

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Кам'янець-Подільський національний університет Імені Івана Огієнка  
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)  
Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain Saint-Luc), Belgium  
Strasbourg University (Université de Strasbourg), France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ  
ТЕХНОЛОГІЇ:  
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

*23 листопада 2021 року*

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES:  
REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

November 23, 2021

Полтава 2021

## **ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

Розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку закріплюється розвитком рухових вмінь. Систематичне застосування рухових ігор сприяє розширенню рухливих можливостей у дітей, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [1; 4; 5].

Аналіз наукової літератури показав, що проблему розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку досліджували такі вчені, як: Ареф'єв В.Г., Бондаревський Є.Я., Борисенко А.Ф., Венгерський Г.Б., Дмитрієв В.В., Круцевич Т.Ю., Сухарев А.Г., Томенко О.А. Однак проблема розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку засобами рухливих ігор потребує подальшого вдосконалення.

Фізичні якості (за визначенням Круцевич Т. Ю.) – це розвинуті у процесі фізичного виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності [1, с. 189].

У працях Шиян Б.М. зазначено, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування в дітей рухових (фізичних) якостей [4].

Деякі вчені (Сухарев О.Г., Томенко О.А.) оцінюють фізичні якості дітей/учнів за якісними та кількісними показниками. Оцінювання успішності учнів з фізичної культури є важливим фактором підвищення якості навчально-виховного процесу на уроках. При оцінюванні учні повинні усвідомлювати вимоги правильного виконання фізичних вправ [2; 3].

З'ясовано, що в основі формування фізичних якостей у дошкільнят лежать вікові особливості їхнього віку. Адже, розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні і якісні показники і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожній віковій групі притаманні свої особливості.

Проведений впродовж першого семестру 2020-2021 навчального року констатувальний експеримент показав, що серед учнів 1-х класів немає дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей. Це пояснюється тим, що з раннього віку їх залучають до трудової та рухової діяльності, що забезпечують необхідний мінімальний фізичний розвиток. Практично всі показники фізичних якостей у дошкільного віку демонструють високі темпи приросту, які певною

мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму. Найбільш суттєвий приріст в учнів 1-го класу відзначається за швидко-силовими показниками, що узгоджується з дослідженнями науковців.

Під час дослідження розроблено технологію формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку, яка включає такі компоненти:

1) цільовий, що включає методику проведення занять фізичного виховання; використання інноваційних методів; формування фізичних якостей у режимі дня; організацію фізкультурно-оздоровчої роботи; створення і реалізація організаційно-педагогічних умов;

2) змістовий компонент включає зміст проведення занять з фізичного виховання;

3) операційно-діяльнісний реалізує цільовий компонент і складає взаємодію вихователя та дошкільнят у процесі застосування різних методів та форм;

4) оцінно-результативний компонент, що включає рівні сформованості фізичних якостей;

5) контрольно-регулюючий компонент, що включає аналіз і оцінку вихователем рівня сформованості фізичних якостей.

Основним засобом розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку є рухові ігри. Використання рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільнят відіграє велику роль у житті дитини. Вони сприяють формуванню фізичних якостей, активізує потребу в рухових діях, забезпечує активну участь у фізкультурно-масових заходах.

Діти здебільшого мають позитивне ставлення до рухливих ігор, що пояснюється чітко визначеними бажаннями досягти певних результатів. Ці перспективи і глибоке усвідомлення дорослими того, що здоров'я дитини залежить від її рухової діяльності, налаштували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичними вправами та іграми.

Результати педагогічного експерименту показали, що рухливі ігри як засоби фізичного виховання можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику дошкільних закладів.

### *Література*

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література. том 1, 2017. 392 с.

2. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Школа здоров'я, 2000. 90 с.

3. Томенко О.А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: монографія. Суми: МакДен, 2012. 274 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2008. 272 с.

Бріжата І.А., Шевець В.П. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	94
Воронецький В. Б., Гордієнко О.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВДАЛОГО ВИСТУПУ СТУДЕНТОК- СПОРТСМЕНОК ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	96
Гета А.В. НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ІЗ ВАДАМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я.....	98
Горбач Д.А., Т.В. Сахно КРЕАТИН У СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ.....	100
Горошко В.В. FEATURES OF THE USE OF ADAPTIVE PHYSICAL RECREATION FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL IMPAIRMENTS.....	102
Жамардій В.О. МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	104
Коллегаєв М.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ТИПОЛОГІЇ СПОРТИВНОГО ТА РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОХІДНОГО ТУРИЗМУ.....	106
Маджаров А.П., Бондаренко К.К. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОК.....	108
Оніщук Л.М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	110
Рибалко Л.М. ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР....	113
Селиверстова Н. В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	115