УДК 373.017.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-240-251

Рибалко Ліна Миколаївна,

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.
lina-rybalko@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-6092-9442>

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в сучасних умовах техногенного розвитку суспільства проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я учнів молодшого шкільного віку засобами підвищення рівня їх рухової активності, розвитку та удосконалення фізичних якостей є основною у галузі фізичного виховання. Найефективніше здійснювати фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку за допомогою рухливих ігор. Адже рухливі ігри є засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, які в учнів проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх фізичного розвитку. Формування фізичних якостей в учнів закріплюється розвитком рухових вмінь. Систематичне застосування рухових ігор сприяє розширенню рухливих можливостей учнів, 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.

Аналіз і узагальнення наукової літератури показав, що питання формування фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку досліджували: Е. Вільчковський, Т. Круцевич, В. Ткачук, В. Семененко, О. Холодова, Б. Шиян. Проте проблема розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор потребує подальшого розроблення. Адже, молодший шкільний вік є найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування в дітей рухових (фізичних) якостей (Вільчковський, 2008, с. 143).

У основі формування фізичних якостей в учнів лежать вікові особливості. Адже, розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні і якісні показники і залежать як від біологічних, так і від соціальних чинників. Кожній віковій групі дітей притаманні свої особливості фізичного розвитку (Т. Круцевич, 2018).

Основним засобом розвитку фізичних якостей в дітей є рухові ігри. Використання рухливих ігор у фізичному вихованні відіграє велику роль у житті дитини. Вони сприяють формуванню фізичних якостей, активізує потребу в рухових діях, забезпечує активну участь у фізкультурно-масових заходах (В. Ткачук, 2018). Діти здебільшого мають позитивне ставлення до рухливих ігор, що пояснюється чітко визначеним бажанням досягти певних результатів. Ці перспективи і глибоке усвідомлення дорослими того, що здоров'я дитини залежить від її рухової діяльності, налаштовували 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 молодшого шкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику дошкільних закладів (Е. Вільчковський, 2008).

Вище викладене підтверджує актуальність та доцільність дослідження проблеми розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор, яка полягає у розробленні та пошуку нових методичних підходів до використання рухливих ігор у фізичному вихованні учнів з метою розвитку фізичних якостей як основи їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження є розроблення та наукове обґрунтування методики розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухових ігор.

Для досягнення поставленої мети визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми в психолого-педагогічній літературі та з фізичного виховання.
2. Дослідити розвиток фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку та їх фізичну підготовленість.
3. Розробити методику розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку, що базується на використанні рухливих ігор.

Методика дослідження побудована на використанні таких методів: *теоретичних* (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел); *педагогічних* (спостереження, анкетування, тестування); *медико-біологічні* (антропометрія, пульсометрія, функціональні проби, контент-аналіз медичних карт, метод оцінки фізичного здоров'я, методика оцінювання фізичного стану), крокометрія і хронометрія. У дослідженні брали участь учні 2-3 класів ЗОШ І-ІІІ ступенів м. Полтави.

Процес розвитку фізичних якостей в учнів початкових класів здійснюється відповідно до морфологічних особливостей, фізичного розвитку та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 6-10 років.

Фізичними якостями, які можна розвивати в учнів початкових класів є: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість і сила.

Швидкість визначається за часом бігу учня на невеликій відстані (10 м). Для цього вибирається пряма доріжка з щільним земляним або асфальтовим покриттям завдовжки не менше 20 м. До лінії старту, позначеною смугою, має бути не менше 4-5 м розгону і стільки ж за лінією фінішу. Секундоміром фіксується час бігу від старту до фінішу (М. Линець, 1997).

Здібність до розвитку швидкості необхідна для формування і вдосконалення бігу, різних видів стрибків, участі в рухливих іграх, а також для успішного оволодіння багатьма видами спортивних вправ.

Розрізняють різні форми швидкості, основні з яких: швидка реакція на сигнал до дій або їх зміни; швидкість одиночного руху; здатність збільшувати в короткий час темп рухів по сигналу або в ігровій ситуації; частота циклічних рухів (біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді) (Т. Дмитренко, 1999).

Спритність проявляється у здатності оволодівати новими рухами та швидко перебудовувати їх у відповідності з змінами в оточенні. Учні повинні виконувати якомога більше вправ для розвитку координації рухів. Спритність формується при виконанні вправ на швидку зміною ситуації, де вимагається точність, швидкість та координація рухів.

Спритність необхідна для виконання всіх рухів, в тому числі й при рухомих іграх, спортивних іграх. В спритності виявляється здатність точно оцінити і виконати рух з урахуванням його просторових, тимчасових і силових характеристик. Показником спритності у дітей 6-9 років може служити швидкість та час виконання таких завдань, як біг з поворотами та з оббіганням (Т. Дмитренко, 1999).

Науковці (А. Дубогай, 1991; М. Линець, 1997) виокремлюють два способи розвитку спритності: спритність зростає при оволодінні новими різноманітними рухами; спритність зростає, якщо дається ускладнення, нове поєднання знайомих рухів, змінюються умови виконання руху.

Спритність фіксується часом виконання фізичної вправи. Враховуючи особливості учнів початкових класів, пропонується таке завдання: узявши фішку, учень біжить на іншу сторону кладе її, біжить за другою, його також переносить і зупиняється. Показником спритності буде час, що затрачує на виконання завдання. Можна використовувати і інше завдання – оббігти 8 прапорців на підставці, розставлені з проміжком 1 м один від одного. До першого прапорця і після останнього відстань 1,5 м. Загальна дистанція – 10 м.

Гнучкість характеризує ступінь рухливості в різних відділах опорно-рухового апарату учня. Вона залежить від форми і будови суглобів, від еластичності м'язів і зв'язок, від функціонального стану центральної нервової системи і рухового апарату. Рухливість в суглобах має певний вплив на функціональну діяльність дитини. З нею також пов'язані амплітуда, точність, швидкість її рухів. Тому розвитку

гнучкості в учнів початкових класів слід надавати особливу увагу в процесі їх фізичного виховання.

Розвиток *витривалості* забезпечується і при рухомих іграх з повтореннями дій, і в деяких спортивних вправах. Особливістю їх є безперервно змінювана як по інтенсивності, так і за формою рухів діяльність. Про витривалість можна судити за часом виконання ходьби і бігу на дистанції 300 м. Вибирається пряма доріжка завдовжки 50 м, позначається лінія старту (фінішу), лінія повороту. Учень проходить відрізки 50 м, чергуючи ходьбу і біг – від старту до лінії повороту йде, потім біжить назад і так повторює ще 2 рази (Т. Дмитренко, 1999).

Сила вимірюється кистьовим і становим динамометром загальноприйнятим методом. Кожну з контрольних вправ дитина виконує не менше двох разів (з проміжком відпочинку). Вибирається кращий результат з двох спроб. В учнів молодшого шкільного віку краще розвинені м'язи тулуба, слабше – м'язи кінцівок. Вправи для розвитку у дітей сили повинні бути в основному динамічними та комплексними разом із розвитком здатності розслабляти м'язи після їх напруження. Саме тому особливу увагу у фізичному вихованні дітей потрібно приділяти розвитку швидкості, що сприяє збільшенню швидкості виконання простих рухів та їх частоти (М. Боген, 2005).

Розвиток фізичних якостей в учнів 1-4 класів здійснюється під впливом двох чинників:

1) природно-вікових змін організму, що включають морфологічну та функціональну перебудову;

2) режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та самостійна рухова діяльність.

Система фізичного виховання учнів початкової школи передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загально розвивальних вправ, участь у рухливих іграх вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Наприклад, стрибки у довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність і т.ін. (А. Дубогай, 1991).

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним доббором фізичних вправ та методикою їх проведення. Так, завдання для учнів 1-2 класів стрибнути з місця якомога далі сприяє формуванню у них швидкісно-силових якостей; тоді, коли учням 3-4 класів пропонують приземлитися в обумовленому місці (на синю, жовту чи зелену стрічку, розташовані на відстані 40, 60, 80 см від місця відштовхування). Так акцент робиться вже на розвитку спритності, тобто вмінні співвідносити м'язові зусилля з вимогою вихователя.

Фізичні, або рухові, якості пояснюємо як показники рухливих можливостей дитини. Розвиток їх відбувається неперервно під час росту й розвитку дитини, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур та функціональних систем організму учня. За допомогою фізичних вправ та рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей учня, керувати їх розвитком. Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей молодших школярів, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються в учнів молодшого шкільного віку.

Рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей (М. Шейко, 2000).

Основоположник теорії фізичного виховання А. Тер-Ованесян стверджував, що гра – це засіб, в якому діти проявляють свою самостійність під час розподілу ролей і дій у процесі гри (А. Тер-Ованесян, 1999).

Значне місце в ігровій діяльності дитини займають ігри, при яких виконуються різноманітні рухові дії у формі ходьби, бігу, стрибків тощо. Саме ці ігри називаються рухливими. Вони проводять у будь-яку пору року. В них можуть приймати участь від одного до цілої групи гравців. Грати можна і з дорослими так і без їх участі.

Рухлива гра визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується переважно на етапі закріплення та удосконалення рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду учнів.

Метою рухливих ігор є розвиток фізичної досконалості у формі фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування особистості учнів.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання учнів початкової школи. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних та вольових якостей.

Розроблено методику розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку, що базується на використанні рухливих ігор.

Для оптимізації гнучкості у дітей 6-8 років використовують вправи, які сприяють розтягненню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. Вони виконуються з великою амплітудою і дають максимальний ефект за умови систематичного виконання в комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинках, на заняттях фізичної культури. Найраціональнішими є пружинисті (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) і махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з

різноманітними початковими положеннями.

Під час виконання цих фізичних вправ учням потрібно надавати цільову установку: доторкніться м'ячиком або прапирцем підлоги, не згинаючи ніг в колінах; зробити мах ногою так, щоб доторкнутися носком витягнутої руки. Ці фізичні вправи підвищують активність учнів, стимулюють їх проявляти рухові здібності. Такі елементи рухової активності варто включати і до рухливих ігор.

Основною методичною умовою, якої потрібно дотримуватися в роботі над розвитком рухливості суглобів учнів, є обов'язкова розминка перед виконанням рухливих ігор.

Вправи на розтягнення необхідно виконувати серіями в певній послідовності: вправи для суглобів верхніх кінцівок, тулуба і нижніх кінцівок; між серіями – вправи на розслаблення.

Комплекс може складатися з 8-10 вправ пасивного або активного характеру. Перерви у вправах на гнучкість, навіть, в межах 2-3 тижнів негативно позначаються на рівні розвитку гнучкості.

Особливостями методики розвитку швидкості є дві основні задачі, спрямовані на розвиток швидкості виконання рухів:

- вправи на швидкість на початку рухливої гри, що розвиває уміння миттєво реагувати на сигнал (словесний, звуковий) – ця фізична якість необхідна в багатьох рухливих і спортивних іграх (настільному тенісі, баскетболі і ін.), на старті в бігу, плаванні, будь-яких естафетах;
- вправи, що тренують підтримувати високий темп руху, наприклад, під час бігу наввипередки за партнером, при катанні м'яча, обруча.

Підбір ігор і вправ для розвитку швидкості визначається загальними дидактичними принципами (відповідність зросту та фізичної підготовленості дитини, поступове ускладнення завдань, їх повторність). Вимогами до проведення таких рухливих ігор є:

1) рух повинен бути освоєний учнем в повільному темпі. Так, учень, що невпевнено ловить м'яч і допускає ряд помилок (притискує м'яч до грудей, широко розставляє руки), не зможе швидко його зловити і тут же перекинути назад. виправити недоліки в техніці руху при швидкому його виконанні неможливо;

2) тривалість фізичних вправ на швидкість повинна бути невеликою, щоб до кінця виконання цієї вправи швидкість не знижувалася і не наступало втомлення. Довжина дистанції для бігу в швидкому темпі повинна бути не більше 10-30 м, число повторень стрибків 10-12 разів, тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх у дітей 2-3 років-10 сек, -6-7 лет-до 15-20 сек. Повинні бути інтервали відпочинку;

3) вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітний характер. Повторювати їх треба в різних умовах, з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, зниженням вимог, полегшенням завдань;

4) оптимальний стан центральної нервової системи, який

досягається лише тоді, коли учні невтомлені попередньою діяльністю.

Для розвитку швидкості, як фізичної якості, доцільно використовувати вправи в розмахуванні, кружлянні, ударах, киданні і штовханні легких предметів, поворотах, виконуваних з максимальною можливою частотою.

Фахівці галузі фізичної культури (Т. Круцевич, 2-18; С. Лайзане, 2009) рекомендують різноманітні методичні прийоми, що підвищують розвиток спритності в учнів початкової школи:

1. Використання незвичних початкових положень (біг з положення стоячи на колінах, сидячи; стрибок з положення стоячи спиною до напрямку руху), швидка зміна положень тіла (сісти, лягти, встати).

2. Зміна швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних поєднань, різної послідовності елементів.

3. Зміна способів виконання вправ: метання зверху, знизу, збоку; стрибки на одній або двох ногах, з поворотом.

4. Використовування у іграх предметів різної форми, маси, об'єму, фактури сприяє розвитку уміння розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, що вимагають різносторонньої координації і тонких м'язових відчуттів.

5. Виконання рухливих дій кількома учасниками (удвох, тримаючись за руки, сідати і вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки, по 3-4 дітей, тримаючись за один великий обруч або довгу жердину).

6. Поєднувати складні рухи. Можна використовувати біг змійкою, оббігаючи кубики, дерева, перестрибуючи на ходу нешироку канавку, дістаючи в стрибку до м'яча або вітки.

7. Ускладнення умов гри. Наприклад, у грі «У ведмеда в бору» дитина в ролі ведмеда, перш ніж ловити, повинна підлізти під дугу.

Перераховані вище способи розвитку спритності доступні учням початкової школи. Спритність поєднується зі здатністю зберігати стійке положення тіла при різноманітних рухах і позах. З цією метою використовуються вправи, в яких доводиться прикладати зусилля, щоб зберегти рівновагу.

Вправи на спритність вимагають великої чіткості м'язових відчуттів, напруженої уваги. Їх правильне виконання швидко викликає стомлення, зниження точності координації. Тому їх проводять нетривалий час і на початку гри.

Методика розвитку сили в учнів початкової школи під час рухливих ігор спрямована на рівномірний розвиток всієї мускулатури, зокрема тієї, що формує поставу. Задля цього необхідно зміцнювати м'язи утримуючі хребта в правильному положенні. Особливо це стосується м'язів шиї, спини, живота. Враховуючи силові можливості учнів початкової школи, рухливі ігри на розвиток сили сприяють: зміцненню всіх м'язових груп рухового апарату учнів; розвитку здатності раціонально проявляти силу, враховуючи різноманітні умови діяльності.

Підбираючи вправи і ігри на розвиток сили, слід враховувати те, що роботу по розвитку силових якостей потрібно будувати при дотриманні загальних дидактичних принципів: поступовості, доступності, відповідно до вікових і індивідуальних особливостей учнів.

Вправи для розвитку силових здібностей вчені поділяють на дві групи: вправи із зовнішнім опором, вагою киданих або штовхальних предметів; вправи, обтяжені вагою власного тіла, наприклад повзання, лазіння, стрибки.

Для розвитку витривалості велике значення мають вольові якості учнів, прагнення проявити максимум здібностей, бути настирним, пересилити відчуття стомленості.

Основний метод розвитку витривалості – метод безперервних вправ під час гри значної інтенсивності або більш активних вправ з невеликими перервами.

Розвиток витривалості під час рухливих ігор адаптує організм учнів до фізичних навантажень. Швидкість бігу природно зростає у них по мірі зростання витривалості. Взимку слід використовувати ходьбу на лижах. У цьому випадку розвиток витривалості поєднується із загартувальним ефектом свіжого повітря, збільшується оздоровчий вплив рухів.

Так, для розвитку такої фізичної якості як швидкість проводять ігри, які потребують рухових дій, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час: «Квач», «Хто перший», а також ігри на координацію рухів: «Влуч у ціль», «Зроби фігуру», «Квач з м'ячем». Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг та тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження: «Хто далі кине», «Хто краще стрибне». Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи: «Дожили свою пару», «Вудочка».

На основі аналізу та узагальнення літературних джерел з'ясували, що фізичні якості є показником рухливих можливостей дитини. Розвиток їх відбувається неперервно під час росту й розвитку організму, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур та функціональних систем організму учня. За допомогою фізичних вправ та рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей учнів, керувати їх розвитком. Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей молодших школярів, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються в учнів молодшого шкільного віку. Рухлива гра визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується переважно на етапі закріплення та удосконалення рухових навичок.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів такої багатогранної проблеми як розвиток фізичних якостей учнів закладів

освіти. Подальшого вивчення потребують питання розроблення дидактичних умов ефективного розвитку не лише фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку, а й їх гармонійного особистісного розвитку.

Список використаної літератури

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі. 2 вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський, 2001. 384 с. **2. Боген М. М.** Задачи обучения детей двигательным действиям. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 3. С. 34–67. **3. Вільчковський Е. С.** Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів, 2008. 336 с. **4. Дмитренко Т. І.** Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього шкільного віку: посіб. для пед. ін-тів та пед. училищ. К., 1999. 242 с. **5. Дубогай А. Д.** Оценка ФР и ФП состояния младших школьников: История врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре для аспирантов. К., 1991. С. 88–91. **6. Жилук В.** Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 1997. С. 56–57. **7. Жуков М. Н.** Рухливі ігри: навч. посіб. для студ. пед. вузів. М., 2000. 160 с. **8. Линець М. М.** Основы методики развития руховых качеств. Львів, 1997. 243 с. **9. Теорія і методика фізичного виховання: Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. 391 с. **10. Тер-Ованесян А. А.** Рухливі ігри. М., 2000. 207 с. **11. Шейко М. К.** Рухливі ігри молодших школярів. К., 1992. 256 с. **12. Clements R.** An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*. 2004. Vol. 5 (1). pp. 68–80. **13. Ingunn Fjortoft.** Environmental education the natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*. 2001. Vol. 29 (2). pp. 111–117.**

References

1. Arefiev, V. H., & Yedynak, H. A. (2001). Fizychna kultura v shkoli [Physical culture at school]. 2 vyd. pererob. i dop. Kamianets-Podilskyi [in Ukrainian]. **2. Bogen, M. M.** (2001). Zadachi obucheniya detej dvigatel'nyim dejstviyam [Tasks of teaching children motor actions]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 3, 34-67 [in Russian]. **3. Vilchkovskiy, E. S.** (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei molodshoho shkilnoho viku [Theory and methods of physical education of primary school children]. Lviv [in Ukrainian]. **4. Dmytrenko, T. I.** (1999). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei rannoho shkilnoho viku [Theory and methods of physical education of children of early school age]. K. [in Ukrainian]. **5. Dubogaj, A. D.** (1991). Ocenka FR i FP sostoyaniya mladshih shkol'nikov: Istoriya vrachebno-pedagogicheskogo kontrolya v massovoj fizicheskoy kul'ture dlya aspirantov [Assessment of FR and FP of the state of primary schoolchildren: History of

medical and pedagogical control in mass physical culture for graduate students]. (pp. 88-91). K. [in Russian]. **6. Zhyliuk, V.** (1997). Vykorystannia kompleksiv ukrainskykh narodnykh ihor na urokakh fizychnoho vykhovannia z uchniamy molodshykh klasiv [The use of complexes of Ukrainian folk games in physical education lessons with primary school students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*, 56-57. Lviv [in Ukrainian]. **7. Zhukov, M. N.** (2000). Rukhlyvi hry [Moving games]. M. [in Ukrainian]. **8. Lynets, M. M.** (1997). Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakosti [Fundamentals of methods of development of motor qualities]. Lviv [in Ukrainian]. **9. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia.** T. 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education. Vol. 1. General principles of the theory and methods of physical education]. (2008). K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian]. **10. Ter-Ovanessian, A. A.** Rukhlyvi hry [Moving games]. M. [in Ukrainian]. **11. Sheiko, M. K.** (1992). Rukhlyvi hry molodshykh shkoliariv [Moving games of junior schoolchildren]. K. [in Ukrainian]. **12. Clements, R.** (2004). An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5 (1), 68-80. **13. Ingunn, Fjortoft.** (2001). Environmental education the natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29 (2), 111-117.

Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор

Стаття присвячена дослідженню проблеми розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Метою статті є аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми та розкриття методики розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Фізичні, або рухові, якості пояснюємо як показники рухливих можливостей дитини. Розвиток їх відбувається неперервно під час росту й розвитку дитини, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур та функціональних систем організму учня. За допомогою фізичних вправ та рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей учня, керувати їх розвитком.

Здійснюючи комплексний підхід до формування фізичних якостей молодших школярів, необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються в учнів молодшого шкільного віку. Значне місце в ігровій діяльності дитини займають ігри, при яких виконуються різноманітні рухові дії у формі ходьби, бігу, стрибків тощо. Рухлива гра визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується переважно на етапі закріплення та удосконалення рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає

позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду учнів. Метою рухливих ігор є розвиток фізичної досконалості у формі фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування особистості учнів. Розроблено методику розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку, що базується на використанні рухливих ігор.

Ключові слова: фізичні якості, методика розвитку фізичних якостей, учні молодшого шкільного віку.

Рыбалко Л. Н. Методика развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр

Статья посвящена исследованию проблемы развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр. Целью статьи является анализ научной литературы по исследуемой проблеме и раскрытия методики развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр. Физические, или двигательные, качества объясняем как показатели подвижных возможностей ребенка. Развитие их происходит непрерывно во время роста и развития ребенка, но неравномерно. Активная двигательная деятельность способствует более быстрому, а главное – более гармоничному созреванию морфологических структур и функциональных систем организма ученика. С помощью физических упражнений и подвижных игр можно активно влиять на процесс развития физических качеств ученика, управлять их развитием.

Осуществляя комплексный подход к формированию физических качеств младших школьников, необходимо уделять внимание развитию быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, то есть тех качеств, которые наиболее активно развиваются у учащихся младшего школьного возраста. Значительное место в игровой деятельности ребенка занимают игры, при которых выполняются различные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков и тому подобное. Подвижная игра определяется как одно из основных средств и методов физического воспитания и используется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков. Ценность ее заключается в том, что подвижная игра вызывает положительные эмоции, чувство удовлетворения, жизнерадостность, активность, положительно влияет на психическое и физическое развитие дошкольника, способствует обогащению двигательного опыта учащихся. Целью подвижных игр является развитие физического совершенства в форме физических качеств, укрепление здоровья и формирование личности учащихся. Разработана методика развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста, основанный на использовании подвижных игр.

Ключевые слова: физические качества, методика развития физических качеств, ученики младшего школьного возраста.

Rybalko L. Methods of Development of Physical Qualities in Primary School Students by Means of Moving Games

The article is devoted to the research of the problem of development of physical qualities in pupils of primary school age by means of mobile games. The aim of the article is to analyze the scientific literature on the researched problem and to reveal the methods of development of physical qualities in primary school students by means of moving games. Physical, or motor, qualities are explained as indicators of the child's mobility. Their development occurs continuously during the growth and development of the child, but unevenly. Active motor activity promotes faster, and most importantly – more harmonious maturation of morphological structures and functional systems of the student's body. With the help of physical exercises and moving games, you can actively influence the process of development of physical qualities of the student, to manage their development. Carrying out a comprehensive approach to the formation of physical qualities of primary school children, it is necessary to pay attention to the development of speed, agility, endurance and flexibility, ie those qualities that are most actively developed in primary school students. A significant place in the child's play activities are occupied by games in which various motor actions in the form of walking, running, jumping, etc. are performed. Moving game is defined as one of the main means and methods of physical education and is used mainly at the stage of consolidation and improvement of motor skills. Its value lies in the fact that the mobile game evokes positive emotions, feelings of satisfaction, cheerfulness, activity, has a positive effect on the mental and physical development of the preschooler, contributes to the enrichment of motor experience of students. The purpose of moving games is to develop physical perfection in the form of physical qualities, strengthen health and shape the personality of students. A method of developing physical qualities in primary school students based on the use of moving games has been developed.

Key words: physical qualities, methods of development of physical qualities, pupils of primary school age.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.