

*Дальнейшего научного изучения требуют вопросы формирования статодинамической осанки детей 6–8 лет с церебральным параличом в процессе адаптивного физического воспитания с использованием технических средств и методических приемов искусственной управляющей среды.*

**Ключевые слова:** статодинамическая осанка, временная структура ходьбы, дети 6–8 лет.

**Serhii Kholodov. Peculiarities of the Temporal Structure of Walking in Practically Healthy Children of Primary School Age.** *The Objective of the Study is to determine the features of the temporal structure of walking in practically healthy children aged 6–8 years. Research Methods.* To accomplish the tasks, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature and documentary materials, videometry, application package «BioVideo». Walking is a cyclic locomotor movement, carried out according to the repulsion method. A characteristic feature of walking is the presence of constant contact of the supporting leg (period of single support) or both legs (period of double support). Walking can serve as a criterion for assessing the state of human motor skills. At the same time, the data accumulated over more than a century, concerning the issues of the phase composition of walking, the role and target orientation of each of the phases in the double step cycle, the mechanism of realization of the main motor actions, do not fundamentally differ from each other. At the same time, information on the formation of walking biomechanics in younger schoolchildren is limited. The carried out studies indicate that the duration of the double support phase with the left supporting leg in practically healthy 6-year-old boys averages are 0,12 s ( $S = 0,01$  s), in girls – 0,14 s ( $S = 0,01$ ). At the same time, in practically healthy boys and girls of 7 years old, the indicators of the duration of this phase are the same and amount to 0,14 s ( $S = 0,01$  s), the duration of this phase is also the same for boys and girls of 8 years old and is 0.16 s ( $S = 0,02$  s for guys and  $S = 0,01$  s for girls).

It should be noted that there is no statistically significant difference in the indicator of the duration of the double support phase with the left supporting leg between the children of 7–8 years old ( $p < 0,05$ ) in each of the age categories, in contrast to the 6-year-old boys, in which the indicators of the duration of this phase statistically significant difference ( $p < 0,05$ ), which was confirmed using the Student's test for independent samples. It is worth noting that in the final phase of the double walking step, there was a statistically significant increase in its duration in girls of 7 years old compared with boys of this age by 0,04 s ( $p < 0,05$ ), its duration is in girls aged 7 years, and for boys and girls aged 8 years old on average 0,24 s ( $S = 0,03$  s for girls aged 7 years old and boys aged 8 years old and  $S = 0,02$  s for girls aged 8 years old).

Further scientific study requires the formation of the static-dynamic posture of children 6–8 years old with cerebral palsy in the process of adaptive physical education using technical means and methodological techniques of an artificial control environment.

**Key words:** static-dynamic posture, temporal structure of walking, children 6–8 years old.

УДК 796.011.3-053.5

Лідія Завацька<sup>1</sup>, Оксана Ільків<sup>2</sup>, Софія Дяків<sup>3</sup>

### Шляхи оптимізації фізичного виховання учнів перших класів

<sup>1</sup>Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне);

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів);

<sup>3</sup>НВК «Школа I ступеня – гімназія імені Митрополита Андрія Шептицького міста Стрия» (м. Стрий)

**Актуальність.** Виховання здорової, гармонійно розвиненої особистості дитини – основне завдання сім'ї та школи. При цьому дуже важливе активне й оптимальне використання засобів фізичного виховання першокласників у школі та в позашкільний час, раціональне поєднання розумової діяльності з фізичним навантаженням у режимі дня.

Як указано в Національній стратегії розвитку фізичної культури й спорту «Рухова активність – Здоровий спосіб життя – Здорова нація», «здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян». Одним із завдань держави у сфері фізичного виховання й масового спорту є розробка та реалізація концепції сімейного активного дозвілля; удосконалення системи фізичного виховання в закладах освіти.

В організації навчально-виховного процесу першокласників особливо важлива проблема співпраці сім'ї та вчителя з питань фізичного виховання дітей і формування в них навичок здорового способу життя. Як свідчить соціальна практика, уроки фізичної культури, результати рухової активності дітей для більшості батьків є менш пріоритетними, ніж успішність навчання дітей з інших предметів. А пошук шляхів щодо співпраці школи й сім'ї дасть можливість активізувати залучення дітей до занять фізичною культурою, сформувані інтерес до фізичних вправ, потребу в здоровому способі життя та вдосконалити процес фізичного виховання учнів перших класів. У зв'язку з цим нами обрана для дослідження проблема оптимізації фізичного виховання учнів перших класів за допомогою тісної співпраці з батьками учнів.

**Мета дослідження** – висвітлити педагогічні умови ефективного взаємозв'язку школи та сім'ї у фізичному вихованні дітей перших класів.

**Завдання дослідження:**

- 1) узагальнити досвід теорії й практики з питань співпраці школи та сім'ї у фізичному вихованні дітей 6–7 років;
- 2) обґрунтувати й упровадити зміст і методи підвищення педагогічної культури батьків щодо впливу рухової активності на стан фізичного розвитку та соматичного здоров'я учнів перших класів;
- 3) визначити педагогічні умови щодо співпраці школи та сім'ї в оптимізації фізичного виховання учнів перших класів.

Дослідженнями доведено, що найчастіше причиною відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я школярів є недостатня рухова активність – гіподинамія [2, 3, 5, 6].

Віковий період 6–7 років, пов'язаний із переходом до навчання як систематичної та цілеспрямованої діяльності, де ознаки дошкільного дитинства поєднуються з ознаками школяра. Інколи це поєднання є досить суперечливим, що проявляється в невідповідності можливостей дитини вимогам життя, особливо в поєднанні вимог школи та батьків [4, 7].

Фактором розвитку особистості молодшого школяра є не стільки навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості, старанності дитини.

У «Положенні про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», рекомендаціях МОН України щодо особливостей діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи (НУШ) пропонується система обов'язкових форм організації фізичного виховання школярів.

Фізична культура й спорт мають стати повсякденною життєвою потребою учнів. І ця потреба формується передусім способом життя сім'ї, ставленням дорослих до фізичної культури та спорту. Культура сім'ї, зміст порад, зауважень, бесід батьків із дітьми впливають на їхнє ставлення до фізичної культури. І якщо його виховати в дитячі роки, воно стане міцним фундаментом для подальших дій молодшої людини, спрямованих на збереження здоров'я, зміцнення організму, розвиток фізичних якостей, прояв значних фізичних і духовних сил [1, 2, 8, 10].

Для підвищення педагогічної культури батьків ми використовували тематичні батьківські збори, обговорення педагогічних ситуацій, повідомлення батькам результатів рівня фізичної підготовленості дітей і їхню відповідність нормативним показникам для хлопчиків та дівчаток цього віку. Крім того, проводили анкетування й психологічне тестування батьків дітей та вчителів фізичного виховання, для з'ясування їхньої думки щодо питань здоров'я й фізичного розвитку дитини, їхнє ставлення до фізичного виховання.

**Тестування рівня фізичної підготовленості** дало змогу встановити рівень та динаміку підготовленості дітей віком 6–7 років. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів у дослідженнях використовували такі тести: біг 30 м (с); човниковий біг 4x9 м (с); стрибок у довжину з місця (см); нахил тулуба вперед із положення сидячи (см); кистьова динамометрія (кг); вис на зігнутих руках (с).

Дослідження проведено на базі перших класів НВК «Школа І ступеня – гімназія імені Митрополита Андрія Шептицького міста Стрия» Львівської області. У дослідження залучено 75 першокласників (36 хлопчиків і 39 дівчат).

Ми обстежували такі показники: зріст, вага, окружність грудної клітки, життєва ємність легень, динамометрія, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск.

На підставі отриманих під час дослідження даних виокремлено три рівні фізичного розвитку – гармонійність, дисгармонійність і різку дисгармонійність.

Результати дослідження опрацьовано із застосуванням методів математичної статистики.

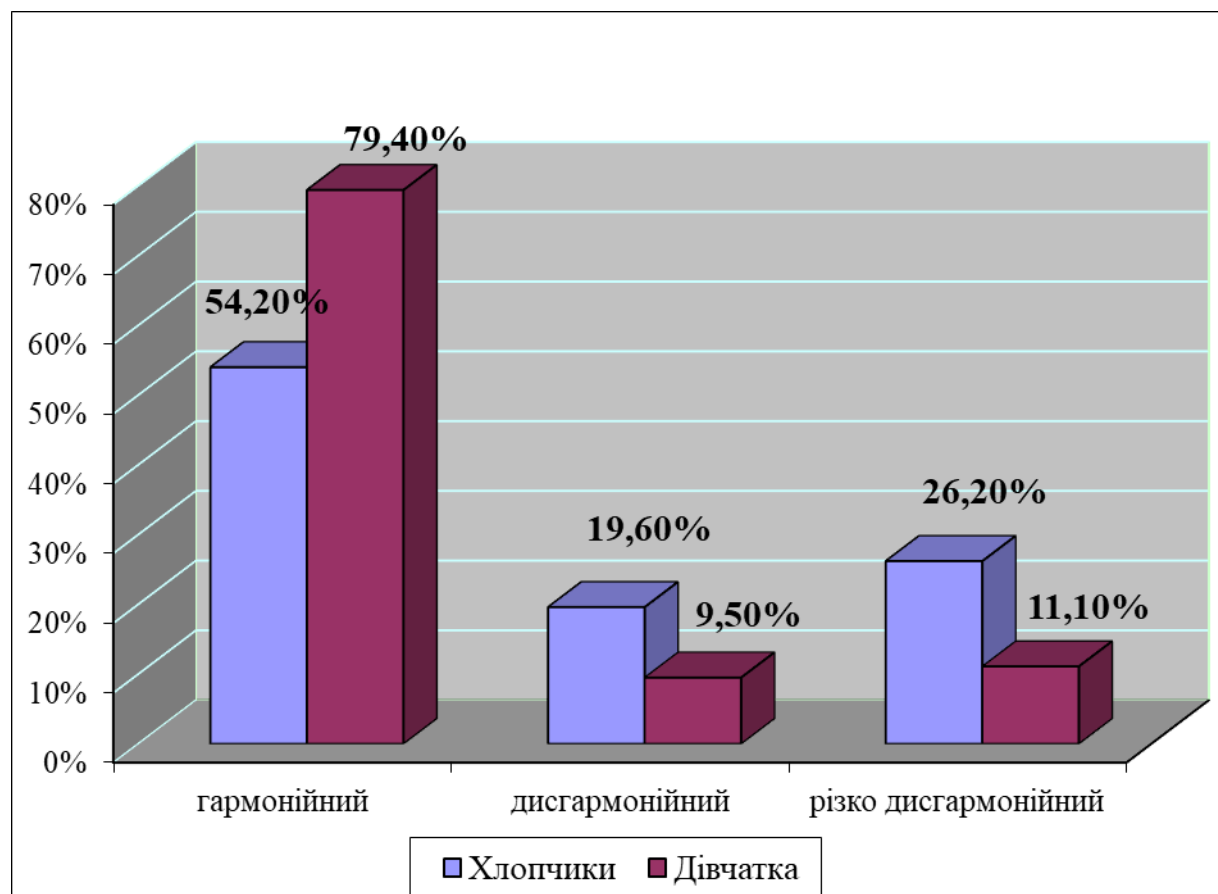


Рис. 1. Оцінка гармонійності фізичного розвитку дітей перших класів (n=75)

Гармонійний розвиток визначений у 50 дітей, що становить 66,93 % від загальної кількості обстежених; дисгармонійний – в 11 дітей (14,52 %); оцінку «різко дисгармонійний розвиток» отримало 14 дітей (18,55 %). Потрібно зазначити, що гармонійний розвиток виявлено в 79,40 % дівчаток і 54,20 % – у хлопчиків. Дисгармонійний розвиток – у 9,50 % дівчаток, а в хлопчиків – 19,60 %. Різко дисгармонійний розвиток – в 11,10 % дівчат та 26,20 % – у хлопців (рис. 1).

Серед дівчаток 6–7 років виявлено більшу кількість із високим рівнем гармонійності (79,40 %), у зв'язку з цим можна констатувати, що дівчата випереджують у фізичному розвитку хлопчиків.

За результатами дослідження зафіксовано більш високі показники зросту у віковій групі дітей шести років, особливо в хлопчиків, що можна вважати в них першим періодом «витягування». Такої закономірності не спостерігаємо у віковій групі дітей семи років.

Група дітей із показниками дисгармонійного й різко дисгармонійного розвитку становить 33,07 % від загальної кількості, при високому показнику довжини тіла переважають діти з недостатньою масою (68,29 %). Водночас виявлено незначний відсоток дітей високого росту з надмірною масою (19,52 %).

Для виконання завдань дослідження визначали загальний рівень фізичного розвитку (РФР) дітей перших класів. Отримані результати відображено на рис. 2.

У хлопців високий рівень виявлено у 24,59 % обстежених, вищий від середнього – у 32,79 %, середній – у 27,87 %, нижчий від середнього – у 9,84 %, низький – у 4,91 %. Серед дівчат високий рівень мають 15,87 %, вищий від середнього – 34,92 %, середній – 41,27 %, нижчий від середнього – 7,94 %. Дівчат із низьким рівнем фізичного розвитку в ході дослідження не виявлено.

Аналізуючи отримані дані рівня фізичного розвитку ми констатували, що 76,19 % дівчат має більш стабільні показники (середній і вищий від середнього рівні розвитку). Аналогічні показники виявлено також у 60,66 % хлопців. Нижчі показники (низький, нижчий від середнього і високий рівні розвитку) мають: 23,9 % дівчаток і 39,2 % хлопчиків.

Отже, результати проведених досліджень свідчать, що в дітей цієї вікової групи кращі показники гармонійного фізичного розвитку виявлено в дівчаток (79,40 %). Аналогічні дані в хлопчиків становлять 54,20 %. Аналізуючи показники дітей із дисгармонійним і різко дисгармонійним розвитком, виявили, що серед учнів із високим зростом переважає показник дефіциту маси тіла.

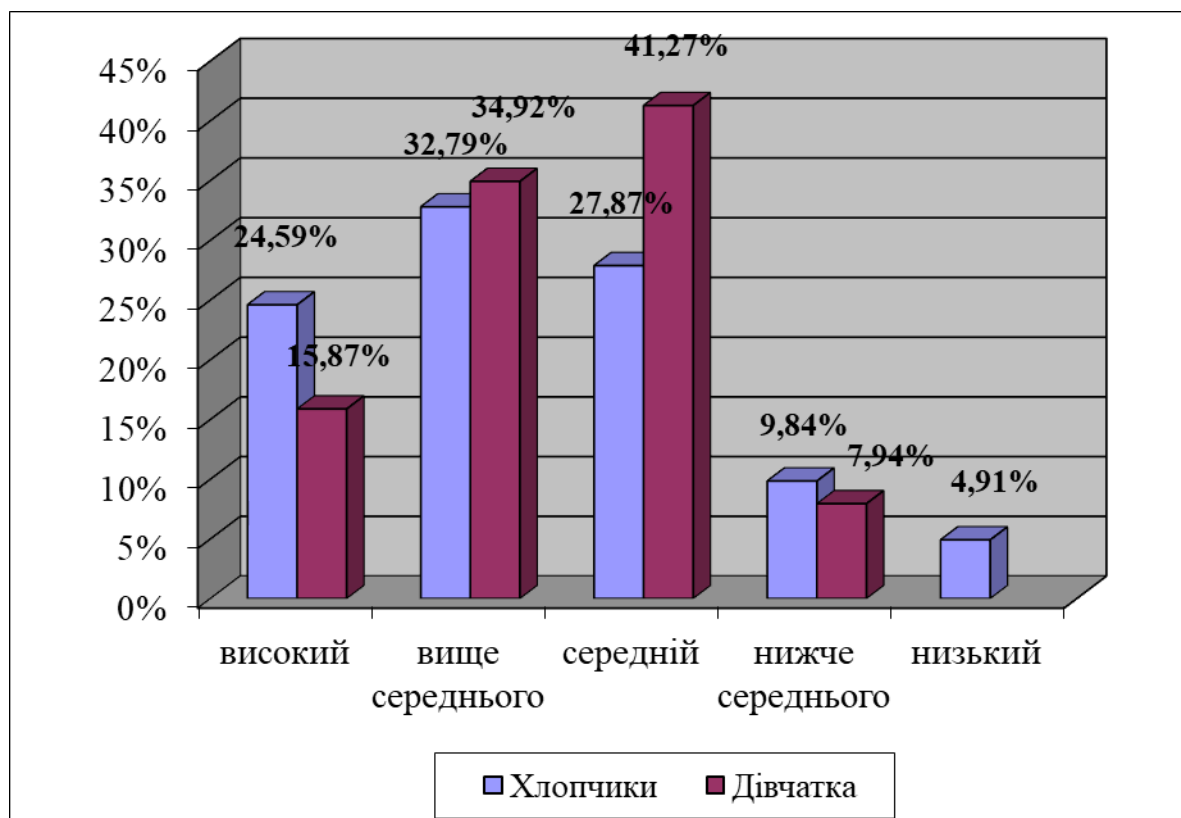


Рис. 2. Розподіл дітей перших класів на групи за рівнем фізичного розвитку (n=75)

Визначено, що в дівчат РФР є переважно середній та вищий від середнього (76,19 %). Водночас у хлопчиків ці показники більше різняться: середній та вищий від середнього РФР виявлено в 60,66 % досліджуваних, низький і нижчий від середнього РФР у 14,75 %, що вказує на нестабільність розвитку, неврівноваженість фізіологічних процесів у хлопчиків цього віку.

Отримані результати порівнювались із даними рівня фізичного розвитку та показників його гармонійності в учнів перших класів із нормативними показниками на початку й по завершенню навчального року. На основі цього розроблено індивідуальні завдання з фізичного виховання та обсягу рухової активності дітей. Обговорення аналізу показників фізичного розвитку з батьками учнів мотивувало їх до залучення дітей до різних форм рухової активності, відвідування спортивних секцій та участі в спортивних змаганнях.

Нами зафіксовано й проаналізовано динаміку таких показників фізичного розвитку першокласників, як зріст, вага, окружність грудної клітки, життєва ємність легень, динамометрія, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск.

У даних таблицях 1–3 подаємо показники фізичного розвитку дітей 6–7 років (хлопчики та дівчата), які навчаються НВК «Школа I ступеня – гімназія імені Митрополита Андрія Шептицького міста Стрия».

Таблиця 1

#### Показники фізичного розвитку дітей 6–7 років (листопад)

Показник	Дівчата (n=39) (M ± n)	Хлопці (n=36) (M ± n)	P
Зріст, см	118,0±1,0	120,7±0,9	< 0,05
Вага, кг	21,5±0,6	23,1±0,8	> 0,05
ОГК, см	59,6±0,7	62,6±0,9	< 0,01
ЖЄЛ, мл	1238,1±33,0	1351,3±45,4	< 0,05
Динамометрія, кг	права	11,5±0,4	
	ліва	10,1±0,5	
ЧСС, уд/хв	90,5±1,7	*	> 0,05
АТ сист., мм рт. ст.	98,5±1,3	104,5±2,2	< 0,05
АТ діаст., мм рт. ст.	59,0±1,7	60,6±1,4	> 0,05
Проба Руф'є	11,7±0,4	11,0±0,7	-

Примітка. Достовірність різниці визначали за допомогою t-критерію Стьюдента.

\* вимірювання не проводилися.

Подібним способом змінювалися також інші показники фізичного розвитку дітей 6–7 років.

Таблиця 2

## Показники фізичного розвитку дітей 6–7 років (березень)

Показник	Дівчата (n=39) (M ± n)	Хлопці (n=36) (M ± n)	P
Зріст, см	Зріст, см	124,6±1,0	< 0,05
Вага, кг	Вага, кг	26,3±1,1	> 0,05
ОГК, см	ОГК, см	64,0±1,1	< 0,01
ЖЄЛ, мл	ЖЄЛ, мл	1452,5±42,7	< 0,05
Динамометрія, кг	Динамометрія, кг	10,5±0,5	
		9,5±0,4	
ЧСС, уд/хв	ЧСС, уд/хв	104,6±1,7	< 0,05
АТ сист., мм рт. ст.	АТ сист., мм рт. ст.	60,9±1,1	> 0,05
АТ діаст., мм рт. ст.	АТ діаст., мм рт. ст.	9,9,0±0,5	-

Як бачимо з таблиць, істотні зрушення відбулися й у показниках окружності грудної клітки, життєвої ємкості легень, динамометрії правої та лівої рук, артеріального тиску.

Таблиця 3

## Показники фізичного розвитку дітей 6–7 років (листопад 2019 р.)

Показник	Дівчата (n=39) (M ± n)	Хлопці (n=36) (M ± n)	P	
Зріст, см	124,5±1,1	127,7±1,1	< 0,05	
Вага, кг	24,7±0,8	27,2±1,2	> 0,05	
ОГК, см	62,9±0,7	65,1±1,2	< 0,01	
ЖЄЛ, мл	1340,5±37,4	1542,5±40,9	< 0,05	
Динамометрія, кг	права	11,7±0,5	13,4±0,4	
	ліва	10,7±0,5	12,3±0,4	

Значний інтерес батьків проявлявся до результатів фізичної підготовленості їхніх дітей. У таблицях, розміщених нижче, подано узагальнені показники фізичної підготовленості першокласників, які мають важливе значення не лише в системі фізичного виховання, але й у розвитку фізичної та розумової працездатності.

Зокрема, визначено дані фізичної підготовленості в таких рухових тестах, як стрибок у довжину з місця; нахил тулуба вперед із положення сидячи; кидок м'яча з-за голови двома руками з положення сидячи на лаві; човниковий біг, вис на зігнутих руках. Результати вимірювання представлені в табл. 4.

Таблиця 4

## Показники фізичної підготовленості дітей 6–7 років

Показник	Дівчата (n=39) (M ± n)	Хлопці (n=36) (M ± n)	P
Стрибок у довжину з місця, см	93,1±2,7	114,8±3,0	< 0,001
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,5±1,2	1,4±1,3	< 0,001
Кидок м'яча з-за голови двома руками з положення сидячи на лаві, м	2,3±0,1	2,7±0,1	< 0,001
Човниковий біг, с	15,3±0,2	14,6±0,2	< 0,01
Вис на зігнутих руках, с	3,8±0,7	7,8 ± 0,9	< 0,001

Зауважимо, що всі зміни в показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості, безумовно, потребують серйозної уваги із боку як учителів фізичної культури, так і батьків. Як свідчать наші спостереження, на розвиток інтересу до занять фізичною культурою й спортом впливають проведення спільних фізкультурно-оздоровчих заходів дітей із батьками, наприклад такі спортивні заходи в школі, як «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

В анкетуванні взяли участь 62 особи – батьки учнів перших класів. На думку 72,50 % батьків, на зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей найбільше впливають сім'я, школа та органи охорони здоров'я.

Аналіз проведеної роботи з батьками свідчить, що більшість із них позитивно ставиться до фізичного виховання й вважає його одним із важливих чинників, що впливає на стан організму дитини та є корисним для її здоров'я, фізичної й розумової працездатності. Але деякі з них через відсутність часу перекладають свої обов'язки на інших, сподіваючись, що природна потреба рухатись і шкільні заняття є достатніми для дітей і зроблять їх здоровими.

Цілеспрямована робота із сім'ями першокласників у цьому напрямі повпливала на їхнє ставлення до організованої рухової активності дітей. Більшість батьків стали позитивно ставитися до співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей, хоча не завжди мають необхідний рівень знань з організації фізичного виховання і його значення для покращення здоров'я й рівня фізичної підготовленості. Тому, на наше переконання, застосування різних форм співпраці сім'ї й школи, залучення батьків до цієї роботи значно посилять ефективність фізичного виховання та забезпечать належний обсяг рухової активності першокласників.

Зазначимо, що з опитуванням батьків першокласників паралельно проводили анкетування вчителів фізичної культури задля вивчення та порівняння ставлення вчителів до співпраці сім'ї й школи з фізичного виховання дітей.

75 % опитаних педагогів вважають особистий приклад батьків найбільш дієвим засобом залучення дитини до занять фізичною культурою та спортом і 25 % – що це можливо.

На питання про те, чи потрібна співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей, 91,7 % дали позитивну відповідь. А 83,3 % педагогів вважають, що така співпраця може сприяти поліпшенню стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей.

Більшість учителів фізичної культури в оптимізації співпраці сім'ї та школи виокремлюють такі ефективні форми:

- ✓ індивідуальні консультації батьків з учителем фізичної культури, лікарями, психологами школи;
- ✓ тематичні батьківські збори з проблеми збереження й зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
- ✓ фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні свята, туристичні походи, спортивні змагання, здійснення олімпійської освіти.

Отже, можемо стверджувати, що усвідомлене ставлення сім'ї до проблем оздоровлення дітей засобами фізичного виховання залежить від взаємодії сім'ї та школи з цього питання.

На основі проведеного дослідження можемо сформулювати **висновки**.

Молодший шкільний вік найбільш відповідальний, порівняно з наступними етапами фізичного розвитку школяра. Саме цей вік вважається фундаментом, на якому ґрунтується подальший фізичний розвиток, активно розвиваються інтереси, звички, формується характер.

Успішне виховання всебічно розвиненої, здорової, сильної, спритної та витривалої дитини багато в чому залежить від правильної організації фізичного виховання в школі й сім'ї.

Загалом, ні школа без сім'ї, ні сім'я без школи не зможуть успішно виконати завдання фізичного виховання дітей.

Більшість батьків і вчителів фізичної культури вважають украй ефективною співпрацю школи та сім'ї в процесі фізичного виховання молодших школярів.

Взаємодія сім'ї й школи – найважливіша умова підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою, підвищення ефективності організації роботи з фізичного виховання. Успішна реалізація поставлених завдань зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення розумової й фізичної працездатності учнів НУШ можливі лише через ініціативність і творчу співпрацю сім'ї та школи.

**Перспективи подальших наукових пошуків цієї проблеми** стосуватимуться вивчення мотивації до систематичних занять фізичною культурою й спортом та шляхів забезпечення належного обсягу рухової активності учнів НУШ (гімназійних класів).

#### *Джерела та література*

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичним вихованням дітей молодшого шкільного віку: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2006. 305 с.
3. Дубогай А. Д., Мовчан Л. М. Фізкультура: мы и дети. Киев: Здоров'я, 1989. 144 с.
4. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк: Надстир'я, 1994. 146 с.
5. Зубалій М., Леонов О., Василишина Н. Здоров'я дітей – у небезпеці. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 4. С. 6–8.

6. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи. Київ: Наук. світ, 2006. 24 с.
7. Николаенко С. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 5. С. 2–7.
8. Физическая культура в семье. Москва: Физкультура и спорт, 1973. С. 62–83.
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Київ, 2016.
10. Фізкультурно-оздоровчий патріотичний комплекс школярів України «Козацький гарт». Київ, 2005.

#### References

1. Vilchkovsky, E. S., Kurok, O. I. (2004). Theory and methods of physical education of preschool children: Textbook. The method. Sumy: VTD University Book, 428 p.
2. Vlasyuk, O. O. (2006). Scientific and pedagogical bases of organization of independent physical education classes for children of primary school age. Dis. cand. sciences in phys. vyh. and sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 305 p.
3. Dubogai, A. D., Movchan, L. M. (1989). Physical education: us and children. Kyiv: Health, 1989. 144 p.
4. Zavatsky, V. I. (1994). Physiological characteristics of the development of the body of schoolchildren. Lutsk: Nadstyria, 146 p.
5. Zubaliy, M., Leonov, O., Vasylyshyna, N. (2006). Children's health is in danger. *Physical education at school*, 4, 6–8.
6. Krutsevich, T. Yu. (2006). Methodical recommendations for comprehensive testing of the physical condition of schoolchildren in terms of physical education secondary school. Kyiv: Science. World, 24 p.
7. Nikolaenko, S. (2006). Improving the health of children – the key to the health of the nation. *Physical education at school*, 5, 2–7.
8. Physical culture in the family (1973). Moskva: Physical culture and sports, 62–83.
9. National strategy for recreational physical activity in Ukraine for the period up to 2025. «Motor activity – a healthy lifestyle – a healthy nation». Kyiv, 2016.
10. Physical culture and health patriotic complex of schoolchildren of Ukraine «Cossack Gart». Kyiv, 2005.

#### Анонсації

У статті обґрунтовано необхідність співпраці сім'ї й школи в оптимізації фізичного виховання як важливої умови забезпечення достатнього обсягу рухової активності учнів та формування в них інтересу й потреби до занять фізичною культурою та спортом. На основі аналізу літературних джерел й соціальної практики відзначено, що уроки фізичної культури, результати рухової активності дітей для більшості батьків є менш пріоритетними, ніж успішність навчання дітей з інших предметів. Тому пошук шляхів щодо співпраці школи й сім'ї дасть можливість активізувати залучення дітей до занять фізичною культурою, сформуванню потреби в здоровому способі життя та вдосконалити процес фізичного виховання першокласників. **Мета дослідження** – висвітлити педагогічні умови ефективного взаємозв'язку школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів перших класів. Удосконалення співпраці школи й сім'ї передбачало підвищення педагогічної культури батьків, зокрема обговорення з ними результатів рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. Крім того, висвітлено результати проведеного анкетування й психологічного тестування щодо зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей, їхнє ставлення до занять руховою активністю. Із цією метою досліджували показники тестування фізичної підготовленості, що дало змогу встановити результати динаміки рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей віком 6–7 років. На підставі отриманих під час дослідження даних виділено три рівні фізичного розвитку – гармонійність, дисгармонійність та різку дисгармонійність. Обговорення аналізу показників фізичного розвитку з батьками учнів мотивувало їх до залучення дітей до занять різними формами рухової активності, відвідування спортивних секцій та участі в спортивних змаганнях. У результаті цього поліпилилася динаміка показників фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Відтак стверджується, що застосування різних форм співпраці сім'ї та школи, залучення батьків до цієї роботи значно посилить ефективність фізичного виховання та забезпечить належний обсяг рухової активності першокласників.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, першокласники, батьки учнів, співпраця сім'ї та школи.

**Лидия Завацкая, Оксана Илькив, София Дякив. Пути оптимизации физического воспитания учеников первых классов.** В статье обосновывается необходимость сотрудничества семьи и школы в усовершенствовании физического воспитания как важного условия обеспечения достаточного объема двигательной активности учащихся и формирования у них интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом. На основе анализа литературных источников и социальной практики показывается, что уроки физической культуры, результаты двигательной активности детей для большинства родителей являются менее приоритетными, чем успеваемость по другим предметам. Поэтому поиск путей сотрудничества школы и семьи

даст возможность активизировать привлечение детей к занятиям физической культурой, сформировать потребность в здоровом образе жизни и усовершенствовать процесс физического воспитания первоклассников. **Цель исследования** – обосновать педагогические условия эффективной взаимосвязи школы и семьи в физическом воспитании учащихся первых классов. Совершенствование сотрудничества школы и семьи предусматривало повышение педагогической культуры родителей, в частности, обсуждение с ними результатов уровня физического развития и физической подготовленности детей. Кроме того, освещаются результаты проведенного анкетирования и психологического тестирования по укреплению здоровья и физического развития детей, их отношения к физической культуре. С этой целью исследовали показатели тестирования уровня физической подготовленности, что позволило установить результаты динамики физического развития и физической подготовленности детей 6–7 лет. На основании полученных в ходе исследования данных выделяется три уровня физического развития – гармоничность, дисгармоничность и резкую дисгармоничность. Обсуждение анализа показателей физического развития с родителями учеников мотивировало их к привлечению детей к различным формам двигательной активности, посещению спортивных секций и участию в спортивных соревнованиях. В результате этого улучшилась динамика показателей физического развития и физической подготовленности.

Поэтому утверждается, что применение различных форм сотрудничества семьи и школы, привлечение родителей к этой работе значительно усилит эффективность физического воспитания и обеспечит надлежащий объем двигательной активности первоклассников.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, первоклассники, родители учеников, сотрудничество семьи и школы.

**Lidiya Zavatska, Oksana Ilkiv, Sofiya Dyakiv. Ways of optimization of physical education of the first grade students.** The article substantiates the need for cooperation between family and school in the optimization of physical education as an important condition for ensuring a sufficient amount of physical activity of students and the formation of their interest and need for physical culture and sports. The authors, based on the analysis of literature sources and social practice, show that physical education lessons, the results of children's physical activity for the vast majority of parents are less priority than the success of children's education in other subjects. Therefore, the search for ways of cooperation between school and family will provide an opportunity to intensify the involvement of children in physical education, to form the need for a healthy lifestyle and to improve the process of physical education of first-graders. **The objective of the study** is to highlight the pedagogical conditions for the effective relationship between school and family in the physical education of first graders. Improving the cooperation between school and family meant raising the pedagogical culture of parents, in particular, discussing with them the results of the level of physical development and physical fitness of children. In addition, the results of the survey and psychological testing to ensure the health and physical development of children, their attitude to physical education.

For this purpose, the indicators of testing the level of physical fitness were studied, which allowed to establish the results of the dynamics of physical development and physical fitness of children aged 6-7 years old. Based on the data obtained during the study, 3 levels of physical development were identified: harmony, disharmony and sharp disharmony.

Discussing the analysis of physical development indicators with parents of students motivated them to involve children in various forms of physical activity, attend sports sections and participate in sports competitions. As a result, the dynamics of indicators of physical development and physical fitness has improved.

Therefore, the authors argue that the use of various forms of cooperation between the family and the school involving parents in this work will significantly increase the effectiveness of physical education and ensure adequate physical activity of first-graders.

**Key words:** physical education, physical development, physical fitness, first graders, parents of students, family and school cooperation.