

### Висновки

- пізнавальна активність учнів включає, крім навчання та виховання, також їхній різнобічний розвиток;
- активізація навчально-пізнавальної діяльності веде до суттєвих змін у житті особистості, в її свідомості, до новоутворень в інтелектуальному і моральному розвитку, тобто сприяє становленню учня як індивідуальності;
- кожен урок повинен сприяти розвитку пізнавальних інтересів учнів, формування навичок самостійного поповнення знань.
- необхідно враховувати вікові та статеві особливості учнів при вихованні у них інтересу до занять фізичними вправами, тому що мотиви до занять фізичними вправами в різні вікові періоди та в хлопчиків і дівчаток різні.
- широкі можливості для підвищення в дітей інтересу до занять фізичними вправами полягають у внесенні чогось нового при заняття фізичними вправами, що не абияк піднесе інтерес учнів;
- організація пізнавальної діяльності учнів також формується шляхом надання їм більшої самостійності, творчої ініціативи, через ускладнення (у межах доступного) пізнавальних задач, що вимагають застосування набутих знань і навичок в різних змінних умовах навчальної діяльності.
- необхідною умовою формування інтересу до уроків фізичної культури є надання учням можливості показати свої можливості та здібності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкі завдання не викликають інтересу. Подолання труднощів навчальної діяльності — важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко падає.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.
2. Ковалевська О. Л. Формування інтересу учнів загальноосвітньої школи до занять фізичною культурою. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 54–57.
3. Кузьменко О.С., С. П. Величко. Формування пізнавального інтересу старшокласників з фізики за допомогою інформаційних технологій // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету. Серія педагогічна. – Вип. 15. С. 74–76
4. Педагогіка: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В .А. Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М., 1998. – 493с.
5. Кузьменко О.С., С. П. Величко. Формування пізнавального інтересу старшокласників за допомогою інформаційних технологій // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету. Серія педагогічна. – вип.. 15. С. 74–76

*Кулина С.*

*Науковий керівник – доц. Омеляненко В. Г.*

### РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

**Актуальність.** Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх рухової підготовленості є одним із завдань, які гостро стоять перед українським суспільством. Наявність негативних тенденцій погіршення стану здоров'я школярів вимагає пошуку нових шляхів підвищення рівня їх рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, підвищення працездатності, підвищення опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні фізичних і психічних можливостей.

У науково-методичній літературі підкреслюється, що проблема розвитку рухових здібностей і контролю за їх рівнем є однією з центральних у системі фізичного виховання [2, 3, 5, 6, 8].. Науковці М.М.Борейко, С.В.Сембрат та інші вказують, що удосконалення процесу

розвитку рухових здібностей залежить від цілеспрямованого використання засобів, зокрема рухливих ігор [1, 9].

Особливості використання рухливих ігор у навчальному процесі з фізичного виховання школярів вивчали Е.С.Вільчковський, Є.Н.Пристапа, А.В.Цьось, М.П.Козленко, С.Ф.Цвек, І.М.Коротков, С.Б. Мудрик та інші. Вони відмічають, що рухливі ігри мають велике значення для розвитку рухових здібностей, всебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я дітей [4, 5, 6, 7, 10]. Проте, аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що потребує подальшого наукового обґрунтування питання впливу кількості ігор, кількості повторів, інтервалів відпочинку і їх взаємодії на динаміку розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку. Вирішення цієї проблеми дозволить не лише удосконалити процес фізичного виховання учнів, але й покращить їх рухову підготовленість. Все це зумовило вибір обраної теми дослідження.

**Мета дослідження** – обґрунтувати умови оптимізації процесу розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів загальноосвітньої школи засобами рухливих ігор.

**Об'єкт дослідження** – процес розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів загальноосвітньої школи засобами рухливих ігор.

**Предмет дослідження** – використання рухливих ігор в процесі розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи до розвитку рухових здібностей засобами рухливих ігор.
2. Вивчити рівень розвитку рухових здібностей та морфофункціональні особливості учнів 2-4 класів.
3. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження у процес фізичного виховання молодших школярів ефективних режимів використання рухливих ігор.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; фізіометричні методи; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; математична статистика.

*Аналіз наукової літератури* та практики навчально-виховного процесу дав можливість констатувати, що одним з шляхів підвищення ефективності фізичного виховання учнів є розвиток у них рухових здібностей засобами рухливих ігор. У фундаментальних працях з педагогіки, психології, фізичного виховання розглянуто різноманітні підходи до вивчення змістовності ігрових засобів, ролі і місця їх в навчальному процесі, їх співвідношення з іншими засобами фізичного виховання для розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку. Водночас спостерігаються протиріччя в обґрунтуванні педагогічних умов і місця рухливих ігор у процесі фізичного виховання, можливостей використання їх для залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами та зацікавленості у розвитку рухових здібностей.

Узагальнення результатів аналізу літературних джерел свідчить, що сьогодні ще недостатньо вивчені механізми впливу різних факторів (кількості ігор, кількості повторів і інтервалів відпочинку) та їх взаємодій на зміну показників рухових здібностей учнів 2-4 класів. Тому, для досягнення найкращого ефекту в руховій підготовці учнів необхідне визначення оптимальних співвідношень цих факторів як в одному занятті так і протягом навчального року, що і стало предметом нашого вивчення.

Складність процесу розвитку рухових здібностей у межах уроку фізичної культури в учнів молодшого шкільного віку зумовлює необхідність створення та дотримання певних умов. Ю.К.Бабанський, розглядаючи закономірності педагогічного процесу, наголошував, що «ефективність педагогічного процесу залежить від умов, у яких він протікає». Проблему виявлення та обґрунтування умов, що забезпечують ефективність педагогічного процесу у шкільній практиці розглядали багато дослідників.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дозволив сформулювати комплекс педагогічних умов, які підвищують ефективність рухової підготовки молодших школярів:

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

- забезпечення реалізації етапів особистісно-діяльнісного підходу у процесі ускладнення змісту, форм навчальної роботи з дітьми та вибору оптимальних варіантів комплексів ігрових вправ для розвитку рухових здібностей;
- забезпечення цілісної системи фізичної підготовки учнів через єдність і взаємозв'язок двох основних чинників – індивідуального розвитку та засобів, методів і форм педагогічного впливу;
- забезпечення зацікавленості (інтересу, впевненості) учнів у необхідності розвитку рухових здібностей (посилення мотивації);
- здійснення комплексного підходу до розвитку в учнів рухових здібностей;
- відповідність змісту ігрового матеріалу морфофункціональним особливостям та рівню рухової підготовки;
- відповідність змісту ігрових комплексів розвитку рухових здібностей, що прискорено розвиваються (сенситивні) в даний віковий період;
- час включення ігор у структуру навчального заняття;
- відповідність навантаження в іграх рівню функціональної підготовки.

У процесі дослідження, з метою визначення ефективності застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей молодших школярів, використовувалися інструментальні методи обстеження. Рівень фізичного розвитку і його гармонійність оцінювались за даними антропометрії за уніфікованою методикою В.В.Бунака у модифікації Г.Б.Ставицької (вимірювались довжина тіла (см), маса тіла (кг), периметр грудної клітки (см). Методом спірометрії оцінювали функціональні можливості дихальної системи учнів 2-4 класів. Методом кистьової динамометрії визначали силу м'язів кисті і передпліччя. Для оцінки рівня функціональних і рухових можливостей обстежуваних нами дітей був використаний метод індексів запропонований О.Д.Дубогай [29].

Метод контрольних випробувань дозволив визначити рівень і динаміку рухової підготовленості учнів 2-4 класів. Тести підбиралися таким чином, щоб всебічно охарактеризувати структуру рухової підготовленості учнів: 1) сила – підтягування у змішаному висі на канаті (разів); 2) швидко-силові здібності – стрибок у довжину з місця (см); 3) швидкість – біг 30м (с); 4) координація: вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (бали); 5) спритність – човниковий біг 4x9 м (с); 6) динамічна рівновага – ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см); 8) статична рівновага – час збереження стійкого положення – стійка на одній нозі з закритими очима (с); 9) гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи (см). Результати заносились до загального протоколу і піддавалися подальшій статистичній обробці. Аналізувались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (M); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m); середнє квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки ( $\sigma$ ); вірогідність різниці середніх величин (t). Оцінка вірогідності різниці статистичних показників (t) проводилась за критерієм Стьюдента.

*Результати дослідження* показників фізичного розвитку дітей молодшої школи показали, що за більшістю антропометричних показників школярі мають середній і вище середнього бал (за п'ятибальною шкалою). З віком як у хлопчиків, так і у дівчаток молодшого шкільного віку відбуваються зміни у фізичному розвитку. Процес росту у дівчаток і хлопчиків до 10 років статистично не відрізняється.

Встановлено, що період 8-9 років у хлопчиків характеризується значною зміною показників спритності, швидкості, сили. У дівчаток у даний період спостерігається значне збільшення показників швидкості. Здібність до координації спостерігається у віковий період 9-10 років. Порівняльний аналіз між показниками хлопчиків і дівчаток виявив певні відмінності між ними. Так, хлопчики показали кращі результати у човниковому бігу 4x9 на 1,18 с. У 7 і 8 років немає різниці між показниками хлопчиків і дівчаток, а у 9 років хлопчики показують кращі результати у тестах: у човниковому бігу – на 0,59 с, у стрибку в довжину з місця – на 15,25 см, у підтягуванні – на 4 рази. У тесті на гнучкість хлопчики показують результат на 5 см нижчий ніж дівчатка. У 10 років хлопчики показують кращі результати у тестах: у стрибку в довжину з місця – на 9,79 см, у підтягуванні – на 2 рази. У тестах на гнучкість і статичної рівноваги хлопчики показують результат нижчий ніж дівчатка на 4 см і 2,27 с відповідно. Загальний рівень розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів має середній і низький рівень.

Показники тестування рухової підготовленості учнів 2-4 класів дозволяють стверджувати, що рівень розвитку рухових здібностей за п'ятибальною шкалою у середньому відповідають оцінці „задовільно” (швидкість – нижче оцінки 3 бали; спритність – нижче оцінки 4 бали; швидкісно-силові здібності – нижче оцінки 2 бали). Результати тесту на гнучкість відповідають оцінці „незадовільно” (нижче оцінки 2 бали). Спостерігається тенденція до зниження розвитку рухових здібностей у школярів. Також незадовільними є результати у тестах на силу (підтягування на перекладині). Встановлено, що більшість учнів 2-4 класів не вміють підтягуватись на перекладині.

Проведене дослідження показало, що систематичне застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури забезпечує фізичний розвиток, покращує функціональні можливості і рухову підготовленість учнів початкових класів.

Отримані результати дослідження дозволяють рекомендувати вчителям фізичної культури і початкових класів, замість фізичних вправ спрямованої дії на розвиток фізичних якостей, застосовувати на уроках фізичної культури рухливі ігри для розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2002. – 22 с
2. Васильков І.І. От игры к спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 135 с.
3. Козетов І.І. Формування оптимальної структури координаційних здібностей у школярів 7 – 9 років: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання спорту України. – Київ, 2001. – 20 с.
4. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах. – К.: „Вища школа”, 1984. – 229 с.
5. Коротков І.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 118 с.
6. Мудрик С.Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі: Автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 18 с.
7. Приступа С., Слимаковський О., Лук'яненко М. Українські народні рухливі гри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: Вимір, 1999. – 449 с.
8. Присяжнюк С.І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2001. – 17 с.
9. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту – Львів, 2003. – 21 с.
10. Цюнь А.В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк, 1994. – 96 с.

*Скалій Д.*

*Науковий керівник – доц. Храбра С.З.*

### **ВПЛИВ МУЗИКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ ТА ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Протягом багатьох століть мистецтво було для людини джерелом насолоди і засобом самовираження. Воно завжди мало велике значення для розвитку духовної культури особистості. Проте лікування за допомогою мистецтва – феномен відносно новий. З розвитком засобів масової інформації та інших новітніх технологій можливості використання мистецтва значно розширилися. Поступово склалися самостійні розділи медичної терапії, як от: театротерапія, книготерапія, арт-терапія, музикотерапія тощо [3, ст. 926].

Не зважаючи на давнє існування музикотерапії як науки про позитивно-лікувальний вплив музики на людину, вона залишається не до кінця дослідженою. Теоретичні аспекти цієї науки ще не отримали певної системи та не до кінця апробовані [1, ст. 59].

Що ж таке музика, і чому вона має такий вплив на організм людини? Мова музики – звуки. Фізіологічними еквівалентами характеристик звука є висота тону, гучність і тембр. Послідовне поєднання звуків створює мелодію, їх одночасне звучання породжує гармонію.