

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет  
Медичний інститут  
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА  
**ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ І РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ  
ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ  
СПОРТИВНО-ЮНАЦЬКОЇ ШКОЛИ**  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:  
студент денної форми навчання,  
II курсу, групи СПм–901  
Поздняков Олексій Олександрович

Науковий керівник:  
д.фіз.вих., доцент  
Сергієнко Володимир Миколайович

Голова комісії \_\_\_\_\_ Ю. Г. Белан  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії \_\_\_\_\_ Л. П. Пилипей  
(підпис) (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_ В. М. Сергієнко  
(підпис) (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_ Ю. О. Остапенко  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):  
\_\_\_\_\_

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань

Реєстраційний номер \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ р.

Суми – 2020

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ТА РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ .....	7
1.1. Фізичне і моральне виховання в теорії та практиці фізичної культури.....	7
1.2. Проблеми морального статусу і фізичної підготовленості дітей у процесі занять спортом.....	15
1.3. Основні підходи до морального виховання дітей на заняттях фізичною культурою.....	25
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	31
2.1. Методи досліджень.....	31
2.1.1. Теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел.	31
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	31
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	32
2.1.4. Педагогічне тестування рухових здібностей і функціональних можливостей.....	32
2.1.5. Експертна оцінка морально якостей.....	34
2.1.6. Методи математичної статистики.....	35
2.2. Організація досліджень.....	36
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ І РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ В УМОВАХ СПОРТИВНО-ЮНАЦЬКОЇ ШКОЛИ.....	38
3.1. Підвищення морально-виховних якостей у тренувальному процесі дітей.....	38

3.2. Комплексне виховання у дітей морально-вольових якостей і рухових здібностей.....	42
Висновки до розділу 3.....	51
<b>РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>52</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>77</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>85</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Соціальні та економічні зміни, які відбуваються у сучасному українському суспільстві, потребують впровадження ефективних методів та засобів виховання, що, забезпечують комплексний розвиток рухових здібностей і моральних якостей дітей [19, 23, 30, 31, 51, 69]. Саме на це спрямовують державні програмні документи у галузі фізичної культури та спорту: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепція фізичного виховання в системі освіти України, Доктрина фізичного виховання і спорту в Україні тощо.

Фізична культура і спорт є важливими засобами підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних та естетичних запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування. Власне, мета гармонійного розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства, але умови для її реалізації суспільство одержало лише на певному етапі розвитку (А. Д. Дубогай, 1991; С. Ф. Цвек, 1986; І. Д. Бех, 2003; Н. В. Москаленко, 2007).

Фізкультурно-спортивна діяльність дитини має чимале духовне навантаження, а головною в досягненні результату в спорті є школа морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. У заняттях спортом виразно виявляються такі людські якості, як характер, воля, ставлення до справи, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де усвідомлено формуються та перевіряються морально-вольові якості дитини [2, 13, 74].

Однією з умов всебічного розвитку особистості є її фізична підготовленість як результат фізичного виховання, заняття спортом. Питання формування особистості, у якій поєднується духовне багатство, моральна чистота і фізична досконалість, стало пріоритетним у вихованні в сучасному суспільстві. Завдяки цьому в юного покоління формуються загальнолюдські цінності, патріотизм, внутрішня культура, високі моральні якості, здоровий спосіб життя.

Як засвідчують теорія та практика, одним із головних завдань спортом є його виховна спрямованість. Ось чому зміст, організація занять передбачають вибіркоче впровадження таких педагогічних дій, які, разом із розвитком рухових здібностей дітей, дають змогу виховувати почуття взаємодопомоги, а також працьовитість, відповідальність, чесність, справедливість та інші моральні якості (С. В. Сембрат, 2003; А. А. Пивовар, 2005; О. А. Федорович, 2008; Р. М. Мішаровський, 2012; А. М. Лайчук, 2019).

Вважаємо за доцільне розглянути одне з важливих завдань, що повинне вирішуватися на заняттях із фізичного виховання і спорту – формування моральних рис дітей, оскільки фізична культура й спорт оперують значним арсеналом засобів морально-етичного впливу на духовний світ людини.

Тому проблеми формування моральних якостей дітей під час занять у спортивній школі з урахуванням нових соціально-економічних умов та змін у довколишньому середовищі потребують подальших наукових розробок, що і викликає вибір напряму дослідження.

**Мета дослідження** – експериментально перевірити рівень виховання моральних якостей та розвиток рухових здібностей у дітей 8–9 років в умовах спортивно-юнацької школи.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові відомості щодо проблеми вдосконалення морального виховання і рухових здібностей дітей молодшого віку під час занять фізичною культурою.

2. Визначити вікову динаміку розвитку моральних якостей і рухових здібностей дітей 8–9 років, та їх взаємозв'язок у ході тренувального процесу спортивно-юнацької школи.

3. Розробити експериментальну методіку комплексного виховання моральних якостей та розвитку рухових здібностей дітей 8–9-річного віку.

4. Перевірити ефективність впливу тренувальних занять за запропонованою методикою на моральне виховання і розвиток рухових здібностей дітей 8–9 років.

**Об'єкт дослідження** – тренувальний процес у спортивно-юнацьких школах.

**Предмет дослідження** – формування моральних якостей і рухових здібностей дітей 8–9 років під час тренувального процесу в умовах спортивно-юнацької школи.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування рухових здібностей і функціональних можливостей, експертна оцінка морально якостей та методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів:** виявлено вікову динаміку розвитку рухових здібностей та моральних якостей дітей 8–9 років у тренувальному процесі спортивно-юнацької школи; визначено взаємозв'язки моральних якостей і рухових здібностей у процесі тренувальних занять, що дає можливість оптимізувати духовний розвиток особистості дитини. Уточнено й доповнено наукові дані, що стосується вікових змін дітей 8–9 років у розвитку рухових здібностей і моральних якостей на етапі початкової спортивної підготовки.

**Практичне значення** роботи полягає у розробці експериментальної методики, зміст якої охоплює спортивно-ігрову та ігрову діяльність дітей на тренувальних заняттях, спрямовану на комплексне вдосконалення рухових здібностей і моральних якостей.

Матеріали дослідження можуть використані в тренувальному процесі дітей з різних видів спорту на етапі початкової підготовки.

**Структура й обсяг роботи.** Магістерська робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Робота містить 20 таблиць і 13 рисунків, проаналізовано 82 наукових джерел серед них 2 зарубіжні праці. Загальний обсяг складає 92 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ТА РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАННЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

#### **1.1. Фізичне і моральне виховання в теорії та практиці фізичної культури**

Сьогодення України характеризується як період відродження незалежної суверенної держави, який супроводжується прискоренням процесу формування національно – культурної свідомості. Перед школою поставлено завдання ”забезпечення можливостей постійного духовного самовдосконалення особистості, формування інтелектуального та культурного потенціалу як найвищої цінності нації” [68]. Школа є тією структурною ланкою, яка має найбільші можливості для розвитку духовної особистості, орієнтації змісту її життя на загальнолюдські цінності та національні виховні ідеали українського народу.

На виконання завдань морального виховання націлює Державна національна програма ”Освіта” (Україна ХХІ століття), де головна мета національного виховання визначається як ”набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури національних взаємин, формування у молоді, незалежно від національної приналежності, особистих рис громадян Української держави, розвиненої моральної, фізичної досконалості”.

Подальше уточнення ця мета набула в Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті де, зокрема, наголошується на необхідності створення ”умов для розвитку особистості й творчої самореалізації кожного громадянина України, виховання покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя, оберігати й примножувати цінності національної культури та громадянського суспільства, розвивати і зміцнювати

суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу як невід'ємну складову європейської та світової спільноти”.

На вирішення цих проблем націлюють основні нормативні документи в галузі фізичної культури і спорту: Закон України ”Про фізичну культуру і спорт”, Цільова комплексна програма ”Фізичне виховання – здоров'я нації”, Указ Президента України ”Про національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту” тощо.

Закони та закономірності виховання діють не безпосередньо, їхня сутність та основні вимоги знаходять відображення у принципах виховання, які визначають напрям, стратегію і зміст практичних дій вихователів і вихованців.

Б. Шиян [80] дає визначення позицій, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання. В теорії фізичного виховання вони одержали назву принципів. На думку вченого, під різними назвами розуміють одні і ті ж поняття, які зводяться до наступного:

- будувати процес фізичного виховання і спорту необхідно при активній участі в ньому дітей, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку;
- під час вивчення вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття дітьми;
- у процесі навчання забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних та психічних навантажень кожній дитині;
- при плануванні роботи формувати чітку систему занять та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ;
- у процесі занять постійно підвищувати вимоги до дітей, надійно закріплювати засвоєне на заняттях.

На думку Л. Волкова [15], фізичне виховання і спорт – це не тільки розвиток рухових якостей і навчання рухових навичок, а й всебічне виховання особистості дитини. Одним з головних завдань фізичної культури і спорту є формування гармонійної розвиненої особистості.

Гармонія – це поняття, яке складається із проблеми погодженості



природи, суспільства і людини і передбачає взаємну відповідальність, рівновагу, порядок, пропорційність різних предметів і явищ. Уже в далеку давнину люди намагалися створити вчення про відповідність сили людини і доброчинства, розуму, краси. Звідси випливає загальноприйняте висловлювання: "В здоровому тілі – здоровий дух".

Відомо [45], що в основі будь-якої системи фізичного виховання повинно лежати два основних принципи:

- 1) принцип усебічного гармонійного розвитку особистості;
- 2) принцип зв'язку фізичного виховання із життєвою практикою (трудовою й оборонною діяльністю).

Відповідно до фізичного виховання і спорту ці принципи розкриваються в нижченаведених основних вимогах.

По-перше, вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання (розвиток рухових здібностей, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і т.д.), необхідно постійно забезпечувати єдність усіх сторін виховання [3; 5; 9], що формують гармонійно розвинену особистість.

Уся сукупність наукових знань про людину говорить про єдність її фізичного і духовного розвитку, про невіддільність (нерозривність) «душі» і «тіла», духовної сфери і її матеріальної основи. При цьому виділення фізичного, інтелектуального, морального й інших видів виховання носить у певній мірі, умовний характер. Звідси, однак, не випливає, що завдання всебічного формування особистості вирішуються в процесі фізичного виховання, так би мовити, автоматично.

Фізична культура і спорт дають великі можливості для цілеспрямованого формування свідомості, емоцій і навичок поведінки, розвитку інтелектуальних, моральних і вольових якостей, але ці можливості не реалізуються самі собою – їх потрібно реалізовувати шляхом поєднання всіх сторін виховання в єдиному виховному процесі. Тут, як взагалі в справі виховання, необхідний комплексний підхід.

По-друге, принцип усебічного гармонійного розвитку особистості у

ставленні до фізичного виховання вимагає, щоб саме фізичне виховання (його власний специфічний зміст) було не одностороннім, а різностороннім: забезпечувало б загальний розвиток різних рухових здібностей людини, давало б йому різноманітні рухові уміння і навички, необхідні в житті, у трудовій та інших видах діяльності. Ця вимога впливає з необхідності повноцінної фізичної підготовки людини до життєвої практики, разом з тим відбиває природні закономірності її фізичного розвитку.

Важливо врахувати [13; 32, 69], що наш організм формувався протягом багатьох тисячоліть своєї природної еволюції як органічне ціле, всі властивості і функції якого знаходяться в найтіснішому взаємозв'язку, взаємодії і взаємозумовленості. Вони зв'язані таким чином, що розвиток, природних властивостей організму в одному напрямку знаходиться у певній залежності від його розвитку в інших напрямках. Тому всебічний фізичний розвиток відповідає природним закономірностям існування й удосконалення організму.

Інакше кажучи, це відповідає його еволюційно сформованому біологічному статусові і розширює можливості пристосування (адаптації) до різноманітних, постійно мінливих умов зовнішнього середовища. Тільки при гармонійному розвитку [38] всіх органів організм людини може удосконалюватися і виконувати найбільшу роботу при найменшій витраті матеріалу сили. Таким чином, у принципі всебічного гармонійного розвитку враховуються цілком визначені закономірності як соціального, так і природного характеру.

Поняття "формування особистості" [6, 18, 37, 41, 52], який й передбачає процес виховання, використовується в двох аспектах. Перший – формування особистості як її розвиток, його процес і результат. У цьому значенні поняття "формування особистості" є предметом психологічного вивчення, завдання якого полягає у виявленні того, що є (наявне, експериментально виявлене, досліджене) і що може бути в особистості, яка розвивається в умовах цілеспрямованого виховного впливу. Це, власне, психологічний підхід до формування особистості, який включає, в свою чергу, і діагностичний. Другий

аспект – формування особистості як цілеспрямованого виховання – педагогічний підхід, що передбачає виявлення того, що і як повинно бути сформовано в особистості, щоб вона відповідала соціально зумовленим вимогам, які висуває до неї суспільство. Психологічний і педагогічні підходи разом становлять науковий підхід.

Моральне виховання [72] – суспільне явище, воно підпорядковується законам суспільного розвитку, втім, водночас, його потрібно розглядати як процес, специфічні функції якого здійснюються за власними правилами і законами.

Процес розвитку особистості тісно пов'язаний з моральними пошуками [8; 74] сучасної людини. Одним з найважливіших є питання моральних підвалин особистості, а також ролі і значення для людини і суспільства загальнолюдських моральних цінностей.

Е. А. Кузнецова [34] відзначає, що моральні цінності – одна із форм виявлення моральних установ суспільства. Під цінностями розуміють: моральне значення, гідність особистості (групи осіб, колективу) і її вчинків чи моральні характеристики суспільних інститутів; цінність уявлення, що стосується галузі моральної свідомості – моральні норми, принципи, ідеали, поняття добра і зла, справедливості, щастя.

На думку С. Карпенчука [28], орієнтуючись на стандартизований зразок – всебічний і гармонійний розвиток особистості, універсальну модель сформованої особистості – слід водночас не випускати з поля зору індивід, тобто кожну окремо людину як представника людської спільноти з такими її природними задатками, як темперамент, характер, здібності, талант, інтелект, бо саме в цьому полягає неповторність, своєрідність, творчість кожної особистості, які і рухають її до універсалу. Індивідуум – це завжди частина цілого, частина природи і суспільства.

Як свідчать дослідники [12, 27, 63], особистість навпаки не може бути частиною, вона завжди – ціле. Особистість тим і відрізняється від усього часткового, вона здатна закладати в собі універсальне. Саме універсальність є

соціальним навантаженням прогнозованої моделі сформованої особистості, яка здебільшого асоціюється із суспільним ідеалом. Тому досягнення мети залежить не лише від шкільного етапу формування особистості, а й від соціальних умов, характеру виховних впливів сім'ї, навколишнього середовища, рівня розвитку навичок самовиховання і самовдосконалення. Тому шлях до ідеалу, як кінцевого результату її сформованості, тривалий, складний і вимагає поетапних дій з урахуванням реальних можливостей.

Мета виховання, сформульована в нашому суспільстві, – формування гармонійно розвиненої і суспільно активної особистості з науковим світоглядом, з високим моральним потенціалом, що бажає і вміє працювати, духовно багатой і фізично досконалою.

Сучасні науковці [2, 7, 11, 46] дедалі більше розглядають виховання як творчу взаємодію, діалог учителя й учня, самих учнів, як спільний пошук оптимальних зразків життя, поведінки, моральних цінностей, важлива роль яких належить внутрішнім силам самої особистості, її прагненню до самореалізації та удосконалення. Виховання – це створення сприятливих умов для розкриття інтелектуального, морального і фізичного потенціалу особистості.

Дослідники [43, 48] дають визначення терміну "виховання" як процесу цілеспрямованої, систематичної, організованої й планомірної взаємодії вихователя і вихованця, під час якого відбувається вплив на свідомість, підсвідомість, пізнавальну, емоційно – вольову та мотиваційну сфери вихованця з метою формування у нього наукового світогляду, високих моральних рис для формування його особистості.

Проте центральною ланкою у вихованні дитини є мораль. Мораль (від фр. morale) – моральність, сукупність норм і принципів поведінки людей відносно суспільства, праці, людей та самих себе.

Існують різні погляди щодо структурних компонентів моралі. Моральні відносини, що акумулюють в собі всю систему моральності, виділяються В. В. Столітенком [64] як її основний компонент.

Моральну свідомість та моральні стосунки, як вихідні структурні компоненти моралі, О. Киричук [29], М. Малащенко [42] розглядають як щільну єдність моральних стосунків, моральної свідомості та моральної діяльності.

Виходячи із структурного аналізу моралі, С. Карпенчук [28] окреслює три компоненти морального гатунку: моральні стосунки, моральну свідомість, моральну діяльність.

Моральне виховання дітей, як свідчить теорія та практика – це вивчення теоретичних основ моралі, формування в них моральних уявлень і понять, організація досвіду їхньої моральної поведінки і діяльності, які відповідають вимогам моралі нашого суспільства. Відповідно до цього, моральне виховання розглядається як систематичне й цілеспрямоване формування моральної свідомості, розвиток моральних почуттів, вироблення навичок моральної поведінки.

Роль свідомості в сфері моральної регуляції, на думку А. Тер-Ованесяна [65], полягає в тому, що моральна санкція (схвалення чи засудження вчинків) має ідеально – духовний характер. Вона виступає не у формі дієво матеріальних заходів суспільної відплати (винагороди чи покарання), а у вигляді оцінки, яку людина має сама усвідомити, прийняти внутрішньо і відповідним чином спрямовувати свої дії у майбутньому.

У моралі оцінюють не лише практичні дії людей, а й їхні мотиви, спонуки, наміри. Внаслідок цього, в моральній регуляції особливої ролі набуває особисте виховання, тобто формування в кожному індивіді здатності відносно самостійно визначати й спрямовувати свою лінію поведінки в суспільстві без повсякденного контролю.

Моральна свідомість [35] базується на певному рівні етичних знань. Проте моральні норми, принципи перетворюються на спонуки до певної поведінки лише через почуття, емоції, переживання, тобто коли знання перетворюються на переконання (емоційно прийняті особистістю знання, що характеризуються органічним зв'язком інтелекту та почуттів). Морально

виховану особистість відрізняє саме глибоко усвідомлене прийняття моральних норм як норм власної поведінки, формування в собі таких якостей, як обов'язок, честь, совість.

На думку О. Матвієнко [46], особливе місце в моральному вихованні особистості належить розвитку вольової сфери дитини. Моральні почуття є формою, в якій виражений моральний досвід.

Великі можливості, на думку Г. Погорелова [57], для здійснення морального виховання дітей у процесі занять фізичною культурою передбачені самим характером фізкультурно-спортивної діяльності. Накопичення позитивного морального досвіду поведінки у колективі дітей об'єктивно обумовлено, як відмічає В. Білорусова [6], емоційністю занять, необхідністю систематично-послідовно долати труднощі на шляху до поставленої мети, суспільнокорисним характером спортивної діяльності, взаємозв'язком особистої і суспільної зацікавленості у боротьбі за кращий спортивний результат і фізичним удосконаленням – це все створює необхідні передумови для здійснення морального виховання.

Говорячи про вплив фізичного виховання на молодих людей, П. Лесгафт [38] писав, що шкільний період повинен бути безумовно ідейним періодом життя людини, під час якого формуються його моральні поняття про особистість людини, у якій він вчиться володіти собою, тобто обмежувати дії. Перше він отримує при посередництві розумової освіти, друге – фізичної освіти.

А. Тер-Ованесян [65] стверджує, що на заняттях фізичної культури і спорту дитина ніби пізнає себе в нових, раніше невідомих їй сторонах, утверджує себе у своїй свідомості. В тій чи іншій мірі спорт дозволяє вийти з кола звичайних дій і інтересів. Досягається це високим напруженням, драматичними ситуаціями, які притаманні спортивним змаганням.

Зміна характеру діяльності, його ритму, появи нових подразників викликають позитивні емоції. У важких спортивних випробуваннях загартовується характер особистості.

Як вважає В. Белорусова [6], моральна норма – форма моральних вимог, які регулюють поведінку людей. Виховний процес, як складова загального педагогічного процесу, підпорядковується закономірностям даного процесу.

## **1.2. Проблеми морального статусу і фізичної підготовленості дітей у процесі занять спортом**

Моральне виховання – безперервний процес, він починається з народження людини і продовжується все життя, і спрямований на оволодіння людьми правил і норм поведінки. На перший погляд, не можна визначити певні періоди в цьому єдиному безперервному процесі. Але це можливо і доцільно. Педагогіка зафіксувала [50, 65, 67, 70], що в різні вікові періоди існують неоднакові можливості для морального виховання. Дитина, підліток і юнак, наприклад, по різному ставляться до засобів виховання. Знання й облік досягнутого людиною в той чи інший період життя допомагає проектувати у вихованні його подальший розвиток. Моральний розвиток дитини займає провідне місце у формуванні всебічно розвиненої особистості, впливає на розумовий і фізичний розвиток

Ефективність морального виховання залежить від урахування вікових особливостей особистості, яка формується і розвивається.

Молодший вік – особливий період у становленні людини. Саме в цей час закладаються основи особистості, її майбутній характер, надається спрямування її розумовому, моральному й фізичному розвитку. Знання і вміння, які здобула людина в цьому віці, стають фундаментом для формування високих життєвих ідеалів, стійких і благородних моральних навичок і переконань.

На думку І. Беха [6], моральний розвиток молодших дітей перебуває лише на початковому етапі. Багато вчинків дітей є ще імпульсивними і залежать від конкретних ситуацій. Але моральні норми, засвоєні в дошкільному віці, вже починають глибше усвідомлюватись і перетворюватись у стійкі моральні норми, що зумовлюється новим соціальним статусом: суспільство вперше

ставити перед дитиною певні норми, реалізація яких потребує сформованості певної системи вмінь, навичок та вольових якостей.

О. Матвієнко [46] вважає, що моральна вихованість – результат тривалої систематичної роботи педагога. Власне, виховні заходи вчителя саме й спрямовуються на формування в дитини прагнення орієнтуватися на певну моральну норму, перетворюючи її на дієвий регулятор поведінки. Адже часто трапляється так, що дитина знає моральні вимоги, але в своїй поведінці та діяльності не зважає на них. Це означає, що в дитини не сформовані моральні якості, відсутні позитивні переконання. Бо лише вони визначають її моральну вихованість.

Науковці та практика [19, 30, 77] стверджує, що вольові якості характеризують моральну вихованість особистості. Проте необхідно пам'ятати, що лише на основі вчинків можна безпомилково описати її моральність. Адже вчинок – це моральна якість в дії. Інакше кажучи, моральні якості є мотивами поведінки та діяльності людини.

Таким чином, об'єктом морального виховання є особистість у всій різноманітності її вольових властивостей. Але найбільш важливе значення для теорії і практики морального виховання мають моральні властивості або якості особистості.

Моральне виховання дитини, на думку Т. Цвелиха, О. Ваккера, С. Коваленко [74], зумовлюється як природженими якостями дитини, так і тими впливами, яких вона зазнає під час її розвитку. Під розвитком вчені розуміють ступінь, етап, на якому перебуває дитина у своїх можливостях щодо освоєння і асиміляції досвіду дорослих. Розвиток неможливий без виховання, але й виховання неможливе без урахування розвитку дитини.

У даний час дослідники [8, 24, 54] все частіше вказують на існування генетичних, уроджених передумов морального формування особистості. Звичайно, людина не народжується з готовими моральними почуттями, тим більше – принципами поведінки, моральними або аморальними якостями. Але їй дані від народження фізіологічні механізми утворення



визначених "передморальних" емоцій, що у процесі виховання перетворюються в моральні почуття.

Спадкоємні задатки в безпосередній формі виступають лише на першому етапі формування особистості. У подальшому, як свідчать дослідники [14, 37, 57], вони усе більш опосередковуються соціальними чинниками і особливості особистості набувають синтетичний характер, будучи результатом складної взаємодії біологічного і соціального. Тому індивідуальності надзвичайно різноманітні, форми поведінки людей складні, нелегко піддаються поясненню. Пояснення ж у кожному окремому випадку потрібно знайти, щоб виробити необхідні педагогічні рекомендації. Загальною основою для цього служить наукове розуміння чинники поведінки, що є, разом із тим, умовами морального виховання. Деякі успадковані ознаки можуть або сприяти вихованню позитивних моральних якостей, або ускладнювати цей процес.

До тих елементів, які значною мірою зумовлюють розвиток людини, належать насамперед особливі індивідуальні якості вищої нервової системи, як вважають Т. Цвелих, О. Ваккер, С. Коваленко [74], що характеризуються силою, врівноваженістю і рухливістю нервових процесів. Ці якості завжди багатозначні з погляду формування психіки людини. Під впливом сприятливого оточення і системи виховання задатки можуть перетворюватись на здібності. Проблема вродженого – одна з найскладніших і найменш вивчених серед усіх чинників морального виховання

Вироблення нових спадкових ознак і поступове згасання існуючих, завдяки відповідному, продуманому керівництву розвитком дитини, найактивніше відбувається у молодшому віці.

„Узагальнюючи судження багатьох учених, – пише І.Бех [6], – щодо впливу спадкового чинника на розвиток особистості, можна констатувати, що нема спеціальних генів, наприклад, гуманізму чи асоціальної поведінки. Але є генетично детерміновані властивості психіки, поєднання яких, переломлюючись через певні соціальні умови, сприяє формуванню або людини з високим почуттям совісті, або ж людини, яка погано розуміє, що таке совість,

зі всіма наслідками, що звідси випливають”.

Розвиток – це поступове наростання і розгортання природжених можливостей дитини, але це наростання відбувається не само собою, а є наслідком взаємодії між дитиною й оточенням.

Автори [70, 78] виділяють три етапи морального розвитку особистості.

На першому етапі дитина не має ніякого уявлення про моральні звичаї й норми людського суспільства і діє безпосередньо під впливом власних потреб. Проте хоч в основному цей етап і минає досить швидко, під впливом магічного слова ”не можна”, дитина оволодіває певною сумою, якщо не знань, то в усякому разі уявлень про систему найпримітивніших гальм, які ставлять дорослі. Ці перші уявлення розширюють горизонти морального досвіду дитини, і вона вступає у другий етап морального розвитку.

Другий етап характеризується засвоєнням принципів і норм поведінки дорослої людини. Дитина підпорядковує свою поведінку вимогам батьків, учителів, дорослих. Саме на цьому етапі вихованець засвоює вимоги суспільства до людини.

У третьому етапі моральні норми суспільства, проходячи через сферу її інтелектуального життя, засвоюються як система переконань, життєвих ідеалів.

Кожен із цих етапів не має сталих і постійних меж. Чим кращі умови виховання і цілеспрямованіша діяльність вихователя, тим рухливіші межі цих періодів.

На думку А. Калюжного [27], у моральному розвитку індивід проходить дві стадії розвитку – від примітивного морального реалізму (I стадія) до більш зрілої автономної моралі (II стадія). Першу стадію Ж. Піаже [54] називає гетерономною мораллю, або мораллю примусу, другу – кооперативною.

Моральні реалісти (діти до 7–8 років) взагалі вважають справедливими і правильними будь-які заохочення й покарання, призначені старшими. Проблема рівного розподілу нагород і покарань їх поки не хвилює. Як самі правила, так і покарання дані дитині ззовні, ”зверху”, а тому

вони абсолютні й непохитні.

Моральний статус переборюється в основному до 8–9 років. Настає друга стадія – стадія автономної моралі. Тепер правила вже не вважаються священними й незмінними. Можливі відступи від них, їх можна навіть піддавати змінам. В іманентну справедливість діти з автономною мораллю не вірять. Каральна справедливість можлива, але не завжди виправдовує себе.

О. Матвієнко [46] теж виділяє два етапи морального розвитку особистості. Але періодизація дещо інша – перша стадія до 6–7 років, друга – до 11–12 років. На першому етапі для дитини моральний бік оживає в тому, що несе йому моральна традиція, що надає йому життєвий досвід: самі форми стосунків, самі шляхи діяння підказуються їй традицією, вказівками старших, і в цьому плані моральне життя дитини має гетерономний характер, але без впливу моральних почуттів все це не мало б морального сенсу для дитини. Цьому етапу автор дає назву – ”гетерономний”, тобто визначається в своєму змісті й навіть у своїй санкції всім тим, що лежить поза особистістю дитини.

Від 6–7 років розпочинається частковий опір тому, що вимагає традиція і авторитет дорослих, а вже у 11–12 років – період ”анодної” моралі. Для молодшого підлітка немає жодного сталого ”закону”, системи, він віддається, пориванням почуттів і бажань, довіряє лише власному досвіду, систематично й свідомо відхиляє будь яку спробу примусити його до чогось.

Моральний розвиток особистості залежить від її провідного виду діяльності. Термін ”провідний вид діяльності” був введений психологом А. Леонтевим [37]. Під провідним видом діяльності він розуміє ”діяльність, розвиток якої обумовлює найголовніші зміни в психічних процесах і психологічних особливостях особистості дитини на даній стадії.” Тобто, провідна діяльність – це не просто діяльність, яка найбільш часто зустрічається на даному етапі розвитку, а діяльність, якій дитина віддає більшу частину свого часу. Так у новонароджених, в період від народження до року, провідною діяльністю є емоційне спілкування.

У ранньому дитинстві від 1 року до 3 років, коли виникає потреба в

суспільній поведінці і при цьому відсутні вміння суспільно діяти, тоді на перший план виходить предметно – маніпулятивна діяльність, у процесі якої дитина оволодіває не тільки формою спілкування між людьми, але перш за все суспільно виробленими способами застосування всіх навколишніх предметів.

У віці (від 3 до 6 років) провідною стає розвинута ігрова діяльність. Саме в розвинутій сюжетно-рольовій грі діти задіяні в складних взаємовідносинах між собою і, орієнтуючись на їх норми, повинні враховувати не тільки свою, але і чужу точку зору.

В молодшому віці (6–10 років) провідною діяльністю є навчальна діяльність, тобто соціальна діяльність із засвоєння теоретичних норм мислення

Практично будь-яка діяльність має моральне забарвлення, вважає Л. Божович [9], у тому числі і навчальна, котра, на думку психологів, володіє великими виховними можливостями. Для молодшої дитини це особливо важливо, оскільки тренувальна діяльність виступає як провідна. У цьому віці навчальна діяльність має найбільший вплив на розвиток дитини, обумовлює появу багатьох новоутворень. Причому в ній розвиваються не тільки розумові здібності, але і морально-вольова сфера особистості.

У результаті регламентованого характеру процесу обов'язкового систематичного виконання навчальних доручень, у дитини складаються моральні знання, характерні для навчальної діяльності, моральні відносини.

У дослідженнях Л. Волкова [15], А. Гужаловського [22], З. Кузнецової [34] та інших авторів виявлено сенситивні періоди розвитку сили, швидкості, витривалості та інших рухових здібностей у дітей.

Вивченню цього питання були присвячені численні дослідження, у переважній більшості яких [14; 25] подаються дані вікового розвитку однієї або двох рухових здібностей.

Другим, не менш важливим, методичним чинником системи фізичної підготовки є нормування педагогічних дій під час виховання конкретної рухової здібності, а також перерв для відпочинку під час виконання

фізичних вправ.

Відомо [16, 23], що обсяг та інтенсивність фізичних навантажень по-різному діють на організм людини. Це залежить від його індивідуальних особливостей. Отже, системотворчим чинником у фізичній підготовці є принцип чергування навантаження та відпочинку, від характеру якого залежить ефект педагогічного впливу.

Вивчення вікової динаміки розвитку рухових здібностей, визначення чуттєвих (сенситивних) періодів для підсилення педагогічного впливу, а отже й опрацювання основ вікової періодизації розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координації є об'єктом численних досліджень.

Віковому розвитку сили окремих груп м'язів дітей і підлітків присвячені дослідження Ю. Травіна, В. Юдіна [66] та ін. Більшість із них приходять до висновку, що найбільш активний темп приросту сили кисті і станової сили спостерігається в старшому віці. До такої ж думки приходять при вивченні розвитку сили згиначів і розгиначів передпліччя [58], сили м'язів нижніх кінцівок.

Як зазначають автори [2, 29, 55], не менш важливим є вивчення динамічної сили дітей та підлітків, зокрема одного з її різновидів – “вибухової” сили, характерної для швидкісно-силових вправ. Поступальні, але нерівномірні зміни швидкісно-силових здібностей залежать від віку і статі. Так, висота стрибка вгору з місця у дівчаток безперервно покращується до 12–14 років, потім спостерігається стабілізація результатів і навіть їх зниження.

Найбільш сприятливим для розвитку сили є підлітковий вік – з 10 до 12 років, коли швидкісно-силові здібності збільшують темп свого розвитку на 12–15%. Витривалість у значній мірі визначає рівень працездатності, функціонування серцево-судинної і дихальної системи [41; 54], загальний стан здоров'я.

У дослідженнях Л. Волкова, [13], С. Сембрата [60], стверджується що в хлопчиків та дівчаток загальна витривалість активно розвивається з 8 до 13–14 років, а витривалості до динамічних м'язових напружень –

з 8 до 11 років. При цьому А. Гужаловський [22] зазначає, що темпи розвитку витривалості мало змінюються від 7 до 11 років, але з початком процесів статевого дозрівання різко зростають, ненадовго залишаючись на одному рівні лише в 14-річному віці. У хлопчиків і дівчаток після 15 років без спеціального педагогічного впливу витривалість не збільшується.

Швидкісна витривалість різних груп м'язів також змінюється протягом шкільного періоду. За дослідженнями Е. Городниченко [20], дана здібність у хлопчиків 8–11 років збільшується на 75,5%, тобто має найбільший темп розвитку в порівнянні із середнім і старшим шкільним віком.

Під час вивчення статистичної витривалості м'язів кисті, розгиначів тулуба і ніг [66] можна зробити висновки про активність розвитку даних здібностей у дітей молодшого віку. Що стосується вікового розвитку витривалості у швидкісно-силових вправах, то в дослідженнях виявлено найвищий темп її розвитку у дівчаток віком 9–10 років та хлопчиків – 8–10 років.

Аналіз теорії і практики вікового розвитку витривалості засвідчує, що молодший вік є сприятливим (сенситивним) періодом для її спрямованого виховання. Особливе місце у фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку займає координація. Л. Волков, [14], В. Лях [40] визначають, що для хлопчиків характерний значний вплив на координацію швидкісно-силових здібностей (31,7%), гнучкості (8,9%).

Структура фізичної підготовки дівчаток такого ж віку формується ритмічністю рухів і швидкісно-силовими здібностями (36,7%); швидкісними здібностями і точністю рухів (17,0%); витривалістю (14,6%).

Гнучкість та її розвиток визначається морфо-функціональними властивостями опорно-рухового апарату, що відображається в ступені рухливості його ланок.

Дослідження вікового розвитку основних ланок опорно-рухового апарату дітей шкільного віку були здійснені цілим рядом вчених [10, 31, 35], із яких можна виділити результати комплексних експериментів [36],

проведених Б. Ландою. За його даними найбільша активність у розвитку гнучкості характерна для хлопчиків віком від 7 до 10 років, для дівчаток від – 10 до 14 років.

Під час організації фізичної підготовки [15, 56, 79] важливим є передбачення величини тренувального навантаження. Фізичне навантаження, що відповідає функціональним можливостям підростаючого організму, буде сприяти укріпленню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості.

Таким чином, одним із головних компонентів тренувального впливу є величина навантаження, яка може бути вибірковою, тобто спрямованою на виховання конкретної фізичної здібності, і загальною, що передбачає сумарний вплив всього вибіркового навантаження.

У сфері фізичного виховання для оцінки адекватності впливу фізичних навантажень на організм дітей під час занять фізичними вправами за показниками оцінки інтенсивності навантаження застосовується класифікація, яка відображає за даними ЧСС п'ять зон ступенів навантаження у залежності від спрямованості, обсягу, темпу і ритму виконання рухових вправ.

Навантаження, що відносяться до зони великої інтенсивності сприяють розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

Так, на заняттях із дітьми молодшого віку навантаження великої інтенсивності слід застосовувати обережно, так як при збільшенні ЧСС до 155–175 уд./хв. вживання кисню складає 60–70% до максимального. Навантаження, що відносяться до даної зони, дозволяють вдосконалювати максимальні можливості кардіореспіраторної системи, підвищують аеробну продуктивність організму.

Тривалість навантаження під час спортивно-ігрової фізичної підготовки при розвитку швидкості для кожної дитини повинна складати в середньому 5–10 с (що відповідає пробіганню відрізка 30–60 м).

Результати досліджень більшості авторів [14, 20, 26] щодо чергування навантажень та відпочинку дозволяють зробити висновок, що під час занять із дітьми для розвитку швидкісних здібностей будуть доцільними інтервали

відпочинку в 60–90 с. Але при цьому інтервали відпочинку, як і навантаження, не повинні бути постійними, їх потрібно час від часу змінювати, щоб запобігти стабілізації рівнів у розвитку швидкості, пов'язаній з адаптацією організму до одноманітної роботи, що часто повторюється.

Тренувальна діяльність, яка в молодшому віці є провідною, забезпечує засвоєння знань у визначеній системі, створює можливості для оволодіння прийомами, способами рішення різних розумових і морально-вольових завдань.

Виділення головної, провідної діяльності, що має визначальне значення для кожного вікового періоду, не виключає значення і ролі всіх інших видів багатопланової діяльності дитини.

У дошкільному віці провідним видом діяльності був ігровий, у молодшому віці він залишає за собою чільне місце.

На думку багатьох дослідників [1, 21, 49], гра має великі можливості для виховання моральних якостей молодших школярів.

Дослідження А. Цюся [75, 76] свідчать, що невід'ємною складовою переважної більшості свят є різні ігри та забави, а Н. Химич, О. Губаренко [71] вважають, що використання святкових обрядів, танців, ігор розвиває у дітей гуманістичне ставлення до людей, а також рухливі якості та почуття колективізму, зміцнює здоров'я підростаючого покоління.

Результати експериментальних досліджень М. Малашенка [42] показали, що заняття у формі інтенсивної гри дають дітям можливість виконувати велику кількість різних і достатньо координаційно-складних рухів, що сприяє розвитку сили, спритності, гнучкості. На думку автора, виразне виконання вправ покращує у дітей почуття ритму, пластичності, граціозності.

Рекомендовано для дітей включити засоби української народної фізичної культури, а саме: рухливі ігри, єдиноборства, рухливі забави та хороводи. Для ефективного використання даних засобів фізичного виховання частково змінюються і їх правила, які, забезпечують збільшення виховної спрямованості та моторної щільності занять.

А. Цюсь [76] визначає, що гра – суспільне явище, яке історично склалося,



самостійний вид діяльності, притаманний людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, активного відпочинку, засобом фізичного і загального соціального виховання, засобом спортивної підготовки.

Ігрова діяльність є корисним засобом виховання дітей. Вона завжди ціленаправлена і характеризується різноманіттям поставлених цілей і мотивованих дій. Ігрова діяльність має багато спільного з працею, особливо в дитячому віці.

Мислення у дітей молодшого віку в основному образне, предметне, але у 8 та 9 років воно починає поступатися місцем мисленню поняттями про пізнавальні предмети і явища навколишнього середовища. Появляється вміння співставляти і порівнювати те, що спостерігають. Виникають можливості для прояву свідомості в ігрових діях. Появляється критичне відношення до дій і вчинків своїх друзів.

У дітей молодшого віку в іграх виховуються основи поведінки, вміння виконувати правила загального порядку. В колективних іграх виховуються найпростіші уявлення про норми і правила моралі. Ігри з розподілом на команди, в яких кожний учасник бореться за інтереси своєї команди, виручає товаришів.

Результати досліджень В. Жилюка [25] показали, що використання комплексно українських народних ігор позитивно впливає на розвиток організму дітей молодшого віку, про це свідчать підвищені показники фізичного розвитку, швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а також координації.

### **1.3. Основні підходи до морального виховання дітей на заняттях фізичною культурою**

М. Маркова пише: «Методи виховання – сукупність найбільш загальних способів розв’язання виховних завдань і здійснення виховних взаємодій, способів взаємопов’язаної діяльності вихователів і вихованців, спрямованих на досягнення цілей виховання; сукупність специфічних способів і прийомів

виховної роботи, які використовуються в процесі формування особистісних якостей учнів для розвитку їхньої свідомості, мотиваційної сфери й потреб, для вироблення навичок і звичок поведінки й діяльності, а також їх корекції і вдосконалення» [44].

На думку О. Богданова [8], методи виховання – це способи, прийоми дій вихователя, обумовлені принципами виховання, а в кінцевому рахунку – його метою, умовами і законами.

У найменуванні методів, що звичайно перераховуються в літературі, таких, як переконання, стимулювання, вимога й ін., не одержує вираження специфіка морального виховання. У цьому – труднощі, зв'язані з їхньою характеристикою. Очевидно, для їх подолання потрібна відповідна конкретизація кожного з методів, в основу яких повинно бути покладено вказівки щодо мети їхнього застосування.

У моральному вихованні відіграють роль і такі методи, як переконання і примус. Мета першого – підвищити моральну свідомість особистості, другого – привчити до дисципліни, виховати звички до дотримання суспільного порядку. Заслужують увагу також методи перевірки (контролю) і довіри.

Чинники формування особистості є умови її життя у тій мірі, у якій вони впливають на цей процес. Оскільки ці чинники використовуються вихователем для цілеспрямованого впливу на формування особистості, то вони виступають як засоби виховання.

Дія соціального середовища на особистість носить системний, комплексний характер. Тому виховна роль кожного з її елементів може бути правильно оцінена лише в тому випадку, якщо вона розглядається і використовується як засіб виховання не ізольовано від інших, а в необхідному зв'язку з ними, з урахуванням специфічних особливостей морального виховання.

У вітчизняній педагогіці [15, 67, 70] найбільш обґрунтованою є класифікація методів виховання:

- методи різнобічного впливу на свідомість, почуття і волю дітей з метою формування їхніх поглядів і переконань(бесіда, лекція, диспут, позитивний приклад);
- методи організації діяльності й формування досвіду суспільної поведінки (педагогічна вимога, громадська думка, вправа, привчання, створення виховних ситуацій);
- методи регулювання, корекції, стимулювання позитивної поведінки й діяльності вихованців (змагання, покарання, заохочення).

У педагогічній практиці М. Станкін [63] виділяє такі методи виховання: переконання, вправляння(привчання), заохочування, спонукання, приклад, примушування та покарання.

Переконанням – називається вплив словом на свідомість [5], волю та почуття дитини з метою формування у неї вольових якостей, які, в свою чергу, визначають їхні вчинки та поведінку. Психологічною основою методу переконування є здатність особи під впливом іншої особи сприймати її погляди і відповідно діяти.

Вправляння (привчання) – основний шлях формування міцних навичок і звичок. Багаторазове, свідоме виконання встановленого правила виробляє звичку [4].

Спонукання – організація занять, де кожна дитина зайнята справою. Важливим засобом спонукання є інтерес до занять. Дійовий засіб, що викликає інтерес – вивчення нового матеріалу [16].

Основними напрямками спонукання дітей до занять фізичною культурою і спортом є:

1. Повідомлення мети і призначення фізичної культури і спорту взагалі та окремих вправ зокрема.
2. Проведення тренувань з високою щільністю.
3. Створення пошукових ситуацій, організація самостійної роботи дітей.
4. Приклад тренера.
5. Гра і змагання.

## б. Вплив на емоції дитини різними прийомами.

Заохочення – це позитивна оцінка дій і вчинків дитини [30], визнання їх успіхів і досягнень, що сприяє моральному задоволенню і веде до закріплення позитивних форм поведінки. Позитивна оцінка дитини, а також його роботи заохочує серйозно ставитись до навчання і є найважливішим чинником морального виховання.

Заохочення радує дитину, вливає в нього нові сили, піднімає у власних очах, будить ініціативу, активність, сприяє вихованню вольових якостей особистості. Дієвість заохочення залежить від періодичності його застосування і різноманітності форм. Ефективна форма заохочення – фіксація успіхів дитини.

Покарання – виражає негативну оцінку вчинків і дій дитини [79], сприяє подоланню і викоріненню у нього негативних навичок і звичок поведінки. Як і заохочення покарання потребує від педагога індивідуального підходу. При оцінюванні поведінки дитини потрібно враховувати рівень фізичної підготовленості, працьовитості, які він проявляє.

До мір покарання відносять:

- догану – застосовується за звичайних обставин або (більш жорстка форма) перед друзями;
- позбавлення задоволень;
- покарання вправою. Дитина, яка насмітила у приміщенні, повинна прибрати, зіпсувала інвентар – відремонтувати його, погано чергувала – повторити чергування.

Зміна ставлення педагога до своїх учнів також має визначальне значення для їхнього виховання. Педагог ставиться до винуватця підкреслено ввічливо. Звертається до нього тільки у разі необхідності. Не дає йому ніяких доручень. Змінює звичний привітний тон звернення на сухий і суворий.

Фіксація провини дитини [32]. Більш грубі порушення дисципліни караються розповіддю про них, записом у щоденнику тощо.

У фізичному вихованні та спорті педагогічні дії спрямовані на вивчення

фізичних вправ та розвиток рухових здібностей [10; 20; 31; 39], у яких фізичні вправи є основним засобом. Проте, як зазначає практика нові соціальні, економічні та екологічні умови, що виникли за останні роки в Україні потребують переглядання деяких положень теорії та методики фізичного виховання дітей молодшого віку.

Перш за все це стосується спрямованості всієї системи фізичного виховання, у якій повинні вирішуватися завдання поліпшення здоров'я підростаючого покоління, як фізичного, морального так і психічного. У процесі вирішення цих завдань паралельно та у взаємозв'язку повинні вирішуватись виховні і освітні завдання.

Як стверджують більшість дослідників Т.Ю. Круцевич [32], Л.П. Матвєєв [45] сучасні програми з фізичної культури не сприяють удосконаленню педагогічного процесу, не спрямовані на оздоровлення підростаючого покоління, виховання у них високих моральних та вольових якостей. Розглядаючи фізичне виховання дітей молодшого віку як педагогічний процес, у сучасних умовах необхідно спрямовувати його на комплексне підвищення фізичного, психічного та морального здоров'я дітей.

У цьому процесі паралельно, але у взаємозв'язку вирішуються питання виховання рухових здібностей, моральних та вольових якостей дітей у процесі занять фізичною культурою. Такі завдання можуть бути вирішені тільки за умови поєднання та взаємозв'язку вікових закономірностей розвитку дитини та педагогічних умов – фізичного навантаження, обсягу та інтенсивності фізичних вправ, форм та методів організації занять тощо.

Корекція цього процесу потребує вдосконаленого комплексного контролю та оцінки як стану фізичного, морального та психічного здоров'я, рівня вихованості та освіти.

Таким чином, сучасна система фізичного виховання дітей молодшого віку потребує комплексного підходу, який дозволяє у процесі занять фізичними вправами виховувати фізично і психічно здорову, вольову та морально стійку особистість.

## Висновки до розділу 1

Сучасна система фізичного виховання і спорту розвиває і вдосконалює не тільки рухові здібності, а й виховує морально-вольові якості людини. Здійснення морального виховання дітей молодшого віку у процесі занять фізичною культурою і спортом передбачено самим характером ігрової та змагальної діяльності.

Аналіз літературних джерел показав, що існують сенситивні періоди та протиріччя у періодизації розвитку моральних якостей дітей молодшого віку. Важливо врахувати індивідуальні та вікові особливості індивідуума у процесі розвитку моральних якостей під час занять фізичною культурою.

У науковій та методичній літературі спостерігаються відповідні суперечності у показниках сенситивних періодів вікового розвитку рухових здібностей дітей молодшого віку, відсутність комплексного підходу, який є основою цілеспрямованого вдосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Переважна більшість дослідників та практиків приходять до думки, що фізична підготовка повинна організовуватись з елементами змагань, які гарантують спортивно-ігрову форму проведення тренувальних занять.

Встановлено, що виховання морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання передбачає створення сприятливих умов для розкриття інтелектуального, морального і фізичного потенціалу особистості. Швидкий розвиток рухових здібностей, позитивну оцінку дій дітей, проведення занять на високому емоційному рівні, широке застосування комплексів фізичних вправ, ігор естафет, ігрового і змагального методів необхідно розглядати як обов'язкову умову організації педагогічного процесу, спрямованого на виховання моральних якостей.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### **2.1. Методи дослідження**

У дослідницькій роботі використовувалися такі методи

Теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел.

Педагогічне спостереження.

Педагогічний експеримент.

Педагогічне тестування рухових здібностей і функціональних можливостей.

Експертна оцінка морально якостей.

Методи математичної статистики.

#### **2.1.1. Теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел.**

Теоретичний аналіз та узагальнення досвіду педагогічної практики здійснювались у наступних напрямках:

– єдність фізичного та морально-вольового виховання у фізичній культурі особистості [12, 16, 19];

– вікові особливості морального виховання дітей 8–9 років [11, 27, 35];

– засоби та методи морально-вольового виховання дітей молодшого віку та їх розвиток рухових здібностей [31, 51, 53].

Аналіз спеціальної літератури дозволило локалізувати проблемні ситуації, визначити напрямок, що пов'язаний з оптимізацією морального виховання дітей молодшого віку в процесі занять спортом, а згодом проаналізувати з позиції напрацьованих даних результати власного дослідження.

**2.1.2. Педагогічні спостереження** проводилися для фіксації проявів моральних якостей у процесі тренувальних занять.

У процесі педагогічних спостережень, що проводилися на базі дитячо-

юнацької спортивної школи за участю дітей 8–9 років, регулярно застосовувалася реєстрація проявів морально-вольових якостей на тренувальних заняттях. Об'єктами педагогічного спостереження були: поведінка дітей під час виконання фізичних вправ та прояв морально-вольових якостей під час рухливих ігор, характер і обсяг фізичних навантажень у процесі розвитку їх рухових здібностей.

Для визначення загального рівня морального розвитку спостерігалися найбільш типові його показники, які характеризують цілісність особистості, а для рівня розвитку окремих вольових якостей – найбільш характерні ознаки.

**2.1.3. Педагогічний експеримент.** Було використано константувальний і формувальний експерименти.

Константувальний експеримент проводився з метою вивчення вікової динаміки і взаємозв'язку морально-вольових якостей та рухових здібностей з функціональними можливостями, фізичним розвитком дітей 8–9 років (хлопчики та дівчата).

Формувальний експеримент проводиться з метою визначення ефективності розроблених засобів і методів для підвищення моральної сфери дітей та їх рухових здібностей.

В експерименті були задіяні 12 хлопчиків у віці 8 років, 14 хлопчиків у віці 9 років і 10 дівчаток у віці 8 років, і 13 – у віці 9 років.

Формувальний експеримент проводився протягом одного року з вересня 2019 року по квітень 2020 року. Початкові показники фізичної підготовленості та морально-вольових якостей дітей контрольної і експериментальної груп майже не відрізнялися. Тренувальні заняття проводилися у відповідності з розробленою експериментальною методикою, яка спрямована на покращання морально-вольових якостей дітей у процесі тренувань, але згідно з навчальною програмою для ДЮСШ. Реєстрація показників фізичної підготовленості і моральних якостей проводилась двічі: на початку експерименту і після експерименту.



**2.1.4. Педагогічне тестування рухових здібностей і функціональних можливостей.** Під час складання програми тестування фізичної підготовленості та функціональних можливостей дітей молодшого віку були використані контрольні вправи (Л. Сергієнко [62]; Б. Шиян [80]), які пройшли теоретичне обґрунтування та перевірку педагогічною практикою. Педагогічне тестування використано для визначення рівня розвитку рухових здібностей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координації.

Силові здібності визначалися максимальним показником динамометрії кисті.

Швидкісні здібності контролювалися за результатами бігу на 30 метрів з високого старту.

Для оцінки швидкісно-силових здібностей використовувались стрибки у довжину з місця та вгору.

Човниковий біг 15 м х 2 із перенесенням кубиків з високого старту виявляли рівень розвитку координації.

Для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості використовувався біг на 300 метрів з високого старту.

Контрольні випробування – біг на 30, 300 метрів, 15 м х 2 – проводились у вигляді змагань. Час виконання цих вправ фіксувався за допомогою секундоміра з точністю до 0,1 с.

Результати бігу на 30 і 300 метрів реєструвалися в умовах відкритого майданчика згідно з правилами змагань із легкої атлетики. Під час бігу на 300 метрів обстежувані бігли групами по 4–5 осіб.

Рівень розвитку гнучкості визначався таким чином: стоячи на лавці, дитина, не згинаючи ніг у колінах, виконувала нахил уперед. Дотягнувшись пальцями до фіксатора, переміщував його по планці вниз, нахиляючись максимально вперед і фіксуючи кінцеве положення. Коли пальці були розміщені вище нульової відмітки, то гнучкість оцінювалась негативним числовим значенням, нижче – позитивним. Тест проводився двічі, фіксувався кращий результат.

*Функціональні можливості* – визначались за допомогою Гарвардського степ-тесту [61], який передбачав одноступінчате навантаження.

У досліджених, у стані спокою, вимірюється ЧСС (пальпаторно), при цьому пальці знаходяться на сонній артерії. Після цього давали протягом 5 хв. навантаження у вигляді піднімання на лавці в темпі 90 ударів метронома за хвилину. Під кожний удар метронома рекомендується зробити один крок. Повний цикл складається із чотирьох кроків, кількість підйомів – 22,5 разів. Пульс фіксується помічниками експериментатора на перших 10 с у перші 3 хв відновлення.

Результати тестування виражаються в умовних одиницях у вигляді індексу гарвардського степ-тесту (ІГСТ). Цю величину вираховують за формулою:

$$ІГСТ = \frac{t * 100}{(f_1 + f_2 + f_3) * 6},$$

$t$  – час виконання фізичного навантаження в секундах;

$f_1, f_2, f_3$  – сума пульсу за перші 10 секунд кожної хвилини (починаючи з 2-ої) відновлювального періоду.

Величина 100 необхідна для вираження ІГСТ у цілих числах, 6 – для переведення суми пульсу за 10-секундний проміжок часу в число ЧСС за одну хвилину.

Величина Індексу гарвардського степ-тесту характеризує швидкість відновлювальних процесів після фізичного навантаження. Чим швидше відновлюється пульс, тим менша величина  $f_1+f_2+f_3$  і відповідно вищий індекс Гарвардського степ-тесту.

**2.1.5. Експертна оцінка морально якостей.** Для кількісної оцінки морально-вольових якостей були залучені шість експертів з числа провідних тренерів із легкої атлетики, волейболу, футболу (3 особи – вищої категорії; 3 особа – I категорії), які мали стаж тренерської роботи понад 15 років. Оцінку моральних якостей дітей здійснювали за модифікованою бальною методикою, що відповідала таким умовам: 1) в комплексі достатньо точно і всебічно

відображали зміст кожного морально прояву в навчально-тренувальному процесі дітей; 2) були зрозумілими для тренерів і юних спортсменів; 3) природно відображали навчально-тренувальний процес, реакцію психіки і функціональних систем юних спортсменів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

### Загальні ознаки прояву морально-вольових якостей дітей

Рівні розвитку моральних якостей		
високий	середній	низький
наявність чіткої мети у зміцненні свого здоров'я і фізичного вдосконалення;	розуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного вдосконалення, але відсутність чіткої мети їх досягнення;	нерозуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного удосконалення;
наявність постійного бажання відвідувати навчально-тренувальні заняття;	епізодичне бажання відвідувати навчально-тренувальні заняття;	повна відсутність бажання відвідувати навчально-тренувальні заняття;
постійне і стійке прагнення до досягнення мети із збереженням високого рівня енергії і активності;	епізодичне прагнення до підвищення рівня фізичної підготовленості, недостатні прояви активності;	відсутність прагнення до фізичного удосконалення, повна пасивність до змагальної діяльності;
наявність стійкого інтересу до різної навчально-тренувальної роботи.	наявність інтересу до окремих занять, засобів методів і фізичних вправ.	відсутність інтересу до тренувальних занять.

Оцінювання проводилося за дванадцятибальною системою: так, рівень проявляється високим – 8–12, середній рівень – 4–8, низький рівень – 1–4.

**2.6. Методи математичної статистики.** Математико-статистична обробка матеріалу [17; 62] проводилася з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів і мала такі процедури:

– оцінка і характеристика варіаційних рядів параметрів представників різноманітних вікових і диференційованих груп, контрольних і експериментальних ( $X, m$ );

– порівняння і визначення достовірності розходжень ( $t$ ) між окремими групами;

– характеристика кореляційних залежностей( $r$ );

Характеристика варіаційних рядів, достовірність розходжень і коефіцієнти кореляції розраховувалися за загальноприйнятими формулами [3]. Темп приросту показників, що характеризують розвиток рухових здібностей, визначається за формулою:

$$w = \frac{100(V2 - V1)}{0.5(V1 + V2)} \%$$

де: V1 – вихідний результат;

V2 – кінцевий результат.

Оцінка генеральних середніх арифметичних за вибірковими середніми і достовірність розходжень між ними визначалися за допомогою  $t$  – критерію Стюдента [17]. При оцінці достовірності отриманих даних за основний був прийнятий п'ятипроцентний рівень значимості.

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Прилуцької ДЮСШ. У ході проведених досліджень брали участь хлопчики і дівчатка 8–9-річного віку з спортивних відділень легкої атлетики, футболу і волейболу.

На *першому етапі* (вересень-жовтень 2019 р.) було вивчено та проаналізовано літературні джерела, які висвітлюють досліджувану проблематику. Результати теоретичних досліджень стали основою для розроблення методики вивчення структури фізичної підготовленості, рівня морального розвитку та основних компонентів особистості молодших дітей.

*Другий етап* (жовтень-грудень 2019 р.) – проведення констатуючого експерименту, у зміст якого входило тестування рівня фізичної та функціональної підготовленості, морально-вольових якостей у тренувальному процесі дітей. На цьому етапі використовували методи педагогічного тестування, спостереження з подальшим залученням методів математичної

статистики та аналізу. Застосування вказаних методів дало змогу виявити вікові та статеві особливості розвитку рухових здібностей, моральних якостей, функціональних можливостей і встановити взаємозалежність показників фізичної підготовленості та морального розвитку у дітей 8-ми і 9-ти років. Аналіз експериментальних даних забезпечив визначення методичної спрямованості комплексного фізичного і морального виховання дітей молодшого віку на тренувальних заняттях.

*Третій етап* (грудень 2019–березень 2020 р.) – власне проведення експерименту практичного втілення розроблених форм, методів і засобів, що спрямовані на підвищення рівня розвитку моральних якостей і рухових здібностей у дітей 8-ми і 9-ти років відповідно їх віковим особливостям. Під час експерименту вносилися корективи у систему педагогічних дій, важливих для морального і фізичного виховання дітей, встановлювалося дозування навантажень та відпочинку на заняттях, оптимальних для дітей молодшого віку.

*Четвертий етап* (квітень-травень 2020) було присвячено аналізу результатів дослідження, математичній обробці даних, отриманих під час педагогічного експерименту, і з'ясуванню ступеня ефективності експериментальної методики.

## РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ  
І РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ В УМОВАХ  
СПОРТИВНО-ЮНАЦЬКОЇ ШКОЛИ

**3.1. Підвищення морально-виховних якостей у тренувальному процесі дітей**

На думку Л. Волкова [14] та інших дослідників [7, 29], перед тим як ставити виховні завдання в процесі занять фізичною культурою і спортом, необхідно визначити рівень вихованості.

Як свідчить О. Матвієнко [46], рівень вихованості – це ступінь моральної зрілості дитини, яку вона досягає в процесі цілеспрямованої педагогічної діяльності.

Для визначення загального рівня морального розвитку беруться найбільш типові його показники, які характеризують цілісність особистості, а для рівня розвитку окремих якостей – найбільш характерні ознаки.

І.В. Носоленко [51] виділяє такі основні позитивні якості: взаємодопомога, чесність, працьовитість, справедливість, відповідальність, дисциплінованість, чуйність, бережливість, старанність, турботливість, ввічливість.

Педагогічні спостереження В.В. Белорусової [5] показали, що в процесі занять фізичною культурою і спортом формуються такі якості: працьовитість, дисциплінованість, відповідальність, акуратність, активність, чесність, сміливість, взаємодопомога, справедливість, працьовитість. У дослідженні визначався рівень виховання таких позитивних моральних якостей: чесності, справедливості, відповідальності, працьовитості, взаємодопомоги.

Після проведеного педагогічного спостереження та експертного оцінювання, отримали рівень вихованості моральних якостей дітей 8 і 9 років.

Результати показали, що рівень вихованості моральних якостей дівчаток вищий, ніж хлопців як у 8, так і у 9 років (рис. 3.1 і 3.2).

Цю тенденцію спостерігаємо як у хлопців, так і у дівчат, адже показники вихованості моральних якостей дітей 8 років вищі від показників дітей 9 років.

На думку Ж. Піаже [54], цей віковий період характерний переходом від морального реалізму до автономної моралі. Ж. Піаже говорить, що дитина у моральному розвитку проходить дві стадії: моральний реалізм, автономна мораль. На першій стадії дитина відчуває необхідність виконання правил, тому що вони сприймаються як незмінні. Моральні реалісти вважають справедливими і правильними стимули і покарання з боку дорослих.

На другій стадії, автономній моралі, правила можна змінювати. Тобто діти усвідомлюють свої вчинки і можливість уникнути покарання. Ця стадія характерна для підліткового віку. І як наслідок – показники вихованості справедливості у дітей 9 років вищі у середньому на 10,5%, ніж у дітей 8 років (рис. 3.1).

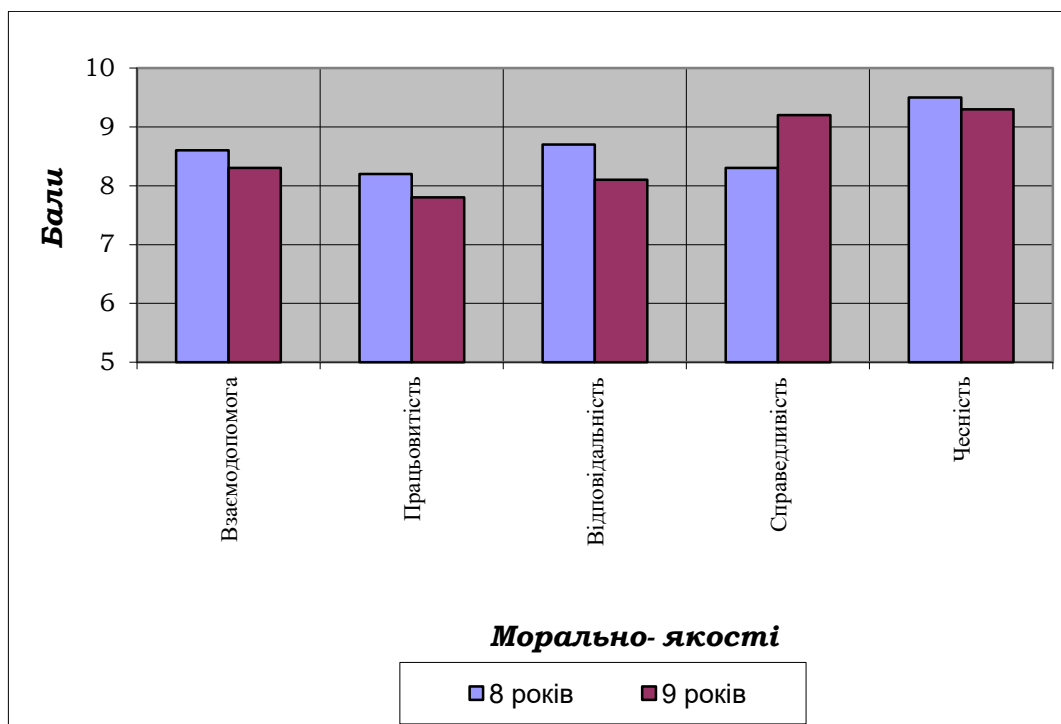


Рис. 3.1. Рівень розвитку моральних якостей хлопців 8 і 9 років

Показники рівня вихованості моральних якостей у віці 8 років у дівчаток

вищі, ніж у хлопчиків в середньому на 1,2 бала. Найвищий показник рівня вихованості у хлопчиків – чесність (9,5). У дівчаток – взаємодопомога (10,5) і чесність (10,2). Найменший показник у хлопців – працьовитість (8,0), а у дівчаток – справедливність (8,7).

Показники рівня вихованості моральних якостей у віці 9 років дівчаток вищі, ніж у хлопчиків в середньому на 1,0 бала. Найвищий показник рівня вихованості у хлопчиків показує така якість, як чесність (9,3). У дівчаток – справедливність і чесність (9,7). Найменший показник у хлопців – працьовитість (7,9) а у дівчаток – відповідальність (9,2).

Проведений аналіз динаміки показників моральної вихованості дітей молодшого віку свідчить про те, що в даний віковий період рівень моральної вихованості має тенденцію до зниження (рис. 3.2).

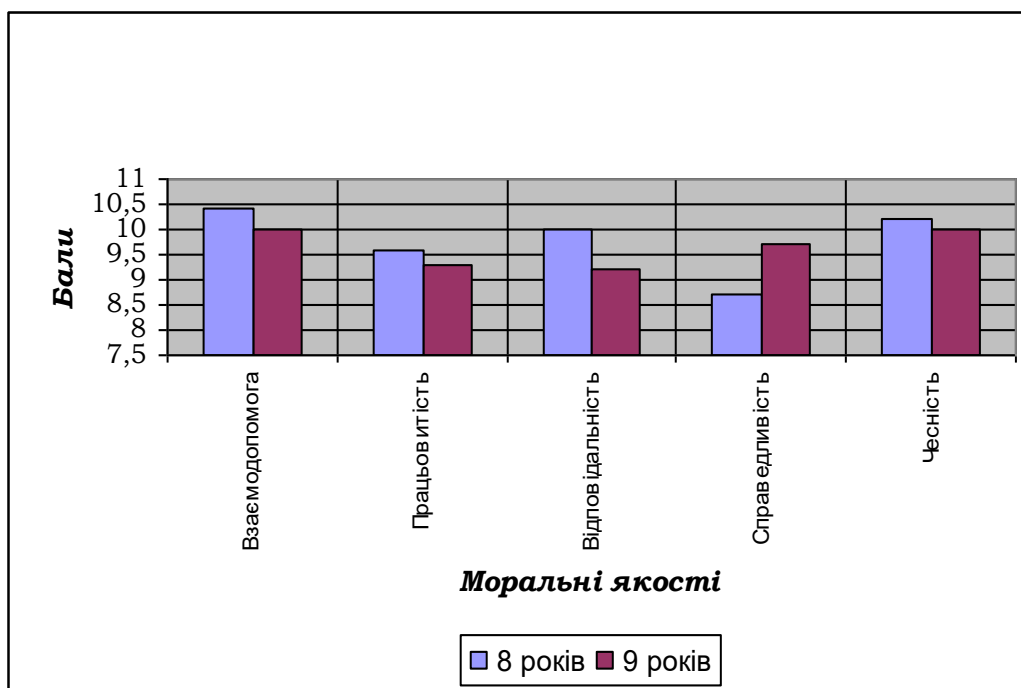


Рис. 3.2. Рівень розвитку моральних якостей дівчат 8 і 9 років

Так, оцінка моральних якостей (рис. 3.2) має від'ємне значення. Даний факт підтверджує, що у віковому періоді від 8 до 9 років оцінка показників взаємодопомоги становить у хлопців – -3,5%, у дівчаток – -3,9%. Також тенденцію до зниження мають і максимальні показники як у хлопців, так і у дівчат. Тобто, відмінностей між хлопчиками і дівчатками у



розвитку цієї якості не спостерігаємо. Аналогічний характер спостерігається і з оцінками показників працьовитості. Необхідно відзначити, також зменшення максимальних показників рівня вихованості даної якості. Оцінка показників працьовитості становлять у хлопців – -5%, у дівчат – -3,7%.

Як показали результати дослідження, найбільшу тенденцію до зменшення рівня вихованості даного вікового періоду мають показники відповідальності. І як наслідок цього, у дітей даного вікового періоду констатуємо найнижчі оцінки показників: у хлопців – 7,14%, у дівчат – 8,33% (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

### Показники моральних якостей у дітей 8–9 років, бали

Моральні якості	Вік, стать			
	Хлопці		Дівчата	
	8 років	9 років	8 років	9 років
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
Взаємодопомога	8,64±0,51	8,34±0,39	10,4±0,31	10,0±0,37
Працьовитість	8,15±0,43	7,79±0,42	9,6±0,29	9,3±0,3
Відповідальність	8,69±0,4	8,12±0,34	10,0±0,34	9,2±0,24
Справедливість	8,3±0,45	9,2±0,38	8,96±0,29	9,7±0,22
Чесність	9,5±0,39	9,3±0,3	10,18±0,27	10,0±0,19
Комплексний показник моральної вихованості	8,6±0,34	8,5±0,33	9,9±0,22	9,5±0,22

Дослідивши вікову динаміку розвитку рівнів вихованості чесності, ми побачили, що оцінка теж має від'ємне значення. Але максимальні показники не мають тенденції до зменшення, а мінімальні – навпаки зросли, тому оцінки показників у хлопців становлять – 2,3%, у дівчаток – 1,9%. Особливістю даного віку є те, що рівень вихованості справедливості у дітей 9 років вищий, ніж у 8 років. Цей факт відзначається оцінками показників даної якості: у хлопців – 10,2%, у дівчат – 10,8% (рис. 3.3).

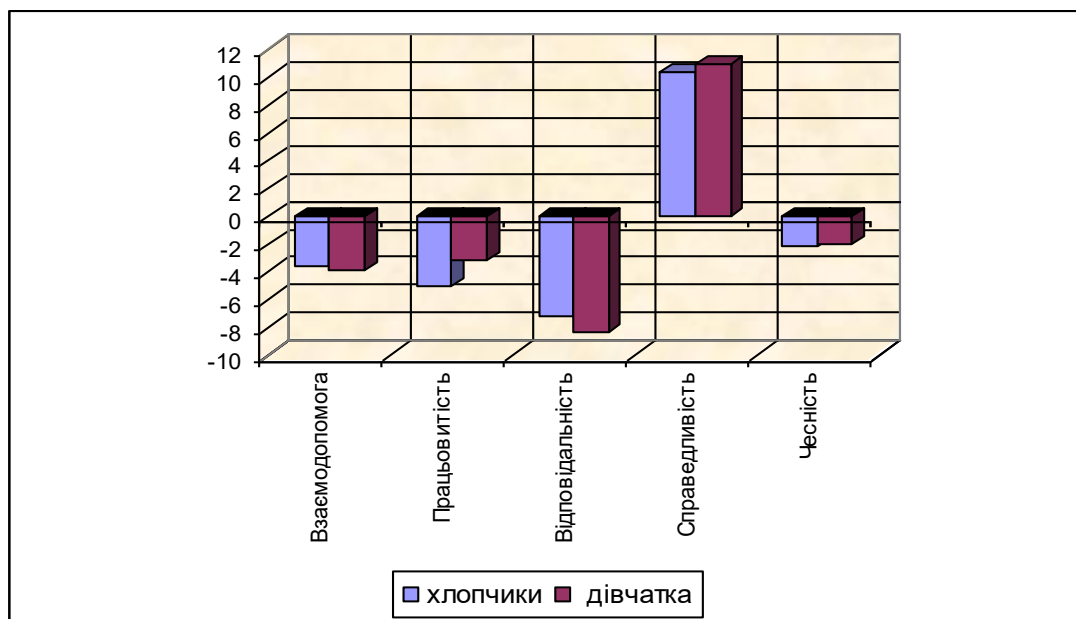


Рис. 3.3. Вікові темпи розвитку моральних якостей

Дані дослідження показали, що у віковий період від 8-ми до 9-ти років потрібно збільшувати педагогічний вплив на формування морально-вольових якостей: справедливості, чесності, працьовитості, взаємодопомоги, відповідальності. Отже, перед тим як ставити виховні завдання у фізичному вихованні і спорті, потрібно визначити рівень цих якостей і вікові особливості даного віку.

Великі можливості мають тренувальні заняття для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено їх змістом та формами організації. На занятті поведінка дитини відкрита для спостереження тренером у різноманітних ситуаціях і емоційних станах.

### **3.2. Комплексне виховання у дітей моральних якостей і рухових здібностей**

Підбір рухливих ігор та ігор – естафет для виховання моральних якостей та фізичних здібностей у процесі занять фізичною культурою необхідно здійснювати з урахуванням педагогічних принципів і положень, прийнятих в педагогіці та теорії і методиці фізичного виховання. Підбір ігор, ігор-естафет, величина фізичного навантаження, інтенсивність і послідовність поступово

ускладнюючих завдань, широке застосування ігрового і змагального методів, проведення контрольних занять і змагань – все це в цілому забезпечило необхідні педагогічні умови для поєданого виховання фізичних здібностей та моральних якостей.

Аналіз результатів дослідження моральних якостей у дітей 8 і 9 років показав, що у віці 8 років рівень вихованості моральних якостей вищий, ніж у віці 9 років. Не виявлено суттєвих розбіжностей у показниках хлопців та дівчат даного віку у оцінці показників моральних якостей.

З першого класу навчання у школі діти вже повинні мати уявлення про такі морально-етичні поняття як добро і співчуття, людяність, честь, дружба та любов до рідної землі, мови, традицій українського та інших народів.

Проведений аналіз програм та „читанок” для дітей свідчить, що їх зміст в основному дає можливість для формування різноманітних моральних якостей. Так, зміст цих підручників дозволяє формувати в учнів уявлення про гуманне ставлення до людей, любов до рідного краю, рідної землі – України. Але кількість текстів, що дозволяє зрозуміти згадані уявлення, дуже малий – у другому класі становлять 18%, а у третьому – 21%.

Педагогічна практика та дослідження науковців свідчать, що діти вживають терміни, зв'язані з моральними якостями, але не всі ці терміни входять у механізм регуляції поведінки. Так, наприклад, 77% дітей уживають термін „чесність”, 77% – доброта, 60% – сміливість і боягузтво, 50% – нечесність тощо.

Діти запам'ятовують ці та інші терміни у типових ситуаціях, але рівень розуміння цих термінів у них ще низький.

Наукові дослідження свідчать [33; 38; 57], що моральні норми поведінки успішно засвоюються дітьми, коли вчитель не тільки розкриває їх зміст, на конкретних прикладах показує, як їх треба виконувати, а й ретельно стежить за неухильним виконанням, залучає колектив, клас, товаришів до участі в контролі за дотриманням правил.

Теоретичний аналіз, досвід практики та особисті педагогічні

експерименти дозволили розробити організаційно-педагогічну методика поєднаного виховання рухових здібностей та морально-вольових якостей дітей у процесі тренувальних занять (додаток А).

Розроблена методика і стала технологічною основою педагогічних експериментів. Основну роль у моральному вихованні дітей відіграє тренер-викладач ДЮСШ, який насамперед сам розуміє всі поняття моральності, вміє організувати (змодельовати) навчально-виховний процес так, щоб ці знання використовували діти у своїй діяльності.

Отже, перш за все тренер-викладач повинен бути усвідомленою людиною з теорії та методики морального виховання, принципів та основних понять і знати, що до змісту моральних цінностей відносять такі особисті якості як чесність, справедливість, гідність, порядність, відповідальність патріотизм, героїзм, толерантність, чуйність, благородство, доброзичливість, милосердя, скромність, співчуття, старанність, шляхетність, щирість, добродушність, самокритичність, вимогливість, об'єктивність, вірність, гуманність, мужність, любов до Вітчизни, рідної культури, мови.

Моральні норми, принципи, поняття мають історичний характер, так як частково змінюються, удосконалюються під впливом різних причин – умов життя людини, суспільних відносин, рівня культури і освіти населення, нових традицій тощо.

Дослідники [9; 11; 46] стверджують, що до змісту моральних цінностей входять близько ста понять, які характеризують моральні якості. Але багато з цих понять мають загальний характер і представляють собою так звані загальнолюдські цінності. До таких понять можна віднести патріотизм, справедливість, совість, честь, шляхетність, добро, гуманізм, щастя.

Необхідно зауважити, що більшість цих якостей були основою християнської моралі, і впродовж багатьох віків – основою морального виховання підростаючого покоління і всього населення нашої держави.

Отже, через систему орієнтацій, норм, заборон, оцінок, ідеалів мораль регулює поведінку людини.

1. *Працьовитість* – ставлення особистості до своєї діяльності, що зовні виявляється у кількості й якості її суспільно значимих результатів.

#### Тематичні промовки

<p><b>Гнучкість тіла, сила рук</b> Гнучкість тіла, Сила рук – Гартувать спортивний дух На уроках фізкультури Допоможе кожен рух.</p>	<p><b>Чемпіона дожену</b> Я стрибну у довжину – Чемпіона дожену. В праці – сила. Це закон. Буде й з мене чемпіон.</p>
<p><b>Біг – здоров'я</b> Біг – здоров'я, біг – це сила. Я лечу, немов на крилах. І тікають всі хвороби: Біг здолав усі мікроби.</p>	<p><b>Ми старанні, не ледачі</b> Ми старанні, не ледачі, В праці – перші, в спорті – кращі. Три-чотири! В ногу! В ногу! З фізкультурою в дорогу!</p>

2. *Взаємодопомога* – властивість особистості завжди прийти на допомогу не для власної користі.

#### Тематичні промовки

<p><b>Допомога – перемога</b> Один одному завжди Допоможемо в труді. Нас чекає перемога, Де завжди є допомога.</p>	<p><b>Руку дружби подамо</b> Відставати не дамо, Руку дружби подамо. Допоможем у навчанні – Переможем у змаганні.</p>
<p><b>Спортивні та завзяті</b> Будем ми допомагати, Разом труднощі долати. Ми спортивні та завзяті І в навчанні, і на святі.</p>	<p><b>Спортивна сім'я</b> Ми спортивна сім'я. Допоможем – ти і я. Ми усім допомагаєм, Золоті медалі маєм.</p>

3. *Справедливість* – позитивна якість особистості, яка керується у своїй поведінці принципами, внутрішніми переконаннями, чітко дотримується і відстоює їх.

### Тематичні промовки

<p><b>Справедливість для всіх</b> Кроком руш! Як один! У нас дружний загін. Ми дотримуємося скрізь Справедливості для всіх.</p>	<p><b>Справедливий не образить</b> Справедливий не образить, Друга у біді не зрадить. Ми виходим на зарядку, Розрахунок по порядку.</p>
<p><b>Справедливі ми та дужі</b> Живемо на Україні, Незалежній та єдиній. З фізкультурою у дружбі Справедливі ми та дужі.</p>	<p><b>Чемні ми та справедливі</b> Чемні ми та справедливі В школі, в дружбі та в родині. Ми шикуюмось в ряди Будем першими завжди.</p>

4. *Відповідальність* – властивість особистості, яка характеризується прагненням і умінням оцінити свою поведінку з точки зору користі чи шкоди для суспільства, поєднувати свої вчинки з вимогами, що існують у суспільстві, нормами, законами, співвідносити потреби з реальними можливостями.

### Тематичні промовки

<p><b>Ми за все відповідаємо</b> Доручили нам у школі Зберігати м'ячі футбольні. Ми за все відповідаємо, Кожен м'ячик зберігаємо.</p>	<p><b>Ми завзяті, не ледачі</b> Ми завзяті, не ледачі, Бо козацької ми вдачі. У навчанні ми старанні І за все відповідальні.</p>
<p><b>Граєм з друзями в футбол</b> У ворота перший – гол! Граєм з друзями в футбол. Ніжку їм не підставляємо, Бо за це відповідаємо.</p>	<p><b>Треба бути відповідальним</b> Ми завзяті школярі Полетимо до зорі. Щоб здолати шляхи захмарні, Треба бути відповідальним.</p>

5. *Чесність* – одна з вимог моральності, включає правдивість, принциповість, вірність прийнятним зобов'язанням, суб'єктивну переконаність у вірності справі, що здійснюється, щиросердечність перед іншими і самим собою щодо тих мотивів, якими людина керується, визнання і дотримання прав інших людей на те, що їм законно належить.

### Тематичні промовки

<p><b>Честь спортивну бороню</b>          В нашім класі,          В нашій школі          Не обманюють ніколи,          Честь спортивну борони,          Завжди правду говори.</p>	<p><b>Чесним бути в боротьбі</b>          Ми гартуємо м'язи пружні,          Як Клички, ми будемо дужі.          Чесним бути в боротьбі          Треба всім: тобі й мені.</p>
<p><b>Честь і совість – наш девіз</b>          Чесно грати, чесно жити,          України рідні діти.          Честь і совість – наш девіз!          Пам'ятай й виконуй скрізь!</p>	<p><b>Чесним будь завжди і всюди</b>          Чесним будь завжди і всюди –          Будуть шанувати люди.          Всі ми будем чесно жити,          З фізкультурою дружити.</p>

Використання у процесі тренувальних занять тематичних промовок моральної спрямованості перші та треті строки промовки декламує тренер-викладач чи підготовлений учень, а другі і четверті – всі хором.

Але зміст всієї промовки повинні знати всі діти.

Такі методичні особливості мають урок тренувальні заняття у вивченні понять моралі та моральної поведінки.

Таким чином, у структурі цього процесу ми можемо виділити перший компонент – *пізнавальний*, зміст якого – теоретичні основи моралі, відомості про моральні якості та їх значення у житті сучасної людини.

До цього ж пізнавального компонента потрібно віднести і знання норм та правил поведінки при заняттях спортом. У розроблений зміст цього морального кодексу юного спортсмена входять наступні норми та правила:

- на тренувальне заняття дитина приходить без запізнь, у чистій спортивній формі;
- будь відповідальним, виконуючи доручення тренера-викладача;
- знай тематичні вірші і голосно їх декламує;
- будь працьовитим і наполегливим у виконанні фізичних вправ;
- допомагай друзям у виконанні складних фізичних вправ;
- у змаганні будь чесним і справедливим.

Під час розробки змісту кодексу юного спортсмена нами були використані принципи «Кодексу спортивної честі» (фейр плей-чесна гра), які висвітлені у навчальному посібнику «Твій перший олімпійський путівник», розроблений колективом авторів під керівництвом професора М.М. Булатової.

Кодекс спортивної честі у процесі гри потребує:

- дотримуватись правил;
- поважати суддів та позитивно сприймати їх рішення;
- поважати суперників;
- давати кожному рівний шанс для досягнення результатів.

Не менш важливим компонентом педагогічного процесу є форми організації тренувальних занять, які забезпечують мотиваційно-емоційну спрямованість.

Практично-діяльнісний компонент загальної структури забезпечується формою та методами організації і виконання фізичних вправ. У наших дослідженнях ми прийшли до висновку, що ефективне виховання моральних та рухових здібностей потребує використання ігрового та спортивно-ігрового методів, які проводяться з елементами змагальної діяльності.

У даному випадку враховується те, що увага дитини дуже обмежена і не може довго зосереджуватись на одній вправі. Тому заняття проводяться так, щоб дитина діставала задоволення від них. Почуття задоволення, позитивні емоції мають велике значення. За рахунок емоцій підвищується працездатність, а це – один із найефективніших факторів виховання дитини. Вплив емоцій на працездатність пов'язаний з тим, що емоційне збудження втягує в активну діяльність ряд важливих підкоркових центрів, які тонізують кору великих півкуль, підвищують її активність.

Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховувати рухові здібності та моральні якості в цікавій для дитини формі, а й закріплювати рухові навички, здобуті в процесі навчання. Цей метод використовують у роботі як вітчизняні, так і зарубіжні педагоги.

При початковому навчанні спеціальних вправ використовуються ігри-



естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-метання, комбіновані ігри-вправи та весь той багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу фізичного виховання.

Не менш важливим змістом практично-діяльнісного компоненту є виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових здібностей.

У структуру методики розвитку рухових здібностей входять наступні методичні правила:

– комплексність і послідовність. Узагальнення та аналіз досліджень [80] дають підставу твердити, що виховання рухових здібностей дітей є комплексно з додержанням такої послідовності: гнучкість, координація або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість.

Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ, передбачених навчальними програмами для ДЮСШ різних видів спорту. Чинник взаємозалежності фізичної і технічної підготовки юних спортсменів загальновідомий і не потребує коментарів. До того ж комплексне виховання рухових здібностей дітей закладає важливі передумови для успішної тренувальної діяльності.

Тренувальні заняття з метою розвитку моральних якостей та рухових здібностей проводиться за загальноприйнятою системою, але з додержанням певної послідовності в засвоєнні матеріалу. Перша частина заняття – підготовча, загально-розвиваючі вправи та вправи на гнучкість тих суглобів, які братимуть участь у виконанні рухів, передбачених завданням основної частини. Друга частина (основна) – розвиток координації та навчання техніки рухів, із використанням спортивно-ігрового методу, де вправа оцінюється за координаційною складністю, точністю виконання, часом, витраченим на виконання; розвиток швидкості, сили або витривалості. Завершальною основною частиною заняття є ігровий метод із використання рухливих ігор. Третя частина заняття (заклучна) – організація дітей відповідно до загальноприйнятого методичного положення;

– тривалість виконання вправ і обсяг навантаження. Ефективність розвитку рухових здібностей дітей значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ та їх інтенсивності, Так, удосконалюючи швидкість, вправи виконуються з максимальною інтенсивністю, які належать до розряду робіт максимальної потужності. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити 60–120 с. Однак, інтервали відпочинку, так само як і навантаження, постійно змінюються, щоб уникнути адаптації організму до одноманітної роботи.

Звичайно, це положення поширюється і на виховання інших рухових здібностей. Так, при розвитку сили вправи виконуються в швидкому й середньому темпі, відповідно з малими й середніми навантаженнями.

При комплексному вихованні рухових здібностей необхідно точно визначити обсяг навантаження. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності дітей і їх фізичної підготовки. Крім того, треба враховувати віковий розвиток сили, швидкості, витривалості тощо. Наприклад, для дітей молодшого віку доцільніше планувати більше вправ на виховання швидкості, координації, швидко-силових здібностей. Такий підхід і підтверджують наукові дані [14; 22; 45] про сенситивні періоди розвитку рухових здібностей. Щодо часу, який визначає обсяг навантаження, то тут треба виходити із 45 хв. Цим часом і зумовлюється обсяг навантаження на одне заняття.

Річний обсяг і час визначається у плані, який створюється з урахуванням даних вікового розвитку.

– інтервали відпочинку та їх характер. Після закінчення певної діяльності функціональні зміни в організмі не припиняються. Спершу настає фаза зменшеної працездатності, потім працездатність повертається до вихідного рівня й перевищує його. Фаза працездатності найчастіше стабілізується на вихідному рівні.

### Висновки до розділу 3

У ході педагогічного спостереження та експертного оцінювання, визначено, що рівень вихованості моральних якостей дітей 8 і 9 років в умовах спортивно-юнацької школи у дівчаток вищий, ніж хлопців як у 8, так і у 9 років. Найвищий показник рівня вихованості у хлопчиків – чесність (9,5 бала). У дівчаток – взаємодопомога (10,5 бала) і чесність (10,2 бала). Найменший показник у хлопців – працьовитість (8,0 бала), а у дівчаток – справедливість (8,7 бала). Показники рівня вихованості моральних якостей у віці 9 років дівчаток вищі, ніж у хлопчиків у середньому на 1,0 бала. Найвищий показник рівня вихованості у хлопчиків показує така якість, як чесність (9,3 бала). У дівчаток – справедливість і чесність (9,7 бала). Найменший показник у хлопців – працьовитість (7,9 бала) а у дівчаток – відповідальність (9,2 бала).

Дані дослідження засвідчили, що у віковий період від 8-ми до 9-ти років потрібно збільшувати педагогічний вплив на формування морально-вольових якостей: справедливості, чесності, працьовитості, взаємодопомоги, відповідальності. Отже, перед тим як ставити виховні завдання у фізичному вихованні і спорті, потрібно визначити рівень цих якостей і вікові особливості даного віку. Великі можливості мають тренувальні заняття для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено їх змістом та формами організації. На занятті поведінка дитини відкрита для спостереження тренером у різноманітних ситуаціях і емоційних станах.

Тренувальні заняття з метою розвитку моральних якостей та рухових здібностей повинно проводитися за загальноприйнятою системою, але з додержанням певної послідовності в засвоєнні матеріалу. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності дітей і їх фізичної підготовки. Крім того, необхідно враховувати віковий розвиток сили, швидкості, витривалості тощо. Щодо часу, який визначає обсяг навантаження, то тут треба виходити із 45 хв, таким часом і зумовлюється обсяг навантаження за одне тренувальне заняття.

## РОЗДІЛ 4

## АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведений аналіз кореляційних матриць дав змогу визначити рівень взаємозв'язків показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості і моральних якостей. У дівчат 8 років (табл. 4.1) необхідно відзначити, що показники силових здібностей знаходяться не у достовірному взаємозв'язку між показниками моральних якостей.

Таблиця 4.1

**Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та моральних якостей дівчат 8 років**

Показники	Динамометрія	Біг 30м	Біг-300м	Біг-15 м x 2	Вистрибування вгору	Нахил тулуба вперед	ЧСС після навантаження
Взаємодопомога	0,02*	0,27	0,21	-0,01	-0,05	-0,12	-0,29
Працьовитість	-0,04	0,20	-0,01	0,10	0,14	-0,03	-0,02
Відповідальність	0,01	0,11	-0,05	0,22	0,12	0,36	0,19
Справедливість	-0,07	0,07	-0,04	-0,01	0,33	0,03	-0,14
Чесність	-0,09	0,00	-0,07	-0,02	0,07	0,14	0,17
Комплексний показник	-0,05	-0,04	-0,06	0,07	0,22	0,10	0,00

Примітки: \*  $p < 0,05$

Взаємозв'язки між динамометрією та взаємодопомогою, працюовитістю, відповідальністю, справедливістю та комплексним показником знаходяться на рівні  $r = 0,01-0,09$ . Також необхідно відмітити про низький рівень взаємозв'язків показників швидкісних здібностей, витривалості та моральних якостей. Кореляційний взаємозв'язок бігу на 300 м із взаємодопомогою знаходиться на рівні  $r = 0,21$ , а з іншими показниками моральних якостей – на рівні  $r = 0,1-0,7$ . Щодо координації, то у дівчат даного віку також відсутні суттєві взаємозв'язки з моральними якостями ( $r = 0,01-0,22$ ).

Не відмічено значення взаємозв'язків між показниками швидкісно-силових здібностей (вистрибування вгору) та моральними якостями. Також можна відзначити взаємозв'язок на низькому рівні між вистрибуванням угору та справедливістю  $r = 0,33$ . Але кореляційний взаємозв'язок є не достовірним ( $r = 0,36$  при  $p < 0,05$ ). Високих кореляційних взаємозв'язків не відмічено у показників гнучкості з моральними якостями. Не виявлено тісних взаємозв'язків з показниками моральних якостей та функціональних можливостей. Так, ЧСС після навантаження показав відсутній кореляційний взаємозв'язок з показниками моральних якостей  $r = 0,02-0,29$ . Отже, у дівчат 8 років кореляційні взаємозв'язки моральних якостей з показниками фізичної підготовленості та функціональних можливостей не мають достовірних кореляційних взаємозв'язків.

Для хлопців 8 років (табл. 4.2) характерним є той факт, який був відмічений при аналізі кореляційних матриць 8 річних дівчат, – відсутністю рівня взаємозв'язків між показниками моральних якостей, фізичною та функціональною підготовленістю.

Таблиця 4.2

**Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та моральних якостей хлопців 8 років**

Показники	Динамометрія	Біг 30 м	Біг-300 м	Біг-15 м x 2	Вистрибування вгору	Нахил тулуба вперед	ЧСС після навантаження
Взаємодопомога	-0,33*	0,14	0,26	0,16	-0,31	0,19	-0,05
Працьовитість	-0,20	-0,10	-0,30	-0,13	-0,04	0,10	0,41
Відповідальність	-0,46	0,09	-0,40	0,13	0,09	0,26	0,16
Справедливість	0,00	-0,07	0,04	-0,20	-0,41	0,27	-0,12
Чесність	-0,37	0,28	-0,15	0,08	-0,14	0,26	0,00
Комплексний показник	-0,35	0,09	-0,11	0,01	-0,23	0,27	0,10

Примітки: \*  $p < 0,05$

Але випадковий математичний кореляційний взаємозв'язок для таких показників фізичної підготовленості як сила, швидкість та швидкісно-силова здібність, які на рівні  $r = 0,4-0,5$  з показниками таких моральних якостей як відповідальність і справедливість.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що між хлопцями і дівчатами у 8 років суттєвих відмінностей не виявлено за показниками взаємозв'язків між моральними якостями та функціональною підготовленістю.

Аналіз кореляційних матриць взаємозв'язків фізичної підготовленості, функціональних можливостей та моральних якостей показав, що з віком у 9 років суттєвих змін не відбулося (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

**Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та моральних якостей дівчат 9 років**

Показники	Динамометрія	Біг 30м	Біг-300м	Біг-15 м x 2	Вистрибування вгору	Нахил тулуба вперед	ЧСС після навантаження
Взаємодопомога	0,24*	-0,26	0,06	-0,43	0,22	0,15	-0,08
Працьовитість	0,04	-0,12	0,10	-0,44	0,25	0,09	-0,21
Відповідальність	0,30	-0,10	0,02	-0,17	0,24	0,21	0,04
Справедливість	-0,01	-0,19	0,06	-0,47	0,29	0,02	-0,28
Чесність	0,14	-0,09	0,18	-0,35	0,07	0,14	-0,23
Комплексний показник	0,17	-0,14	0,10	-0,45	0,25	0,14	-0,18

Примітки: \*  $p < 0,05$

Кореляційний взаємозв'язок показників динамометрії з моральними якостями становить  $r = 0,01-0,3$  у дівчат 9-ти років як і у дівчат 8-ми років, що є не достовірно. Не спостерігаємо змін взаємозв'язків з віком у дівчат у показника швидкості з моральними якостями, рівень яких становить  $r = 0,09-0,26$ . Відсутній значний кореляційний взаємозв'язок і у показників

витривалості. Так, результати кореляційного аналізу показали, що біг на 300 м ніяким чином не пов'язаний з моральними якостями, рівень яких становить 0,02–0,18 як у дівчат 8 так і 9 років. З віком у дівчат не змінилися кореляційні взаємозв'язки у швидкісно-силових здібностях і гнучкості.

Як і в попередньому віці, показники нахилу тулуба вперед не становлять тісних кореляційних взаємозв'язків з моральними якостями, які корелюють на рівні  $r = 0,02$ – $0,21$ . Щодо показників функціональних можливостей також, не відмічено змін з віком у дівчат. ЧСС після навантаження з моральними якостями кореляційні взаємозв'язки становлять  $r = 0,04$ – $0,1$ , що показує відсутність взаємозв'язків. Отже, у дівчат 9 років кореляційні взаємозв'язки моральних якостей з показниками фізичної підготовленості та функціональних можливостей не мають тісних взаємозв'язків.

Аналіз кореляційної матриці показав (табл. 4.4), що суттєвих змін з віком у хлопців не відбулося. Так, показники сили з моральними якостями у становлять рівень взаємозв'язку  $r = 0,17$  –  $0,31$  (як і у 8 років).

Таблиця 4.4

**Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та моральних якостей хлопців 9 років**

Показники	Динамометрія	Біг 30 м.	Біг-300м	Біг-15 м х 2	Вистрибування вгору	Нахил тулуба вперед	ЧСС після навантаження
Взаємодопомога	-0,24*	-0,30	0,12	-0,31	-0,07	0,39	0,02
Працьовитість	-0,17	-0,44	-0,10	-0,37	0,03	0,30	0,06
Відповідальність	-0,17	-0,34	-0,01	-0,23	-0,07	0,36	0,04
Справедливість	-0,24	-0,01	0,05	-0,10	-0,28	0,42	-0,18
Чесність	-0,31	-0,18	-0,09	-0,05	-0,12	0,29	-0,16
Комплексний показник	-0,23	-0,28	-0,02	-0,24	-0,11	0,40	-0,05

Примітки: \*  $p < 0,05$

Аналіз вікової динаміки показників фізичної підготовленості дітей 8 і 9 років свідчить про те, що у віці 9 років показники фізичної підготовленості оцінюються вище, ніж у віці 8 років, як у хлопців, так і у дівчат.

Необхідно відзначити, що у хлопців показники вищі, ніж у дівчаток, як у 8 років, так і у 9 років. У віковому періоді від 8-ми до 9-ти років у хлопців високий темп розвитку спостерігається у розвитку сили (39,0 %) та швидкісно-силових показників (12,9%). У дівчат у цьому віковому періоді високий темп розвитку швидкісно-силових здібностей (13,7%) та витривалості (9,9%).

У дітей 8 і 9 років існує відмінність у розвитку сили, а найбільший темп спостерігається у хлопців, при цьому він значно вищий, ніж у дівчат.

Цей чинник відзначається як за мінімальними, так і за максимальними показниками розвитку даної здібності. Найвищий темп розвитку сили (рис. 4.1) у досліджуваних дітей становить:

- а) у хлопців 39,7%;
- б) у дівчат 11,2%.

Отже, високий темп розвитку силових здібностей за показниками динамометрії у хлопців вищий, ніж у дівчат на 28,5%.

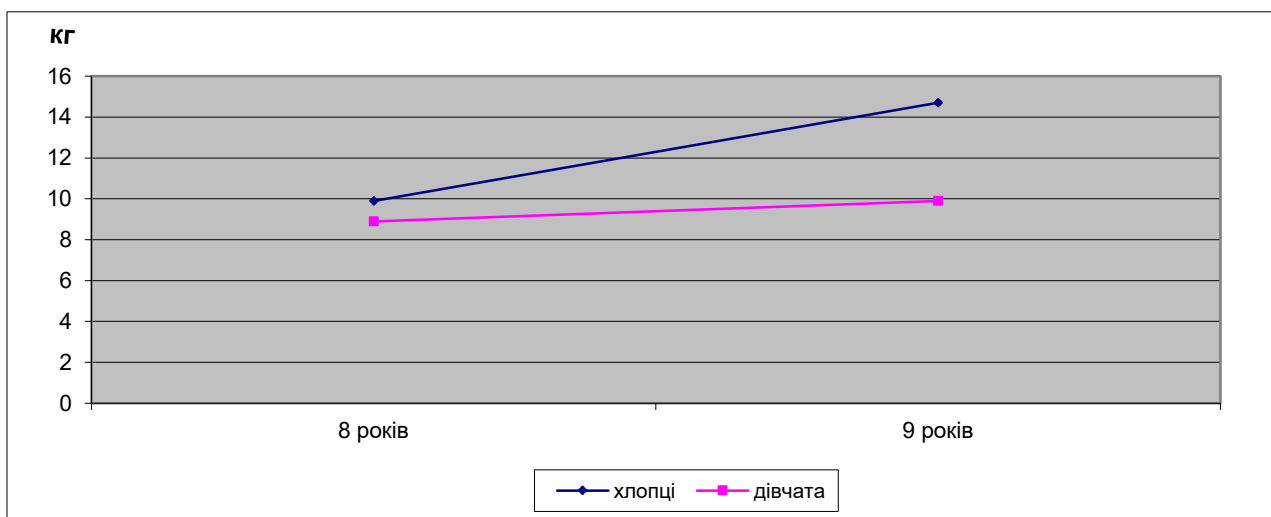


Рис. 4.1. Вікова динаміка розвитку сили кисті



На думку дослідників [13; 38], у віці 8–9 років активно розвиваються швидкісно-силові здібності, що і підтверджують наші дослідження (рис. 3.2 і 3.8). Для хлопчиків даного віку характерний активний розвиток даних здібностей за всіма показниками. Темп розвитку, за показниками стрибка у довжину з місця, становить 7,4%, вистрибування вгору – 12,9%. У дівчат ми спостерігаємо аналогічний характер – збільшення темпів розвитку швидкісно-силових здібностей (рис. 4.2; 4.3; 4.4). Абсолютні показники нижчі, ніж у хлопців, але темпи розвитку вищі в середньому на 2%.

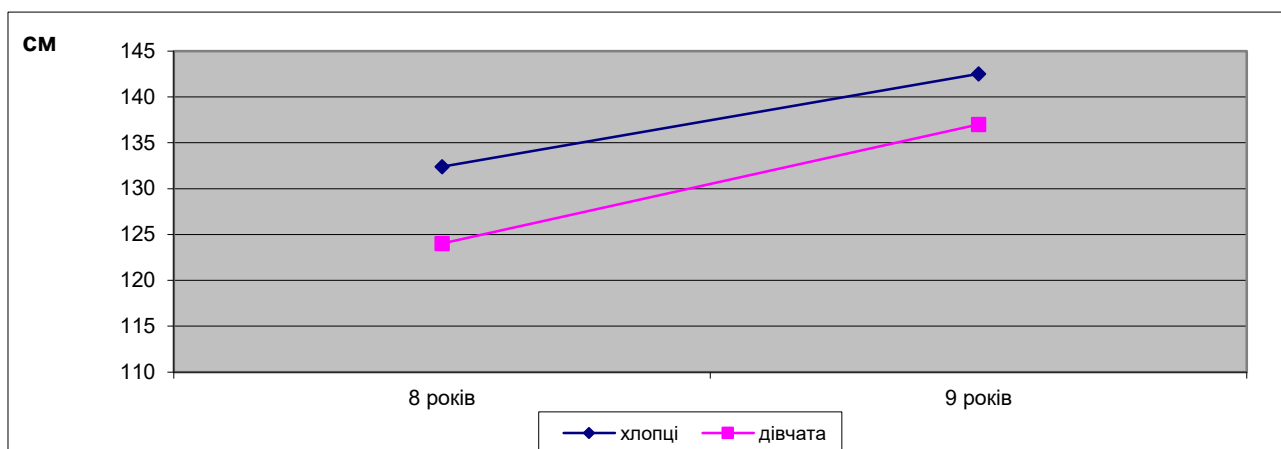


Рис. 4.2. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця)

За показниками стрибка у довжину темп розвитку становить 9,9%, а вистрибування вгору – 13,7%.

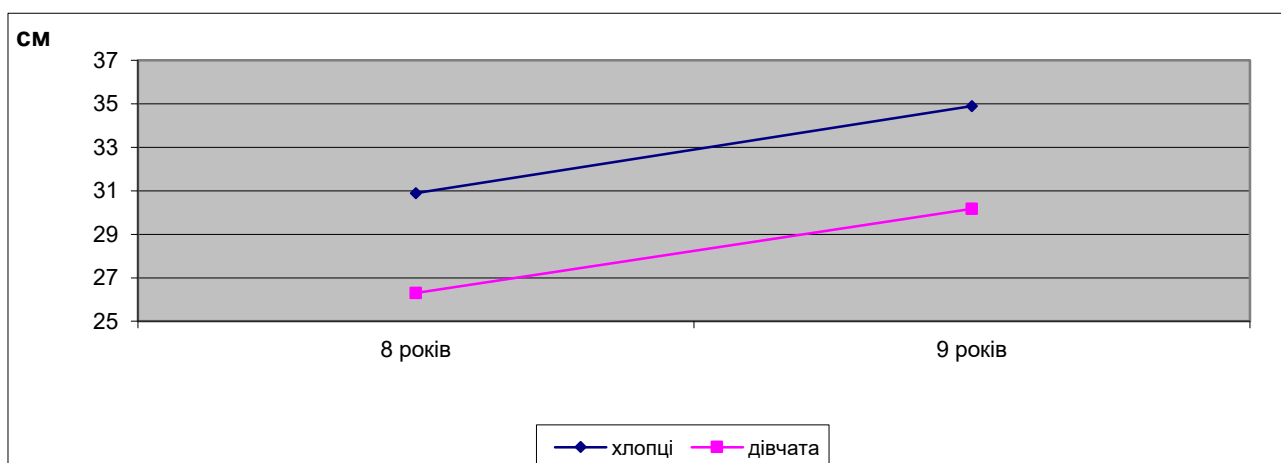


Рис. 4.3. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей (вистрибування вгору)

Отже, прояв швидкісно-силових здібностей за всіма показниками свідчить про сенситивний період у цьому віці і не має значних відмінностей за статевими ознаками

Таким чином, для розвитку швидкісно-силових здібностей дітей 8–9 років (табл. 4.5) можна рекомендувати збільшення педагогічного впливу.

Таблиця 4.5

### Показники фізичної підготовленості дітей 8–9 років

Рухові тести	Вік, стать			
	Хлопці		Дівчата	
	8 років	9 років	8 років	9 років
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
Динамометрія, кг	9,9±0,7	14,7±0,48	8,8±0,4	9,9±0,68
Біг 30 м, с	7,39±0,1	6,8±0,1	7,7±0,09	6,9±0,04
Біг 300 м, с	73,8±1,68	76±1,77	85,7±1,23	77,7±1,15
Човниковий біг 15 м х 2, с	8,1±0,09	7,8±0,1	8,5±0,14	8,0±0,09
Вистрибування угору, см	30,9±0,89	34,9±0,7	27,5±0,62	30,2±0,81
Стрибок у довжину з місця, см	136,0±2,92	142,3±3,3	124,0±2,59	137,0±2,06
Гнучкість, см	-3,04±0,95	-3,31±0,82	-4,4± 0,86	-3,2±0,74

Швидкісні здібності в нашому дослідженні ми вивчали за показниками бігу на 30 метрів. У віці від 8-ми до 9-ти років ми спостерігаємо збільшення темпів розвитку швидкісних здібностей (рис. 4.4).

Так у хлопців 8 років мінімальні і максимальні показники (рис. 3.4) вищі, ніж у дівчат, але не спостерігається тенденція до збільшення. У дівчат максимальні показники збільшуються в середньому на 0,5 с. У 9 років абсолютні показники хлопців і дівчат майже не відрізняються.

Таким чином, темп розвитку за показниками бігу на 30 м у хлопців становить 5,1%, у дівчат – 6,7%.

Можна сказати, що у віковій динаміці розвитку швидкості значних відмінностей між хлопцями і дівчатами не спостерігається.

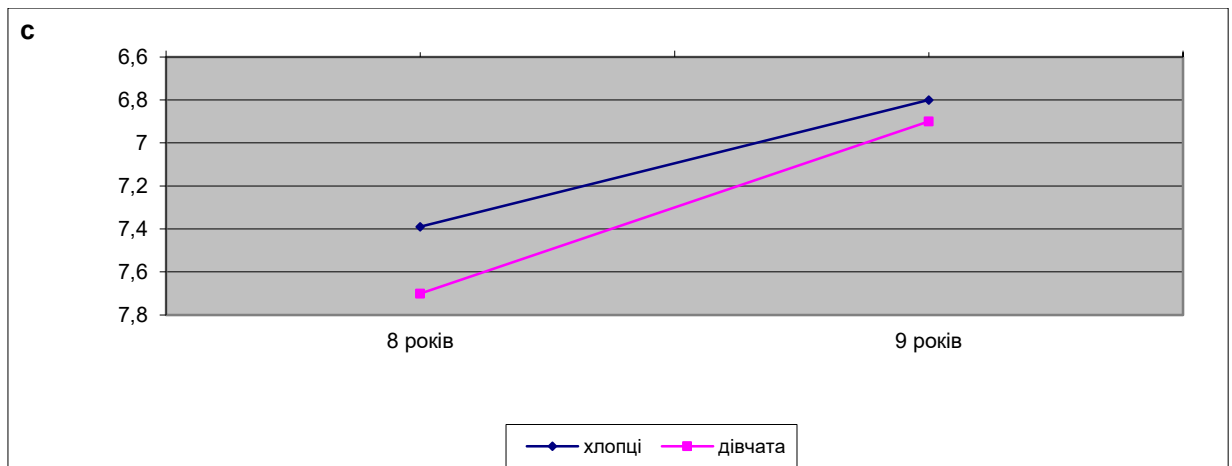


Рис. 4.4. Вікова динаміка розвитку швидкості (біг 30 м)

Тому потрібно на тренувальних заняттях використовувати якнайбільше засобів для розвитку швидкості у цьому віці як для дівчат, так і для хлопців.

Проведений аналіз динаміки показників фізичної підготовленості дітей 8–9 років свідчить про те, що витривалість в даний віковий період має тенденцію до інтенсивного розвитку. Для витривалості у цьому віковому періоді характерний високий темп розвитку, що є свідченням Л.В. Волкова [14], С.В. Сембрата [58] та інших дослідників.

У нашому дослідженні критерієм оцінки витривалості використовувався показник бігу на 300 метрів (рис. 4.5).

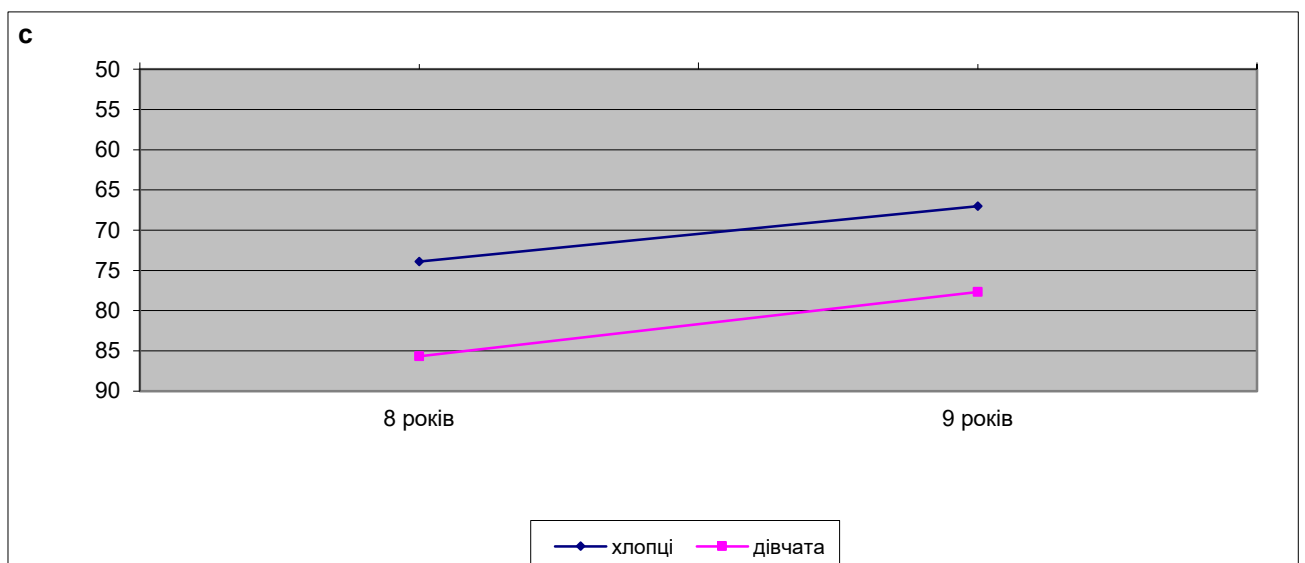


Рис. 4.5. Вікова динаміка розвитку витривалості (біг 300 м)

Важливо відмітити, що показники у хлопців вищі, ніж у дівчат як у 8, так і у 9 років. Відмінність показують як мінімальні, так і максимальні показники бігу на 300 м, але темпи розвитку не відрізняються за статевими ознаками. У хлопців темп розвитку (рис. 3.8) становить 9,7%, у дівчат – 9,9%, тобто різниця не суттєва. Значні темпи розвитку витривалості можна пояснити тим, що у молодшому шкільному віці характерні високі пульсові режими, організм швидко втомлюється і швидко відновлюється.

Показники (рис. 4.6) бігу 15 м х 2 відображають таку рухову здібність, як координація. Для даного вікового періоду характерні високі темпи розвитку координації для хлопців і дівчат.

Треба відзначити, що у дівчат 8 років мінімальні показники вищі, ніж у хлопців в середньому на 1 с, теж саме спостерігаємо і у 9-річному віці.

Максимальні показники у дівчат 8 років нижчі, але мають тенденцію до підвищення, на відміну від хлопців. У 9 років абсолютні показники хлопців і дівчат вірогідно не відрізняються.

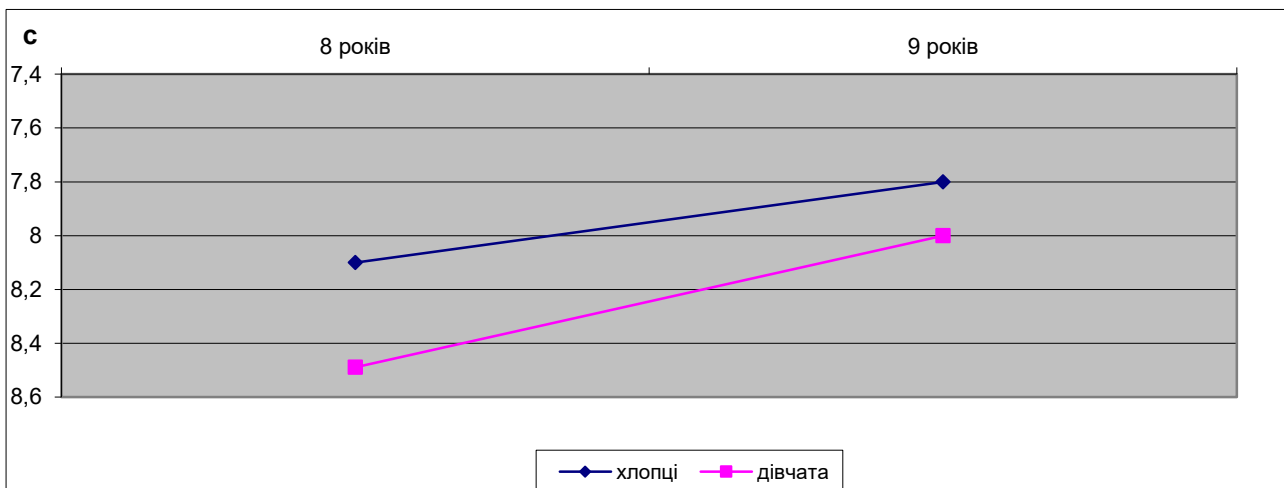


Рис. 4.6. Вікова динаміка розвитку координації (човниковий біг 15 м х 2)

Так темп розвитку у хлопців, за показниками 15 м х 2, становить 3,5%, у дівчат дещо вищий – 5,9%. Дослідження багатьох вчених [12; 19; 29] показують, що розвиток спритності характерний для даного віку. Цей факт підтверджують отримані дані у нашому дослідженні вікової динаміки розвитку даної здібності.

Отримані дані показників нахилу вперед (рис. 4.7), що відображають рухливість поясничної частини тіла, характеризуються значним темпом розвитку у дівчат.

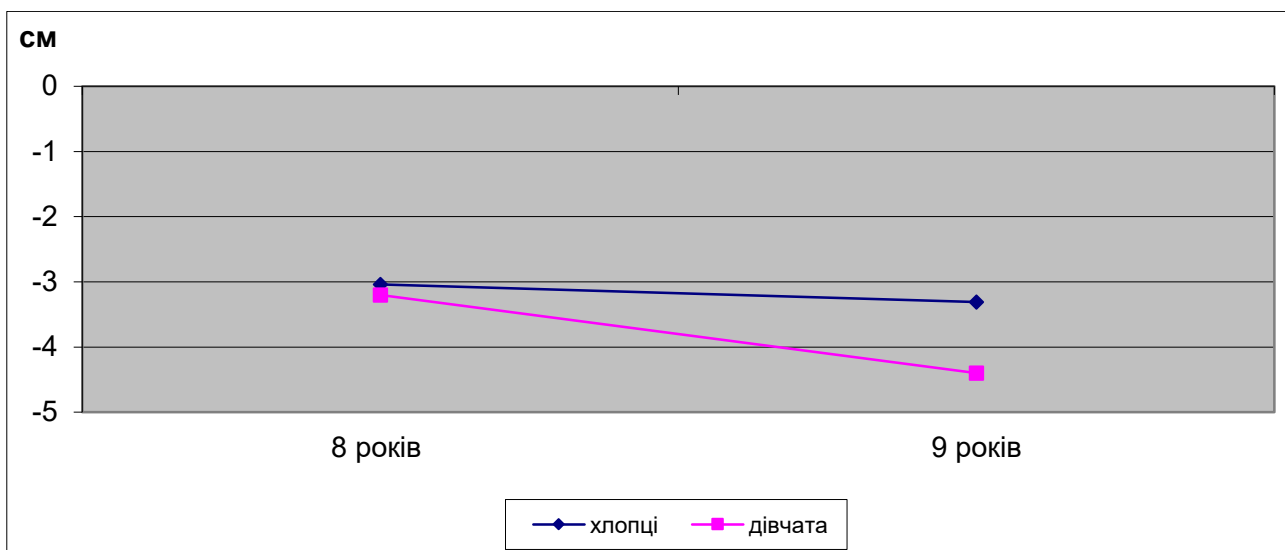


Рис. 4.7. Вікова динаміка розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед)

Збільшення абсолютних показників характерне для дівчат цього віку, на відміну від хлопців. У хлопців спостерігається стабілізація розвитку гнучкості, максимальні і мінімальні показники нахилу вперед не мають тенденції до збільшення. Отже, темп розвитку (рис. 3.8) у дівчат становить 8,5%, що є ознакою сенситивного періоду від 8-ми до 9-ти років. У хлопців покращення результатів не достовірне.

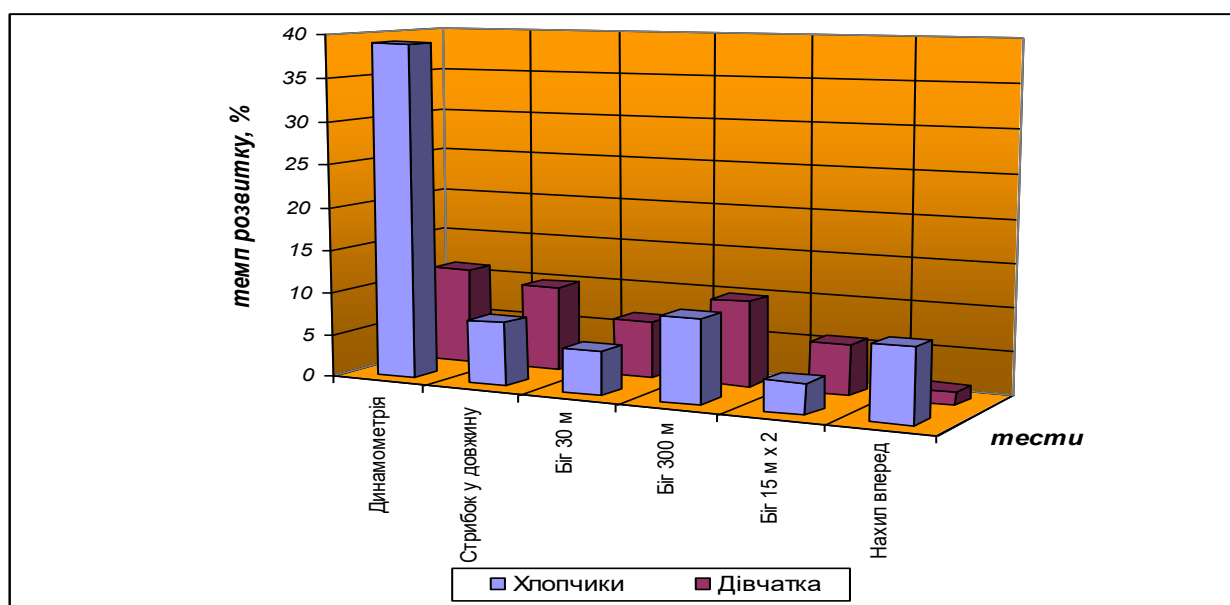


Рис. 4.8. Вікові темпи розвитку рухових здібностей

*Функціональна підготовленість* – дітей 8 і 9 років визначалася за показниками Гарвардського степ-тесту. Частота серцевих скорочень дітей молодшого віку стійка, але більше піддається впливу зовнішніх дій (факторів): фізичних вправ, емоційного напруження і т.д. Даний віковий період характерний сповільненням серцевого ритму.

Як показали дослідження [16], іннерваційний апарат серця розвивається нерівномірно: симпатичні впливи на серце у віці від 7 до 11 років більш виражені, ніж парасимпатичні. З віком спостерігається підвищення тону блукаючого нерва, що призводить до сповільнення серцевого ритму. Так у дівчат 8 років середній показник ЧСС у спокої становить 90 уд/хв, у 9 років – 86 уд/хв. Аналогічну тенденцію сповільнення серцевого ритму спостерігаємо і у хлопців, так середній показник ЧСС у спокої в хлопців 8 років становить 92 уд/хв., у 9 років – 88 уд/хв.

Як зазначають вчені [14, 17, 52, 57], при м'язовій діяльності динамічного характеру супроводжується збільшенням пульсу у дітей 8 і 9 років до 184–188 уд/хв. Максимальні величини пульсу хлопців у 8–11 років нижчі, ніж у дівчат.

Наші дослідження підтвердили, що показники Гарвардського степ-тесту у хлопців нижчі, ніж у дівчат, крім середніх показників ЧСС у спокої. Це, мабуть, пов'язано з більшою рухливістю хлопчиків (рис. 4.9 і 4.10).

Так, початкові показники ЧСС у дівчаток і хлопчиків у 8 років приблизно однакові (92 уд./хв. – хлопці, 90 уд./хв. – дівчата), після навантаження пульс у дівчаток досягає зони великої інтенсивності (161 уд./хв.), а у хлопчиків – середньої (152 уд./хв.). Порівнюючи ЧСС на різних хвилинах відновлення, у хлопчиків спостерігається швидше відновлення пульсу до початкового рівня, ніж у дівчат. Щодо дітей 9 років, то початкові показники ЧСС щодо навантаження суттєво не відрізняються (88 уд./хв. – хлопці, 86 уд./хв. – дівчата).

Після навантаження у дітей 9 років ЧСС досягає зони великої інтенсивності: дівчатка – 160 уд/хв., хлопці – 155 уд/хв.

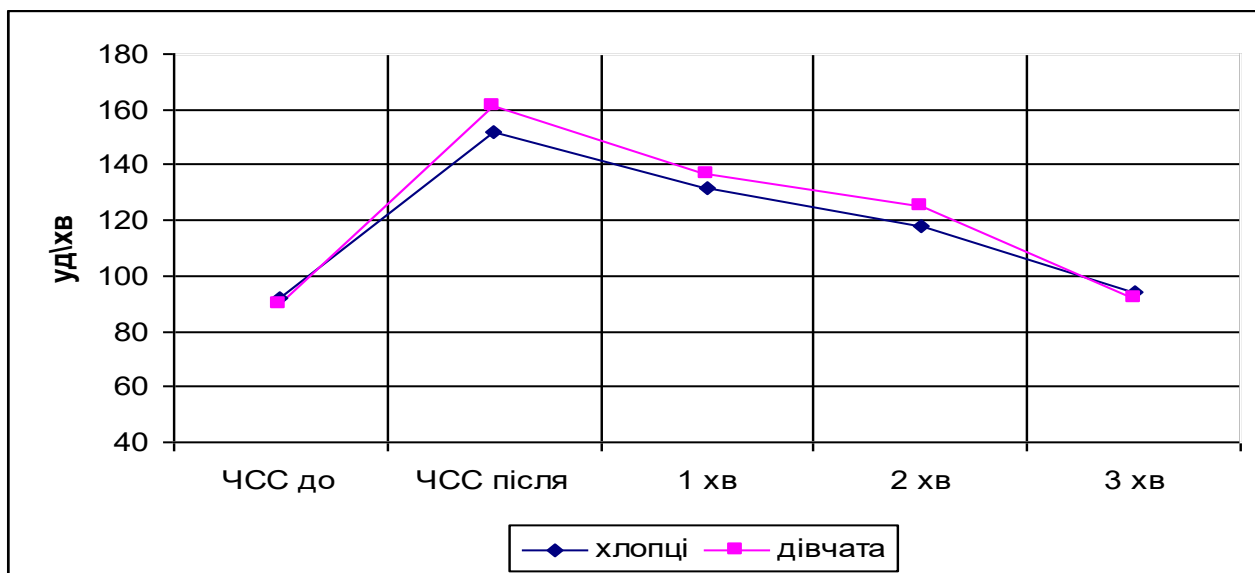


Рис. 4.9. Показники Гарвардського степ-тесту дітей 8 років

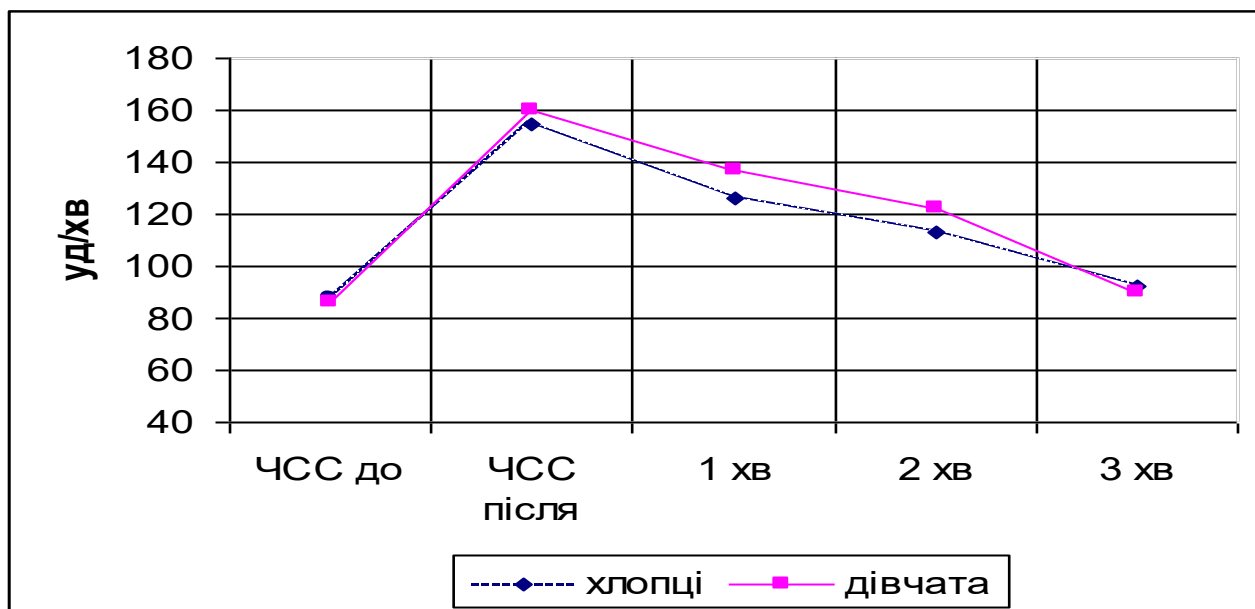


Рис. 4.10. Показники Гарвардського степ-тесту дітей 9 років

Необхідно відмітити, що достатньо чітко у відновленні ЧСС спостерігаються вікові та статеві відмінності. Як правило, ЧСС у хлопчиків на різних хвилинах відновлення має меншу величину, ніж у дівчаток, і після трьох хвилин відновлення у хлопчиків він досягає початкового рівня. Це вказує на те, що вже в молодшому шкільному віці при організації уроків з фізичної культури необхідно враховувати статеві особливості дітей.

У проведених дослідженнях, спрямованих на вивчення особливостей

фізичного розвитку дівчаток і хлопчиків молодшого шкільного віку, відзначають період активного становлення його основних компонентів. Основні показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла) рівномірно збільшуються від одного вікового періоду до іншого.

У віковому періоді від 8 до 9 років у хлопчиків і дівчаток відмічено високий темп розвитку довжини і маси тіла. Так, довжина тіла хлопчиків збільшується на 8–9 см, а темп розвитку за цей період складає 6,2%. Проте різниця між максимальними і мінімальними показниками (у 8 років – 20 см, у 9 років – 15 см,) свідчить про різний фізичний розвиток дітей.

У дівчаток довжина тіла в даний віковий період теж має тенденцію до збільшення (6–7 см). Це підтверджує високий темп розвитку довжини тіла, який становить 4,8%, що на 1,2% менше, ніж у хлопців. Різниця мінімальних і максимальних значень, як і у хлопців, становить 18 см у 8 років, але у 9 років збільшується до 26 см. Як показали дослідження Л.В. Волкова [50], у дівчат від 8 до 9 років спостерігається високий темп розвитку у показниках довжини тіла, а від 9 до 10 років спостерігається зменшення динаміки темпів розвитку показників.

Також потрібно відзначити, що показники маси тіла, як і довжини тіла, мають тенденцію до збільшення. Але існує відмінність між хлопчиками і дівчатками у темпах розвитку маси тіла. У той час, коли темп розвитку у хлопчиків становить 15,9%, то у дівчат – лише 6,2%, що на 9,6% менше. У хлопців іде інтенсивне збільшення мінімальних показників: у 8 років  $m_{\min} = 22$  кг, у 9 років  $m_{\min} = 28$  кг. А у дівчаток не спостерігається збільшення мінімальних показників.

Проведений аналіз взаємозв'язків між шістьма показниками рівня розвитку моральних якостей у хлопців та дівчат 8-ми років показав високу ступінь їх взаємозалежності.

Так у віці 8 років у хлопчиків (табл. 4.6) найтісніше взаємопов'язані між собою працьовитість, взаємодопомога, відповідальність і чесність (0,6–0,8).

Але потрібно зазначити, що справедливість має слабкий взаємозв'язок з



іншими моральними якостями, це можна пояснити тим, що у вищезгаданий віковий період спостерігається висока оцінка даної здібності, так як інші мають тенденцію до від'ємної оцінки.

Таблиця 4.6

### Взаємозв'язки моральних якостей хлопців 8 років

Показники	Взаємодопомога	Працьовитість	Відповідальність	Справедливість	Чесність	Комплексний показник
Взаємодопомога	<b>1</b>	0,67	0,33	0,56	0,33	0,78
Працьовитість	0,67	<b>1</b>	0,66	0,44	0,61	0,88
Відповідальність	0,33	0,66	<b>1</b>	0,18	0,86	0,76
Справедливість	0,56	0,44	0,18	<b>1</b>	0,30	0,66
Чесність	0,33	0,61	0,86	0,30	<b>1</b>	0,78
Компл. показник	0,78	0,88	0,76	0,66	0,78	<b>1</b>
$\bar{X}_r$	0,61	0,71	0,63	0,52	0,65	0,81
Інформативність	5	2	4	6	3	1

У дівчаток 8-ми років (табл. 4.7) необхідно відзначити сильну взаємозалежність між такими якостями: чесністю, працюовитістю, відповідальністю (0,6–0,8). А найслабші взаємозв'язки з іншими моральними якостями спостерігаються у показників взаємодопомоги.

Слід відмітити сильний кореляційний взаємозв'язок комплексного показника моральної вихованості з усіма іншими показниками (0,6–0,8) як у хлопчиків, так і дівчаток даного віку. Даний факт підтверджує дослідження вчених про те, що виховання однієї моральної якості має позитивне перенесення на іншу, тобто виховання компонентів моральної вихованості має комплексний характер. Так наприклад: виховання працюовитості має позитивний вплив на відповідальність. Найбільш інформативне значення як у хлопців, так і дівчат даного вікового періоду, серед компонентів моральної

вихованості, мають показники відповідальності, чесності, працьовитості.

У дітей 9 років відбулися деякі зміни кореляційних взаємозв'язків та інформативності компонентів морального розвитку та фізичної підготовленості.

Таблиця 4.7

### Взаємозв'язки моральних якостей дівчат 8 років

Показники	Взаємодопомога	Працьовитість	Відповідальність	Справедливість	Чесність	Комплексний показник
Взаємодопомога	<b>1</b>	-0,08	-0,18	-0,11	-0,27	-0,16
Працьовитість	-0,08	<b>1</b>	0,70	0,44	0,65	0,87
Відповідальність	-0,18	0,70	<b>1</b>	0,31	0,79	0,80
Справедливість	-0,11	0,44	0,31	<b>1</b>	0,42	0,70
Чесність	-0,27	0,65	0,79	0,42	<b>1</b>	0,82
Компл. показник	-0,16	0,87	0,80	0,70	0,82	<b>1</b>
$\bar{X}_r$	0,30	0,62	0,63	0,50	0,66	0,73
Інформативність	6	4	3	5	2	1

Проведений аналіз показав, що загальний рівень коефіцієнтів взаємозалежності підвищується у дітей 9-ти років. У хлопців (табл. 4.8) високий взаємозв'язок необхідно відмітити між такими моральними якостями: відповідальністю, взаємодопомогою, працьовитістю (0,8). Відповідно, вони мають найбільш інформативне значення для хлопців цього віку.

У дівчат (табл. 4.9) тісні взаємозв'язки відзначаємо між показниками взаємодопомоги, працьовитості, справедливості (0,6–0,8). Але найбільш високе співвідношення з іншими показниками моральних якостей має комплексний показник моральної вихованості: у хлопців – (0,8–0,9), у дівчат – (0,7–0,9). Таку ж тенденцію ми спостерігаємо і у дітей 8-ми років.

У дівчат і хлопців у віці 9 років високе інформативне значення мають показники відповідальності, взаємодопомоги, працьовитості.

## Взаємозв'язки моральних якостей хлопців 9 років

Показники	Взаємодопомога	Працьовитість	Відповідальність	Справедливість	Чесність	Комплексний показник
Взаємодопомога	<b>1</b>	0,89	0,82	0,70	0,72	0,93
Працьовитість	0,89	<b>1</b>	0,87	0,59	0,73	0,91
Відповідальність	0,82	0,87	<b>1</b>	0,71	0,79	0,94
Справедливість	0,70	0,59	0,71	<b>1</b>	0,76	0,83
Чесність	0,72	0,73	0,79	0,76	<b>1</b>	0,87
Компл. показник	0,93	0,91	0,94	0,83	0,87	<b>1</b>
$\bar{X}_r$	0,84	0,83	0,86	0,76	0,81	0,91
Інформативність	<b>3</b>	4	<b>2</b>	6	5	<b>1</b>

Таблиця 4.9

## Взаємозв'язки моральних якостей дівчат 9 років

Показники	Взаємодопомога	Працьовитість	Відповідальність	Справедливість	Чесність	Комплексний показник
Взаємодопомога	<b>1</b>	0,87	0,74	0,61	0,55	0,91
Працьовитість	0,87	<b>1</b>	0,73	0,71	0,57	0,94
Відповідальність	0,74	0,73	<b>1</b>	0,38	0,44	0,79
Справедливість	0,61	0,71	0,38	<b>1</b>	0,68	0,80
Чесність	0,55	0,57	0,44	0,68	<b>1</b>	0,76
Компл. показник	0,91	0,94	0,79	0,80	0,76	<b>1</b>
$\bar{X}_r$	0,78	0,80	0,68	0,70	0,67	0,86
Інформативність	3	2	5	4	6	1

Таким чином, найбільшу інформативність у хлопчиків та дівчаток 8 років мають такі моральні якості: відповідальність, чесність і працьовитість, а в 9 років до цих показників приєднується і взаємодопомога.

Визначені за інформативністю показники моральної вихованості увійшли у зміст диференційованої оцінки (табл. 4.10 і 4.11).

Таблиця 4.10

**Диференційована оцінка моральних якостей  
дітей 8 років, у балах**

Показники	Рівень вихованості		
	низький	середній	високий
	1	2	3
<b>Хлопці</b>			
Працьовитість	6,1–7,2	7,3–9,2	9,3–10,2
Відповідальність	6,8–7,7	7,8–9,6	9,7–10,5
Чесність	7,7–8,6	8,7–10,4	10,5–11,3
<b>Дівчата</b>			
Працьовитість	7,9–8,7	8,8–10,4	10,5–11,3
Відповідальність	8,0–9,0	9,0–10,0	11,0–12,0
Чесність	8,6–9,4	9,5–10,8	10,9–11,7

Таблиця 4.11

**Диференційована оцінка моральних якостей  
дітей 9 років, у балах**

Показники	Рівень вихованості		
	низький	середній	високий
	1	2	3
<b>Хлопці</b>			
Взаємодопомога	6,2–7,3	7,4–9,3	9,4–10,4
Працьовитість	5,5–6,6	6,7–8,8	8,9–10,0
Відповідальність	6,3–7,2	7,3–9,0	9,1–9,9
Чесність	7,7–8,4	8,5–10,1	10,2–10,9
<b>Дівчата</b>			
Взаємодопомога	8,0–9,0	9,0–11,0	11,0–12,0
Працьовитість	7,7–8,4	8,5–10,1	10,2–10,9
Відповідальність	7,9–8,4	8,5–9,8	9,9–10,5
Чесність	9,0–9,4	9,5–10,5	10,6–11,0

Визначення моральної вихованості дітей потребує також знань технології організації та проведення педагогічного спостереження і оцінки компонентів за такими показниками:

– патріотизм: знання історії своєї країни, участь спортсменів в Олімпійських іграх, повага до історичного минулого своєї Батьківщини, почуття гордості за великих людей країни, олімпійських чемпіонів, дбайливе ставлення до природи, народних надбань, знання сучасних важливих подій країни;

– інтернаціоналізм: інтерес до культури, мистецтва, спорту інших народів, дружба з людьми різних національностей, добровільна участь у заходах інтернаціонального характеру;

– взаємодопомога: участь у справах команди та звичка надавати безкорисливу допомогу під час виконання фізичних вправ та змагальної діяльності, вимогливість, повага до друзів;

– працьовитість: любов, потреба і звичка до інтелектуальної та фізичної праці, сумлінність та старанність під час виконання фізичних вправ, звичок якісно виконувати всі завдання, позитивні емоції від виконання фізичних вправ змагальної спрямованості;

– справедливість: ставлення до інших дітей і до себе як до певної цінності, усвідомлення позитивних рис, що не дозволяє поступитися ними, самоповага, яка викликана усвідомленням досягнутих успіхів, повага до успіхів з фізичної культури своїх друзів та суддівства ігор за правилами;

– чесність: правдивість та щирість, виконання обіцянок, звичка не брати без дозволу чужі речі, нетерпимість до брехні, крадіжки, обману, добровільне визначення своїх помилок, вчинків, говорити істину, не приховувати дійсний стан справ.

Аналізуючи кореляційну матрицю компонентів фізичної підготовленості хлопців 9 років, необхідно відмітити середній рівень взаємозв'язку (0,5–0,6) показників швидкості, швидко-силових здібностей та координації.

Низькі кореляційні зв'язки з показниками фізичної підготовленості спостерігаємо у гнучкості (табл. 4.12–14).

Таблиця 4.12

## Взаємозв'язки фізичної підготовленості хлопців 8 років

Показники	Динамометрія	Біг 30 м	Біг-300 м	Біг-15 м х 2	Вистрибування вгору	Нахил тулуба вперед	Стрибок у довжину
Динамометрія	<b>1</b>	-0,33	0,02	-0,12	0,09	-0,02	0,34
Біг 30 м	-0,33	<b>1</b>	0,52	0,54	-0,35	-0,08	-0,48
Біг 300 м	0,02	0,52	<b>1</b>	0,35	-0,51	-0,05	-0,69
Човниковий біг 15 м х 2	-0,12	0,54	0,35	<b>1</b>	-0,07	0,24	-0,21
Вистрибування вгору.	0,09	-0,35	-0,51	-0,07	<b>1</b>	0,08	0,32
Нахил тулуба вперед	-0,02	-0,08	-0,05	0,24	0,08	<b>1</b>	0,26
Стрибок у довжину	0,34	-0,48	-0,69	-0,21	0,32	0,26	<b>1</b>
$\bar{X}$ r	0,27	0,47	0,45	0,36	0,35	0,25	0,47
Інформативність	6	1-2	3	4	5	7	2-1

Таблиця 4.13

## Взаємозв'язки фізичної підготовленості дівчат 8 років

Показники	Динамометрія	Біг 30 м	Біг-300 м	Біг-15 м х 2	Вистрибування вгору	Нахил тулуба вперед	Стрибок у довжину
Динамометрія	<b>1</b>	-0,12	-0,06	0,1	0,25	0,4	-0,02
Біг 30 м	-0,12	<b>1</b>	0,48	0,4	-0,21	-0,3	-0,17
Біг 300 м	-0,06	0,48	<b>1</b>	0,46	-0,22	-0,01	-0,39
Біг 15 м х 2	0,1	0,4	0,46	<b>1</b>	0,01	-0,02	-0,17
Вистрибування вгору.	0,25	-0,21	-0,22	0,01	<b>1</b>	0,16	0,39
Нахил тулуба вперед	0,4	-0,3	-0,01	-0,02	0,16	<b>1</b>	0,25
Стрибок у довжину	-0,02	-0,17	-0,39	-0,17	0,39	0,25	<b>1</b>
$\bar{X}$ r	0,28	0,38	0,37	0,31	0,32	0,31	0,34
Інформативність	7	1-2	2-1	5-4	4-5	6	3

### Взаємозв'язки фізичної підготовленості хлопців 9 років

Показники	Динамометрія	Біг 30 м	Біг-300 м	Біг-15 м x 2	Вистрибування вгору	Нахил тулуба вперед	Стрибок у довжину
Динамометрія	<b>1</b>	0,31	0,22	-0,08	0,27	0,21	-0,07
Біг 30 м	0,31	<b>1</b>	0,35	0,51	-0,52	-0,07	-0,64
Біг 300 м	0,22	0,35	<b>1</b>	0,16	-0,11	0,17	-0,24
Біг 15 м x 2	-0,08	0,51	0,16	<b>1</b>	-0,46	-0,27	-0,42
Вистрибування вгору	0,27	-0,52	-0,11	-0,46	<b>1</b>	0,38	0,47
Нахил тулуба вперед	0,21	-0,07	0,17	-0,27	0,38	<b>1</b>	0,02
Стрибок у довжину	-0,07	-0,64	-0,24	-0,42	0,47	0,02	<b>1</b>
$\bar{X}_r$	0,31	0,49	0,32	0,41	0,46	0,30	0,29
Інформативність	5	1	4	3	2	6	7

Інформативне значення як у хлопців, так і дівчат 9 років (табл. 4.15) складають такі показники: швидкість (біг 30 м), швидкісно-силовий стрибок у довжину, координація (15 м x 2) та швидкісна витривалість (біг 300 м).

Таблиця 4.15

### Взаємозв'язки фізичної підготовленості дівчат 9 років

Показники	Динамометрія	Біг 30 м	Біг-300 м	Біг-15 м x 2	Вистрибування вгору	Нахил тулуба вперед	Стрибок у довжину
Динамометрія	<b>1</b>	-0,33	-0,22	-0,10	0,21	0,17	0,12
Біг 30 м	-0,33	<b>1</b>	0,33	0,17	-0,62	0,01	0,00
Біг 300 м	-0,22	0,33	<b>1</b>	0,04	-0,33	-0,05	-0,26
Біг 15 м x 2	-0,10	0,17	0,04	<b>1</b>	-0,34	-0,19	-0,20
Вистрибування вгору	0,21	-0,62	-0,33	-0,34	<b>1</b>	0,18	0,28
Нахил тулуба вперед	0,17	0,01	-0,05	-0,19	0,18	<b>1</b>	-0,18
Стрибок у довжину	0,12	0,00	-0,26	-0,20	0,28	-0,18	<b>1</b>
$\bar{X}_r$	0,31	0,35	0,32	0,29	0,24	0,24	0,29
Інформативність	3-2	1	2-3	5	6	7	4

Найбільш інформаційні показники увійшли у зміст оцінки фізичної підготовленості дітей 8 і 9 років (табл. 4.16, 4.17).

Таблиця 4.16

**Диференційована оцінка фізичної підготовленості та функціональних можливостей дітей 8-річного віку**

Тестові вправи	Рівень фізичної підготовленості		
	низький	середній	високий
	1	2	3
<b>Хлопці</b>			
Біг 30 м	7,8–7,6	7,7–7,1	7,2–6,9
Біг 300 м	81,7–77,7	77,8–69,8	69,9–66,0
Біг 15 м х 2	8,5–8,3	8,4–7,8	7,9–7,6
Стрибок у довжину з місця	118,7–125,5	125,6–139,2	139,3–146,1
Індекс Гарвардського степ тесту	67,9–79,3	79,4–86,8	86,9–98,2
<b>Дівчата</b>			
Біг 30 м	8,2–7,9	7,8–7,4	7,5–7,2
Біг 300 м	92,9–89,2	89,3–82,1	82,2–78,5
Біг 15 м х 2	9,3–8,9	8,8–8,0	8,1–7,6
Стрибок у довжину з місця	108,9–116,4	116,5–131,5	131,6–139,1
Індекс Гарвардського степ тесту	69,3–76,8	76,9–81,8	81,9–89,4

Таблиця 4.17

**Диференційована оцінка фізичної підготовленості та функціональних можливостей дітей 9-річного віку**

Тестові вправи	Рівень фізичної підготовленості		
	низький	середній	високий
	1	2	3
<b>Хлопці</b>			
Біг 30 м	7,3–7,0	7,1–6,4	6,5–6,3
Біг 300 м	84,5–79,7	79,8–70,2	70,3–65,5
Біг 15 м х 2	8,4–8,1	8,2–7,5	7,6–7,2
Стрибок у довжину з місця	125,2–133,8	133,9–151,1	151,2–159,8
Індекс Гарвардського степ тесту	70,9–83,5	83,6–92,0	92,1–104,7
<b>Дівчата</b>			
Біг 30 м	7,3–7,0	7,1–6,7	6,6–6,4
Біг 300 м	83,8–80,7	80,8–74,5	74,6–71,4
Біг 15 м х 2	8,5–8,2	8,3–7,8	7,7–7,5
Стрибок у довжину з місця	125,9–131,4	131,5–142,5	142,6–148,1
Індекс Гарвардського степ тесту	60,5–77,7	77,8–85,2	85,3–96,4



Корекційна діяльність у процесі педагогічних експериментів виконувалась за допомогою наступних методичних прийомів:

- переконання, вплив словом на свідомість, волю та почуття дітей з метою формування в них морально-вольових якостей, які в свою чергу визначають їхні вчинки та поведінку;
- вправління, основний шлях формування навичок і звичок, що потребує багаторазового і свідомого виконання вправ;
- спонукання, як головний чинник підвищення інтересу до виконання вправ, прийняття участі іграх, естафетах, змаганнях.
- заохочення, позитивна оцінка вчинків і дій учня, яка сприяє подоланню і викоріненню у них негативних навиків і звичок поведінки.

Під час виконання фізичних вправ, які спрямовані на розвиток моральних якостей та рухових здібностей, використовуються педагогічні дії: вимога, прохання, побажання, вказівки, доручення, завдання, наказ.

Таким чином, розвиток моральних якостей під час проведення тренувальних занять мав таку послідовність:

- вивчення теоретичних основ моралі, формування моральних уявлень і понять;
- формування мотиваційно-емоційної основи моральної діяльності;
- організація та методика проведення занять, що характеризує діяльність відповідно до морально-вольових якостей, висвітлених у моральному кодексі юного спортсмена;
- корекція педагогічних дій, що дозволяє підвищити активність навчально-виховного процесу дітей, спрямованого на комплексне виховання рухових здібностей та моральних якостей під час тренувального процесу.

Дані показники свідчать, що в експериментальних класах значно зменшилась кількість дітей, які до експерименту мали низький рівень вихованості моральних якостей та фізичної підготовленості (табл. 4.18).

Порівняння темпів приросту показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 8 і 9 років показують нерівномірний їх характер як у

контрольній, так і експериментальній групах. Необхідно зазначити, що всі показники фізичної підготовленості в учнів контрольної групи як у хлопчиків, так і в дівчаток за період експерименту зросли на статистично недостовірну величину ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 4.18

**Показники фізичної підготовленості та морально якостей дітей 8–9 років після педагогічного експерименту, %**

Рівень розвитку	Морально-вольові якості								Фізична підготовленість							
	Дівчатка				Хлопчики				Дівчатка				Хлопчики			
	8 років		9 років		8 років		9 років		8 років		9 років		8 років		9 років	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
<b>Низький</b>	10,6	4,2	11,5	3,8	21,3	3,3	13,2	4,1	11,6	2,9	6,2	1,2	11,8	3,3	12,0	2,1
<b>Середній</b>	66,4	65,0	67,1	67,8	55,3	65,0	62,6	46,3	71,7	76,3	72,9	79,4	65,3	70,7	68,0	70,8
<b>Високий</b>	23	30,8	21,4	28,4	23,4	31,7	24,2	49,6	16,7	20,8	20,9	19,4	22,9	26,0	20,0	27,1

Необхідно зазначити, що у хлопчиків 8 і 9 років темпи приросту вищі, ніж у дівчаток цього віку. Аналізуючи темпи приросту показників моральних якостей у хлопчиків і дівчаток 8 і 9 років, стає очевидним те, що у 8-річному віці темпи приросту дещо вищі, ніж у 9 років, що характеризує цей вік більш сприятливим для виховання моральних якостей.

Зазначаємо, що зменшилась кількість дітей з низьким рівнем розвитку рухових здібностей і морально-вольових якостей в результаті проведеного педагогічного експерименту в експериментальній групі, а відповідно – збільшилась із середнім і високим рівнями.

Проведений формуючий експеримент і отримані дані свідчать про ефективність розроблених педагогічних умов, які дозволили вдосконалити рухові здібності та морально-вольові якості дітей 8–9 років у тренувальному процесі спортивно-юнацької школи.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури засвідчив, що заняття спортом з дітьми молодшого віку, повинні забезпечувати реалізацію освітніх, оздоровчих та виховних завдань. Це потребує комплексного педагогічного підходу щодо побудови тренувальних занять, що базуються на врахуванні вікових особливостей, розвитку рухових здібностей та моральних якостей дітей.

2. Установлено, що у хлопчиків під час тренувального процесу від 8-ми до 9-ти років спостерігається найбільший темп у розвитку таких показників, як сила (39,7%), швидкісна витривалість (9,7%) та швидкісно-силових здібностей (12,9%). У дівчаток цього віку найвищий темп простежується в розвитку швидкісно-силових здібностей (13,7%), швидкісної витривалості (9,9%) та гнучкості (6,7%). У формуванні моральних якостей дітей 8-ми і 9-ти років наявні сенситивні періоди, причому рівень їх розвитку у 8-річних оцінюється вище, ніж у 9-річних дітей.

3. Проведений кореляційний аналіз засвідчує, що у процесі росту та розвитку дітей 8–9 років змінюється взаємозв'язок між параметрами, що характеризують рухові здібності та моральні якості. Так, із віком кількість значущих кореляційних взаємозв'язків між моральними якостями та фізичною підготовленістю виявляється тенденція до їх збільшення. У віці 8-ми років як у хлопчиків, так і в дівчат рівень кореляційних взаємозв'язків становить у межах  $r = 0,30-0,50$ , а у дітей 9-ти років цей рівень збільшується у межах  $r = 0,30-0,80$ .

4. У зміст розробленої організаційно-педагогічної методики всебічного фізичного і морального виховання дітей молодшого віку у процесі занять спортом увійшли такі компоненти: 1) організація педагогічної діяльності та методи виконання вправ; 2) спрямованість педагогічних дій, яку розглянуто у двох аспектах – вибіркової виховної спрямованості (рухові здібності, моральні якості) та загальної змістової спрямованості педагогічного процесу, що характеризує окремі напрями виховання (пізнавальний, мотиваційно-

емоційний, практично-діяльнісний, корекційно-оцінювальний); 3) принципи й методи педагогічних дій; 4) педагогічна корекція і стимулювання.

5. Під впливом експериментальної методики, яка передбачала застосування спортивно-ігрових засобів комплексного розвитку рухових здібностей та моральних якостей дітей 8–9 років, відбулися суттєві зміни показників експериментальної групи: у розвитку сили (на 16,2%), швидкості (на 5,6%), швидкісно-силових (4,5%), швидкісної витривалості (8,3%), гнучкості (18,4%); моральних якостей, як працьовитості (3,6%), відповідальності (2,4%), чесності (4,1%), взаємодопомоги (8,6%), ( $p < 0,05$ ).

У контрольних групах також відбулися зміни, але у більшості вони були менш значимі, загальний приріст розвитку рухових здібностей і моральних якостей склав від 1,4% до 5,8% ( $p > 0,05$ ).

Порівняльний аналіз даних, отриманих у контрольних та експериментальних групах після проведення педагогічного експерименту свідчить, що запропонована організаційно-педагогічна методика, підвищує рівень рухових здібностей та моральних якостей дітей молодшого віку.

У подальшому дослідження може розгортатися в напрямку, що стосується єдності фізичного й морального виховання дітей різного віку і статі у процесі різних видів спортивної підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросчук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів : методичний посібник. – Тернопіль : Підручники & посібники, 2001. – 144 с.
2. Арефьев В. Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Теорія і практика: монографія.. – К. : Центр учбової літератури, 2014. – 197.
3. Бальсевич В. К. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев // Теория и практика физической культуры. 2011. – № 2. – С. 66–68.
4. Басюк Н. А. Почуття відповідальності в учнів 1–4 класів: засади виховання: навчально-методичний посібник / за ред. проф. М. В. Лемківського. – Житомир : ЖДУ імені І. Франка, 2005. – 159 с.
5. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 116 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості. Книга друга : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. – К. : Либідь, 2003. – 341 с.
7. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної української освіти: монографія. – Полтава : ФОП Рибалка Д. Л., 2010. – 200 с.
8. Богданова О. С., Калинина О. Д. Содержание и методика этических бесед с младшими школьниками : пособие для учителя. – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 1985. – 176 с.
9. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте : (психологическое исследование). – М. : Просвещение, 1968. – 93 с.
10. Бойчук Р. Обґрунтування засобів і методів розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки // Молода спортивна наука України. – Львів, 2013. – С. 17–23.
11. Ващенко Т. Г. Діагностика моральних цінностей особистості школярів // Рідна школа. – 1996. – № 2. – С. 24–25.
12. Ведмеденко Б. Ф. Виховне значення фізкультури і спорту. – К. : Знання, 1986. – 48 с.

13. Волков Л. В. Методические основы функционирования системы физического воспитания детей, подростков, юношей // Фізична культура, спорт та здоров'я наці: зб. наук. праць. – Вінниця, 1994. – С. 16–18.
14. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков: навч. посібник. – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.
15. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
16. Волков Л., Голуб В., Коханець П. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом. За ред. Л. Волкова. – К. : Освіта України, 2007. – 153 с.
17. Годик М. А. Спортивная метрология. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
18. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №3. – С. 148–153.
19. Голуб В. А. Вивчення інформативно-значущих компонентів моральної вихованості у дітей 8–9 років з метою їх розвитку у процесі занять фізичною культурою і спортом // Молода спортивна наука України. – 2005. – Т. 3. – С. 272–275.
20. Городниченко Э. А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8–17 лет // Развитие двигательных качеств школьников. – М. : Просвещение, 1967. – С. 48–81.
21. Гребенюк О. Народні ігри та забави у зимовій обрядовості українців // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2011. – С. 11–14.
22. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. на соискание ученой степени докт. пед. наук : спец. 13.00.07 / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 36 с.

23. Давиденко О. В., Семененко В. П., Финдикіна Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.
24. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Дубогай Александра Дмитриевна. – К., 1991. – 374 с.
25. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів // Молода спортивна наука України. – Львів, 1997. – С. 56–57.
26. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания. – М. : Физкультура и спорт; 2009. – 200 с.
27. Калюжний А. А. Роль вчителя в моральному вихованні школярів. – К., 1994. – 187 с.
28. Карпенчук С. В. Володіти розумом, почуттями і волею // Рідна школа. – 1997. – № 5. – С. 23–31.
29. Киричук О. В. Теорія і методика психолого-педагогічного проектування виховного процесу в школі : навчально-методичний посібник. – К. : Науковий світ, 2001. – 182 с.
30. Кожевнікова Л. Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів // Молода спортивна наука України. – 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 110–114.
31. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / П. П. Коханець. – Львів, 2006. – 20 с.
32. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

33. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. – К. : Олімпійський спорт, 2011. – 318 с.
34. Кузнецова Е. А. Педагогические условия формирования нравственных норм поведения младших школьников : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Кузнецова Елена Анатольевна. – Одесса, 1997. – 166 с.
35. Лайчук А. М. Формування морально-вольових якостей учнів під час тренувального етапу в спортивній школі // Народна освіта. Електронне наукове фахове видання, 2019. – Вип. №1(37). – С. 62–66.
36. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пос. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.
37. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Директ-Медиа, 2008. – 363 с.
38. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 360 с.
39. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
40. Лях В. И. Координационные способности школьников. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.
41. Макаренко А. С. Педагогика индивидуального действия // Пед. соч. : В 8 т. / А. С. Макаренко. – М. : Педагогика, 1983–1986. – Т. 4. – 1984. – С. 174.
42. Малашенко М. Вплив засобів та форм занять фізичними вправами на рухову діяльність та стан здоров'я дітей 5–7 років // Матеріали 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – К., 1995. – С. 17–20.
43. Марищук В. Л. О преодолении состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – С. 25–29.
44. Маркова М. А. Мотивация учения и ее воспитание у школьников. – М. : Педагогика, 1984. – 64 с.
45. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М. : Физкультура



- и спорт, 1991. – 543 с.
46. Матвієнко О. В. Основи морального виховання особистості молодшого школяра. – К. : Стилос, 1999. – 154 с.
47. Мішаровський Р. М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Р. М. Мішаровський. – К., 2012. – 21 с.
48. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 254 с.
49. Накутний І. Д. Ігри в легкій атлетиці. – К. : Здоров'я, 1979. – 110 с.
50. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. – К. : Просвіта, 2000. – 365 с.
51. Носоленко І. В. Виховання моральних якостей в молодших підлітків у процесі занять фізичною культурою // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки». – 2019. – Вип. № 4. – С. 192–196.
52. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури. – К.: Початкова школа. – 2000. – № 6. – 56 с.
53. Петренко В. О. До питання про нормативні документи контролю за руховою діяльністю і фізичною підготовленістю школярів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2001. – С. 389–391.
54. Пиаже Ж. Роль и мышление ребёнка. – М. : Государственное учебно-педагогическое издательство, 1932. – 412 с.
55. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. А. Пивовар. – Львів, 2005. – 20 с.
56. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К. : Олимп. лит., 2017. – 656 с.

57. Погорелов Г. И. Формирование нравственного опыта у младших школьников в процессе занятий физической культурой : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Г. И. Погорелов. – К., 1985. – 161 с.
58. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. І. Присяжнюк. – Львів, 2001. – 17 с.
59. Прокопова Л. І. Формування мотивації дітей шкільного віку до занять фізкультурно-спортивною діяльністю // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Суми : СПУ. – 2006. – С. 108–113.
60. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : дис. ... кандидата наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / С. В. Сембрат. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – 193 с.
61. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
62. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 439 с.
63. Станкин М. И. Нравственное воспитание школьников на занятиях физкультурой : в помощь учителям физкультуры. – М. : Просвещение, 1975. – 136 с.
64. Столітенко В. В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів : навч. Посібник. – К. : Інститут змісту і методів навчання, 1997. – 140 с.
65. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
66. Травин Ю. Г., Юдин В. В. Исследование максимальной силы и статической выносливости у школьников в зависимости от возраста и занятий спортом / // 5-я научная конференция по физическому воспитанию детей и

- подростков. – М., 1972. – С. 219.
67. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения : В 6 т. / Ушинский К. Д. ; сост. С. Ф. Егоров. – М. : Педагогика, 1988–1990. – Т. 6. – 1990. – 225 с.
68. Федорова М. А. Виховання культури поведінки у дітей 6–7-го року життя (в умовах навчально-виховного комплексу „школа-дитячий садок”) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / М. А. Федорова. – К., 2005. – 20 с.
69. Федорович О. Виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури і спорту // Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2008. – С. 265–267.
70. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. – 3-тє вид., стер. – К. : Академвидав, 2009. – 560 с.
71. Химич Н. Є. Губаренко О. М. Українські рухливі музичні ігри для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку : методичний посібник. – Переяслав-Хмельницький : Пальміра, 1999. – 62 с.
72. Хорунжа Л. П. Гуманізація навчально-виховного процесу // Рідна школа. – 1999. – № 1. – С. 38–45.
73. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К. : Рад. школа, 1986. – 163 с.
74. Цвелих Т. І., Ваккер Д. Л., Коваленко С. С. Методика морального виховання дітей молодшого і середнього шкільного віку : метод. посібник для вчителів. – К. : Рад. школа, 1974. – 144 с.
75. Цьось А. В. Традиції фізичної культури в Україні : стан та перспективи досліджень // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – К., Вінниця, 2001. – С. 60–64.
76. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 374 с.
77. Чудновский В. Э. Нравственная устойчивость личности : психол. исслед. – М. : Педагогика, 1981. – 208 с.

78. Шилова М. И., Шевчук Ю. В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 4. – С. 46–49.
79. Шиян Б. М. Омельченко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б. М. Шиян,. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.
80. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с.
81. Pasicznik W., Wilczkowski E. Współczesny model specjalisty wychowania fizycznego i sportu na Ukrainie // Zeszyty Naukowe PWSZ w Płocku. – Т.6. – Cz. I. – Płock, 2007. – S. 331–336.
82. Organizacja Studium Wychowania Fizycznego w Uniwersytetach // [w:] Wychowanie Fizyczne. – Z. 7–9. – S. 129.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

### Спортивно-ігрові засоби комплексного виховання рухових здібностей та моральних якостей

Під час навчання дітей молодшого віку бігових вправ використовують зорові орієнтири: кресляться на підлозі прямі лінії, по яких пробігають діти, встановлюються «коридори», що спрямовують біг, підвішуються шнури тощо.

Якщо вправи повторюються кілька разів повільно, з використанням важких предметів, то буде виховуватись сила; при невеликій кількості повторень, але в швидкому темпі – швидкість. У процесі гри вправи можуть повторюватись у швидкому темпі і багато разів, у такому разі розвиваємо швидкісну витривалість. При цьому має враховуватись інтервал відпочинку між виконанням вправ.

#### Рухливі ігри

За правильної організації гри діти набувають навичок поведінки, у них формується поняття про взаємини і норми поведінки, почуття відповідальності за свої вчинки тощо.

#### Рухливі ігри з елементами бігу.

##### 1. Білі ведмеді

Обирають двох ведучих – „білих ведмедів”. З одного боку майданчика креслять коло. Це „крига”, на яку стають ведмеді. Інші учні – „моржі” або „тюлені” – бігають по майданчику. За сигналом тренера, „ведмеді” йдуть на полювання, тримаючись за руки. Спійманого гравця відводять на „крижину”. Відтак ловлять ще одного гравця. Кожна спіймана пара стає ведмедями. Гру закінчують, коли спіймають усіх „моржів”.

Правила: Ведмедям не дозволяється хапати гравців за одяг.

Рухові здібності: координація, швидкість, сила.

Моральні якості: відповідальність, взаємодопомога, працьовитість, чесність.

##### 2. Ловля ланцюгом.

Гру розпочинає ведучий, який ловить гравців, що вільно бігають по полю. Ведучий, упіймавши гравця, бере його за руку, і вони обоє наздоганяють інших. До них приєднуються нові впіймані гравці. Ланцюг „ловців” зростає, і рятуватися від них стає дедалі важче. Переможцями стають два останні учасники, яких не впіймали.

Правила: 1. Гравець, якого зловив ведучий, приєднується до нього, утворюючи ланцюг.

2. Спійманим вважається учасник, якого оточили гравці і замкнули руками.

Рухові здібності: спритність, швидкість, витривалість, сила.

Моральні якості: відповідальність, взаємодопомога, працьовитість, чесність.

##### 3. Карасі і щука.

За сигналом, „карасі” перебігають на протилежний бік майданчика. „Щука” „квачить”. Ті, кого вона „заквачила”, відходять у бік. Коли таких набереться 4–6, вони беруться за руки, утворюючи ланцюжок – „невід”, за яким стає „щука”. Тепер „карасі” повинні перебігати крізь „невід”. Коли ланцюг розростається, він замикається колом – „корзиною” і тепер „карасі” повинні проникати крізь неї. Згодом упіймані стають у 2 шеренги обличчям одне до одного. Гра триває, доки не залишиться один „карась”.

Правила: 1. Гравці, які утворюють „невід” і „корзину”, не затримують гравців якимись рухами.

2. „Щука” не має права забігати у „корзину”.

3. Якщо кількість гравців значна, можна використовувати двох ведучих.

Рухові здібності: спритність, швидкість.

Моральні якості: взаємодопомога, відповідальність, працьовитість, чесність.

## Рухливі ігри з елементами стрибків

### 1. Бій півнів.

Діти діляться на дві команди. Перед ними накреслено 2 кола. З команди виходять по 2 гравці, які стають по 2 у кола. Підстрибуючи на одній нозі (нога зігнута в коліні), „півні” намагаються поштовхами плеча примусити суперника стати на обидві ноги або вийти з кола. Переможе та команда, у якої перемогло найбільше гравців.

Правила: 1. Забороняються грубі поштовхи. 2. Ногу, на якій стрибають, не можна змінювати.

Рухові здібності: координація, швидкість, витривалість, сила.

Моральні якості: працьовитість, відповідальність, чесність.

### 2. Боротьба у квадратах.

Креслять три квадрати розміром 1х1м, 2х2м, 3х3м. Віддаль між квадратами – 1,5 м. У великий квадрат стають 4 гравці, які, стрибаючи (руки за спиною, двома або на одній нозі, друга зігнута в коліні), виштовхують один одного з квадрата. Переможець залишається стояти у квадраті. Решта (троє) переходять до сусіднього квадрата і у такий же спосіб продовжують боротьбу. Двоє, що залишились, закінчують поєдинок у малому квадраті. Гравець, який залишився у першому квадраті, отримує 4 очка, у другому – 3, у третьому – 2, хто вибув – 1 очко.

Завершивши гру, четвірка залишає „поле бою”. До першого квадрата запрошують наступну четвірку.

Правила: 1. Забороняються грубі поштовхи. 2. Гравці, які чекають суперника, стоять вільно.

Фізичні здібності: координація, швидкість, сила.

Моральні якості: працьовитість, відповідальність, чесність.

## У процесі навчання бігу

### 1. Біг по «коридору», рис 1.

На майданчику або на підлозі залу натягується шнур на висоті 15–20 сантиметрів від підлоги, утворюючи «коридори» шириною 25–30 сантиметрів, довжиною 12–15 метрів. Такі «коридори» можна намалювати також крейдою на підлозі. Перед «коридорами» креслиться лінія старту, за якою розміщені команди. На відстані 12–15 метрів устанавлюються стійки чи прапорці, що їх гравці повинні оббігати. Після навчання прямолінійного бігу можна провести змагання на швидкість пробігання «коридору».

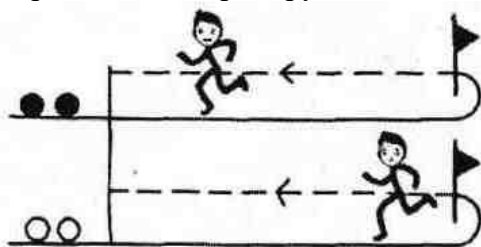


Рис. 1. Біг по коридору

За командою вчителя гравці, які стоять попереду, пробігають по «коридору», оббігають стійки й повертаються назад. Доторкнувшись рукою до переднього гравця, дають йому старт, а самі стають у кінець колони.

Перемагає команда, яка першою закінчує біг. Виконання цих вправ у швидкому темпі розвиває швидкісну здібність, а при повторенні швидкісну витривалість.

Гравець не повинен передчасно вибігати за лінію старту, штовхати у «коридорах» суперника, наступати на лінії «коридорів».

Рухові здібності: швидкість, витривалість.

Моральні якості: працьовитість, відповідальність.

## 2. Біг по «кільцях».

Для проведення цієї гри готують майданчик або ігрову кімнату, як і для гри № 1. Крім того, в «коридорах» розкладають кільця, які легко зробити з картону чи гумового шланга (діаметр кільця – 15–20 см).

Відстань між кільцями встановлюють залежно від віку дітей і ступеня їх фізичного розвитку. Гра проводиться аналогічно грі № 1, з тією лише відмінністю, що гравці, пробігаючи «коридором», повинні точно ставити ногу в кільце.

Перемагає команда, яка першою закінчила біг. Правила ті самі, що й для гри № 1. Якщо кільце вискочило в інший «коридор», винний у цьому, не заважаючи суперникам, кладе кільце на місце й продовжує виконувати вправу з того місця, де він порушив правила гри.

Рухові здібності: спритність, швидкість, витривалість.

Моральні якості: працьовитість, відповідальність, чесність.

## 3. Біг «по сходах», рис. 2.

У «коридорах» розкладаються планки чи палички з дерева перпендикулярно до натягнутих шнурів. Якщо є в достатній кількості планки для стрибків, можна використати їх.

Відстань між планками встановлюють залежно від віку гравців і їхнього фізичного розвитку. Вправа виконується в тій самій послідовності, як і для гри № 1, за винятком того, що гравець повинен не тільки пробігати по коридору, а й перестрибувати через планки.

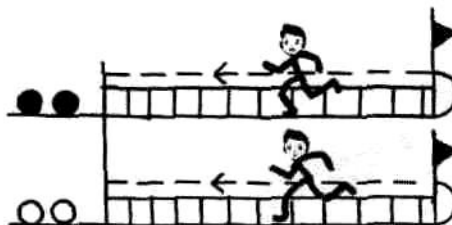


Рис. 2. Біг по сходах

Перемагає команда, яка першою закінчила біг. Правила ті самі, що й для гри № 1. Якщо під час бігу планка зсунеться з місця, її слід покласти на місце, лише після цього гравець може продовжувати виконання вправи.

Рухові здібності: координація, швидкість, витривалість.

Моральні якості: працьовитість, відповідальність, чесність.

## У процесі навчання стрибкам

Правильному виконанню стрибка в довжину та висоту передують вивчення цих вправ за фазами. Виховання фізичних здібностей має здійснюватися на всіх фазах навчання. Коли будуть вивчені та засвоєні в повільному темпі всі фази стрибка, проводяться змагання, на яких стрибки виконуються з максимальною швидкістю і силою, що дає можливість виховувати швидко-силові здібності.

### 1. «Односкок».

На лінії старту шикуються команди. Перед направляючими кладуть мати на відстані 0,5 метра від стартової лінії. За командою «раз» гравець набирає вихідного положення, потрібного для стрибка в довжину з місця. За командою «два» – виконує стрибок. Гравець, який стрибнув, стає на лівий фланг команди.

Гра проводиться як особисто-командна першість. Кожний стрибок учитель оцінює очками. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Результат стрибка вимірюється від лінії старту до місця приземлення. Приземлившись, гравець сходиться з мати вперед чи вперед - убік.

Варіант 1.1. На відстані 55–65 сантиметрів від лінії старту треба натягнути шнур на висоті 25–30 сантиметрів від підлоги. Гравець перестрибує через шнур. Правила як і для гри № 1, за винятком того, що результат не зараховується, якщо гравець торкнувся шнура.

Варіант 1.2. Гра починається як і № 1, але гравець робить не один стрибок з місця, а кілька: два, три. Результати стрибків зараховуються як у грі № 1 (два, три стрибки підсумовуються як один).

Рухові здібності: швидкість, сила.

Моральні якості: відповідальність, чесність.

## 2. Стрибки командою.

Перед лінією старту на відстані 10–12 метрів у довжину лежать гімнастичні мати. Кожний гравець команди кладе руки на плечі товаришеві, що стоїть попереду. За сигналом тренера гравці всіх команд починають стрибати (не згинаючи колін) на двох ногах, просуваючись уперед. Дострибавши до кінця цієї доріжки, гравці за сигналом повертаються на 360° і продовжують рухатися до лінії старту.

Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки і при цьому не «розірвала» колону. Бали за виконання вправи присуджуються всій команді.

Рухові здібності: координація, швидкість, витривалість, сила.

Моральні якості: взаємодопомога, працьовитість, відповідальність, чесність.

## 3. Стрибки командою на одній нозі, рис. 3.

Установлюється доріжка як для гри № 2. Гравець, який стоїть позаду, не згинаючи ногу в колінному суглобі, піднімає її вперед, а гравець, який стоїть попереду, бере її за гомілку. Вільну руку він кладе на плече гравцеві, який стоїть попереду. Команда шикуються перед лінією старту в колону і за сигналом учителя починає стрибки вперед на одній нозі.

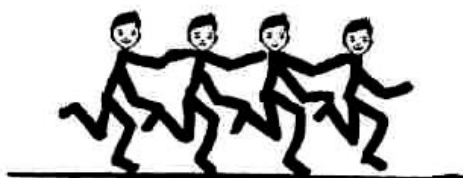


Рис. 3. Стрибки командою на одній нозі

Гра повторюється 3–4 рази із зміною ніг. Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки і при цьому не «розірвала» колону.

Варіант. 2. Приготування ті самі, що й для проведення гри № 3, тільки кожний учасник згинає ногу в колінному суглобі, а гравець, який стоїть позаду, бере її за підйом, поклавши вільну руку на плече товаришу, що стоїть попереду. Правила ті самі, що й для гри № 3.

Рухові здібності: координація, швидкість, витривалість, сила.

Моральні якості: взаємодопомога, працьовитість, відповідальність, чесність.

## У процесі навчання метання та передачі м'яча

Під час метання снарядів та передачі м'яча велике значення має сила м'язів, які беруть участь у виконанні вправ. Тому ігрові вправи розподіляються на такі, що зміцнюють і розвивають м'язи, і такі, що беруть участь у метанні та штовханні: 1) на дальність; 2) у ціль.

Багато ігрових вправ такого характеру можна успішно використовувати для виховання фізичних здібностей при оволодінні технікою спортивних ігор.

### 1. М'яч ведучому, рис. 4.

Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Направляючі роблять 2–4 кроки вперед і повертаються кругом, обличчям до своїх команд. М'ячі (волейбольні, футбольні, баскетбольні чи набивні) в руках у направляючих. За командою тренера вони кидають м'яч переднім гравцям своїх команд. Останні, одержавши м'яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, з-за голови і т. д.) направляючому. Гравець, що виконав вправу, стає в кінець колони. Направляючий тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві і так далі.



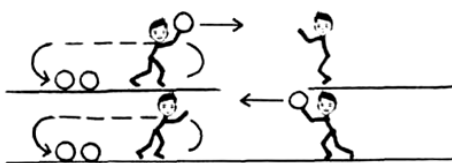


Рис. 4. М'яч ведучому

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Гра повторюється 6–8 раз.

**Примітка.** Гру можна проводити на швидкість після того, як діти навчаться правильно ловити й передавати м'яч.

Варіант 2. У цій грі можна використовувати зорові орієнтири у вигляді натягнутих між гравцями і направляючими шнурів (висота – залежно від фізичного розвитку дітей), гімнастичних обручів, крізь які передають м'яч, тощо (рис. 5).

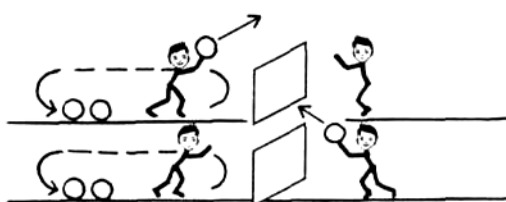


Рис. 5. Передай м'яч

Рухові здібності: координація, швидкість.

Моральні якості: взаємодопомога, працьовитість, відповідальність, чесність.

## 2. Передай сусіду, (рис. 6).

Для проведення гри потрібні м'ячі (за кількістю команд). Учасники з колони перешикуються в шеренгу й розмикаються на витягнуті руки. М'яч в руках у направляючого.

За командою тренера він його кидає партнеру праворуч, той – далі. Коли м'яч дійде до останнього гравця, той біжить на правий фланг своєї команди (з фронту), стає направляючим, передає м'яч партнеру праворуч і так далі.



Рис. 6. Передай сусіду

Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гравці не повинні підходити один до одного ближче, ніж на відстань витягнутих рук.

Варіант 2. Команди шикуються як і для гри № 2, але вихідне положення змінюється. Гравці повинні сісти, розвівши прямі ноги в сторони і при цьому положенні передавати м'яч. Одержавши м'яч, останній гравець повинен встати й бігом переміститися в голову колони. Правила ті самі, що й у грі № 2.

Варіант 3. Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. М'яч в руках у направляючого, дистанція між гравцями – витягнуті вперед руки, ноги - на ширині плечей. За командою вчителя направляючий передає м'яч назад над головою, гравець, який одержав його, передає далі. Коли м'яч одержить останній гравець, він оббігає команду з правого боку, стає попереду команди й гра продовжується.

Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гра повторюється 4–6 раз.

У процесі гри м'яч повинен передати кожний гравець. Інші варіанти: рис. 7.



Рис. 7. Передача м'яча з різних положень

Команди шикуються як для гри № 2 (варіант 2.2), але м'яч передається інакше, а саме:

– м'яч передається назад з лівого чи правого боку колони, можна передавати як у положенні сидячи, так і стоячи;

– м'яч передається назад між ногами;

– м'яч передається назад над головою і між ногами, тобто перший номер передає другому над головою, другий - між ногами, третій – над головою і так далі (у кожній команді повинна бути непарна кількість гравців).

Перемагає команда, яка першою закінчує передачу м'яча.

Рухові здібності: координація, швидкість.

Моральні якості: взаємодопомога, працьовитість, відповідальність, чесність.

### 3. Влучення в ціль, рис. 8.

Виконувати вправу можна як двома, так і однією рукою. Використовуються тенісні і малі набивні м'ячі, також волейбольні, футбольні, баскетбольні. Перед командою на відстані 8–14 метрів (залежно від фізичної підготовки гравців) установлюється ціль у вигляді квадрата чи кола.

За командою тренера гравець метає в ціль (тенісні та малі набивні м'ячі однією рукою; волейбольні, футбольні чи баскетбольні – двома) і стає в кінець колони. Гравець, який стає направляючим, біжить до цілі, бере м'яч і стає на стартовій лінії для виконання вправи. Гра може повторюватись 6–8 раз.

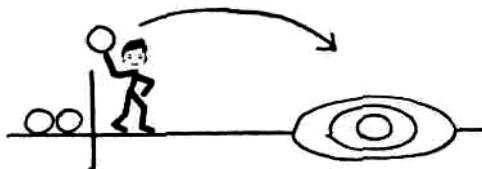


Рис. 8. Влучення в ціль

Перемагає команда, яка набере найбільше очок при метанні в ціль. Змагання проводяться на особисто-командну першість, тому після кожного метання гравцеві присуджуються бали.

Варіант 2. Перед командою, на відстані 8–14 метрів, на підлозі малюється коло діаметром 30–35 сантиметрів. У центрі кола встановлюється предмет: булава, тенісний м'яч тощо. Гравці кидають м'яч (волейбольний чи футбольний) у ціль двома руками з-за голови. Очки присуджуються за вибитий з кола предмет. Гравець, який кинув м'яч, повинен поставити предмет на місце, а м'яч підібрати і передати наступному гравцеві. Сам він займає місце в кінці колони. Перемагає команда, яка вибила найбільше предметів з кола.

Варіант 3. Гравці шикуються в шеренгу на стартовій лінії, направляючі тримають у руках волейбольні м'ячі. Одна команда розміщується на відстані 8–14 метрів від стартової лінії, перпендикулярно до інших команд. Тренер дає сигнал і один з гравців команди, яка стоїть перпендикулярно до інших, біжить перед направляючими, які намагаються влучити в нього м'ячем. Той, хто кинув м'яч у «рухливу ціль», повинен підняти його (м'яч) і передати наступному гравцеві, а сам стати в кінець колони.

Перемагає команда, яка більшу кількість разів влучила в «рухливу ціль». Гравець, який пробіг перед направляючими команд, залишається на протилежному боці майданчика. Гра повторюється 6–8 разів, але при повторенні «рухливою ціллю» стає інша команда.

Рухові здібності: координація, швидкість.  
 Моральні якості: відповідальність, чесність.

### У процесі навчання вправам з спортивних ігор

У розвитку та вдосконаленні ігрових навичок дітей молодшого віку важливе місце посідають нові вправи з м'ячем. На початку навчання володіння м'ячем ігрові вправи виконуються під девізом «Хто правильніше», «Хто точніше», «Хто найменше зробить помилок», а потім – «Хто швидше», «Хто більше».

#### 1. Примусити м'яч стрибати, рис. 9.

Команди шикуються перед стартовою лінією в колони. Перед направляючими лежать волейбольні чи баскетбольні м'ячі. За командою тренера направляючі починають бити долонею по м'ячу (правою або лівою) доти, поки м'яч не підніметься на таку висоту, що можна його вести. Провівши м'яч до стійок, розставлених на відстані 13–15 метрів від лінії старту, гравці повертаються обличчям до команд і однією рукою знизу котять м'яч наступним гравцем, а самі стають на відстані одного метра від стійок, обличчям до команд. Коли м'яч підкотився до стартової лінії, наступні гравці таким же самим способом піднімають і ведуть його до стійок.

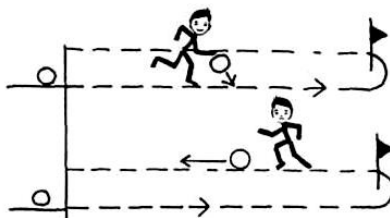


Рис. 9. Примусити м'яч стрибати

Цю вправу можна проводити як на командну, так і на особисто-командну першість. Перемагає команда, яка набрала найбільше очок або закінчила першою підйом та ведення м'яча. Виконуючи цю вправу, гравець не повинен виходити за лінію старту, піднімати м'яч іншим способом, підкидати його вгору.

Рухові здібності: спритність, швидкість.

Моральні якості: працьовитість, відповідальність, чесність.

#### 2. Провести м'яч по прямій, рис. 10.

На лінії старту команди шикуються в колону, направляючі тримають у руках м'ячі (волейбольні, футбольні або баскетбольні). На відстані 13–15 метрів розміщені стійки чи прапорці. За командою вчителя направляючі починають просуватися з м'ячем. Вони ведуть м'яч до повороту правою рукою, а після повороту – лівою. Довівши м'яч до стартової лінії, вони передають його наступному гравцеві способом, указаним учителем, а самі стають у кінець колони.

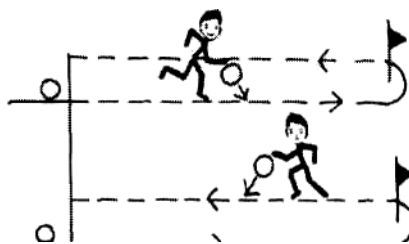


Рис. 10. Провести м'яч по прямій

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу і одержала найменше штрафних очок. У процесі виконання цієї вправи гравець не повинен виходити за лінію

старту, не одержавши м'яча. Не дозволяється також до повороту змінювати руку, якою гравець веде м'яч.

Варіант № 2. Від стартової лінії до стійок кресляться лінії або кладуться планки чи мотузки. Під час ведення м'яча гравці перебувають зліва від лінії, а м'яч стрибає справа. Так вони пересуваються в прямолінійному напрямку. Правила гри такі самі, що й для гри № 1.

Варіант № 3. Щоб провести цю вправу, треба від лінії старту до стійок натягнути мотузку на висоті 40–60 сантиметрів від підлоги (залежно від технічної та фізичної підготовки гравців). М'яч ведеться таким самим способом, як у гри № 2 правила аналогічні.

Варіант № 4. Гімнастичні лави встановлюють від лінії старту до стійок чи прапорців. М'яч ведеться тим самим способом, що й у гри, правила аналогічні.

Варіант № 5. По прямій до стійок чи прапорців установлюються зорові орієнтири: малюють лінії (варіант № 2) чи натягують мотузки (варіант № 3), можна також установити гімнастичні лави (варіант № 3).

Гравець веде м'яч у напрямку стійок приставним кроком лівим або правим боком уперед. Положення м'яча і гравця таке саме, як і в попередніх варіантах. Правила ті самі, що й для гри інших варіантів.

Рухові здібності: координація, швидкість.

Моральні якості: відповідальність, чесність, працьовитість.

### **3. Зміна висоти відскоку.**

Команди шикуються в колону перед лінією старту. В напрямку стійок на відстані 5–6 метрів від стартової лінії встановлюють гімнастичні лави. М'ячі в руках направляючих команд.

За сигналом тренера гравці починають вести м'яч по прямій. Довівши м'яч до гімнастичної лави, гравці йдуть по лаві, ведучи м'яч справа. Повернувшись біля стійок (до стійок 13–15 метрів), продовжують вправу у зворотному напрямку. На стартовій лінії гравці передають м'яч раніше вивченим способом і стають у кінець своєї колони.

Перемагає команда, яка першою закінчила вправу і одержала найменше штрафних очок.

Якщо в процесі ведення м'яча гравець загубив чи опустив його з рук, м'яч потрібно підняти і продовжувати виконувати вправу з того місця, де було зроблено помилку. За таке порушення команда одержує штрафне очко.

Варіант № 2. Гравці ведуть м'яч по прямій, довівши його до гімнастичної лави, продовжують вести по гімнастичній лаві, а самі йдуть поряд по підлозі. Спосіб ведення м'яча та правила гри ті самі, що і для гри № 1.

Рухові здібності: спритність.

Моральні якості: працьовитість, відповідальність, чесність.

## АНОТАЦІЇ

**Поздняков О. О.** Формування моральних якостей і рухових здібностей під час тренувального етапу дітей 8–9 років спортивно-юнацької школи // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2020. – 92 с.

Виявлено вікову динаміку розвитку рухових здібностей та моральних якостей дітей 8–9 років у тренувальному процесі спортивно-юнацької школи також визначено взаємозв'язки моральних якостей і рухових здібностей у процесі тренувальних занять, що дає можливість оптимізувати духовний розвиток особистості дитини. Уточнено й доповнено наукові дані, що стосується вікових змін дітей 8–9 років у розвитку рухових здібностей і моральних якостей на етапі початкової спортивної підготовки.

Практичне значення роботи полягає у розробці експериментальної методики, зміст якої охоплює спортивно-ігрову діяльність дітей на тренувальних заняттях, спрямовану на комплексне вдосконалення рухових здібностей і моральних якостей.

**Ключові слова:** рухові здібності; моральні якості; експертна оцінка; чесність, діти; особистість, спортивна школа.

**Поздняков А. А.** Формирование нравственных качеств и двигательных способностей во время тренировочного этапа детей 8–9 лет спортивно-юношеской школы // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2020. – 92 с.

Виявлено вікову динаміку розвитку рухових здібностей та моральних якостей дітей 8–9 років у тренувальному процесі спортивно-юнацької школи також визначено взаємозв'язки моральних якостей і рухових здібностей у процесі тренувальних занять, що дає можливість оптимізувати духовний розвиток особистості дитини. Уточнено й доповнено наукові дані, що стосується вікових змін дітей 8–9 років у розвитку рухових здібностей і моральних якостей на етапі початкової спортивної підготовки.

Практичне значення роботи полягає у розробці експериментальної методики, зміст якої охоплює спортивно-ігрову діяльність дітей в процесі тренувальних занять, спрямовану на комплексне вдосконалення рухових здібностей і моральних якостей.

**Ключевые слова:** двигательные способности; нравственные качества; экспертная оценка; честность, дети; личность, спортивная школа.

**Pozdnyakov O. O.** Formation of moral qualities and motor abilities during the training stage of children 8–9 years of sports and youth school // Qualification work of the master / specialty 017 «Physical culture and sports». – Sumy State University, 2020. – 92 p.

The age dynamics of development of motor abilities and moral qualities of children 8–9 years old in the training process of sports and youth school is revealed. The scientific data concerning age changes of children of 8-9 years in development of motor abilities and moral qualities at a stage of initial sports preparation are specified and supplemented.

The practical significance of the work lies in the development of experimental methods, the content of which covers sports and play activities of children in training sessions, aimed at comprehensive improvement of motor skills and moral qualities.

**Key words:** motor abilities; moral qualities; expert evaluation; honesty, children; personality, sports school.