

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ
ІГОР І ЗАБАВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ
МОЛОДШИХ КЛАСІВ НУШ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ
АКТИВНОСТІ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М21
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Стефанюк Роман Русланович

Керівник: **Прозар М. В.**, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: **Гуска М. Б.**, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЗАБАВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	7
1.1. Соціальна значущість та роль рухливих ігор у фізичному вихованні дітей	7
1.2. Анатомо-фізіологічна характеристика дітей молодшого шкільного віку	9
1.3. Педагогічні основи застосування рухливих ігор та ігрових вправ на заняттях фізичною культурою	12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. РУХОВИЙ РЕЖИМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЇХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	29
3.1. Організація рухової активності дітей 7-8 років експериментальної групи у тижневому циклі.....	30
3.2. Зразковий зміст та організація позаурочних форм занять із молодшими школярами	33
3.3. Руховий ігровий режим учнів 7-8 років та особливості його обґрунтування.....	42
3.4. Динаміка показників психофізичних якостей дослідних груп	45
3.5. Обговорення результатів педагогічного експерименту	46
ВИСНОВКИ	50
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЕГ – експериментальна група;
ЖЄЛ – життєва ємність легень;
КГ – контрольна група;
НУШ – нова українська школа;
ЧД – частота дихання;
ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність теми. Наразі стан здоров'я підростаючого покоління викликає особливе занепокоєння у державі та суспільстві (О. Остапенко, 2019; В. Дмитрук, В. Базюк, Л. Приступа, 2015; А Москаленко, Т. Дорофєєва, 2018).

Одним із пріоритетних напрямів соціальної політики держави є здійснення комплексу заходів з виховання здорового покоління та розвитку масового дитячо-юнацького спорту (Б. Шиян, 2012; В. Стрельніков, 2013).

Програми з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти останнім часом зазнали значних зміни, особливо це стосується навчальної програми для нової української школи (І. Кривуца, О. Несен, 2020). Її створено на основі Державного стандарту початкової освіти. Метою цієї галузі для загальної середньої освіти є формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєвонеобхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму [43-47].

Відповідно до окресленої мети, головними завданнями фізкультурної освітньої галузі у початковій школі є:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєвонеобхідних рухових умінь та навичок, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей і природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я;
- формування основ здорового способу життя і створення умов для покращення фізичного і психоемоційного стану;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- розвиток комунікативних умінь під час занять фізичною культурою;

- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом;

- усвідомлення ролі занять спортом і Олімпійського руху для формування самоповаги, впевненості в собі, прагнення досягати успіху, дотримуючись принципів чесної гри;

- збільшення обсягу рухової активності, яка приносить радість дитині;

- формування творчих здібностей засобами фізичної культури.

Типові освітні програми з фізичної культури для 1-2 та 3-4 класів охоплюють такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Піклування про стан здоров'я та безпеку» [44-47].

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю [44, с. 12].

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителів не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання у тому числі й рухливих ігор [44, с. 13].

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів молодших класів Нової української школи.

Предмет дослідження – рухливі ігри, як засіб фізичного виховання учнів нової української школи для покращення їх фізичної активності.

Мета дослідження – визначити основні чинники які впливають на методичні особливості використання рухливих ігор і забав у процесі фізичного виховання учнів молодших класів.

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу літературних джерел визначити чинники які суттєво впливають на руховий режим молодших підлітків.

2. Визначити рівень розвитку загальної фізичної підготовленості учнів 7-8 років у процесі їх фізичного виховання.

3. Із використанням засобів рухливих ігор і забав розробити програму покращення рухової активності ігрової спрямованості учнів закладів загальної середньої освіти

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, систематизація даних наукової, навчальної та методичної літератури; соціологічні методи дослідження, а саме: анкетне опитування, інтерв'ювання; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, хронометраж, формувальний педагогічний експеримент, педагогічне тестування, математико-статистичні методи дослідження.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати дослідження можуть бути використанні в освітньому процесі молодших учнів Нової української школи. Також використання результатів дослідження буде доречним під час викладання таких освітніх компонентів як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія, види і технології рекреаційно-оздоровчої фізичної активності», «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 60 сторінках, з яких 54 основного тексту, вона містить 14 таблиць. Дипломна робота складається з одного рисунка, семи таблиць, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку 55 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

Вивчення літературних джерел та теоретико-методичний аналіз спеціальної наукової літератури дає підстави стверджувати, що раціонально спрямована, організована ігрова діяльність найкращим чином вирішує проблему підготовки першокласників до наступних вікових етапів виховання та є соціальною цінністю для їх фізичної та моральної підготовки, сприяє набуттю навичок здоров'я .

Попереднє опитування та анкетування підтвердило занепокоєння батьків та вчителів проблемою здоров'я та фізичного виховання дітей, не знайомих з дитячими рухливими іграми, а їхня спонтанна рухова активність часом призводить до небажаних наслідків. Виявлено потребу батьків у спільній роботі з організацією рухового режиму дітей.

В результаті застосування ігрової методики для оптимізації рухового режиму 90 % опитаних батьків відзначили загальний позитивний вплив запропонованого в експериментальній групі рухового режиму на поведінку дітей та їхнє ставлення до занять фізичною культурою.

Тестування на початку експериментальної роботи з першокласниками показало, що достовірних відмінностей психофізичної підготовленості в контрольній та експериментальній групах немає ($p > 0,05$).

Аналіз рівня результатів тестування в обох групах виявив низькі та середні показники психофізичної підготовленості дітей, що свідчить про необхідність використання найефективніших засобів для інтенсифікації гармонійного розвитку молодших школярів.

Вивчення наукової, навчальної та методичної літератури передбачило можливість використання рухливих ігор та ігрових вправ як основних засобів фізичного виховання 7-8 річних дітей. Запропонована ігрова методика майже не вимагає матеріальних вкладень, а базується на перегляді положень організації занять із дітьми фізичною культурою, що забезпечує поєднання досвіду минулих положень та сучасних знань.

Розроблена класифікація рухливих ігор та ігрових завдань з урахуванням конкретних виховних та освітніх завдань кожного окремого заняття для забезпечення оптимізації та підвищення ефективності процесу фізичного виховання першокласників включає комплексне використання безліч як традиційних, так і інноваційних ігрових засобів.

Встановлено, що час на фізичне виховання з 90 хв. до 310-360 хв. у тижневому циклі та раціональне використання рухливих ігор, ігрових завдань та вправ в організації занять забезпечує оптимізацію рухового режиму, дозволяє ліквідувати дефіцит рухової активності молодших школярів та створює умови для підвищення рівня їхньої психічної та фізичної підготовленості.

Спеціальні фізичні вправи, що застосовуються, з метою корекції процесу уваги в експериментальному класі вплинули на показники рівня його розвитку і в кінці навчального року: цей рівень виявився вищим, ніж у контрольному класі ($p < 0,05$).

Оцінено ефект від впровадження ігрової методики у запропонованому руховому режимі першокласників. Суть ефекту полягає в тому, що показники фізичної підготовленості за проявами швидкості, гнучкості та витривалості в експериментальній групі зросли з низького рівня до високого, тоді як у контрольній групі, що займалися за загальноприйнятою методикою, показники за тими самими тестами не перевищили середній рівень. В експериментальній групі (ЕГ) відбулося достовірне підвищення показників фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою (КГ) ($p < 0,05$).

Обробка результатів тестових випробувань дозволила встановити статистично достовірні показники за результатами в бігу на 30 м ($p < 0,05$), що відображає прояви швидкості та достовірне збільшення показників за проявами сили ($p < 0,05$) в ЕГ проти КГ.

Так як період молодшого шкільного віку дуже сприятливий для розвитку таких фізичних якостей як швидкість, гнучкість, координованість, то застосування розробленої методики дозволило вплинути на розвиток гнучкості

($p < 0,05$), координаційних і швидко-силових можливостей ($p < 0,05$) як у хлопчиків, так і у дівчаток ЕГ.

Показники результатів тесту на витривалість ЕГ статистично достовірно вище, ніж у КГ ($p < 0,05$).

В основі пропонованої ігрової методики фізичного виховання молодших школярів лежить принцип навчання, який передбачає особливу організацію навчання, спрямовану на формування творчої особистості, і може бути успішно реалізований шляхом тісної особистісної співпраці вчителя, учня та батьків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдураман А., Котова О., Суханова Г. та Ушаков В. Основні аспекти організації уроку фізичної культури в початковій школі. Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті. Діалог культур як чинник інтеграції. 2019. С. 215-217.
2. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск. 3 К (97). 2018. С. 25-32.
3. Анатомія людини з основами фізіології: підруч. для студ. I-II р. а. В. В. Кривецький, М. Д. Лютик, С. М. Луканьова, О. В. Дибель. М-во охорони здоров'я України, М-во освіти та науки України, ВДНЗ України "Буковин. держ. мед. ун-т". Чернівці : Місто, 2017. 368 с.
4. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри з методикою викладання. Навчальний посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 233 с.
5. Бондарчук Н. Я., Чернов В. Д., Тимочко О. І. Методичні аспекти організації і проведення рольових ігор на заняттях з фізичної культури в початковій школі. Науковий вісник Ужгородського університету : збірник наукових праць; серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. Кузьма. Ужгород : Говерла, 2021. Вип. 1 (48). С. 44-47.
6. Буган Ю. В., Тимушин О. І., Борисюк С. В. Шкільні свята та розваги. Тернопіль, 2012. 216 с.
7. Галай М. Д. Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dxdol>.
8. Грицюк С., Грицюк Л. Потенційні можливості ігрової діяльності в позакласній роботі з фізичного виховання молодших школярів. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. № 1 (302) : Серія «Педагогічні науки». С. 58-64.

9. Дмитренко С. М., Герасимишин В. П., Хоронжевський Л. Є. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту (фізична культура і спорт). Випуск 3 (133). 2021. С. 135-138.

10. Дмитрук В., Базюк В., Приступа, Л. Фізична освіта в педагогічній спадщині П. Ф. Лесгафта. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. Випуск. 1(29). 2015. С. 9-11.

11. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 49-55.

12. Жиденко А. О. Навчально-методичний посібник до курсу «Фізіологія людини» для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2018. 159 с.

13. Ільницька Г. С. Фізична культура. 2 клас. II семестр. Харків : Основа, 2019. 120 с.

14. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навч. посібник. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.

15. Качинська Т. В. Фізіологія людини [електронне видання] : навчальний посібник до лабораторних занять та самостійної роботи студентів. Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет біології та лісового господарства, кафедра фізіології людини і тварин. Луцьк. 2022. 85 с.

16. Котова О. В. Виховання фізичних якостей дітей шкільного віку засобами рухливих ігор. *Всеосвіта*. 2021. С. 132-134.

17. Красов О. І., Юзковець І. О. Застосування рухливих ігор в процесі навчання елементам баскетболу молодших школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту (фізична культура і спорт). Випуск 3К (131). С. 135-138.

18. Кривуца І., Несен О. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2020. С. 98-102.

19. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посіб. для вчителя. Тернопіль : Підручники і посібники. 2004. 234 с.

20. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас): затв. колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року.

21. Кудла М. В. Проблема підготовки народного вчителя: погляди К. Д. Ушинського. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dxaoi>.

22. Леськів А. Д, Дзюбинський А. Б. «Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку». Тернопіль : СМП «Астон», 2012. 132 с.

23. Литвиненко Т. С. Філософія виховання у трансформаційному освітньому просторі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 07. Релігієзнавство. Культурологія. Філософія. Випуск 37 (50). С. 76-83.

24. Лук'янова Л. Неперервна освіта впродовж життя: історичний огляд, сучасні реалії. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогіка. 1 (15). 2015. С. 187-192.

25. Моїсеєв С. О. Розвиток ключових компетентностей учнів початкових класів на уроках фізичної культури: виклики та перспективи. Розвиток життєвої компетентності в умовах освітніх трансформацій: виховний, психологічний та інклюзивний виміри: матеріали I Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Херсон, 20-21 вересня 2018). С. 107-111.

26. Моїсеєв С. О. Рухливі ігри як важлива складова реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури у Новій Українській школі. Спортивні ігри. № 2 (12). 2019. С. 37-42.

27. Моїсєєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. Педагогічний альманах : збірник наукових праць. Випуск 34. 2017. С. 296-303.

28. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах. 2018. Том II. С. 48-54.

29. Наказ МОН України від 27.11. 2008 р. № 1078 «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України». Електронний ресурс. Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative>.

30. Новік Т., Новік С. Сучасні тенденції та педагогічні принципи застосування рухливих ігор. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dxbksc>.

31. Носовець Н.М. Гуманістична спрямованість системи трудового виховання молоді в педагогічній спадщині А. С. Макаренка. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dxарс>.

32. Остапенко О. І. Виховання фізичної культури в учнів 3-4 класів загальноосвітньої школи. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2009. С. 272-280.

33. Пангелова Н. Є., Харіна Д. Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 2013. С. 76-81.

34. Пасічник В. Напрями удосконалення змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку за допомогою ігрових засобів. Спортивна наука України. 2016. № 4 (74). С. 17-25.

35. Пивоварова Г. В. Особливості проведення уроків фізичної культури в молодшій школі з урахуванням сучасних технологій. Науковий часопис

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Випуск 12 (94). 2017. С. 84-87.

36. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. Посібник. Укл. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.

37. Семенов А. А. Виховання лідерських якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор.

38. Сергієнко В. П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць. Київ, 2018. С. 150-153.

39. Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022. № 9. С. 200-204.

40. Суханова Г. П. Особливості розвитку стрибучості у дітей шкільного віку. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця, 2019. С. 114-119.

41. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44.

42. Стечкевич С. Рухливі ігри на уроках фізичної культури відповідно до концепції нової української школи. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dxbtv>.

43. Стрельніков В. Розвиток започаткованої А. С. Макаренком теорії проектування дидактичних систем. Витоки педагогічної майстерності. 2013. Випуск 12. С. 300-304.

44. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 класи. 2022. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dcaab>.

45. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас. 2022. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/cvuza>.
46. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 клас. 2022. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/ddjdp>.
47. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 3-4 клас. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dexnc>.
48. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі : навч. посіб. Вид.3-тє, перероблене й доповнене / уклад. : С. І. Матвієнко, І. І. Заплішний. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 152 с.
49. Упор І. В., Січовик І. Г. Дитячі ігри та розваги. Київ: Просвіта, 2004. 424 с.
50. Цюпак Ю., Маїло О., Олещук В. Стан упровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020. № 17. С. 121-124.
51. Чернуха І. С., Ляшевич А. М., Горощенко В. Є. Фізіологія людини: навчальний посібник. Частина І. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 124 с.
52. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. Ч. 1. 272 с.
53. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. Ч.2. 304 с.
54. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі : методичні рекомендації. Кривий Ріг : ДВНЗ "КНУ" КП, 2014. 47 с.
55. Янчевська Д., Ткаченко О. М. Виховний потенціал народних ігор. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://surl.li/dxawv>.