

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В. М. Лелека

«23» червня 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**на тему: «ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
ШКОЛЯРІВ У СЕНСЕТИВНІ ПЕРІОДИ ОНТОГЕНЕЗУ»**

Виконав: студент групи 4831

Прищепной В.Д.



Керівник роботи:

доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

Лісенчук Г.А.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
 Гарант освітньої програми
 В.М. Лелека
«25» вересня 2025 року

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

Студенту Прищепной В.Д.

1. Тема роботи: «Педагогічні умови розвитку фізичних якостей школярів у сенситивні періоди онтогенезу»

Керівник роботи Лісенчук Геннадій Анатолійович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Затверджені наказом ректора №386-УЧ від «04» червня 2026 року.

1. Термін подання роботи: червень 2026 р.

1. Вихідні дані по роботі: У ході дослідження проаналізовано теоретичні підходи до розвитку фізичних якостей у дітей. Виявлено специфіку сенситивних періодів онтогенезу, що впливають на формування фізичних якостей. Розроблено педагогічні умови та методики, спрямовані на розвиток фізичних якостей школярів. Проведено експериментальну перевірку ефективності запропонованих умов. Сформульовано практичні рекомендації для використання в навчально-виховному процесі.

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

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

- 1.1. Поняття фізичних якостей та їх значення у розвитку школярів
- 1.2. Особливості онтогенезу та сенситивних періодів розвитку фізичних якостей
- 1.3. Види фізичних якостей та їхні вікові закономірності розвитку
- 1.4. Психолого-педагогічні аспекти формування фізичних якостей у дітей

РОЗДІЛ ІІ. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

- 2.1. Принципи та підходи організації фізкультурної роботи у школі
- 2.2. Особливості планування та побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням сенситивних періодів
- 2.3. Використання рухливих ігор, спортивних вправ та дидактичних методик для розвитку фізичних якостей
- 2.4. Роль вчителя та вихователя у стимулюванні фізичного розвитку
- 2.5. Фактори, що впливають на ефективність розвитку фізичних якостей у сенситивні періоди

РОЗДІЛ ІІІ. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

- 3.1. Характеристика контингенту дослідження
- 3.2. Організація експериментальної роботи та методика проведення дослідження
- 3.3. Аналіз результатів розвитку фізичних якостей у контрольній та експериментальній групах
- 3.4. Порівняльна характеристика ефективності різних педагогічних умов

3. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

4. Дата видачі завдання 25 вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел з предмету дослідження	Вересень 2025	виконано
2.	Складання розгорнутого плану кваліфікаційної роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Вересень 2025	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи розвитку фізичних якостей школярів	Жовтень-грудень 2025	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Педагогічні умови розвитку фізичних якостей школярів	Січень-лютий 2026	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Дослідно-експериментальна робота з вивчення педагогічних умов розвитку фізичних якостей	Березень-квітень 2026	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2026	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2026	виконано
8.	Оформлення кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
9.	Передача кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування	Червень 2026	виконано
10.	Передача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для написання відгуку	Червень 2026	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Червень 2026	виконано
12.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
13.	Захист кваліфікаційної роботи	Червень 2026	виконано

Студент



В.Д. Прищепной

Керівник роботи



Г.А. Лісенчук

АНОТАЦІЯ

Прищепной В.Д. Тема кваліфікаційної роботи «Педагогічні умови розвитку фізичних якостей школярів у сенситивні періоди онтогенезу».

Метою дослідження було визначення та обґрунтування педагогічних умов, які сприяють розвитку фізичних якостей школярів у сенситивні періоди онтогенезу.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному обґрунтуванні педагогічних умов розвитку фізичних якостей школярів із урахуванням їхніх вікових сенситивних періодів, що дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес та підвищити його ефективність.

Практичне значення роботи полягає в можливості впровадження розроблених педагогічних умов у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл, що сприятиме гармонійному фізичному розвитку дітей та підвищенню їхньої рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, фізичні якості школярів, сенситивні періоди онтогенезу.

ABSTRACT

V.D. Prishchepnoi. Thesis topic: "Pedagogical Conditions for the Development of Physical Qualities in Schoolchildren During Sensitive Periods of Ontogenesis."

The aim of the study was to identify and substantiate the pedagogical conditions that promote the development of physical qualities in schoolchildren during sensitive periods of ontogenesis.

The scientific novelty of the study lies in the comprehensive justification of pedagogical conditions for the development of physical qualities in schoolchildren, taking into account their age-specific sensitive periods, which allows for the optimization of the educational and training process and an increase in its effectiveness.

The practical significance of the work lies in the possibility of implementing the developed pedagogical conditions into the educational process of general education schools, which will contribute to the harmonious physical development of children and increase their physical activity.

Keywords: physical education, physical culture, physical qualities of schoolchildren, sensitive periods of ontogenesis.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ.....	12
1.1. Поняття фізичних якостей та їх значення у розвитку школярів.....	12
1.2. Особливості онтогенезу та сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.....	13
1.3. Види фізичних якостей та їхні вікові закономірності розвитку.....	15
1.4. Психолого-педагогічні аспекти формування фізичних якостей у дітей.....	17
<i>Висновки до першого розділу.....</i>	<i>20</i>
РОЗДІЛ II. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ.....	22
2.1. Принципи та підходи організації фізкультурної роботи у школі.....	22
2.2. Особливості планування та побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням сенситивних періодів.....	24
2.3. Використання рухливих ігор, спортивних вправ та дидактичних методик для розвитку фізичних якостей.....	26
2.4. Роль вчителя та вихователя у стимулюванні фізичного розвитку.....	28
2.5. Фактори, що впливають на ефективність розвитку фізичних якостей у сенситивні періоди.....	29
<i>Висновки до другого розділу.....</i>	<i>31</i>
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	33
3.1. Характеристика контингенту дослідження.....	33
3.2. Організація експериментальної роботи та методика проведення дослідження.....	34

3.3. Аналіз результатів розвитку фізичних якостей у контрольній та експериментальній групі.....	36
3.4. Порівняльна характеристика ефективності різних педагогічних умов.....	38
<i>Висновки до третього розділу.....</i>	<i>41</i>
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	45

ВСТУП

Сучасна освіта ставить перед собою завдання всебічного розвитку особистості дитини, де особливе місце займає фізичний розвиток. Формування фізичних якостей школярів є одним із ключових аспектів розвитку здорової, гармонійної та соціально активної особистості. Фізичні якості – сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів – визначають рівень рухової активності дитини, її здатність до виконання фізичних навантажень і успішної адаптації до умов навчання та повсякденного життя.

Особливу актуальність ця проблема набуває в контексті онтогенезу, оскільки розвиток фізичних якостей у дітей відбувається нерівномірно і підпорядковане певним сенситивним періодам, коли організм найбільш сприйнятливий до формування конкретних рухових навичок і фізичних показників. Ігнорування цих критичних періодів може призвести до неповного розвитку фізичних здібностей, а систематичне використання педагогічних умов, що враховують вікові та індивідуальні особливості дітей, сприяє оптимальному формуванню фізичних якостей.

Наукові дослідження останніх років підтверджують, що ефективне формування фізичних якостей у школярів можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує навчально-тренувальні методики, рухливі та спортивні ігри, дидактичні вправи, а також психолого-педагогічну підтримку вчителя. Проте на практиці часто відсутня систематизація методів розвитку фізичних якостей із урахуванням сенситивних періодів, що зумовлює потребу у розробці диференційованих педагогічних умов.

Мета дослідження полягає у визначенні та обґрунтуванні педагогічних умов, які сприяють розвитку фізичних якостей школярів у сенситивні періоди онтогенезу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розвитку фізичних якостей у дітей.
2. Виявити специфіку сенситивних періодів онтогенезу, що впливають на формування фізичних якостей.
3. Розробити педагогічні умови та методики, спрямовані на розвиток фізичних якостей школярів.
4. Провести експериментальну перевірку ефективності запропонованих умов.
5. Сформулювати практичні рекомендації для використання в навчально-виховному процесі.

Об'єкт дослідження: фізичні якості школярів молодшого та середнього шкільного віку.

Предмет дослідження: педагогічні умови розвитку фізичних якостей у сенситивні періоди онтогенезу.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному обґрунтуванні педагогічних умов розвитку фізичних якостей школярів із урахуванням їхніх вікових сенситивних періодів, що дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес та підвищити його ефективність.

Практичне значення роботи полягає в можливості впровадження розроблених педагогічних умов у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл, що сприятиме гармонійному фізичному розвитку дітей та підвищенню їхньої рухової активності.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати експериментального дослідження опубліковано у збірнику тез до Дня науки «Фізична культура і спорт. Теорія, практика, інновації» (2026р.).

Кваліфікаційна робота виконана як самостійний фрагмент планової науково-дослідної теми кафедри фізичної культури та спорту ННПІ імені В.О. Сухомлинського «Інноваційні технології у формуванні необхідних

компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (№ 0124U001994)».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 43 сторінках тексту, містить 10 таблиць та 1 рисунок. У бібліографії подано 30 джерел, з них 2 зарубіжних.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття фізичних якостей та їх значення у розвитку школярів

На думку Шепеленко Т., фізичні якості – це властивості організму, що визначають здатність людини до ефективного виконання різноманітних рухових дій, рівень витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації. Вони формують основу рухової активності та є ключовим компонентом фізичного розвитку дитини [24, с. 35].

Сучасні науковці виділяють основні фізичні якості школярів:

1. *Сила* – здатність м'язів долати опір або протидіяти йому. Розвивається з раннього віку і визначає можливості дитини у виконанні фізичних вправ, спортивних іграх та щоденних діях.
2. *Швидкість* – здатність виконувати рухи за мінімальний час. Вона важлива для координації, реакції та формування загальної рухової культури.
3. *Витривалість* – здатність організму тривалий час виконувати фізичну діяльність без значного зниження ефективності. Це основа здоров'я та активного способу життя.
4. *Гнучкість* – здатність суглобів до максимальної амплітуди рухів. Розвиток гнучкості знижує ризик травматизму та покращує техніку виконання рухів.
5. *Координація рухів* – уміння узгоджено і точно виконувати рухи. Вона відіграє важливу роль у формуванні рухових навичок та участі у спортивних іграх [11, с. 100].

Гарлінська А. вважає, що формування фізичних якостей у школярів є багатокомпонентним процесом, що залежить від віку, рівня фізичного розвитку, індивідуальних особливостей та умов навчально-тренувальної

діяльності. Наукові дослідження свідчать, що своєчасне і систематичне розвиток фізичних якостей у дитячому віці має важливе значення для забезпечення нормального розвитку організму, зміцнення здоров'я та соціальної адаптації школярів [4, с. 68].

Крім того, фізичні якості взаємопов'язані між собою та з іншими сторонами розвитку дитини, зокрема когнітивними і психологічними функціями. Наприклад, розвиток координації та швидкості позитивно впливає на здатність швидко реагувати, планувати рухові дії та приймати рішення в умовах навчальних та ігрових ситуацій [17].

Практичне значення розвитку фізичних якостей у школярів:

- формування міцного здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- забезпечення високого рівня рухової активності;
- підготовка до активного і здорового способу життя у дорослому віці;
- підвищення успішності у навчанні через позитивний вплив фізичної активності на когнітивні процеси.

Фізичні якості є фундаментальною основою фізичного розвитку школярів, їхньої успішної адаптації у навчальному середовищі та загальної життєвої компетентності. Систематичний розвиток цих якостей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дитини є одним із пріоритетних завдань сучасної педагогіки фізичного виховання.

1.2. Особливості онтогенезу та сенситивних періодів розвитку фізичних якостей

На думку Сембрат С. розвиток фізичних якостей у дітей відбувається у тісному зв'язку з закономірностями онтогенезу — процесу розвитку організму від народження до дорослого віку. Онтогенез характеризується послідовністю фізіологічних, морфологічних та функціональних змін, що визначають потенціал дитини до рухової активності. На різних етапах

розвитку організм має різну чутливість до фізичного навантаження та тренувальних впливів [21, с. 122].

Сенситивні періоди (чутливі або критичні періоди) — це певні вікові проміжки, коли організм особливо сприйнятливий до формування конкретних фізичних якостей. У ці періоди педагогічне та фізкультурне навантаження є найбільш ефективним, а пропущення такого часу може призвести до уповільненого або неповного розвитку відповідної фізичної якості.

Наукові дослідження виділяють такі основні сенситивні періоди для розвитку фізичних якостей у школярів:

1. Сила: оптимально розвивається у віці 6–8 років для базових м'язових груп і 10–12 років — для комплексних вправ, що потребують координації та правильної техніки (Дуткевич-Іванська, Русин, & Сабадош, 2023).
2. Швидкість: сенситивний період припадає на 7–9 років та 11–13 років, коли нейром'язові зв'язки швидко адаптуються до тренувальних стимулів.
3. Витривалість: найбільш сприятливий період — 9–11 років для загальної аеробної витривалості та 12–14 років для розвитку силовій витривалості.
4. Гнучкість: ранній період 5–7 років характеризується високою пластичністю суглобів; другий — 10–12 років для спеціальних гнучкісних навичок у спорті та іграх.
5. Координація рухів: сенситивний період 6–10 років, коли центральна нервова система найбільш пластична, що сприяє розвитку точності та узгодженості рухів [13, с. 39].

Важливість врахування сенситивних періодів полягає у можливості максимізації результатів фізичного розвитку та оптимізації навчально-тренувального процесу. Організація фізичного виховання без урахування

цих періодів може зменшити ефективність розвитку фізичних якостей та навіть збільшити ризик травматизму.

Наукові дослідження Подибайла О. підтверджують, що ефективне формування фізичних якостей у дітей можливе лише за умови:

- систематичного та диференційованого підходу до навантаження;
- врахування індивідуальних особливостей дитини (фізіологічних та психомоторних);
- використання різноманітних методик розвитку фізичних якостей (рухливі ігри, спортивні вправи, дидактичні вправи) [19, с. 310].

Таким чином, сенситивні періоди онтогенезу визначають оптимальні моменти для формування фізичних якостей, і їхнє використання є ключовою педагогічною умовою для розвитку гармонійної рухової компетентності школярів.

1.3. Види фізичних якостей та їхні вікові закономірності розвитку

Курок О. стверджує, що фізичні якості дитини формують основу її рухової активності та визначають рівень готовності до навчально-спортивної діяльності. Вони являють собою інтегральну характеристику функціональних можливостей організму та поділяються на основні види: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація рухів [12, с. 8].

Сила — це здатність м'язів долати опір або чинити протидію йому. У дітей молодшого шкільного віку первинно розвивається статична сила великих м'язових груп, а до 10–12 років відбувається активне формування силових навичок у комплексних рухах. Сенситивний період розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку припадає на 7–9 років.

Швидкість — здатність виконувати рухи за мінімальний проміжок часу. У ранньому шкільному віці (6–8 років) розвивається загальна швидкісна спритність, у 9–12 років — спеціальна швидкість, пов'язана з

координацією та точністю рухів. Висока швидкість рухових реакцій у цей період сприяє ефективному формуванню складних рухових навичок.

Витривалість — здатність організму тривалий час виконувати фізичну діяльність без значного зниження ефективності. У дітей молодшого шкільного віку найбільш активно розвивається загальна аеробна витривалість у період 8–11 років, тоді як силова витривалість досягає максимуму під час 12–14 років. Витривалість є ключовим фактором для підтримки високої рухової активності та зміцнення здоров'я [30].

Гнучкість — це здатність суглобів до максимальної амплітуди рухів. У віці 5–7 років відзначається висока пластичність, що забезпечує формування правильних рухових стереотипів. Другий сенситивний період розвитку гнучкості настає у 10–12 років, коли можна активно впливати на розтяжку та спеціальні вправи, необхідні для спорту та ігор.

Координація рухів — уміння узгоджено виконувати складні рухи. У віці 6–10 років центральна нервова система є найбільш пластичною, що дозволяє активно формувати точність, ритмічність і послідовність рухів. Розвиток координації у цей період забезпечує основу для подальшого навчання складним спортивним іграм та руховим навичкам [25, с. 12].

Таблиця 1.1. відображає оптимальні сенситивні періоди розвитку кожної фізичної якості:

Таблиця 1.1.

Види фізичних якостей, сенситивні періоди та методи розвитку

<i>Фізична якість</i>	<i>Сенситивний період</i>	<i>Методи розвитку</i>
Сила	7-12 років	Ігрові вправи з вагою тіла (піднімання, присідання), естафети, легкі гантелі
Швидкість	6-12 років	Біг на короткі дистанції, спринти, рухливі ігри з

		реагуванням
Витривалість	8-14 років	Ігри на тривалу активність, біг крос, вправи циклічного типу (стрибки, естафети)
Гнучкість	5-12 років	Розтяжка, вправи на суглобову амплітуду, логоритмічні рухи, гімнастичні елементи
Координація рухів	6-10 років	Ігри на рівновагу, балансування, вправи з м'ячем, танцювальні та ритмічні вправи

Вікові закономірності розвитку фізичних якостей у школярів демонструють нерівномірність зростання різних показників у різні періоди онтогенезу. Наприклад:

- 6–8 років: активний розвиток загальної координації та швидкості, формування початкової сили;
- 8–10 років: підвищення аеробної витривалості та розвитку спеціальної швидкості;
- 10–12 років: оптимальний період розвитку гнучкості та силовій витривалості;
- 12–14 років: завершення формування загальної сили та спеціальних рухових навичок, подальший розвиток витривалості та швидкості.

Отже, знання вікових закономірностей розвитку фізичних якостей дозволяє педагогам і тренерам ефективно планувати навчально-тренувальну діяльність, обирати оптимальні методики та коригувати індивідуальні програми фізичного виховання для школярів.

1.4. Психолого-педагогічні аспекти формування фізичних якостей у дітей

На думку Язловецької О. формування фізичних якостей у дітей не обмежується лише фізіологічними процесами розвитку організму, а тісно пов'язане з психологічними та педагогічними факторами. Психолого-педагогічний підхід передбачає врахування особливостей мислення, емоційної сфери, мотивації та навчальної діяльності школярів при організації фізичного виховання [26, с. 290].

Психологічні аспекти

1. Мотивація – ключовий чинник успішного розвитку фізичних якостей. Діти більш ефективно засвоюють навички та розвивають силу, швидкість, витривалість, якщо діяльність викликає інтерес та позитивні емоції.

2. Вікові особливості мислення та уваги – молодші школярі мають короткий рівень концентрації, тому вправи повинні бути динамічними, різноманітними, із частою зміною видів діяльності.

3. Емоційний стан – емоційно підтримуюче середовище сприяє активнішому включенню дитини у рухову діяльність, знижує страх невдач та сприяє формуванню впевненості у власних силах.

4. Індивідуальні особливості – темперамент, рівень розвитку координації, попередній досвід фізичної активності впливають на швидкість формування фізичних якостей [15, с. 60].

Педагогічні аспекти

1. Диференційований підхід – врахування віку, фізичних можливостей та психоемоційного стану кожної дитини при підборі вправ і методик розвитку фізичних якостей.

2. Ігрова діяльність як засіб розвитку – використання рухливих ігор, естафет, спортивних змагань стимулює розвиток сили, швидкості, координації та витривалості через природну зацікавленість дітей.

3. Поетапність і систематичність – поступове збільшення складності та тривалості вправ забезпечує ефективне формування фізичних якостей без перевантаження організму.

4. Формування самоконтролю та самостійності – залучення дітей до оцінки власних результатів та планування рухової діяльності сприяє розвитку відповідальності та усвідомленості власного фізичного розвитку [9, с. 20].

У вигляді таблиці 1.2. ми узагальнили ключові психолого-педагогічні фактори, що впливають на розвиток фізичних якостей у дітей:

Таблиця 1.2.

Психолого-педагогічні аспекти розвитку фізичних якостей у дітей

<i>Аспект</i>	<i>Основні особливості</i>	<i>Приклади застосування в практиці</i>
Психологічний: мотивація	Діти більш активно включаються у рухову діяльність при наявності інтересу та позитивних емоцій	Використання ігор, змагань, нагородження, похвала за досягнення
Психологічний: увага та мислення	Молодші школярі мають короткий рівень концентрації	Короткі серії вправ, динамічні вправи, часта зміна видів діяльності
Психологічний: емоційний стан	Позитивне середовище стимулює активність, знижує страх невдач	Створення дружньої атмосфери, командні ігри, підтримка дітей у складних вправах
Педагогічний: ігрова діяльність	Рухливі ігри та естафети сприяють розвитку фізичних якостей	Ігрові естафети, спортивні змагання, ритмічні та координаційні вправи
Педагогічний: поетапність і систематичність	Поступове збільшення складності та тривалості вправ	Підвищення рівня навантаження протягом навчального року або циклу занять
Педагогічний: формування	Розвиток відповідальності та усвідомленості власного	Оцінка власних результатів, ведення

самоконтролю	розвитку	щоденників активності, самостійне виконання вправ
--------------	----------	---

Застосування психолого-педагогічних принципів у фізичному вихованні дітей дозволяє:

- підвищити ефективність розвитку фізичних якостей;
- створити позитивну мотивацію для регулярної рухової активності;
- врахувати індивідуальні особливості кожного школяра;
- запобігти травматизму та перевантаженню;
- формувати у дітей стійкий інтерес до активного способу життя.

Психолого-педагогічний підхід є необхідною умовою системного та гармонійного розвитку фізичних якостей у школярів, поєднуючи знання про вікові особливості, мотивацію, емоційний стан та педагогічні методики навчання.

Висновки до першого розділу

Фізичні якості школярів є комплексною характеристикою функціональних можливостей організму, що включає силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координацію рухів. Вони визначають рівень рухової активності дітей, їхню здатність до навчання та участі у спортивних та ігрових активностях.

Особливості онтогенезу та сенситивних періодів розвитку фізичних якостей свідчать про нерівномірність формування різних показників у різні вікові етапи. Встановлено, що існують оптимальні періоди для розвитку конкретних фізичних якостей: сила та витривалість — 7–14 років, швидкість та координація — 6–12 років, гнучкість — 5–12 років. Знання цих періодів дозволяє педагогам і тренерам планувати ефективну фізкультурну діяльність.

Вікові закономірності розвитку фізичних якостей підтверджують, що діти молодшого шкільного віку найбільш сприйнятливі до формування координаційних навичок, швидкості та загальної витривалості, тоді як розвиток сили та гнучкості вимагає систематичності та поступового збільшення навантаження.

Психолого-педагогічні аспекти розвитку фізичних якостей включають мотивацію, увагу, емоційний стан та індивідуальні особливості дітей, а також диференційований, поетапний і ігровий підхід до занять. Встановлено, що врахування психологічних та педагогічних чинників підвищує ефективність формування фізичних якостей і сприяє розвитку інтересу до фізичної активності.

РОЗДІЛ II. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

2.1. Принципи та підходи організації фізкультурної роботи у школі

На думку Дуткевич-Іванської Ю. організація фізкультурної роботи у школі має базуватися на науково обґрунтованих принципах, що забезпечують ефективний розвиток фізичних якостей учнів, їх мотивацію до регулярної фізичної активності та формування здорового способу життя [6, с. 47].

Основні принципи організації фізкультурної роботи

1. *Принцип систематичності*
 - Регулярність занять фізичною культурою забезпечує поступове та стабільне підвищення рівня фізичних якостей.
 - Забезпечується рівномірний розподіл навантажень протягом навчального року.
2. *Принцип поступовості та послідовності*
 - Ускладнення вправ і збільшення інтенсивності має відбуватися поступово, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.
 - Під час формування фізичних якостей враховується сенситивний період розвитку.
3. *Принцип індивідуалізації та диференціації*
 - Планування фізкультурної діяльності з урахуванням індивідуальних можливостей, стану здоров'я та фізичного розвитку учнів.
 - Забезпечує оптимальні умови для розвитку слабших та підтримку сильніших учнів [29].
4. *Принцип наочності та доступності*

- Використання наочних матеріалів, демонстрацій, ігор та інноваційних методик сприяє легшому засвоєнню рухових навичок.

5. *Принцип різноманітності та цікавості*

- Використання різних видів фізичної активності (ігри, естафети, спортивні змагання, рухливі вправи на уроках) підвищує мотивацію дітей та сприяє комплексному розвитку фізичних якостей.

6. *Принцип безпеки*

- Виконання вправ має відповідати віковим можливостям дітей і проводитися під контролем учителя для запобігання травм [16, с. 80].

Підходи до організації фізкультурної роботи

1. *Ігровий підхід*

- Використання рухливих ігор як основного засобу розвитку фізичних якостей у молодших школярів.
- Ігрові методи забезпечують природну мотивацію та формування координаційних і швидкісних навичок.

2. *Комплексний підхід*

- Залучення різних видів фізичної активності (спорт, гімнастика, ігри, вправи на витривалість) для всебічного розвитку фізичних якостей.
- Дозволяє рівномірно розвивати силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координацію.

3. *Системно-диференційований підхід*

- Врахування рівня фізичної підготовки, індивідуальних особливостей та стану здоров'я кожного учня.
- Підхід забезпечує ефективну інтеграцію різних методик та інтенсивності занять для оптимального розвитку фізичних якостей.

4. *Здоров'язбережувальний підхід*

- Орієнтація на профілактику перевтоми та травматизму, формування культури здорового способу життя.

- Залучає вправи на корекцію постави, дихальні та релаксаційні методики [1, с. 55].

Ефективна організація фізкультурної роботи у школі можлива лише за умови поєднання принципів системності, індивідуалізації та безпеки із застосуванням ігрового, комплексного та здоров'язбережувального підходів. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей учнів і формує мотивацію до активного способу життя.

2.2. Особливості планування та побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням сенситивних періодів

Заїкін А. стверджує, що ефективний навчально-тренувальний процес у школі повинен враховувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, коли організм дитини найбільш сприйнятливий до розвитку певних рухових навичок [7, с. 24].

Основні принципи планування

1. *Відповідність віку та фізичних можливостей*
 - Навантаження та вправи підбираються з урахуванням віку, рівня розвитку та сенситивного періоду (швидкість — 6–12 років, сила та витривалість — 7–14 років).
2. *Систематичність та поступовість*
 - Регулярні заняття та поступове ускладнення вправ забезпечують стабільний розвиток фізичних якостей без перевантаження.
3. *Комплексність і диференціація*
 - Використовуються різні види фізичної активності (ігри, естафети, вправи на координацію), враховуються індивідуальні особливості дітей [14, с. 93].

Побудова навчально-тренувального процесу

- Структура заняття: підготовча (розминка, вправи на координацію), основна (вправи для розвитку конкретних фізичних якостей), заключна (розслаблення та підведення підсумків).

- Мотивація та ігровий компонент: рухливі ігри та змагальні елементи підвищують інтерес і активність дітей.

- Контроль і корекція: регулярне тестування та спостереження дозволяє адаптувати навантаження до потреб кожного учня [23, с. 110].

У таблиці 2.1. ми відобразили оптимальні вікові періоди для розвитку конкретних фізичних якостей:

Таблиця 2.1.

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей та приклади вправ

<i>Фізична якість</i>	<i>Сенситивний період</i>	<i>Приклади вправ</i>	<i>Методи планування</i>
Швидкість	6-12 років	Короткі спринти, ігри «Гонка за м'ячем», естафети	Короткі серії вправ, ігрові елементи, часта зміна видів діяльності
Сила	7-14 років	Вправи з вагою тіла (присідання, віджимання), легкі спортивні естафети	Поступове збільшення навантаження, індивідуальний підхід
Витривалість	7-14 років	Пробіжки, рухливі ігри на тривалий час, естафети	Систематичність, чергування інтенсивності, контроль пульсу
Гнучкість	5-12 років	Розтяжка, йога для дітей, рухливі ігри з елементами гімнастики	Регулярні вправи в теплій та безпечній обстановці, поетапне ускладнення
Координація та спритність	5-12 років	Ігри з м'ячем, естафети на баланс, вправи на швидку реакцію	Використання ігрових та інтерактивних методів, чергування

			завдань
--	--	--	---------

Врахування сенситивних періодів у плануванні навчально-тренувального процесу дозволяє ефективно розвивати фізичні якості школярів, підвищує мотивацію та забезпечує безпечне й поступове підвищення навантаження.

2.3. Використання рухливих ігор, спортивних вправ та дидактичних методик для розвитку фізичних якостей

На думку Яковенка А. Розвиток фізичних якостей у школярів ефективно досягається через цілеспрямовану організацію рухової діяльності, яка поєднує рухливі ігри, спортивні вправи та дидактичні методики. Рухливі ігри сприяють формуванню швидкості, витривалості, координації та спритності, підвищують мотивацію дітей до занять і розвивають увагу та емоційну сферу. Спортивні вправи, включаючи віджимання, присідання, короткі спринти, пробіжки та розтяжку, дозволяють цілеспрямовано розвивати силу, швидкість, витривалість і гнучкість, водночас забезпечуючи поступовість, системність та безпеку навантажень [27, с. 127].

Дидактичні методики поєднують фізичний розвиток із навчальною діяльністю. Наприклад, вправи на швидку реакцію з використанням сигналів або рахунку, рухливі математичні і мовні ігри, координаційні естафети з навчальною складовою сприяють одночасному розвитку фізичних та когнітивних здібностей дітей. Такий комплексний підхід забезпечує всебічний розвиток школярів, формує позитивне ставлення до фізичної активності та стимулює психоемоційний розвиток, особливо в сенситивні періоди онтогенезу, коли організм дітей найбільш сприйнятливий до розвитку рухових навичок [8, с. 68].

Сагач О. стверджує, що рухливі ігри стимулюють мотивацію та емоційну сферу, спортивні вправи – фізичні параметри, а дидактичні методики поєднують фізичний і когнітивний розвиток. Використання таких комплексних засобів особливо ефективно в сенситивні періоди онтогенезу [20, с. 179]. У таблиці 2.2. ми узагальнили засоби, які використовуються для розвитку кожної фізичної якості:

Таблиця 2.2.

Використання рухливих ігор, спортивних вправ та дидактичних методик для розвитку фізичних якостей школярів

<i>Фізична якість</i>	<i>Приклади рухливих ігор</i>	<i>Приклади спортивних вправ</i>	<i>Дидактичні методики</i>
Швидкість	«Гонка за м'ячем», естафети, ігри на швидку реакцію	Короткі спринти, вправи на швидку зміну напрямку	Вправи за сигналом або рахунком, рухливі математичні ігри
Сила	Естафети з перешкодами, рухливі ігри з елементами переносу предметів	Присідання, віджимання, вправи з вагою тіла	Ігри, що поєднують фізичну активність із навчальними завданнями
Витривалість	Тривалі пробіжки в ігровій формі, рухливі естафети	Біг на дистанцію, вправи циклічного характеру	Ігрові завдання з постійним рухом, інтегровані з навчальними завданнями
Гнучкість	Розтяжка в ігровій формі, рухливі ігри на баланс	Вправи на розтягування, елементи гімнастики	Динамічні ігри з координаційними та навчальними елементами
Координація та спритність	Ігри з м'ячем, естафети на швидку реакцію	Вправи на баланс, маневрування	Координаційні ігри з навчальною складовою, вправи на

		між перешкодами	увагу та швидкість реакції
--	--	--------------------	-------------------------------

Комплексне використання рухливих ігор, спортивних вправ та дидактичних методик забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей школярів. Рухливі ігри підвищують мотивацію та емоційну активність, спортивні вправи сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості та гнучкості, а дидактичні методики поєднують фізичний і когнітивний розвиток. Такий підхід особливо ефективний у сенситивні періоди онтогенезу, коли організм дітей найбільш сприйнятливий до формування рухових навичок, що забезпечує систематичний, безпечний та цілеспрямований розвиток фізичних якостей.

2.4. Роль вчителя та вихователя у стимулюванні фізичного розвитку

На думку Ярошенко П. вчитель та вихователь відіграють ключову роль у стимулюванні фізичного розвитку школярів. Їхня діяльність спрямована на створення оптимальних педагогічних умов, які забезпечують регулярну рухову активність, формування фізичних якостей та мотивацію до занять фізичною культурою. Професіоналізм педагога проявляється в умінні планувати та організовувати заняття з урахуванням вікових особливостей, фізичного стану та індивідуальних потреб кожної дитини [28, с. 146].

Вчитель або вихователь виступає не лише як організатор фізичних вправ, а й як мотиватор і наставник, який стимулює дітей до активної участі, заохочує до досягнення особистих результатів та формує позитивне ставлення до фізичної активності. Особливе значення має створення емоційно підтримуючого середовища, використання ігрових та

дидактичних методик, що робить заняття цікавими та доступними для всіх дітей.

Роль педагога також включає моніторинг фізичного розвитку школярів, своєчасне коригування програм навчання та фізичних вправ відповідно до індивідуальних особливостей учнів. Такий комплексний підхід забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей, стимулює самостійність та відповідальність дітей за власний фізичний розвиток і сприяє формуванню здорового способу життя з раннього віку [10, с. 81].

Особливе значення має психолого-педагогічний аспект роботи вчителя. Він повинен враховувати індивідуальні особливості дітей, рівень їхніх фізичних і психоемоційних здібностей, створювати позитивну мотивацію та інтерес до фізичної активності, формувати навички самоконтролю та відповідальності за власний фізичний розвиток. Використання ігрових та дидактичних методик робить заняття більш привабливими, допомагає поєднувати фізичний розвиток з навчанням і стимулює креативність та соціальні навички.

Таким чином, роль педагога виходить за межі простого контролю за фізичною активністю дітей. Вона включає організацію безпечного та ефективного навчально-тренувального процесу, індивідуалізацію підходів, мотивацію та емоційну підтримку. Такий комплексний підхід забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей школярів, формує позитивне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя, а також сприяє розвитку самостійності та відповідальності у дітей з раннього віку.

2.5. Фактори, що впливають на ефективність розвитку фізичних якостей у сенситивні періоди

Бойчено С. вважає, що розвиток фізичних якостей у дітей протягом сенситивних періодів онтогенезу залежить від низки біологічних, психолого-педагогічних та соціальних факторів, які взаємодіють між

собою та визначають ефективність навчально-тренувального процесу [3, с. 14].

Серед біологічних факторів основними є генетичні передумови, фізичний розвиток організму, рівень гормональної активності, функціональний стан нервової та серцево-судинної системи. Ці фактори визначають індивідуальні можливості дитини щодо швидкості, сили, витривалості та координації рухів.

Психолого-педагогічні фактори включають мотивацію дитини, рівень інтересу до фізичної активності, особливості темпераменту та когнітивні здібності. Важливу роль відіграє підтримка та стимулювання педагога, застосування диференційованого та індивідуального підходу, а також використання ігрових методик і адаптованих фізичних вправ, які враховують вікові та психологічні особливості дітей.

Серед соціальних факторів значну роль мають умови життя дитини, рівень фізичної культури у сім'ї, доступ до спортивних та рекреаційних об'єктів, взаємодія з однолітками та вплив середовища школи. Позитивне соціальне середовище стимулює регулярну фізичну активність і сприяє формуванню навичок здорового способу життя [18].

Таблиця 2.3. наочно показує, як різні фактори взаємодіють та яким чином педагог може впливати на ефективність розвитку фізичних якостей дітей в сенситивні періоди:

Таблиця 2.3.

Фактори, що впливають на ефективність розвитку фізичних якостей у сенситивні періоди

Категорія факторів	Приклади факторів	Методи впливу і педагогічні прийоми
Біологічні	Генетичні передумови, фізичний розвиток, рівень гормональної активності, функціональний стан	Індивідуальне дозування навантажень, контроль за фізичним станом, адаптація вправ до

	серцево-судинної та нервової системи	можливостей дитини
Психолого-педагогічні	Мотивація, інтерес до фізичної активності, темперамент, когнітивні здібності	Використання ігрових та дидактичних методик, диференційований підхід, заохочення успіхів, формування позитивної мотивації
Соціальні	Умови життя, сімейна підтримка, доступ до спортивних об'єктів, взаємодія з однолітками, вплив шкільного середовища	Організація спільних ігор і естафет, залучення сім'ї до фізичної активності, формування здорового соціального середовища, співпраця з однолітками

Врахування цих факторів при організації навчально-тренувального процесу дозволяє максимально ефективно використовувати сенситивні періоди для розвитку фізичних якостей, оптимізувати навантаження та забезпечити стійке формування фізичної культури школярів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було розкрито теоретико-методичні засади організації фізкультурної роботи у школі та обґрунтовано ефективні підходи до розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

З'ясовано, що організація фізкультурної роботи має ґрунтуватися на системі дидактичних принципів, серед яких провідними є принципи систематичності, доступності, індивідуалізації, поступовості навантажень та врахування вікових особливостей учнів. Встановлено, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від комплексного підходу, який поєднує навчальну, оздоровчу та виховну складові.

Важливим аспектом є планування навчально-тренувального процесу з урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей. Доведено,

що своєчасний розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації відповідно до вікових можливостей дітей забезпечує більш високі результати та сприяє гармонійному фізичному розвитку.

У ході аналізу визначено, що ефективними засобами розвитку фізичних якостей є рухливі ігри, спортивні вправи та дидактичні методики, які підвищують мотивацію учнів, активізують їхню пізнавальну діяльність і створюють сприятливий емоційний фон занять.

Особливу увагу приділено ролі вчителя та вихователя, яка полягає не лише в організації навчального процесу, а й у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури, стимулюванні інтересу до рухової активності та створенні умов для всебічного розвитку особистості учня.

Також встановлено, що ефективність розвитку фізичних якостей у сенситивні періоди визначається низкою факторів, зокрема індивідуальними особливостями дітей, рівнем їх фізичної підготовленості, умовами навчання, методикою проведення занять, а також мотивацією та педагогічною майстерністю вчителя.

РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

3.1. Характеристика контингенту дослідження

Дослідно-експериментальна робота ми проводили на базі Миколаївського ліцею № 19 з учнями молодшого шкільного віку. У дослідженні взяли участь 40 учнів 2–3 класів віком 7–9 років.

З метою забезпечення об'єктивності результатів дослідження учнів було розподілено на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ), по 20 осіб у кожній. Розподіл здійснювався з урахуванням приблизно однакового рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та вікових особливостей дітей.

До складу досліджуваного контингенту входили хлопчики та дівчатка, які не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою та були віднесені до основної медичної групи. Рівень фізичного розвитку учнів на початку експерименту характеризувався як середній, що відповідає віковим нормам.

Навчально-виховний процес у контрольній групі здійснювався за традиційною програмою фізичної культури без внесення додаткових змін. В експериментальній групі впроваджувалася спеціально розроблена методика розвитку фізичних якостей, яка передбачала використання рухливих ігор, спеціальних фізичних вправ та дидактичних прийомів з урахуванням сенситивних періодів розвитку дітей.

На початковому етапі дослідження було проведено констатувальне тестування з метою визначення рівня розвитку основних фізичних якостей учнів, зокрема швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації. Отримані результати засвідчили відсутність статистично значущих

відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп, що свідчить про їхню однорідність.

Сформований контингент дослідження забезпечив можливість об'єктивного порівняння результатів та оцінювання ефективності запропонованої методики розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

3.2. Організація експериментальної роботи та методика проведення дослідження

Дослідно-експериментальна робота була спрямована на перевірку ефективності педагогічних умов розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Експеримент проводився у три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

На констатувальному етапі було здійснено первинну діагностику рівня розвитку фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної груп. З цією метою використовувалися педагогічні тести, що дозволяли оцінити основні фізичні якості, а саме:

- швидкість (біг на короткі дистанції, 30 м);
- силу (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця);
- витривалість (біг на витривалість);
- гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи);
- координаційні здібності (човниковий біг 4×9 м).

Отримані результати дали нам змогу визначити вихідний рівень фізичної підготовленості учнів та підтвердити однорідність контрольної і експериментальної груп.

Формувальний етап передбачав впровадження експериментальної методики розвитку фізичних якостей в учнів експериментальної групи.

Заняття проводилися відповідно до навчальної програми з фізичної культури, однак були доповнені спеціально підібраними вправами, рухливими іграми та дидактичними методами, які відповідали віковим особливостям дітей та сенситивним періодам розвитку.

Методика включала:

- систематичне використання рухливих ігор для розвитку швидкості та координації;
- застосування ігрових та змагальних методів для підвищення мотивації;
- вправи з власною вагою тіла для розвитку сили;
- вправи на розвиток гнучкості, включені в підготовчу та заключну частини уроку;
- диференційований підхід до учнів з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей.

Заняття проводилися 2–3 рази на тиждень упродовж визначеного періоду (наприклад, 8–12 тижнів). У контрольній групі навчальний процес здійснювався за традиційною методикою без додаткових педагогічних впливів.

Контрольний етап передбачав повторне тестування рівня розвитку фізичних якостей учнів за тими ж показниками, що і на початку експерименту. Це дало можливість порівняти отримані результати та оцінити ефективність впровадженої методики.

Для обробки результатів дослідження застосовувалися методи математичної статистики, зокрема обчислення середніх арифметичних значень, порівняння показників контрольної та експериментальної груп, а також визначення динаміки змін.

Організація експериментальної роботи забезпечила комплексний підхід до вивчення розвитку фізичних якостей учнів та дозволила об'єктивно оцінити ефективність запропонованих педагогічних умов.

3.3. Аналіз результатів розвитку фізичних якостей у контрольній та експериментальній групах

Для визначення ефективності запропонованої методики було проведено порівняльний аналіз показників розвитку фізичних якостей учнів контрольної (КГ) та експериментальної групи (ЕГ) на початку та після завершення експерименту.

Аналіз початкових результатів показує, що показники контрольної та експериментальної груп є приблизно однаковими. Незначні відмінності не мають суттєвого характеру, що свідчить про однорідність груп і створює об'єктивні умови для подальшого експерименту (таблиця 3.1.):

Таблиця 3.1.

Показники розвитку фізичних якостей учнів на початку експерименту

<i>Показник</i>	<i>Контрольна група</i>	<i>Експериментальна група</i>
Біг 30 м (с)	6,8	6,7
Стрибок у довжину з місця (см)	125	127
Згинання рук в упорі лежачи (рази)	8	9
Біг на витривалість (м)	500	510
Нахил тулуба вперед (см)	4	5
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,5	11,4

Після завершення експерименту в обох групах спостерігається позитивна динаміка розвитку фізичних якостей. Однак у експериментальній групі ці зміни є значно більш вираженими. Особливо помітне покращення у показниках сили, витривалості та координації (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

Показники розвитку фізичних якостей учнів після експерименту

<i>Показник</i>	<i>Контрольна група</i>	<i>Експериментальна група</i>
Біг 30 м (с)	6,5	6,1
Стрибок у довжину з місця (см)	132	145
Згинання рук в упорі лежачи (рази)	10	14
Біг на витривалість (м)	550	620
Нахил тулуба вперед (см)	6	9
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,1	10,5

Аналіз відсоткового приросту підтверджує значно вищу ефективність експериментальної методики. Найбільший приріст у експериментальній групі спостерігається у розвитку сили, гнучкості та витривалості. Це свідчить про доцільність систематичного використання рухливих ігор, спеціальних вправ та дидактичних методів у процесі фізичного виховання (таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3.

Приріст показників фізичних якостей (у %)

<i>Показник</i>	<i>Контрольна група</i>	<i>Експериментальна група</i>
Біг 30 м	4,4%	9,0%
Стрибок у довжину	5,6%	14,2%
Сила рук	25%	55,5%
Витривалість	10%	21,5%
Гнучкість	50%	80%
Координація	3,5%	7,9%

Отримані дані свідчать про те, що впровадження спеціально розробленої методики розвитку фізичних якостей забезпечує більш високі

результати порівняно з традиційним підходом. Позитивна динаміка в експериментальній групі підтверджує ефективність врахування сенситивних періодів розвитку, використання ігрових методів та індивідуального підходу до учнів.

3.4. Порівняльна характеристика ефективності різних педагогічних умов

У ході дослідно-експериментальної роботи було здійснено порівняльний аналіз ефективності різних педагогічних умов розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

До основних педагогічних умов, що досліджувалися, належали:

- традиційна організація фізкультурних занять;
- використання рухливих ігор;
- застосування спеціальних фізичних вправ;
- впровадження дидактичних методик;
- урахування сенситивних періодів розвитку;
- індивідуалізація та диференціація навчального процесу.

З метою оцінювання ефективності зазначених умов було проаналізовано динаміку розвитку фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної груп (таблиця 3.4.):

Таблиця 3.4.

Порівняльна ефективність педагогічних умов розвитку фізичних якостей

<i>Педагогічні умови</i>	<i>Контрольна група</i>	<i>Експериментальна група</i>	<i>Ефективність</i>
Традиційна методика	Середній рівень змін	-	Низька
Рухливі ігри	Незначний вплив	Високий приріст швидкості та	Висока

		координації	
Спеціальні вправи	Помірний вплив	Значне зростання сили та витривалості	Висока
Дидактичні методики	Обмежене використання	Підвищення мотивації та активності	Середня/висока
Урахування сенситивних періодів	Не враховувались	Оптимізація розвитку всіх якостей	Висока
Індивідуальний підхід	Частково	Максимальна адаптація навантажень	Висока

Проведений аналіз свідчить, що традиційна організація фізичного виховання забезпечує лише базовий рівень розвитку фізичних якостей учнів. У той же час впровадження комплексу педагогічних умов в експериментальній групі сприяло значно кращим результатам.

Зокрема, використання рухливих ігор забезпечило суттєве покращення швидкісних та координаційних здібностей, що пояснюється їх емоційною насиченістю та високим рівнем рухової активності. Спеціальні фізичні вправи сприяли розвитку сили та витривалості, а їх систематичне застосування дозволило досягти стабільних позитивних змін.

Важливу роль відіграло впровадження дидактичних методик, які підвищили зацікавленість учнів та їхню мотивацію до занять фізичною культурою. Це, у свою чергу, позитивно вплинуло на загальну ефективність навчально-тренувального процесу.

Особливо значущим фактором виявилось врахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, що забезпечило оптимальні умови для їх цілеспрямованого формування. Індивідуальний підхід дозволив адаптувати фізичні навантаження відповідно до можливостей кожного учня, що сприяло підвищенню результативності занять.

Для більш об'єктивної оцінки ефективності педагогічних умов було використано умовну 5-бальну шкалу, де 1 бал – дуже низька ефективність, а 5 балів – висока ефективність.

Отримані результати свідчать, що найвищі показники ефективності в експериментальній групі отримали такі педагогічні умови, як використання рухливих ігор, спеціальних фізичних вправ, урахування сенситивних періодів та індивідуальний підхід (5 балів). Це підтверджує їхній значний вплив на розвиток фізичних якостей учнів.

У контрольній групі всі показники залишаються на середньому рівні (2–3 бали), що вказує на обмежену ефективність традиційної методики без цілеспрямованого педагогічного впливу (рис. 3.1.):

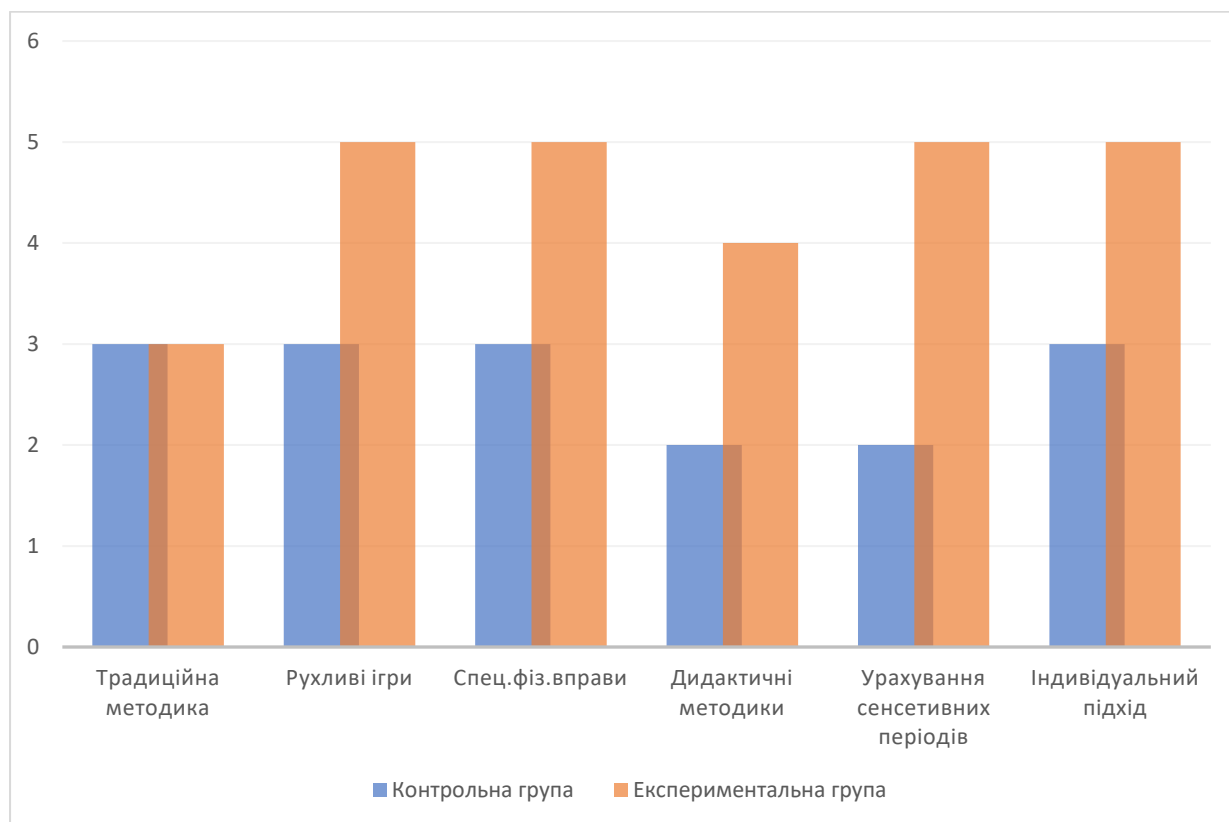


Рис.3.1. Рейтинг ефективності педагогічних умов розвитку фізичних якостей

Середній бал ефективності демонструє, що найбільш результативними є комплексні педагогічні умови, які поєднують різні методи і підходи до організації фізичного виховання.

У таблиці 3.5. представлено середній приріст показників фізичних якостей учнів за період проведення експерименту. Для показників часу (швидкість, координація) зменшення значення свідчить про покращення результату, тоді як для інших показників (сила, витривалість, гнучкість) — збільшення значення є позитивною динамікою.

Аналіз даних показує, що в експериментальній групі приріст за всіма показниками є значно вищим, ніж у контрольній. Найбільша різниця спостерігається у розвитку витривалості (+60 м) та сили (+3 одиниці), що свідчить про високу ефективність використання спеціально підібраних вправ і систематичних навантажень

Покращення швидкісних і координаційних здібностей також є більш вираженим в експериментальній групі, що підтверджує доцільність застосування рухливих ігор та ігрових методів (таблиця 3.5.):

Таблиця 3.5.

Динаміка розвитку фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної груп (середній приріст показників)

<i>Фізична якість</i>	<i>Контрольна група</i>	<i>Експериментальна група</i>	<i>Різниця приросту</i>
Швидкість (с)	-0,3	-0,6	+0,3
Сила (рази, см)	+2	+5	+3
Витривалість (м)	+50	+110	+60
Гнучкість (см)	+2	+4	+2
Координація (с)	-0,4	-0,9	+0,5

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено результати дослідно-експериментальної роботи, спрямованої на перевірку ефективності педагогічних умов розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

У ході дослідження охарактеризовано контингент учасників, сформовано контрольну та експериментальну групи, що були однорідними за рівнем фізичної підготовленості на початку експерименту. Це забезпечило об'єктивність отриманих результатів.

Організація експериментальної роботи передбачала поетапне проведення дослідження (констатувальний, формувальний та контрольний етапи) із застосуванням комплексу педагогічних методів і засобів. В експериментальній групі було впроваджено спеціально розроблену методику, яка включала рухливі ігри, фізичні вправи, дидактичні прийоми, індивідуальний підхід та врахування сенситивних періодів розвитку.

Аналіз результатів показав позитивну динаміку розвитку фізичних якостей в обох групах, проте в експериментальній групі ці зміни були значно більш вираженими. Найбільший приріст спостерігався у розвитку сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей, що свідчить про ефективність застосованої методики.

Порівняльна характеристика ефективності різних педагогічних умов підтвердила, що традиційний підхід до фізичного виховання є менш результативним, ніж комплексне використання інноваційних методів. Найбільш ефективними виявилися такі педагогічні умови, як використання рухливих ігор, спеціальних фізичних вправ, урахування сенситивних періодів та індивідуалізація навчального процесу.

Отримані результати експерименту підтверджують, що цілеспрямована організація фізкультурної роботи з урахуванням сучасних педагогічних підходів забезпечує суттєве підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Таким чином, поставлені завдання дослідження виконано, а висунута гіпотеза про ефективність запропонованих педагогічних умов отримала експериментальне підтвердження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичне вирішення актуальної науково-педагогічної проблеми розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання з урахуванням ефективних педагогічних умов.

1. На основі аналізу науково-методичної літератури з'ясовано, що розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку є важливою складовою гармонійного розвитку особистості. Визначено сутність основних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація) та їх значення у формуванні здорового способу життя. Встановлено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку більшості фізичних якостей.

2. Обґрунтовано, що ефективна організація фізкультурної роботи у школі має базуватися на дотриманні дидактичних принципів (систематичності, доступності, індивідуалізації, поступовості навантажень) та комплексному підході до навчально-виховного процесу. Доведено доцільність поєднання традиційних і сучасних методів фізичного виховання.

3. Визначено, що важливим чинником підвищення ефективності розвитку фізичних якостей є планування навчально-тренувального процесу з урахуванням сенситивних періодів. Це дозволяє оптимізувати фізичні навантаження відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів і забезпечує більш високі результати.

4. Доведено ефективність використання рухливих ігор, спортивних вправ та дидактичних методик у процесі фізичного виховання. Встановлено, що їх застосування сприяє підвищенню мотивації учнів, активізації рухової діяльності та створенню позитивного емоційного фону занять.

5. Обґрунтовано провідну роль учителя та вихователя у стимулюванні фізичного розвитку учнів. Встановлено, що педагог виступає організатором, мотиватором і координатором навчального процесу, а його професійна компетентність безпосередньо впливає на ефективність розвитку фізичних якостей.

6. Експериментально перевірено ефективність запропонованих педагогічних умов розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку. Результати дослідження показали, що в експериментальній групі, де застосовувалася розроблена методика, спостерігається значно вищий рівень приросту показників фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою.

7. Порівняльний аналіз результатів дослідження підтвердив, що найбільш ефективними педагогічними умовами є комплексне поєднання рухливих ігор, спеціальних фізичних вправ, дидактичних методів, урахування сенситивних періодів розвитку та індивідуального підходу до учнів.

8. Встановлено, що систематичне впровадження зазначених педагогічних умов сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню позитивного ставлення до фізичної культури, підвищенню рівня рухової активності та зміцненню здоров'я учнів.

9. Результати дослідження мають практичне значення та можуть бути використані вчителями фізичної культури, вихователями, а також у процесі підготовки майбутніх педагогів для вдосконалення організації фізичного виховання в закладах освіти.

Отже, мету дослідження досягнуто, завдання виконано, а гіпотезу про ефективність спеціально організованих педагогічних умов розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабак С.В., Якубчик М.І. Вплив харчування дітей початкової школи на розвиток фізичних якостей. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022. № 10. С. 52-61.
2. Балашов Д.І., Колеснік І.В. Фізичне виховання дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання. Олімпійський та параолімпійський спорт. 2025. № 1. С. 5-12.
3. Бойченко С.В. Розвиток фізичних якостей школярів у процесі фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2019. № 3. С. 12-17.
4. Гарлінська А.В., Оксентюк Я.І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор. Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи. 2024. № 6. С. 64-73.
5. Данилишин Я.В., Криштанович С.С. Мотивація учнів до занять з фізичного виховання. Молода спортивна наука України. 2024. № 11. С. 221-227.
6. Дуткевич-Іванська Ю.В., Русин Л.П. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Україна. здоров'я нації. 2022. № 1. С. 46-50.
7. Заїкін А.О., Жигульова Е.К. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування культури здоров'я молодших школярів. Вісник Кам'янець-Подільського нац.ун-ту ім.Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. № 17. С. 22-27.
8. Залізняк А.Г. Рухлива гра як засіб формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2023. № 1 (9). С. 65-71.
9. Іваній І.В., Веліканов О.О. Теоретичні засади розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Олімпійський та параолімпійський спорт. 2025. № 1. С. 18-24.

10. Качан О.Д. Психолого-педагогічні особливості розвитку та діагностика ступеня соціалізації учнів у контексті формування фізичної культури особистості. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2025. № 7. С. 78-84.
11. Кривуца І.Д., Несен О.М. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. № 11. С. 98-102.
12. Курок О.В., Хлус Н.Е. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. Спортивні ігри. 2022. № 4 (26). С. 4-15.
13. Лампіка Ю.Б., Шукатка О.Р. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. Освіта. Інноватика. Практика. 2023. Т. 11. № 6. С. 38-43.
14. Лопуга Г.В., Решетілова В.М. Психологічні аспекти фізичного виховання: як підтримати мотивацію учнів до занять спортом. Вісник Луганського нац.ун-ту ім.Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 1. С. 90-97.
15. Матвієнко С.І., Щербак П.І. Особливості формування мотивації учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки». 2025. № 4. С. 58-69.
16. Москаленко Н.В. Особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 78-84.
17. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл.заг.сер.освіти: навч.-метод.посіб. / А.А. Боляк, Г.А.Коломоець, А.А.Ребрина. К.: Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
18. Носко М.О., Носко Ю.М. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання. Чернігів, 2020. 408 с.

19. Подибайло О.Ю. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей учнів основної школи. Вісник ЛНУ ім.Т.Г.Шевченка. 2017. № 3. С. 308-314.

20. Сагач О.Р., Разумейко Н.Г. Педагогічні аспекти підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Вісник Нац.ун-ту «Чернігівський колегіум» ім.Т.Г.Шевченка. 2023. № 24. С. 176-181.

21. Сембрат С.В., Гордієнко О.І. Особливості формування структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку та розвиток основних її компонентів. Науковий часопис нац.пед.ун-ту ім.М.П.Драгоманова. 2022. № 15 (6). С. 119-123.

22. Хлус Н.В. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. № 19 (38). С. 103-114.

23. Шейко Л.Д. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Спортивні ігри. 2022. № 1. С. 107-112.

24. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 56 с.

25. Шиян Б.М. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання учнів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. № 3. С. 10-15.

26. Язловецька О.В., Бабенко А.В. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах освіти. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 219. С. 288-292.

27. Яковенко А.Д. Сучасний стан фізичного виховання школярів у європейських країнах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. № 33. С. 125-132.

28. Ярошенко П.В., Подибайло О.Ю. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку. Вісник Луганського нац.ун-ту ім.Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. № 3. С. 144-151.
29. Northey, J. M., Raine, L. B., & Hillman, C. H. (2025). Are there sensitive periods for physical activity to influence the development of executive function in children? *Journal of Sport and Health Science*, 14, 101015. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2024.101015>
30. Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., & López-Liria, R. (2019). Influence of Physical Education Teachers on Motivation, Embarrassment and the Intention of Being Physically Active During Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2295. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132295>