



ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
У САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Власюк Олена, Борисова Юлія, Федоряка Андрій
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-030

Annotation

Introduction. The research problem lies in the need to create a system for organizing independent physical culture and health-improving work that improves physical condition of primary school age children.

The purpose of the study is to determine the influence of the author's system of independent physical exercises on the development of motor qualities of children of primary school age, depending on their level of physical fitness.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Results. The work is devoted to the substantiation of the system of independent physical exercise taking into account the physical fitness of 7-8 years old children. It is proposed to introduce a notebook with complexes of exercises of health-improving orientation into the system of independent exercises for schoolchildren. The development of the experimental system was based on the provisions of the program of physical education for institutions of general secondary education. In order to determine the impact of the experimental system on the body of children in relation to their level of physical fitness, we divided the experimental group into 3 subgroups, depending on the physical condition. The analysis showed that the greatest changes in physical fitness test results occurred in the group of children with an average level of physical fitness and the group of children with below average and low levels of physical fitness. In both groups, both boys and girls showed a significant increase in the results of almost all tests ($p < 0.01$).

Conclusions. Thus, this system can be used as an additional form of work with children of primary school age.

Key words: primary school age, physical readiness, independent physical exercises.

Анотація

Вступ. Проблема дослідження полягає у необхідності створення системи організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи, яка забезпечить покращення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – визначити вплив авторської системи самостійних занять фізичними вправами на розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку в залежності від рівня їхньої фізичної підготовленості.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Робота присвячена обґрунтуванню системи самостійних занять фізичними впра-

вами з урахуванням фізичної підготовленості дітей 7-8 років. Пропонується впровадження в систему самостійних занять школярів зошит з комплексами вправ оздоровчої спрямованості. Розробка експериментальної системи ґрунтувалась на основних положеннях програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Для того, щоб визначити вплив експериментальної системи самостійних занять фізичними вправами на організм дітей відносно до рівня фізичної підготовленості, ми поділили експериментальну групу на 3 підгрупи, в залежності від рівня фізичної підготовленості досліджуваних. Аналіз показав, що найбільші зміни в результатах випробувань фізичної підготовленості відбулися в групі дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості і групі дітей з нижчим за середній та низьким рівнями фізичної підготовленості. В обох групах як у хлопчиків, так і у дівчат, спостерігається вірогідний приріст результатів практично всіх тестів ($p < 0,01$).

Висновки. Таким чином, дана система може використовуватись як додаткова форма роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

Ключові слова: молодший шкільний вік, фізична підготовленість, самостійні заняття фізичними вправами.

Вступ. У сучасній Україні відбуваються складні політичні і соціально-економічні процеси, які супроводжуються негативними демографічними змінами, погіршенням матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення системи фізичного виховання школярів.

У цих умовах підвищення рівня фізичного здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань фізичного виховання, яке регламентоване низкою державних документів: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [8], Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоров'я нації» [17], «Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [9], Закон України «Про освіту» [7] та ін.

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування особистості дитини. В цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання. Саме у цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі у різних формах рухової активності.

Однак, зараз яскраво проявля-

ється протиріччя між декларативними заявами про необхідність удосконалення системи фізичного виховання (в тому числі – молодших школярів) і практичною діяльністю у цій сфері.

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі умови до рівня фізичного розвитку, роботоздатності та функціонального стану організму дітей. Саме тому вдосконалення відомих і створення нових ефективних методів, що підвищують резервні можливості організму дитини, є досить актуальним [5, 20, 21, 22].

Пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвячена значна кількість досліджень. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці, що було висвітлено у дослідженнях О. Д. Дубогай [6], Л. В. Волкова [4], Н. В. Москаленко [16], Пангелова Н. [15].

Розробка і впровадження новітніх технологій у навчальний процес школярів є також одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання. В останні роки були проведені дослідження у даному напрямі: С.В. Власова (2019) обґрунтувала і розробила організаційно-методичні засади

використання засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів [1]; І.О. Юзковець (2020) визначила педагогічні умови комплексного розвитку фізичних здібностей учнів 3-4 класів засобами міні-баскетболу [19]; Л.С. Михно (2017) розробила методику застосування засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні молодших школярів [13]; Н.В. Москаленко і О.М. Демідова (2019) запропонували як інноваційний засіб фізичного виховання спортивні танці, а також визначили їх вплив на фізичний стан молодших школярів [14].

Особливої гостроти набуває необхідність оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах загальної середньої освіти у зв'язку із збільшенням кількості учнів з низьким рівнем фізичного здоров'я, яке прогресує [12, 18].

За слушними зауваженнями професора Т.Ю. Круцевич, незважаючи на те, що школа є навчальним закладом, який спрямовує свою діяльність на гармонійний розвиток дітей, виразно простежується невпинне зниження рухової активності школярів і – як наслідок – зниження рівня їхнього фізичного стану та підвищення рівня захворюваності [10, 11, 15]. Нераціонально планується вільний час школярів. Рухова активність школярів протягом дня доповнюється фізкультхвилинками, рухливими перервами, до-

машніми завданнями з фізичного виховання. Але ці форми роботи є недостатніми для забезпечення необхідного об'єму рухової активності школярів молодшого шкільного віку.

Тому перед діячами в галузі фізичного виховання актуальною є проблема пошуку форм збільшення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами.

Проблема дослідження полягає у необхідності створення системи організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи, яка забезпечить покращення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – визначити вплив авторської системи самостійних занять фізичними вправами на розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку, в залежності від рівня їхньої фізичної підготовленості.

Матеріал і методи дослід-

ження. У дослідженні взяли участь 47 учнів других класів (28 хлопчиків та 19 дівчаток віком 7-8 років). Дослідження проводилось у НВК № 66 м. Дніпра. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті. Експеримент тривав 1 навчальний рік. У процесі дослідження були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Обробка результатів проводилась на комп'ютері в режимі "Excel". Обчислювалися такі показники: середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнт варіації, стандартна помилка середнього арифметичного. Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей використовувався t-критерій Ст'юдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок.

Результати дослідження і дискусія. Розробка експеримен-

тальної системи ґрунтувалась на основних положеннях програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, де зазначається, що головною метою в роботі вчителя фізичної культури в початкових класах є виховання бажання займатися фізичними вправами та навчання самостійно виконувати найпростіші рухові дії, ігрові вправи; правила безпеки.

З урахуванням цих аспектів ми розробили систему занять, що включає комплекси фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю. Вона передбачає використання зошитів «Вперед, до джерела здоров'я!» з сюжетними пригодами, де вправи імітують дію у сюжеті [2, 3]. Рекомендується щоденне виконання вправ.

В основу формування експериментальної системи нами були покладені такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.
2. Раціональна побудова комп-

Таблиця 1

Статистичні значення показників фізичної підготовленості хлопчиків 7 років експериментальних груп до та після експерименту

		ЕГ-1 (n=7)			ЕГ-2 (n=8)			ЕГ-3 (n=11)		
		\bar{x}	m	p	\bar{x}	m	p	\bar{x}	m	p
Біг 30 м, с	До	6,10	0,24	>0,05	6,60	0,10	>0,05	7,05	0,2	>0,05
	Після	5,80	0,20		6,27	0,10		6,7	0,2	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	До	12,60	1,60	<0,01	6,60	1,60	<0,01	2,45	0,60	<0,01
	Після	25,60	1,99		20,40	1,30		11,60	1,70	
Стрибок у довжину з місця, см	До	150,0	7,10	>0,05	121,50	5,60	<0,01	107,30	5,52	<0,01
	Після	158,60	6,50		140,0	4,20		130,0	3,61	
Вис кутом, с	До	5,40	2,50	>0,05	3,0	0,60	<0,01	0,71	0,41	<0,01
	Після	8,60	3,60		6,10	0,71		2,32	0,61	
Присідання за 30 с, разів	До	30,30	0,60	<0,01	29,60	0,41	<0,01	27,0	0,60	<0,01
	Після	34,0	0,60		34,30	0,51		31,0	0,50	
Біг на місці за 15 с, разів	До	32,0	0,9	<0,05	29,60	1,21	<0,01	27,32	1,20	<0,01
	Після	35,70	0,80		35,0	0,81		32,0	0,91	
Нахил сидячи, см	До	3,40	5,40	>0,05	-6,80	2,81	<0,01	-9,22	1,41	<0,01
	Після	11,40	4,0		3,60	2,30		0,20	1,41	

Таблиця 2

Статистичні значення показників фізичної підготовленості дівчат 7 років
експериментальних груп до та після експерименту

		ЕГ-1 (n=2)			ЕГ-2 (n=8)			ЕГ-3 (n=9)		
		\bar{x}	m	p	\bar{x}	m	p	\bar{x}	m	p
Біг 30 м, с	До	7,10	0,60	>0,05	7,09	0,10	<0,01	7,20	0,20	>0,05
	Після	7,0	0,50		6,90	0,20		6,90	0,20	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	До	6,0	2,0	<0,01	3,25	0,98	<0,01	0,80	0,30	<0,01
	Після	16,0	1,0		10,50	1,60		8,30	1,30	
Стрибок у довжину з місця, см	До	125,0	5,0	>0,05	111,0	3,30	<0,01	106,0	4,20	<0,01
	Після	137,50	7,50		131,90	2,30		125,0	3,50	
Вис кутом, с	До	7,0	3,0	>0,05	2,90	1,20	<0,01	0,80	0,40	<0,01
	Після	8,50	3,50		5,80	1,20		2,20	0,30	
Присідання за 30 с, разів	До	29,50	1,50	>0,05	28,0	0,60	<0,01	26,0	0,70	<0,01
	Після	33,0	1,0		31,0	0,60		29,0	0,70	
Біг на місці за 15 с, разів	До	26,50	0,50	>0,05	28,0	1,10	<0,01	28,0	0,90	<0,01
	Після	30,0	0,01		31,0	1,0		33,80	0,90	
Нахил сидячи, см	До	9,0	0,01	>0,05	1,40	2,90	<0,05	-4,0	1,10	<0,01
	Після	12,50	0,50		9,10	2,70		5,60	2,0	

лексів вправ, яка дозволяє всебічно впливати на організм дитини.

3. Використання ігрового методу для підвищення мотивації дитини до занять фізичними вправами.

4. Використання системи самоконтролю при визначенні приросту показників фізичних якостей.

5. Тісний зв'язок програми самостійних занять з програмним матеріалом фізичного виховання школярів.

Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання таких педагогічних принципів:

- принцип свідомості і активності. Ми забезпечували свідому та активну рухову діяльність дітей в домашніх умовах через створення у них чіткої уяви про вплив систематичного виконання фізичних вправ на їх організм;

- принцип наочності. При складанні системи самостійних занять фізичними вправами враховувалась схильність дітей молодшого шкільного віку до предметного, образного мислення.

Для цього кожна вправа мала 2 ілюстрації: перша – дія за сюжетом, друга – як треба виконувати вправу, що імітує дію;

- принцип доступності реалізовувався з урахуванням вікових особливостей стану здоров'я дитини та її рухової підготовленості. Це надавало процесу розвитку рухових якостей оздоровчого ефекту;

- принцип оздоровчої спрямованості реалізовувався шляхом включення до занять вправ, що спрямовані на профілактику плоскостопості, формування правильної постави а також дихальних вправ;

- індивідуальний підхід здійснювався через диференціювання тренувальних завдань, фізичних навантажень. Головним критерієм оцінки ефективності самостійних занять фізичними вправами за даною системою був не рівень показників фізичних якостей, а рівень приросту цих показників у кожної дитини.

- принцип систематичності передбачав щоденне виконання

фізичних вправ, поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантаження і перехід від однієї ступені до іншої.

- принцип міцності. Одним із основних завдань навчально-виховного процесу ми вважасмо отримання дітьми міцних знань, умінь і навичок, які можуть бути застосовані ними на практиці. Вирішальне значення у здійсненні принципу міцності ми надавали систематичному повторенню раніше вивчених вправ. Тому в нашій системі на кожному ступені підвищувалась складність рухових завдань, планувалась оптимальна кількість повторення рухів [2, 3].

Методичні правила навчання "від відомого до невідомого", "від простого до складного", "від легкого до важкого" були покладені в основу методики самостійних занять. Система комплексів вправ розподілялася на три ступіня складності: найпростіша, середньої складності, найскладніша. Кожна ступінь вмещувала три комплекси вправ.

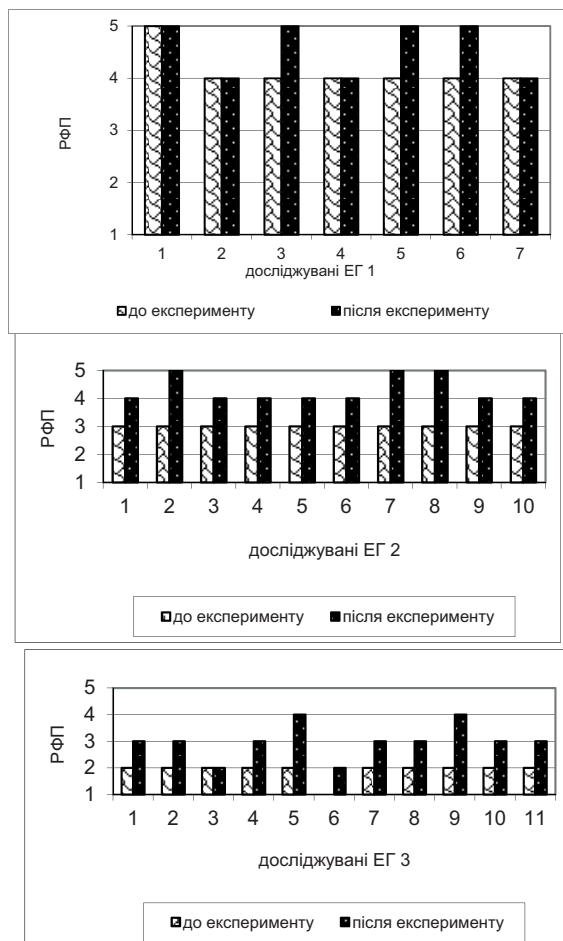


Рис. 1 Показники зміни рівня фізичної підготовленості хлопчиків 7-8 років

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів показав, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни порівняно з показниками контрольної групи.

Для того, щоб визначити вплив експериментальної системи самостійних занять фізичними вправами на організм дітей, в залежності від рівня фізичної підготовленості, ми поділили експериментальну групу на 3 підгрупи, в залежності від рівня фізичної підготовленості досліджуваних. EG-1 склали діти, які за результатами тестування мали високий та вище за середній рівень фізичної підготовленості – 25% хлопчиків і 11% дівчат. До EG-2 були включені діти із середнім рівнем

фізичної підготовленості – 36% хлопчиків і 42% дівчат. EG-3 склали діти з нижчим за середній та низьким рівнем фізичної підготовленості – 39% хлопчиків і 47% дівчат. Всі діти до експерименту мали нижче за середній та низький рівні здоров'я.

Аналіз показав, що найбільші зміни в результатах випробувань фізичної підготовленості відбулися в групах EG-2 і EG-3 (табл. 1, 2). В обох групах як у хлопчиків, так і у дівчат, спостерігається вірогідний приріст результатів практично всіх тестів ($p < 0,01$).

Лише у тесті на швидкість (біг 30 м) результат не мав достовірних відмінностей $p > 0,05$. Це можна пояснити тим, що комплекси вправ для самостійних занять розраховані на виконання в домашніх умовах. Проте швидкісні

здібності успішно розвиваються переважно за допомогою рухливих та спортивних ігор, виконанням вправ на місцевості.

В підгрупі EG-1 вірогідний приріст показників фізичної підготовленості спостерігається у таких тестах: хлопчики – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, присідання за 30 с, біг на місці за 15 с; дівчата – згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

На рис. 1 і 2 показаний вплив експериментальної системи самостійних занять фізичними вправами на кожного з досліджуваних експериментальних підгруп. Рівні фізичної підготовленості позначені цифрами: 1 – низький рівень, 2 – нижче середнього, 3 – середній рівень, 4 – вище середнього, 5 – високий рівень.

В EG-1 три хлопчики із семи перейшли з вище середнього на високий рівень фізичної підготовленості (рис. 1). В EG-2 7 хлопчиків перейшли із середнього на вище середнього рівень фізичної підготовленості, а 3 хлопчики – із середнього на високий рівень. В EG-3 (кількістю 11 чол.) 1 хлопчик перейшов з низького на нижче середнього рівень фізичної підготовленості, 7 хлопчиків перейшли з нижче середнього рівня на середній і 2 хлопчики – з нижче середнього на вище середнього рівень фізичної підготовленості. Лише один досліджуваний залишився на рівні, нижчому за середній. Як бачимо, система самостійних занять фізичними вправами найбільший вплив мала на хлопчиків EG-2 і EG-3. Після експерименту високий та вище середнього рівні фізичної підготовленості мали 19 хлопчиків (до експерименту – 7), середній – 7 хлопчиків (до експерименту – 10), нижче середнього – 2 хлопчики (до експерименту – 11).

До EG-1 на початку експерименту входило 2 дівчинки. Вони мали вище середнього рівень фізичної підготовленості. Після експерименту одна дівчинка перейшла до високого рівня фізичної

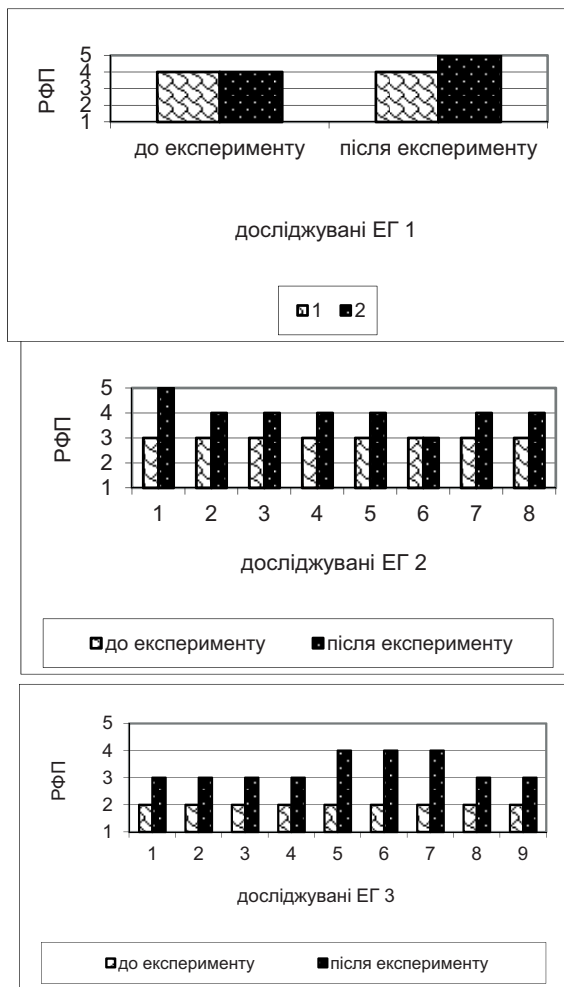


Рис. 2 Показники зміни рівня фізичної підготовленості дівчат 7-8 років

підготовленості (рис. 2). В ЕГ-2 одна дівчинка перейшла із середнього рівня на високий рівень фізичної підготовленості, 6 дівчат перейшли із середнього на рівень вище середнього і лише одна дівчинка залишилась на середньому рівні фізичної підготовленості. В ЕГ-3 6 дівчат перейшли з нижче середнього на середній рівень фізичної підготовленості і 3 дівчинки – із середнього на рівень вище середнього. Експериментальна система самостійних занять фізичними вправами найбільший вплив мала на дівчат ЕГ-2 і ЕГ-3. Після експерименту високий та вище середнього рівні фізичної підготовленості мали 12 дівчат (до експерименту – 2), середній рівень мали 7 дівчат (до експерименту – 8). Жодна дівчинка не мала нижче

середнього та низького рівня фізичної підготовленості.

Ці дані підтверджують, що система самостійних занять має найбільший вплив на дітей ЕГ-2 та ЕГ-3. Отже, дослідженням ЕГ-1 необхідно займатися фізичними вправами за іншою, більш складною системою занять. На нашу думку, дітям з високим рівнем фізичної підготовленості можна рекомендувати заняття в ДЮСШ. Це, по-перше, задовольнить їхню потребу в русі, а по-друге, покращить розвиток фізичних якостей.

Висновки.

1. За даними наукової літератури, розробка і впровадження новітніх технологій у навчальний процес школярів є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання. Особливої

гостроти набуває необхідність оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах загальної середньої освіти у зв'язку зі збільшенням кількості учнів з низьким рівнем фізичного здоров'я, яке прогресує. Тому для діячів в галузі фізичного виховання актуальною є проблема пошуку збільшення форм фізичної активності дітей молодшого шкільного віку. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами.

2. З урахуванням основних положень програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти ми розробили систему самостійних занять, яка включає комплекси фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю. Вона передбачає використання зошитів «Вперед, до джерела здоров'я!» з сюжетними пригодами, де вправи імітують дію у сюжеті. Експериментальна система містила педагогічні умови, педагогічні принципи. Система самоконтролю ґрунтувалась на визначенні приросту показників фізичної підготовленості, що сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

3. Експериментальна система самостійних занять фізичними вправами має найбільший вплив на зміни в результатах випробувань фізичної підготовленості підгрупи дітей з середнім рівнем фізичної підготовленості та підгрупи дітей з нижчим за середній та низьким рівнями фізичної підготовленості. Тому можна стверджувати, що запропонована система самостійних занять з урахуванням індивідуальних особливостей організму дитини є ефективною, і її можна рекомендувати як один з варіантів збільшення рухової активності і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованої системи самостійних занять фізични-

ми вправами для дітей 8, 9 та 10 років; вивченням особливостей адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом самостійних занять фізичними вправами для досягнен-

ня високого рівня здоров'я дітей, які проживають у різних регіонах України; подальшим вивченням проблеми особистісно-орієнтованого підходу в фізичному вихованні, спрямованого на розвиток

фізичних якостей, з метою впливу на розширення функціональних можливостей дитячого організму.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Власова С.В. Організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: [спец.] 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Придніпр. держ. ак-я фіз. культури і спорту. Дніпро, 2019. 19 с.
2. Власюк О.О. Обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я, 2005. № 2. С. 99-102.
3. Власюк О.О. Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3 т. – Л., 2003. – Т. 2. С. 44-46
4. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. – Вид. 2-е перероб. і доп. – К. : Освіта України, 2016. – 464 с.
5. Дикий О.Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. Педагогічний пошук. 2019. № 1. С. 24-28. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2019_1_9.
6. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – К. : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 128 с.
7. Закон України «Про освіту» №1060-XII із змінами від 11 червня 2017 р.
8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // <http://www.rada.gov.ua>
9. Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.ue-edu.org/ua/euedu/.html>.
10. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. Фізичне виховання різних груп населення. 2018. С. 175-185.
11. Круцевич Т. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Теория і методика фіз. виховання і спорту. 2015. № 2. – С. 72-80.

References

1. Vlasova S.V. The organizational and methodological principles of using roller skating equipment in physical education classes with students of grades 5-6: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit and sports: 24.00.02. Dnipro, 2019. 19p. (In Ukrainian).
2. Vlasyuk O.O. The justification of the methodology of independent classes with health-oriented physical exercises for children of primary school age. Sportivnyy visnik Pridniprova, 2005. No2: 99-102. (In Ukrainian).
3. Vlasyuk O.O. Independent exercise classes as a way to improve the health of children of primary school age. Young sports science of Ukraine: Collection. of science works in the field of physical culture and sports. Vol.7: No 3t. Lviv. 2003. Vol.2: 44-46. (In Ukrainian).
4. Volkov L. V. Theory and methodology of children's and youth sports. - View. 2nd revision. and additional. Kyiv: Education of Ukraine, 2016. 464p. (In Ukrainian).
5. Dikiy O.Yu. Modern approaches to the organization of physical education of schoolchildren. Pedagogical search. 2019. No. 1. P. 24-28. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2019_1_9. (In Ukrainian).
6. Dubogay O. D. Physical education as a component of a child's health and successful education. Kyiv: Ed. "School world house". 2006. 128p. (In Ukrainian).
7. Zakon Ukrayini "On Education" No. 1060-XII with changes from June 11 2017. (In Ukrainian).
8. Zakon Ukrayini "About physical culture and sports" // <http://www.rada.gov.ua>. (In Ukrainian).
9. The health - 2020: the foundations of European policy in support of actions of the state and society in the interests of health and well-being. [Electronic resource]. - Access mode <http://www.ue-edu.org/ua/euedu/.html>. (In Ukrainian).
10. Krutsevich T. Motor activity and quality of human life in modern society. Physical education of different population groups. 2018:175-185. (In Ukrainian).
11. Krutsevich T. The concept of the system of physical education in general schools. Theory and methodology of physical education and sports. 2015. No2:72-80. (In Ukrainian).

12. Костенко Л.Д. Теорія і практика розвитку поза-шкільної освіти в Україні (друга половина ХХ – початок ХХІ століття): дис. ... докт. пед. наук: спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки, Кропивницький, 2021. 567 с.
13. Михно Я.С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 20 с.
14. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 205-208.
15. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 101-110
16. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 196-201.
17. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
18. Рубан В.В. Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загально-освітньої школи: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, Переяслав-Хмельницький, 2021. 391 с.
19. Юзковець І.О. Комплексний розвиток фізичних здібностей учнів молодших класів засобами міні-баскетболу: дис. ... ступеня доктора філософії: спец. 017 Фізична культура і спорт. Переяслав, 2020. 278с.
20. Foster D. Physical education and sport in schools. Briefing Paper. 2018. Oct 10. №6836. P.34.
21. Physical Education (HKDSE). Part I: Physical Education, Sport, Recreation, Leisure and Wellness: History and Recent Development. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. 2018. 35 p.
22. Prevalence of physical fitness in Chinese schoolaged children: Findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study / Zhu Z., Yang Y., Kong Z., Zhang Y., Zhuang J. Journal of Sport Health and Science. 2017. N6 (4). P. 395-403.
12. Kostenko L.D. Theory and practice of the development of extracurricular education in Ukraine (second half of the 20th - beginning of the 21st century): diss. ... Dr. ped. Sciences: specialist 13.00.01 - general pedagogy and history of pedagogy, Kropyvnytskyi. 2021. 567p. (In Ukrainian).
13. Mihno Ya.S. Physical education of younger schoolchildren based on the use of yoga-aerobics: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit and sports: 24.00.02. Kyiv 2017. 20p. (In Ukrainian).
14. Moskalenko N., Demidova O., Bodnya V. The influence of sports dance classes on the physical condition of children of primary school age.. Sportivnyi visnik Pridniprov'ya. 2019. No1:205-208. (In Ukrainian).
15. Moskalenko N., Krutsevich T., Pangelova N. Theoretical aspects of the problem of control and evaluation of educational achievements of schoolchildren in physical culture. Sportivnyi visnik Pridniprov'ya. 2021. No2:101-110. (In Ukrainian).
16. Moskalenko N. Organizational and methodical aspects of a modern physical education lesson. Sportivnyi visnik Pridniprov'ya. 2016. No1:196–201. (In Ukrainian).
17. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - health of the nation". [Electronic resource]. - Access mode <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>. (In Ukrainian).
18. Ruban V.V. Organizational and methodological principles of optimizing the process of physical education of primary school students in the conditions of a rural secondary school. Diss. ... candidate sciences in physics exit and sports: spec. 24.00.02 - physical culture, physical education of different population groups, Pereyaslav-Khmelnyskiy. 2021. 391p. (In Ukrainian).
19. Yuzkovets I.O. Complex development of physical abilities of junior school students by means of mini-basketball. Diss. ... degree of doctor of philosophy: special. 017 Physical culture and sports. Pereyaslav-Podilskyi. 2020. 278p. (In Ukrainian).
20. Foster D. Physical education and sport in schools. Briefing Paper. 2018. Oct.10. No:6836. 34p. (In English)
21. Physical Education (HKDSE). Part I: Physical Education, Sport, Recreation, Leisure and Wellness: History and Recent Development. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. 2018. 35 p. (In English)
22. Zhu Z., Yang Y., Kong Z., Zhang Y., Zhuang J. Prevalence of physical fitness in Chinese schoolaged children: Findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China – The Youth Study. Journal of Sport Health and Science. 2017. No6 (4): 395-403. (In English)

Власюк Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: elenavlasuk06@gmail.com, тел.+ 380997109468
<http://orcid.org/0000-0001-6515-2070>

Борисова Юлія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: Borisova01@ukr.net, тел.+380050-776-10-73
<http://orcid.org/0000-0003-1296-7617>

Федоряка Андрій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: fav65@i.ua, тел. +38050-45-15-059