

Ім'я користувача:
Житомирський економіко-гуманітарний інститут

ID перевірки:
1016245525

Дата перевірки:
12.05.2024 19:13:58 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
12.05.2024 19:14:55 EEST

ID користувача:
100011285

Назва документа: Курсова робота Руда С.Ю. (2)

Кількість сторінок: 28 Кількість слів: 6059 Кількість символів: 46148 Розмір файлу: 66.45 KB ID файлу: 1016030258

25.7% Схожість

Найбільша схожість: 6.21% з Інтернет-джерелом (<https://www.naurok.com.ua/rol-fizichnogo-vihovannya-v-procesi-stan...>)

25.7% Джерела з Інтернету

793

Сторінка 30

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

0.3% Цитат

Цитати

1

Сторінка 31

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

ВСТУП

Актуальність теми. Кожна галузь знань як специфічна науково-навчальна дисципліна має право на самостійне існування лише за наявності свого, унікального предмета вивчення.

Фізичне виховання учнів є невід'ємною частиною всієї виховної роботи школи і займає важливе місце у підготовці учнів до життя, до громадської роботи.

Робота з фізичного виховання в школі має велику різноманітність форм, що вимагають від учнів прояву організованості, ініціативи, що сприяє вихованню організаторських здібностей, активності, винахідливості. Здійснюючись у тісному зв'язку з розумовим, моральним, естетичним вихованням і трудовим навчанням, фізичне виховання сприяє всебічному розвитку учнів.

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, обумовлену їх анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями, а також тим, що, приходячи до школи, учні потрапляють у нові умови, до яких їм необхідно адаптуватися, звикнути. З початком навчання обсяг розумової роботи дітей значно збільшується і водночас значно обмежує їх рухову активність і можливість перебування на свіжому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не лише необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості школяра, а й дієвим чинником підвищення його розумової працездатності.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури суспільства, спрямованою на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Одним із аспектів фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання характеризують як організований

процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і розумове вдосконалення.

Мета курсової роботи – дослідити та охарактеризувати роль та значення виховання в процесі занять фізичної культури.

Відповідно до поставленої мети, необхідно вирішити ряд завдань:

- розглянути поняття «фізичний розвиток», «фізичне виховання» в науково-теоретичній літературі;
- надати характеристику значення фізичних вправ у процесі формування особистості;
- дослідити роль фізичного виховання в процесі становлення і розвитку інноваційної особистості;
- визначити основні напрямки розвитку виховання в інноваційній програмі;
- розробити урок з фізичної культури для дітей 1 класу;
- розглянути виховання інтересу та формування мотивації на уроках фізичної культури.

Об'єкт дослідження – фізична культура.

Предмет дослідження – роль та значення виховання в процесі занять фізичної культури.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **МЕТОДИ дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Структура курсової роботи. Робота обумовлена метою та завданнями дослідження, структурно складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний об'єм роботи сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ I. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Поняття «фізичний розвиток», «фізичне виховання» в науково-теоретичній літературі

Правильна організація фізичного виховання дітей сприяє виникненню їх інтересу як до рухової діяльності в цілому, так і до окремих видів фізичних вправ. Розвиток інтересу до руху відбувається на основі життєвої потреби дитини бути сильною, сміливою, рухливою. Здорова, фізично розвинена дитина, як правило, вірить у свої сили, життєрадісна, краще оволодіває принципами благородної поведінки у стосунках з однолітками та дорослими, стежить за гармонією свого існування та уважна до інших людей.

Зубалій М.Д. зазначає, що фізичне виховання дітей - це систематичний вплив на організм дитини з метою його оздоровлення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей [1, с. 52].

У перші 6-7 років фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини.

Навчальний заклад має широкі можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичного виховання дітей:

- зміцнення здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості та ін.);
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартовування організму;
- навчання культурно-гігієнічним навичкам, розвиток уявлень про здоровий спосіб життя;
- сприяти потребі у заняттях фізичною культурою та спортом.

Фізичний розвиток у молодшому віці відбувається особливо швидко. На цьому фоні заняття фізичної культури необхідно організовувати оперативну, методично і правильно.

Шиян Б.М. зазначає фізичне здоров'я є найважливішою умовою психічного і морального здоров'я дитини. У період дитинства закладаються основи здоров'я, формуються життєво важливі рухові вміння та навички, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність повноцінного фізичного виховання, яке має сприяти здоров'ю та всебічному розвитку дитини [18, с. 52].

Фізичний розвиток — це процес зміни морфологічних і функціональних особливостей організму, основу якого складають біологічні процеси, зумовлені спадково-генетичними факторами, умовами навколишнього середовища та вихованням.

Показниками фізичного розвитку є [11, с. 25]:

- антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємність легень, об'єм грудної клітки;
- розвиток основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння тощо);
- рівень фізичних якостей (швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість);
- рівень показників сформованості постави (викривлення хребта, відстань між кутами лопаток та ін.).

Ріст і розвиток дитини — не тотожні процеси: ріст — це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток — диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. У періоди повільного росту процеси диференціації та формування тканин відбуваються інтенсивніше, а в періоди інтенсивного росту швидкість розвитку дещо сповільнюється. Проте процеси розвитку і росту взаємопов'язані і безперервні, їх порядок і послідовність багато в чому визначають вікові особливості дітей.

Організм людини є цілісною біосоціальною системою, яка існує в гармонії з навколишнім середовищем і регулюється центральною нервовою системою. У процесі фізичного розвитку спадкові та середовищні фактори постійно взаємодіють і визначають особливості організму. Зовнішнє середовище впливає на розвиток вроджених даних організму і регулює його функціональні можливості. Взаємодія спадковості та факторів середовища визначає особливості будови тіла, вищої нервової діяльності та здібностей ДИТИНИ.

Дитина народжується з певними вродженими задатками і здібностями, і для її повноцінного фізичного і психічного розвитку з перших днів життя потрібен виховний вплив, спрямований на формування особистості в єдності фізичних і психічних проявів. Інтенсивний ріст і розвиток організму вимагає від дорослих особливих умінь і зусиль. Висока пластичність нервової системи дає можливість цілеспрямовано впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки та створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму [4, с. 52].

Фізичний розвиток дитини також пов'язаний з видом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в рамках фізичного виховання. Відомий французький лікар 17 ст. Тіссо [26] стверджував, що «рухи своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але всі терапевтичні засоби світу не можуть замінити дії руху». У дитячому віці рухова активність дитини є одним із стимулів розвитку всіх функцій організму і удосконалення резервних навичок його фізіологічних систем.

Уміло організована рухова діяльність дорослої людини є необхідною умовою вдосконалення функцій усіх систем, адже, як стверджувала російський гігієніст і педагог Кришко В.В. [7, с. 74], рухи є основою розвитку ДИТИНИ.

Фізичне виховання – це цілісний процес, у якому розвиток (у біологічному розумінні) поєднується з духовним навчанням і вихованням: моральним, естетичним, патріотичним. Процес пізнання нового відбувається

в особливій взаємодії педагога і дитини. У процесі, свідомо чи несвідомо у спілкуванні з товаришами, педагогами, при виконанні та засвоєнні вправ здійснюється набуття нових знань, умінь, навичок, а також самовдосконалення особистості. Наприклад, у процесі самостійної гри дітей ці знання, уміння та навички зумовлюються природними умовами, в яких відбувається діяльність (видом діяльності, складом групи, моральними установками тощо), а результатом є імовірнісний, тобто залежить від зовнішнього середовища та індивідуальних особливостей його сприйняття кожним учасником. При проведенні занять під керівництвом викладача з'являється фактор засвоєння запропонованої викладачем програми, що визначає цілі, режим, мотивацію, тип поведінки і результат діяльності. У цьому процесі відіграють роль три фактори: задоволення особистих потреб і бажань, об'єктивний вплив оточення та програми поведінки, які пропонують педагоги. Усі три фактори впливають на практикуючих паралельно, а іноді й незалежно один від одного. Домінуюча дія того чи іншого чинника визначається об'єктивними закономірностями психічної адаптації. Педагогічний процес фізичного виховання в цілому має дві сторони: задоволення підсвідомих і усвідомлених потреб людини і педагогічну. Критеріями ефективності процесу є ступінь вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань, економічна та моральна спрямованість [14, с. 18].

Відмінною рисою фізичного виховання, що відрізняє його від розумового навчання і виховання, є його переважна спрямованість на біологічну сферу людини: цілеспрямовану зміну її форм (наприклад, постави), функціональних можливостей окремих систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихання та ін.), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.), навчання руховим діям, підвищення стійкості до зовнішніх факторів (загартовування). Незважаючи на таку специфіку, фізичному вихованню притаманні загальні риси педагогічного процесу.

Основні принципи фізичного виховання, таблиця 1.1.

Таблиця 1.1

Основні принципи фізичного виховання [16, с. 23]

| № | Принцип | Характеристика |
|---|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Принцип гуманістичної спрямованості | Не допускається використання засобів, методів і форм діяльності, що принижують гідність особи або завдають шкоди здоров'ю. |
| 2 | Принцип пріоритетності потреб | мотивів та інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та індивідуальних програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації фізичного виховання на основі зовнішнього впливу та внутрішніх факторів. |
| 3 | Принцип всебічного розвитку особистості | передбачає оптимальне поєднання фізичного і психічного розвитку особистості. |
| 4 | Принцип оздоровчої спрямованості | передбачає спрямованість занять фізичними вправами на досягнення певних нормативів фізичної підготовленості, що відповідають високому рівню здоров'я. |
| 5 | Принцип індивідуалізації | передбачає підбір відповідних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей учасників та їх фізичного стану. |
| 6 | Принцип поєднання фізичного виховання з іншими видами діяльності | та зайнятості осіб забезпечує змістовне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, освітньою діяльністю в побуті та дозвіллі та відпочинку населення. |

Отже, фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку дитини та підвищує рівень функціонально-адаптаційних можливостей організму.

Фізичне виховання пов'язане з іншими аспектами виховання, оскільки турбота про здоров'я дитини, як зазначав Шиян Б.М., – це не просто сукупність санітарно-гігієнічних норм і правил, а, насамперед, турбота про гармонійну повноцінність усього його фізична і розумова сила [19, с. 65].

Отже, здоров'я дитини є обов'язковою умовою її успіхів у будь-якій діяльності, адже повноцінний фізичний розвиток забезпечує загальну високу

працездатність організму. Рухова активність сприяє розвитку аналітичної системи, активізує сенсорну роботу, прискорює розвиток мовлення, сприяє формуванню розумових дій. Дитина вправляється у пізнанні навколишнього світу, розвиває просторові уявлення та розширює кругозір. Заняття спортом зміцнюють їх волю, активізують емоційну сферу.

1.2 Значення фізичних вправ у процесі формування особистості

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, що відрізняються один від одного за формою і змістом. Зміст фізичної активності складається, з одного боку, з усіх рухів і процесів, які включаються в ту чи іншу вправу, а з іншого боку, зі складних і багаторівневих процесів, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ. Їх можна розглядати різними способами; психологічні, фізіологічні, біомеханічні, біохімічні та ін.

У психолого-педагогічному плані під фізичними вправами розуміють довільні рухи, що здійснюються свідомо і спрямовані на досягнення певного результату (ефекту) відповідно до конкретних завдань фізичного виховання. Виконання фізичних вправ тісно пов'язане з активною розумовою діяльністю, спрямованою на визначення способу дій, оцінку умов їх виконання, управління рухами, мобілізацію вольових зусиль, емоцій та інших психологічних процесів [5, с. 47].

За фізіологічним ефектом фізичні вправи характеризуються переходом організму на більш високий рівень функціональної активності порівняно зі станом спокою. Ступінь цих змін залежить від специфіки вправи і може бути значною. Наприклад, легенева вентиляція при 30 може збільшуватися в кілька разів, споживання кисню в 20 і більше разів, хвилинний об'єм крові в 10 і більше разів. Відповідно зростає обсяг та інтенсивність обмінних, дисиміляційних і асиміляційних процесів в організмі.

Одночасно в організмі відбуваються біохімічні процеси, що зумовлюють якісні зміни в організмі (проявляються, наприклад, у збільшенні м'язової маси, збільшенні вмісту креатинфосфату в м'язах та ін.).

Психологічні, фізіологічні та біохімічні зміни в організмі відбуваються на тлі біомеханічних процесів, які характеризуються переміщенням тіла та окремих його частин у просторі відносно один одного і визначають форму виконання фізичних вправ.

Формою фізичної активності є її внутрішня і зовнішня структура.

Внутрішня структура фізичної діяльності характеризується взаємодією процесів, що відбуваються в організмі при виконанні тієї чи іншої вправи. Наприклад, при виконанні різних за змістом вправ, таких як біг і підйом штанги, відрізняються процеси нервово-м'язової координації, взаємодія рухових і вегетативних функцій, співвідношення енергетичних процесів (аеробних і анаеробних). значний.

Зовнішня структура фізичної активності – це її видима сторона, яка характеризується взаємозв'язком просторових, часових і динамічних параметрів руху [6, с. 23].

Форма і зміст фізичної діяльності органічно пов'язані між собою, причому зміст є домінуючою і більш динамічною стороною, яка відіграє провідну роль над формою. Для успішного виконання тієї чи іншої вправи необхідно насамперед оволодіти її змістовною стороною і створити необхідні умови для розвитку силових, швидкісних та інших рухових якостей, прояв яких у вирішальній мірі залежить від результату цієї вправи. . Зі зміною елементів змісту вправи змінюється і її форма. Наприклад, збільшуючи силу, швидкість руху або витривалість, ми впливаємо на амплітуду руху, співвідношення опорних і безопорних фаз та інші характеристики форми вправи.

Форма в свою чергу впливає на зміст. Недосконала форма фізичної активності перешкоджає максимальному розвитку функціональних здібностей, і навпаки, досконала форма сприяє найбільш ефективній

реалізації фізичних здібностей. Наприклад, доведено, що людина, яка досконало оволоділа раціональною технікою бігу на лижах, при однаковій швидкості пересування на лижах витрачає на 10-20% менше енергії, ніж людина, у якої ця техніка менш досконала.

Тому зміст і форма фізичної діяльності нерозривно пов'язані між собою: вони знаходяться в постійному діалектичному взаємозв'язку. У міру вдосконалення фізичних вправ відбувається пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою для цього є знання законів, від яких залежить так звана техніка вправ.

1.3 Роль фізичного виховання в процесі становлення і розвитку інноваційної особистості

Для задоволення потреби у формуванні всебічно розвиненої особистості суспільство формує систему фізичного виховання.

Система фізичного виховання є частиною суспільного виробництва і впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин - людей. Він задовольняє не тільки біологічні потреби в рухах, а й соціальні (формування особистості, вдосконалення соціальних стосунків). Зрозуміло, що при дотриманні біологічних закономірностей і при достатній руховій активності фізичний розвиток людини може відбуватися природним шляхом, без необхідності педагогічного втручання в цей процес. Але рухової активності сучасної людини недостатньо для забезпечення належного рівня фізичних можливостей. Тільки система фізичного виховання, реалізуючи свої специфічні функції, може повною мірою задовольнити рухові потреби людей і забезпечити їм високий рівень здоров'я та фізичної працездатності.

З точки зору специфічних функцій у фізичному вихованні виділяють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичне виховання і сприяння розвитку фізичних якостей.

Правильне фізичне виховання повинно підготувати кожну людину до того, щоб вона не боялася роботи, яка напружує її сили, що сприяє набуттю фізичної самостійності. Це має допомогти кожній людині набути навичок, які є для неї найбільш корисними.

Таким чином, фізичне виховання являє собою засвоєння в рамках спеціального навчання системи раціональних прийомів управління власними рухами, фонду необхідних у житті рухових умінь, навичок і відповідних знань. Ця сторона фізичного виховання має виняткове значення для раціонального використання рухових якостей людини в житті [9, с. 63].

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що є частиною фізичних характеристик людини. За допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання можна змінювати функціональний стан організму в певній області, приводячи до прогресивних пристосувальних змін у ньому. Завдяки такому впливу на фізичні характеристики за певних умов вони досягають істотної зміни рівня та напрямку свого розвитку. Це виражається в подальшому розвитку тих чи інших рухових якостей (сили, швидкості та ін.), Підвищенні загальної працездатності, зміцненні здоров'я і поліпшенні будови тіла.

Водночас слід зазначити, що можливості виховання не безмежні, оскільки фізичний розвиток визначається природними здібностями, які передаються спадково.

Вони зумовлені вродженими здібностями, тому кожна людина може досягти лише того результату, який визначить. Тому мета фізичного виховання полягає в тому, щоб кожна людина засвоїла зміст і обсяг доступної їй фізичної культури.

Оскільки фізичне виховання і формування фізичних якостей тісно пов'язані, вони ніколи не зводяться один до одного і по-різному співвідносяться на різних етапах фізичного виховання.

У раціонально організованій практиці фізичного виховання ці аспекти завжди поєднуються з іншими аспектами загальноосвітньої системи. Водночас фізичне виховання має важливе значення як один із головних чинників всебічного розвитку особистості. Процес фізичного виховання характеризується, серед іншого, такими особливостями [13, с. 40]:

- по-перше, це продуманий, розроблений і підготовлений процес, що передбачає активну діяльність учителя та відповідні поставленим завданням засоби, методи і форми навчання;
- по-друге, це процес свідомої та активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань через виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення фізичних якостей і набуття знань. цей процес базується на фізіологічних, психологічних і загальноосвітніх засадах. крім того, на певному рівні цей процес стає творчим і зачіпає інтелектуальну сферу учнів.
- по-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагає і сприяє розвитку моральних і вольових якостей.

Тому на дітей слід дивитися як на особистість, що прагне до самовдосконалення, а сам процес не можна здійснювати з позицій лише однієї науки (наприклад, фізіології чи психології). Необхідно поєднати багато наук, передбачених навчальними планами навчальних закладів, які готують фахівців даного профілю.

Фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і психічне вдосконалення людини, засвоєння нею систематизованих знань, фізичних вправ і способів їх самостійного застосування протягом життя.

Педагогічні інновації являють собою змістову сторону інноваційного процесу і складаються з наукової ідеї, технології та процесу реалізації. Інноваційним називають процес переходу системи з одного якісного стану в інший шляхом використання інновацій.

Інноваційний процес визначає зміни, які мають [15, с. 180]:

- **НОВИЗНА**

- потенціал підвищення ефективності цих процесів загалом або в інших частинах.
- здатність досягти довгострокового позитивного впливу, який виправдовує зусилля та ресурси, необхідні для впровадження інновації
- узгодження з іншими впровадженими нововведеннями.

Інноваційний розвиток не може відбуватися за принципом «все і відразу».

Метою інноваційної діяльності у фізичному вихованні є очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина.

Це як система в цілому. На нього впливають певні потреби окремої людини, групи людей або суспільства в цілому.

Мету системи фізичного виховання можна визначити як задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям і високопродуктивною працею, а також захистом від несприятливих природних і соціальних факторів.

Метою є забезпечення загальної середньої освіти з фізичної культури, яка орієнтує свій предметний зміст на формування різнобічного розвитку особистості. Може активно використовувати цінності фізичної культури для зміцнення здоров'я та оптимізації власної праці.

Будь-яка свідома діяльність можлива лише за умови чітко визначеної її мети. Вся педагогічна система, її зміст, форми і методи залежать насамперед від основної мети або виховного ідеалу, до якого вона прагне.

Метою інноваційної програми є формування фізично розвинутої особистості, здатної до реалізації творчого потенціалу, активного використання фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я, формування свідомого ставлення до формування власного здоров'я та захисту від несприятливих природних і соціальних факторів.

Виходячи з мети інноваційної програми, основними очікуваними результатами мають бути наступні [8, с. 14]:

1. Зниження рівня захворюваності
2. Підвищення рівня здоров'я
3. Підвищення фізичної підготовки
4. Стабільність фізичної та розумової працездатності
5. Успішний розвиток основних психічних процесів, творчих здібностей і особистісних якостей
6. Формування потреби в русі
7. Стія мотивация до занять фізкультурою і спортом.

У широкому розумінні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень. Головною ознакою інновації в аспекті ефективного фізичного виховання: позитивні зміни, які виникають в роботі освітніх установ в результаті спеціально організованої інноваційної діяльності.

Отже, впровадження такої технології змінює результати освітнього процесу, створюючи при цьому удосконалені чи нові: освітні, дидактичні, виховні системи; зміст освіти; методи, форми, засоби розвитку особистості, організацію навчання і виховання; технології управління навчальними закладами, системою.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАЧЕННЯ ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1 Основні напрямки розвитку виховання в інноваційній програмі

Система освіти є цілісним соціальним організмом, який функціонує за умови взаємозв'язку основних компонентів освіти (предметів, цілей, змісту та способів діяльності) та наявності таких інтегративних характеристик, як «спосіб життя», соціально-психологічний клімат.

Вона охоплює весь педагогічний процес і об'єднує навчальну діяльність, позашкільне життя дітей, різноманітну діяльність і спілкування, вплив соціального та предметно-естетичного середовища.

Основні напрямки розвитку освіти за інноваційною програмою [25, с. 60]:

1. Орієнтація дітей на вічні абсолютні цінності: люди, сім'я, дім, праця, знання, здоров'я, культура, світ, земля. Вони охоплюють важливі аспекти життя та розвитку особистості та становлять основу освіти.

2. Розвивати в учнів почуття патріотизму, свідомість активного громадянина з критичним мисленням та здатністю самостійно робити вибір у будь-якій ситуації.

3. Розвивайте ігрову діяльність, яка надає дітям великі можливості для самопізнання.

4. Виховання дітей у дусі свободи, особистої гідності та демократії.

5. Залучення дітей до культури предків, відродження народних традицій; Виховання та зміцнення кращих традицій школи.

6. Посилення співпраці дітей і дорослих. Лише в результаті реалізації духовної спільності вихователя та вихованців здійснюється виховний процес – передача новим поколінням цінностей, накопичених людством.

7. Перетворення системи освіти на безперервний інноваційний процес: опанування провідних освітніх технологій.

8. Створення умов для підвищення кваліфікації вчителя та його професійного розвитку, адже провідна роль у вихованні належить освіченому, гуманістично налаштованому, розумному та справді професійному вчителю.

Виховна система має складну структуру і складається із системно пов'язаних компонентів і вважається системою виховної роботи зі своїми цілями, методами, підходами, принципами, а також програмою вдосконалення освіти. Виховна система визначає зміст, методи і технології виховної роботи, рис. 2.1.

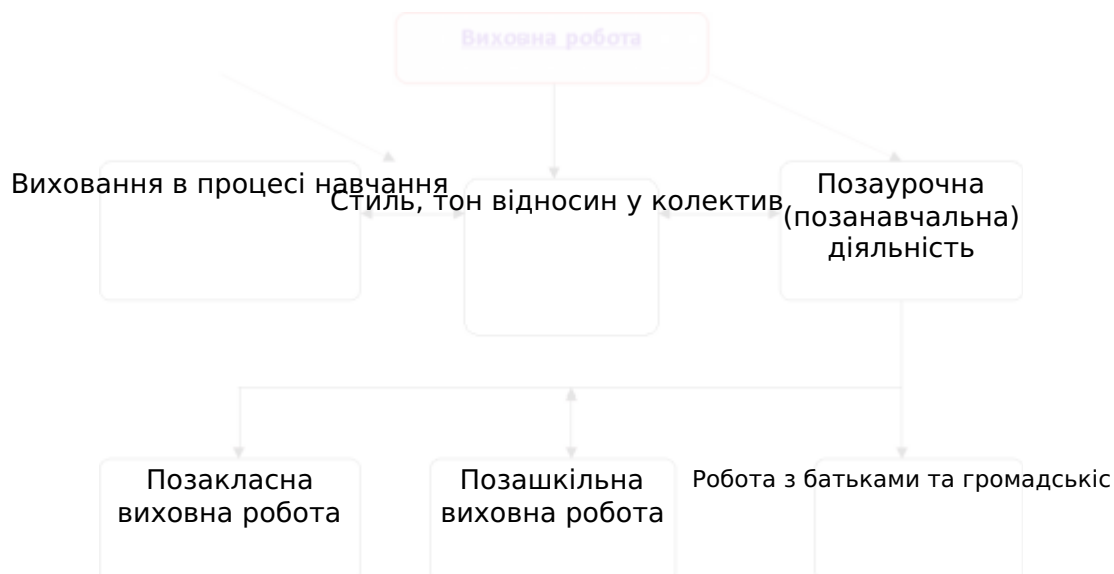


Рис. 2.1 – Зміст, методи і технології виховної роботи в інноваційній програмі

Здоров'я пов'язане з біологічною будовою і функціями людини, які забезпечують певну фізичну працездатність. Залежно від віку вони займаються різними видами спорту, проводяться фізкультхвилинки різної

спрямованості, рухливі перерви, спортивні години в групах розширеного дня, самостійні заняття фізичними вправами, прогулянки на свіжому повітрі з рухливими іграми, фізкультурно-спортивні свята, спортивні змагання. Заняття в спортивних відділеннях.

Формування поведінкових цінностей дитини, підвищення емоційного тону та активності учнів відбувається шляхом використання елементів змагання у навчальній діяльності. Беручи участь в конкурсах, учні збагачуються новим досвідом, краще пізнають себе та своїх друзів, формують якісну особистість, яка сприяє адаптації поведінки дітей у суспільстві.

Мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Проте особистість лише на певному етапі історичного розвитку отримує умови для її реалізації [21, с. 36].

Для того, щоб мати можливість брати участь у всіх сферах діяльності (професійній, громадській, спортивній, мистецькій тощо), необхідний цілісний розвиток людини. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і методів людської діяльності та їх оптимального поєднання в процесі розвитку культури.

Тому саме нові шляхи, засоби та раціональні методи фізичного виховання, що виникли в процесі творчої діяльності людства, ми виділяємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання. Вважаємо важливим підкреслити, що до цих технологій входять і ті, які були прийняті з метою творчого використання оздоровчими системами різних народів світу (хатха-йога, карате, бусідо, сумо, східні танці та ін.).

Систему фізичного виховання школярів в умовах сучасного навчального закладу слід будувати таким чином, щоб заняття фізичними вправами були доцільними не тільки з фізіологічної та функціональної точки зору, а й з педагогічної та естетичного [23, с. 17].

На цій основі використовуються різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, включаючи різні танцювальні та ритмічні вправи (аеробні варіанти: степ, тайбо, аква; танець Бейлі, шейпінг та ін.), для

формування правильної постави, гарної ходи та розвитку ритму. і координація рухів

Отже, систему фізичного виховання школярів в умовах сучасного навчального закладу слід будувати таким чином, щоб заняття фізичними вправами були доцільними не тільки з фізіологічної та функціональної точки зору, а й з педагогічної та естетичного.

2.2 Розробка уроку з фізичної культури для дітей 1 класу

*Розробка сучасного уроку дії з теми фізична культура
для 1 класу НУШ. Заняття «Веселі танці».*

Тема: Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.

Вправи для оволодіння руховими навичками.

Мета: мотивувати учнів до подальших уроків фізичної культури.

Завдання уроку:

1. Повторити організаційні вправи: шиккування та команди «Шикуйсь!

Рівняйсь!Струнко!»

2. Повторити різні види ходьби та бігу.

3. Повторити лазіння по гімнастичній стінці.

4. Навчити ритмічним вправам.

5. Навчіть різні сесії.

6. Визначте ритмічний малюнок за допомогою гри «Танець м'ячів».

7. Розвивати слухову увагу через рухливу гру з прискоренням «Літак».

Інвентар: музичний програвач, музичні записи: з мультфільму «Фіксікі «Помічник»», гурт «Чударики», фізкультхвилинка «Літак»; свисток, мат, волейбольні м'ячі; Повітряні кулі.

ХІД УРОКУ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (10-13 хв.)

Регульований вхід до спортивного залу. Вишикуйте дітей за зростом і дотримуйтеся дистанції. Привітання. Організаційні вправи.

- Діти, ви любите танцювати? Де ти найчастіше танцюєш? Що тобі потрібно для танцю? А чи знаєте ви, що в основі всіх танців лежить хореографія? Хореографія - чудовий спосіб розвитку музичного слуху, координації, гнучкості. Це допомагає прийняти правильний настрій, стати впевненішим у собі, щасливішим і відкритишим. Сьогодні на уроці ми будемо танцювати. Давайте спочатку розігріємось.

- Клас танцюристів, Рівняйсь! Струнко! Праворуч! В обхід залу за напрямним, Кроком Руш!

Організаційно-методичні вказівки. Повторити раніше вивчені варіанти ходьби та бігу (звичайний біг, з високим підняттям стегон, з відкиданням гомілки, з підскоками, кроками вбік); звертати увагу на правильність виконання вправ, дистанцію між учнями та сприйняття команд і сигналів учителя, самопочуття дітей. Дихальна вправа: повільна ходьба. Підняти руки в сторони - вдих, повільно опустити - видих (4-6 років) (Можна запитати дітей, для чого потрібно вдихати повітря носом?) [20, с. 31]

- Діти, а ви бачили мультфільм про овечку Шона? Мені дуже подобається цей мультфільм. Цей баранчик дуже розумний і кмітливий. Нагадаю сюжет. Фермер вважає, що його стадо - це прості тварини, яких цікавить лише їжа. Насправді вівці постійно шукають розваг. Вівці, особливо Шон, завжди намагаються не видавати фермеру свої знання та вміння, а роблять усе, щоб приховати можливі сліди своєї «розумної та хитрої діяльності». На весь наш урок я буду фермером, а ви – маленькими шкідливими вівцями. Це буде цікаво! Коли фермер відволікається або займається своїми справами, стадо робить те, що хоче. А коли фермер повертається, у стаді наводиться порядок. Рекомендую згадати нашу гру «Швидко налаштуй». Я фермер, якщо я відвернуся або закрию очі, то можна трохи повеселитися, а коли почуєте команду «Швидко на свої місця!», то розташуйтеся так, як ви вже навчилися: на відповідній висоті, близько до лінії на підлозі, не натискаючи. (Учитель може вільно пересуватися по спортивному залу і за свистком давати команду

класу витягнутою рукою вишикуватися в призначене місце. Повторити 3-4 рази).

- Добре, порядок у отарі навели. (Складає в два ряди.) А тепер – найцікавіше: танці! За допомогою наших давніх друзів Fixiks ми з вами трохи потренуємось і потанцюємо. Повторюй за мною.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (17-20 хв.)

- А тепер трохи відпочинемо! Візьміть маму (діти облаштовують місце для роботи)

Види сидіння.

Положення сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, пальці ніг і п'яти разом, пальці ніг відведені назад, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля таза, кисті повернуті назад.

1. Вправа «Двірник на лобовому склі під час дощу».

Ноги прями, ноги максимально розведені в сторони, пальці відведені назад, корпус і голова прями.

1-Звести ноги разом (сидіти); 2. Прийміть сидяче положення, розставивши ноги.

2. Вправа «Крок ногою».

Вихідне положення із зігнутими ногами, зігнути ноги в тазостегнових і колінних суглобах, максимально наблизити їх до таза, стопи на підлозі, голова прямо, руки на підлозі біля таза, кисті відхилені. Кілька «кроків» ногами вперед-назад, щоб сісти і сісти, зігнувши ноги [2].

3. Вправа «Сонечко світить».

Початкове положення на п'ятах - гомілки з'єднаних ніг лежать на підлозі, сідниці сідають на п'яти, корпус тримають вертикально, голову прямо, руки можуть бути в різних положеннях.

Початкове положення на п'ятах.

1-Встаньте на коліна і витягніть руки вгору. 2-Сядьте на п'яти.

Організаційно-методичні вказівки. Виконувати за рахунок (протягом 8 років), використовувати гімнастичну термінологію. Поставте гайку на місце.

-А зараз ми повторимо сходження на гімнастичну драбинку за допомогою нашого улюбленого героя «Людини-павука». Рятуючи людей, він виконує складні вправи, що вимагають великої сили, кмітливості та спритності. Дуже часто йому доводиться пересуватися незвичними способами, щоб залишатися непомітним. А для якої професії людина може використовувати ці вправи? (Відповіді дітей: пожежний, рятувальник, альпініст)

Лазіння на гімнастичну стінку (підйом, перелазка від одного отвору гімнастичної стінки до іншого, спуск).

Організаційно-методичні вказівки. страхування. Рекомендується класти килимок на підлогу. Поруч стоїть учитель. Підйом від одного отвору гімнастичної стінки до іншого виконується боком. Ви можете спочатку відвести праву руку і праву ногу вбік, а потім приєднати ліву руку і ліву ногу або чергувати обидві руки і обидві ноги (1-2 роки).

- А чи знаєте ви, що кульки теж вміють танцювати? Ви не вірите? Подивіться самі! У кожного в руках м'яч. А зараз перевіримо вашу увагу, слух і відчуття ритму (під музику діти виконують вправи за вказівкою вчителя: кинути і зловити м'яч, додати 1 хлопок у долоні перед собою, додати три хлопки, вести м'яч у місце і Точка (однією або обома руками) Вправа виконується під час гучного звучання музики, щойно вона зникає, діти повинні швидко взяти м'яч і звернути увагу на вчителя [3].

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (2-3 хв.)

Шиккування в шеренгу. Організаційні вправи. Підбиття підсумків уроку.

- Ми сьогодні дуже добре попрацювали. Але, на жаль, наш урок танців закінчився, і нам час повертатися до класу. Але попереду у нас ще багато цікавих спортивних уроків. А тепер я хочу подарувати вам подарунки – веселі танцюючі повітряні кульки! Ліворуч! Крок до класу!

2.3 Виховання інтересу та формування мотивації на уроках фізичної культури

Необхідно точно і просто пояснити учням зміст і зміст уроку; викликати в учня особистий інтерес до завдання і дати йому відчуті результати своєї діяльності; водночас усвідомлюючи у дітей необхідність довго і наполегливо працювати для досягнення результату. Пам'ятаймо, що діти позитивно ставляться до цієї людини, спілкування та взаємодія з ними приносить позитивні враження та радість. Через негативні емоції діти свідомо чи несвідомо шукають спосіб уникнути зустрічі з явищами, процесами та людьми, які колись викликали у них неприємні враження: не приходять на збори, ухиляються від обов'язків, пропускають заняття [10, с. 67].

Потенційні можливості для створення позитивного досвіду приховані в самому навчальному процесі. Джерелом радісних переживань є сам учитель: він випромінює енергію та бажання працювати. Вказівки вчителя, його зауваження, накази, команди, сигнали можуть звучати енергійно або слабо, сильно або байдуже, і від цього залежить не тільки настрій, а й результати. Уміння вчителя бачити всіх, його дотепність і життєрадісність примножують радість від спілкування з ним. Так, школярі закохуються спочатку в учителя, а потім у його предмет.

Тому від ставлення до вчителя багато в чому залежить поведінка учнів, їх інтерес до уроків, їх активність і дисциплінованість (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Виховання інтересу та формування мотивації на уроках фізичної культури

| Дії вчителя | Реакція учнів на дії вчителя | | |
|-------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | Коли вчитель користується | За нейтрального ставлення | За негативного ставлення |
| | | | |

| | | | |
|-----------|---------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| | авторитетом | | |
| Прохання | Вияв радості | Згода виконати, але без обов'язковості | Згода, але не виконання |
| Порада | Обов'язковість виконання | Виконання, але за обов'язковості своїх інтересів | Ігнорування, байдужість, песимізм |
| Вимога | Якісне і добросовісне виконання | Формальне виконання | Ухилення від виконання, роздратованість |
| Покарання | Виправлення | Пристосування | Обурення і агресивність |

Основним джерелом радості від навчання має бути сам процес навчання, подолання труднощів, засвоєння знань і розвиток умінь і якостей учня. Найбільш поширеними засобами стимулювання інтересу та активності учнів на уроках фізичної культури є різні форми заохочень і покарань. Підтримка полягає в позитивній оцінці навчальної діяльності та навчальної поведінки учнів і має на меті пробудити в кожного прагнення до подальших досягнень, активності та інтересу до вивчення предмету. Основними видами заохочень є підтримка, допомога, довіра вчителя, похвала, визнання, усна подяка, подяка в правилах школи, похвальна грамота, почесні посади, подяки батькам, фотографії на дошках пошани, публікації в газетах тощо.

Фінансування має позитивний ефект лише тоді, коли воно доцільне, публічне та сучасне та вимагає дотримання наступних правил [12, с. 40]:

- заохочуйте учнів лише до досягнень, які є результатом їх власної праці.
- послуга не повинна фінансуватися більше одного разу;
- хвалити слід діяльність і поведінку, а не розум і здібності;
- стимул повинен бути диференційованим. залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей учнів одні (слабкі, педагогічно занедбані) можуть підтримуватися навіть за незначні успіхи, а інші (сильні) можуть підтримуватися менше і за більші успіхи;

- заохочення застосовується в такій «дозі», щоб заохочувати або підтримувати на належному рівні подальшу діяльність; надлишок стимулів знижує активність учнів;
- стимул має бути справедливим і добре обґрунтованим.

Підбадьорення – бальзам на душу. Шукайте щось хороше в кожній дитині і пам'ятайте, що люди, які шукають у всьому недоліки, рідко знаходять щось інше. Супровід – ефективний і незамінний засіб розвитку особистості учня. Водночас успішна виховна діяльність неможлива без покарання, але застосовувати його потрібно дуже обережно.

Покарання – спосіб впливу на учнів, які порушують правила поведінки та негативно ставляться до навчання через безвідповідальність, неорганізованість, несумлінність тощо. Покарання є засобом спонукання дітей до вдосконалення поведінки та ставлення до навчання. Він ефективний лише в тому випадку, якщо викликає почуття докорів сумління і бажання змінити свою поведінку на краще. Покарання використовується, коли вирок не дає результату з певних причин.

Основними видами покарань є обмеження прав, позбавлення задоволень, зауваження, догани, усні догани, догани в шкільному регламенті, колективних зборах, виклики батьків і т. д. Покарання і заохочення повинні бути доцільними, публічними і своєчасними. Вони сприяють підвищенню активності учнів шляхом дотримання таких правил [17, с. 40]:

- покарання не повинно шкодити здоров'ю;
- не можна карати виконанням вправ;
- за порушення може бути лише одне покарання.
- немає потреби нагадувати учням про минулі помилки.
- при покаранні не можна позбавляти кривдника заслуженої похвали.
- покарання можна зняти, заохочення – ні;
- покарання має бути невідворотним і справедливим, а його ступінь має бути пропорційним злочину.

- покарання не повинно впливати на чесноти людини.
- не можна карати в стані гніву;
- дієвим є лише покарання, після якого учень вживає виправних заходів;
- у покаранні головне не обмеження чи гальмування, а спонукання до активної виховної діяльності.
- покарання, яке підтримується командою, має сильний вплив на правопорушника.

Відаючи належне іншим підходам до покарання як методу виховання, нагадаємо, що Дістервег, говорячи про дисципліну учнів, намагався відмовитися від покарань, вважаючи, що при правильному вихованні вони марні й непотрібні, що за природою справи відповідає дітям і темі навчання. Там, де школярі працюють на добровільній основі, практично відсутні випадки дисциплінарних порушень, вони виявляють інтерес до занять, активність і самостійність.

Заохочення і покарання утворюють діалектичну єдність. У той же час одноманітні заохочення і покарання мало впливають. Виникнення інтересу до занять фізичними вправами сприяє також емоційне керівництво всіма формами навчання в школі, оснащення і естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, а також вимогливість завдань, що забезпечують успішність навчання. Так, результати наукових досліджень свідчать, що комплексне використання звукових технічних засобів навчання скорочує витрати часу на вивчення вправ навчальної програми на 45%, при цьому рухова активність учнів підвищується у 2-2,5 рази [22, с. 76].

Хорошим засобом формування емоційної сфери учнів є ігри. Однак тільки вони не завжди досягають бажаного позитивного ефекту. Все залежить від того, які завдання я ставлю перед учнями, яке ставлення формую і які вимоги ставлю до них на кожному уроці. Тому, крім завдань рухової діяльності, я завжди ставлю педагогічні завдання і вирішую їх, використовуючи систему педагогічних методів.

Формування інтересу дітей до уроків залежить від атмосфери, яка панує в педагогічному колективі. Важливу роль відіграє особистий приклад вчителів спорту, класних керівників і вчителів початкових класів зокрема. Гарним прикладом для учнів є активні практичні заняття, які проводять вчителі інших предметів та директори шкіл. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості особистості, пов'язане з мотивацією. Саме учитель є ключовою особою та здатний створити інтерес до занять фізичною культурою, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні й у регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, розумової та фізичної працездатності.

ВИСНОВКИ

Фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку дитини та підвищує рівень функціонально-адаптаційних можливостей організму. Отже, здоров'я дитини є обов'язковою умовою її успіхів у будь-якій діяльності, адже повноцінний фізичний розвиток забезпечує загальну високу працездатність організму. Рухова активність сприяє розвитку аналітичної системи, активізує сенсорну роботу, прискорює розвиток мовлення, сприяє формуванню розумових дій. Дитина вправляється у пізнанні навколишнього світу, розвиває просторові уявлення та розширює кругозір. Заняття спортом зміцнюють їх волю, активізують емоційну сферу.

Форма і зміст фізичної діяльності органічно пов'язані між собою, причому зміст є домінуючою і більш динамічною стороною, яка відіграє провідну роль над формою. Для успішного виконання тієї чи іншої вправи необхідно насамперед оволодіти її змістовною стороною і створити необхідні умови для розвитку силових, швидкісних та інших рухових якостей, прояв яких у вирішальній мірі залежить від результату цієї вправи. . Зі зміною елементів змісту вправи змінюється і її форма. Наприклад, збільшуючи силу, швидкість руху або витривалість, ми впливаємо на амплітуду руху, співвідношення опорних і безопорних фаз та інші характеристики форми вправи. Тому зміст і форма фізичної діяльності нерозривно пов'язані між собою: вони знаходяться в постійному діалектичному взаємозв'язку. У міру вдосконалення фізичних вправ відбувається пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою для цього є знання законів, від яких залежить так звана техніка вправ.

У широкому розумінні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень. Головною ознакою інновації в аспекті ефективного фізичного виховання: позитивні зміни, які виникають в роботі освітніх установ в результаті спеціально організованої інноваційної діяльності. Отже, впровадження такої технології

змінює результати освітнього процесу, створюючи при цьому удосконалені чи нові: освітні, дидактичні, виховні системи; зміст освіти; методи, форми, засоби розвитку особистості, організацію навчання і виховання; технології управління навчальними закладами, системою.

Систему фізичного виховання школярів в умовах сучасного навчального закладу слід будувати таким чином, щоб заняття фізичними вправами були доцільними не тільки з фізіологічної та функціональної точки зору, а й з педагогічної та естетичного. На цій основі використовуються різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, включаючи різні танцювальні та ритмічні вправи (аеробні варіанти: степ, тайбо, аква; танець Бейлі, шейпінг та ін.), для формування правильної постави, гарної ходи та розвитку ритму і координація рухів. Отже, систему фізичного виховання школярів в умовах сучасного навчального закладу слід будувати таким чином, щоб заняття фізичними вправами були доцільними не тільки з фізіологічної та функціональної точки зору, а й з педагогічної та естетичного.

Хорошим засобом формування емоційної сфери учнів є ігри. Однак тільки вони не завжди досягають бажаного позитивного ефекту. Все залежить від того, які завдання я ставлю перед учнями, яке ставлення формую і які вимоги ставлю до них на кожному уроці. Тому, крім завдань рухової діяльності, я завжди ставлю педагогічні завдання і вирішую їх, використовуючи систему педагогічних методів. Формування інтересу дітей до уроків залежить від атмосфери, яка панує в педагогічному колективі. Важливу роль відіграє особистий приклад вчителів спорту, класних керівників і вчителів початкових класів зокрема. Гарним прикладом для учнів є активні практичні заняття, які проводять вчителі інших предметів та директори шкіл. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості особистості, пов'язане з мотивацією. Саме учитель є ключовою особою та здатний створити інтерес до занять фізичною культурою, сформувавши потребу у фізичному самовдосконаленні й у регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, розумової та фізичної працездатності.

Схожість

Джерела з Інтернету

793

| | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| 1 | https://www.naurok.com.ua/rol-fizichnogo-vihovannya-v-procesi-stanovlennya-i-rozvitku-innovaciyno-osobistosti-1 | 154 джерел | 6.21% |
| 2 | https://ed.poippo.pl.ua/bitstream/022518134/1000/1/%d0%9a%d1%80%d1%83%d1%87%d0%ba%d0%be%20%d0%a4 | 5 джерел | 3.71% |
| 3 | http://samzan.ru/220864 | 28 джерел | 3.22% |
| 4 | http://lib.pnu.edu.ua/elib/local/sk/sk697191.pdf | | 3.17% |
| 5 | https://studopedia.su/17_16966_vihovannya-interesu-do-zanyat.html | 35 джерел | 2.89% |
| 6 | https://ukrreferat.com/chapters/fizkultura/pidgotovka-uchniv-do-samostijnih-zanyat-fizichnimi-vpravami-referat.html | 6 джерел | 2.87% |
| 7 | http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/30023/1/%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%81%d0%bf%d0%b5 | 4 джерел | 2.71% |
| 8 | http://fizworkdnz.blogspot.com | 55 джерел | 2.69% |
| 9 | https://zavantag.com/docs/7/index-1935242-4.html?page=7 | 3 джерел | 2.59% |
| 10 | https://infopedia.su/22x3d8f.html | | 2.46% |
| 11 | https://nadoest.com/golovachuk-valentina | | 2.34% |
| 12 | http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18502/1/Romanenko%20Sergey%20Stepanovich.pdf | 3 джерел | 2.26% |
| 13 | http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22442/1/%d0%a8%d0%b8%d1%8f%d0%bd%20%d0%91.%20%d0% | 39 джерел | 2.15% |
| 14 | https://vseosvita.ua/library/osvitnij-efekt-samostijnih-zanat-fizicnou-kulturou-u-formuvanni-osobistociti-z-dosvidu-rol | 2 джерел | 2.15% |
| 15 | http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-08.pdf | 29 джерел | 2.01% |
| 16 | https://studfile.net/preview/9057201 | | 1.96% |
| 17 | http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D1% | 16 джерел | 1.9% |
| 18 | https://dspace.udpu.edu.ua/jspui/bitstream/6789/4544/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1% | 47 джерел | 1.65% |
| 19 | http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5087/1/%d0%bb_7.pdf | 6 джерел | 1.63% |
| 20 | http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21951/1/%d0%a8%d0%b8%d1%8f%d0%bd%20%d0%91.%20%d0% | 2 джерел | 1.58% |

| | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| 43 | http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16494/1/innovacijni_pidxody.pdf | 5 джерел | 0.56% |
| 44 | https://kttmdiso.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/80/2018/05/%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%9E-%D0%BF%D1%96%D0... | | 0.54% |
| 45 | https://studopedia.net/6_97656_meta-zavdannya-i-zmist-fizichnogo-vihovannya-ditey-doshkilnogo-viku.html | 3 джерела | 0.51% |
| 46 | http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/3475/%d0%9c%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b3%d1%8 | 3 джерела | 0.5% |
| 47 | https://documentbase.net/1014601 | | 0.5% |
| 48 | https://vspu.edu.ua/science/art/na202.pdf | | 0.48% |
| 49 | http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/59701-Metodika-prepodavaniya-fizicheskoiy-kul-tury.html | | 0.46% |
| 50 | https://www.naurok.com.ua/konspekti-urokiv-z-fizichno-kulturi-vpravi-dlya-formuvannya-kulturi-ruhiv-z-elementami | 10 джерел | 0.45% |
| 51 | https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/35218/1/%d0%91%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1 | 3 джерела | 0.43% |
| 52 | http://kursova.info/kursovi/103-fizychne-vykhovannia-komponent-vsebichnoho-rozvytku-osobystosti.html | 2 джерела | 0.43% |
| 53 | https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2611/1/%d0%9a%d1%83%d1%80%d1%81%20%d0%bb%d0%b | 2 джерела | 0.4% |
| 54 | http://preschool.mdu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92_%D0%9D%D0%9C%D | 3 джерела | 0.4% |
| 55 | http://www.referatu.org.ua/index.php?rozdil=50&page=33 | 2 джерела | 0.38% |
| 56 | https://referat.co/ref/212275/read?p=3 | 65 джерел | 0.36% |
| 57 | https://vseosvita.ua/library/roboca-programa-fizicna-kultura-168301.html | 30 джерел | 0.31% |
| 58 | http://vspu.edu.ua/science/art/na204.pdf | 15 джерел | 0.28% |
| 59 | http://eprints.zu.edu.ua/30975/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202020%20-%20%D0%A7%... | | 0.15% |
| 60 | https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/23644/1/2018_Starosta%20Volodymyr%20Nauk_visnik_4%20%2863%29%20s... | | 0.13% |
| 61 | https://uchika.in.ua/osoblivosti-vprovadjennya-moduleno-rejtingovoyi-sistemi-u-fizi.html | 7 джерел | 0.23% |
| 62 | https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/liga/issue/download/08.05.2020/296 | 4 джерела | 0.21% |
| 63 | https://pdpu.edu.ua/doc/vr/nikiforova/dis.pdf | 2 джерела | 0.2% |
| 64 | https://ua-referat.com/uploaded/nacionaleno-patriotichne-vihovannya-uchniv-pochatkovoyi-shkoli/index1.html | | 0.2% |

| | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| 65 | http://studcon.org/fiziologiya-travlennya-neparnokopitnih | 52 джерела | 0.18% |
| 66 | http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/bitstream/123456789/10706/1/5.%20%202017%20-%20%20d0%9a%d0%be%d0%b2%d0%b2 | 3 джерела | 0.18% |
| 67 | http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/issue/download/6431/2375 | 3 джерела | 0.18% |
| 68 | https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9897/5/%d0%a1%d0%b8%d1%80%d0%be%d0%bc%d0%bb%d1%80 | 6 джерел | 0.17% |
| 69 | https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/faculty/sport-faculty/kaf-fks/science-work/monografiia_2019.pdf | 3 джерела | 0.15% |
| 70 | http://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/28617/4973%20d0%9a%d0%be%d0%bd%d1%81%d0%bf%d0%b5%d1%80 | 8 джерел | 0.15% |
| 71 | http://elib.nakkkim.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3956/%d0%9a%d0%b2%d0%b0%d0%bb%d1%96%d1%84%d1%80 | 9 джерел | 0.13% |
| 72 | https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/lectures/2020/gdppd/l7.pdf | 2 джерела | 0.13% |
| 73 | https://ua-referat.com/?red=66331 | | 0.13% |
| 74 | http://lib.iitta.gov.ua/725960 | 2 джерела | 0.13% |
| 75 | https://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D... | | 0.13% |
| 76 | https://nenc.gov.ua/wp-content/uploads/2015/01/zb_26-28-2018.pdf | | 0.13% |
| 77 | http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/16105 | | 0.13% |

Цитати

Цитати

1

1 «рухи своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але всі терапевтичні засоби світу не можуть замінити дії руху»