

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FK2-M22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Кішеня Борис Павлович

Керівник: Костюкевич Віктор Митрофанович,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

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

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1 Сутність та значення координаційних здібностей.....	7
1.2 Види координаційних здібностей та їх характеристика.....	13
1.3 Вікові передумови розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.....	22
1.4 Значення рухливих ігор у розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1 Методи дослідження.....	36
2.2 Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ	41
3.1 Шляхи реалізації експериментальної методики	41
3.2 Аналіз ефективності експериментальної методики.....	52
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	69
Додаток А.....	69
Додаток Б	80
Додаток В.....	82
Додаток Г	84

ВСТУП

Актуальність теми. У Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року підкреслюється велика роль фізичної культури і спорту в духовному і фізичному вихованні нації, у підготовці молоді до продуктивної праці і захисту Батьківщини. Поза сумнівом фізичне виховання відіграє важливу роль у розвитку людини, становленні її як особистості. Специфіка фізичного виховання як процесу в цілому полягає в тому, що основними показниками його ефективності є стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості учнів. Тому найбільш актуальним є пошук нових, обґрунтованих, ефективних форм, засобів і методів фізичного виховання, що відповідають вимогам сучасності.

Управління процесом фізичного виховання школярів ефективно за умови урахування вікових особливостей та здійснення тестового контролю за рівнем розвитку окремих рухових здібностей. В молодшому шкільному віці вдосконалюється розвиток фізичних здібностей [59]. Одним з найбільш суттєвих і значущих є координаційні здібності, які є показником функціонування центральної нервової системи і м'язового апарата. Важливість успішного розвитку координаційних здібностей обумовлена необхідністю виховання здорового всебічно розвиненого підростаючого покоління [64; 66].

Рухова функція виявляється через управління дитиною своєю моторикою. Вона забезпечує рухову діяльність, без якої неможливе повноцінне життя дітей та їх нормальний розвиток [69]. До її компонентів відноситься обсяг вмінь та навичок в різних видах рухів, а також рівень розвитку фізичних якостей. Будь-які рухові дії пов'язані зі зберіганням стійкого стану тіла. Це забезпечує нормальне функціонування всіх фізіологічних систем організму, оптимальну амплітуду рухів, раціональний розподіл м'язових зусиль, що призводить до економічності енерговитрат і

підвищення ефективності рухової дії. Не менш важливим є збереження рівноваги в нерухомій позі. Невміння зберігати правильну позу призводить до погіршення стану здоров'я. Великі вимоги до збереження рівноваги пред'являє спортивна діяльність, а необхідний рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє швидше і якісніше опанувати техніку різних фізичних вправ. Отже, створення найкращих методичних умов розвитку координаційних здібностей є актуальним завданням [70].

Значущість успішного розв'язання проблеми розвитку координаційних здібностей в дітей молодшого шкільного віку висвітлена у наукових та методичних працях відомих учених. Так, П. Ладика, В. Леонов, Л. Сергієнко, В. Платонов, Т. Селезньова досліджували координаційні здібності з позиції комплексної характеристики. Т. Абрамова, Л. Волков, В. Лях вивчали шляхи розвитку рухових здібностей молодших школярів. Дослідники М. Бриль, Е. Вільчковський, Н. Єфімов, М. Жуков, В. Наумчук, А. Цьось вивчали рухливі ігри як осмислену діяльність, спрямовану на вирішення конкретних рухових завдань в змінних умовах.

У публікаціях вітчизняних та зарубіжних вчених зустрічаються різноманітні терміни і поняття як загального («спритність», «координація рухів», «здатність керувати рухами», «загальна рівновага» тощо) так і більш вузького плану («координація рухів верхніх кінцівок», «дрібна моторика», «динамічна рівновага», «узгодження рухів», «зміна ритму», «здатність точно відтворювати рухи», «стрибкова спритність») [58]. Велика кількість термінів і понять, що зустрічаються при управлінні і регуляції різних рухових дій, з одного боку вказує на складність і різноманітність координаційних проявів людини, а з іншого – свідчить про невпорядкованість термінологічного та понятійного апарату. Усе це, безсумнівно, ускладнює розуміння цього явища і створює для вчителя певні труднощі при формуванні координаційних здібностей дітей в практиці фізичного виховання. Це призвело до того, що замість терміну «спритність» ввели в науку і практику термін «координаційні здібності», стали говорити про систему (сукупності) таких здібностей і

необхідності диференційованого підходу до їх оцінки й розвитку. Проте проблема використання рухливих ігор у розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку належно не висвітлена, що вплинуло на вибір теми випускної кваліфікаційної роботи – «Розвиток координаційних здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор».

Об'єкт дослідження – процес розвитку координаційних здібностей в учнів молодшого шкільного віку на заняттях рухливими іграми.

Предмет дослідження – методичне забезпечення розвитку координаційних здібностей в учнів початкової школи засобами рухливих ігор.

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку у процесі використання рухливих ігор.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність, значення та види координаційних здібностей.
2. Розкрити значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити методику розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з використанням комплексу рухливих ігор та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс **методів дослідження**: аналіз та узагальнення інформації з проблеми; аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація наукових даних; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної обробки отриманих даних, методи аналізу та інтерпретація отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці, впровадженні і аналізі експериментальної методики розвитку координаційних здібностей в учнів молодшої школи засобами рухливих ігор. Дана методика може використовуватися як вчителями шкіл, так і вихователями дошкільних закладів.

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2022-2023 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (04-05 квітня 2023 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, яка налічує 70 джерел. Дипломна робота ілюстрована. Загальний обсяг роботи складає 86 сторінок.

ВИСНОВКИ

1. Координаційні здібності – це сукупність рухових здібностей, що визначають швидкість освоєння нових рухів, а також уміння адекватно перебудувати рухову діяльність у несподіваних ситуаціях. Координаційні здібності передбачають здатність доцільно, швидко, точно й економно вирішувати основні рухові завдання, які проявляються в умінні якісно будувати цілісні рухові акти, перетворювати вже вироблені форми дій, а також переключатися від одних до інших рухів відповідно до змінних умов. Основними компонентами координаційних здібностей є здібності до орієнтування в просторі, рівноваги, реагування, диференціювання параметрів рухів, здатності до ритму, перестроювання рухових дій, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів, що змінюються. Розрізняють загальні, спеціальні та специфічні координаційні здібності.

2. Сенситивним для розвитку координаційних здібностей є молодший шкільний вік. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку залежить від сформованості компонентів, які обумовлюють її прояв у руховій діяльності: просторової орієнтації; точності відтворення рухів за просторовими, силовими і часовими параметрами; статичної і динамічної рівноваги. Показано, що володіти розвиненими координаційними здібностями означає вміти керувати рухами, володіти руховою вправністю, орієнтуватися у просторі та часі, виконувати задані дії з великою точністю; узгоджувати роботу м'язів із заданим темпом і ритмом, достатньо точно диференціювати величину м'язових зусиль, а також вміти поєднувати рухи різних частин тіла, зберігати рівновагу.

3. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку визначаються їх особистісною та командною сутністю, доступністю, різнобічним впливом на дитячий організм, на засвоєння «школи рухів», на розвиток і формування фізичних та психічних якостей дітей

молодшого шкільного віку, високою емоційністю. Рухливі ігри забезпечують умови для розв'язання спектру завдань фізичного виховання. Рухливі ігри, моделюючи діяльність дітей молодшого шкільного віку у різноманітних ситуаціях, дозволяють цілеспрямовано впливати на основні рухові якості. Комплексний характер рухливих ігор та їх видовий склад у молодшому шкільному віці сприяє удосконаленню моторної і психологічної сфери дитини, зокрема покращує взаємозв'язок її фізичної та розумової підготовки, розширюючи межі соціального простору дитини.

4. Нами розроблено та апробовано експериментальну методику розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, яка передбачала використання рухливих ігор та комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей, а також тематичну побудову циклу уроків фізичної культури. З метою розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку ігровий матеріал розподілявся за категоріями впливу на характер досліджуваної якості. Реалізація кожного ігрового завдання на уроці і в позаурочний час спрямовувалася не тільки на розвиток певного виду координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, але й і на досягнення цілей їхнього фізичного виховання.

5. Експериментальна апробація методики розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор довела, що частка учнів з високим рівнем сформованості рухових здібностей в експериментальній групі становить на 8% більше, ніж у контрольній групі. Співвідношення відсотка дітей молодшого шкільного віку з середнім рівнем сформованості координаційних здібностей також засвідчує перевагу експериментальної групи на 4%. Серед учнів експериментальної групи лише 10 % характеризуються низьким рівнем сформованості координаційних здібностей, а у контрольних групах – відповідно 22 %, що доводить ефективність розробленої методики.

6. Дослідження процесу розвитку координаційних здібностей в учнів молодшого шкільного віку на заняттях рухливими іграми показало, що

експериментальна методика, у порівнянні з традиційною, створює сприятливіші умови для максимального наближення учнів початкової школи до цілей фізичного виховання. Експериментальна методика має ґрунтуватися на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, де зазначається, що головною метою у роботі вчителя фізичної культури в початковій школі є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів : методичний посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2003. 112 с.
2. Бернштейн Н. А. Спритність і її розвиток. К. : ФіС, 2001. 228 с.
3. Билеєва Л. В., Коротков І. М., Яковлев В. Г. Рухливі ігри : навч. посіб. Харків. : ФіС, 2001. 188 с.
4. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
5. Вільчковський Е. С., Страшинський В. І. Рухливі ігри в школі : навчальний посібник. К. : Школа, 2002. 120 с.
6. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів : ВНТЛ, 2008. 336 с.
7. Вікова фізіологія : навч. посіб. М. М. Безруких, В. Д. Сонькін, Д. А. Фарбер. Львів : Академія, 2002. 416 с.
8. Виховання дітей в грі. Под ред. Д. Б. Менджерицької. Харків : Просвіта, 2005. 175 с.
9. Глушак О. О., Зацерковна Л. М. Рухливі ігри. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2008. № 1. С. 32-36.
10. Гнатюк О. В. Основи здоров'я і фізична культура : підручник за ред. С. Д. Максименка. К. : Форум, 2003. 344 с.
11. Грабик Н. М. Актуальність проблеми розвитку координаційних здібностей. Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матер. Всеукр. наук. конф. Т., 2003. С. 111-113.
12. Давидова О. М., Кієнко В. М. Вікова динаміка формування психофізіологічних функцій і їх зв'язок з властивостями основних нервових процесів в учнів молодшого шкільного віку. Матер. Всеукр. наук. симпозіуму. К. Черкаси, 2009. С. 29-32.

13. Демчишин А. П., Артюх В. М., Демчишин В. А., Фалес Й. Г. Рухливі і спортивні ігри в школі : посібник для вчителя. К. : Освіта, 1992. 175 с.
14. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Деревянко В. В. Навчаємо граючись : метод. посібник для вчителів фізичної культури. К. : Літера ЛТД, 2012. 208с .
15. Жуков М. Н. рухливі ігри : підручник для студентів педагогічних вузів. Кіровоград. : Академік, 2000. 160 с.
16. Гра дошкільника : под ред. С. Л. Новоселової. Черкаси : Пролісок, 2004. 286 с.
17. Кириєнко Л. М. Психологічні та психофізіологічні особливості молодшого шкільного віку. Матер. Всеукр. наук. симпозиуму. –К.-Черкаси, 2009. С. 53-59.
18. Козетов І. Формування оптимальної структури координаційних здібностей у школярів 7-9 років : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. К., 2001. 226 с.
19. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с
20. Коротков І. М., Билєєва Л. В., Клімко Р. В. Рухливі ігри : навч. посіб. Львів. : Академія, 2002. 229 с
21. Кучер В. А., Григус І. М. Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013.№ 1. С. 39-43.
22. Ладика П. І. Розвиток координаційних здібностей веслувальників : методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ. Т. : ТНПУ, 2007. 92 с
23. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль : Астон, 2000. 132 с.
24. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
25. Люблінська Г. О. Дитяча психологія : підручник. К. : Вища школа, 1974. 356 с

26. Лях В. І. Координаційні здібності : діагностика і розвиток. Запоріжжя : ТВТ Астарта, 2006. 290 с
27. Марченко С. Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для школярів молодших класів. Теорія і методика фізичного виховання. 2012. № 4. С. 13-20.
28. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор : навч.–метод. посіб. К. : ІЗМН, 1996. С. 5-30.
29. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навчально-методичний посібник. Луцьк : Надстир'я, 1996. 155 с.
30. Наймінова Е. Спортивні ігри на уроках фізкультури : книга для вчителя. Одеса : Фенікс, 2001. 256 с.
31. Наумчук В. І. Теоретико–методичні основи навчання спортивним іграм : навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 180 с
32. Огніста К. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). Тернопіль : ТНПУ, 2003. 161 с
33. Олійник І. О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри : навчальний посібник. Кременець : КОГШ, 2005. 104 с
34. Ольшевський В. Особливості фізичного виховання учнів 1-4 класів. Початкова школа. 2012. № 10. С. 16-19.
35. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів : форми, зміст, організація. Тернопіль : Збруч, 2000. 248 с
36. Пермяков А. А., Мінжоріна І. Л. Ігри на уроках в 1-2 класах. Фізична культура в школі. 2010. № 2. С. 25-26
37. Петренко Г. К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Рівне, 2002. 19 с.
38. Платонов В. М., Булатова М. М. Координація спортсмена і методика її вдосконалення : навч-метод. посіб. К. : КГИФК, 1992. 54 с.
39. Портних Ю. І. Спортивні і рухливі ігри : підр. Харків : Фізкультура і спорт, 1984. 344 с

40. Присяжнюк С. Уроки фізичної культури у 1-4 класах. Фізичне виховання у школі. 2013. № 3. С. 32-37.
41. Романенко В. Рухливі здібності людини. Донецьк : Новий світ, УКЦентр, 2003. С. 51-58
42. Рунцов Б. С. Рухливі ігри в режимі шкільного дня. Фізична культура в школі. 2014. № 7. С. 48-50
43. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посіб. / уклад. : Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Умань : Візаві, 2014. 104с
44. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. 360 с
45. Селезньова Т. В. Тести і нормативи для оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7-17 років в процесі фізичного виховання : методичні рекомендації. Херсон : ХДУ, 2005. 75 с.
46. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : посібник. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с
47. Сірий О. В. Фізичний розвиток молодших школярів.. Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 1999. № 7. С.134-139.
48. Скалій Т. В. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7–17 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х. : ХДАДМ (XXIII), 2006. № 4. С. 170-172.
49. Спортивні і рухливі ігри : під ред. Ю. І. Портних. Харків : ФіС, 1984. 344 с
50. Столітенко В. В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів : навч. посіб. К. : ІЗМН, 1997. С. 60-83.
51. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи : методичні матеріали. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с
52. Теорія і методика навчання базовим видам спорту. Рухливі ігри :

- підручник під ред. Ю. М. Макарова. Дніпропетровськ : Академія, 2012. 271 с.
53. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 томах під ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література. 2003. Т. 1. 423 с.
54. Фомін С. Туристичні ігри з молодшими школярами. Початкова освіта. 2007. № 43. С. 8
55. Фролова Н. Особливості психофізичного розвитку молодших школярів. Спорт. вісник Придніпров'я. 2009. № 7. С. 95-97
56. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів. К. : Основи, 1986. 125 с.
57. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів : Світ, 1993. 184 с.
58. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у двох частинах. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 271 с
59. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2002. Ч. 2 247 с.
60. Шкребтій Ю. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 1. С. 12-15
61. Шиянов Г. П. Особливості організації і методики фізичної підготовки школярів 11-13 років з умовою соматичної зрілості : автореф. дис. на здоб. наук. ступ канд. пед. наук : спец.13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури. Київ, 2000. 18 с
62. Шкребтій Ю. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 1. С. 12-15
63. Шляхи індивідуалізації та диференціації навчання. Фізичне виховання в школі. 2001. Випуск 4. С. 21-23.
64. Шоптик О. Валеологія: підручник. К. : Освіта, 2000. 264 с.
65. Щербань Л. Взаємозв'язок фізичного і духовного виховання. Педагогічна газета. 2001. Випуск 5. С. 4-6
66. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання : [навч.

посіб.]. Кіровоград : ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. 164 с.

67. Яковлів В. Г., Ратніков В. П. Рухливі ігри : навч. посіб для студ фак.. фіз. Вих.. пед.. ін.-тів. Харків : Просвіта, 2009. 168 с.

68. Янсон Ю. А. Уроки фізичної культури в школі. Нові педагогічні технології. Донецьк : Фенікс, 2005. 432 с

69. Ярулін Р. Х. Здібності рухової діяльності людини. Теор. і практ. фіз. культ. 2006, № 8, С. 20-21.

70. Ярмолюк В. А. Вдосконалення координації рухів в дівчат-підлітків. Фізична культура в школі, 2010. № 5, С. 28-29.