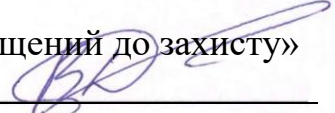


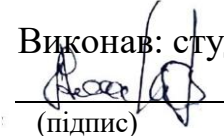
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

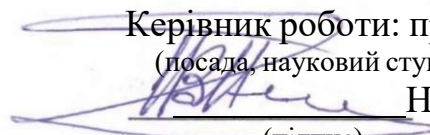
Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»
Завідувач кафедри 
«9» грудня 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» зі спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»

на тему:
**ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЮНІОРІВ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ** (на прикладі шкільної секції
Воронівського Ліцею Олександрівської громади Вознесеньського району)
**FORMATION OF THE PERSONALITY OF JUNIOR ATHLETES BY
MEANS OF PHYSICAL CULTURE** (on the example of the athletics section on
the basis of the Voronivskyi Lyceum of the Oleksandrivskyi community of
Voznesenskyi district)

Виконав: студент 6541м групи
 Апонов А.М.
(підпис)

Керівник роботи: професор, д.б.н.
(посада, науковий ступень вчене звання)
 Наконечний І.В.
(підпис)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту _____
Освітній ступень: магістр _____
Спеціальність: _017_ “Фізична культура і спорт“ _____.
ОП «Олімпійський та професійний спорт»
Форма навчання _____ денна _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис)
«9» грудня _____ 2024р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Апонову Артему Миколаєвичу
(Прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: Формування особистості спортсменів-юніорів засобами фізичної культури (на прикладі шкільної секції Воронівського Ліцею Олександрівської громади)
2. Керівник роботи: професор, д.б.н., Наконечний Ігор Володимирович
Затверджені наказом ректора №1254-уч від «9» грудня 2024 року
2. Термін подання роботи: 20 листопада 2024 року
3. Вихідні дані по роботі: зібраний попередньо та доповнений у процесі проходження переддипломної практики обліково-практичний матеріал (антропометричний, силовий, загально-фізіологічний, спеціальний), передбачений завданнями роботи. Літературні матеріали та їх аналіз.

Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

1. Теоретико-методологічний аналіз проблем шкільних спортивних секцій в умовах малокомплектних шкіл;
2. Розробка схеми досліджень, її складових, методичних підходів та оцінкових засобів, придатних для використання в наявних умовах;
3. Збір та аналіз первинного фактичного матеріалу в процесі проведення секційних занять в умовах спортивної секції на базі Воронівського Ліцею;
4. Опрацювання отриманого матеріалу та його статистична обробка

5. Підготовка презентації та доповіді
6. Надання готової Кваліфікаційної роботи та презентація на 15 слайдів

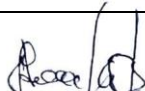
4. Консультанти розділів работ

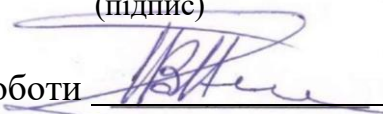
Розділи роботи	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання отримав
1	Наконечний І.В.	5.02.2024	17.02. 2024
2	Наконечний І.В.	9.02.2024	17.02.2024
3	Наконечний І.В.	4.03.2024	9.03.2024
4	Наконечний І.В.	10.09.2024	10.09.2024

2. Дата видачі завдання 17.02. 2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка про виконання
1	Робота з літературою та діючими настановами щодо роботи з оцінки стану школярів та юніорів. Теоретико-методологічний аналіз проблем досліджень фізичного стану дітей в умовах секційних занять спортом;	Березень-травень 2024 р.	
2	Розробка, апробація та корекція схеми досліджень, адаптованої до умов секційних занять в школі;	Квітень-травень 2024.	
2	Безпосереднє виконання збору фактичного матеріалу, його первинна статистична обробка, групування;	Осінь 2023 – осінь 2024 рр.	
3	Опрацювання отриманого матеріалу та його статистична обробка. Аналіз зібраного матеріалу	Жовтень-листопад 2024 р.	
4	Підготовка презентації та доповіді	Жовтень-листопад 2024	
5	Надання готової Кваліфікаційної роботи та презентація на 17 слайдів	Кінець листопада 2024 р.	

Студент  Апонов А.М.
(підпис) (ПІБ)

Керівник роботи  Наконечний І.В.
(підпис) (ПІБ)

АНОТАЦІЯ

Апонов А. М. Формування особистості спортсменів-юніорів засобами фізичної культури (на прикладі шкільної секції Воронівського Ліцею Олександрівської громади Вознесенського району). Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2024. 84 сторінки.

У магістерській роботі вивчено та узагальнено новітні літературні матеріали щодо динаміки морфо-функціональних змін в організмі дітей-спортсменів із різним рівнем рухової та фізичної активності. Надано оцінку результатам шкільних занять фізичною культурою серед юніорів молодших вікових груп на прикладі роботи спортивної секції Воронівського ліцею Олександрівської громади. Визначено основні заходи практичної реалізації заходів щодо попередження перенавантажень і травматизму юніорів-початківці під час секційних занять. Враховуючи сучасну малокоплектність сільських шкіл розроблено системне впровадження індивідуального підходу до побудови навчально-виховного процесу засобами спортивної секції. Розроблено спеціальний комплекс вправ для виховання силових якостей, гнучкості та витривалості юніорів, максимально відповідних щодо їх рівнів фізичного розвитку.

Ключові слова: фізична культура, навчально-виховний процес, шкільні заняття, спортивні секції, морфо-функціональні зміни.

ANNOTATION

Aponov Artem. Formation of the personality of junior athletes by means of physical culture (on the example of the athletics section on the basis of the Voronivskyi Lyceum of the Oleksandrivskyi community of Voznesenskyi district). Qualification work on specialty 017 «Physical Education and Sports», educational program «Olympic and Professional Sport». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2024. 84 pages.

The master's thesis studied and summarized the latest literature on the dynamics of morpho-functional changes in the body of child athletes with different levels of motor and physical activity. The results of school physical education classes among juniors of younger age groups were assessed using the example of the work of the sports section of the Voronivskyi Lyceum of the Oleksandrivska community. The main measures for the practical implementation of measures to prevent overload and injuries of junior beginners during section classes were determined. Taking into account the current small number of rural schools, a systematic implementation of an individual approach to building the educational process using the means of the sports section was developed. A special set of exercises was developed for the development of strength qualities, flexibility and endurance of juniors, maximally appropriate for their levels of physical development.

Keywords: physical culture, educational process, school classes, sports sections, morpho-functional changes.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ	8
ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	14
1.1. Фізична культура в системі шкільної освіти	14
1.2. Психологічні та фізіологічні аспекти розвитку школярів	15
1.3. Анатомо-фізіологічні аспекти розвитку дітей шкільного віку	21
1.4. Організаційно-методичні принципи фізичного виховання в умовах сільських шкіл	27
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ.....	35
2.1. Матеріали досліджень	35
2.2. Методи досліджень	35
2.3. Методи статистичної обробки даних.....	39
2.4. Умови проведення та організація досліджень	41
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	47
3.1. Дослідження взаємозв'язків розвитку особистості та фізичної підготовленості дітей, охоплених у межах спортивної секції.....	47
3.2. Результати досліджень, щодо формування особистості юніорів спортивними засобами.....	56
3.3. Деталізація мотиваційно-рушійних факторів щодо фізичної активності юніорів на секційних заняттях.....	61
3.4. Структура фізичних навантажень юніорів молодшої вікової групи в умовах спортивної секції Воронівського ліцею та можливості її поліпшення	67
3.5. Обговорення результатів дослідження.....	71
ВИСНОВКИ.....	74
ПРОПОЗИЦІЇ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

АТ – артеріальний тиск

ПШ – проба Штанге

ПГ – проба Генчі

ЗОШ – загально-освітня школа

МПК – максимальна потреба кисню

ЛФК – лікувальна фізична культура

Спортшкола – спортивна школа

ЦНС – центральна нервова система

ФР – фізична реабілітація

ВООЗ – Всесвітня Організація Охорони Здоров'я

МОК – Міжнародний Олімпійський Комітет

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

ЧСС – частота серцево скорочення МВЛ –

максимальна вентиляція легень ОРЗ –

гостре респіраторне захворювання

ОРВІ – гостра респіраторна вірусна інфекція

ЄС – Європейський співтовариство

ІК – індекс Кетле

ВСТУП

Здоров'я підростаючого покоління – це перша і найважливіша потреба суспільства і ключова умова повноцінного життя будь якої сім'ї. Саме здоров'я визначає здатність людини до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Фізичний розвиток дітей невід'ємний від здорового способу життя, який захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища і дозволяє людині успішно зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я [6].

У сучасних умовах спостерігається різке зниження стану здоров'я населення, помітно знижується і виробничий потенціал суспільства, що виводить поняття «здоров'я населення» до числа глобальних проблем, які визначають стан і перспективи розвитку цивілізації. Відповідно, лише спорт і фізична культура, які передбачають постійне, індивідуально-оптимальне фізичне навантаження, в поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя, є найбільш ефективним засобом попередження хвороб і забезпечення повноцінного фізичного розвитку [6].

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я ще в 2012 році прийняла тверде визначення, що таке здоров'я – «це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад». Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність у різних умовах - найбільш характерний критерій норми здоров'я [6]. Відповідно, важливою компонентою функціонування держави є забезпечення всебічного та ефективного розвитку фізичної культури та спорту будь якої країни. Основна мета Української держави в галузі фізичної культури та спорту – формування здорового способу життя населення, оздоровлення нації, гармонічне виховання здорового та фізично міцного покоління, а також виховання гідних українських спортсменів, які можуть представляти країну на міжнародній спортивній арені [1]. Особливу увагу держава надає підтримці та розвитку шкільного спорту в сільській місцевості, що вимагає певної специфіки роботи і відповідного фінансування.

Актуальність. Проблеми підтримки спорту та фізичного виховання спортсменів-юніорів в умовах сільських місцевостей Миколаївської області завжди були пріоритетними питаннями в діяльності органів самоврядування та шкільної адміністрації. Проте, в останні роки низка соціально- економічних факторів започаткували адміністративно-організаційні перебудови мережі сільських шкіл, що супроводжувались певними процесами їх укрупнення. Це закладає базис нових, більш ефективних впроваджень у систему шкільної освіти з одночасною підтримкою спеціалізованих спортивних секцій, створених із метою забезпечення гармонійного фізичного і освітнього розвитку дітей. Гостра необхідність саме такого підходу яскраво постала під час війни, фактор якої жорстко висвітлює всі недоопрацювання питань, пов'язаних із системною шкільною освітою та юніорським спортом. Зниження фізичної активності, обмеження кількості вільного часу та невідповідність програмних вимог щодо уроків фізкультури є факторами, які помітно нівелюють потенціал позитивного впливу спорту на дітей. Відповідно, саме питання забезпечення умов та засобів адекватного розвитку спортсменів-юніорів несуть основну актуальність для суспільства в цілому та для фахівців в області спорту і шкільної фізичної культури, яке є базисом спорту вищих досягнень.

Вказані питання є не просто теоретичними, але й практично значно вагомими, вимагаючи постійного свого розв'язання в роботі будь якого керівника спортивної секції та водночас вчителя фізичної культури, працюючого в сільській місцевості. Для фахівців, які працюють у містах і в районних центрах ситуація дещо простіша – там функціонують методичні кабінети, спеціалізовані спортивні школи, є крупні вчительські колективи з досвідченими колегами, досить успішно ведеться й лікарський контроль. Для сільських шкіл, частина з яких є опорними закладами освіти, стратегія розвитку спорту і тактика формування доброго фізичного здоров'я молоді украй актуальні, що і стало одним із мотивів вибору теми магістерської роботи.

Зв'язок з науковими темами, планами. Тема магістерської роботи є часткою плану науково-дослідної роботи кафедри ТООПС «Вдосконалення методів відбору та підготовки спортсменів у різних видах спорту», затвердженої 7.09.2021 року, протокол №1. Назва теми магістерської роботи була розглянута і рекомендована до опрацювання на засіданні кафедри ТООПС 23.10. 2023 року, протокол №4. За поданням кафедри тема затвердженна рішенням Вченої ради Навчально-наукового Гуманітарного Інституту (протокол №3 від 28.10.2023) і затверджена наказом ректора.

Мета роботи – формування особистості юніорів молодших вікових категорій засобами спорту в умовах малокомплектних сільських шкіл (на прикладі Воронівського ліцею Олександрівської громади Вознесенського району).

Відповідно до вказаної мети обрані наступні завдання:

- вивчити та узагальнити новітні літературні матеріали щодо динаміки морфо-функціональних змін в організмі дітей-спортсменів із різним рівнем рухової та фізичної активності;
- оцінити результати шкільних занять фізичною культурою серед юніорів молодших вікових груп на прикладі роботи спортивної секції Воронівського ліцею Олександрівської громади;
- визначити основні заходи практичної реалізації заходів щодо попередження перенавантажень і травматизму юніорів-початківці під час секційних занять;
- враховуючи сучасну малокомплектність сільських шкіл розробити системне впровадження індивідуального підходу до побудови навчально-виховного процесу засобами спортивної секції;
- розробити спеціальний комплекс вправ для виховання силових якостей, гнучкості та виносливості юніорів, максимально відповідних щодо їх рівнів фізичного розвитку;

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес спортсменів-юніорів молодших вікових груп.

Предмет дослідження – процес формування фізичного розвитку та підтримки здоров'я юніорів-початківців засобами спорту в умовах малокомплектних сільських шкіл.

Науково-практичне значення роботи. Результати досліджень, відображені в магістерській роботі дозволяють позитивно оцінити сучасні методичні засоби ведення спортивно-секційної діяльності в поєднанні з уроками шкільної фізкультури в плані формування фізичного розвитку та підтримки здоров'я спортсменів-початківців в умовах сільських шкіл. Водночас, позитивні результати індивідуально-групових додаткових занять спортом з дітьми молодшої групи свідчать про значний запас нереалізованого потенціалу фізичного виховання в системі шкільної освіти.

Безперечно позитивний вплив спорту на освітній і виховний процес підготовки юніорів в умовах малокомплектної сільської школи дозволяє вказати на необхідність розробки більш індивідуальних нормативів фізичного розвитку та силових якостей. Фахова розробка таких нормативів та їх рекомендаційне впровадження в практику роботи тренерів, так і шкільних викладачів фізичного виховання, є необхідними в умовах відсутності чітких віко-статевих параметрів контролю стану організму дітей.

Опираючись на такі орієнтири можливо більш зосереджено працювати над питаннями оцінки і корекції рівня загальної фізичної підготовленості та рівня розвитку юних спортсменів. Наявність рекомендаційних нормативів дозволить планувати на рік групові та індивідуальні схеми щодо змісту і величин загального навантаження при секційних заняттях в умовах сільських ЗОШ. У свою чергу, такі плани дозволяють попереднє формування навчально-тренувальних мезоциклів і основних періодів занять із дітьми молодшої вікової категорії на основі критеріїв оцінювання якості їх фізичної підготовки. Найбільш важливим результатом розробки таких змішаних групових та індивідуальних планів роботи є детальне визначення обсягів адекватних навантажень, особливо важливих на початковому етапі секційних занять, які відбуваються на фоні планових занять фізкультурою. Оцінка

отриманих результатів розвитку юніорів в таких умовах цілком можлива за комплексними ознаками, які включають в себе такі критерії, як: дисципліна, старанність, засвоєння матеріалу, використання на практиці здобутих результатів;

Структура роботи. Дипломна робота представлена окремими розділами, поєднаними смисловою суттю. Актуальність теми і мети досліджень відображена у вступній частині, перший розділ являє собою огляд літератури за тематикою роботи. Другий розділ охоплює освітлення використаних методів досліджень. Третій розділ присвячений подачі та аналізу результатів власних досліджень і їх обговоренню.

Логічним завершенням роботи є наведення висновків та пропозицій. Також складовим елементом роботи є наведений список використаної літератури та додатки. Дипломна робота викладена на 84 сторінках тексту, ілюстрована 18 рисунками, 7 таблицями. Список літератури включає 56 літературних джерел, в тому числі 3 на іноземній мові.

РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Фізична культура в системі шкільної освіти

Основною метою функціонування системи фізичної культури є людина, особистість в її цілісності та багатомірності та як вища цінність освіти і культури. Системо-утворюючим фактором, що об'єднує всі компоненти фізичної культури, є діяльність людини, спрямована на фізичну досконалість, де поняття «діяльність» та «фізична досконалість» є одними з ключових для розуміння суті, внутрішнього механізму функціонування, впливу на сутнісні сили людини [Цибух 2007].

Спрямованість фізкультурної освіти особистості визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потребностно-мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчої та спортивної тренування, життєдіяльності в цілому. Поняття «особистісна фізична культура» розглядається як діяльність в освітній галузі фізичної культури, спрямована на задоволення індивідуальних потреб і культурологічних прагнень відповідно до індивідуальних особливостей учня. Сутність особистісної фізичної культури визначається як оволодіння учнями знаннями, вміннями та навичками виховної, розвиваючої, освітньої, рекреаційної та гігієнічної діяльності для подальшого використання цих навичок в процесі особистого самовдосконалення [Бех, 1998].

Розробка сучасної концепції особистісної фізичної культури здійснюється на основі переважної соціалізації особистості учнів і орієнтована на максимальне розкриття індивідуальних здібностей і задатків, облік індивідуальних особливостей, основних інтересів і рівня розвитку психофізичних показників [Васьков 2003]. Безперечно, що в цьому контексті знаходяться шляхи корекції та недопущення чисельних субпатологій, які закладаються в дитячому віці і далі набувають потужного розвитку. Тобто, саме в системі впровадження та реалізації фізичної культури населення і

особливо школярів є ті ключі, які відкривають шляхи спрямованої протидії хворобам і патологіям, розкриваючи найважливіші біолого-медичні взаємозалежності між організмом і середовищем [Закон України..].

Так, на порозі ХХІ століття наша країна тісно зіткнулася з такою проблемою, як масове явище порушення функцій опорно-рухового апарату у дітей. Більшість малюків, які досягають шкільного віку мають ті, чи інші вади здоров'я, які в певній мірі пов'язані й з нестачею фізичної активності. За статистикою, лише 10% першокласників періоду 2017-2019 років можливо визначити в якості відносно здорових [Медична статист.]. Разом з тим, останні роки визначаються скороченням мережі фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд, зменшенням фінансування та відсутністю програм для оздоровлення дітей. За останні десять років їх кількість зменшилась майже на 20% [69].

З поширенням під час війни фінансово-економічного стану підприємців багато з них відмовляються від фінансової підтримки спортивних і фізкультурно-оздоровчих об'єктів, а стадіони та інші спортивні споруди усе частіше використовуються не за призначенням. Страждає багато видів спорту із-за відсутності модернізованого технічного обладнання. Все це є свідченням того, що існує нагальна потреба у проведенні якісної реформи в сфері шкільної фізичної культури та спорту. Основа такої реформи – це і використання індивідуального підходу і об'єднання зусиль, не лише міністрів освіти, а й вчителів фізичної культури та усіх верств населення [2].

1.2. Психологічні та фізіологічні аспекти розвитку школярів

Формування особистості – складний, тривалий і суперечливий процес. На формування особистості впливають фактори: - біологічні (тип НС, задатки); - соціальні: а) провідна діяльність (в ній формується свідомість, самооцінка); б) вчитель, його особистісні якості (доброді, ввічливість);

в) класний колектив (доброзичливі відносини формують позитивні якості); г) сім'я; д) вулиця; е) культура, музика, кіно;

Значно відмінною у молодших школярів є й емоційно-вольова сфера - вони вкрай емоційні, але поступово оволодівають умінням керувати своїми емоційними станами, стають стриманішими, врівноваженими. Емоційну сферу молодших школярів складають переживання нового, здивування, сумніву, радощів пізнання, які є базою розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів. Основним джерелом емоцій є учбова та ігрова діяльність (успіхи та невдачі в учінні, взаємини в колективі, читання книг, перегляд фільмів, мультфільмів, участь в іграх, конкурсах). Загалом для молодших школярів характерний бадьорий, життєрадісний настрій. В той же час форми емоційної невірноваженості (грубість, запальність, забіякуватість) трапляються, як розходження між прагненнями і можливостями їх задовольнити.

Украй важливо, що молодші школярі емоційно вразливі. У них розвивається почуття самолюбства, зовнішнім вираженням якого є гнівне реагування на будь-яке приниження їх особистості та позитивне переживання визнання їх якостей. Розвиваються почуття симпатії, відіграючи важливу роль у формуванні малих груп у класі та стихійних компаній. Життя в класі виступає як фактор формування у дітей моральних почуттів, зокрема почуття дружби, товариськості, обов'язку, гуманності. Для першокласників характерне переоцінювання власних моральних якостей та недооцінювання їх у своїх однолітків. З віком діти стають більш самокритичними (Бойко А.Е).

Проблемність розуміння процесу розвитку окремих властивостей та специфіки розвитку дитини молодшого шкільного віку є досить сутєвою проблемою, яка відчутно гальмує практику групового (класового) заняття фізкультурою, саме фізкультурою розвиваючого типу. На фоні існування різних підходів до вирішення практичних аспектів шкільної фізкультури, особливо в молодших класах, однозначного підходу не вироблено. Це

яскраво показали результати психолого-педагогічних досліджень, виконаних рядом вітчизняних і зарубіжних вчених, у числі яких: - L. Vygotsky, Л.І. Вучелич, V. Davydov, О.В. Запорожець та інші []. За їх результатами у дошкільному віці саме фізкультура стає одним з основних механізмів, що формують особистість. Фізичний розвиток та певні фізичні досягнення сприяють тому, що дитина набуває індивідуальних особливостей, менталітету і врівноваженої поведінки, дозволяючи їй опанувати унікальні ознаки особистості [Программам 2005].

Кількісні та якісні зміни організму дітей відбуваються протягом усіх етапів формування особистості. Вони пов'язані з фізіологічним розвитком, але визначаються не тільки з ним, а й з наслідками взаємодії з зовнішнім світом. Взаємодія ця зі сторони організму сприймається і регулюється нервовою системою та її психічними функціями, а в дитинстві здійснюється в значній мірі за допомогою дорослих у спільній діяльності з ними, регулюється словом. Це забезпечує якісні зміни як окремих психічних процесів, так і психіки дитини в цілому.

Психіка дитини формується з віком та ускладнюється як структурно організована динамічна система. Виникають нові психічні якості, нові складні психічні структури внаслідок диференціації наявних структур, виділення окремих функцій і нової їх інтеграції, тобто об'єднання у нове ціле. Процес психічного розвитку йде не від елементів до цілого, а від структурно нижчого до вищого цілого. Онтогенез психіки виступає як незворотна послідовність ускладнюючихся структур, у якій генетично пізніші структури виникають із більш ранніх і включають їх у себе в зміненому вигляді [12].

Онтогенез психіки відбувається не по прямій, а «по спіралі», де кожна нова психічна структура виникає на основі попередньої. Більш ранні структури не зникають з появою пізніших, в індивіду завжди є можливість повернутися до них. Ускладнення психічних структур при переході від нижчих до вищих рівнів психічного життя стосується всіх сторін психічного розвитку — мотиваційного плану психічної діяльності дитини (комплекси

потреб, інтересів та інших спонукань до дій), змістового боку психічних процесів (системи уявлень, знань, понять про об'єктивну дійсність), операційного їх плану (системи дій, операцій, навичок), всієї психічної діяльності загалом [Круцевич, 2003].

У процесі психічного розвитку дитини дифузні прояви її активності перетворюються, за даними Г.С. Костюка, в дії, регульовані образами об'єктів, що їх викликають. Ці дії ведуть до збагачення чуттєвого пізнання Світу. Сприйняття об'єктів спочатку включається в акти спілкування дитини з дорослими, які її доглядають, її хапальних та інших дій, а далі воно перетворюється на особливу перцептивну дію, спрямовану на споглядання об'єктів, спостереження за ними, обстеження їх, виділення характерних ознак і утворення цілісних образів об'єктів. Водночас формуються і так звані мнемічні, репродуктивні дії, що характеризують розвиток пам'яті. Розвивається мислення, переходячи від наочно-дійової до наочно-образної та поняттєвої форми. Складаються емоції та почуття [6].

Під час набуття дитиною досвіду постають різні види її предметної діяльності, що спричинює подальший розвиток психіки. Взаємозв'язок психіки і діяльності стає джерелом прогресивних змін. Кожному віковому етапу психічного розвитку властива своя провідна діяльність, у якій, за О.М. Леонтьєвим [3], передусім задовольняються актуальні потреби індивіду, формуються мотиваційні, пізнавальні, цілеутворювальні, операційні, емоційні та інші процеси. Це такі види, як пізнавальна діяльність, спілкування, гра, виконання доручень дорослих, навчання, праця, творчість.

Упродовж психічного розвитку і становлення різних видів діяльності складаються психічні властивості індивіда, що являють собою потенційну форму існування процесів і дій, які зберігаються й тоді, коли актуально не функціонують. Це розумові, емоційні, вольові, моральні й трудові якості індивіда, характерні риси його свідомості і самосвідомості.

Створюється система психічних властивостей підростаючого людського індивіда — особистість. Особистість здатна усвідомлювати

навколишнє буття, виділяти себе із середовища, виходити за межі минулого і теперішнього, прогнозувати своє майбутнє, передбачати не тільки близькі, а й більш віддалені результати своїх дій, усвідомлювати норми суспільної поведінки і керуватися ними. Розвиток свідомості особистості полягає у формуванні світорозуміння, переконань, які забезпечують її моральну стійкість, здатність підпорядковувати нижчі спонукання вищим мотивам діяльності, тримати правильну лінію у своїй поведінці [6].

Формування системи психічних властивостей підростаючого індивіда, його свідомості та самосвідомості є необхідною умовою становлення його як суспільної істоти, як суб'єкта спілкування з іншими людьми, майбутнього носія суспільних відносин. Індивід поступово стає таким суб'єктом, вступаючи у відносини в доступній для нього формі виконуючи функції й обов'язки, які покладаються на нього у сім'ї, в школі, у виробничому колективі тощо.

З розвитком особистості виявляються типологічні й індивідуальні відмінності. Вони полягають у функціональних особливостях нервової системи, темпераменті, у потребах, інтересах, характерологічних рисах дітей та підлітків, моральних, вольових, емоційних, розумових якостях, рівневі розвитку здібностей тощо. При цьому складається неповторна специфічність особистості — її індивідуальність [13].

Процес становлення людської особистості здійснюється як «саморух», якому, на думку Г.С. Костюка, властива єдність зовнішніх і внутрішніх умов. Зовнішні умови визначаються природним і суспільним середовищем, необхідним для існування індивіда, його життєдіяльності, навчання, праці, розвитку. За формулою детермінації, яку висунув С. Л. Рубінштейн, зовнішні умови впливають на процес розвитку через внутрішні умови, що містяться в самому індивіді [12].

Зовнішні і внутрішні умови розвитку є протилежностями, пов'язаними між собою. Зовнішнє, об'єктивне, соціальне засвоюється індивідом і стає внутрішнім, суб'єктивним, психічним, яке визначає його нові відношення до

зовнішнього світу. Механізмом такого засвоєння визнається, згідно з поглядами Ж. П'яже, Л.С. Виготського, П.Я. Гальперіна [Петрова], як інтеріоризація, тобто перетворення, вrostання зовнішніх практичних дій у внутрішні розумові дії. Завдяки цьому формується здатність до оперування об'єктами в образах, думках, їх перетворення, продукування нових об'єктів. Зовнішнє стає внутрішнім, психічним, зазнаючи певних змін, перетворень. Відбувається і протилежний процес — екстеріоризація, за допомогою якого здійснюється об'єктивація внутрішнього, його перехід у зовнішній план діяльності.

У навчальній діяльності школярів виникають суперечності, пов'язані з розходженням між новими пізнавальними цілями, завданнями та наявними способами дій, між новими ситуаціями і попереднім досвідом учнів, між узагальненнями, які вже склалися, і новими фактами. Навчання систематично спричинює виникнення внутрішніх суперечностей, їх усвідомлення учнями, розгортання активної діяльності, спрямованої на їх усунення. Подолання кожної суперечності вимагає розв'язання нових для учнів завдань, пошуку нових способів дій, формування досконаліших операцій, тобто здійснення наступного кроку вперед у розвитку пізнавальної діяльності особистості. Такі суперечності притаманні і трудовій діяльності школярів, у якій поєднуються пізнання і праця, проектується майбутній продукт, виконуються дії, спрямовані на його виготовлення [10].

У житті підростаючої особистості, яка розробляє перспективні цілі, плани, проекти, виникають суперечності, розходження між бажаним майбутнім і теперішнім, між тим, чого прагне особистість, і тим, що в неї є. Ці розходження спонукають людину до дій у тривалому часі, що поєднує її минуле, теперішнє і майбутнє. Діалектичні суперечності виникають також між досягнутим рівнем розвитку індивіда та способом його життя, місцем, яке він посідає в системі суспільних відносин. У підростаючої особистості виникає прагнення розширити свої взаємини з навколишнім суспільним середовищем, включитися в нові види суспільне й особистісно значущої

діяльності. В ході реалізації цього прагнення виникають нові стимули до подальшого розвитку.

Загалом діалектичні суперечності притаманні розвитку довільної регуляції поведінки та діяльності підростаючої особистості, формуванню її самостійності, волі. Вже малятам властиве прагнення до самостійності, яке нерідко набуває форми гострого заперечення вимог дорослих, протидіяння їм, що супроводжується, наприклад у трирічних дітей, явищами впертості, неслухняності, негативізму. У підлітків це прагнення може виявлятися у протестах проти надмірної регламентації батьками їхньої поведінки; при цьому воно, як правило, випереджає розвиток самоконтролю, саморегуляції власної поведінки та діяльності, що теж породжує певні суперечності. Внаслідок правильного виховного коригування названі суперечності долаються, що веде до розвитку самостійності, волі, до усвідомлення необхідності та здатності підпорядковувати їй свої дії, переборювати зовнішні та внутрішні перешкоди [12].

Формування особистості - це, як правило, початковий етап становлення особистісних властивостей людини. Особистісний ріст обумовлений безліччю зовнішніх і внутрішніх факторів. До зовнішнього відносяться: приналежність індивідуума до визначеної культури, соціально-економічному класу й унікального для кожного сімейному середовищу. З іншого боку, внутрішні детермінанти включають генетичні, біологічні і фізичні фактори, вплив і потенціал яких можуть мати визначальний характер [10].

1.3. Анатомо-фізіологічні аспекти розвитку дітей шкільного віку

Поняття про розвиток організму та його становлення в фізичному і духовному плані є одним із найдавніших філософських об'єктів, який з часів Платона так чи інакше був присутнім в усіх гностичних вченнях. Сучасне поняття «розвиток організму», розуміється, як безперервний процес, де етапи повільних кількісних змін призводять до різких хвилеподібних перетворень

структур і функцій. Кожен етап відзначається низкою морфо-функціональних особливостей, які і є основою наукової побудови вікової періодизації. Останні складають незкінченну проблему гуманітарних наук, набуваючи особливої практичної гостроти в медицині та спорті [6].

Вивченням змін морфологічних та функціональних властивостей організму дітей, на різних етапах вікового розвитку, в Україні займалися досить детально, віділяючи цим питанням значної уваги саме в сфері спортивних дисциплін. Лише з числа новітніх публікацій із цієї теми, як оглядових, так і вузько-спеціальних, слід відмітити роботи О.Д. Боярчука, В.А. Самчук; А.С. Солодкова, Е.Б. Сологуба; П.М. Полушкіна; Л. Вовканич; В.Г. Каменської, І.Є. Мельникова та інші. Освітлені в цих публікаціях питання мають чітко виражену специфіку з явним спрямуванням у фізіологічні аспекти вікового розвитку, акцентуючи їх суто в плані спортивного відбору та спортивних очікувань.

Зрозумілою є подібна зацікавленість дослідників, які працюють у спорті вищих досягнень і цілком усвідомлюють важливість вірної оцінки первинного потенціалу, оціненого на етапі відбору. Водночас, для фахівців-практиків, які працюють в сфері шкільної фізкультури безліч питань вікового розвитку школярів містять низку не вирішених питань. Одними з них є явища акселерації, які бентежать біологів, лікарів і тренерів і до наявного часу зберігають свій прояв та вплив на традиційні схеми підготовки в спорті. Не менш актуальними є й протилежні явища затримки, або нерівномірності фізичного розвитку, які провокують явища перенавантаження організму, гальмуючи певні прояви гармонізації систем і органів.

Так, згідно сучасних уявлень щодо анатоμο-фізіологічних особливостей організму дітей [Уилмор] у старших школярів їх віковий період є завершальним етапом у формуванні організму, за яким настає структурно-функціональна зрілість всіх систем організму. Досліджуючи вікову динаміку розвитку кісткової системи Л. Вовканич [6] зазначає, що саме у старшому шкільному віці відбувається завершення процесів

осифікації, збільшення розмірів окремих кісток, збільшення товщини їхніх стінок, встановлюються характерні для дорослих пропорції тіла. Проте не менш важливими є й попередні фази розвитку в молодшому шкільному віці, коли організм найбільш активно відповідає на специфіку силових навантажень і закладає потенціал майбутньої конституції тіла. Явно, що пояснити таку залежність можливо експресією певних генів, які через низку проміжних медіаторів реагують на підвищений рівень фізичного навантаження.

Насправді кожен шкільний вчитель фізкультури з свого досвіду знає, що індивідуально-генетичні межі впливу на майбутню конституцію старшокласника і дорослої людини є досить «вузькими», демонструючи при цьому певний нелінійний прояв. Наприклад, за даними О.Д. Боярчук і В.А. Самчук виявлено, що темпи росту з віком вповільнюються і в основному закінчуються до 16–17-ти років у дівчат та до 18–19-ти років у хлопців. Однак, С.А. Єсаков зазначає, що остаточне окостеніння скелету завершується у дівчат віком 17–21-го року, а у хлопців віком 19–25-ти років. При цьому в школярів старших класів грудна клітка набуває тієї ж форми, що й у дорослої людини. Водночас П.М. Полушкін вказує на те, що на форму грудної клітки позитивно впливають фізичні вправи та постава, тобто на фоні спортивних навантажень вона може стати ширшою та об'ємнішою. А за даними В.Г. Зілова і В.М. Смірнова повне зрощення усіх кісткових ділянок грудни відбувається лише після 25-ти років. За результатами П.М. Полушкіна, встановлено, що лопатки костеніють під час постнатального онтогенезу, процес цей завершується після 16–18-ти років. Окостеніння вільних кінцівок починається з раннього дитинства та закінчується у 18–20 років [6].

Дещо інша думка у авторів В.Г. Зілова, В.М. Смірнова, які стверджують, що зрощення первинних і вторинних ядер окостеніння в кістках поясу верхніх кінцівок закінчується у віці від 16-ти до 25-ти років. Дослідженнями Є. П. Якимовича зі співавторами і В.Г. Зілова, В.М. Смірнова виявлено, що зрощення всіх трьох кісток таза відбувається у віці від 14-ти до

16-ти років, а остаточне окостеніння завершується у 25 років. Відрізняється думка П. М. Полушкіна, який свідчить, що окостеніння тазового поясу завершується у віці 17–18-ти років. Слід зазначити, що у дітей старшого шкільного віку відбувається завершення формування суглобних поверхонь, капсул і зв'язок. Проте, при роботі з школярами молодших класів ці твердження суто анатомічного характеру є мало результативними, вимагаючи цим особливої уваги до нормування навантажень, які іноді можуть виступати й гальмівним фактором.

Значно цікавими та інформативними є матеріали досліджень особливостей розвитку м'язової системи, які інтенсивно проводились у країнах Заходу, а в останні роки і в Україні. Так, за Л. Вовканич [22]; В.Г. Зіловим, В.М. Смірновим [40] у старшому шкільному віці продовжується наростання об'єму та маси м'язів, завершуються процеси їх диференціації. О.Д. Боярчук, В.А. Самчук стверджують, що ріст та повне формування скелетних м'язів відбувається до 20–25-ти років, впливаючи в свою чергу і на на зростання та формування скелета. За матеріалами Дж. Х. Уілмора, Д.Л. Костілла [62] виявлено, що у дітей віком 15–17-ти років спостерігається швидке збільшення м'язової маси, близько 5–6% за рік, внаслідок чого у юнаків 17–18-ти років м'язи становлять, як у дорослої людини, 40% від загальної маси тіла. Проте як само відбувається динаміка їх вікового наростання в залежності від рівня фізичних навантажень сучасні дані демонструють явну строкатість, пояснюючи її генетичними, антропологічними та поведінково-соціальними чинниками.

Добре відомо, що й хімічний склад м'язової тканини з віком також змінюється. У дітей молодших вікових груп м'язи містять більше води, вони насичені нуклеопротейдами. З віком відбувається наростання актоміозину та АТФ, креатинфосфорної кислоти, міоглобіну, внаслідок чого вдосконалюється скорочувальна функція м'яза. На біохімію м'язів суттєво впливають рухова активність та фізичні навантаження. При регулярній фізичній роботі, заняттях спортом до них надходить більше поживних

речовин і кисню, м'язові волокна товщають, збільшується маса м'язів, еластичність м'язових волокон, кількість кровоносних капілярів [39].

Розглядаючи динаміку розвитку дихальної системи ряд авторів [39; 65; 74; 86] зазначають, що у віці 16–17-ти років за низкою показників дихальна система досягає рівня дорослого організму. Дослідженнями Г.І. Коляденко встановлено, що оптимальним для розвитку органів дихання відзначається період до 17-ти років – у юнаків та до 13–14-ти років – у дівчат. Слід зазначити, що у дітей 16–17-ти років відмічається характерна дорослої людини частота дихання, тобто відображається економізація дихання. За даними Є. П. Якимовича зі співавторами [206] життєва ємкість легень змінюється з віком, залежить від статі, ступеня розвитку грудної клітини, дихальних м'язів. У віці 16–17-ти років життєва ємкість легень досягає величин, які притаманні дорослій людини. Г.І. Коляденко констатує, що рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на розвиток органів дихання. Збільшується потреба м'язів та органів в кисні, внаслідок чого дихання частішає та стає більш глибоким. Поступово життєва ємкість легень підвищується, покращується вентиляція легень та організм отримує більше кисню [Бала, Петрова].

Дослідженнями В.Г. Зілова і В.М. Смірнова встановлено 3 періоди інтенсивного наростання маси серця: перші 2 роки життя, від 12-ти до 14-ти років і від 17-ти до 20-ти років. Ряд авторів зазначають, що у юнаків маса серця більша, ніж у дівчат. При цьому, у дівчат з 11-ти років настає період посиленого росту серця (у хлопців він починається з 12-ти років), і до 13–14-ти років його вага стає більшою, ніж у хлопців. У віці 16-ти років серце у юнаків знову стає важчим, ніж у дівчат. Починаючи з 12–14-го віку серце розташоване, як у дорослої людини. У 16 років співвідношення між лівим і правим шлуночком становить 2:1. З 10-ти до 16-ти років – шлуночки ростуть швидше передсердь [32].

Збільшення окружності серця посилено відбувається на 1-му році життя та в 13–17 років, у дітей коронарні судини розподілені на поверхні

міокарда рівномірно, починаючи з 15-ти років збільшується густота в лівій половині серця. Вікові зміни відбуваються за рахунок зміни просвіту судин та наростання їх звивистості. Максимальна кількість капілярів в серці досягається до 30-ти років.

Проте, дослідженнями В.С. Тарасюка зі співавторами встановлено, що темп росту магістральних судин порівняно з серцем повільний. Якщо серце в 15 років збільшується в 7 разів, то діаметр аорти збільшується тільки в 3 рази. М.Р. Сапин, В.І. Сивоглазов зазначають, що після 16-ти років спостерігається розширення артеріального судинного русла. Остаточні розміри і форма кровоносних судин формуються до 14–18-ти років.

Із віком спостерігається збільшення артеріального тиску. Найінтенсивніше він підвищується в підлітковому та юнацькому віці. За даними С.А. Єсакова у школярів старшого шкільного віку частота серцевих скорочень відповідає рівню дорослої людини, тобто у стані спокою вона становить 60–80 уд/хв. Л. Вовканич [39] відмічає, що у юнаків спостерігається функціональна незрілість серцево-судинної системи, тобто у них відповідь на фізичне навантаження супроводжується більш вираженим зростанням частоти серцевих скорочень, та меншим – ударного об'єму серця. Резервні можливості зростання систолічного об'єму серця не досягають дорослого рівня. Крім того, оптимальні значення відновлюваності після фізичної роботи відображаються лише у 21–25 років.

Низка авторів зазначають, що заняття фізичною культурою та спортом підвищують резервні можливості організму. Тренований організм характеризується економічністю роботи серця та збільшенням його функціональних можливостей. Таким чином, встановлено, що у дітей від молодшого до старшого шкільного віку спостерігається здебільшого, завершення формування основних функцій та систем організму, на розвиток та функціонування яких позитивно впливають систематичні, дозовані фізичні навантаження.

1.4. Організаційно-методичні принципи фізичного виховання в умовах сільських шкіл

Сформувати, зберегти і зміцнити здоров'я молоді – найважливіша задача суспільства. Тривалий вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить, що рухова активність школярів, як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури, має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, протистоїть шкідливим звичкам, створює умови пізнання власних можливостей. Практика фізичного виховання, а також дослідження, проведені в цьому напрямку, свідчать про значний вплив рухової активності на розвиток, стан здоров'я і працездатність людини [38].

У сучасних умовах реформування системи шкільної освіти в Україні саме фізична культура слугує одним із найбільш перспективних складових елементів, що формує у молоді основи здорового способу життя, а також сприяє активному довголіттю та бадьорості. Створення умов для повноцінного використання фізичного виховання як цінного засобу оздоровлення, пропаганди здорового способу життя вимагає від педагогів та лікарів переосмислення значення фізичної культури для підростаючого покоління.

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і удосконалення його функцій. Особливості розвитку підростаючого організму в різних його аспектах завжди приваблював до себе дослідників. Про це свідчать наукові видання різних дисциплін-біологічних, педагогічних, соціальних. Для практики фізичного виховання школярів перш за все виявляє зацікавленість віковий аспект цих досліджень., а в цьому випадку – біологічний. В даному плані отримані результати співвідносяться із даними досліджень П.К.Анохіна в області теорії функціональних систем,

одним із основних положень яких є концепція системогенеза. Отже, рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, що позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а по-друге – як один з об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини [39].

Проте рухова активність повинна мати свої межі, особливо в молодшому шкільному віці. Численні дослідження дозволили встановити, що недостатня, так і надлишкова рухова активність призводить до патологічних зсувів у стані організму. При дослідженні проблеми рухової активності особливої актуальності набуває виявлення індикаторних параметрів, що визначають оптимальний рівень її для різноманітних вікових груп населення, що враховують віково-статеві особливості та можливості організму [36].

В основу раціонального рухового режиму повинен бути покладений принцип оптимальності, який залучає до використання широкого арсеналу засобів фізичної культури, що забезпечує сучасне формування й удосконалення основних прагнень людини, а також комплексний розвиток рухових якостей. Оптимальний руховий режим має на меті проведення на високому методичному рівні комплексу організуючих форм фізичного виховання та створення необхідних умов для самостійної рухової, оборонної і трудової активності [45].

Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства фізичне виховання дітей і молоді організовується суспільством у рамках соціальної програми з метою підготовки підростаючих поколінь до майбутньої творчої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється шляхом оволодіння певними духовними і матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами у спеціально організованому педагогічному процесі. Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру [50].

У школі існують різноманітні форми фізичного виховання: уроки з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня (фізкультурні хвилинки під час уроку, ігри та вправи на перервах і в режимі подовженого дня), позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання). Позашкільні виховні заклади здійснюють спортивно-масову роботу за місцем проживання учнів, в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячих клубах, туристських станціях, спортивних товариствах. Самостійно учні займаються фізичними вправами вдома, на пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах, у парках тощо [52].

Вагомих успіхів у розвитку фізичної культури можна досягти лише за умови його надійного правового, програмового та нормативного забезпечення, що виражається у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту. До них належать: Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Державна програма розвитку фізичної культури, Державні вимоги до фізичного виховання, навчальні програми для всіх ланок системи освіти, починаючи з дітей дошкільного віку.

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування у процесі фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів. Методи — це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. Методичні прийоми — це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних варіантів та індивідуальних уподобань вікової групи школярів [53].

Фізичне виховання — це система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь. Його завданням є створення оптимальних умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її

здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей. До основних засобів фізичного виховання в школі належать:

- теоретичні відомості (гігієна загальна і фізичних вправ, відомості, необхідні для самостійних занять фізичними вправами);
- заняття гімнастикою (вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку школярів: загально-розвиваючі, вправи на формування правильної постави, акробатичні, танцювальні вправи, вправи на розвиток рівноваги, опорні стрибки);
- заняття з легкої атлетики (різні види бігу, стрибки в довжину й висоту, метання на дальність);
- рухливі ігри (розвиток в учнів кмітливості, спритності, швидкості дій, виховання дисциплінованості);
- спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол);
- лижна, кросова, ковзанярська підготовка, плавання.

Найчастіше використовують такі способи організації учнів на уроці фізкультури: фронтальний (одночасне виконання учнями вправ); потоковий (виконання учнями вправи по черзі один за одним); змінний (учнів поділяють на зміни, які по черзі виконують вправи); груповий (передбачає розподіл учнів класу на групи, кожна з яких займається окремою вправою); індивідуальний (застосовується при виконанні учнями вправ на оцінку, при складанні навчальних нормативів); колове тренування (характеризується тим, що учні невеликими групами виконують певну кількість різних вправ послідовно, переходячи «по колу» від одного спеціально підготовленого місця для виконання певної вправи до іншого) [43]. Позакласна робота з фізичного виховання учнів охоплює заняття фізкультурних гуртків і спортивних секцій, спортивні змагання, спартакіади школярів, фізкультурні свята, туризм [42].

Головним організаційно-методичним принципом здійснення фізичного виховання школярів є диференційоване застосування засобів фізичної культури на заняттях з учнями різного віку та статі з урахуванням стану їх здоров'я і рівня фізичної підготовленості. Важливе значення має регулярний лікарський контроль за здоров'ям школярів. Уроки фізичної культури є основною організаційною формою фізичного виховання школярів. Їх проводять систематично протягом навчального року з урахуванням пори року для певної місцевості і стану навчально-матеріальної бази [46].

За структурою уроки фізичної культури звичайно складаються з таких трьох основних частин:

1. підготовча (8-12 хв.). Учитель організовує учнів, пояснює завдання уроку, готує їх психологічно і фізіологічно (розминка) до виконання завдань уроку;

2. основна (25-30 хв.). Передбачає вивчення, удосконалення, виконання на оцінку фізичних вправ, розвиток рухових якостей, формування правильної постави тощо;

3. заключна (3-5 хв.). Викладач поступово знижує фізичне навантаження, приводячи організм учня у відносно спокійний стан, підбиває підсумки уроку, дає завдання додому [42].

Висока рухливість та адекватні фізичні навантаження з використанням природних факторів середовища формують оптимальний комплекс, який є важливим засобом зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення працездатності дітей та юнаків [33]. Загалом реалізація комплексу виховних завдань зводиться до використання таких головних чинників:

- вивчення навчальних дисциплін (виявлення потенційних виховних можливостей предмета, включення їх у зміст уроку, реалізація під час його проведення, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів);

- позакласна та позашкільна виховна робота (підбирають загальні методи, форми виховної роботи, які краще підходять для певного напрямку виховання та віку дітей);
- залучення учнів до різних видів практичної діяльності (сприяє формуванню навичок і звичок відповідної поведінки);
- залучення сім'ї і громадськості до реалізації виховної роботи [34].

Традиційно та цілком обґрунтовано визнається, що найважливішим фактором формування здоров'я і підготовки молоді до активної життєдіяльності і майбутньої високопродуктивної праці є фізичне виховання. Разом з тим численні дані свідчать, що традиційні методи базового фізичного виховання, засновані на концепції корисності рухової активності взагалі та розвитку основних рухових якостей, на практиці здійснюваного в спеціальних медичних групах, основу яких складають положення лікувальної фізичної культури, не сприяють належною мірою зміцненню і відновленню здоров'я школярів [48].

Для реалізації всіх цих задач в умовах шкільних занять вітчизняними дослідниками пропонується використання комплексу адекватних засобів і методів, які включають в себе (з деякими варіаціями за інтенсивністю): вправи для нормалізації функцій хребта і зміцнення його м'язового корсету; загально-розвиваючі вправи; гімнастику для мозку за В.Е. Нагорним, аеробні вправи (тривалі ходьба, біг, плавання й ін.); вправи на гнучкість, розтягування (стретчинг); вправи на реакцію, швидкість, спритність, оперативне мислення. Останні зазвичай рекомендують виконувати з підвищеною інтенсивністю, що сприяє розвитку не тільки вище перерахованих якостей, але і зміцненню серцевого м'язу, збільшуючи цим резервні можливості серцево-судинної системи [37].

Дидактичне наповнення програми складають також елементи силової гімнастики, бодібілдингу, вправи на розслаблення, спортивні ігри з м'ячем (баскетбол, бадмінтон, волейбол, міні-футбол). З метою активного загартовування, ефективного тренування пристосовно-захисних систем і

механізмів організму велика частина занять проводиться на відкритому повітрі в умовах інтермітуючих температур та інсоляцій. Принципове значення має компонування засобів в одному занятті, частота тренувань на тиждень, розподіл дидактичного матеріалу в динаміці річного тренувального циклу [37].

Спрямування занять з орієнтацією на розвиток сили вже на початку річного циклу вимагає постановку задач загальної силовій підготовки, рівномірного зміцнення всіх основних м'язових груп, що досягаються здебільше екстенсивними методами (нарощуванням обсягу силових вправ). Їх реалізація відбувається за допомогою загально-розвиваючих вправ, вправ із власною вагою, легкими обтяженнями. Таким шляхом створюється своєрідний базис для подальшого вдосконалення силових якостей. На наступних етапах концентровано розвиваються або вдосконалюються обрані власне силові якості (швидкісно-силові здібності, силова витривалість тощо). Робиться це, в основному, методами інтенсивного впливу [39].

Так, для розвитку гнучкості спочатку застосовують «пасивні», а потім «активні» вправи, спрямовані на прояв цієї якості. При розвитку швидкості у першому мезоциклі використовують головним чином вибіркового підхід, а наприкінці другого мезоциклу – комплексний. При першому підході окремо тренують, підбираючи для цього відповідні засоби, гнучкість, вибухову силу, здатність швидко «включати» і розслаблювати м'язи, просту і складну рухову реакцію, швидкість, частоту рухів. При другому підході одночасно в одному руховому завданні проробляються всі, або багато елементарних форм швидкості [45].

Навчально-тренувальні заняття є основною формою фізичного виховання у шкільних закладах будь якого типу. Вони плануються в навчальних планах і їх проведення забезпечується викладачами фізичного виховання. Окрім цього, постійно пропонуються і самостійні заняття. Останні сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес

фізичного удосконалювання і є одним зі шляхів упровадження фізичної культури та спорту в побут і відпочинку школярів. У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися у позанавчальний час за завданням викладачів, або у секціях [46].

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку слухачів і курсантів, збільшення бюджету часу на фізичне виховання. Загалом масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи спрямовані на широке залучення молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, удосконалювання їх фізичної і спортивної підготовленості.

Основним принципом при визначенні змісту роботи в різних навчальних відділеннях є диференційований підхід до навчально-виховного процесу. Його сутність полягає в тому, що навчальний матеріал формується для кожного навчального відділення з урахуванням статі, рівня фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості школярів. Навчально-виховний процес у різних класах проводиться відповідно до науково-методичних основ фізичного виховання. Програмний матеріал на навчальний рік розподіляється з урахуванням кліматичних умов і учбово-спортивної бази. Заняття організуються по циклах, кожний з яких по своєму змістові повинний бути підготовчим до наступного циклу [45]. В процесі санітарно-освітньої роботи необхідно пояснити значення суворого дотримання дисципліни, виконання всіх завдань, вказівок і вимог вчителя щодо виконання вправ, використання приладів, а також прийомів взаємодопомоги та страхування [46].

РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ

2.1. Матеріали досліджень

Матеріалами даної роботи слугували результати власних досліджень, отримані в процесі керівництва спортивною секцією за одночасного виконання штатної роботи вчителя фізичного виховання в умовах Воронівського Ліцею. При цьому фіксували ті чи інші ознаки прояву впливу процесу занять спортом на розвиток і формування особистості юних спортсменів. Первинним матеріалом в процесі власних досліджень також слугували: інформаційні джерела науково-методичного характеру; звітна документація та спеціальна література зі сфери дитячого спорту.

Значний обсяг фактичного матеріалу запозичений із спеціальної літератури, монографічної та періодичної, посилання на джерела запозичень приведені в тексті. Велике значення в якості вихідного матеріалу мали діючі в минулі роки офіційні нормативи росту, розвитку та фізичних властивостей організму дітей, на які завжди орієнтувались при оцінках поточних результатів обліку.

2.2. Методи досліджень

Для вирішення мети та завдань дослідження використовували наступні методологічні підходи та методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- спортивно-педагогічні спостереження і хронометраж;
- аналіз документів планування мезоциклів та тренувальних періодів;
- анкетування опитування тренерів і фахівців в галузі спорту;
- оцінка змагальної діяльності;
- тестування;
- метод експертних оцінок; педагогічний експеримент,

– методи математичної статистики.

2.2.1. Вибір методик. Обранні завдання роботи вимагали відповідного методичного забезпечення, що в наявних умовах є досить непростою задачею. Відповідно, в цьому плані при оцінках методики керувались наступними пунктами: 1) простота методики, яка дозволяє працювати з нею в умовах секції при малокомплектній сільській школі; 2) адекватність кінцевого результату за використання певної методики дослідження сутності задачі, визначеної для розв'язання; 3) Придатність методичного забезпечення для роботи саме в дитячому спорті; 4) Можливість забезпечення конкретної методики доступними засобами контролю та їх первинно-статистичної обробки.

2.2.2. Спортивно-педагогічні дослідження. В комплексі методичного забезпечення були використані й методи загально-спортивних досліджень, які виконували в трьох основних формах - дослідження безпосередньо під час секційного заняття, дослідження до заняття і дослідження через 20-30 хв після завершення заняття.

Дослідження безпосередньо на занятті проводили: а) протягом всього заняття; б) при використанні вправ, або вправ комплексу розминки. Перші застосовували у випадках, коли головною задачею була є оцінка відповідності обраної структури заняття. Наприклад, можливості варіанти поєднання і послідовності застосування різних спортивних засобів в одному занятті, оцінка доступності використовуваної в тренуванні кількості повторень вправи і його інтенсивності, правильність встановлених інтервалів відпочинку тощо. При цій формі організації спостережень певні показники (нуль-показники) досліджували А. безпосередньо перед заняттям, Б. після окремих частин заняття, В. відразу після виконання окремих вправ, Г. після інтервалів відпочинку або періодів зниження інтенсивності роботи і Д. після закінчення заняття [23].

2.2.3. Функціональні проби. Фізична працездатність і спортивний потенціал залежить від статури, рівня фізичного розвитку, складу тіла

(морфологічні показники), від стану механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхом, сили м'язів і локальної м'язової витривалості, нейром'язової координації, стану опорно-рухового апарату тощо. Безперечний вплив на працездатність має стан здоров'я [49].

Функціональні проби дозволяють оцінювати загальний стан організму, його резервні можливості, особливості адаптації різних систем до фізичних навантажень, які у ряді випадків імітують стресові дії. Провідним показником функціонального стану організму є загальна фізична працездатність, або готовність проводити фізичну роботу. Загальна фізична працездатність пропорційна кількості механічної роботи, яку індивід здатний виконувати тривало і з достатньо високою інтенсивністю і значною мірою залежить від продуктивності системи транспорту кисню.

Функціональні проби класифікуються за двома критеріями: характером дестабілізуючої дії (фізичні навантаження, зміна положення тіла, затримка дихання, напруження) та типу реєстрованих показників роботи системи кровообігу, дихання, виділення. Стандартними зазвичай слугують поточні обліки частот пульсу, дихання, кров'яного тиску, тесту на увагу, які не вимагають спеціальної підготовки дослідника. Звичайними умовами проведення функціональних проб є парні обліки по типу «до навантаження – після навантаження».

2.2.4. Хронометраж елементів виконання вправ. Визначення часу, що витрачається на виконання будь-яких дій, і його графічне зображення складають основний зміст хронометрування і хронографування.

Хронометрування використовували також в якості самостійного методу дослідження (наприклад, при узагальненні досвіду роботи кращих дитячих тренерів) і як додатковий до інших методів (наприклад, у спортивно-тренувальному експерименті, що визначає порівняльну ефективність методів розучування рухових дій. Саме тут хронометраж необхідний для встановлення часу, що витрачається на освоєння підвідних вправ) [51].

Хронометрування заняття з фізкультури серед юніорів молодших вікових груп здійснювали шляхом спостереження за діяльністю одного окремого учасника, не ставлячи його до відома про такий облік. Доцільно заздалегідь намітити для спостереження двох-трьох дітей з близькими рівнями фізичного розвитку. Результати хронометрування діяльності юніорів дозволяють судити - з якою часткою ймовірності й про діяльність та організаторську здатність тренера, який працює з початківцями.

Шляхом хронометрування фіксували і власну діяльність тренера під час секційних занять, поручаючи цю заачу асистенту, який буде вести запис та облік часу на ті чи інші заходи. Оптимально вести одночасний хронометраж і діяльності дітей і діяльності тренера, порівняльний аналіз отриманих хронограм яких буде давати найбільш об'єктивну картину. Для визначення загальної та рухової щільності заняття хронометрують наступні види діяльності юніорів:

1. *Виконання фізичних вправ.* Визначається точний час виконання всіх рухових дій, яким навчають на занятті. До них можуть бути віднесені не тільки вправи з гімнастики, акробатики, боротьби, стрибки, вільних комплексів, але й вправи на увагу тощо. При цьому не фіксується діяльність, пов'язана з рішенням організаційних завдань заняття: перестроювання для виконання чергової вправи, перехід від одного місця заняття до іншого та ін. Що стосується спортивних ігор, то ступінь подробиць хронометрування визначається їх характером: якщо в процесі гри учасник порівняно часто і довго змушений не рухатися, хронометрування повинно бути більш детальним і не обмежуватися фіксацією лише початку та кінця гри.;

2. *Слухання пояснень і спостереження за показом вправ, демонстрацією наочних посібників.* Команди тренера, як короткі вказівки, що займають менше 5 секунд зазвичай не підлягають фіксації, проте асистент чи обліковець повинен в записах обов'язково відмічати чи слухає група чи окремий учасник тренера, або відволікається на щось стороннє;

3. *Реєструється час відпочинку*, що вводиться в кожне заняття для регулювання фізіологічного навантаження, у час очікування чергового завдання тренера;

4. *Дії з організації заняття*. Враховується час, витрачений учасником обліку на перестроювання для виконання чергового завдання, перехід від одного місця заняття до іншого, підготовку до гри (розподіл по командах) тощо;

5. *Перерва чи простій*. До них ідентифікативно відноситься весь нераціонально витрачений час у процесі реалізації заняття (запізнення групи, учасників, окремої дитини, відволікання тренера, повітряні тривоги).

2.3. Методи статистичної обробки даних

Математичну обробку результатів досліджень проводили за рекомендаціями І.А. Бакулова щодо математичної обробки даних, які передбачають обчислення середніх показників, групування даних, визначення показника кореляції, визначення ймовірності та рівня значимості отриманих результатів. Обробку фактичного цифрового матеріалу проводили автоматизовано на персональному комп'ютері з допомогою пакету програм «Excel – 2000/Статистика».

Отримані результати під час експерименту були оброблені за допомогою метода математичної статистики. Результати отримані під час виконання тестів експериментальною і контрольною групами доводились до середніх показників. Середня арифметична:

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n};$$

де $\bar{X}$ - середня арифметична;

$\sum$ - знак суми;

V – значення варіанти;

n – кількість випадків.

Середнє квадратичне відхилення:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K} ;$$

де $V_{\max}$ - найбільше значення варіанти;

$V_{\min}$ - найменше значення варіанти;

K – коефіцієнт кількості випадків за таблицею С. І. Єрмолаєва.

Помилка середнього квадратичного відхилення:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} ;$$

де $\sqrt{n-1}$ - число ступенів свободи.

Критерій достовірності Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_{\max} - \bar{X}_{\min}}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} ;$$

Якщо $t > 2,0$, відмінності достовірні. $X_1 - X_2$

Коефіцієнт кореляції за 4-х польною таблицею Браве:

a	b
c	d

Коефіцієнт кореляції представлений у вигляді формули:

$$r = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(b+c)(c+d)(d+a)}} ;$$

Слід зазначити, що:

1. Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює нулю, то зв'язок між властивостями відсутній;
2. Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює 1, то зв'язок між властивостями настільки великий, що стає функціональним та відображає взаємний вплив властивостей, тобто це має вигляд закономірності;

3. Абсолютна величина коефіцієнта кореляції не виходить за межі інтервалу від нуля до одиниці ($0 \leq r \leq 1$). Чим коефіцієнт кореляції ближче до 0, тим зв'язок тісніший.

4. Знак коефіцієнту кореляції “+” означає пряму кореляцію, знак “-” зворотною. Зворотна кореляція – це явище, коли збільшення однієї властивості викликає зменшення іншої та навпаки.

2.4. Умови проведення та організація досліджень

Дослідження за темою магістерської роботи виконували в умовах спортивної секції, яка функціонує на базі загально-освітньої школи – Воронівського Ліцею Олександрівської громади Вознесенського району Миколаївської області. Це Ліцей з початковою школою та гімназією 1-3 ступенів, який знаходиться у комнальній власності. Станом на 1 вересня 2024 року в школі в 11 класах навчається 108 школярів, персонал складає 32 людини. Школа розташована в селі Воронівка, на лівому березі річки Мертвовод, у вершині Таборівського водосховища (Рис. 1.1).



Рис. 2.1. Розташування Воронівського ліцею в селі Воронівка, на основі матеріалів сервісу Гугл-карт (47.647335, 31.422371)

Воронівський Ліцей є школою з давніми спортивними традиціями, при школі є зимовий спортзал, літній майданчик для уроків фізкультури і стадіон, постійно працюють декілька спортивних секцій (Рис. 2.2.-2.3).



Рис. 2.2-2.3. Будівля Воронівського Ліцею

Спортзал просторний, забезпечений основним спортивним інвентарем, що цілком дозволяє проведення секційних занять та уроків фізкультури з дітьми різних вікових груп. Схематичне відображення будівлі Ліцею із спортзалом та належних йому приміщень наведено на рис. 3.4.

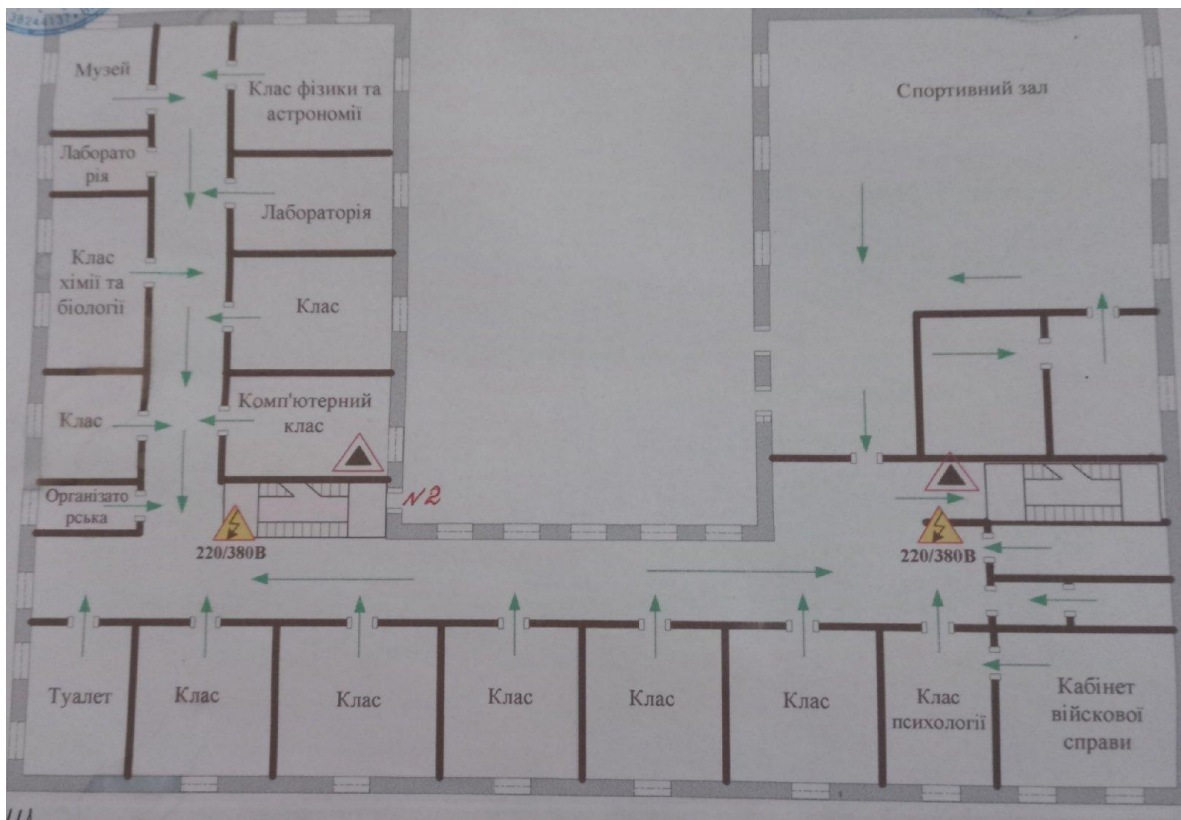


Рис. 2.4. Схема будівлі Воронівського Ліцею із спортзалом

Будівля школи типова, двоповерхова, має П-подібну структуру приміщень. Побудована в 1997 році за новим на той час проектом сільської школи і успішно розташована на північно-західній околиці села поблизу дороги на Вознесенськ. Поряд із школою знаходиться невеликий молодий парк, стадіон та спортивний майданчик. Останні інтенсивно використовуються для занять секційних та уроків фізкультури, різноманітних рухливих ігор у теплий період року. Територія школи має тверде покриття, спортивний майданчик теж має спеціальне покриття, яке поширюється і на перехід до будівлі Ліцею.

Зимовий спортзал площею 316 м² світлий і теплий в опалювальний сезон, дозволяючи його щоденне використання до 9 годин поспіль. Також у спортзалі взимку проводяться загально-шкільні заходи, міжшкільні змагання тощо (Рис. 2.5 – 2.8).



Рис. 2.5- 2.8. Спортзал Воронівського Ліцею

Стан ґрунтового стадіону загалом задовільний і дозволяє проведення там відповідних змагань шкільних команд та певні бігові заняття, гру в футбол тощо (Рис. 2.9 – 2.10). Поверхня стадіону вирівнена, вкрита природною трав'янистою рослинністю. В межах стадіону розташовані декілька спортивних снарядів для проведення розминок та окремих вправ на силу і витривалість. Спортивний майданчик під спеціальним покриттям первинно добре обладнаний і є головним об'єктом проведення занять з фізкультури за відповідних клімато-метеорологічних умов. Короткий перехід зі спортзалу до спортивного майданчику дозволяє швидко реагувати на зміну погодних умов та уникати тривалого знаходження дітей на сонці, або на вітрі.

Рис. 2.9 – 2.10. Стадіон та його спортивні споруди



Завдяки наявності спортзалу, стадіону та спортивного майданчику на базі Воронівського Ліцею постійно проводяться сільські, шкільні та міжшкільні змагання з різних видів спорту, а також різноманітні спортивні

заходи районного масштабу. Учасниками останніх є юніори з першого по 11 класи, жителі села, приїзджі команди тощо (Рис.2.11-2.12).



Рис. 2.11 – 2.12. Шкільні та міжшкільні змагання на базі спортивних побудов Воронівського ліцею

Загалом умови для занять фізкультурою та спортом в умовах Воронівського Ліцею цілком задовільні, що сприяє активній участі дітей у спортивному житті школи та заохочує їх до участі в роботі спортивних секцій, які діють на базі Ліцею.

Організація досліджень. Дослідження проводилося впродовж 2023-2024 років, починаючи з осені 2023 та завершуючи 10 листопада 2024 року. При цьому формували декілька фазових періодів досліджень відповідно мети і завдань роботи.

Перша фаза (жовтень 2023 – лютий 2024 рр.). Вивчали літературні джерела, уточнювалась наукова проблема, аналізувалися існуючі і перспективні методичні підходи до проблеми вдосконалення особистісної фізичної культури учнівської молоді, формувалася робоча гіпотеза, мета і завдання дослідження. Були виконані також первинні облікові опитування та анкетування школярів, узгоджені подальші організаційні питання.

Друга фаза (березень 2024 – травень 2024 рр.). був присвячений розробці, апробації та впровадженню заз метою оцінки факторів, що впливають на формування особистості юних спортсменів засобами спорту в умовах секційних занять. При цьому були обліковані та описані показники

особистісного розвитку (мотиваційна готовність до рухової діяльності, творчість, самооцінка) і фізичної підготовленості дітей; створена педагогічна стратегія особистісного розвитку дитини засобами фізичної культури; вивчені загально-педагогічні та психологічні умови формування фізичної культури особистості дітей дошкільного віку, що визначають їх активність; виконана оцінка розвитку творчості дитини в руховій діяльності.

Третя фаза (вересень – листопад 2024 р.) мав заключний характер і за його результатами були прораховані основні наслідки впливу занять спортом на розвиток спортсменів-початківців молодших вікових груп та розвиток їх особистості. На підставі даних порівняльного аналізу результатів обстежень були виявлені показники взаємозв'язку з соціально-педагогічними умовами, особливості впливу соціальних чинників на рівень особистісної фізичної культури дітей. Завершена остаточна обробка матеріалів, їх аналіз і написана дипломна робота.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Дослідження взаємозв'язків розвитку особистості та фізичної підготовленості дітей, охоплених у межах спортивної секції

В результаті проведених у 2023-2024 роках досліджень дітей молодших вікових груп, задіяних у роботі спортивної секції Воронівського ліцею вивчена ситуація щодо їх мотиваційної готовності до рухової діяльності, творчої уяви, самооцінки при заняттях спортом. Аналіз даних щодо фізичного та особистісного розвитку юніорів свідчить про те, що в молодших групах частина дітей вміють управляти своїм тілом, виконувати різноманітні, в т.ч. складні рухові дії, повторювати їх на свій розсуд, або за пропозицією тренера. Проте, при перших заняттях у вересні-жовтні більшість дітей-початківців не дотримуються точно заданої форми рухів, не проявляють інтерес до результату спортивної діяльності, внутрішній інтерес до заняття фізичними вправами у них буває відсутнім. Подібна специфіка загалом характерна для учнів сільських шкіл, які в силу свого образу життя постійно піддаються інтенсивним фізичним навантаженням робочого та ігрового характеру (47). Через це діти з таких контингентів відносно мляво первинно реагують на заклики щодо занять спортом, прагнучи при цьому більш звичайних їм самотійних ігр без контролю дорослих. Водночас, коли молодші діти приймають участь в командних іграх і отримують виражене схвалення своїх дій з боку дорослих, то їх активність зазвичай цілком адекватна. З віком поведінкові та мотиваційні особливості сільських дітей в спорті так і при заняттях фізкультурою вирівнюються, виділяючи групу дітей з серйозним ставленням до спорту та групу досить байдужих до спортивних досягнень і проявів. Судячи з спеціальної літератури (46), таке диференційне розшарування за мотивацією відбувається в 12-14 років, як в учнів сільських шкіл, так і міських (Рис.3.1)



Рис. 3.1. Успіхи юних спортсменів Воронівського ліцею в спортивних змаганнях Вознесенського району

За результатами первинних обліків більша частина дітей у віці 6-7 років (першокласників) характеризується середнім (53%) і низьким (31%) рівнем розвитку мотиваційної готовності до рухової діяльності. Лише 16% мали досить високу мотиваційну готовність, яку можна оцінити як найвищу. Але, ці частки оцінок проявляються лише за умови цілісно-групового опитування, що вказує на певний вплив фактору бравати чи копіювання неформальних лідерів. При індивідуальних опитуваннях початківців вони чіткої відповіді дати не можуть і загалом досить ніяково почуваються без звичайної підтримки друзів та однокласників (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Оцінка мотиваційної зацікавленості юніорів молодшої вікової групи до активних рухових дій, фіксовані у вересні-жовтні 2023 і 2024 року (середні)

Клас	Оцінка мотиваційної зацікавленості до активних рухових дій			
	висока	середня	низька	Не визначились
1	16	53	30,4	2,6
2	31	44	22,0	3,0
3	32	51	17,0	-
5	44,5	17,5	38,0	-
6	42,4	21,0	36,6	-

Більш старші 8-10 річні юніори (другого і третього року занять на секції) вже більш свідомо проявляють зацікавленість до фізичної активності в певних видах спорту. Безперечно, що в цьому явищі провідним є фактор запозичення прагнень від більш старших товаришів (Рис.3.2), успішна спортивна діяльність яких стимулює і учнів молодших класів.



Рис. 3.2. Приклад старших дітей-юніорів важливий для молодших

Щодо оцінок потенціалу творчості, то по першому року діти зазвичай позитивно ставляться до творчості, однак їх творчі прояви ситуативні, нерідко нестійкі, задум легко руйнується. Велике значення має період шкільного і спортивного навчання – на перших фазах діти досить напружені та дезорієнтовані, тоді як у другому півріччі учасники вже більш успішно реагують на тестування щодо оцінок творчої уяви, так і по відношенню до спортивних занять (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Порівняльні рівні творчої уяви юніорів молодшої (6-7 років) та середньої вікових груп (12-14 років) груп

Клас	Рівні творчої уяви за результатами досліджень 2023 - 2024 років			
	висока	середня	низька	Не визначились
Перший клас				
1 півріччя	11	61	28	-
2 півріччя	25,5	58	28,5	3,5
Другий клас				
1 півріччя	26	43	31	-
2 півріччя	28	47	25	
Третій клас				
1 півріччя	30	49	21	-
2 півріччя	33	54	17	-
Середні по молодшим класам				
1 півріччя	27,3	43,4	30,3	-
2 півріччя	29,5	48,0	23,5	-
6 клас				
1 півріччя	30	31	38	-
2 півріччя	32	36	32	-

В основному дітей-юніорів молодшої групи (перших 3-х класів) характеризує середній (61%) і низький (28%) рівень творчої уяви, проте простежується тенденція до їх зростання з віком. Для порівняння приведені аналогічні оцінки щодо творчої уяви дітей середньої вікової групи, які

займаються на секції впродовж 4-5 років. В останніх вони дещо вищі і більш стабільні за півріччям, вказуючи на визначеність позиції в спортивній активності. Відповідно, отримані дані свідчать, що рівень творчої уяви поступово зростає і набуває стабілізації на рівні 12-14 років, залишаючись далі на цьому ж рівні.

Самооцінка початківців, які навчаються в першому класі, представлена загальною позитивною характеристикою - «добрий» (Табл. 3.3). При цьому діти молодших груп досить легко завищують результати своїх дій (71%). Середній (адекватний) рівень самооцінки зафіксований у 9% початківців (Рис. 3.3).



Рис. 3.3. Власний досвід найкращий

Виявлено також дітей-юніорів із заниженими уявленнями про себе, які явно недооцінюють свої досягнення (20%).

Таблиця 3.3

Рівні самооцінки спортсменів-початківців

Клас	Результати визначення самооцінки		
	висока	середня	низька
1	71	9	20
2	63	15	22,0
3	64	19	17,0
Середні	66	14,3	19,6
5	57,5	36,5	18,0

Цікавий розподіл динаміки самооцінки за віком вказує як на позитивний, так і на негативний тиск досвіду та колективу. Демонструючи сталу індивідуально-генетичну та поведінкову специфіку кожної дитини, яка по різному відноситься до занять спортом і взагалі до спеціалізованої рухової активності, зберігаючи цю позицію і в середніх вікових групах. Це ще раз підкреслює важливість формування особистості дітей-спортсменів саме в молодших вікових групах, де й формується позитивна корекція особистостних якостей, в першу чергу – самооцінки.

Виконання порівняльного кореляційного аналізу взаємозв'язку показників особистісного розвитку та фізичної підготовленості дітей дозволяють констатувати, що у 6-7-ми річному віці достовірний зв'язок має місце між показниками самооцінки і досліджуваними показниками фізичної підготовленості: швидкістю, швидкісно-силовими здібностями, спритністю, витривалістю. Значення позитивної коерляції між вказаними показниками складає для 6-7 річних дітей 0,33, для 8 річних - 0,38, для 9 річних (третій клас школи) - 0,42. Для прикладу в юніорів 10-12 років (5-6 клас) це значення більш виражено і складає 0,48 (при $p < 0,01$).

Приблизно така ж величина кореляційного зв'язку зареєстрована між показниками творчої уяви і майже всіма досліджуваними показниками фізичної підготовленості дітей до 10 років, охоплених у межах спортивної

секції, контрольованих тестами на швидкість, швидкісно-силові здібності, спритність, витривалість. Для 7-9 річних це 0,32-0,37, для 10-12 річних – 0,42-0,47 (при $p < 0,01$). Пояснити таку ситуацію можливо зростанням власного досвіду взаємо-особистісного спілкування і деталізацією своєї індивідуальності в спортивній секції та серед кола загального спілкування.

Найбільш цікаві взаємозалежності між показниками мотиваційної готовності до рухової діяльності та показниками фізичної підготовленості дітей, які є початківцями в спорті (молодші класи). Оцінка зв'язку для 7-9 річних (перші 3 класи) має достовірну величину: швидкісно-силові здібності - від 0,34 до 0,38 ($p < 0,01$), спритність - від 0,29 до 0,33 ($p < 0,01$). При цьому, в порівняннях швидкість-витривалість достовірний кореляційний зв'язок практично відсутній (швидкість - від 0,11 до 0,14, витривалість - 0,15-0,17), що вказує на відсутність сталих уявлень у них щодо тактики здолання вправ на витривалість при явному прагненні реалізувати швидкість. Певно має значення і проблемність для початківців і загалом для молодших дітей виконувати складні рухові завдання з елементами одночасної присутності елементів на силу та витривалість. Часті невдачі при реалізації вправ на витривалість явно гальмують подальше прагнення щодо розвитку спортивної діяльності, особливо у дівчат. Хлопчики також через окремі невдачі при спробах виконання вправ на витривалість іноді взагалі відмовляються їх виконувати.

В 10-12 річних дітей (5-6-й клас) ситуація особистісного розвитку юніорів помітно змінюється. Фізичні вправи під час занять спортом в умовах секції діти виконують з великим бажанням, прагнуть до опанування нових вправ і участі в рухливих іграх, навіть із старшокласниками. Під час пояснення техніки виконання вправ слухають уважно, намагаються розповісти про результати засвоєння рекомендацій, задають додаткові питання. Висока мотиваційна готовність дітей середньої вікової групи до складних форм рухової діяльності, наприклад у баскетболі чи футболі, складає 76%, що є досить суттєвим. Середній рівень фіксований у 14%,

низький – у 10%. Проте і ці результати не є абсолютними і проявляють певну сезонну динаміку, вказуючи на психологічно-емоційний фактор, як основу мотиваційних показників.

На відміну від початківців (першокласників) діти в другому класі легко фантазують, проявляючи творчість, можуть придумати різні сюжети, йти від думки до дії, але задум їх часто нестійкий, легко руйнується. Для вирішення рухових завдань більша частина 56% юніорів використовують схеми з елементами найпростішого символізму, проте у 17% виявлено відносно низький рівень розвитку обстежуваного якості. Високий рівень творчої уяви зареєстрований у 27% дітей-юніорів. Очевидно, і в цьому віці результати у вправах швидкісного характеру визначають їх можливість і бажання займатися руховою діяльністю.

У 9-річному віці (третій клас) вказані параметри майже незмінні ($\pm 1-2\%$), тоді як у юніорів 10-12 років зміни вже виражені – високий рівень мотиваційної активності дітей до занять спортом сягає 46%, середній – 22%, низький – у 32%. Відповідно, особистісний розвиток дитини після 3 років занять в спортивній секції відрізняється більш високим рівнем прояву досліджуваних ознак. Багато дітей добре усвідомлюють свої фізичні можливості, на високому технічному рівні володіють основними видами рухів, вправляються в їх виконанні з власної ініціативи, можуть дати оцінку власним діям. Їх цікавить не тільки сам процес, а й результат діяльності. Тобто і в цьому випадку проявляється диференціація на дві фонові групи – високої активності та низької активності, що в певній мірі відповідає індивідуальному психотипу, успішності набутого досвіду занять спортом та явній залежності від прикладів успішних у спорті старшокласників. Воронівський ліцей при цьому відрізняється досить значним обсягом участі старшокласників у різноманітних внутрішньо-районних і міжрайонних змаганнях із різних видів спорту, що є важливим мотиваційним прикладом для молодших дітей.

Самооцінка семирічного юніора як і раніше відрізняється завищеними уявленнями про себе (64%). Середній (адекватний) рівень самооцінки зареєстрований лише у 15% дітей, що займались в секції. Низькі показники самооцінки, як і в, виявили в 21% дітей-початківців (учнів першого класу), що є близьким до загальних оцінок дітей у молодшому дошкільному віці [Бех, 2003].

Творча уява дітей 9-річного віку (третього класу) відрізняється довільністю. Вони планують свої творчі дії, підбирають необхідні кошти, задум доводять до кінця і оформляють в мові. Однак в цілому рівень творчої уяви юніорів даного віку недостатньо високий і не відрізняється від рівня ровесників. Найбільша кількість випробовуваних мають середній рівень його розвитку (63%). Високий рівень зареєстрований у 14% обстежених. Самооцінка 9-річних (третьокласників) юніорів відрізняється рефлексивністю і характеризується переважно завищеними (54%) і середніми (адекватними) показниками (46%). Головне, що низький рівень самооцінки у дітей цього віку, які більше двох років займались на секції, не зафіксовано.

Отримані результати дозволяють сказати, що тенденція до збільшення достовірних зв'язків між показниками особистісного розвитку і фізичної підготовленості в дитячому спорті намічається в міру їх дорослішання, сягаючи піку в 12-річному віці (в 5-6 класах). Це підтверджує потенціал розвитку особистості дитини засобами спорту, починаючи з першого шкільного віку, дозволяючи за 3-4 роки плавно їх формувати через складність та навантаженість освоюваних фізичних вправ до 12-річного віку, де вже виникають умови впровадження інших мезоциклів.

3.2. Результати досліджень, щодо формування особистості юніорів спортивними засобами

За результатами попередніх досліджень із метою поліпшення умов формування особистості дітей молодших вікових груп засобами спортивної діяльності важливе значення має вибір первинних програми та її комплексність. Впровадження будь якої програми вимагає від тренера головного - бажання поліпшити фізичну підготовку дитини саме на етапі молодших вікових груп. Це потребує достатніх знань психології дитини в спорті, основ педагогічної взаємодії, усвідомленого підходу до вибору методів навчання та доцільності їх використання в роботі з дітьми-початківцями. Виконання таких завдань вимагає від тренера постійного збагачення науково-практичного досвіду, залучення до вирішення педагогічних завдань матеріалу інших навчальних дисциплін - педагогіки, психології, фізіології, гігієни. В цілому успішно розроблений зміст програми для кожної вікової групи в межах спортивної секції сприяє становленню досвіду тренера, який важко набути в сільських школах (Табл.3.4).

Таблиця 3.1.

Достовірність відмінностей (середні показники) особистісного розвитку юніорів за результатами впровадження віко-залежних програм тренувань (за результатами обліків 2023 і 2024 років)

Показники особистісного розвитку	Початківці першого року в 2023 році (n = 16)	Ці ж діти через рік у 2024 році (n = 24)	t
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Мотиваційна готовність до рухової діяльності	$5,8 \pm 1,71$	$4,8 \pm 1,69$	2,11 **
Творча уява	$3,4 \pm 0,97$	$3,0 \pm 0,74$	2,35 *
Самооцінка	$2,1 \pm 0,52$	$2,2 \pm 0,53$	-1,79 ***

Примітка. * - Значимість відмінностей $p < 0,01$; ** - значимість відмінностей $p < 0,05$; *** - відмінності незначущі, $p > 0,05$.

Правомірність використання обраної системи підвищення уваги щодо формування особистості юніорів спортивними засобами через секційні заняття та плюс заняття фізичної культури була перевірена в умовах контрольних обліків, виконаних спортивної секції Воронівського ліцею упродовж 2023 та першого півріччя 2024 років. Про зміни, що фіксували (Табл. 3.4) судили за достовірністю відмінностей показників особистісного розвитку юніорів, в якості параметрів контрольної групи використовували показники школярів однакового віку при їх участі в заняттях шкільної фізкультури.

Серед юніорів молодших вікових груп особливо помітні зміни відбулися в плані розвитку творчого потенціалу дитини. Завдяки спортивної діяльності ці діти навчилися «входити» в зображувані обставини, проявляти самостійність у фізичній діяльності, цікавитися результатом дії щодо нормативів, або в межах однокласників. Навчились використовувати знайомі рухи в нових ситуаціях, проявляти захопленість у спортивних змаганнях та в подальшому занятті спортом ($p < 0,01$). Достовірно збільшилися в цьому віці показники мотиваційної готовності до рухової діяльності, про що свідчить поява найпростіших уявлень молодшої дитини про власні можливості, зародження мотиваційної регуляції поведінки ($p < 0,05$). Юніори й під час занять фізкультурою завжди з бажанням брали участь в іграх, танцях, фізкультурних заняттях і в інших видах рухової діяльності, виконували різноманітні рухи тривалий час (до 10 хвилин), самостійно рухалися в приміщенні і на повітрі, використовували для рухової діяльності наявне фізкультурний обладнання та інвентар. Ігрові мотиви виступали значною спонукальною силою для дітей даного віку і стимулювали прагнення виконати вправу самостійно. У показниках самооцінки початківців і їх ровесників (першокласників) значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Серед юніорів, які навчаються в другому і третьому (в 2024 році) класі – відмінності за контрольованими показниками між ними і ровесниками, які

не займались спортом виражені більш яскраво (табл. 3. 5). Максимально значущих темпів приросту досягли показники творчої уяви юніорів ($p < 0,01$). У творчій діяльності ці діти навчилися входити в уявну ситуацію, правдиво зображати ігрові дії героя-спортсмена, якого насправді немає (опорою для створення образу виступали уявлення про нього), самостійно знаходити логіку рішення рухових завдань, довільно планувати реалізацію творчого задуму і його досягнення, підбирати для цієї мети необхідні способи дій, використовувати прийом комбінування, несподівані поєднання.

Показники мотиваційної готовності восьмирічних дітей до рухової діяльності також мали достовірну величину ($p < 0,01$), виражене через стійке бажання дитини займатися спортом, виконувати різноманітні рухові дії до 15 хвилин поспіль, використовувати наявний спортивний інвентар та спортивне обладнання, виконувати фізичні вправи за власною ініціативою. Руховий образ мотивував дії і допомагав дітям їх усвідомлювати. Наприклад, для більшості дітей- дошкільнят подібна здатність оволодіння рухами виступала метою спортивної діяльності.

Таблиця 3.5

Достовірність відмінностей особистісного розвитку дітей-юніорів та їх ровесників у віковій групі 9 років

Показники особистісного розвитку	8 річні діти (n = 19)	Ці ж діти наступного року (n = 14)	t
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Мотиваційна готовність до рухової діяльності	$6,8 \pm 1,68$	$5,7 \pm 1,80$	2,77 *
Творча уява	$3,4 \pm 0,93$	$3,0 \pm 0,78$	2,76 *
Самооцінка	$1,83 \pm 0,65$	$2,13 \pm 0,68$	2,34**

Примітка. * - Значимість відмінностей $p < 0,01$; ** - значимість відмінностей $p < 0,05$; *** - відмінності незначущі, $p > 0,05$.

Достовірні, хоча і менш значущі, відмінності виявлені в показниках самооцінки юніорів при їх навчанні вже в третьому класі ($p < 0,05$). Це

свідчить про зародження у дітей, задіяних у спорті, здатності власну діяльність співвідносити з особистими можливостями. Вони вже мали деякі уявлення про свої особистісні якостях (обґрунтовували позитивні характеристики самих себе з точки зору моральних якостей), зовнішньому вигляді, знали про своїх рухових уміннях, адекватно реагували на успіх і невдачу, вміли порівнювати свій результат з результатом дії інших, але тенденція похвалитися своїми досягненнями у багатьох збереглася. Незалежно від участі в спорті, всі діти молодших вікових груп однаково чекали від дорослих конкретної адекватної оцінки та підтримки своїх задумів.

У 9-річних юніорів (учні четвертого класу восени 2024 року) зареєстрована максимальна величина відмінностей досліджуваних ознак (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Достовірність відмінностей особистісного розвитку юніорів 10-11-ти років, які постійно займалися у спортсекції третього

Показники особистісного розвитку	Юніори 9-10 років (n = 19)	Ці ж юніори через рік (n = 18)	t
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Мотиваційна готовність до рухової діяльності	$7,2 \pm 1,86$	$6,0 \pm 2,15$	3,79 *
Творча уява	$4,1 \pm 1,27$	$3,4 \pm 1,19$	3,33 *
Самооцінка	$1,8 \pm 0,62$	$2,2 \pm 0,66$	-3,06 *

Примітка. * - Значимість відмінностей $p < 0,01$; ** - значимість відмінностей $p < 0,05$; *** - відмінності незначущі, $p > 0,05$.

Творча уява юніорів 10-11 років після 3-4 років занять в спортсекції Ліцею помітно змінилась - з репродуктивного, відтворюючого типу стало набувати ознак передбачливого типу ($p < 0,01$). Діти на момент дослідження самостійно представляли задуми і добивалися їх реалізації, знаходили нове рішення рухових завдань, доповнювали, змінювали, перетворювали рухові

комплекси. У їх творчості відпала необхідність у наочній опорі, з'явилося ступеневе планування - ланцюжок образів, що відображає основний зміст діяльності. Образи творчої уяви стали більш емоційними, просякнутими особистісним змістом.

Сформована мотиваційна готовність дітей молодшої вікової групи щодо активної рухової діяльності сприяла підвищенню обсягу їх загальної активності, ініціативності і самостійності. Ці діти залюбки беруть участь в організованих формах занять спортом та просто фізичними вправами. Під час літніх канікул вони зберігають захопленість рухової діяльністю, вміння свідомо керувати своїм руховим поведінкою, прагнення до нових вправ і рухливих ігор ($p < 0,01$).

Самооцінка юніорів 10-11 років (четвертого класу школи в 2024 році) стала більш усвідомленою, аргументованою і об'єктивною ($p < 0,01$). Діти в цій віковій категорії добре уявляють свої фізичні можливості, розуміли, що зробили щось краще або гірше інших, порівнювали свої результати з запропонованим тренером еталоном (відеозапис), а також із своїми минулорічними результатами. Більшість дітей, які займалися 2-3 роки в спортивній секції при контролі були задоволені собою, але прагнення змінити щось в собі у них зростала. Здатність до самосвідомості виходила за межі теперішнього часу і стосувалася оцінки як колишніх, так і майбутніх дій у спорті та перспектив великого спорту.

Цей факт свідчить про те, що формується самосвідомість, що охоплює усвідомлення власних особистісних якостей, причин успіхів і невдач. Це перейшло в новий (критичний) рівень оцінки дитиною себе, що робить її здатною в особливій формі усвідомлювати своє соціальне і фізичне «Я», критично ставитися до власних можливостей, дій, що визначає основи збереження здоров'я.

Таким чином, отримані в ході дворічних досліджень юніорів молодшої вікової групи (6-11 років) обґрунтовано та доведено можливість формування особистості засобами спорту вже на етапі первинного становлення їх

спеціальної спортивної діяльності, що вимагає відповідних зусиль від всього педагогічного колективу школи та від тренера в особливості.

3.3. Деталізація мотиваційно-рушійних факторів щодо фізичної активності юніорів на секційних заняттях

До наявного часу розуміння мотиваційних комплексів у дітей молодших вікових груп, особливо серед спортивно орієнтованих дітей сільських шкіл вивчена в недостатній мірі, що стримує корекційні заходи щодо їх поліпшення. Головна причина – відсутність чіткого розуміння у дітей сутності питань, які їм пропонуються при анкетних опитуваннях та явна залежність відповідей від прикладів ровесників і однокласників (Табл. 3.7). Подібні проблеми взагалі характерні для дітей молодших вікових груп і вимагають певних перевірочних тестів, результати яких приймаються в якості коефіцієнтів поправки.

Таблиця 3.7

Характеристика компонентів особистої активності дітей молодших вікових груп без диференціації юніорів (за результатами 2024 року)

Самооцінка фізичної активності (кількість годин фізичної активності на тиждень) у %			
Показники	Хлопці		Дівчата
Відносно небагато	22		18
До 1 часу	15		15
Більше 1 години	20		16
Від 2 до 3 годин	23		35
Від 3 до 6 годин	11		12
Більше 7 годин	9		4
Знання зі спорту та фізичної культури, % від сумарної кількості усіх дітей 1-3-х класів			
Визначення показнику оцінки	Не знаю зовсім	Знаю недостаньо	Знаю добре
Значення фізичної культури для здоров'я	4	29	67
Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму	10	50	40
Подання про культуру рухів і правильну поставу	9	47	44

Вимоги до рухового режиму учня	26	46	28
Методии самоконтрол навантаження	20	43	37
Правила гігієни	10	28	63
Основитехніки в обраному виді спорту	22	42	36
Мотиви занять спортом та фізичною культурою учнів молодших вікових груп, %			
	Не важливо	Достатньо важливо	Дуже важливо
Займатися для розваги	29	44	27
Бажання перемагати	39	35	26
Покращити здоров'я	6	23	71
Зустрічатися з друзями	31	40	29
Набути гарної статури тіла	10	27	63
Керувати своїм тілом	9	29	62
Бути «зіркою» спорту	72	16	12
Догодити батькам	87	9	4

Отримані результати украй інформативні та загалом цікаві для тренерів та вчителів фізкультури, які працюють в сільських школах. Вони в цілому вказують на добрий рівень сформованої спортивної активності дітей в досліджуваній школі та відповідну результативність роботи всього педагогічного колективу. Окрім цього, підтверджуються звичайні для дітей із сільської місцевості особливості повсякденного життя, що зумовлюють досить високу фізичну активність і значний рівень рухливості в умовах існуючого соціального та природного середовища. Звичайними елементами такого життя є піші переходи з дому до школи і навпаки, високий рівень рухової активності в самій школі та в післяшкільний час.

Другим, явно позитивним моментом сучасного життя дітей молодших вікових груп, які навчаються в Ліцеї, є високий рівень їх інформованості завдяки володінню гаджетами та іншими засобами інформації, підкріплені заняттями з основ інформатики, проглядом різноманітних дитячих спортивних програм тощо. В якості основного джерела інформації телевізор назвали лише 17% юніорів з вікової групи 7-10 років, тоді як з планшетами і

комп'ютерами знайомі та користуються більше 92% дітей 9-10 річного віку і практично 100% дітей 11-14-тирічного віку (4-6 класів). Інформованість дітей, у т.ч. в питаннях спорту, спортивних змагань, постійні спортивні заходи в школі та приклад спортсменів-старшокласників є у край дієвим мотиваційним чинником для молодших дітей та мотивують їх до занять в спортивній секції.

Аналіз відповідей юніорів та їх ровесників, які не охоплені в межах системних секційних занять відкриває і низку проблемних питань, з якими стикаються малокомплектні і взагалі сільські школи. Серед них у першу чергу парадоксально простежуються негативи відсутності орієнтовних нормативів фізичного розвитку дітей молодших вікових груп. Їх відсутність, або незнання суттєво гальмують самооцінку юніорів і вони постійно питають і перепитують тренера які їх результати - добрі чи погані? Окрім цього, молодші діти на секційних заняттях автоматично починають брати за взірець спортивні показники старшокласників і професійних спортсменів, навіть олімпійців. Так, частими є питання про результати власного забігу на 40 і 100 метрів, які вони завжди порівнюють з чемпіонськими результатами, не враховуючи вікові та тренувальні особливості останніх. Явно недостатнім є й обладнання та спортивний інвентар, які не відповідають уявленням про ці засоби, образи яких діти запозичують із Інтернету.

Сприймаючи досить спрощено взаємозалежність понять «фізкультура-здоров'я» школярі молодших класів постійно дивуються, коли хтось із активних у спорті юніорів хворіє. Головними хворобами є сезонні респіраторні патології інфекційного походження і окремі травматичні прояви. При розгляді самооцінки здоров'я юніорів з досвідом занять упродовж 3-4 років в інших школярів відразу проявляється дві крайнощі – оптимістичне заперечення факту хвороби, або песимістичне оправдання тих чи інших поведінкових явищ саме наявністю хвороби. Особливо часто це фіксується серед юніорів та їх ровесників, які навчаються в 6-8 класах школи,

де помітно проявляється диференціація на спортивно орієнтованих і школярів, далеких від спортивної діяльності (Табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Порівняльна характеристика компонентів особистісної оцінки здоров'я серед юніорів молодших, середніх і старших вікових груп, (n = 89)

Самооцінка здоров'я дітей, станом на осінь 2024 року, %			
Контингент	6-7 років	12-14 років	15-16 років
Зовсім не здоровий	2	3	4
Не дуже здоровий	20	29	21
Цілком здоровий	28	22	28
Досить здоровий	50	46	47
Задоволеність заняттями дітей юніорів на секції, %			
Контингент	6-7 років	12-14 років	15-16 років
Дуже не подобаються	0	0	0
В цілому не подобаються	1,1	0	0
Дуже подобаються	49	53	47
Відвідую періодично	4,5	5,1	3,5
В цілому подобаються	76	83	79
Подобаються частково	64	33	38
Задоволеність заняттями юніорів шкільними уроками фізичної культури, %			
Контингент	6-7 років	12-14 років	15-16 років
Дуже не подобаються	3	6	2
В цілому не подобаються	13	13	6
Дуже подобаються	4	13	22
Не відвідую	14	32	1
В цілому подобаються	8	24	46
Подобаються частково	13	30	23
Самооцінка фізичних якостей юніорів у порівнянні з однолітками (лише відмінний рівень), %			
Контингент	6-7 років	12-14 років	15-16 років
Сила м'язів	11	14	19
Швидкість	15	18	21
Витривалість	20	16	40
Гнучкість	15	18	12
Координаційні рухи	24	18	24

Цікава в системі мотиваційного визначення структура відповідей юніорів та їх ровесників свідчить про значну індивідуальну та вікову специфіку уподобань школярів сільської школи, які уважно стежать за успіхами одноліток і чітко рівняються на ті чи інші досягнення останніх. Опираючись на наявні дані можливо сказати, що системо-утворюючим показником особистісної спортивної діяльності юнаків є загальна фізична активність і сила в особливості. Серед дівчат досліджених вікових груп першочерговими об'єктами уваги є короткочасна пам'ять і силові якості. Характерні відповіді, згруповані за віковими параметрами і вподобаннями дівчат і хлопців, відображений даними таблиці 3.9 і таблиці 3.10.

Таблиця 3.9

**Порівняльна характеристика середніх показників рівня розвитку
дівчаток 9-10 років**

№	Показники: Абсолютні/бальні	Лютий 2024 року, М+ms	Жовтень 2024 року, М+ms	Достовірність відмінностей р
1	Інтелектуальний розвиток (бали)	101,6+-1,7	103,9+- 2,2	>0,05
		8,1	10,8	
2	Логіка мислення (питомі одиниці)	6,3+- 0,3	7,3+- 0,2	<0,05
		1,3	1	
3	Короткочасна пам'ять (питомі одиниці)	8,3+- 0,3	8,2+- 0,3	>0,05
		1,5	1,4	
4	Критичність розуму (питомі одиниці)	7,1+- 0,2	7,7+- 0,3	>0,05
		1,2	1,3	
5	Розподіл уваги (питомі одиниці)	7,4+-0,3	8,3+-0,2	<0,05
		1,6	1,0	
6	М'язова витривалість (к.р.)	13,4+-1,6	27+-2	<0,001
		7,8	9,4	
7	Швидкісно-силові якості (м.)	1,3+-0,1	1,3+-0,1	>0,05
		0,3	0,3	
8	Гнучкість (см.)	8,3+-1,8	9,3+-2	>0,05
		8,7	9,4	
9	Силові якості (к.р.)	10,5+-1,7	14,5+-2	>0,05
		8	9,1	
10	Швидкісні якості (сек.)	10,1+-0,2	9,8+-0,2	>0,05
		1,2	1,0	

Таблиця 3.9 побудована на окремих даних обліку юніорів лише 9-10-річного віку (останні восени 2024 року вже в четвертому класі), які здатні досить адекватно відповідати на поставлені питання. Судячи за результатами, зміни, що відбулися у дівчат-юніорів 9-10 річного віку (третій клас), що інтенсивно займалися на секції упродовж 2024 року, безперечно є достовірно позитивними. Проте настільки позитивність ця зумовлена не віковими, а саме спортивно-тренувальними чинниками сказати важко. Певно має місце органічне поєднання цих чинників, які загалом сприяють поліпшенню м'язової витривалості (найбільш статистично виражене) та розвитку загально-фізіологічних параметрів тіла.

Таблиця 3.10

**Порівняльна характеристика середніх показників рівня розвитку
хлопчиків 9-10-річного віку**

№	Показники: Абсолютні/бальні	Третій клас М $\pm$ -ms	Четвертий клас М $\pm$ -ms	достовірність відмінностей р
1	Інтелектуальний розвиток (бали)	99,0 $\pm$ -3,3	101,0 $\pm$ -2,7	>0,05
		12,2	10	
2	Логіка мислення (питомі одиниці)	6,1 $\pm$ -0,2	6,9 $\pm$ -0,2	<0,05
		0,7	0,9	
3	Короткочасна пам'ять (питомі одиниці)	7,8 $\pm$ -0,5	8,0 $\pm$ -0,4	>0,05
		2	1,3	
4	Критичність розуму (питомі одиниці)	7,0 $\pm$ -0,5	8,1 $\pm$ -0,3	>0,05
		1,8	1	
5	Розподіл уваги (питомі одиниці)	7,2 $\pm$ -0,4	8,2 $\pm$ -0,2	<0,05
		1,4	0,9	
6	М'язова витривалість (к.р.)	30,7 $\pm$ -3,1	46,8 $\pm$ -2,3	<0,001
		11,6	8,6	
7	Швидкісно-силові якості (м.)	2,3 $\pm$ -0,1	2,4 $\pm$ -0,1	>0,05
		0,3	0,3	
8	Гнучкість (см.)	8,5 $\pm$ -1,7	9,1 $\pm$ -1,9	>0,05
		6,3	7	
9	Силові якості (к.р.)	30,8 $\pm$ -2,6	36,5 $\pm$ -3,0	>0,05
		9,7	11,3	
10	Швидкісні якості (сек.)	7,6 $\pm$ -0,3	7,7 $\pm$ -0,3	>0,05
		1,2	1,1	

Подібні позитивні віко-фізіологічні явища з елементами відгуку на спортивні заняття, стимульовані шкільними уроками фізкультури, мають місце і серед хлопчиків. Проте, серед останніх більш вираженими є реакції щодо логіки мислення (питомі одиниці), при $p < 0,05$, та розподілу уваги (питомі одиниці), при $p < 0,05$. Всі інші параметри майже схожі з такими у дівчат, вказуючи на схожі віко-фізіологічні процеси в організмі юніорів молодшого віку, які сягають порогу періоду остаточного статевого формування. За результатами досліджень отримано певне уявлення про структуру досліджуваного явища особистісного та віко-статевого формування дітей-юніорів, важливим елементом формування яких слугує активна спортивна діяльність та виражене спрямування їх рухової активності в сторону спеціалізованих видів спорту.

3.4. Структура фізичних навантажень юніорів молодшої вікової групи в умовах спортивної секції Воронівського ліцею та можливості її поліпшення

Узагальнюючи результати практичних оцінок видів рухової активності юніорів молодшої групи засобами спорту та їх специфіку в умовах спортивної секції, діючої на базі звичайної сільської ЗОШ, потрібно вказати на певну недосконалість стандартних підходів щодо розрахунків навантажень та явну сезонну відмінність отриманих результатів. При цьому, розрахункові обсяги рухової активності дітей-спортсменів молодших та старших вікових груп постійно на 25-34% є вищими в порівнянні з даними стандартів, рекомендованих у кінці 80-х років минулого сторіччя [70]. Реально ці показники не включають в себе позашкільну рухливість дітей і підлітків, які в умовах сільської місцевості звичайно є більш вищими, ніж для їх ровесників із урбанізованих територій.

Враховуючи результати виконаних досліджень, необхідною також є і оцінка реальної перспективи впровадження додаткових форм рухової діяльності дітей, яку рекомендують для юніорів міських ДЮСШ (Табл.3.11).

Таблиця 3.11

Додаткові види рухової діяльності юніорів, можливі для реалізації в умовах спортивної секції, діючої на базі Воронівського ліцею

№	Вид активної діяльності	Час проведення (хв.)
1	Пластична гімнастика на початку уроку	5
2	Ритмічна гімнастика у дворі школи перед початком занять під музику	15
3	Дихальна гімнастика наприкінці уроку	5
4	Краєзнавча екскурсія пішком з ознайомленням із визначними пам'ятками навколишньої місцевості	60 - 120
5	Похід у ліс, парк	90 - 120
6	Дозвілля з катанням на санках, ковзанах тощо	120 - 60
7	Похід на лижах	60 - 90
8	Хокей	60 - 120
9	Літні види: біг, катання на роликах	90 - 120
10	Спортивні ігри: футбол, волейбол, баскетбол	60 - 120
11	Участь у масових спортивних змаганнях, забігах тощо	60 - 90
12	Прогулянки коло водойми	15 -120
13	Прогулянка перед сном	15 - 20
14	Прогулянка з виїздом із класом	240 - 360

Серед перелічених видів спеціальної, суто спортивної рухової активності придатними і привабливими для реалізації в умовах спортивних секцій, діючих у сільській місцевості безперечно є такі: пластична гімнастика на початку заняття, заміна розминкової фізичної «зарядки» ритмічною гімнастикою, короткі походи по пересічній місцевості, різного роду рухливі спортивні ігри, а також сезонні види спорту. В той же час, навіть проста організація ранкової пробіжки є проблемною через наявність дітей, які до школи добираються з інших сусідніх сіл, або прибувають до школи

автобусами, розклад яких орієнтований на початок та кінець шкільних занять.

Спроби корекції часу відбуття і прибуття шкільного автобуса з метою узгодження роботи спортивної секції входить у протиріччя з віковою строкатістю школярів, які приїжджають до школи. Неможливо вимагати від учнів молодших класів приходити до автобуса на півгодини раніше, щоб забезпечити проведення передурочних спортивних чи фізкультурних заходів. Тому реальними в даному плані є лише організовані екскурсії та прогулянки із школярами, аудиторні короткочасні заняття (п'ятихвилинки) та інші форми додаткових рухливих занять на території школи. Серед останніх найбільш оптимальними є спортивні ігри з високим рівнем рухливості – такі як волейбол, баскетбол, футбол, теніс тощо. Їх проведення можливо цілорічно завдяки наявності відкритого стадіону та теплового зимового спортзалу.

Більш складними і практично неможливими в кліматичних умовах Миколаївської області є зимові види спорту, що зумовлено температурними особливостями останніх років, коли відсутніми стали явища замерзання Таборівського водосховища та відсутності сталого сніжного покриву. Це суттєво стримує заняття будь якими зимовими видами спорту та організації змагань за ними. Певно негативним є й наслідки багаторічних карантинів через епідемічне напруження ситуації по Ковіду-19 та іншим респіраторним хворобам.

Враховуючи специфіку шкільної програми, участь в секційно-спортивних заняттях і наявних умов рухового режиму дня для дітей молодших і середніх вікових груп, а також урахуванням сезонних особливостей були проведені визначення показників сумарної рухової активності. Отримані результати демонструють реальні дані, придатні для орієнтовних оцінок та подальших розрахунків (Табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Види рухової активності юніорів середньої вікової групи (11-12 років) та загальна їх тривалість (на добу) в жовтні 2024 року

№	Види рухової діяльності	Час, витрачений на даний вид рухової діяльності (хв.)
1	Дорога до школи	20*
2	Фізкультзарядка	15
3	«Фізкульт» хвилинки на уроках	5х4=20
4	Урок фізичної культури	45**
5	Спортивна секція	120**
6	Дорога додому	20*
7	Середні обсяги рухливості після школи (вдома при відпочинку, виконанні господарських робіт тощо)	75
83	Прогулянка	30 – 40

Примітки: * середній показник (n=27), **- 2 рази в неділю

Результати первинних досліджень свідчать, що «універсальність» розрахункових методів оцінки рухової активності дітей, які задіяні в спортивній секції та не мають спортивної орієнтації є несприйнятливою для реальної оцінки ситуації і дозволяє оцінювати її лише орієнтовно. В першу чергу це зумовлено специфікою рухової діяльності дітей в умовах сільської місцевості, їх участі в господарських роботах вдома, щоденного подолання значних відстаней до школи та частими прогулянками дітей в природних умовах.

Відповідно, орієнтація розрахунків лише до рухливості дітей в умовах школи призводить до загально-хибних оцінках, які в кількісному відношенні є меншими, ніж в умовах міських ЗОШ, а реально – майже вдвоє вищими. Проте, явна несталість рухового режиму юніорів та їх ровесників є дійсним фактом, який вказує на загальну недосконалість системи спортивного охоплення дітей, так і їх фізичного виховання в умовах сільських шкіл. При цьому явно відсутня спрямованість фізичних вправ на уроках фізкультури,

відсутня корекція фізичної підготовки дітей із урахуванням їх індивідуального рухового режиму, що призводить у ряді випадків до перевтоми та провокує різні інфекційні хвороби простудного комплексу.

3.5. Обговорення результатів дослідження

Виконані дослідження присвячені оцінкам впливу спортивної діяльності на особистісний розвиток дітей молодших вікових груп звичайно є лише ситуаційними і відповідають реаліям роботи спортивної секції при конкретній сільській школі. В інших навчальних закладах області та інших регіонів України місцеві умови можуть мати значні особливості, які можуть бути визначальними в плані обрання тих чи інших програм спортивної діяльності, що пропонуються для дітей. Проте, за результатами дослідження доведено позитивний взаємозв'язок показників особистісного розвитку та фізичної підготовленості юніорів у різні періоди шкільного життя дитини. Ці дані виступають основою для вдосконалення процесу спортивного і загально-фізичного виховання дітей в умовах школи, при цьому з явним опором саме на увагу щодо молодших дітей.

Так, результати дослідження констатують, що в дітей у шести-семирічному віці достовірний зв'язок має місце між показниками творчої уяви, самооцінки та показниками фізичної підготовленості (швидкість, швидкісно-силові здібності, спритність, витривалість). Між показниками мотиваційної готовності до рухової діяльності та показниками фізичної підготовленості такий зв'язок в одних випадках має достовірну величину (швидкісно-силові здібності, спритність), в інших (швидкість, витривалість) - вона відсутня. Це пояснюється ступенем труднощі виконуваних дитиною комплексних рухових завдань, пов'язаних з витривалістю і швидкістю рухових дій. Надмірне захоплення цими комплексами при секційних заняттях первинного етапу тренувального процесу, так і на уроках фізкультури в

молодших класах не сприяє прояву захопленості дітей руховою діяльністю, іноді навіть гальмує бажання брати участь у ній.

У семи- восьмирічному віці кореляційні зв'язки досліджуваних ознак характеризуються достовірною величиною в двох аналізованих випадках: між показниками самооцінки і досліджуваними показниками фізичної підготовленості (швидкість, швидкісно-силові здібності, спритність, витривалість), а також між показниками творчості та досліджуваними показниками фізичної підготовленості. Кількість достовірно значущих зв'язків між мотиваційною готовністю до рухової діяльності та показниками фізичної підготовленості дітей дошкільного віку в останні роки дещо зростає, і лише в одному випадку такий зв'язок не має достовірної величини: між показниками мотиваційної готовності до рухової діяльності та показниками швидкості. Результати у вправах швидкісного характеру і в цьому віці визначають можливість і впливають на бажання дітей займатися руховою діяльністю під час занять.

У восьми-дев'ятирічному коефіцієнт кореляції показників особистісного розвитку (мотиваційна готовність до рухової діяльності, самооцінка, творчість) та фізичної підготовленості дітей (швидкість, швидкісно-силові здібності, спритність, витривалість) особливо високий. Достовірну значимість він має у всіх аналізованих випадках. Отже, запланована у міру дорослішання дітей тенденція до збільшення достовірних зв'язків показників особистісного розвитку та фізичної підготовленості підтверджує можливість розвитку особистості спортивними засобами починаючи з 6-7-річного віку.

При вивченні сучасних особливостей особистісного розвитку юніорів з числа дітей середньої вікової групи повинен розглядатися принцип реалізації функцій педагогічної системи в поєднанні з елементами соціальної інфраструктури, як процес взаємодії педагогів, батьків і самих учнів, заснований на освоєнні ними знань, умінь і навичок, усвідомленні сукупності потреб, мотивів та інтересів, організації практичної діяльності, орієнтованої

на фізичне вдосконалення, культурний розвиток і зміцнення здоров'я. Вирішення зазначених завдань здійснюються в певних соціально-педагогічних умовах, які повинні передбачати ефективну реалізацію особистісно-орієнтованого підходу в навчально-виховному процесі.

Інформація, що характеризує сучасні особливості особистісної фізичної підготовки юніорів у віці 10-14 років, свідчить про наявність тісних взаємозв'язків самооцінки рухової підготовленості зі станом здоров'я і тривалістю секційних занять і певною складністю фізичних вправ. Поза межами групи юніорів, оцінюючи їх ровесників встановлено, що для 26% юнаків і 23% дівчат уроки фізичної культури часто нудні, для 52% юнаків і 48% дівчат - іноді. Результати анкетного опитування учнів 5-6 класів показали тісний взаємозв'язок між їх настроєм, самопочуттям і комфортністю, а також між потребою у фізичній активності та комунікативними якостями, а також дозволяям із друзями. У 56% учнів кожен день проявляється спокійний стан, в той же час 59% відчують розпач рідко або ніколи, 21% вважають себе щасливими кожного тижня. Відчуття радості знайоме 52% учнів кожен день, а тривога відвідує 18% учнів більше разів на тиждень. Явно що три роки війни є важливим негативним фактором, який суттєво впливає на вказані оцінки.

Здоров'я людини пов'язано з екологічними умовами місцевості проживання, соціально – економічним станом населення та загальними проблемами країни. Деградація навколишнього середовища веде до значного порушення здоров'я людини. Необхідність аналізу цих матеріалів зумовлена тим, що поняття «фізичний розвиток» використовується у двох значеннях: як процес, котрий відбувається в організмі людини, і як показник досягнутого рівня розвитку (індивідуальна гармонія) [42]. Нормальний фізичний розвиток – це зміни будови і функцій організму людини з віком, які відбуваються у відповідності до ростових процесів [74]. Проте ці питання вже виходять за межі завдань даної роботи і можуть бути розглянуті лише комплексно в науковому пошуку відповідної тематики.

ВИСНОВКИ

1. В методичному плані успішним для об'єктивного визначення індивідуального профілю особистісного відношення дітей-юніорів молодших вікових груп щодо занять в спортивній секції виявився індивідуальний підхід, який передбачає проведення бесід та анкетування без впливу та без прикладу відповідей однокласників і друзів. При цьому діти-початківці (з перших класів) не завжди розуміють сутність питань і часто фантазують, завищуючи власні прагнення та самооцінку, що вимагає певних поправочних коефіцієнтів;

2. Повноцінний індивідуальний профіль дитини віком 7-10 років, потрібний для його об'єктивного оцінювання, включає в себе 7 оцінкових параметрів: 1)психосоматичні симптоми, 2)емоційні стани, 3)індивідуальні особливості, 4)рухові якості, 5)психічні процеси, 6)соціальні відносини, 7)успішність навчальних занять;

3. Сучасні особливості особистісного спортивного і фізичного успіху у школярів молодших класів (у віці 7-9 років), свідчать про наявність тісних взаємозв'язків самооцінки рухової підготовленості зі станом здоров'я і тривалістю секційних занять та виконавчою адекватністю фізичних вправ;

4. Результати анкетного опитування показали тісний взаємозв'язок між настроєм, самопочуттям і комфортністю, між потребою у фізичній активності та комунікативними якостями, а також потребу в проведенні дозвілля із друзями. Поза межами групи юніорів опитуванням їх ровесників встановлено, що 26% хлопців і 23% дівчат, уроки фізичної культури часто нудні, для 52% хлопців і 48% дівчат - іноді.

5. У 56% дітей молодших вікових груп, які займаються в спортивній секції переважно проявляється спокійний стан, у той же час 59% відчувають тривогу рідко, або ніколи, 21% вважають себе

щасливими кожного тижня. Відчуття радості знайоме для 52% опитаних кожен день, а тривога відвідує більше 2 разів на тиждень у 18% опитаних;

6. Оцінюючи свою фізичну підготовленість, 47% дітей молодшої вікової групи (юніори та не юніори) відповіли, що вони не дуже добре підготовлені. Оцінили свою витривалість і координацію вище середнього рівня, відповідно 34% і 35%, з їх числа переважали саме юніори (78 і 14% із числа опитаних). Характеризуючи своє здоров'я, 50% дітей вважають себе цілком здоровими;

7. У перспективі на майбутнє необхідне введення отриманих результатів обліку фізичного стану у загальну систему спортивного і особистісного фізичного виховання учнів сільських шкіл, базуючи їх на систематизації секційних занять та уроків фізкультури на фоні постійного використання ряду допоміжних спортивних ігор для оптимізації рівня рухливості. Комплекс спеціальних вправ на розвиток витривалості можливо змінювати в залежності від вікової категорії дітей та їх індивідуальних особливостей.

ПРОПОЗИЦІЇ

1. Визначено сукупність педагогічних умов, що сприяють розвитку і формування особистості школярів молодшого віку засобами фізичної культури. Ними виступають: цілісне бачення дитини в умовах проектування єдиного педагогічного процесу; знаходження способів інтеграції різних видів дитячої діяльності; варіативність освітнього простору, що забезпечує дитині можливість вибору і прояви самостійності у відповідності з інтересами і схильностями, наявність комплексу достовірної інформації про стан фізичної підготовленості, розвитку психічних процесів у дошкільнят; облік індивідуальних можливостей, потреб, інтересів кожного; організація педагогічного процесу способами підтримки та супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Конституція України. Основні чинні кодекси та закони України. За ред. Ю.П. Єлісєєв. К.:Махаон, 2003. 398 с.
2. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я». За ред. Ю.П. Єлісєєв. К.: Махаон, 2003. С. 585-594
3. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. Зб. наук. праць. Харків. 2015. Вип. 47. С. 290–300.
4. Акімова М.П. Особливості організаційно-управлінських форм забезпечення розвитку оздоровчих видів гімнастики у зарубіжних країнах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5. № 2 (24). С.262-270.
5. Антипець В. П. Розвиток творчих здібностей учнів початкових класів як основи креативної особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 125. С. 279-282.
6. Аносов І.П, Хоматова В.Х, Сидоряк Н.Г. та ін. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Мелітополь: Вид. будинок ММД; 2008. 433 с.
7. Бала ТМ, Петрова АС, Кузьменко ІО. Рівень фізичної підготовленості школярів 10–11-х класів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова. 2017;6(88)17:10–14.
8. Бала ТМ, Петрова АС. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–9 класи». Варіативний модуль «Кросфіт» Гриф МОН України наказ №1/11 - 5996 від 05.06.2018 р.
9. Бала ТМ, Петрова АС. Рівень розвитку дихальної системи учнів старшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції*; 2017 Груд. 7–8; Харків. Харків: ХДАФК; 2017:15–18.

10. Безбородих С.М. Теорія і методика виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2019. 246 с.
11. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів: Автореф. дис.. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів. держ. ін-т фіз. культури, 2004. 23 с.
12. Бех І. Д. Виховання особистості. К. : Либідь, 2008. 848 с.
13. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.
14. Бобрушко Н.В., Михайлова К.В. Забезпечення цілсного розвитку особистості дитини в умовах дошкільної та початкової освіти. *Нова українська школа: стратегія розвитку особистості: збірник тез доповідей III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції* (15 грудня 2022 р., Мукачево). Мукачево: Вид-во МДУ, 2022. С.10-12.
15. Бойко А.Е., Методика формування в молодших школярів компонентів творчого самовираження в позашкільних навчальних закладах. Зб. наук. праць. 2012. Кн. 2. Вип. (16). С. 24-33.
16. Бойченко А.В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізичній освіті*. 2014. Вип. 118. №3. С.33–35.
17. Боярчук О.Д, Гаврелюк С.В. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 252 с.
18. Боярчук ОД, Самчук ВА. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»; 2014. 374 с.
19. Васьков Ю.В. Визначення основних функцій і цілей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистістю орієнтованого навчання учнів.

- Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: ХДПУ, 2003. №3. С. 31-33.
20. Васьков Ю.В. Визначення основних функцій і цілей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистістю орієнтованого навчання учнів. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: ХДПУ, 2003. №3. С.28-30.
 21. Ведменко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: ХДПУ, 2004. №3. 12-14 с.
 22. Вілмор ДжХ, Костілл ДЛ. Фізіологія спорту. Навчальне видання. 2003. 654 с.
 23. Гарлінська А., Ляшевич А., Чернуха І. та ін. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього віку з використанням комплексу спеціальних фізичних вправ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип.8. С.31–36.
 24. Гвоздак А.П. Методи математичної статистики, засоби комп'ютерних інформаційних технологій і спортивна метрологія. Ч.2.Практичні роботи з спортивної метрології. Дніпро, 2017. 60 с.
 25. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Штаб-квартира ВОЗ, 2022. <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2019/05/sport-for-all-policies-encourage-physical-activity>
 26. Гордійчук В, Чижик В. Вплив факультативних занять із фізичної культури на фізичну працездатність та функціональні можливості підлітків, які проживають в сільській місцевості. *Спортивна наука України*. 2013. №1(52). С.48–54.
 27. Гоян І. М., Палій А. А. Методи діагностики психічного розвитку дітей. За ред. А.А. Палія. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2014. 652 с.
 28. Єжова О.О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: Посібник для студентів інститутів фізичної культури. Суми, 2013. 164 с.

29. Жуков В.Л. Єжова О.О. Вікова фізіологія: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура», «Олімпійський та професійний спорт», «Фізична реабілітація». Суми: СумДПУ ім. АС Макаренка; 2004. 69 с.
30. Діагностувальні методики. Укладач Т. В. Бойко. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. 40 с.
31. Дослідження особистості молодшого школяра : методичний посібник. Уклад. : С. І. Барда, Л. П. Московець. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 76 с.
32. Збірник лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура». Укл. Прокопенко Ю.С. Кременчук: Віра, 2018. 74 с.
<https://pu.org.ua/%D0%A4.83.pdf>
33. Земцова ІІ. Спортивна фізіологія. Навчальний посібник. 2008. 206 с.
34. Казанжи І. В. Теорія і методика виховної роботи в школі І ступеня: навч. Посіб. К.: Слово, 2014. 296 с.
35. Коробейніков Г.В. та ін. Нейродинамічні та вегетативні функції у борців високої кваліфікації в умовах поточного контролю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. 2014. Вип.18. С.88-93.
36. Костюкевич В.М, Костюкевич В.М. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: Ландо ЛТД, 2013. 302 с.
37. Кравченко Л.М., Кушнірюк С.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Бердянськ: БДПУ, 2020. 76 с.
38. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. К: Олімп. література, 2003. 196 с.
39. Круцевич Т.Ю, Марченко О. Ю. Особливості та відмінності самооцінки фізичного розвитку та фізичного здоров'я юнаків міської та сільської місцевості. 2021. <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua> [www. ffvs. npu. edu. ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

40. Круцевич Т.Ю, Пангелова НЄ. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. 2017. 384 с
41. Круцевич Т.Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. 305 с.
42. Круцевич Т.Ю, Безверхня Г.В, Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ. 2011. 224 с.
43. Леонов О.Д., Вальтін А.І. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (групи початкової підготовки 1-го - 3-го років навчання). Київ, 1999. 111 с.
44. Маліков М.В., Сватсьєв А.В., Богдановська Н.В.: Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті. Запоріжжя. 2006. 227 с.
45. Мелешко В.І., Самошкін В.В. Біохімічна діагностика в спорті. Дніпропетровськ, 2015. 280 с.
46. Мисів ВМ, Єдинак ГА, Галаманжук ЛЛ. Особливості вияву показників фізичного здоров'я у дітей із різними самототипам. *Науковий Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський. 2016. Вип.139. Т.2. С.113–117.
47. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Під ред. Л.Ю. Поплавського та ін. Київ, 2019. 165 с.
48. Національна доповідь про якість питної води та стан питного водопостачання в Україні в 2020 році. Київ. 2021. 385 с.
https://www.minregion.gov.ua/wp-content/uploads/2022/01/2021_naczdopovid-za-2020.pdf
49. Осіпов В. М. Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2015. Вип. 11. С.134-139.

50. Петрова А.С, Бала Т.М. Особливості будови тіла школярів 16–17 років. «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»: матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції; 2020 Груд. 17–18; Харків. Харків: ХДАФК;2020:34
51. Петрова А.С., Бала Т.М. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 10–11 класи». Варіативний модуль «Кросфіт». Гриф МОН України наказ №1/11 - 5997 від 05.06.2018 р.
52. Подрігало Л.В. Дослідження рівня функціонування організму у разі оцінки і прогнозування донозологічних станів здоров'я дітей, підлітків і молоді. *Довкілля та здоров'я*. 2013. №3. С.69–74.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2013_3_17
53. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура» 5-12 класи. К., Перун, 2005. 93 с.
54. Сонькін В.Д, Петров О.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи. Педагогіка. 2005. №(6). С.37-44.
55. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів 8-х класів. В: *Спортивний вісник Придніпров'я. Наук.- практ. журнал*. Дніпро: Інновація; 2017.Вип. 3. С.184–188.
56. Сороколіт Н.С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми [автореферат]. Львів: 2015. 19 с.
57. Статистичний щорічник України за 2009 рік. – К., 2010, – 548 с.
58. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с
59. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг.. <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2016/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>

60. Тарасюк В.С., Титаренко Н.В., Андрієвський І.Ю. та ін. Ріст і розвиток людини: підручник. Київ: Медицина; 2008. 400 с.
61. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. Вип.2. С. 53–56. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_11
62. Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Учеб. издан. К.: Олимпийская литература, 2007. 504 с.
63. Україна спортивна в цифрах та коментарях: Збірник показників та аналітичних коментарів розвитку сфери фізичної культури і спорту. К.: Держкомспорт, 2019. 230 с.
64. Цибух В.І. Хід та перспективи реалізації Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації”. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*. Рівне: Принт Хауз, 2007. Вип. 2. С. 3–8.
65. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*. 2016. №3(73). С.21-25.
66. Шаповаленко В.І, Гаркуша С.В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 112(2). Чернігів: ЧНПУ. 2013. С. 304-308.
67. Шафранський В.В. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2015 рік. Київ: 2016. 452 с.
68. Щурова Н. Аналіз стану формування фізичного здоров'я старшокласників в умовах профільного навчання. *Науковий вісник Ужгород. нац. ун-ту. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 31. С. 193-196.
69. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік. МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ : МВЦ

«Медінформ», 2018. 458 с.
 file:///F:/Downloads/%D0%A9%D0%94_%D0%B7%D0%B0_2017_%D1%80%D1%96%D0%BA.pdf

70. Sibley BA, Bergman SM. What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018;16(5):555–574. DOI:10.1080/1612197X.2017.1280835
71. Stefania Cataldi, Vincenzo Cristian Francavilla, Valerio Bonavolontà, Ornella De Florio, Roberto Carvutto, Michele De Candia, Francesca Latino, Francesco Fischetti. Proposal for a Fitness Program in the School Setting during the COVID 19 Pandemic: Effects of an 8-Week CrossFit Program on Psychophysical WellBeing in Healthy Adolescents. 2021;18(6):3141. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063141>