

Лебзіна Крістіна

магістрант кафедри фізичного виховання і спорту
Херсонського Державного Університету,

м. Херсон, Україна

ORCID: 0009-0004-0067-8708

e-mail: k.lebzina@gmail.com

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Анотація. У статті проаналізовано використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Розглянуто важливість активного впровадження рухливих ігор в освітню практику початкової школи та застосування широкого спектру рухливих ігор на уроках фізичної культури. У статті аналізуються питання, пов'язані з реалізацією освітнього процесу фізичного розвитку молодших школярів засобами рухливих ігор. Визначено необхідність проведення занять з фізичного виховання в режимі реального часу як чинника оптимізації рухової активності учнів для зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя та корекції фізичного стану школярів.

Визначено, що в сучасних умовах організація занять з фізичного виховання учнів початкових класів повинна мати профілактичну та рухову спрямованість, сконцентровану на покращення адаптації до рухових навантажень. Завданням фізичного виховання для молодших школярів у сучасних умовах є насамперед повноцінна реалізація освітнього процесу та створення умов для фізичного розвитку на основі комплексного підходу до фізичної підготовленості і спроможності учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: початкова школа, Нова українська школа, фізкультурна освітній процес, здобувачі освіти, фізичні якості, рухливі ігри, вправи ігрового характеру, рухові уміння та навички, результати навчання.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні фіксується високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей молодшого шкільного віку. Важливо, що в період навчання в школі кількість фізично здорових дітей зменшується в 3–4 рази. Натомість збільшується недолік / брак рухової активності, сповільнюється розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, сила, спритність і витривалість.

Як засвідчують численні спостереження, в сучасних дітей початкової школи простежується тенденція значного дефіциту рухової діяльності упродовж дня, тобто протягом перебування в навчальному закладі. У зв'язку з цим фізкультурна освітня галузь в молодшій школі постала перед потребою модернізації та обґрунтування очікуваних змін стосовно фізичного розвитку дітей і створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів

Тож, зберігаючи наступність з дошкільною освітою, початкова школа має забезпечувати подальше становлення особистості дитини, її психологічні якості, форми поведінки, а доконче її фізичний розвиток, власну активність та формування дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Тому ключові завдання і дошкільної, і початкової ланок як єдиного освітнього процесу в контексті Нової української школи мають багато спільного: принципи навчання через гру, активна участь дитини у пізнавальній та ігровій діяльності, формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом, гармонійний фізичний розвиток дитини, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок тощо (Кабінет Міністрів України, 2016).

Сучасні практики навчання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку як цілісного розвитку особистості свідчать про все активніше використання ігрових методів і прийомів, які роблять навчання цікавішим, підвищують спонтанну увагу та створюють передумову для глибшого засвоєння знань і умінь завдяки учінню простим, привабливим способом через активну діяльність самої дитини.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Молодший шкільний вік – найкращий період для використання рухливих ігор в навчальному процесі. Рухливі ігри – дуже ефективний засіб комплексного поліпшення фізичних якостей. Фізичні якості дитини проявляються в його рухових навичках і здібностях, обумовлені віковим рівнем розвитку. Ці два аспекти рухової функції тісно пов'язані і взаємозалежні. Якщо формування моторики у дитини фіксується низьким рівнем розвитку, то надалі це може призвести до неправильної її інтеграції, асистематичне використання гри буде сприяти розширенню мобільних здібностей учнів, що переростає в необхідні життєві навички та здібності. Сформовані рухові навички та здібності дозволять правильно виконувати фізичні вправи, які зберігають фізичну силу і позитивно впливають на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів і кісткового апарату (Томенко, 2008; Столітенко та Воробей, 1997; Ареф'єв та Столітенко, 1997).

Проблемі навчання й заняття фізичною культурою та спортом загалом і питанням розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор зокрема присвячували свої праці та дослідження чимало науковців та практиків, зокрема: Ареф'єв В. Г., Аркін Ю. А., Борисенко А. Ф., Венгерський Г. Б., Цвек С. Ф., Круцевич Т. Ю., Сухарев А. Г., Томенко О. А.

Приміром, Юхим Аркін свого часу, досліджуючи систему розвитку рухів молодших школярів, особливу роль відводив саме грі: «Навіть чисто гімнастичним вправам, тобто вправам обмеженої групи м'язів, досить доцільно надавати ігровий характер. Емоційна насиченість, не диференційованість, жвавість дитячих сприймань і дитячих переживань дають можливість дитині при наявності самих мізерних засобів розгорнути яскраві драматичні дії».

За участю вчених з відділів технологічної, біологічної, хімічної та фізичної освіти, науковців Інституту проблем виховання (мистецтво і фізична культура) упродовж 2016 – 2017 років розроблено новий Державний стандарт початкової загальної освіти, де серед інших освітніх галузей, сформульовано вимоги до

обов'язкових результатів навчання з фізкультури (Кабінет Міністрів України, 2018).

Отже, як бачимо, фізична культура у сфері освіти ґрунтується на затверджених нормативних документах, спрямованих на забезпечення науково вмотивованих норм рухової активності дітей з урахуванням віку, стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Мета статті – експериментально продемонструвати методологію розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор, визначити їх роль для підвищення загального фізичного розвитку та обґрунтувати доцільність фізичної активності в соціальному формуванні дітей молодшого шкільного віку як один з етапів становлення особистості.

Досягнення цієї мети спонукало до застосування таких методів дослідження:

1. Аналіз стану проблеми на основі науково-методичної літератури та окремих чинних нормативних документів у галузі початкової загальної освіти.
2. Визначення рівня розвитку фізичних якостей дітей у початковій школі в парадигмі наступності з дошкільною освітою: вік, фізична підготовка, власна активність.
3. Демонстрація методології розвитку первинних фізичних якостей, експериментальна перевірка її ефективності зі школярами за допомогою рухливих ігор.
4. Методи тестів фізичної підготовки, тренувальні експерименти, математична статистика.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, ціннісні орієнтири реалізації мети сучасної початкової школи – це всебічний розвиток дитини, її міцне здоров'я й добробут, досягнення якої можливе завдяки формуванню здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку здобувачів освіти на першому рівні повної загальної середньої освіти.

Тож в умовах Нової української школи в початковій її ланці особливо затребуваним є впровадження нових нестандартних методів навчання, зокрема розвивально-ігрових технологій. Адже практика свідчить, що гра для дитини – це її життя, основний вид діяльності, у процесі якої й відбувається найбільш ефективний розвиток, сприйняття й засвоєння усього нового та стимулювання в невимушений спосіб інтересу до завдань і навчального матеріалу (Міністерство освіти і науки України, 2016).

Важливими особливостями рухливої гри є те, що її рекомендують як універсальну вправу. Гра може охоплювати всі види природних рухів, таких зокрема, як ходьба, біг, стрибки та рухи ліктями. Тому вона є ефективним засобом виховання та фізичного вдосконалення для дітей молодшого шкільного віку.

Проводячи систематичну роботу з фізичного виховання, необхідно враховувати, що не тільки фізичні рухи та розвиток опорно-рухового апарату активізують роботу мозку і підвищують його синтетичну діяльність, але й вплив емоцій на вищу нервову систему дитини та її моральні почуття. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним, що, звісно, залежить від

вчителя, його фахової компетентності, рівня його теоретичної й практичної підготовки.

Тому напрацьований Державний стандарт початкової освіти (ДС) як ключовий етап загальної середньої освіти «передбачає організацію освітнього процесу із застосуванням діяльнісного підходу на інтегрованій основі, з переважанням ігрових методів у першому циклі (1-2 класи) та на інтегровано-предметній основі у другому циклі (3-4 класи)». Аби досягти мети «фізкультурної освітньої галузі – формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок», ДС водночас визначено кінцевий показник роботи вчителя через призму умінь та навичок здобувача освіти, який, пройшовши обидва цикли початкової освіти, має:

«регулярно займається руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонструє рухові вміння та навички та використовує їх у різних життєвих ситуаціях;

добирати фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості;

керуватися правилами безпечної і чесною гри, уміти боротися, вигравати і програвати; усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я, емоційного задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії» (Державний стандарт початкової освіти, 2018).

Тож розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор є надважливим чинником не лише фізичного, а й соціального розвитку, підвищення функціональних можливостей організму та рівня фізичної підготовленості в цілому. Заняття дітей руховою активністю, фізичною культурою та спортом позитивно впливає на їх почуття емоційного задоволення та самовираження, на формування змагальницьких умінь вигравати і програвати, чесно боротися за перемогу, значною мірою сприяє формуванню характеру, що все в комплексі викристалізовується в певний етап отримання соціально-культурного досвіду, а отже – соціалізації.

Отож рухливі ігри з молодшими школярами це не просто забави для дітей розважального характеру, а складова фізкультурної освітньої галузі. Тому ДС початкової загальної освіти, про який йшлося вище, зокрема чітко окреслено вимоги до загальних та обов'язкових результатів навчання і компетентностей здобувачів освіти з фізкультури, а також визначено загальний обсяг їх навчального навантаження у базовому навчальному плані початкової освіти, що продемонстровано у *Таблиці 1*.

ВИМОГИ
до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти з
фізкультурної освітньої галузі

Загальні результати навчання здобувачів освіти	Обов'язкові результати навчання здобувачів освіти	
	1-2 класи	3-4 класи
<i>Заняття руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонстрація рухових умінь та навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях</i>		
Виконує життєво необхідні рухові дії	виконує вправи на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання), виконує вправи з предметами та без них (за наявності відповідних умов) [2 ФІО 1.1]	виконує вправи на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них, оцінює власне виконання рухових дій та виконання вправ іншими особами (за наявності відповідних умов) [4 ФІО 1.1]
Моделює рухову діяльність	розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики; розрізняє, добирає та виконує фізичні вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей [2 ФІО 1.2]	розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики, фізкультурної хвилинки та паузи; добирає відповідний інвентар для кожного виду спорту, розрізняє та виконує вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей [4 ФІО 1.2]
Виконує фізичні вправи під час ігрової діяльності та змагань	виконує рухові дії під час рухливих ігор під керівництвом вчителя [2 ФІО 1.3]	виконує рухові дії у рухливих іграх під час занять у школі та дозвілля [4 ФІО 1.3]
<i>Вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості</i>		
Контролює свій фізичний стан	контролює своє самопочуття за підтримки дорослих у закладі загальної середньої освіти і поза його межами [2 ФІО 2.1]	володіє елементами самоконтролю у процесі виконання фізичних вправ [4 ФІО 2.1]

Аналізує та оцінює вплив фізичного навантаження на стан здоров'я	пояснює значення фізичних вправ для здоров'я людини [2 ФІО 2.2]	аналізує вплив позитивних та негативних факторів на стан здоров'я людини; оцінює своє самопочуття за частотою серцевих скорочень та частотою дихання [4 ФІО 2.2]
Добирає фізичні вправи для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я	обирає за допомогою вчителя та виконує вправи/ігри і елементи різних видів спорту для розвитку фізичних якостей [2 ФІО 2.3]	регулює інтенсивність навантаження (швидкість, тривалість, послідовність виконання фізичних вправ) відповідно до визначених завдань [4 ФІО 2.3]
<i>Дотримання правил безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія</i>		
Виконує різні соціальні ролі	виконує різні ролі під час рухливих ігор, забав, обрядів та інших форм рухової діяльності [2 ФІО 3.1]	ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності [4 ФІО 3.1]
Дотримується безпечної поведінки	дотримується правил безпеки особисто та під час спільної з друзями рухової діяльності [2 ФІО 3.2]	дотримується правил безпеки під час рухової діяльності в закладі загальної середньої освіти та поза його межами, пояснює значення цих правил та їх наслідки [4 ФІО 3.2]
Дотримується етичних норм у руховій діяльності	дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; не засмучується через поразку [2 ФІО 3.3]	дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; прагне вигравати, не засмучується через поразку і сприймає її гідно [4 ФІО 3.3]

(Кабінет Міністрів України, 2018).

У чому ж позитив і цінність саме таких вимог до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти з фізкультурної освітньої галузі. Найперше, що засоби фізичної культури перестали бути основою для освітніх досягнень, обов'язковість здачі спортивних нормативів, які були запроваджені ще в радянські часи, пішли в минуле. Замість того визнається унікальна роль вчителя фізичної культури, який і має зробити її сучасною, цікавою, веселою.

«Фізкультура без нудних нормативів! Хіба не про це ми всі мріяли, навчаючись в школі? Урок, який повинен давати нам емоційну розрядку, заряд сил та енергії, радість командного духу, веселе дозвілля та прагнення до розвитку наших фізичних умінь. Натомість, навпаки, часто нівелював мотивацію займатись будь-якою активністю. *Все через те, що учнів заганяли в жорсткі рамки задачею нормативів, які насправді мало говорили про фізичні здібності учнів, зате позбавляли індивідуального підходу та примушували вдосконалювати свої навички у тих рухливих елементах, які були їм не цікавими. Зараз ми нарешті починаємо це змінювати*», – лідер руху Junior S Олександр Педан (Інститут модернізації змісту освіти, 2022).

Отже, ДС спрямовує вчителів працювати на засадах досконалого володіння сучасними теорією й методикою фізичного виховання, основами навчання рухових дій, методами розвитку рухових здібностей дитини, оздоровчої фізичної культури, а головне – формами якісної побудови занять. Тож, «озброївшись» методичними рекомендаціями для студентів та вчителів фізичної культури початкових класів, у процесі проведення дослідження вдалося систематизувати для подальшого практичного використання фізичні вправи / ігри за такими критеріями:

1. Основи теорії вправ / ігор та способи їх практичного проведення (організація і проведення рухливих ігор в початковій школі);
2. Правильне використання рухливих ігор: урахування конкретних завдань уроків, відповідність навчальній програмі, узгоджуваність з реалізацією пріоритетних завдань конкретного освітнього закладу, дотримання здоров'язберезувальних технологій;
3. Арсенал рухливих ігор;
4. Підбір і систематизація ігор, естафет, змагань, дитячих спортивних челенджів, спортивно-інтелектуальних квестів з максимальним урахуванням:
 - а) віку учнів;
 - б) прав дитини, її здібностей, потреб та інтересів, на практиці реалізуючи принцип дитиноцентризму.
 - в) обсягу навантаження, психологічної, фізіологічної, фізичної та рухової підготовленості учнів.

Аби перевірити ефективність методу розвитку фізичних якостей у школярів за допомогою рухливих ігор, ми провели такий експеримент: клас розділили на дві групи – контрольну експериментальну. У контрольній групі заняття проводилися за стандартною програмою, а в експериментальній, відповідно до теми, 50 – 60% тривалості уроку було відведено на ігровий рух, спрямований на розвиток фізичних якостей.

Пер початком тренувального експерименту були проведені тести на визначення початкового рівня загальної фізичної підготовки учнів контрольної та експериментальної груп з використанням таких методів і контрольних вправ: біг на 1000 м (с); човниковий біг 4х9 м (с); біг на 30 м (с). Обробка отриманих даних не виявила суттєвих розбіжностей у рівнях фізичної підготовки учнів контрольної та експериментальної груп ($p > 0,05$).

Аналіз матеріалів дослідження засвідчив, що за підсумками повторних випробувань на час завершення навчального експерименту були отримані такі

результати (засновані на аналогічних параметрах і тестах): показники фізичної підготовки покращилися в обох групах, проте значно кращими виявилися темпи зростання при стрибках у довжину з місця в експериментальній групі та при човниковому бігу 4х9 м (с), бігу на 30 м (с), на 1000 м (с).

Так, зростання при стрибках у довжину з місця в експериментальній групі становить: у хлопчиків на рівні +11, 90 см, у дівчаток - +14,52 см.

Час, що витрачався на подолання дистанції 1000 м, у хлопчиків скоротився на 1,1 секунди, а у дівчаток – на 0,85 секунди.

Результати бігу на 30 м у хлопчиків покращилися на 1,18 секунди, у дівчаток – на 1,1 секунди.

Результати вправи з човникового бігу 4х9 м як показника здатності дитини адаптуватися фіксують: у хлопчиків скоротився на 0, 9 секунди, у дівчаток – на 1,1 секунди.

Роблячи висновки щодо проведеного експерименту, маємо підстави констатувати, що поліпшення результатів в експериментальній групі відбулося завдяки методиці ігрового руху, а використання рухливих ігор в цілому є позитивним чинником поліпшення фізичних якостей школярів і заслуговують бути введенними в освітню практику початкових шкіл.

Водночас використання рухливих ігор в експериментальних дослідженнях щодо формування рухових якостей у школярів виконує такі соціально-виховні ролі:

- спортивна атмосфера сприяє активності учнів в заняттях фізичною культурою та в масових заходах;

- формування позитивного ставлення здобувачів освіти до уроків фізкультури;

- рухова ігрова діяльність учнів характеризується чітко вираженим бажанням досягти певного результату;

- покращується фізичний розвиток дітей, що відповідає стандартам програми. А це все в комплексі в перспективі забезпечить усвідомлення учнями того, від чого залежить їхнє особисте здоров'я та те, що спорт допомагає їм долати труднощі.

Таким чином, результати навчальних експериментів показують, що рухливі ігри можна і потрібно ефективно використовувати для удосконалення фізичної форми школярів молодшого віку. Це допоможе учням досягти кращих результатів не лише з фізичної освіти, а й в освітньому процесі в цілому.

Як бачимо, майже всі показники фізичних якостей у дітей початкових класів демонструють високі темпи зростання. Найбільш суттєві з них спостерігаються у швидко-силових якостях на першому році навчання.

У процесі дослідження також було застосовано різні елементи методики формування фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, якими охоплено такі прицільні (цільові) завдання:

- зміна (експериментально) методів навчання;

- використання інноваційних технологій та авторських ідей;

- формування фізичних якостей у шкільному житті;

- організація позакласної рухової діяльності учнів;

- розробка та впровадження організаційно-педагогічних експериментів.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Фізкультурна освітня галузь початкової школи на сучасному етапі зазнає все більшої трансформації й оновлення, спроектованих на гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних умінь та навичок, а відтак – на первинну соціалізацію та громадянську активність. І тут на перший план виходить роль вчителя, його унікальна місія зробити заняття з фізкультури цікавими, насиченими розмаїттям ігрових змагальницьких вправ / ігор та такими, на які діти йшли б із задоволенням і чітким усвідомленням значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та потреби у регулярних заняттях фізкультурою і спортом у позаурочний час. Водночас обов'язок вчителя - створити ефективні умови для повноцінної реалізації вимог до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти з фізкультурної галузі Державного стандарту початкової освіти, що відображені у *Таблиці 1* вище.

Проведене дослідження не вичерпує усіх проблем **розвитку фізичних якостей молодших школярів** засобами рухливих ігор. Тому до перспективних напрямів подальших напрацювань щодо систематичного використання рухливих ігор в практиці проведення уроків фізкультури та позакласних заходів в початковій школі відносимо: розробку моделі фізичного виховання учнів, адаптованої до їх фізичних здібностей та витривалості, експериментальне дослідження умов організації ігрової діяльності в позаурочному освітньому процесі, впровадження широкого спектру сучасних ігор командного характеру та їх класифікація (упорядкування класифікатора) за спеціальними критеріями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Кабінет Міністрів України (2018). Розпорядження від 14.12.2016 р. № 988-р «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 р.» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/988-2016-%D1%80> (дата звернення 25.09.2023)

Томенко, О. (2008). Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр./за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), № 2, сс, 141–146.

Столітенко, В., Воробей, Г. (1997). *Фізичне виховання молодших школярів: навч. посіб.* Київ: ІЗМН. 140 с.

Ареф'єв, В., Столітенко В. (1997). *Фізичне виховання в школі*. Київ: ІЗМН. 152 с.

Кабінет Міністрів України (2018). *Постанова «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти» від 21.02.2018 р., № 87* {Зі змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 688 від 24.07.2019, № 898 від 30.09.2020}. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/87-2018-%D0%BF> (дата звернення 27.09.2023)

Міністерство освіти і науки України. (2016). *Концепція «Нова українська школа»*. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення 27.09.2023)

Постанова КМУ від 21 лютого 2018р. № 87 «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти». Додаток 11. Державний стандарт початкової загальної освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/462-2011-%D0%BF#Texthttps://zakon.rada.gov.ua/laws/show/462-2011-%D0%BF#Text> (дата звернення 25.09.2023)

Інститут модернізації змісту освіти (2022). *Матеріали Всеукраїнського методологічного семінару «Учнівські ліги «Здорова Україна» в закладі освіти»*, 26.10.2022. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/10/26/48595/> (дата звернення 27.09.2023)

REFERENCES

Kabinet Ministriv Ukrainy (2018). *Rozporiadzhennia vid 14.12.2016 r. № 988-r “Pro skhvalennia Kontseptsii realizatsii derzhavnoi polityky u sferi reformuvannia zahalnoi serednoi osvity “Nova ukrainska shkola” na period do 2029 r.”* [Order dated 14.12.2016 No. 988-r “On Approval of the Concept of Implementation of the State Policy in the Field of Reforming General Secondary Education “New Ukrainian School” for the Period up to 2029”]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/988-2016-%D1%80> (data zvernennia 25.09.2023) [in Ukrainian]

Tomenko, O. (2008). *Riven rukhovoi aktyvnosti shkoliariv ta shliakhy yoho pidvyshchennia v umovakh zahalnoosvitnoi shkoly*. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: nauk. monohr. [The Level of Motor Activity of Schoolchildren and Ways to Increase It in The Conditions of Secondary School. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports: Scientific Monograph] /za red. prof. S. S. Yermakova. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), No 2, ss. 141–146. [in Ukrainian]

Stolitenko, V., Vorobei, H. (1997). *Fizychne vykhovannia molodshykh shkoliariv: navch. posib*. [Physical Education of Junior Schoolchildren: Study Guide]. Kyiv: IZMN. 140 s. [in Ukrainian]

Arefiev, V., Stolitenko V. (1997). *Fizychne vykhovannia v shkoli* [Physical Education at School]. Kyiv: IZMN. 152 s. [in Ukrainian]

Kabinet Ministriv Ukrainy.9 (2018). *Postanova “Pro zatverdzhennia Derzhavnogo standartu pochatkovoї osvity” vid 21.02.2018 r., No 87* [Resolution “On Approval of the State Standard of Primary Education” of 21.02.2018, No. 87] /Zi zminamy, vneseny my zghidno z Postanovamy KM № 688 vid 24.07.2019, No 898 vid 30.09.2020]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/87-2018-%D0%BF>(data zvernennia 27.09.2023) [in Ukrainian]

Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2016). *Kontseptsiiia “Nova ukrainska shkola”* [The New Ukrainian School concept]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (data zvernennia 27.09.2023) [in Ukrainian]

Postanova KМУ vid 21 liutoho 2018r. No 87 “Pro zatverdzhennia Derzhavnoho standartu pochatkovoï osvity” [CMU Resolution dated February 21, 2018, No. 87 “On Approval of the State Standard of Primary Education”]. Dodatok 11. Derzhavnyi standart pochatkovoï zahalnoi osvity. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/462-2011-%D0%BF#Text><https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/462-2011-%D0%BF#Text> (data zvernennia 25.09.2023) [in Ukrainian]

Instytut modernizatsii zmistu osvity (2022), *Materialy Vseukrainskoho metodolohichnoho seminaru “Uchnivski lihy “Zdorova Ukraina” v zakladi osvity”*, 26.10.2022 [Materials of the All-Ukrainian Methodological Seminar “Healthy Ukraine Student Leagues in Educational Institutions” dated 26.10.2022]. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/10/26/48595/> (data zvernennia 27.09.2023) [in Ukrainian]

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF OUTDOOR GAMES

Kristina Lebzina

Master at the Department of Physical Education and Sports
of the Kherson State University,
Kherson, Ukraine
ORCID: 0009-0004-0067-8708
email: k.lebzina@gmail.com

Abstract. The article analyses the use of outdoor games for the development of physical qualities of primary school children. The importance of active implementation of outdoor games in the educational practice of primary school and the use of a wide range of outdoor games in physical education classes is considered.

The article analyses the issues related to the implementation of the educational process of physical development of junior schoolchildren by means of outdoor games. The necessity of conducting physical education classes in real time as a factor in optimizing students' motor activity to improve health, form a healthy lifestyle and correct the physical condition of schoolchildren is determined. It has been determined that in modern conditions, the organization of physical education classes for primary school students should have a preventive and motor orientation focused on improving adaptation to physical activity. The task of physical education for primary schoolchildren in modern conditions is, first of all, to fully implement the educational process and create conditions for physical development based on an integrated approach to physical fitness and capacity of primary schoolchildren.

Keywords: primary school, New Ukrainian School, physical education process, students, physical qualities, outdoor games, game-based exercises, motor skills, learning outcomes.

Стаття надійшла до редакції 25.09.2023 р.