійно займатися фізичними вправами, розробки індивідуальних завдань, складених на основі рівнів фізичної підготовленості, організації систематичних самотренувань та проведення роботи з батьками в молодших учнів виробилася активність і сформувалася звичка до занять фізичною культурою [225; 247]. У ході порівняльної характеристики початкових і кінцевих результатів рухової активності в ЕГ виявлено позитивну динаміку, що виражається в підвищенні відсотка учнів, які замислюються над своїм здоров'ям. У 2,4 раза (з 25,0 % до 60,0 %) підвищився відсоток учнів молодших класів, які відвідують всі форми оздоровчої роботи у режимі навчального дня, позаурочні заняття з фізичної культури ( $\varphi = 3,77$ ;  $p < 0,01$ ), значно збільшилася кількість учнів ЕГ, які використовують різні форми занять фізичними вправами (з 23,2 % до 50,0 %) ( $\varphi = 2,94$ ;  $p < 0,01$ ), регулярно виконують комплекси фізичної культури самостійно (в 5,8 раза) ( $\varphi = 6,62$ ;  $p < 0,001$ ) і ранкову гігієнічну гімнастику (на 78,1 %) ( $\varphi = 9,37$ ;  $p < 0,001$ ).

Заохочувальним чинником виступала зміна у показниках фізичного самовдосконалення, де учень мав можливість порівняти і співставити «Я минуле, Я – реальне» і спланувати «Я - майбутнє». Для визначення рівня фізичної підготовленості було проведено контрольне тестування (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

Зміна показників фізичної підготовленості учасників експерименту,  $\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$ 

Тести	Стать	До експерименту		Після експерименту			
		КГ	ЕГ	КГ	%	ЕГ	%
Біг 30 м, с	Х	6,04 ± 0,05	6,03 ± 0,04	6,02 ± 0,06	-0,33	5,72 ± 0,05***■	-5,28
	Д	6,09 ± 0,05	6,07 ± 0,03	6,05 ± 0,04	-0,66	5,85 ± 0,04***■	-3,69
Біг 3×10 м, с	Х	9,23 ± 0,03	9,21 ± 0,03	9,18 ± 0,03	-0,54	9,05 ± 0,04**■	-1,75
	Д	9,87 ± 0,04	9,85 ± 0,03	9,84 ± 0,04	-0,30	9,62 ± 0,04***■	-2,36
6-хвилинний біг, м	Х	970,11 ± 11,8	972,18 ± 12,3	980,51 ± 11,8	1,07	1012,25 ± 11,22*	3,97
	Д	818,91 ± 12,0	820,50 ± 11,2	830,27 ± 10,6	1,38	969,15 ± 9,80***■	16,61
Стрибок у довжину з місця, см	Х	152,21 ± 1,56	154,11 ± 1,63	154,32 ± 1,52	1,38	157,31 ± 1,47	2,06
	Д	148,00 ± 1,18	149,50 ± 1,21	148,89 ± 1,12	0,55	152,21 ± 1,07■	1,72
Нахил вперед з положення сидячи, см	Х	4,93 ± 0,21	4,91 ± 0,19	5,21 ± 0,14	5,33	5,84 ± 0,12**■	17,50
	Д	8,73 ± 0,29	8,67 ± 0,24	9,12 ± 0,18	4,37	12,05 ± 0,19***■	32,63
Підтягування, разів згинання-розгинання рук, разів	Х	3,08 ± 0,12	3,12 ± 0,11	4,75 ± 0,10	42,66	6,24 ± 0,11***■	67,24
	Д	9,65 ± 0,34	9,74 ± 0,34	9,81 ± 0,27	1,64	12,21 ± 0,19***■	22,51

Примітки:

- 1) \* – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту: \* – ( $p < 0,05$ ); \*\* – ( $p < 0,01$ ); \*\*\* – ( $p < 0,001$ );
- 2) ■ – достовірність відмінностей між ЕГ та КГ після експерименту: ■ – ( $p < 0,05$ ); ■■ – ( $p < 0,01$ ); ■■■ – ( $p < 0,001$ )

Досліджуючи показники рухової підготовленості дівчаток і хлопчиків у КГ і ЕГ, було отримано достовірне покращення результатів у всіх тестах. Аналізуючи результати тесту на швидкість (біг на 30 м), відзначимо значне їх покращення як у хлопчиків, так і дівчаток, які займалися за програмою «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку».

Якщо, на початку проведення експерименту середній результат тесту у дівчаток дорівнював  $(6,07 \pm 0,03)$  с, то в кінці дослідження становив  $(5,85 \pm 0,04)$  с ( $t = 5,20$ ;  $p < 0,001$ ). У хлопчиків зміни результатів були аналогічними –  $(5,72 \pm 0,05)$  с після експерименту проти  $(6,04 \pm 0,05)$  с до нього ( $t = 4,84$ ;  $p < 0,001$ ).

У хлопчиків і дівчаток КГ теж відбулися позитивні зміни. На початку дослідження середній результат тесту у хлопчиків дорівнював  $(6,04 \pm 0,05)$  с, а наприкінці  $(6,02 \pm 0,06)$  с, а в дівчаток приріст результату становив у середньому 0,66 %.

Аналіз результатів тестування спритності (човниковий біг  $3 \times 10$  м) виявив, що динаміка результатів у дівчаток була достовірно вища, ніж у хлопчиків. Так, було відзначено поліпшення цього показника в ЕГ у хлопчиків з  $(9,21 \pm 0,03)$  с до  $(9,05 \pm 0,04)$  с ( $t = 3,20$ ;  $p < 0,01$ ). У дівчаток ЕГ результати зросли з  $(9,85 \pm 0,03)$  с до  $(9,62 \pm 0,04)$  с ( $t = 4,60$ ;  $p < 0,001$ ). Результати тестування дітей КГ дозволили констатувати, що за цей період не відбулося достовірного поліпшення спритності, хоча тенденція була аналогічною як в ЕГ.

За даними випробувань у тесті, який характеризував розвиток витривалості, можна констатувати, що випробовувані як КГ, так і ЕГ поліпшили свої результати, однак, більш значні зрушення були у дітей, віднесених до ЕГ, причому у дівчаток вони були більш виражені. Так, результати дівчаток ЕГ у цьому наприкінці експерименту становили у середньому  $(969,15 \pm 9,80)$  м, що було достовірно вище, ніж до експерименту ( $t = 9,99$ ;  $p < 0,001$ ), у хлопчиків –  $(1012,25 \pm 11,22)$  м ( $t = 2,37$ ;  $p < 0,05$ ).

Рівень розвитку гнучкості визначали за показниками величини максимального нахилу тулуба вперед із положення сидячи. Так, вихідні показники засвідчили про різну гнучкість хребетного стовпа в поперековому відділі у школярів різної статі. Середні дані КГ хлопчиків на початку досліджень склали  $(4,91 \pm 0,19)$  см, наприкінці –  $(5,21 \pm 0,14)$  см у контрольній та  $(5,84 \pm 0,12)$  см у ЕГ ( $t = 4,18$ ;  $p < 0,001$ ). Показники тестування гнучкості хребетного стовпа у дівчаток як КГ, так і ЕГ. Середні значення результатів тестування у дівчаток ЕГ становили  $(12,05 \pm 0,19)$  см, що на високому рівні значущості відрізняється від такого до експерименту ( $t = 11,04$ ;  $p < 0,001$ ).

Аналізуючи одержані після експерименту дані силових тестів, зокрема, стрибка у довжину з місця у віковому і статевому аспектах, слід зазначити, що характер відмінностей за показниками вибухової сили м'язів ніг у школярів ЕГ був найменш вираженим. Так, у хлопчиків ЕГ приріст результату хоч і відбувся, проте різниця значень не була достовірною на відміну від дівчаток, де різниця в середньому складала 4 см і відрізнялася на рівні статистичної тенденції ( $t = 1,67$ ;  $p < 0,1$ ).

Середні значення результатів тестування сили м'язів рук у дівчаток ЕГ після експерименту становили  $(12,21 \pm 0,19)$  разів, що було достовірно вище, ніж до експерименту ( $t = 7,30$ ;  $p < 0,001$ ), а у хлопчиків –  $(6,24 \pm 0,11)$  разів ( $t = 20,18$ ;  $p < 0,001$ ).

Було проведено оцінку причин темпів приросту фізичних якостей за формулою В.І. Усакова (рис. 4.10).

Результати тестування фізичних якостей школярів молодших класів ЕГ і КГ дозволили констатувати, що за період експерименту найвищі темпи приросту у хлопчиків були у силових тестах, гнучкості і швидкості. Так, темп приросту результату в тесті підтягування у висі склав 51,50 % у хлопчиків ЕГ та 31,92 % у хлопчиків КГ; темпи приросту гнучкості в хлопчиків ЕГ становили відповідно 17,50 % проти 5,33 % у КГ; темпи приросту результатів швидкості хлопчиків ЕГ становили 5,28 %.

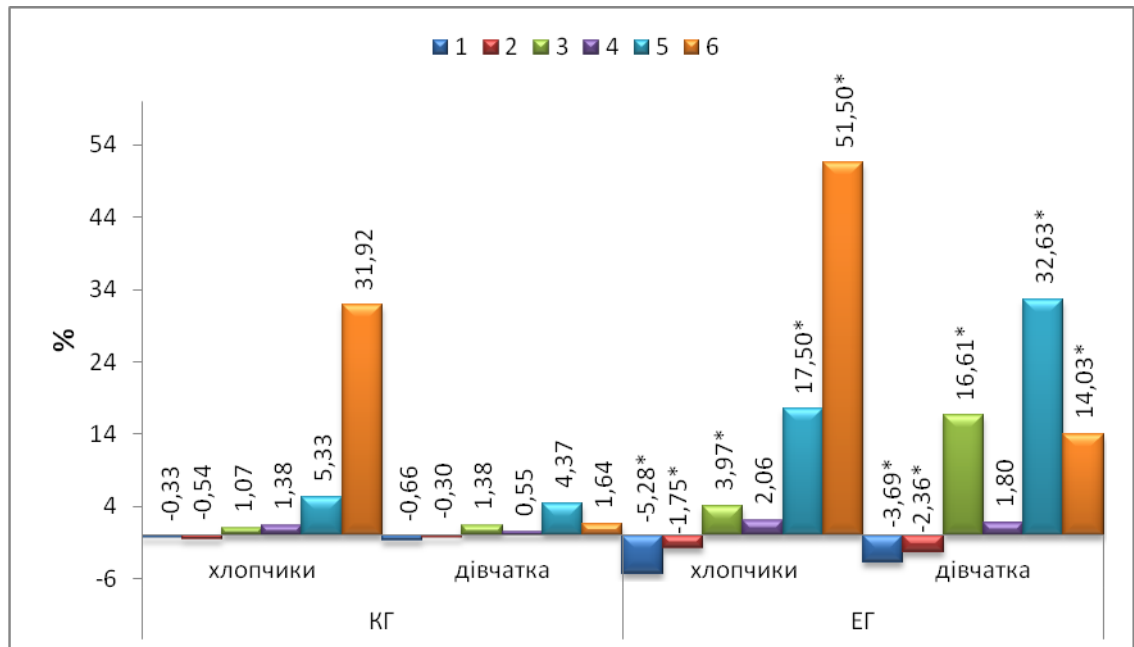


Рис. 4.10 Темпи приросту результатів у тестах рухових якостей молодших школярів 4-х класів: 1 – біг на 30 м; 2 – човниковий біг 3×10 м; 3 – 6-хвилинний біг; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 6 – підтягування у висі (згинання та розгинання рук в упорі лежачи): \* – достовірні відмінності у показниках ( $p < 0,05$ )

У дівчаток ЕГ найвищі темпи приросту спостерігалися за такими ж якостями як і в хлопчиків і гнучкості. Було відзначено поліпшення силових якостей м'язів рук в ЕГ дівчаток на 14,3 %, темпи приросту гнучкості становили 32,63 %, витривалості – 16,61 %.

Отримані дані свідчили про безперечну перевагу в темпах приросту показників фізичної підготовленості школярів ЕГ.

Разом з тим, варто відзначити, що не за всіма показниками фізичних якостей їхній розвиток відбувався однаковими темпами. Можемо стверджувати, що покращення фізичних якостей як у хлопчиків, так і дівчаток КГ відбулися за рахунок приросту природної рухової активності та цілеспрямованої системи фізичного виховання, оскільки темпи приросту не перевищували 15 %, за винятком сили та гнучкості як у хлопчиків, так і дівчаток, а також витривалості у дівчаток.

Це позитивно позначилося на загальному рівні їх фізичної підготовленості (рис. 4.11).

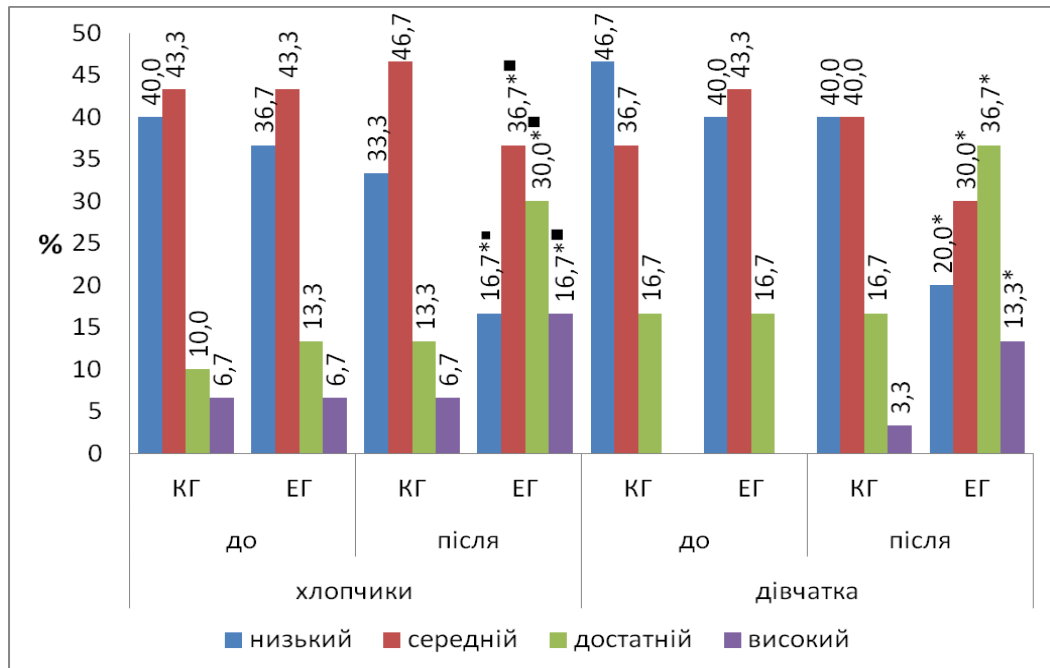


Рис. 4.11 Зміна розподілу учасників експерименту за рівнем фізичної підготовленості: \* – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту; ■ – достовірність відмінностей між ЕГ і КГ після експерименту

Як видно з рис. 4.11, в учнів ЕГ суттєво покращилися показники фізичної підготовленості. У цілому низький рівень фізичної підготовленості мали 20,0 % дівчаток проти 40,0 % до експерименту, середній – 30,0 % проти 43,3 %, достатній – 36,7 % проти 16,7 % і високий 13,3 %, тоді як до експерименту таких не було ( $\chi^2 = 8,85$ ;  $p < 0,05$ ).

Аналіз динаміки рівнів фізичної підготовленості дівчаток КГ виявив незначне зростання рівня фізичної підготовленості. Порівняння результатів тестування фізичної підготовленості дівчаток ЕГ і КГ після експерименту виявило також зміни у розподілі на рівні статистичної тенденції ( $\chi^2 = 6,48$ ;  $p < 0,1$ ).

У хлопчиків ЕГ спостерігалася достовірна різниця в розподілі за

рівнями фізичної підготовленості як в ЕГ до та після експерименту, так і між ЕГ і КГ після експерименту. Низький рівень фізичної підготовленості мали 16,7 % хлопчиків проти 36,7 % до експерименту, середній – 36,7 % проти 43,3 %, достатній – 30,0 % проти 13,3 % і високий 16,7 %, тоді як до експерименту таких було 6,7 % ( $\chi^2 = 7,25$ ;  $p < 0,05$ ).

Порівняння результатів тестування фізичної підготовленості хлопчиків ЕГ і КГ після експерименту виявило також статистично достовірні зміни у розподілі ( $\chi^2 = 6,48$ ;  $p < 0,1$ ).

Таким чином, аналіз результатів анкетування та тестування показав, що наприкінці експерименту в учнів молодших класів експериментальної групи сформувалася мотиваційно-інформаційна система до збільшення рівня рухової активності, яка позитивно вплинула на поведінковий компонент (рис. 4.12).

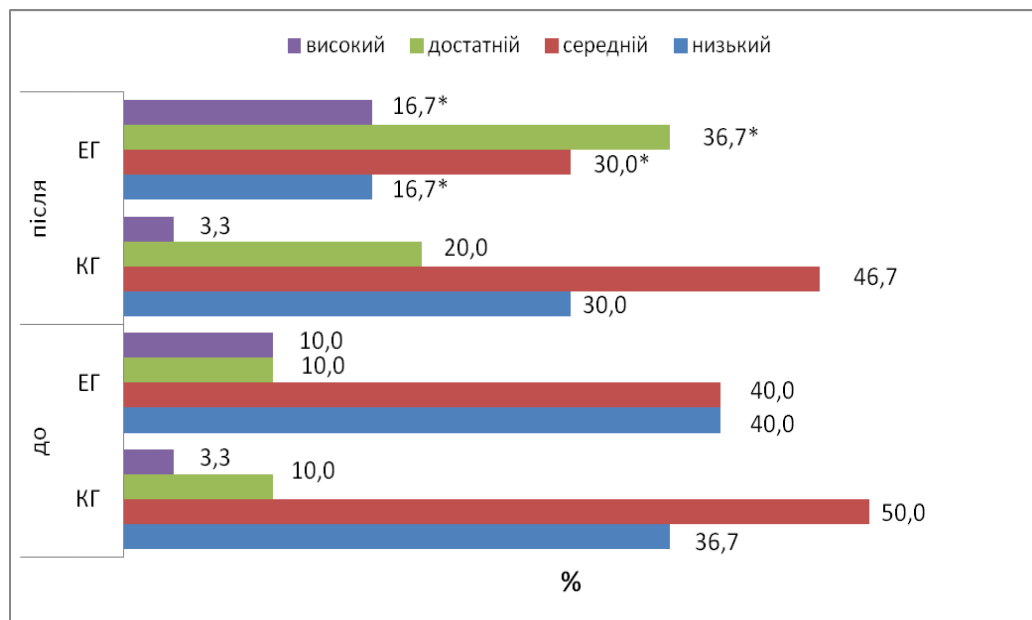


Рис. 4.12 Зміна розподілу молодших школярів за рівнем сформованості поведінкового компоненту готовності до підвищення рівня рухової активності: \* – достовірні відмінності у станах ЕГ до та після експерименту



Впровадження програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» відповідно до технологічної моделі передбачали підвищення рівня усіх компонентів її структури. Після її застосування в експериментальній групі по 16,7 % учнів мали високий і низький рівні поведінкового компоненту, тоді як в контрольній групі таких учнів було відповідно 3,3 % і 30,0 %. Статистично достовірно зросла частка дітей ЕГ з достатнім рівнем сформованості поведінкового компоненту – 36,7 % проти 10,0 % до експерименту ( $\chi^2 = 8,38$ ;  $p < 0,05$ ).

#### **Висновки до 4 розділу**

Аналітичне узагальнення результатів формувального експерименту дали можливість сформулювати такі висновки:

1. Розроблена програма «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку», що складалась із трьох компонентів (мотиваційно-інформаційний, емоційно-вольовий, поведінковий) і технологічна модель її впровадження (мотиваційно-переконуючий, моделювально-діяльнісний, спонукально-заохочувальних) та розроблення дидактичних моделей (гімнастика до уроків, динамічних хвилин, рухливих перерв, сценарії свят, виховних годин) побудовані на ігровому матеріалі і міжпредметних зв'язках сприяли формуванню у дітей уваги, дисциплінованості, стимулювало пошукову активність, розвивало прагнення завоювати популярність серед друзів, милосердне ставлення до оточуючих.

2. Виконання імітаційних вправ, основних рухових дій (ходьби, бігу, стрибків) у супроводі пісень, промовок сприяє оздоровленню школярів. Значно поліпшилися функціональні показники серцево-судинної і дихальної системи учнів. При цьому спостерігається найбільш ефективний їх вплив на дітей ЕГ: зменшення ЧСС у спокійному стані на 10,1%, збільшення величини приросту на вдиху на 12,2 %, видиху 20,4 %.

3. У процесі повторного опитування учнів молодших класів щодо мотивації підвищення рівня рухової активності, спостерігалось: по-перше, впроваджена програма позитивно вплинула як на рівень інтересів, цінностей та мотивів учнів експериментальної групи, так і на діяльнісний рівень (рівень поведінки та особливостей проведення дозвілля); по-друге, вона підвищила цікавість, інтерес до різних форм рухової активності як в режимі навчального дня, так і поза школою, що позитивно вплинуло на мотиваційний компонент. По-третє, комплекси вправ і методичних прийомів, які були використані в ході впровадження програми підвищення рухової активності, сприяли покращенню емоційного фону занять, що зробило їх більш цікавими та корисними для учнів.

4. Результати всього комплексу проведених досліджень з упровадження програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» свідчать про її ефективність. Установлено, що 33,3 % школярів ЕГ і 20,0 % школярів КГ мають високий рівень сформованості емоційно-вольового компоненту, 40,0 % та 26,7 % відповідно – достатній, 16,7 % і 33,3 % відповідно – середній і тільки десята частина учнів ЕГ виявили низький рівень цього компоненту, тоді як у КГ частка таких була вдвічі вищою ( $\chi^2 = 7,89$ ;  $p < 0,05$ ).

5. Отримані результати дослідження свідчать про істотний вплив програми «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» з опорою на виховні години, позаурочні форми фізичного виховання та оздоровчі заходи, що проводились під час навчального дня, використання ігрового та змагального методів на мотиваційно-інформаційний компонент учнів ЕГ. Частка дітей ЕГ з низьким рівнем після експерименту була достовірно меншою як до, так і у порівнянні з часткою таких у КГ – 6,67 % проти 30,00 % та 20,00 %. Значно зросла частка дітей ЕГ, які мали достатній (33,33 % проти 23,33 % до експерименту) та високий (40,00 % проти 20,00 % до експерименту) ( $\chi^2 = 4,45$ ;  $p < 0,05$ ).

У контрольній групі істотних змін протягом цього періоду не відбулося.

6. Результати впровадження програми та технології її реалізації сприяли діяльності. У експериментальній групі порівняно з контрольною підвищився рівень мотивації учнів до занять різними формами рухової активності. У ході порівняння характеристик початкових і кінцевих результатів рухової активності в ЕГ виявлено, що на 35,0 % зросла частка учнів молодших класів, які із задоволенням відвідують усі заняття з фізичної культури ( $\phi = 3,77$ ;  $p < 0,01$ ), значно збільшилася кількість учнів ЕГ, які використовують різні форми занять фізичними вправами у повсякденному житті (з 23,2 % до 50,0 %) ( $\phi = 2,94$ ;  $p < 0,01$ ), регулярно виконують комплекси фізичної культури самостійно (в 5,8 разів) ( $\phi = 6,62$ ;  $p < 0,001$ ) і ранкову гігієнічну гімнастику (на 78,1 %) ( $\phi = 9,37$ ;  $p < 0,001$ ).

7. Учні молодших класів експериментальних груп порівняно з учнями контрольних груп продемонстрували в цілому достовірно кращі результати в тестах фізичної підготовленості.

У хлопчиків ЕГ низький рівень фізичної підготовленості мали 16,7 % хлопчиків проти 36,7 % до експерименту, середній – 36,7 % проти 43,3 %, достатній – 30,0 % проти 13,3 % і високий 16,7 %, тоді як до експерименту таких було 6,7 % ( $\chi^2 = 7,25$ ;  $p < 0,05$ ).

Низький рівень фізичної підготовленості мали 20,0 % дівчаток проти 40,0 % до експерименту, середній – 30,0 % проти 43,3 %, достатній – 36,7 % проти 16,7 % і високий 13,3 %, тоді як до експерименту таких не було ( $\chi^2 = 8,85$ ;  $p < 0,05$ ).

Основні положення розділу відображені в публікаціях [169; 175; 176].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Сьогодні на початку третього тисячоліття особливо гостро постає проблема підвищення рухової активності школярів через тенденцію до погіршення стану їхнього здоров'я, яка за останні 10 років набула стабільного характеру [112].

Аналіз матеріалів наукових досліджень засвідчує, що вчені по різному пояснюють причини пов'язані зі станом здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, зокрема: бурхливим науково-технічним прогресом [72; 86; 103; 208), складним соціально-економічними чинниками [68; 72; 152; 158]; великим інформаційним тиском на дітей та малорухливим способом життя [112; 132; 164].

Інші вчені вважають, що критичний стан здоров'я теперішнього молодого покоління спровокований розбалансованістю зв'язків між природою і людиною, біологічними можливостями і соціальним замовленням, а також відсутністю гармонії між тілесним і психічним [5; 97; 157].

Серед вище названих причин погіршення стану здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл (17–19 % – мають надмірну вагу тіла; 30–40 % – захворювання носоглотки; у 45–60 % виявлено схильність до частих простудних захворювань), є гіпокінезія або недостатня рухова активність, об'єм якої з кожним роком зменшується [7; 86; 103; 112; 180].

Неодноразово у дослідженнях Г.Л. Апанасенка [1], В.К. Бальсевича [6] О.Д. Дубогай [68–70] доводиться думка, що існуюча система навчання дітей на уроках фізичної культури не відповідає за змістом та об'ємом, інтенсивністю навантажень організму що росте, а головне, не враховує індивідуальних особливостей школярів. Присутність вмотивованого залучення до рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою,

щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя.

Досліджуючи підняту проблему, аналізуючи літературні джерела нами було виявлено, що на сьогоднішній день у вчених немає єдиної думки щодо визначення рухової активності. На думку С. В. Трачук рухова активність – найбільш потужний «важіль» впливу на організм. Під її впливом проходить перебудова діяльності нервової, ендокринної, серцево-судинної, дихальної системи та опорно-рухового апарату [218].

Хоча на сьогоднішній день існує достатньо наукових досліджень з різних проблем фізичного виховання учнів 1–4 класів, нажаль з ними не ознайомлені фахівці-практики, та й при розробленні навчальних програм науково обґрунтовані методичні рекомендації, дидактичні матеріали до уваги не беруться. Це стосується таких проблем, як формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою [15; 40; 48], розвиток інтересу до занять фізичною культурою [113; 120; 143], морально-виховних якостей [117; 213; 233]. Водночас у матеріалах сучасних вчених недостатньо розкриваються питання формування потреби до підвищення рухової активності як пріоритетного здоров'язберігаючого чинника з врахуванням психофізіологічних особливостей дітей початкових класів. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що у цій віковій групі відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей формування різних систем організму, найкраще розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, гнучкість і помірно – сила та витривалість [25; 34; 118; 209].

Статистичні дані Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України підтверджують той факт, що понад 60% дітей загальноосвітніх шкіл характеризуються широким спектром відхилень у розвитку емоційної сфери [8].

Сьогодні стало чітко зрозуміло значення регулярної рухової активності для здоров'я людини, доведені факти підвищення фізичного розвитку,

функціональних резервів та опірності організму, поліпшення адаптації до впливу різних несприятливих чинників середовища [78].

Низка дослідників [47; 196; 210; 250] сутнісну природу рухової активності розглядають як функціональну зміну в організмі, що обумовлена рядом соціально-біологічних, природних чинників: спосіб життя, стан здоров'я, розвитком рухових функцій, кліматичними умовами.

У контексті піднятої проблеми актуальним є дослідження вчених про те, що режим малорухливості спричиняє небажані для організму дітей наслідки – затримку гармонійного розвитку, порушення структури і функцій окремих органів, регуляції обміну речовин і енергії, опірності організму, що росте. Таким чином все це має негативні наслідки для формуючого організму [47].

Необхідно зазначити, що рухова активність, так як інші чинники зміцнення здоров'я, потребують певного оптимуму.

Виходячи з вищесказаного наші дослідження були спрямовані на збільшення параметрів рухової активності молодших школярів, так як добова норма 3–3,5 год, а також 7–10,5 год. є заниженою для учнів цієї вікової групи [215]. Разом з цим не заповнює дефіцит рухової активності дітей і введення трьох уроків фізичної культури на тиждень без додаткових занять фізичною культурою [208].

Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. При цьому виявляються значні резерви часу для фізичного виховання школярів у порівнянні з двома уроками фізичної культури, які складають не більше ніж 14 % часу, необхідного для тижневої активності школяра. У зв'язку з цим, варто збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і спортивно-оздоровчої роботи.

На даний час учнями зроблені чималі зусилля оптимізувати рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл за допомогою піднесення на якісно новий рівень уроку фізичної культури [27; 122; 143; 234], позакласні форми

занять (спортивні секції, оздоровчі гуртки, змагання) [85; 130; 211; 234], залучення учнів до фізичного самовдосконалення через систему домашніх завдань [28; 41; 58; 98]. Однак у дослідженнях сучасних вчених, недостатньо уваги приділено вивченню можливостей малих форм фізичного виховання, які безпосередньо вводять увесь учнівський клас у динамічне середовище, чим збагачують руховий досвід дітей, планомірне систематичне привчання до виконання засобів фізкультури у повсякденному житті, доказово переконують дітей у їх спроможності надати активний відпочинок та підвищити працездатність впродовж навчального дня.

На думку ряду вчених ранкова гімнастика, яка проводиться протягом 5–6 хвилин і включає в себе комплекси вправ середньої інтенсивності, дозволяє компенсувати до 4–5 % необхідного добового об'єму рухової активності дитини [240].

Іншими науковцями доведено, що проведення рухливих хвилинок протягом 2,5–3 хв. на кожному уроці є дієвим засобом зменшення рухового голоду, який спостерігається при нерухомому одноманітному положенні тіла за партою [70].

Хоча пояснюючі записки діючих навчальних програм шкільного курсу «фізична культура» змістом предмета у початковій школі визначають рухову активність із загально-розвивальною спрямованістю, про те у їх тематичному модулі «Активний відпочинок», окрім переліку рухливих ігор, не пропонується організаційно-методичне забезпечення, щодо їх використання у різних формах оздоровчої роботи у режимі навчального дня учнів [124; 226]. Окрім цього у наукових дослідженнях прослідковується механізм залучення до управління та контролю за станом організації й ефективності заходів у режимі навчального дня та участь у них керівників закладів і вчителів початкових класів [189].

Разом з цим матеріали аналізу науково-методичної літератури, опитування педагогічних кадрів під час курсової підготовки у Івано-Франківському інституті після дипломної педагогічної освіти (37 директорів,

шкіл; 24 – заступників з навчально-виховної роботи; 44 учителів початкових класів), засвідчують, що питання підвищення рухової активності учнів у режимі навчального дня шкіл не стало предметом обговорення педагогічних колективів. Вони не розглядались на педагогічних радах, засіданнях, методичних об'єднань учителів початкових класів, під час проведення батьківських зборів.

Ці питання не були предметом обговорення з учнями, про що засвідчує аналіз планів учителів початкових класів з виховної роботи з учнями як у сільських школах Тисменицького і Тлумацького районів так і в ЗОШ м. Івано-Франківська.

Отже орієнтація сучасної школи на підвищення рухової активності учнів формування мотиваційних чинників щодо потреби використання фізичної культури у щоденному побуті для розширення їх рухового досвіду, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, доводять актуальність дисертаційного дослідження.

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності формування потреби до підвищення рухової активності учнів 9–10-річного віку на засадах мотиваційного підходу у співпраці школа-сім'я.

Ґрунтовне переосмислення джерельної бази дало можливість для вибору об'єкту, предмету дослідження, визначення мети і завдань дослідження та визначення сутнісної природи потреби до підвищення рухової активності на засадах мотиваційного підходу. На цьому етапі були визначені об'єкти експериментальної бази, контингент досліджуваних (313 учнів, 9–10-річного віку), здійснено добір найбільш доцільних засобів, форм і методів дослідження.

У дослідженні ми керувалися теоретичними положеннями педагогічної концепції виховання особистої фізичної культури молодших школярів [107]. При цьому враховували, що виховання особистої фізичної культури здійснюється шляхом впливу як на внутрішню, так і зовнішню мотиваційну



сферу дитини. Особисту фізичну культуру можна виховувати двома шляхами, по-перше, це цілеспрямований вплив на окремі мотиви і мотиваційну сферу, по-друге, вплив на особистість молодшого школяра в цілому.

Друга теза підтверджена також у дослідженнях І.Д. Глазиріна [47], а саме, що фізична культура є інтегральним і найбільш складним утворенням в ієрархії основних особистісних утворень дитини, яка включає природну потребу в рухах, нових враженнях, новій інформації; мотивацію до занять руховою активністю; активний стійкий інтерес до цього виду діяльності; звичку до фізичних вправ; потребу у фізичному вдосконаленні; активно-позитивне ставлення до фізичної культури.

Ми враховували, що на мотиваційну сферу дітей значний вплив справляє творчість педагога. У нашому випадку, під творчістю педагога ми розуміли створення фізичних культурних цінностей через використання якісно нових підходів до підготовки і проведення роботи відомими у практиці способами (малі форми фізичного виховання, позакласна спортивно-масова робота, спортивні секції), але із внесенням елементів новизни.

Ми також виходили з того, що досягнення ефективних результатів з підвищення рівня рухової активності серед дітей є реальним лише за умови, що батьки учнів стануть активними учасниками цього процесу. На жаль, ще далеко не в кожній родині знають, як пов'язати домашнє виховання з вимогами фізичного виховання у навчальному закладі. Ефективність фізичного виховання в сім'ї залежить від спортивно-педагогічної освіченості батьків, їхнього ставлення до занять фізичною культурою.

При роботі з батьками ми широко використовували форми педагогічної просвіти, які добре себе зарекомендували, такі як бесіди, консультації та лекції з питань фізичного виховання дітей, проведення міні-конференцій.

При розробці моделі мотивації до підвищення рівня рухової активності нами були покладені в основу тривалі дослідження ряду науковців, які

оцінили вклад у загальний руховий режим різних форм фізичної культури (табл. 5.1) [134].

Таблиця 5.1

**Реалізація добової рухової активності в різних формах фізичної культури**

Форми фізичної культури	Реалізація добової рухової активності		
	мінімум	середня	максимум
Ранкова гімнастика	3,0	4,5	6,0
Гімнастика до уроків	3,0	5,0	7,0
Рухлива пауза	0,5	2,0	3,5
Звичайна перерва	1,0	4,5	8,0
Рухлива перерва	10,0	17,5	25,0
Урок фізичної культури			
гімнастичний	3,2	11,0	30,0
ігровий (спортивні ігри)	3,2	27,0	50,0
легка атлетика	15,0	37,5	60,0
лижний спорт	7,6	48,8	90,0
Прогулянки з рухливими іграми	30,0	40,0	50,0
Оздоровчі комплекси вправ	2,0	6,0	10,0

З табл. 5.1 видно, що щоденне використовуються малих форм фізичної культури забезпечує реалізацію близько 40 % добової рухової активності. Для повного задоволення потреби в рухах учнів молодших класів потрібна ще хоча б одна з форм, наприклад, прогулянка з рухливими іграми, урок фізичної культури або заняття в секції.

Разом з тим, щоденний урок фізичної культури, як помилково пропонують деякі вчителі, посилюють тільки для рухово-обдарованих школярів, що становить тільки 5–10 % від чисельності здорових учнів.

Дослідження гігієністів і фізіологів свідчать про те, що до 82–85 % денного часу більшість учнів знаходяться в статичному положенні (сидячи). У молодших школярів довільні рухи займають лише 16–19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1–3 %. Відзначають також зміна величини РА в різних навчальних чвертях: зниження взимку, збільшення РА навесні і восени. Потреба дітей у русі задовольняється в умовах режиму школи самостійними, спонтанними рухами тільки в обсязі 18–20%; в дні, коли проводиться урок фізкультури, при відсутності інших форм фізичного виховання, діти недоотримують до 40%, а без таких уроків – до 80% рухів

Ефективність розробленої комплексної програми визначалась шляхом порівняння вихідних даних і даних отриманих у кінці експериментального періоду (II півріччя учнів 4 класу), тобто сформованості мотиваційно-інформаційного, емоційно-вольового і спонукально-поведінкових компонентів у контрольних і експериментальних групах.

У процесі наукових досліджень було отримано три групи даних: підтверджуючі, які доповнюють існуючі розробки та абсолютно нові, що виявлені під час виконання дисертаційного дослідження.

Результати нашого дисертаційного дослідження підтверджують існуючі наукові дані про те, що мотивація – це сукупність заходів спрямованих на активізацію поведінки особистості [61; 81], у нашому випадку виступає рушійною силою потреби учнів початкових класів підвищення їх рухової активності, яка з кожним роком знижується [69; 148; 161].

Так, нами підтверджені думки М. Зубалій, О. Остапенко [87] та Т. Голованя [49] про те, що серед етапів формування потреби до рухової активності важливе місце займає розширення теоретичної бази знань про фізичну культуру, стимулювання учнів до виконання фізичних вправ, орієнтація на багаторазове повторення вправи через схвалення, сприяння та

похвалу, а також систематична підтримка звички займатися фізичними вправами.

Наші результати узгоджуються також з дослідженнями М.В. Чернявського [231], а саме з питання, що формуванню мотивації до занять фізичною культурою і спортом сприяє авторитет дорослих – вчителів і батьків і що цей процес пов'язаний з компетентністю і відповідною педагогічною кваліфікацією педагогів. Зацікавленість вчителя заняттями фізичною культурою і спортом, дотримання ним засад здорового способу життя сприяє більш якісному, емоційно насиченому проведенню уроків, що, у свою чергу, сприяє формуванню необхідної мотивації і підвищенню рухової активності учнів молодшого шкільного віку. Крім того, нами також підтверджена думка автора про те, що у процесі формування змісту мотиваційної діяльності, яка здатна вплинути на залучення дітей до фізичної активності, слід враховувати основну мету спортивно-оздоровчих занять дітей 7–10 років – спілкування і розваги. З цією метою нами був вибраний такий засіб вирішення завдання як рухливі ігри, які найбільш відповідають віку дітей 8–10 років, в якості зовнішнього педагогічного впливу, так як гра є для них провідною діяльністю. Рухлива гра, як було нами показано, крім вирішення завдання формування соціальної впевненості у дітей як якості особистості, служить ще й засобом профілактики та компенсації психоемоційних проблем соціально невпевненої дитини, оскільки, граючись вона: 1) моделює відносини в наочно-дієвій формі, починає краще в них орієнтуватися; 2) долає особистісний егоцентризм, починає краще усвідомлювати себе, зростає її впевненість у собі і здатність діяти в комунікативних ситуація; 3) має вихід своєї агресивності, страхів; 4) підвищує свою емоційність; 5) формує реальні відносини співпраці з однолітками, набуває позитивного досвіду спільних дій; 6) освоює нові способи поведінки в проблемних ситуаціях і засвоює їх і т.д.

З метою підвищення мотивації молодших школярів до занять фізичними вправами О.І. Булгаков [22], у рамках запропонованої

рекреаційно-оздоровчої технології, поряд з інформаційним та операційно-діяльнісним, також розробив мотиваційний компонент, який включав «Конкурсний» і «Змагальний» блоки. При цьому «Конкурсний» блок передбачав участь дітей у фізкультурно-спортивних святах та у масових конкурсних заходах, а «Змагальний» блок передбачав участь дітей у змагальній діяльності в рамках групи і школи.

Однак, всі ці дослідження стосувалися теоретичних і практичних основ мотивації до занять фізичною культурою.

Наші дослідження узгоджуються із даними щодо потреби підвищення рухової активності учнів сучасних шкіл (рухливі перерви, спортивну годину в групах продовженого дня [200; 211; 236], тобто у добовому й тижневому режимі у взаємозв'язку школа-сім'я [28; 130; 201].

Нами також підтвержені дані отримані Г.В. Безверхньою [68–70] та С. А. Білітюком [15] про низьку мотивацію школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом (60–70 % не займаються руховою активністю).

Підтвержені також дані сучасних вчених, що на сьогодні знижується інтерес дітей до занять фізичними вправами та рівень їх фізичної підготовленості [49; 120; 143]. Прийоми виховання інтересу учнів до рухової активності, використані нами, були співзвучні із запропонованими Я. Кравчуком [120] і С. А. Білітюком [15], а саме: новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці, постановка конкретних, посильних завдань навчання й оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку, застосування ігрового та змагального методів на різних етапах навчання, постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час тощо.

Отримана нами ефективність впровадження програми формування мотивації до підвищення рівня рухової активності молодших школярів, яка виразилася через розширення об'єму теоретичних знань у сфері фізичної культури, виробленні стійкої потреби до занять фізичною культурою, у

покращенні рухової підготовленості дітей, зміцненні рівня здоров'я, добре корелювала з результатами подібних досліджень інших науковців (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

**Динаміка розподілу учнів молодших класів за мотиваційними складовими до підвищення рівня рухової активності, %**

Потреба у руховій активності			
Автори	низький	середній	високий
Безверхня Г.В. [68]	-56,25	6,25	50,00
Гнітецький Л. В. [48]	-4,5	-19,9	24,4
Наші дослідження	-38,02	5,11	32,91
Мотивація на набуття знань (рівень теоретичних знань)			
Безверхня Г.В. [70]	-50,00	6,25	43,75
Човган Р.Я. [230]	-17,9	2,1	15,8
Наші дослідження	-33,57	13,57	20,00
Відношення до уроків фізичної культури			
Безверхня Г.В. [69]	-25,00	0	25,00
Білітюк С. А. [15]	-26,11	5,01	21,10
Наші дослідження	-23,33	3,33	20,00
Рівень фізичної підготовленості			
Сембрат С. В. [203]	-28,75	23,25	5,50
Віндюк А. В. [39]	-9,55	-8,01	17,56
Човган Р.Я. [230]	-33,3	24,7	7,7
Наші дослідження	-20,00	6,79	13,21

У процесі виконання пасивних завдань, ми отримали результати які доповнюють існуючі наукові роботи з даної проблеми. Отримано дані про можливості сучасної школи оптимізувати руховий режим школярів шляхом надання педагогічної підтримки та створенням відповідних умов, в яких учні

набувають рухового досвіду використання його у повсякденному житті [58; 139].

Насамперед, наша модель передбачала спільну діяльність з вихованцями, де визначались його інтереси під час добору засобів фізичної культури. Діти долучались до збору пісенно-речитативного супроводу для комплексів вправ, ведення «Екрану рівня фізичної підготовленості» учнів класу, організації конкурсів, свят, звітів про фізичне самовдосконалення.

Паралельно з педагогічною підтримкою, що реалізувалась у процесі підвищення рухової активності учнів під час експерименту, важливе місце займало формування батьківської допомоги.

З цією метою було розроблено програму-мінімум, яка передбачала опрацювання восьми тем, що обговорювались у співпраці учителів початкових класів, фахівця фізичної культури та батьківської громадськості (див. методичні вказівки).

Доповнено дані досліджень В. О. Сутулої, Т. С. Бондар, М. М. Кочуєвої, В. Г. Сенченко, що загальноприйнятими проблемами мотивації є положення про те, що мотивація (у широкому змісті) включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, мету, нахил, «як усвідомлене чи малоусвідомлене спонукання до діяльності» [163].

Серед мотивів, які лежать в основі процесу навчання виділяють: внутрішні мотиви, які спонукаються процесом занять, способами дії, прийомами аналізу матеріалу, самим предметом навчання і зовнішніми мотивами, які залежать від факторів, що знаходяться за межами навчальної і спортивно-оздоровчої діяльності школярів.

Основна увага нами була звернена на народний ігровий матеріал, як під час рухливих перерв, так і під час інших форм рухової активності дітей молодшого шкільного віку [188]. Потенціал рухливих ігор при формуванні емоційної сфери молодших школярів базується на високому рівні мотивації ігрової діяльності, забезпеченні моральної саморегуляції, необхідності виявляти ініціативу, діяти за правилами і орієнтуватися на колективний

успіх. Аналіз літературних джерел дав змогу виявити найбільш ефективні засоби, які спроможні оптимізувати процес формування потреби до підвищення рухової активності школярів [10]. Значна частина вчених акцентувала увагу на сюжетних та дидактичних іграх, що є найефективнішими у розвитку інтересу творчих здібностей, фізичних якостей, що сприяє підвищенню рухової активності. На думку О. Дубогай [68], С.І. Марченко [153], С.Б. Мудрик [165], С.В. Сембрат [205], ігри стимулюють активність дітей шляхом включення до їхнього змісту різноманітних ролей із різних сфер соціального життя, літературних творів, казок, а також поєднання казкових і реальних персонажів. Для підвищення рухової активності вчені пропонували використовувати рухово-творчі ігри. Так, Г. Іванова [90], О. Кібальник [99], О. Кругляк [129], Т. Ротерс [198] акцентували увагу на використанні у процесі фізичного виховання танцювальних, музично-ритмічних вправ, що активізували рухову діяльність дітей.

Значним доповненням стали розроблені нами дидактичні матеріали, що оновлюють зміст оздоровчих заходів у режимі навчального дня, побудовані на міжпредметній основі з широким використанням народного та рухового ігрового матеріалу, а також поєднання фізичних вправ з пісенно-речитативним супроводом, форми, засоби оптимізації педагогічної і батьківської підтримки руховій активності учнів початкових класів.

Наші дослідження показали, що інтерес до занять фізичною культурою без планової методичної роботи з учнями та батьками не має стійкого характеру протягом навчального року. У підвищенні ефективності формування інтересу школярів до спортивно-оздоровчих занять, ми бачимо створення мотиваційної сфери, до якої задіяні вчителі, учні та їх батьки. Мотиваційне середовище повинно базуватися на об'єктивних оцінках рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я школярів. Зацікавленість, інтерес учнів до занять фізичною культурою у молодших класах найбільш успішно формується за участю батьків, сім'ї, а саме плануванням і контролем



домашніх завдань, формуванням ціннісного смислу й значущості фізичної культури для здоров'я особистості дитини.

Реалізація поставлених у дисертації завдань та поставленої мети зумовило отримання абсолютно нових результатів дослідження.

Вперше нами доведено ефективність мотиваційних чинників у формуванні потреби до підвищення рухової активності школярів відповідно до її факторної структури, що розроблена на основі аналізу емпіричних даних. Під час дослідження розроблено комплексну програму оптимізації рухової активності школярів з позиції з позиції мотиваційно-потребуючого підходу та технологічну модель її впровадження у взаємозв'язку школа-сім'я, що реалізувалась на мотиваційно-переконуючому, привчально-спонукальному етапах.

Разом з цим вперше запропоновано алгоритм педагогічної підтримки руховому режиму дня учнів на управлінсько-методичному, особистісно-учнівському та організаційно-сімейному рівнях, що забезпечило приріст у показниках теоретичної обізнаності, впровадження фізичних вправ у щоденний побут школярів, пробудило потребу до фізичного самовдосконалення, а також сприяло зростанню показників добової та тижневої рухової активності, підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів та покращенню функціонального стану серцево-дихальної системи.

Розроблено комплекси гімнастики до уроків, моделі оздоровчих хвилин, запропоновано рухливі ігри для перерв на зимово-весняний період, тематику виховних годин для учнів 4 класу, батьківського всеобучу, екрани рівня фізичного самовдосконалення учнів класу, що заохочувало школярів до виконання фізичних вправ у повсякденному житті.

Матеріали дослідження цього розділу висвітлені в таких наукових працях [175; 176].

## ВИСНОВКИ

У дисертації проведено теоретичне обґрунтування і нове розв'язання проблеми підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку з опорою на мотиваційні чинники.

1. У дисертації проведено теоретичне обґрунтування і нове розв'язання проблеми підвищення рухової активності з використанням мотиваційних чинників, які спроможні інтегрувати у собі теоретичні знання про шляхи збереження і зміцнення здоров'я й донести їх до свідомості учнів, враховуючи індивідуальні ціннісні орієнтації, забезпечити задоволення соціально-значущих і особистісно-зорієнтованих потреб.

Мотивація виступає стержнем потреби і розглядається як сукупність факторів, що детермінують поведінку і діяльність людини на реалізацію потреби.

Потреба є рушійною силою рухової активності як усвідомлений чинник необхідності використання засобів фізичної культури у повсякденному житті заради збереження і зміцнення здоров'я.

2. На основі структурних компонентів мотиваційної потреби та матеріалів констатувального експерименту розроблено програму «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку», яка реалізувалася у три етапи: мотиваційно-переконуючий (10 год); моделювально-діяльнісний (70 год); особистісно-заохочувальний (280 год). Програма сприяла підвищенню рухової активності учнів, що забезпечувалось, відповідно до розробленої моделі, системно-формувальним чинником якої була мета, завдання, компоненти змісту, етапи реалізації, педагогічна підтримка у співпраці школа-сім'я, оздоровчі форми занять, адекватні принципи, методи, прийоми, позитивними зрушеннями в усіх показниках мотиваційної сфери.

3. Істотно покращились показники мотиваційно-інформаційного компонента в учнів ЕГ. Частка дітей ЕГ з низьким рівнем після експерименту

була достовірно меншою як до, так і порівняно з часткою таких у КГ після експерименту – 6,7 % проти 30,0 % та 20,0 %. Значно зросла частка осіб ЕГ, котрі мали достатній (33,3 % проти 23,3 % до експерименту) та високий (40,0 % проти 20,0 % до експерименту) рівні ( $\chi^2 = 4,45$ ;  $p < 0,05$ ).

У контрольній групі істотних змін протягом цього періоду не відбулося.

4. Результати всього комплексу проведених досліджень з упровадження програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» свідчать про її ефективність. Установлено, що 33,3 % школярів ЕГ і 20,0 % школярів КГ мають високий рівень сформованості емоційно-вольового компонента, 40,0 % та 26,7 % відповідно – достатній, 16,7 % і 33,3 % відповідно – середній і тільки десята частина учнів ЕГ виявили низький рівень, тоді як у КГ частка таких була вдвічі вищою ( $\chi^2 = 7,89$ ;  $p < 0,05$ ).

5. Розроблений зміст етапів реалізації програми (з використанням міжпредметних зв'язків, тематичних виховних годин, моделей гімнастики до уроків, динамічних хвилин, ігрового матеріалу для рухливих перерв, сценаріїв свят, програми гуртка «Народної гри») сприяв підвищенню рівня мотивації учнів до занять різними формами рухової активності. У ході порівняння характеристик початкових і кінцевих результатів рухової активності в ЕГ виявлено, що на 35,0 % зросла частка учнів молодших класів, які відвідують всі заняття з фізичної культури ( $\phi = 3,77$ ;  $p < 0,01$ ), значно збільшилася кількість учнів ЕГ, які використовують різні форми занять фізичними вправами (з 23,2 % до 50,0 %) ( $\phi = 2,94$ ;  $p < 0,01$ ), регулярно виконують домашні завдання з фізичної культури (в 5,8 разів) ( $\phi = 6,62$ ;  $p < 0,001$ ), а також ранкову гігієнічну гімнастику (на 78,1 %) ( $\phi = 9,37$ ;  $p < 0,001$ ).

6. Учні молодших класів експериментальної групи порівняно з учнями контрольної групи продемонстрували загалом достовірно кращі результати в тестах фізичної підготовленості.

У хлопчиків ЕГ низький рівень фізичної підготовленості мали 16,7 % проти 36,7 % до експерименту, середній – 36,7 % проти 43,3 %, достатній – 30,0 % проти 13,3 % і високий 16,7 %, тоді як до експерименту таких було 6,7 % ( $\chi^2 = 7,25$ ;  $p < 0,05$ ).

Низький рівень фізичної підготовленості відзначений 20,0 % дівчаток проти 40,0 % до експерименту, середній – у 30,0 % проти 43,3 %, достатній – у 36,7 % проти 16,7 % і високий – у 13,3 %, тоді як до експерименту таких не було ( $\chi^2 = 8,85$ ;  $p < 0,05$ ).

7. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що кількість учнів молодших класів експериментальної групи з високим і достатнім рівнями сформованості показників емоційно-вольового, мотиваційно-інформаційного та поведінкового компонентів потреби щодо підвищення рухової активності на завершальному етапі експерименту суттєво збільшилась за показниками сформованості:

емоційно-вольового компонента – до 33,3 % та 40,0 % відповідно ( $\chi^2 = 7,89$ ;  $p < 0,05$ );

мотиваційно-інформаційного компонента – до 33,3 % та 40,0 % ( $\chi^2 = 7,89$ ;  $p < 0,05$ );

поведінкового компонента – до 16,7 % і 36,7 % відповідно ( $\chi^2 = 8,38$ ;  $p < 0,05$ ).

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ Й УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ**

Позитивні дані отримані у процесі формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку дали можливість розробити рекомендації які необхідно реалізувати на управлінсько-методичному рівнях:

1. Директорам загальноосвітніх шкіл:

– провести нараду при директорі, де ґрунтовно опрацювати з учителями початкових класів, вихователями груп продовженого дня, учителями фізичної культури основні положення нормативно-правових документів з питань підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку;

– зобов'язати учителів початкових класів відновити в загальноосвітніх школах оздоровчі заходи в режимі навчального дня, широкого використовуючи поєднання фізичних вправ із пісенно-речитативним супроводом та рухливий ігровий матеріал;

– забезпечити систематичний контроль за якістю проведення гімнастики до уроків, динамічних хвилин на загальноосвітніх уроках, динамічних пауз, рухливих перерв, спортивної години у групах продовженого дня, вивчати їх ефективність та заслухати на засіданні педагогічної ради.

2. Заступникам директорів шкіл з навчально-виховної роботи:

– провести спільне засідання методичного об'єднання вчителів початкових класів, вихователів груп продовженого дня, учителів фізичної культури, спрямувати їх діяльність на розроблення картотеки (комплексів вправ гімнастики до уроків, динамічних хвилин для уроків письма, математики, читання, ігор для великих перерв, народний ігровий матеріал, ігри класики, ігри з м'ячем тощо), міні лекції для батьків, вікторини для дітей;

– організувати обмін досвідом роботи серед учителів початкових класів щодо організаційно-методичного забезпечення оздоровчих заходів у режимі навчального дня та залучення учнів класу до рухової активності.

3. Заступникам директора з виховної роботи, педагогам-організаторам:

– систематично здійснювати контроль за організацією та проведенням спортивної години в групах продовженого дня;

– залучити органи учнівського самоврядування до проведення з учнями початкових класів рухливих перерв;

– провести серед молодших класів огляди-конкурси на краще виконання гімнастики до уроків, динамічних хвилин з пісенно-речитативним супроводом, рухливих перерв та виконання домашніх завдань з фізичної культури.

4. Учителям початкових класів:

– залучити учнів початкових класів до рухової активності у режимі навчального дня (гімнастика до уроків, оздоровчі хвилини на загальноосвітніх уроках, рухливі перерви, динамічні паузи);

– здійснювати контроль за дотриманням учнями правильної постави;

– проводити виховні години інформаційно-переконуючого характеру «Рухова активність – запорука здоров'я»;

– проводити пропагандистську роботу серед батьківської громадськості у контексті здоров'язбережного спрямування сімейного виховання дітей на засадах рухової активності, тобто систематичного використання засобів фізичної культури у повсякденному житті.

5. Учителям фізичної культури;

– надавати методичну допомогу вчителям початкових класів, вихователям груп продовженого дня, органам учнівського самоврядування щодо оптимізації рухової активності школярів у добовому і тижневому режимі, активізувати оздоровчі заходи у режимі навчального дня.

6. Керівникам районних міських методичних об'єднань учителів фізичної культури, учителів початкових класів практикувати спільні засідання, у змісті яких обговорювати питання пов'язані з формуванням потреби до підвищення рухової активності учнів, відкриті заняття оздоровчих заходів у підчас навчального дня, проводити виставку дидактичних оздоровчих моделей, висвітлювати досвід підвищення рухової активності учнів у співпраці школа-сім'я.

7. Методистам обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти:

– у системі курсової підготовки, різних форм методичної роботи, передбачити заходи спрямовані на підвищення професійної компетентності педагогів початкових класів з питань залучення молодших школярів до рухової активності у добовому і тижневому режимі;

– створити інтегровані гуртки із учителів фізичної культури і учителів початкових класів для розроблення моделей гімнастики до уроків динамічних хвилин для загальноосвітніх уроків з використанням відновлювально-профілактичних і загально-розвивальних вправ у поєднанні з речівками, пісенним супроводом, народним ігровим матеріалом для учнів початкових класів, а також укладання картотек у контексті піднятої проблеми;

– ширше висвітлювати у педагогічних виданнях проблему формування мотиваційної потреби до підвищення рухової активності школярів та кращі зразки ППД, доносити матеріали наукових досліджень до учителів-практиків з означеної проблеми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Валеология на рубеже веков / Г. Л. Апанасенко // Наука в Олимп. спорте : спец. выпуск ГНИИФКС. – 2000. – С. 14–21.
2. Ареф'ев В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Ареф'ев, Г. А. Єдинак. 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
3. Артюшенко А. О. Роль свідомості у формуванні в учнів загальноосвітньої школи рухових навичок як складової особистісної мобільності / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 1. – С. 3–7.
4. Артюшенко О. Ф. Педагогічні умови формування вольових якостей підлітків у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі / О. Ф. Артюшенко, І. О. Дудник, А. О. Артюшенко // Вісник Черкаського нац. ун-ту ім. Б. Хмельницького. – Серія : Пед. науки. – Черкаси, 2012. – Вип. 10 ( 223 ). – С. 14–20.
5. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р. М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 59–64.
6. Бальсевич В. К. Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы / В. К. Бальсевич, Л. Н. Прогонюк // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон : сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. [обш. ред. С. И. Логинова]. – Сургут : Изд-во СурГУ, 2000. – С. 5–7.
7. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.



8. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.

9. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : методичні рекомендації [для вчителів фізичної культури] / Безверхня Г. В. – Умань, 2003. – 52 с.

10. Безруких М. М. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет / М. М. Безруких // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 3. – С. 100–107.

11. Безруких М. М. Центральные механизмы регулирования произвольных движений у детей 6–10 лет : хрестоматия по возрастной физиологии : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений / сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер]. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

12. Бех І. Д. Виховання особистості : сходження до духовності: [наук. видання] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.

13. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.

14. Білецька В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ технічного профілю в процесі первинного контролю / В. В. Білецька // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 3 ( 2 ). – С. 32–35.

15. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : дис. ... канд. наук

з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / Білітюк Сергій Анатолійович ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2006. – 227 с. : рис., табл. – Бібліогр. : арк. 173–188.

16. Бойчук Ю. Д. Валеологическое значение физической активности / Ю. Д. Бойчук // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Сб. научн. статей. – Чебоксары : Чувашск. гос. пед. ун-т, 2011. – С. 360–362.

17. Бондар Т. С. Здоров'я школярів : практичні матеріали для повсякденної роботи педагога / [упоряд. : Т. С. Бондар]. – Х. : Веста : Ранок, 2009. – 192 с.

18. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. М. Борейко ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 22 с. – укр.

19. Бражук О. О. Методика розвитку творчих здібностей учнів початкових класів / О. О. Бражук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/edu\\_technology/13192/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/13192/).

20. Браташ С. В. Теоретичні основи розвитку рухових якостей у старшокласників / С. В. Браташ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [збірник наукових праць] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 141–144.

21. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, Т. Литвин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту ; зб. наук. праць. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 19. – С. 57–70.

22. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : дис.

... канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Булгаков Олексій Ігоревич. – Х., 2014. – 227 с.

23. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 157–160.

24. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел]. – К. : Київ-Ірпінь, 2005. – 1728 с.

25. Бутин И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М. : Изд-во ВЛАДОС–ПРЕСС, 2002. – 80 с. – (Б-ка учителя начальной школы).

26. Быков Е. В. Влияние уровня физической активности на формирование функциональных систем / Е. В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 51–54.

27. Васьков Ю. В. Дидактичні аспекти підвищення якості уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю. В. Васьков // Педагогіка та психологія. – 2012. – Вип. 41. – С. 128–137. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu\\_ped\\_2012\\_41\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2012_41_17)

28. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання 1–4 класах / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 224 с.

29. Васьков Ю. В. Дидактичні аспекти підвищення якості уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю. В. Васьков // Педагогіка та психологія. – 2012. – Вип. 41. – С. 128–137. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu\\_ped\\_2012\\_41\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2012_41_17).

30. Величковский Б. Когнитивная наука : Основы психологии познания : в 2-х т. / Б. Величковський. – М. : Академия, 2006. – Том I. – 448 с.

31. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : Зб. наук. статей галузі фіз. культ. і спорту. – Суми : СумДПУ. – 2004. – С. 178–183.

32. Вердіна С. В. Секрети педагогічної майстерності. Уроки для вчителя / С. В. Вердіна, А. Г. Панченко. – Х. : Вид. група «Основа», 2008. – 111, [1] с.: іл. – (Серія «Педагогічні інновації. Майстерня»).

33. Виленская Т. Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе / Т. Е. Виленская // Физ. культура, воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 1. – С. 2–6.

34. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : факторы риска и пути их устранения / Виленская Т. Е. – М. : Советский спорт, 2006. – 150 с.

35. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. – Р. н/Д : Феникс, 2006. – 320 с.

36. Виленская Т. Е. Актуальные детерминанты совершенствования процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ [Текст] / Т. Е. Виленская // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : Научно-методический журнал. – 2009. – № 3. – С. 2–6.

37. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневский В. А. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.

38. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури : методичний посібник. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. – 80 с.

39. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Віндюк ; Львів. держ. ін.-т фіз. культури. – Л., 2002. – 17 с. – укр.

40. Волков В. Л. Планування педагогічних впливів різної спрямованості в умовах особистісно-розвивального навчання учнів засобами систематизованої фізичної підготовки / В. Л. Волков // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2011. – № 2. – С. 18–23.

41. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посібник / Волков Л. В. – К. : «Освіта України», 2010. – 288 с.

42. Габеркорн І. І. Теоретичні аспекти розвитку творчих здібностей молодших школярів / І. І. Габеркорн // Проблеми сучасної педагогічної освіти : [зб. ст.] / РВНЗ «Крим. гуманіт. ун-т». – Ялта : [б. в.], 2007. – Сер. : Педагогіка і психологія. – Вип. 13. – С. 72–78.

43. Гаврилюк А. П. Організація фізичного виховання в групах продовженого дня з врахуванням динаміки працездатності школярів / А. П. Гаврилюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 1. – С. 39–43.

44. Гейвин Х. Когнитивная психология / Гейвин Х. – Питер, 2003. – 268 с.

45. Гладошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / Гладошук Олександр Григорович ; Інститут вищої освіти АПН України. – К., 2008. – 233 арк. – Бібліогр. : арк. 186-206.

46. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Іван Дмитрович Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с. : іл., табл.

47. Глазун Т. В. Функциональное состояние организма учащихся 1–6 классов в условиях применения вариативных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий : автореф. дисс. ... на соискание учен. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 «Физиология человека и животных / Т. В. Глазун. – Краснодар, 2006. – 26 с.

48. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Гнітецький ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 23 с.

49. Головань Т. Пізнавальний інтерес як чинник підвищення ефективності процесу навчання / Т. Головань // Рідна школа. – 2004. – № 6. – С. 15–17.

50. Головач І. І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Головач Інна Іванівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2016. - 23 с.

51. Гордійчук В. І. Ставлення сільських та міських учнів середніх класів до занять фізичними вправами / В. І. Гордійчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3 – С. 36–41.

52. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і сортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 6–7. – С. 130–133.

53. Грейда Н. Взаємозалежність рівня здоров'я та рівня фізичної активності / Н. Грейда, В. Крендельєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ, 2004. – №21. – С. 14–20.

54. Громадський І. В. Деякі нетрадиційні погляди на творчість / І. В. Громадський, В. І. Громадська // Обдарована дитина. – 2006. – № 4. – С. 40–41.

55. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте : учеб. пособие / Губа В. П. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.

56. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання: автореф. дис. ... на

здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.

57. Гунько К. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності як педагогічна проблема/ К. Гунько // Початкова освіта. Шкільний світ. – 2009. – № 43 ( лист ) – С. 6–8.

58. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.

59. Давиденко А. А. Використання естетичної гімнастики у фізичному вихованні дівчаток молодшого шкільного віку / А. А. Давиденко, Т.С. Литвин // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112 ( 3 ). – С. 167–170.

60. Дейнеко А. Х. Підвищення мотивації до занять фізичною культурою учнів 5–6 класів / А. Х. Дейнеко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – №.4 (42). – С. 26–30.

61. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика / Декерс Ламберт. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.

62. Демарэ Э. Первое впечатление : знаете ли вы, как вас воспринимают окружающие? / Энн Демарэ, Валери Уайт ; пер с англ. – М. : Вильямс, 2007. – 320 с.

63. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие / Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. – К. : Олімп, л-ра, 2008. – 127 с.

64. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Освіта України. – 2004. – № 5 ( 500 ). [Чинний від 2004–01–20]. – С. 6–7; 11–12; 54–60. – (Спецвипуск).

65. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М. Д. Зубапія]. – К., 1995. – 36 с.

66. Деякі фактори, що впливають на ставлення школярів до системи фізичного виховання / Бахаєддин Абу Асба, Т. С. Бондар, А. С. Голик, А. Х. Дейнеко, І. Г. Біленька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. ХДАФК : 2011. – С. 111–113.

67. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Г. Долбишева ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2006. – 21 с. – укр.

68. Дубогай О. Д. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах / О. Д. Дубогай, І. В. Поташнюк // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. – 2011. – № 4. – С. 21–26. – Бібліогр.: 18 назв. – укр.

69. Дубогай О. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності молодших школярів / О. Дубогай // Початкова освіта. – 2003. – № 29–30. – С. 13–23.

70. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навч. посібник / Дубогай О. Д. – К. : Шк. Світ, 2006. – 112 с.

71. Дудник І. О. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою. Монографія / І. О. Дудник, А. О. Артюшенко. – Черкаси : ФОП Чабаненко Ю. А., 2014. – 234 с.

72. Дутчак М. В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх в Україні / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків : ХДАДМ. – 2008. – № 9. – С. 34–43.

73. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика : монографія / Дутчак М. В. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.



74. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині ХХ ст. [Електронний ресурс] / М. Дутчак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 45–54.

75. Єдинак Г. А. Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників і учнів початкової школи / Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 ( 18 ). – С. 104–109.

76. Єдинак Г. А. Фізичне здоров'я і тип конституції : середньогрупові середньотипологічні особливості дівчаток 7–14 років / Г. А. Єдинак // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 45–49.

77. Єрмакова Т. С. Аксіологічний підхід до формування культури здоров'я школярів [Електронний ресурс] / Т. С. Єрмакова // Педагогіка та психологія. – 2015. – Вип. 47. – С. 301–307.

78. Єрмакова Т. С. Формування здорового способу життя школярів через призму фізичного виховання поза межами школи [історичний аспект] / Т. С. Єрмакова // Педагогіка, психологія и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 6. – С. 50–57.

79. Жевага С. І. Роль уроку фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнівської молоді / С. І. Жевага // Позакл. час. – 2009. – №13/14. – С. 47–48.

80. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Теорія та методика фізичного виховання. – 2001. – № 2. – С. 40–50.

81. Занюк С. С. Психологічні закономірності керування мотивацією учіння студентської молоді [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Занюк Сергій Степанович ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 190 арк. – Бібліогр.: арк. 174–180

82. Запорожець О. П. Динаміка функцій уваги та успішність навчання учнів молодшого шкільного віку, які займаються спортом / О. П. Запорожець // Фізіологічний журнал. – 2004. – № 5. – С. 80–86.

83. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2008. – 21 с. – укр.

84. Здібності, творчість, обдарованість : теорія, методика, результати досліджень / [за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики]. – Житомир : Вид-во «Рута», 2006. – 320 с.

85. Зубалій М. Д. "Супермарафон 2016" – ефективна форма підвищення рухової активності учнів у позакласній роботі [Текст] / М. Д. Зубалій // Фізичне виховання в школі : Науково-методичний журнал. – 2011. – № 6. – С. 16–17.

86. Зубалій М. Д. Оцінювання здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів [Текст] / М. Д. Зубалій, О. В. Тимошенко // Фізичне виховання в рідній школі : науково-методичний журнал. – 2014. – № 6. – С. 20–24.

87. Зубалій М. Планування навчальних годин за темами програмового матеріалу з предмета "Фізична культура" [Текст] / М. Зубалій, О. Остапенко // Початкова школа : Науково-методичний журнал. – 2008. – № 8. – С. 48–52. – ISSN 0131-5358

88. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання: метод. реком. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2008. – 156 с.

89. Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Зубаль. – Львів, 2009. – 19 с.

90. Иванова Г. К. Формирование творческих способностей школьников на уроках физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Иванова Галина Казимировна. – Майкоп. : РГБ, 1998. – 146 с. (Из фондов Российской Государственной библиотеки).

91. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб, 2000. – 512 с.

92. Иванова О. Розвиток творчих здібностей молодших школярів / О. Иванова // Початкова освіта. – 2009. – №5–7. – С. 42–44.

93. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / Є. П. Іллін ; переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. – 512 с. – (Сходи психології).

94. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків / Н. Іллюшина, О. Кібальник // VII Всеукраїнська науково-практична конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України», 19–20 квітня 2007 р. : матеріали конф. – Суми : СДПУ. – 2007. – С. 81–87.

95. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи [Текст] : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Іщенко О. С. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту Укр., 2016. – 22 с.

96. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку / О. Іщенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4. – С. 67–72.

97. Калашин В. Ф. Психічне здоров'я школярів сутність, проблеми збереження / В. Ф. Калашин // Основи здоров'я та фізичної культури. – 2007. – № 11. – С. 13–15.

98. Калачов М. Біологічний інтелект, навчальні навантаження та здоров'я учнів / М. Калачов, В. Муравльов // Директор школи. – 2009. – №13. – С. 41–45.

99. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с. – укр.

100. Ківерник О. В. Сучасні трактування поняття "здоров'я". Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 378–382.

101. Ключ О. А. Організація і методика корекції психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання : навч. посіб. / Ключ О. А., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. – 204 с.

102. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–23.

103. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань / І. Коваленко // Молода спортивна наука України. – 2011. – Т. 2. – С. 90–92.

104. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6–7 років, які навчаються у школах різного типу : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. О. Когут ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2006. – 20 с. – укр.

105. Кожедуб Т. Інноваційні технології теоретичної підготовки з фізичного виховання учнів при переході з молодшої в середню школу / Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 52–56.

106.Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Є. М. Козак // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 51–52.

107.Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення в молодших школярів / О. Козленко // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – С. 29–32.

108.Комінко С. Б. Кращі методи психодіагностики : навч. посібник / С. Б. Комінко, Г. В. Кучер. – Тернопіль : Карт-бланш, 2005. – 406 с.

109.Конституція України : Закон України № 254к/96–ВР від 28.06.1996 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <http://www.vasu.gov.ua/zakon/akti/konstituzia>.

110.Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне, 2003. – Ч. I. Втома і працездатність дітей молодшої школи / Л. Петрук. – С. 204–207.

111.Кордонець О. Проблема підвищення рухової активності молодших школярів засобами рухливих ігор / О. Кордонець // Гуманізація навчально-виховного процесу. – Слов'янськ, 2011. – С. 213–218.

112.Коренєв М. М. Здоров'я дітей шкільного віку: проблеми і шляхи їх вирішення / М. М. Коренєв, Г. М. Даниленко // Журн. Акад. мед. наук України. – 2007. – Т 13, № 3. – С. 526–532.

113.Кормило О. М. Передумови і загальні тенденції розвитку емоційної сфери молодших школярів / Кормило О. М. // Зб. наук. праць : філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – Вип. 9, ч. II. – С. 171–178.

114.Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Л. Г. Коробейнікова. – К., 2002. – 19 с.

115.Коробко С. Л. Робота психолога з молодшими школярами : методичний посібник / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. – К. : Літера ЛТД, 2006. – 416 с.

116.Костенко І. Технологія формування мотивації до здорового способу життя / І. Костенко // Сучасна школа України. – 2010. – № 8. – С. 46–52.

117.Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. культури і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П.П. Коханець. – Львів, 2006. – 20 с.

118.Коханець П. П. Вікова динаміка показників фізичної підготовленості молодших школярів / П. Коханець // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 14. – С. 27–32.

119.Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 19 с.

120.Кравчук Я. І. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ [Електронний ресурс] / Я. І. Кравчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 2. – С. 67–72. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2009\\_2\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2009_2_20)

121.Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Г. В. Кротов. – К., 2010. – 21 с.

122.Кругляк О. Реалізація міжпредметних зв'язків на уроках фізичної культури в початковій школі / О. Кругляк // Початкова школа. – 2008. – №4 – С. 55–60.

123.Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури : метод. посібник / О. Я. Кругляк, Н. П. Кругляк. – Тернопіль : «Підручники і посібники», 2000. – 80 с.

124.Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : Методика проведення. Міжпредметні зв'язки. 170 рухливих ігор та естафет [Текст] : посібник для вчителя / Кругляк О. Я. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. – 80 с.

125.Круцевич Т. Підходи до оцінки теоретичних знань фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 68–72.

126.Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20–27.

127.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ, 2003. – С. 83–99.

128.Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания [Текст] : дисс. ... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 / Круцевич Татьяна Юрьевна ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 510 л. – л. 422–461.

129.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2 т. / пер. з рос. Л. К. Кожевникова ; ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.

Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – [Б. м.] : [б.в.], 2008. – 391 с.

Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – [Б. м.] : [б.в.], 2008. – 367 с.

130.Кувалдина Е. А. Роль семьи в развитии познавательных интересов школьника / Е. А. Кувалдина // Молодая семья XXI века : тенденции, проблемы и перспективы развития. – Киров, 2004. – С. 118–119.

131.Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. С. Кузь; ДВНЗ "Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника". – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с. – укр.

132.Куц О. С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді / О. С. Куц, Б. А. Виноградський // Методологія комплексного масового обстеження фізичного стану школярів м. Львова. – Л. : [б. в.], 2003. – С. 195–240.

133.Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Т. В. Куценко. – К., 2000. – 18 с.

134.Лебедева Н. Т. Профилактическая физкультура для детей / Лебедева Н. Т. – Мн. : Выш. шк., 2004. – 190 с.

135.Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів / Л. Левандовська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 181–185.

136.Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев // Конспект лекций. – М., 1971. – 112 с.

137.Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Леонтьев А. Н. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.

138.Леськів А. Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку / А. Д. Леськів, А. Б. Дзюбановський. – Тернопіль : СМП «Астон», 2000. – 132 с.



139.Леськів А. Д. Планування програмового матеріалу з предмету “Фізична культура” дл учнів 1–4-х класів / Леськів А. Д., Левковський Д. М., Дзюбановський А. Б. – Тернопіль : «Астон», 2000. – 176 с.

140.Леськів А. Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів : метод. посібник / Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Дзюбановський А. Б. – 2-ге вид., доповн. – Тернопіль : Астон, 2000. – 175 с.

141.Лист ІМЗО від 29.07.2016 № 2.1/10-1855 “Про методичні рекомендації щодо здорового способу життя та фізкультурно-спортивної роботи з дітьми та учнівською молоддю у навчальних закладах у 2016/2017 навчальному році” [Електронне видання]. – Режим доступу : <http://www.imzo.gov.ua/2016/07/29/list-imzo-vid-29-07-2016-2-1-10-1855-pro-metodichni-rekomendatsiyi-shhodo-zdorovogo-sposobu-zhittya-ta-fizkulturno-sportivnoyi-roboti-z-ditmi-ta-uchnivskoyu-moloddyu-u-navchalnih-zakladah-u-20>.

142.Лисяк В. М. Ефективність застосування факторів, які впливають на процес формування мотивації до занять фізичними вправами у школярів / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 8. – С. 92–95.

143.Лисяк В. М. Урок фізичної культури – як основа формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом [Електронний ресурс] / В. М. Лисяк // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – 2007. – № 11. – С. 30–33.

144.Литвин Я. С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей / Литвин Я. С. – К. : Здоров'я, 2006. – 189 с.

145.Лоза Т. О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя / Т. О. Лоза // Всеукраїнська науково-практична конференція «Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу» : матеріали конф. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. – С. 210–212.

146.Лозова В. І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів [Текст] / В. І. Лозова ; Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. – 2.вид., доп. – Х. : ОВС, 2000. – 164 с.

147.Лупінович С. М. Навчаємося залюбки. Формування мотивації до навчання учнів молодших класів : метод. посіб. / Лупінович С. М. – Х. : «Основа», 2009. – 107 с.

148.Луценко І. М. Формування здоров'язберігаючої компетенції школярів / І. М. Луценко // Біологія. – 2010. – № 13. – С. 12–16.

149.Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / Лях В. И. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

150.Майерс Д. Социальная психология / Майерс Д. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. – 512 с.

151.Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Б. Маланюк ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2010. – 20 с. – укр.

152.Марченко О. Социальный и биологический смысл движения и его роль в формировании здоровья человека / О. Марченко, В. Куценко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 69–74.

153.Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2008. – 21 с. – укр.

154.Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Масляк. – Харків, 2007. – 22 с.

155.Мелешко В. Школа сприяння здоров'ю [Текст] / Віра Мелешко, Василь Озарук // Початкова школа. – 2011. – № 8. – С. 40–43.

156.Мицкан Б. М. Вплив психологічних чинників на рухову діяльність / Б. М. Мицкан // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 197–199. – Бібліогр. : 8 назв. – укр.

157.Мицкан Б. М. Природа та здоров'я людини: дієтетика душі й тіла / Б. М. Мицкан // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. – 2008. – № 1. – С. 84–89. – Бібліогр. : 3 назв. – укр.

158.Мичуда Ю. П. Социально-экономические аспекты развития спорта для всех / Ю. П. Мичуда // XI Международный научный конгресс „Современный олимпийский спорт и спорт для всех”. – Минск, 2007. – С. 246.

159.Мірошніченко В. М. Вплив занять з фізичного виховання за програмою Міністерства освіти і науки на аеробну та анаеробну (лактатну) продуктивність дівчат з різним соматотипом / В. М. Мірошніченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10 : у 4-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 4. – С. 331–335.

160.Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 42 с. – укр.

161.Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Москаленко Н. В. – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.

162.Москаленко Н. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Н. Москаленко, Д. Єлісеева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 ( 191 ). – С. 81–85.

163. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, М. М. Кочуєва, В. Г. Сенченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2008. – № 4. – С. 204–207.

164. Мотрук С. Подолання негативного впливу сучасного інформатизованого суспільства на фізичне здоров'я школяра [Текст] / С. Мотрук, А. Панченко // Здоров'я та фізична культура : Газета для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ. – 2012. – № 20. – С. 4–9.

165. Мудрик С. Б. Вплив національних рухливих ігор на розвиток швидкості дітей 4 класу / С. Б. Мудрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 2. – С. 191–194. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2008\\_2\\_62](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_2_62).

166. Мухін В. М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини / В. М. Мухін, О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. праць / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2001. – № 13. – С. 6–11.

167. Огніста К. М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / К. М. Огніста. – Л., 2003. – 22 с.

168. Огніста К. М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи) : навчальний посібник / Огніста К. М. – Тернопіль : ТДПУ, 2003. – 164 с.

169. Озарук В. В. Урахування психо-фізіологічних особливостей учнів початкових класів у процесі формування потреби до підвищення рухової активності / В. В. Озарук, Г. В. Презлята, С. І. Курилюк // Наука і освіта. – 2015. – № 4. – С. 135–140.

170. Озарук В. В. Діагностика стану сформованості мотивації учнів початкових класів до рухової активності / В. В. Озарук // Молода спортивна наука Україна. – 2016. – Том 2. – С. 279–283.

171. Озарук В. В. Стан сформованості мотивів учнів початкових класів до рухової активності / Василь Озарук, Ганна Презлята, Галина Ковальчук, Інна Ткачівська // Збірник наукових праць Волинського національного університету. – 2015. – №2. – С. 87–91.

172. Озарук В. В. Стан сформованості потреби до підвищення рухової активності учнів 4-х класів / В. В. Озарук, Г. В. Презлята, С. І. Курилюк // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура – 2016. – Вип. 23. – С. 72–79.

173. Озарук В. В. Сутність поняття рухова активність, висвітлення її в наукових дослідженнях сучасних вчених / В. В. Озарук, Г. В. Презлята, С. І. Курилюк // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2014. Вип. 20. – С. 87–96.

174. Озарук В. В. Теоретико-методологічні аспекти формування потреби до рухової активності учнів початкових класів / В. В. Озарук, Г. В. Презлята, С. І. Курилюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. – 2015. – Вип. 3К2 ( 57 ). – С. 240–242.

175. Озарук В.В. Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку / Василь Озарук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп.нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібродський. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 23 . – С. 56–61.

176. Озарук В. В. Характеристика експериментальної програми, моделі її реалізації у процесі фізичного виховання учнів 4-х класів / В. В. Озарук // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2016.– Вип. 20. – С. 91–97.

177. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Шлях до освіти. – 2007. – № 4. – С. 29–32.

178.Павлютенков Є. М. Модель школи культури здоров'я / Є. М. Павлютенков, В.П.Сергієнко // Управління школою. – 2008. – № 17–18. – С. 2–8.

179.Панченко Г. Використання спеціалізованих фізичних вправ для розвитку інтелектуальних здібностей учнів 6–7 років / Г. Панченко // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. – 2007. – № 3. – С. 56–59.

180.Петровський В. В. Особисті потреби й мотивації як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / В. В. Петровський, Т. Ю. Круцевич. – Світоч, 1997. – № 4. – С. 22–24.

181.Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Пивовар ; Львів. держ. ін.-т фіз. культури. – Л., 2005. – 20 с. – укр.

182.Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

183.Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : навч. посіб. [для магістр. і аспір.] / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – К. : ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.

184.Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5–6 років засобами інформаційних технологій : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. Є. Подоляка ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2011. – 22 с. : рис., табл. – укр.

185.Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання

різних груп населення» / В. В. Поліщук ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с. – укр.

186. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / [ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. – М. : Изд. дом «Бахрах-М», 2000. – 668 с.

187. Презлята Г. Заняття фізкультурою та здоров'я : мед.-пед. моніторинг / Г. Презлята, А. Шпільчак. – К. : Шкіл.Світ ; Галічина, 2006. – 112 с.

188. Презлята Г. В. Народні рухливі ігри та забави / Презлята Г. В. – Івано-Франківськ : ОППО, 2007. – 202 с.

189. Презлята Г. В. Педагогічна підтримка школярів у формуванні здорового способу життя [Електронний ресурс] / Г. В. Презлята, Б. П. Лісовський, З. М. Остап'як // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2013. – Вип. 18. – С. 10–17. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu\\_fiz\\_kult\\_2013\\_18\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2013_18_3).

190. Приступа Є. Н. Методика кількісних вимірів рухової активності людини / Є. Н. Приступа, І. М. Ріпак, В. М. Соколовський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 1999. – № 7. – С. 10–13.

191. Про затвердження Положення про організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05>.

192. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : Наказ МОН № 486 від 21.07.2003 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0903-03>

193.Пушкарьова Т. Е. Дидактичні умови організації особистісно-орієнтованої навчально-пізнавальної діяльності шестирічних учнів : дис. ... кандидата пед. наук : спец. 13.00.09 / Пушкарьова Тетяна Едуардівна. – К., 2010. – 259 с.

194.Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія. – Дрогобич : Коло, 2007. – Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя / О. Я. Меліков, Л. В. Лукаш. – С. 221–222.

195.Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

196.Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфо-функціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Романюк ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2007. – 19 с. – укр.

197.Ротерс Т. Т. Формування духовної культури майбутніх вчителів фізичного виховання засобами музично-ритмічних занять / Т. Т. Ротерс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків-Донецьк : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 10. – С. 58–60.

198.Ротерс Т. Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання : дис. ... на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / Ротерс Тетяна Тихонівна ; ХДПУ ім. Г. Сковороди. – Х., 2002. – 240 с.

199.Саїнчук М. Формування фізичної культури особистості через звернення до адептів ігрового підходу / М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 114–119.

200.Салман Хані Руміє. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд.



наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Салман Хані Руміє ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2006. – 20 с. – укр.

201.Сапуча І. Є. Стан здоров'я дітей України і фактори «Ризику» шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізичної культури. – 2007. – № 9. – С. 12–14.

202.Світоглядно-духовне підґрунтя у вирішенні виховних завдань фахівцем з фізичного виховання / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний, Л. І. Чипиленко [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2007. – № 6. – С. 116–119.

203.Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов В. Н. – М. : СпортАкадемПресс, 2000 – 172 с.

204.Сембрат С. В. Критерії оцінки ефективності організації процесу фізичної підготовки дітей 6–7-річного віку / С. В. Сембрат, В. В. Погребний // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. – 2008. – № 2. – С. 233–237.

205.Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Сембрат ; Львів, держ. ін.-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.

206.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.

207.Середа І. О. Розвиток творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / І. О. Середа. – Тернопіль, 2011. – 23 с. – укр.

208.Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання – здоров'я школярів : методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в

практику : монографія / Сінгаєвський С. М. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т, інф.-вид. відділ, 2002. – 312 с.

209.Слюсарчук В. Програмування засобів і методів фізичного виховання молодших школярів [Електронний ресурс] / В. Слюсарчук, В. Голуб, Я. Кравчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2014. – Вип. 15. – С. 73–76. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv\\_2014\\_15\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2014_15_17).

210.Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник [для студ. сред. и высш. уч. заведений] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

211.Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Д. М. Солопчук. – К., 2008. – 17 с.

212.Сонькин В. Д. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания / В. Д. Сонькин, С. П. Левушкин // Физиология человека. – 2009. – Т. 35, № 1. – С. 67–74.

213.Степаненко С. Моральне виховання молодших школярів у позакласній роботі / С. Степаненко // Школа першого ступеня : теорія і практика: зб. наук. пр. Переяслав-Хмельн. держ. пед. ун-ту ім. Григорія Сковороди. – 2002. – Вип. 7. – С. 11–118.

214.Сутула В. О. Значимість факторів, що впливають на формування у учнів загальноосвітніх шкіл потреби у здоровому способі життя / В. О. Сутула, А. С. Бондар, М. С. Чернецький // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2008. – № 4. – С. 46–49.

215.Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Ю. В. Васьков, Т. С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 15–21.

216.Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, М. М. Кочуєва, Т. С. Бондар // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 ( 204 ). – С. 295–305.

217.Толмачова І. М. Організація навчальної взаємодії як фактор становлення суб'єктності молодшого школяра : в 2 ч. / І. М. Толмачова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка та психологія : зб. ст. – Ялта : РВВ РВНЗ КГУ, 2006. – Вип. 10, Ч. 2. – С. 136–141.

218.Трачук С. Пошук підходів до компенсації дефіциту рухової активності молодших школярів в організованих формах занять фізичними вправами / С. Трачук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 248–250.

219.Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Трачук. – К., 2011. – 18 с.

220.Угніч І. В. Концептуальні напрями вдосконалення шкільного фізичного виховання / І. В. Угніч // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3. – С. 18–22.

221.Фащук О. В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Фащук ; ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с. – укр.

222.Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : 1–4 класи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://osvita.ua/doc/files/news/87/8793/1\\_13\\_fiz\\_kult.pdf](http://osvita.ua/doc/files/news/87/8793/1_13_fiz_kult.pdf).

223. Фізкультхвилинки у початковій школі / Упор. Т. В. Решетука, Т. Б. Ухіна, О. В. Лабащук. – 2-ге вид. ; зі змін. та доповн. – Тернопіль : Мандрівець, 2007. – 128 с.

224. Фокін С. Ігри у туристичному поході / С. Фокін, А. Цьось // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2006. – № 13–14 ( 37–38 ). – С. 47–48.

225. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основа здорового, фізично активного способу життя / А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, О. І. Булгаков, Л. К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 2. – С. 157–160.

226. Фролова Н. О. Ефективність оздоровчо-виховної роботи початкової школи в динаміці навчального року / Н. О. Фролова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2002. – № 8. – С. 12–17.

227. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Н. О. Фролова ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003 – 20 с.

228. Функціональна анатомія : підручник [для студентів навч. закл. з фіз. вих. і спорту 3–4 рівнів акредитації] / Федонюк Я. І, Мицкан Б. М., Попель С. Л. (та ін.) ; за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль : Навч. книга-Богдан, 2007. – 552 с.

229. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Хекхаузен Х. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.

230. Холодний О. І. Деякі аспекти вдосконалення процесу фізкультурної освіти школярів / О. Холодний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 121–123.

231. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична

культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський. – К., 2011.–20 с.

232. Човган Р. Я. Уровень сформованості фізического компонента соціальної активності школярів 10–11 років в дитячому оздоровчому таборі / Р. Я. Човган, І. М. Іванишин, А. В. Презлія // Фізическе виховання студентів: научний журнал під ред. С. С.Ермакова – Харків, 2014. – №2 – С. 50–55.

233. Шагай Н. М. Вплив процесу соціалізації на формування моральної поведінки школярів / Н. М. Шагай // Перша міжнародна соціально-педагогічна конференція, 26–27 квітня 2006 р. : матеріали конф. – Луцьк : Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2006. – С. 207–211.

234. Шарко В. Д. Сучасний урок : технологічний аспект / Шарко В. Д. – К. : СПБ Богданова, 2008. – 220 с.

235. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Д. Швай. – Львів, 2000. – 22 с.

236. Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Швець. – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.

237. Шевердина Н. А. Оздоровительная работа в начальной школе / Шевердина Н. А. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 247 с. – (Здравствуй, школа).

238. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Є. Шестерова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2004. – 20 с. – укр.

239.Шинкарюк А. І. Розвиток моторики і психіки : проблема активності та свободи : монографія / А. І. Шинкарюк. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т, інформаційно-видавничий відділ, 2002. – 200 с.

240.Шиян О. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання / О. Шиян, Є. Сливка // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 18 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Т. 4. – С. 169–174.

241.Ярий Р. О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. О. Ярий ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 21 с. – укр.

242.Ashmore P. C. Role of physical anthropology in intermediate and secondary education / P. C. Ashmore // Am. J. Phys. Antropol. – 2005. – № 41. – P. 154–162.

243.Beunen G. Muscular strength development in children and adolescents / G. Beunen, M. Thomis // *Pediatr. Exerc. Sci.* – 2000. – № 12. – P. 174–197.

244.Bouchard C. Physical activity and health / Bouchard C., Blair S. N., Haskell W. L. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2007. – 410 p.

245.Brunet J. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan / J. Brunet, C. M. Sabiston // *Psychology of Sport & Exercise.* – 2011. – No 12 ( 2). – P. 99–105. – Available from : <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.006>.

246.Gavin J. Motivations for participation in physical activity across the lifespan / J. Gavin, M. Keough, M. Abravanel, T. Moudrakovski, M. Mcbrearty // *International Journal of Wellbeing.* – 2014. – No 4 ( 1). – P. 46–61.

247.Guy J. A. Strength training for children and adolescents / J. A. Guy, L. J. Micheli // *J. Am. Acad. Orthop. Surg.* – 2001. – N° 9. – P. 29–36.

248.Hardman Ken. The Situation of Physical Education in Schools : A European Perspective / Ken Hardman // Human Movement. – Warsaw, 2008. – № 1. – P. 5–18.

249.Hein V. Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation / V. Hein, M. Muur, A. Koka // European Physical Education Review. – 2004. – No 10. – P. 5–19.

250.Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance / Hoffman J. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2002. – 343 p.

251.Ingledew D. K. The role of motives in exercise participation / D. K. Ingledew, D. Markland // Psychology & Health. – 2008. – No 23 ( 7 ). – P. 807–828. – Available from : <http://dx.doi.org/10.1080/08870440701405704>.

252.Malina R. M. Growth maturation and physical activity / Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. – Champaing, IL : Human Kinetics, 2004. – 256 p.

253.Maslow A. H. A Theory of Human Motivation // Psychological Review. – №50 ( 4 ). – 1943. – P. 370–96.

254.McDonough M.H. Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes / M. H. McDonough, P.R. Crocker // Journal of Sport and exercise Psychology. – 2007. – No 29. – P. 645–663.

255.Moreno J. A. Motivation and performance in physical education : an experimental test / J. A. Moreno, D. González-Cutre, J. Martín-Albo, E. Cervelló // Journal of Sports Science and Medicine, 2010. – Vol. 9.1. – P. 79–85.

256.Motivations for Adolescent Participation in Leisure-Time Physical Activity : International Differences / R. Iannotti, R. Chen, H. Kololo [et al.] // Journal of Physical Activity and Health. – 2013. – Vol. 10 ( 1 ). – P. 106–112.

257.Ntoumanis N. Motivation in physical education classes : a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. – Lawrence, 2011. – Vol. 7.2. – P. 194–202.

258. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

259. Pano G. 14–18 years old children attitudes, perception and motivation towards extra curricular physical activity and sport / G. Pano, L. Markola // *Journal of Human Sport & Exercise*. – 2012. – No 7 ( 1 ). – S51–S66. – Available from : <http://dx.doi.org/10.4100/jhse.2012.7.Proc1.07>.

260. Plotnikoff R. C. The development of social-cognitive measures in the exercise domain : Issues and Challenges / R. C. Plotnikoff // *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. – 2002. – Vol. 6. – P. 255–261.

261. Sebire S. Examining goal content in the exercise domain : Intrinsic versus extrinsic goals and cognitive, affective, and behavioural outcomes, and psychological need satisfaction / S. Sebire, M. Standage, M. Vansteenkiste // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2009. – No 31. – P. 189–210.

262. Sytenko O. R. The Comprehensive Intersectoral program «Nation' health» as a step toward implementation policy HFA-21 in Ukraine / O. R. Sytenko, V. I. Aksenova, T. M. Smirnova, V. A. Rusnyak // *Україна. Здоров'я нації*. – 2012. – № 1. – С. 86–89.

263. Vallerand R. J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise / R. J. Vallerand, E. G. Donahue, M. K. Lafrenière // *Measurement in sport and exercise psychology*. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2012. – P. 279–292.

264. Wilson P. Understanding Motivation for Exercise : A Self-Determination Theory Perspective / P. Wilson, D. Mack, K. Grattan // *Canadian Psychology*. – 2008. – No 49. – P. 250–256.

265. Wilson P. M. The psychological need satisfaction in exercise scale / P. M. Wilson, W. T. Rogers, W. M. Rodgers, T. C. Wild // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2006. – No 28. – P. 231–251.

266. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola, J. Liukkonen, J.-E. Nurmi // *Journ. of Sports Science and Medicine*. – 2009. – № 8. – P. 327–336.



## **ДОДАТКИ**



Міністерство освіти і науки України

Державний вищий навчальний заклад

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76026, тел. (0342) 75-23-51, факс (0342) 3-15-74

e-mail [inst@pu.if.ua](mailto:inst@pu.if.ua) Код ЄДРПОУ 02125266

26.01.2017 № 01-15/03/123

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**АКТ**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**

**Озарука Василя Васильовича**

**на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку»**

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження В.В. Озарука на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» виконано в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 01114001733) були впровадженні протягом 2016р у навчальний процес студентів ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Рекомендації, щодо організації і управління процесом формування мотивації. Матеріали рекомендацій	розроблено програму «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку	Впровадження результатів дисертаційного дослідження В. В. Озарука

## Додаток А

впровадженні у лекційні та практичні курси викладання «Теорія та методика фізичного виховання»	школа сім'я, що реалізувалась на мотиваційно-переконуючому, привчально-модельючому та особистісно-спонукальному етапах, а також дидактичні моделі оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.	в навчальний процес факультету фізичного виховання і спорту дозволило ПІДВИЩИТИ компетентність студентів з означеної проблеми, що спостерігалось під час педагогічної практики
--	---	--

Автор:

В. Озарук

Озарук В.В.

Завідувач кафедри ТМФВіС професор:

Б. Микан

Микан Б. М.

/ Декан факультету фізичного виховання і спорту, професор:

Я. Яців

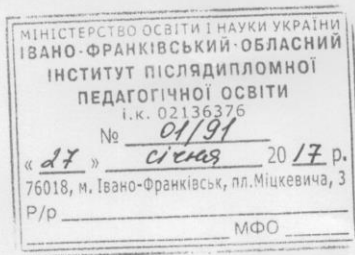
Яців Я. М.

Проректор з наукової роботи ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» професор:



А. В. Завгороднюк

Завгороднюк А. В.



### АКТ

#### про впровадження результатів дисертаційного дослідження

**Озарука Василя Васильовича**

**на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку»**

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження В.В. Озарука на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» виконано в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 01114001733) були впровадженні протягом 2016р у навчальний процес курсової та семінарської підготовки учителів фізичної культури при Івано-Франківському обласному інституті після дипломної педагогічної освіти.

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Рекомендації, щодо організації і управління процесом формування мотивації. Матеріали рекомендацій впровадженні у курси підвищення кваліфікації учителів фізичної культури системи післядипломної освіти.	розроблено програму «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку школа сім'я, що реалізувалась на мотиваційно-переконуючому, привчально-модельючому та особистісно-спонукальному етапах, а також дидактичні моделі оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження В. В. Озарука в навчальний процес курсів підвищення кваліфікації в різні форми методичної роботи з учителями фізичної культури в між курсовий період дозволяє підвищити компетентність учителів фізичної культури з означеної проблеми.

Автор:

Ректор Івано-Франківського обласного Інституту післядипломної педагогічної освіти  
Кандидат педагогічних наук, доцент

Методист лабораторії дисциплін  
Естетичного циклу та фізичного виховання

Озарук В. В.

Зуб'як Р. М.

Шпільчак А. Я.





## АКТ

## про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Озарука Василя Васильовича

на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження В.В. Озарука на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» виконано в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U4001733) були впровадженні протягом 2016р. у навчальний процес студентів Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Рекомендації, щодо організації і управління процесом формування мотивації. Матеріали рекомендацій впровадженні у лекційні та практичні курси викладання «Теорія та методика фізичного виховання»	розроблено програму «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку школа сім'я, що реалізувалась на мотиваційно-переконуючому, привчально-моделюючому та особистісно-спонукальному етапах, а також дидактичні моделі оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження В. В. Озарука в навчальний процес Івано-Франківського коледжу фізичного виховання дозволило підвищити компетентність студентів з означеної проблеми, що спостерігалось під час педагогічної практики

Автор:

Директор коледжу:



Озарук В.В.

Пасічник Л.В.

## АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

**Озарука Василя Васильовича**

**на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку»**

Ми, що нижче підписалися, директор Озерянського НВК (ЗОШ I-II ст.- ДНЗ) Семенів В.В., вчитель фізичної культури Шевага М.М. , склали цей акт у тому, що результати наукового дослідження В.В. Озарука на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» були впровадженні з 01.01.2016р по 01.06.2016р у навчальний процес учнів 4-го класу Озерянського НВК (ЗОШ I-II ст.-ДНЗ).

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів 9-10 річного віку»	розроблено програму «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку школа сім'я, що реалізувалась на мотиваційно-переконуючому, привчально-моделюючому та особистісно-спонукальному етапах, а також дидактичні моделі оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.	Впровадження авторської програми В.В. Озарука дозволило оновити зміст виховних годин здоров'язберігаючим змістом; оптимізувати рухову активність учнів у режимі навчального дня школи, залучити батьківську громадськість до занять фізичною культурою в умовах сім'ї

Автор:

Директор школи:

Вчитель фізичної культури:

Озарук В.В.

Семенів В.В.

Шевага М.М.

## АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

**Озарука Василя Васильовича**

на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей  
молодшого шкільного віку»

Ми, що нижче підписалися, директор Гарасимівської ЗОШ І-ІІІ ст. Мануляк М.В., вчитель початкових класів Попович М.В., склали цей акт у тому, що результати наукового дослідження В.В. Озарука на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» були впровадженні Марією Василівною з 01.01.2016 р. по 01.06.2016 р. у навчальний процес з фізичної культури учнів 4-го класу Гарасимівської ЗОШ І-ІІІ ст.

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів 9-10 річного віку»	розроблено програму «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку школа сім'я, що реалізувалась на мотиваційно-переконуючому, привчально-моделюючому та особистісно-спонукальному етапах, а також дидактичні моделі оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.	Впровадження авторської програми В.В. Озарука дозволило оновити зміст виховних годин здоров'язберігаючим змістом; оптимізувати рухову активність учнів у режимі навчального дня школи, залучити батьківську громадськість до занять фізичною культурою в умовах сім'ї

Автор:

Директор школи:

Вчитель:



Озарук В.В.

Мануляк М.В.

Попович М.В.



## АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Озарука Василя Васильовича

на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей  
молодшого шкільного віку»

Ми, що нижче підписалися, директор Обертинської ЗОШ І-ІІІ ст. Данилюк М.І., вчитель фізичної культури Кучмяк М.Є., склали цей акт у тому, що результати наукового дослідження В.В. Озарука на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» були впровадженні з 01.01.2016 р. по 01.06.2016 р. у навчальний процес учнів 4-го класу Обертинської ЗОШ І-ІІІ ст.

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів 9-10 річного віку»	розроблено програму «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку школа сім'я, що реалізувалась на мотиваційно-переконуючому, привчально-модельючому та особистісно-спонукальному етапах, а також дидактичні моделі оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.	Впровадження авторської програми В.В. Озарука дозволило оновити зміст виховних годин здоров'язберігаючим змістом; оптимізувати рухову активність учнів у режимі навчального дня школи, залучити батьківську громадськість до занять фізичною культурою в умовах сім'ї

Автор:

Директор школи:

Вчитель фізичної культури:



Озарук В.В.

Данилюк М.І.

Кучмяк М.Є.



## АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Озарука Василя Васильовича

на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей  
молодшого шкільного віку»

Ми, що нижче підписалися, директор Івано-Франківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. № 11, Романишин Н.Й., вчитель фізичної культури Горічко Н.І., склали цей акт у тому, що результати наукового дослідження В.В. Озарука на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку» були впровадженні з 01.01.2016р по 01.06.2016р у навчальний процес учнів 4-го класу Івано-Франківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. № 11

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів 9-10 річного віку»	розроблено програму «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку школа сім'я, що реалізувалась на мотиваційно-переконуючому, привчально-моделюючому та особистісно-спонукальному етапах, а також дидактичні моделі оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.	Впровадження авторської програми В.В. Озарука дозволило оновити зміст виховних годин здоров'язберігаючим змістом; оптимізувати рухову активність учнів у режимі навчального дня школи, залучити батьківську громадськість до занять фізичною культурою в умовах сім'ї



В. Озарук  
Н. Романишин  
Н. Горічко

Озарук В.В.  
Романишин Н.Й.  
Горічко Н.І.

## АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Озарука Василя Васильовича

на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей  
молодшого шкільного віку»

Ми, що нижче підписалися, директор Івано-Франківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 17, Новікова Д.П., вчитель фізичної культури Павленко Я.П., склали цей акт у тому, що результати наукового дослідження В.В. Озарука на тему: «Формування мотивації до підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку» були впровадженні з 01.01.2016р по 01.06.2016р у навчальний процес учнів 4-го класу Івано-Франківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 17

Назва пропозицій. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів 9-10 річного віку»	розроблено програму «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку школа сім'я, що реалізувалась на мотиваційно-переконуючому, привчально-моделюючому та особистісно-спонукальному етапах, а також дидактичні моделі оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.	впровадження авторської програми В.В. Озарука дозволило оновити зміст виховних годин здоров'язберігаючим змістом; оптимізувати рухову активність учнів у режимі навчального дня школи, залучити батьківську громадськість до занять фізичною культурою в умовах сім'ї

Автор:

Директор:

Вчитель:



Озарук В.В.

Новікова Д.П.

Павленко Я.П.

**ДОВІДКА**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Озарука Василя Васильовича**  
**на тему «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів**  
**молодшого шкільного віку»**

Розроблена, науково обґрунтована й апробована програма «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку школа сім'я, ввійшли у практику фізичного виховання учнів Ямницької ЗОШ I-III ст. Вони дали можливість оновити зміст виховних годин. Розроблені моделі оздоровчих заходів в режимі навчального дня; сценарії позакласних спортивно-масових свят, конкурсів; програма батьківського всеобучу; алгоритм педагогічної підтримки з підвищення рухової активності учнів, сприяли піднесенню на якісно новий рівень оздоровчі заходи в режимі навчального дня школи (гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви); залучити учнів до самостійних занять руховою активністю (ранкова гігієнічна гімнастика, домашні завдання з фізичної культури).

У школі, спостерігається зростання в учнів інтересу до занять фізичними вправами, шанобливе ставлення до власного здоров'я, що спонукає до фізичного самовдосконалення.

Директор школи



Винник Н.І.



**ДОВІДКА**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Озарука Василя Васильовича**  
**на тему «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів**  
**молодшого шкільного віку»**

Розроблена, науково обґрунтована й апробована програма «Формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів» та модель її впровадження у взаємозв'язку школа сім'я, ввійшли у практику фізичного виховання учнів Тязівської ЗОШ І-ІІІ ст. Вони дали можливість оновити зміст виховних годин. Розроблені моделі оздоровчих заходів в режимі навчального дня; сценарії позакласних спортивно-масових свят, конкурсів; програма батьківського всеобучу; алгоритм педагогічної підтримки з підвищення рухової активності учнів, сприяли піднесенню на якісно новий рівень оздоровчі заходи в режимі навчального дня школи (гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви); залучити учнів до самостійних занять руховою активністю (ранкова гігієнічна гімнастика, домашні завдання з фізичної культури).

У школі, спостерігається зростання в учнів інтересу до занять фізичними вправами, шанобливе ставлення до власного здоров'я, що спонукає до фізичного самовдосконалення.

Директор школи



Щербій О.Я.