

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Барсук Данііл Олегович  
студент групи Фрб-1-22-4д

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ  
НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ**

бакалаврська робота  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»  
завідувач кафедри  
спорту та фітнесу



---

Протокол № 5 А  
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри спорту та фітнесу  
Лахтадир Олена Володимирівна

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ	7
1.1. Поняття фізичної підготовленості та її особливості у дітей 6–9 років.	7
1.2. Роль фізкультурно-оздоровчих занять у розвитку фізичних і психічних якостей дітей.....	9
1.3. Фактори, що впливають на ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності.....	12
Висновки до розділу 1.....	15
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1. Методи дослідження.....	18
2.2. Організація дослідження.....	20
Висновки до розділу 2.....	20
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	21
3.1. Аналіз результатів впливу фізкультурно-оздоровчих занять на фізичну підготовленість дітей.....	21
3.2. Порівняння ефективності різних форм занять.....	24
3.3. Рекомендації щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи...	31
Висновки до розділу 3.....	33
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37
ДОДАТКИ.....	43

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ОРА – опорно-руховий апарат

РА – рухова активність

СФП – спеціальна фізична підготовленість

ФР – фізичний розвиток

ФП – фізична підготовленість

ФС – функціональний стан

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Фізкультурно-оздоровчі заняття відіграють ключову роль у формуванні фізичної підготовленості, фізичного та психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку (6–9 років). У сучасних школах фізична активність часто залишається недостатньо організованою, а заняття фізкультурою не завжди відповідають індивідуальним потребам дітей. Це призводить до того, що багато учнів не досягають оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності, що може впливати на їхню успішність у навчанні та загальний стан здоров'я. Особливої уваги потребує питання комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчих занять, що поєднують розвиток фізичних якостей, координації, витривалості та психоемоційного благополуччя дітей. У цьому контексті важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості розвитку, рівень фізичної активності поза школою, а також соціальні чинники, які можуть впливати на мотивацію дітей до рухової діяльності. Недостатнє використання потенціалу фізкультурно-оздоровчих занять у навчальному процесі, відсутність системного підходу та нерегулярність фізичної активності створюють загрозу формуванню низької підготовленості та погіршенню загального стану здоров'я дітей. Таким чином, проблема оптимізації фізкультурно-оздоровчих занять і визначення їхнього впливу на підготовленість дітей молодшого шкільного віку є актуальною і потребує комплексного наукового дослідження. Вивчення цього питання дозволяє розробити методичні рекомендації для підвищення ефективності фізичного виховання, адаптованого до потреб конкретної вікової групи, та спрямованого на зміцнення здоров'я та розвиток підготовленості учнів.

В Україні тему впливу фізкультурно-оздоровчих занять на фізичний розвиток та підготовленість дітей молодшого шкільного віку досліджували такі науковці: І. В. Іваній та О. О. Великанов у роботі, присвяченій теоретичним засадам розвитку рухових якостей на уроках фізичної культури;

Х. Юдкіна вивчала морфологічні й функціональні показники фізичного розвитку молодших школярів; А. В. Мелехов та І. П. Масляк аналізували рівень фізичної підготовленості дітей, враховуючи вікові та статеві особливості; С. Савлюк, Г. Власюк та А. Герасимчук характеризували сучасний стан здоров'я й фізичного розвитку першокласників; В. Ф. Бойко, О. В. Буток і К. О. Холявко досліджували вплив аеробіки на розвиток фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку. Західні наукові підходи представлені класичною працею *Developmental Physical Education for All Children* (D. L. Gallahue, F. Donnelly), яка пропонує системний погляд на розвиток рухових навичок дітей початкової школи, та оглядами впливу фізичної активності на психічне благополуччя дітей (S. J. H. Biddle, N. Mutrie).

І водночас у науковій літературі недостатньо висвітлено питання впливу фізкультурно-оздоровчих занять на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, зокрема у віці 6–9 років.

**Мета дослідження:** вивчення особливостей впливу фізкультурно-оздоровчих занять на фізичну підготовленість дітей 6–9 років.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні основи впливу фізкультурно-оздоровчих занять на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості та розробити комплекс фізкультурно-оздоровчих занять для дітей молодшого шкільного віку.
3. Порівняти ефективність різних форм фізкультурно-оздоровчих занять для підвищення фізичної підготовленості дітей 6–9 років.
4. Розробити рекомендації щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи для підвищення фізичної підготовленості дітей.

**Об'єкт дослідження.** Фізична підготовленість та здоров'я дітей 6-9 років.

**Предмет дослідження.** Форми фізкультурно-оздоровчих занять для дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** у дослідженні використовуватимуться комплекс методів: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження за активністю та виконанням вправ дітьми, тестування фізичної підготовленості за стандартною EUROFIT тест-батареєю, а також методи статистичної обробки даних.

**Практична значущість роботи.** Можливість використання результатів для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у школах, розробки адаптованих програм фізичної активності для дітей молодшого шкільного віку, спрямованих на зміцнення здоров'я, покращення фізичних і когнітивних здібностей, а також підтримку мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Теоретична частина містить огляд літератури та аналіз сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, експериментальна – опис методів дослідження та аналіз отриманих результатів. Загальний обсяг роботи становить 43 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ

### 1.1. Поняття підготовленості та її особливості у дітей 6–9 років

Підготовленість у науково-педагогічному контексті розглядається як інтегральна характеристика стану організму дитини, що відображає рівень розвитку фізичних, функціональних, психофізіологічних та психоемоційних можливостей і визначає здатність ефективно виконувати рухову діяльність відповідно до вікових особливостей та умов навчально-виховного процесу. На відміну від вузького трактування результативності діяльності, підготовленість охоплює потенціал організму до виконання фізичних навантажень, адаптації до них і відновлення після них.

У структурі підготовленості поєднуються показники функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової систем, рівень розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації), а також мотиваційні й емоційно-вольові компоненти. Саме такий комплексний підхід дозволяє оцінювати не лише поточний стан дитини, а й її готовність до систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У віці 6–9 років підготовленість дітей має виражені вікові особливості, зумовлені інтенсивними процесами росту та морфофункціонального дозрівання організму. У цей період відбувається активне формування опорно-рухового апарату, удосконалення регуляторних механізмів центральної нервової системи, проте більшість функціональних систем ще не досягають рівня зрілості, характерного для старших вікових груп. Це зумовлює обмежені адаптаційні можливості та потребу у дозованих, методично обґрунтованих фізичних навантаженнях.

Серцево-судинна система дітей молодшого шкільного віку характеризується відносно невеликою масою міокарда та меншою силою серцевого викиду, що впливає на рівень загальної підготовленості, особливо під час тривалої або інтенсивної рухової діяльності. Дихальна система також перебуває на стадії розвитку: життєва ємність легень та вентиляційні можливості поступово зростають, однак ще не забезпечують високої ефективності кисневого забезпечення при значних навантаженнях. У зв'язку з цим фізична підготовленість дітей 6–9 років значною мірою ґрунтується на аеробних механізмах енергозабезпечення, тоді як анаеробні процеси залишаються недостатньо сформованими.

М'язова система в цьому віці характеризується відносно низькою силою та витривалістю, що обмежує можливість виконання тривалих силових або статичних навантажень. Водночас координаційні здібності, швидкість реакцій та рухливість нервових процесів розвиваються досить інтенсивно, що створює сприятливі умови для формування рухових навичок і підвищення загального рівня підготовленості за умови використання ігрових та варіативних форм занять.

Важливою складовою підготовленості є психофізіологічний та емоційний стан дитини. Для молодших школярів характерні підвищена емоційність, швидка зміна уваги, залежність результатів діяльності від мотивації та інтересу. Саме тому рівень підготовленості дітей значною мірою визначається педагогічними умовами організації занять, їх емоційною насиченістю та відповідністю віковим потребам.

У педагогічній практиці доцільно виділяти такі рівні підготовленості дітей 6–9 років: високий, достатній, середній та низький. Високий рівень підготовленості характеризується добре розвиненими фізичними якостями, ефективною адаптацією до навантажень і швидким відновленням. Достатній рівень передбачає відповідність основних показників віковим нормам і здатність виконувати програмні фізичні вправи без виражених ознак перевтоми. Середній рівень відображає нерівномірність

розвитку фізичних якостей та обмежені адаптаційні можливості, тоді як низький рівень підготовленості супроводжується швидкою втомлюваністю, зниженими функціональними показниками та потребує особливої уваги з боку педагога.

Аналіз наукових джерел свідчить, що підготовленість дітей 6–9 років формується під впливом сукупності біологічних, соціальних та педагогічних чинників. Провідну роль у цьому процесі відіграє систематична рухова активність, яка сприяє оптимізації функціонального стану організму, розвитку фізичних якостей та формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ.

Отже, підготовленість дітей молодшого шкільного віку є комплексним показником, що відображає рівень функціонального розвитку організму та його готовність до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Раціональне планування занять, урахування вікових особливостей, поетапне підвищення навантажень і створення сприятливого емоційного середовища є ключовими умовами підвищення рівня підготовленості та збереження здоров'я дітей 6–9 років.

## **1.2. Роль фізкультурно-оздоровчих занять у розвитку фізичних і психічних якостей дітей**

Фізкультурно-оздоровчі заняття є важливим елементом цілісного розвитку дитини молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування рухових, психічних і соціальних якостей. Науковці підкреслюють, що систематична рухова активність не лише стимулює соматичний розвиток, але й оптимізує процеси дозрівання центральної нервової системи, сприяє формуванню стійких поведінкових моделей, підвищує здатність до навчання та адаптації [26, с. 14].

На думку М. М. Василенка, фізкультурно-оздоровчі заняття є одним із ключових чинників формування професійної та особистісної готовності

дитини до подальших видів діяльності, оскільки вони мають комплексний вплив на моторні, когнітивні та регуляторні функції організму [13, с. 120]. Дослідниця наголошує, що діти, які беруть участь у системних програмах оздоровчої фізичної підготовки, демонструють вищий рівень дисципліни, організованості та пізнавальної активності.

До основних фізичних якостей, що активно формуються у віці 6–9 років, належать сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість. Фізичні вправи сприяють підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, розвитку м'язового апарату, нормалізації постави та профілактиці гіпокінезії [39, с. 12–14]. Як зазначає Я. І. Олексієнко, оздоровчо-рекреаційна активність є ефективним засобом формування фізичної компетентності та забезпечення адекватного рівня моторного розвитку дітей молодшого шкільного віку [33, с. 45].

Водночас фізіологічні особливості дітей зумовлюють необхідність оптимального добору навантажень. Так, А. Д. Михальчук і В. П. Семенко підкреслюють, що в цьому віці функціональні системи організму ще перебувають у стадії становлення, тому надмірні навантаження можуть призвести до перенапруження та зниження мотивації до рухової активності [31, с. 61]. Дослідники наголошують на важливості ігрового формату занять, який дозволяє ефективно розвивати фізичні якості, не викликаючи перевтоми.

Також важливим напрямом є профілактика порушень опорно-рухового апарату. За даними Н. С. Польки та співавторів, засоби фізичного виховання — зокрема вправи на зміцнення м'язів спини і стопи — є ефективними у запобіганні порушенням постави та плоскостопості, які часто формуються у період адаптації до шкільного навчання [39, с. 17].

Позитивний вплив оздоровчих занять підтверджується й дослідженнями Н. Пангелової, яка встановила, що поєднання традиційних фізкультурних вправ з елементами хатха-йоги сприяє покращенню стану

опорно-рухового апарату, координації рухів і м'язового тону у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку [35, с. 99].

Фізкультурно-оздоровча діяльність чинить значний вплив на розвиток психічних функцій дітей. Дослідження О. Богініч свідчать, що регулярні фізичні вправи підвищують працездатність нервової системи, покращують пам'ять, увагу та емоційну стійкість, а також позитивно впливають на перебіг психомоторного розвитку [11, с. 4]. У цьому віці інтенсивно формуються механізми довільної регуляції поведінки, і рухова діяльність відіграє роль потужного стимулювального фактора.

Особливе значення мають вправи, спрямовані на розвиток спритності та координації. Наукові дані Я. К. Вітоса свідчать, що види рухової діяльності, що потребують швидкої реакції, точності та узгодженості дій, сприяють розвитку когнітивних механізмів, пов'язаних із плануванням, прогнозуванням та контролем рухових актів [15, с. 9–10].

Крім того, рухова активність позитивно впливає на емоційний стан дітей. За даними Л. О. Демінської, учні з вищим рівнем фізичної активності демонструють стабільніший емоційний фон, нижчий рівень тривожності та кращу соціальну адаптацію в умовах освітнього середовища [20, с. 56]. Авторка наголошує, що фізкультурно-оздоровчі заняття сприяють розвитку комунікативних умінь, здатності працювати в групі, формують почуття колективної відповідальності.

Науковці підкреслюють необхідність врахування психофізіологічних закономірностей розвитку дитини під час планування оздоровчих занять. Л. І. Кудій та С. О. Коваленко зазначають, що ефективність фізкультурної діяльності залежить від оптимізації співвідношення навантаження і відновлення, а також урахування індивідуальних темпів розвитку нервово-м'язової регуляції [28, с. 52]. На їхню думку, саме правильний добір вправ забезпечує формування необхідних психомоторних навичок і сприяє підвищенню загальної працездатності.

Формування психофізичної готовності також тісно пов'язане з розвитком здоров'язбережувальної компетентності. Як підкреслює І. Карпюк, у молодших школярів у цей період формується усвідомлення значущості фізичної активності та власної відповідальності за стан здоров'я, що в подальшому визначає їхню поведінкову мотивацію [26, с. 31].

Фізкультурно-оздоровча діяльність виконує важливу соціалізуючу функцію. На думку Н. Гончарової та колег, спільні фізичні вправи сприяють розвитку навичок взаємодії, співпраці та взаємної підтримки, формують позитивний емоційний досвід і підвищують самооцінку дітей [19, с. 165]. Це особливо важливо у молодшому шкільному віці, коли формуються основи міжособистісної поведінки.

Сучасні інформаційні технології, які дедалі частіше застосовуються в освітньому середовищі, можуть підсилювати мотиваційний компонент оздоровчо-фізкультурних занять. Використання мультимедійних засобів дозволяє зробити заняття більш цікавими, різноманітними, а також адаптованими для дітей з різними рівнями підготовленості.

### **1.3. Фактори, що впливають на ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності**

Ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку визначається складною взаємодією низки чинників, серед яких провідне місце займають саме біологічні та фізіологічні особливості організму. Пояснюється це тим, що у віці 6–9 років спостерігається значна інтенсивність ростових процесів, формування функціональних систем організму та становлення нових моторних і когнітивних структур, що безпосередньо визначає сприйнятливність дітей до фізичного навантаження, темп адаптаційних реакцій та можливий педагогічний ефект від застосування оздоровчих програм. На думку В.І. Антоніка та співавт., саме в цей період відбувається критичне для подальшого розвитку вдосконалення діяльності

серцево-судинної, дихальної та нервової систем, що підвищує значущість науково обґрунтованого підбору засобів рухової активності [2, с. 113].

Одним із ключових біологічних факторів є неоднорідність темпів росту та біологічного дозрівання дітей цього віку. За даними Я. Вітоса, у дітей 6–9 років спостерігається нерівномірність розвитку кістково-м'язової системи, що характеризується швидким збільшенням маси тіла та довжини кінцівок за відставання розвитку м'язової сили та координаційних механізмів [15, с. 9]. Це зумовлює потребу у дозуванні навантажень, що враховує зростаючу вразливість опорно-рухового апарату та високу ймовірність перевантаження.

Л.І. Кудій та С.О. Коваленко підкреслюють, що в молодшому шкільному віці організм має високу роботоздатність, однак низьку стабільність функціональних реакцій, що проявляється у швидкій втомлюваності та потребі у частих змінах видів діяльності [28, с. 45]. Тому ефективність програм оздоровчого спрямування значною мірою залежить від адекватності підбору навантаження до вікових норм фізичної працездатності.

Фізична підготовленість дітей 6–9 років визначається передусім станом системи кровообігу та дихання. П. Рибалко зазначає, що в цьому віці серце має невеликий ударний об'єм, а частота серцевих скорочень є значно вищою, ніж у дорослих, що вказує на компенсаторний характер роботи серцево-судинної системи [41, с. 12]. Це обмежує можливість тривалого виконання інтенсивних вправ і визначає необхідність застосування інтервального типу навантаження.

За М. Михальчуком та В. Семенком, дихальна система молодших школярів також перебуває на стадії формування: спостерігається низька життєва ємність легень, поверхневе дихання, недостатній розвиток дихальної мускулатури [31, с. 62]. Тому вправи на розвиток дихальної витривалості повинні вводитися поступово, а акцент — переноситися на вправи, що підвищують вентиляцію легень у безпечному темпі.

Нервова система дітей молодшого шкільного віку характеризується високою пластичністю та водночас низькою стійкістю до монотонних

подразників. За даними О. Богініч, переважання процесів збудження над гальмуванням зумовлює швидкість реакцій, але також і підвищену емоційність, імпульсивність та нестійкість уваги [11, с. 4]. Це означає, що ефективність занять значно підвищується за умов частого оновлення вправ, використання ігрових методів та елементів змагання.

Я. Олексієнко та П. Гунько акцентують, що в цей період активно формуються міжпівкульні зв'язки, що забезпечують удосконалення координації рухів, рівноваги, точності та ритмічності [33, с. 74]. Тому програми фізкультурно-оздоровчих занять повинні включати значну кількість вправ на розвиток дрібної та загальної моторики.

Імунна система дітей 6–9 років є достатньо розвиненою, проте має низку вікових обмежень. За даними Г. Топчієвої, фізичні вправи помірної інтенсивності стимулюють діяльність імунної системи, але перевантаження можуть призводити до зворотного ефекту — зниження опірності організму [46]. Тому педагог має враховувати динаміку здоров'я дитини та забезпечувати адекватність інтенсивності занять.

Закон України «Про охорону дитинства» підкреслює необхідність адаптації фізичного навантаження до стану здоров'я кожної дитини, що є важливим нормативним аспектом оцінювання ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу [22].

Рівень фізичного розвитку, конституційні особливості та соматотип суттєво впливають на фізичну працездатність у цьому віці. За дослідженнями А. Сітовського, діти різних соматотипів демонструють різні темпи приросту витривалості, сили та координаційних здібностей [43, с. 93]. Тому індивідуалізація програм є обов'язковою умовою досягнення високих результатів.

М. Маляр підкреслює, що саме індивідуальний підхід дозволяє уникнути перевантажень, підвищити мотивацію та створити умови для поступового розвитку фізичних якостей [29, с. 17].

Рівень базової моторної підготовленості дитини визначає швидкість засвоєння рухових навичок і відповідь організму на навантаження. Л. Беляк зазначає, що діти з недостатнім руховим досвідом потребують значно тривалішого періоду адаптації та більшої кількості корекційно-підготовчих вправ [4, с. 61]. Водночас діти з високим рівнем моторики швидше засвоюють техніку рухів та демонструють вищі показники фізичної працездатності.

Таким чином, біологічні та фізіологічні фактори є фундаментальною основою для розуміння ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей. Урахування індивідуальних та вікових особливостей роботи організму — ключова умова створення безпечних і результативних програм фізичного виховання. Ефективність впливу занять значною мірою залежить від адекватності навантаження, врахування морфофункціональних характеристик, стану здоров'я, рівня розвитку моторики та можливостей адаптації. Саме комплексний підхід забезпечує формування у дітей 6–9 років стабільних показників фізичної працездатності, підтримує їхнє здоров'я та сприяє гармонійному розвитку.

### **Висновки до розділу 1**

У розділі було розкрито теоретичні засади впливу фізкультурно-оздоровчих занять на підготовленість дітей 6–9 років, що дало змогу комплексно осмислити ключові закономірності розвитку дитячого організму та ті умови, за яких рухова активність забезпечує оптимальний фізичний і психічний розвиток.

По-перше, фізична підготовленість та працездатність дітей молодшого шкільного віку має специфічні вікові особливості, обумовлені морфофункціональною незрілістю організму. У цьому віці активно формуються нервова, серцево-судинна, дихальна та опорно-рухова системи, що визначає високу варіативність показників витривалості, сили, координації

та швидкості. Діти характеризуються швидким стомленням і так само швидким відновленням, що потребує відповідної організації рухового режиму та врахування індивідуальних відмінностей.

По-друге, встановлено, що фізкультурно-оздоровчі заняття відіграють важливу роль не лише у розвитку фізичних якостей, а й у становленні психічних функцій. Систематичні заняття сприяють формуванню стійкості уваги, підвищенню рівня саморегуляції, зниженню тривожності, формуванню позитивної самооцінки та розвитку емоційної стабільності. Таким чином, фізична активність виступає природним механізмом оптимізації загальної підготовленості дитини.

По-третє, ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності визначається комплексом факторів. Важливими є як біологічні параметри — рівень здоров'я, генетичні особливості, моторний досвід, — так і педагогічні чинники: адекватне дозування навантаження, застосування різних методів і засобів фізичного виховання, індивідуалізація, мотиваційно-ціннісні орієнтації дітей, професійна компетентність педагогів. Не менш вагоме значення мають соціальне середовище, сімейна підтримка та відповідність освітнього простору сучасним вимогам здоров'язбереження.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що фізкультурно-оздоровчі заняття є необхідною складовою формування підготовленості дітей 6–9 років. Вони забезпечують гармонійний фізичний розвиток, сприяють зміцненню функціональних систем організму, оптимізують психічний стан та створюють передумови для успішності навчальної діяльності. Раціональне поєднання науково обґрунтованих методів, індивідуального підходу та підтримувального соціального середовища дозволяє максимально реалізувати потенціал рухової активності в системі збереження і зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

У розділі подано характеристику методів, що застосовувалися для збору, вимірювання та аналізу даних, а також обґрунтовано вибір методик для оцінювання фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Комплекс використаних методів забезпечив надійність, об'єктивність і валідність отриманих результатів.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було застосовано сукупність взаємодоповнювальних методів, які охоплювали теоретичний аналіз, педагогічні методи, стандартизоване тестування фізичної підготовленості та методи математичної статистики.

Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення) використовувалися для опрацювання науково-методичної літератури з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Це дало змогу визначити основні підходи до оцінювання фізичної підготовленості та обґрунтувати вибір експериментальних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Педагогічні методи включали педагогічне спостереження за дітьми під час фізкультурно-оздоровчих занять. Спостереження проводилося з метою фіксації рухової активності, темпу виконання вправ, проявів фізичної втоми та загальної підготовленості дітей у процесі занять.

Крім того, застосовувався метод анкетування (соціально-педагогічне опитування) батьків та дітей, який використовувався для визначення рівня звичної рухової активності дітей поза навчальними заняттями. Анкетування застосовувалося як допоміжний метод і не виступало основним інструментом оцінювання підготовленості.

Методи тестування фізичної підготовленості. Для оцінювання фізичної підготовленості дітей застосовувалася стандартизована батарея тестів EUROFIT / ALPHA-FIT, яка дозволяє визначити рівень розвитку основних фізичних якостей, що лежать в основі підготовленості:

- Гнучкість визначалася за допомогою тесту Sit-and-Reach, що дозволяє оцінити амплітуду рухів у хребті та нижніх кінцівках;
- Швидкісно-силові здібності оцінювалися через різні вправи на спритність та стрибки;
- Координація вимірювалася тестом 10×5 м, що показує здатність швидко і точно виконувати серію рухів;
- Сила м'язів верхніх кінцівок фіксувалася через Hand-Grip Strength Test, що одночасно відображає розвиток дрібної моторики.

20-metre Shuttle Run Test (PACER) – тест на кардіореспіраторну витривалість, який дозволяє оцінити здатність організму дітей до тривалих аеробних навантажень та швидкого відновлення після фізичної активності. Діти бігли між двома лініями на відстані 20 м з поступово збільшуваною швидкістю, поки не досягали межі своїх можливостей.

Hand-Grip Strength Test – метод вимірювання максимальної сили стиснення кисті дитини динамометром. Він дозволяє оцінити розвиток м'язів кисті та передпліччя, а також інформує про рівень загальної м'язової працездатності та дрібної моторики.

Комплексне застосування цих методик дозволило отримати достовірні дані про рівень розвитку фізичних якостей дітей 6–9 років, визначити їхні сильні та слабкі сторони та обґрунтовано планувати диференційовані фізкультурно-оздоровчі заняття для підвищення підготовленості.

Методи математичної статистики включали описову статистику (середні значення, стандартне відхилення) з метою визначення достовірності відмінностей між формами фізкультурно-оздоровчих занять.

## 2.2. Організація дослідження

Емпірична частина дослідження проводилася на базі Сквирського академічного ліцею №2. У дослідженні брали участь 30 дітей віком 6–9

років, які за станом здоров'я належали до основної медичної групи та не мали протипоказань до занять фізичними вправами.

З метою дослідження ефективності різних форм фізкультурно-оздоровчих занять діти були розподілені на три рівнозначні групи по 10 осіб:

- Експериментальна група (ЕГ) – діти, які займалися за розробленим комплексом фізкультурно-оздоровчих занять;
- Контрольна група 1 (КГ-1) – діти, у яких фізкультурно-оздоровча діяльність включала рухливі ігри та ранкову гімнастику;
- Контрольна група 2 (КГ-2) – діти, які виконували лише ранкову гімнастику у традиційній формі.

Дослідження проводилося у три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

Констатувальний етап передбачав добір учасників, формування експериментальної та контрольних груп, узгодження умов проведення дослідження з адміністрацією закладу освіти та отримання інформованої згоди батьків. На цьому етапі проводилося первинне тестування фізичної підготовленості дітей за методиками EUROFIT / ALPHA-FIT, PACER та Hand-Grip Strength Test з метою визначення вихідного рівня показників.

Формувальний етап полягав у реалізації різних форм фізкультурно-оздоровчих занять у кожній з груп. Заняття проводилися систематично відповідно до обраної форми рухової діяльності. У процесі цього етапу здійснювалося педагогічне спостереження за динамікою фізичної підготовленості дітей та особливостями виконання фізичних вправ.

Контрольний етап передбачав повторне тестування фізичної підготовленості дітей за тими самими методиками (EUROFIT / ALPHA-FIT, PACER, Hand-Grip Strength Test). Отримані результати використовувалися для порівняльного аналізу ефективності різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Таким чином, організація дослідження забезпечила можливість об'єктивно оцінити вплив різних форм фізкультурно-оздоровчих занять на

розвиток фізичної підготовленості дітей 6–9 років та визначити найбільш ефективні з них.

## **Висновки до розділу 2**

У результаті дослідження встановлено, що застосування теоретичних, педагогічних, стандартизованих тестів та статистичних методів дозволяє об'єктивно оцінити фізичну підготовленість дітей 6–9 років. Тестування за EUROFIT / ALPHA-FIT, PACER та Hand-Grip Strength Test надало інформацію про розвиток сили, гнучкості, координації, швидкісно-силових якостей та кардіореспіраторної витривалості. Організація дослідження у три етапи – констатувальний, формувальний та контрольний – та розподіл учасників на експериментальну та дві контрольні групи дозволили порівняти ефективність різних форм фізкультурно-оздоровчих занять (традиційні, оздоровчо-розвивальні, ігрові) та відстежити динаміку розвитку рухових якостей дітей.

### РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1. Результати впливу фізкультурно-оздоровчих занять на фізичну підготовленість дітей

Для об'єктивної оцінки впливу фізкультурно-оздоровчих занять на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку важливо спочатку визначити вихідний рівень їхніх рухових здібностей. Завданням констатувального етапу було встановлення реального стану розвитку основних фізичних якостей у дітей експериментальної та контрольних груп, а також перевірка однорідності груп за показниками фізичної підготовленості. Це дозволяє забезпечити коректність подальшого порівняльного аналізу ефективності різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Фізична підготовленість розглядалася як інтегральна характеристика, що відображає рівень розвитку м'язової сили, швидкісно-силових здібностей, координації рухів, гнучкості та кардіореспіраторної витривалості. Оцінювання здійснювалося за допомогою стандартизованих методик EUROFIT / ALPHA-FIT, 20-metre Shuttle Run Test (PACER) та Hand-Grip Strength Test.

Таблиця 3.1.

Розподіл дітей експериментальної та контрольних груп за рівнями фізичної підготовленості (констатувальний етап, n = 30)

Показник / група	Низький рівень, осіб (%)	Середній рівень, осіб (%)	Достатній рівень, осіб (%)	Високий рівень, осіб (%)
Експериментальна група (n = 10)				
Гнучкість	1 (10,0%)	4 (40,0%)	4 (40,0%)	1 (10,0%)
Координація (10×5 м)	1 (10,0%)	3 (30,0%)	4 (40,0%)	2 (20,0%)
PACER (витривалість)	2 (20,0%)	3 (30,0%)	4 (40,0%)	1 (10,0%)
Hand-Grip Strength	2 (20,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)	2 (20,0%)
Контрольна група 1 (n =				

10)				
Гнучкість	1 (10,0%)	3 (30,0%)	4 (40,0%)	2 (20,0%)
Координація (10×5 м)	1 (10,0%)	4 (40,0%)	4 (40,0%)	1 (10,0%)
PACER (витривалість)	2 (20,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)	2 (20,0%)
Hand-Grip Strength	2 (20,0%)	4 (40,0%)	3 (30,0%)	1 (10,0%)
Контрольна група 2 (n = 10)				
Гнучкість	2 (20,0%)	3 (30,0%)	4 (40,0%)	1 (10,0%)
Координація (10×5 м)	1 (10,0%)	3 (30,0%)	4 (40,0%)	2 (20,0%)
PACER (витривалість)	2 (20,0%)	3 (30,0%)	4 (40,0%)	1 (10,0%)
Hand-Grip Strength	1 (10,0%)	4 (40,0%)	4 (40,0%)	1 (10,0%)

Аналіз даних таблиці 3.1 та узагальнювальної діаграми свідчить, що у дітей експериментальної та контрольних груп на констатувальному етапі дослідження переважають середній і достатній рівні фізичної підготовленості. Це відповідає віковим закономірностям розвитку дітей 6–9 років і вказує на загалом задовільний стан їхньої рухової підготовленості.

В експериментальній групі найбільшу частку становлять діти з достатнім рівнем підготовленості (близько 38 %), що свідчить про відповідність основних фізичних показників віковим нормам та здатність виконувати фізичні навантаження без виражених ознак перевтоми. Частка дітей із середнім рівнем також є значною (понад 30 %), що вказує на нерівномірність розвитку окремих фізичних якостей. Діти з високим і низьким рівнями підготовленості представлені приблизно однаковою мірою, що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у функціональному стані організму.

У контрольній групі 1 спостерігається подібна тенденція: домінують середній та достатній рівні фізичної підготовленості, що разом охоплюють більшість обстежених дітей. Частка дітей з високим рівнем є відносно невеликою, що може бути зумовлено недостатнім рівнем систематичної рухової активності або індивідуальними особливостями фізичного розвитку.

У контрольній групі 2 також переважають діти із середнім і достатнім рівнями підготовленості, при дещо меншій частці дітей з високим рівнем. Це

підтверджує загальну тенденцію до переважання середніх показників фізичного розвитку у молодшому шкільному віці.

Наявність у всіх групах дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості (приблизно 15–20 %) свідчить про необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу, спрямованого на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток основних фізичних якостей та формування позитивної мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Узагальнюючи результати констатувального етапу дослідження, можна зробити висновок, що експериментальна та контрольні групи характеризуються майже однаковим вихідним рівнем фізичної працездатності, що створює належні умови для подальшого формувального експерименту. Виявлені проблемні зони, зокрема недостатній рівень кардіореспіраторної витривалості та м'язової сили у частини дітей, обґрунтовують необхідність цілеспрямованого впровадження різних форм фізкультурно-оздоровчих занять з метою підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності дітей 6–9 років.

### **3.2. Порівняння ефективності різних форм фізкультурно-оздоровчих занять**

Для оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих занять на фізичну підготовленість дітей 6–9 років було сформовано три групи по 10 учасників у кожній.

Перша група (ЕГ) виконувала оздоровчо-розвивальні заняття, які передбачали систематичний комплекс вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей: силових та швидко-силових здібностей, гнучкості та кардіореспіраторної витривалості. Саме до цієї форми відноситься Додаток Б, де наведено детальний комплекс вправ.

Друга група займалася традиційними заняттями, що включали класичний комплекс вправ на розвиток сили, гнучкості та координації, без спеціальної адаптації навантаження для окремих дітей.

Третя група займалася ігровими формами, що склалися з рухливих ігор, естафет та спортивних завдань, спрямованих на розвиток спритності та координації, однак мали менш регламентоване та нерівномірне навантаження.

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика впливу різних форм занять на фізичні показники дітей 6–9 років

Фізичні показники	Традиційні заняття	Оздоровчо-розвивальні заняття	Ігрові форми
Сила м'язів (Hand-Grip)	Середній рівень	Високий рівень	Достатній рівень
Швидкісно-силові якості	Середній рівень	Високий рівень	Достатній рівень
Гнучкість	Середній рівень	Високий рівень	Середній рівень
Координація (10×5 м)	Достатній рівень	Високий рівень	Високий рівень
Витривалість (PACER)	Середній рівень	Достатній рівень	Середній рівень
Спритність	Середній рівень	Високий рівень	Високий рівень

Порівняльний аналіз фізичних показників дітей демонструє, що оздоровчо-розвивальні заняття забезпечують найвищу ефективність у розвитку основних фізичних якостей. Учасники цієї групи показали високі результати у силі м'язів, гнучкості та швидкісно-силових здібностях, а також стабільно високі показники координації та витривалості. Це свідчить про систематичний та цілеспрямований характер впливу даної форми занять на фізичний розвиток і підготовленості дітей.

Традиційні заняття забезпечують переважно підтримувальний ефект, демонструючи середній рівень розвитку сили, гнучкості та швидкісно-

силових якостей, а також достатній рівень координації та спритності. Такий результат пояснюється тим, що традиційні уроки не передбачають диференційованого навантаження і не охоплюють комплексний розвиток усіх фізичних якостей у дітей.

Ігрові форми найбільш ефективні у розвитку спритності та координації, де учасники демонстрували високі та найвищі показники. Разом із тим, ці форми характеризувалися нестабільністю результатів у витривалості та гнучкості, що зумовлено нерегламентованим навантаженням і відсутністю систематичності у виконанні вправ. Таким чином, ігрові форми доцільно застосовувати як додатковий засіб для розвитку окремих рухових навичок, однак вони не замінюють цілісну програму оздоровчо-розвивальних занять.

Для дітей 6–9 років ЕГ було розроблено комплекс оздоровчо-розвивальних фізкультурно-оздоровчих занять.

Мета комплексу: комплексне зміцнення фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, розвиток сили, гнучкості, швидкісно-силових здібностей, координації та кардіореспіраторної витривалості.

Структура заняття (30–35 хвилин)

1. Підготовча частина (5–7 хвилин)

— Легка розминка для активації опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи:

— Ходьба на місці та легкий біг (2 хв).

— Кругові рухи руками, ногами, нахили, обертання тулубом (3–5 хв).

Мета: підготовка м'язів, суглобів та серцево-судинної системи до активної роботи, зниження ризику травм.

2. Основна частина (20–22 хвилини)

Основна частина включає чотири блоки вправ, які чергуються для розвитку різних фізичних якостей:

А) Силові та швидкісно-силові вправи (5–6 хв)

- Відтискання від підлоги (для старших дітей) / від стіни для молодших.
- Присідання з власною вагою або легкими предметами (м'ячки, мішечки).
- Метання та ловіння м'ячика (для розвитку сили рук і координації).

#### Б) Гнучкість та мобільність (5 хв)

- Нахили тулуба вперед та в сторони.
- «Кішка–верблюд» для розтягнення хребта.
- Випади вперед та назад для гнучкості стегнових і сідничних м'язів.

#### В) Кардіореспіраторна витривалість (5–6 хв)

- Бігові естафети (10–15 м) з підвищенням темпу.
- Стрибки на місці, «скакалка» або легкі стрибки через невисоку перешкоду.

#### Г) Координація та спритність (5 хв)

- Лабіринт із конусів: обхід, змінюючи напрямок.
- Рухливі ігри з простими правилами (наприклад, «Сигнал – стоп», «Піймай м'яч»).
- Вправи на баланс (стоячи на одній нозі, ходьба по вузькій лінії).

### 3. Заключна частина (3–5 хвилин)

- Легка ходьба на місці та дихальні вправи.
- Розтяжка основних груп м'язів.
- Підсумок заняття, коротка релаксація, оцінка самопочуття дітей

#### **Заняття 1** – Розминка та базове зміцнення

- Підготовча частина: легкий біг на місці 2 хв, обертання рук і тулуба.
- Основна частина: присідання, відтискання, нахили тулуба вперед і в сторони, стрибки на місці, ходьба по вузькій лінії.
- Заключна частина: дихальні вправи, розтяжка.

#### **Заняття 2** – Витривалість і координація

- Бігові естафети 10–15 м, «сигнал – стоп», обхід конусів.
- Метання м'ячика в ціль (розвиток сили та координації).
- Вправи на баланс: стояння на одній нозі, кроки по вузькій лінії.

### **Заняття 3** – Гнучкість та швидкісно-силові якості

- Легкі випади вперед і назад, нахили тулуба.
- Стрибки в довжину з місця, підстрибування на місці.
- Відтискання та присідання з власною вагою.

### **Заняття 4** – Кардіо та спритність

- Бігові естафети з високою швидкістю 10–15 м.
- Рухливі ігри: «Піймай м'яч», «Зайчик і ведмідь».
- Стрибки через невисоку перешкоду, кругові оберти руками та ногами.

### **Заняття 5** – Сила та координація

- Відтискання від підлоги/стіни, присідання, метання м'ячика.
- Лабіринт із конусів для тренування координації.
- Стояння на одній нозі з підкиданням м'ячика (баланс + спритність).

### **Заняття 6** – Гнучкість і витривалість

- Нахили тулуба вперед і в сторони, «кішка–верблюду».
- Бігові вправи на короткі дистанції 10–15 м, стрибки на місці.
- Рухливі ігри на розвиток витривалості.

### **Заняття 7** – Швидкісно-силові якості та спритність

- Присідання, відтискання, стрибки в довжину.
- Естафета «Пташка-підстрибує» (стрибки + біг).
- Вправи на баланс і координацію рук: ловіння та передача м'ячика.

### **Заняття 8** – Комплексне заняття «Сила + Витривалість + Координація»

- Легка розминка: ходьба, оберти тулубом.
- Основна частина: відтискання, метання м'ячика, бігові естафети 15 м, обхід конусів.
- Заключна частина: розтяжка, дихальні вправи.

### **Заняття 9** – Гнучкість і кардіо

- Випади, нахили тулуба, розтяжка рук і ніг.

- Біг із зміною напрямку 10–15 м, стрибки через невисоку перешкоду.
- Легка гра «Сигнал – стоп» для розвитку реакції і координації.

### Заняття 10 – Підсумкове комплексне заняття

- Підготовча частина: легкий біг на місці, обертання рук, нахили тулуба.
- Основна частина: естафети, присідання, відтискання, метання м'ячика, стрибки в довжину.
- Заключна частина: розтяжка, дихальні вправи, коротка релаксація.

В таблиці 3.3 та Рис.3.2. подано результати контрольного тестування.

Таблиця 3.3

Розподіл дітей експериментальної та контрольних груп за рівнями фізичної підготовленості (після формувального етапу, n = 30)

Показник / група	Низький рівень, осіб (%)	Середній рівень, осіб (%)	Достатній рівень, осіб (%)	Високий рівень, осіб (%)
Експериментальна група (n = 10)				
Гнучкість	0 (0,0%)	2 (20,0%)	2 (20,0%)	6 (60,0%)
Координація (10×5 м)	0 (0,0%)	1 (10,0%)	2 (20,0%)	7 (70,0%)
РАСЕР (витривалість)	0 (0,0%)	2 (20,0%)	3 (30,0%)	5 (50,0%)
Hand-Grip Strength	0 (0,0%)	1 (10,0%)	2 (20,0%)	7 (70,0%)
Контрольна група 1 (n = 10)				
Гнучкість	1 (10,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)
Координація (10×5 м)	1 (10,0%)	4 (40,0%)	3 (30,0%)	2 (20,0%)
РАСЕР (витривалість)	1 (10,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)
Hand-Grip Strength	1 (10,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)
Контрольна група 2 (n = 10)				
Гнучкість	1 (10,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)
Координація (10×5 м)	1 (10,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)
РАСЕР (витривалість)	1 (10,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)
Hand-Grip Strength	1 (10,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)	3 (30,0%)

У таблиці 3.3 подано результати контрольного тестування рівня фізичної підготовленості дітей експериментальної та контрольних груп після формульованого етапу педагогічного експерименту. Отримані дані свідчать про суттєві позитивні зміни показників фізичної підготовленості, особливо в експериментальній групі.

В експериментальній групі після формульованого етапу чітко простежується зростання частки дітей з високим рівнем фізичної підготовленості, який у середньому становить близько 64 %. Водночас у цій групі відсутні діти з низьким рівнем підготовленості, що свідчить про ефективність впроваджених фізкультурно-оздоровчих занять. Частка дітей із достатнім (приблизно 23 %) та середнім рівнями (близько 13 %) є незначною, що вказує на загальне підвищення функціональних можливостей організму та рівномірніший розвиток основних фізичних якостей.

У контрольній групі 1 переважають діти із середнім та достатнім рівнями фізичної підготовленості, які разом становлять близько 63 %. Частка дітей з високим рівнем є суттєво меншою (приблизно 27 %), тоді як низький рівень зберігається у 10 % обстежених. Це свідчить про позитивну динаміку показників, однак вона має менш виражений характер порівняно з експериментальною групою.

Аналогічна тенденція спостерігається у контрольній групі 2, де основну частку становлять діти із середнім та достатнім рівнями фізичної підготовленості (приблизно 60 %). Частка дітей з високим рівнем досягає 30 %, проте також зберігається низький рівень у 10 % учасників, що вказує на недостатню ефективність традиційної організації занять для всіх дітей.

Порівняльний аналіз результатів контрольного тестування підтверджує, що цілеспрямоване використання фізкультурно-оздоровчих занять сприяє істотному підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано в експериментальній групі, де значно зросла кількість дітей з високим рівнем підготовленості та повністю усунуто низький рівень.

Отже, порівняння трьох форм занять свідчить про те, що найбільш ефективною для комплексного підвищення фізичної підготовленості дітей 6–9 років є оздоровчо-розвивальна форма занять, яка поєднує систематичне регламентоване навантаження та цілеспрямований розвиток сили, гнучкості, витривалості і координації. Традиційні уроки виконують підтримувальну функцію, а ігрові форми сприяють розвитку спритності і координації, проте не забезпечують стабільного зростання витривалості та інших фізичних показників.

### **3.3. Рекомендації щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи для підвищення фізичної підготовленості**

На основі аналізу результатів дослідження можна виокремити ключові напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку (6–9 років) для максимального підвищення фізичної підготовленості:

1. Диференціація фізичного навантаження відповідно до рівня підготовленості:
  - Діти з низьким рівнем витривалості (PACER) потребують включення додаткових аеробних вправ із поступовим збільшенням тривалості та інтенсивності.
  - Недостатньо розвинена сила кисті та дрібна моторика вимагають спеціальних вправ на зміцнення м'язів рук і пальців: маніпуляційні ігри, робота з дрібними предметами, вправи з еспандером.
  - Індивідуальний підхід дозволяє уникнути перевантаження, забезпечує поступове нарощування навантаження та прискорює прогрес кожної дитини.
2. Використання оздоровчо-розвивальних занять як основного методу
  - Ця форма занять забезпечує найвищу ефективність у розвитку сили, гнучкості, координації та витривалості.

— Програма повинна бути структурованою, із чітко визначеними етапами:

— Розминка – підготовка опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

— Основна частина – вправи на розвиток фізичних якостей.

— Ігрові елементи – підтримка рухової активності та координації.

— Релаксація та розтяжка – відновлення та профілактика травматизму.

— Регулярне виконання таких занять сприяє стабільному підвищенню фізичної підготовленості.

### 3. Інтеграція ігрових форм для розвитку фізичних навичок

— Рухливі ігри сприяють розвитку координації, спритності та швидко-силових якостей.

— Ігрові вправи дозволяють підтримувати активність протягом всього заняття, запобігаючи стомлюваності та втраті концентрації.

— Поєднання ігрових форм із оздоровчо-розвивальними заняттями забезпечує комплексний розвиток фізичних здібностей.

### 4. Систематичне нарощування фізичного навантаження

— Навантаження слід поступово збільшувати як за інтенсивністю, так і за тривалістю вправ, враховуючи вікові та індивідуальні особливості.

— Регулярне чергування силових, кардіо, координаційних та гнучкісних вправ забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей.

### 5. Моніторинг прогресу та корекція програми

— Регулярне тестування фізичних показників (EUROFIT, PACER, Hand-Grip) дозволяє виявляти проблемні зони та коригувати навантаження.

— Важливо відслідковувати прогрес кожної дитини і забезпечувати різнорівневі завдання для дітей із різним рівнем фізичної підготовки.

### 6. Системний підхід до організації занять

— Оптимальна програма поєднує традиційні, оздоровчо-розвивальні та ігрові форми занять із пріоритетом оздоровчо-розвивальних вправ.

— Вправи повинні бути варіативними, з чіткою структурою та поступовим збільшенням навантаження.

— Формування звички до регулярної рухової активності сприяє підтриманню високої фізичної підготовленості у дітей.

Таким чином, визначено, що комплексний підхід із диференціацією навантажень, пріоритетним використанням оздоровчо-розвивальних і підтримкою ігрових форм дозволяє систематично підвищувати фізичну підготовленість дітей 6–9 років, забезпечує розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації та спритності, а також формує позитивну рухову активність і стійкий рівень фізичного здоров'я.

### **Висновки до розділу 3**

У розділі визначено, що фізкультурно-оздоровчі заняття мають позитивний вплив на фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей 6–9 років. Аналіз результатів констатувального та формувального етапів експерименту засвідчив, що після систематичного виконання фізкультурно-оздоровчих вправ більшість дітей досягли середнього та високого рівня фізичної підготовленості.

Особливу увагу потребує індивідуальний підхід для розвитку аеробної витривалості, сили кисті та дрібної моторики, оскільки саме ці компоненти показали найбільшу варіативність у вихідних результатах. Регулярна рухова активність у структурованих формах занять сприяє стабільному підвищенню сили, координації, гнучкості, спритності та витривалості дітей.

Найбільш ефективними для розвитку фізичних якостей виявилися оздоровчо-розвивальні заняття, які забезпечують одночасне підвищення сили, швидкісно-силових показників, координації та кардіореспіраторної витривалості. Ігрові форми підтримують активність і розвиток

координаційних навичок, проте їхній вплив на силу, витривалість та гнучкість менш стабільний порівняно з систематичними оздоровчо-розвивальними заняттями.

Таким чином, комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчих занять із диференціацією навантажень, поєднанням різних форм та регулярним контролем фізичних показників дозволяє оптимізувати розвиток основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, підвищувати їхню загальну фізичну підготовленість та закладати основу для гармонійного фізичного розвитку.

## ВИСНОВКИ

Вивчення впливу фізкультурно-оздоровчих занять на фізичну підготовленість дітей 6–9 років підтвердило важливість систематичної рухової активності для розвитку основних фізичних якостей молодших школярів. Результати дослідження дозволяють узагальнити основні положення та сформулювати практичні висновки щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Аналіз теоретичних основ та емпіричних даних засвідчив, що фізична підготовленість дітей формується під впливом розвитку сили, гнучкості, координації, швидко-силових якостей, спритності та кардіореспіраторної витривалості. Систематичні фізкультурно-оздоровчі заняття сприяють підвищенню цих показників, забезпечуючи поступове нарощування фізичної підготовленості та стабільне формування рухових навичок.

Дослідження ефективності різних форм занять показало, що оздоровчо-розвивальні заняття забезпечують найвищі показники фізичного розвитку дітей. Вони сприяють комплексному підвищенню сили, гнучкості, координації, спритності та витривалості. Ігрові форми найкраще проявили себе у розвитку координації та спритності, проте фізичний ефект у силових та витривалісних компонентах менш стабільний. Традиційні заняття виконують підтримувальну роль, забезпечуючи базовий рівень фізичної активності, проте не забезпечують комплексного розвитку основних фізичних якостей.

Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи повинна передбачати диференціацію навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості дітей, поєднання оздоровчо-розвивальних та ігрових форм занять, а також систематичний контроль фізичних показників (сила, витривалість, гнучкість, координація). Такий комплексний підхід дозволяє максимально ефективно стимулювати розвиток рухових навичок, підвищувати загальну фізичну

працездатність і забезпечує стійкий прогрес у фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення шкільних програм фізкультурно-оздоровчих занять, розробки індивідуально-адаптованих тренувальних планів та підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність виступає ключовим чинником формування фізичної підготовленості та комплексного розвитку рухових навичок дітей 6–9 років, закладаючи основу для здорового та гармонійного фізичного розвитку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 17–21.
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посібник. Київ: Професіонал, Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». За ред. О. Л. Кононко. Київ: Світоч, 2009. 430 с.
4. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
5. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 3–7.
6. Беляк Ю. І., Опришко Н. О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 3. С. 58–61.
7. Бех І. Д. та ін. Основи здоров'я: підручник для 2 кл. Київ: Алатон, 2016. 135 с.
8. Білоус М. Я. Сучасний урок фізичної культури і здоров'я в молодших класах. Імідж сучасного педагога. 2003. № 5. С. 35–38.
9. Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. За ред. В. А. Косяка. Суми: СДПУ, 2000. 208 с.
10. Брижаний О. В., Прокопова Л. І. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах розвитку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2001. № 5. С. 13–18.

- 11.Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини. Дошкільне виховання. 2012. № 9. С. 3–7.
- 12.Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 54–58.
- 13.Василенко М. М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Вип. 38. С. 119–124.
- 14.Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2013. № 3. С. 7–9.
- 15.Вітос Я. К. Розвиток психомоторики дітей 5–6 років засобами східних єдиноборств: автореф. дис. Львів, 2015. 21 с.
- 16.Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
- 17.Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
- 18.Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 8-х класів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2019. № 12. С. 7–10.
- 19.Демінська Л. О. Фізичне здоров'я учня як головна цінність педагогічного процесу. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-06/PP201206.pdf#page=55>
- 20.Державний стандарт початкової освіти. Від 24 липня 2019 р. № 688. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
- 21.Єрмоменко О. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. Теорія і методика хортингу. 2016. № 5. С. 139–146.
- 22.Закон України «Про охорону дитинства». № 2402 III від 26.04.2001. Редакція від 06.07.2025, підстава - 4440-IX

23. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Редакція від 12.10.2025, підстава - 4514-IX
24. Іванченко В. Ю. Організація рухової активності в умовах дистанційного навчання. URL: <https://vseosvita.ua/library/orhanizatsiia-rukhoivoiaktivnosti-v-umovakh-dystantsiinoho-navchannia-602043.html>
25. Карпушкіна А. Рухова активність як складова здорового способу життя. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/11914/1/%2B74-%20та%20конф.%20Т.2340-341.pdf>
26. Карпюк І. Ю. Основи здорового способу життя. Практичні заняття : навч. посіб. Київ : КПІ ім. І. Сікорського, 2022. 419 с.
27. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
28. Кудій Л.І., Коваленко С.О. Методи оцінювання фізичної працездатності у фізичній культурі та спорті : навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. 2025. 112 с.
29. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопіль: Економічна думка, 2019. 41 с.
30. Мельник О. Фізична працездатність та її види. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7914/1/85-89.pdf>
31. Михальчук А. Д., Семенко В. П. Особливості функціонального стану організму дітей 6-11 років в процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. № 10. С. 60–64.
32. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. Київ, 2017. 21 с.
33. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

34. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 119 с.
35. Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами хатха-йоги на стан опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 95–104.
36. Пангелова Н., Цапук Д. Східні оздоровчі системи у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 222–226.
37. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості...: автореф. дис. Київ, 2014. 39 с.
38. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості...: монографія. Переяслав-Хмельницький, 2013. 432 с.
39. Полька Н. С., Гозак С. В., Калиниченко І. О. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей: метод. рекомендації. Київ, 2011. 50 с.
40. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти : Закон України від 25.09.2020 № 2205. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#n281>
41. Рибалко П. Ф. Система оздоровчих занять з дітьми 11–15 років в умовах літнього табору: автореф. дис. Чернігів, 2011. 20 с.
42. Самер Д.М. Комплектування груп початкової підготовки на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей юних футболістів 9 – 11 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01. Київ, 1998. 16 с.
43. Сітовський А. Гендерні відмінності вікової динаміки фізичної працездатності школярів 11–17 років. Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф., м. Луцьк, 23.06. 2022 р. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 93–94.

- 44.Скрипченко А. І. Дослідження впливу степ-аеробіки на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. У: Сучасні технології... Конференція. Харків, 2021. Вип. 11. 187 с.
- 45.Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Курс лекцій. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
- 46.Топчієва Г. О. Користь фізичних вправ для підтримки стабільного здоров'я. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fec2f34e-e665-49d4-9d1f-1e578fe8643b/content>
- 47.Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів: Фест-Прінт, 2020. 139 с.
- 48.Турчик І.Х., Шиян О.І., Пітин М.П., Козіброда Л.В. Концептуальні основи формування здоров'я школярів засобами фізкультурної освіти у Великобританії. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. № 5. X., 2010. С. 151-154.
- 49.Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології для студентів зі станом здоров'я: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 88 с.
- 50.Чайка Д. Рівень розвитку фізичних якостей дітей на етапі підготовки до школи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 236–238.
- 51.Чижик В. В. Вікові нормативи фізичної працездатності школярів 11- 17 років. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти : матеріали Всеукраїнської онлайн наукової конференції з міжнародною участю, м. Луцьк, 19-20 травня 2022 р.. Луцьк, 2022. С. 136–138.
- 52.Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посібник. Харків, 2017. 217 с.
- 53.Ярий Р. О. Вплив занять футболом на оптимізацію рухової активності і розвиток фізичних здібностей у молодших школярів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2010. Вип. 11. С. 69-75. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu\\_fiz\\_kult\\_2010\\_11\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2010_11_14).

54. Яриш Р.О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.02. Харків, 2010. 25 с.
55. Biddle S. J. H., Mutrie N. *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. 3rd ed. London: Routledge, 2008. 416 p.
56. Gallahue D. L., Donnelly F. *Developmental Physical Education for All Children*. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2003. 432 p.
57. Mischenko N. Fitball as an effective means of strengthening the physical health of preschool

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Стимульний матеріал для первинного тестування

#### 1. Методика EUROFIT / ALPHA-FIT

**Мета:** оцінка основних фізичних якостей дітей: сили, гнучкості, координації, швидко-силових якостей та витривалості.

#### Тести та інструкції:

1. **Сидіння з випрямленими ногами (Sit-and-Reach)** – вимірюється гнучкість нижньої частини спини та ніг.
  - Дитина сідає на підлогу, ноги випрявлені, стопи впираються у тестову дошку.
  - Руками тягнеться вперед максимально, не згинаючи коліна.
  - Вимірюється відстань у сантиметрах.
2. **Сила кисті (Hand-Grip)** – оцінка сили стиснення кисті.
  - Використовується динамометр.
  - Дитина стискає динамометр максимальною силою обома руками по черзі.
  - Фіксується показник у кг або кгс.
3. **Швидко-силові якості та координація (10×5 м)**
  - Біг вперед-назад між двома лініями на відстані 5 м, повтор 10 разів.
  - Час фіксується секундоміром.
4. **Витривалість (PACER)** – багатоступеневий тест на витривалість.
  - Біг між двома лініями на 20 м із поступово зростаючою швидкістю за сигналом аудіо.
  - Рахується кількість пройдених рівнів або дистанцій.
5. **Стрибок у довжину з місця** – оцінка сили нижніх кінцівок.
  - Дитина стрибає з обох ніг, намагаючись максимально відштовхнутися вперед.
  - Вимірюється довжина стрибка в см.

#### 2. Методика PACER

**Мета:** оцінка кардіореспіраторної витривалості.

- Дитина біжить туди й назад по 20 м, ритм задає аудіосигнал.
- Біг продовжується до тих пір, поки дитина не зможе підтримувати ритм.

Фіксується кількість пройдених кіл та рівнів.