

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ І
СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Корник Олена Петрівна
Керівник: Наумчук В.І., кандидат педагогічних
наук, доцент.
Науковий консультант: Алексеев О.О., доктор
педагогічних наук, доцент
Рецензент: Гуска М.Б., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ВІКОМ 6-7 РОКІВ	7
1.1 Психофізичні характеристики розвитку дітей віком 6-7 років	7
1.2 Швидкість та спритність як психофізичні якості та їх значення	10
1.3 Вимоги до фізичних вправ, що сприяють розвитку швидкості і спритності	14
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1 Методи дослідження	21
2.2 Організація дослідження	24
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ТА СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР	26
3.1 Завдання, що можуть бути виконані під час проведення рухливих ігор	26
3.2 Рухлива гра як чинник, що сприяє розвитку фізичних якостей дітей	29
3.3 Оцінка рівня розвитку швидкості та спритності в дошкільнят за допомогою рухливих ігор	41
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	61

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗДО	– заклад дошкільної освіти
ЗЗСО	– заклад загальної середньої світи
ЗСЖ	– здоровий спосіб життя
ЕГ	– експериментальна група
КГ	– контрольна група

ВСТУП

Від самого народження дитина прагне рухатись та розвиватись і це є природньо. Величезну потребу в рухах діти зазвичай прагнуть задовольнити іграми. Гратися для них – це, передусім, рухатися та діяти.

Аналіз показників здоров'я, фізичного і рухливого розвитку дітей старшого дошкільного віку за останні роки свідчить про тривожні тенденції.

За даними фахівців від 30% до 40% дітей старшого дошкільного віку мають низький рівень рухового розвитку. Спричинено це сучасним суспільством та способом життя [1, с. 6; 2, с.209].

Психологи, педагоги, медики відзначають загальні тенденції для дитячих установ – зниження рухової активності дітей, а для дошкільнят втрата в руховій активності – це втрата у здоров'ї, розвитку, знаннях. Невипадково у програмі дошкільних установ питання виховання і здоров'я дітей є першочерговим. Коли ж врахувати, що рухова активність є ще й умовою, стимулюючим чинником розвитку інтелектуальної, емоційної та інших сфер дитини, стає очевидним актуальність цього питання [7; 16; 17].

У розв'язанні цієї проблеми першочергового значення набуває виявлення джерел поповнення і збільшення засобів рухового розвитку.

За твердженням вітчизняних педагогів ми однозначно можемо зробити висновок про те, що рухливі ігри є ефективним засобом фізичного виховання.

Рухливі ігри потребують великої витрати енергії (біг, стрибки та інші), за рахунок цього збільшується обмін речовин в організмі. Ігри позитивно діють та зміцнюють дитячу нервову систему, сприяють бадьорому настрою в дітей. Активні рухи підвищують стійкість дитини до захворювань, підвищують імунітет, викликаючи мобілізацію захисних сил організму, сприяють поліпшенню харчування тканин, формуванню скелета, правильної постави та підвищення імунітету до захворювань [2, с.119].

Під час рухливих ігор в дітей з віком вдосконалюються рухи, розвиваються такі риси, як ініціатива і самостійність, впевненість та наполегливість. Вони привчаються діяти та навіть дотримуватися певних правил.

У той самий час існує низка проблем, що ще не знайшли свого вирішення, пов'язаних з фізичним вихованням та розвитком дошкільнят. До них відноситься використання різноманітних рухливих ігор системі фізичного виховання дошкільнят.

Об'єкт дослідження: рухлива гра як чинник розвитку швидкості і спритності в дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: швидкість і спритність дітей-дошкільнят.

Мета дослідження: дослідження впливу рухливих ігор на розвиток швидкості й спритності у дітей 6-7 років.

Завдання дослідження:

- проаналізувати особливості психофізичного розвитку дітей 6-7 років;
- визначити значення спритності і швидкості для психофізичного розвитку дітей 6-7 років;
- вивчити методику організації та проведення рухливих ігор й підібрати і випробувати комплекс рухливих ігор для розвитку швидкості і спритності у дітей-дошкільнят.

Методи дослідження: аналіз стану та узагальнення науково-методичною літератури, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент.

Теоретичною й методологічною основою є дослідження вітчизняних психологів і сучасних педагогів з проблем дитячої гри.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати наукового дослідження можуть бути використані під час підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». Також матеріали дослідження та запропоновані рухливі ігри варто застосовувати для занять

фізичної культурою з дітьми 5-6 років у дошкільних та шкільних закладах освіти для ефективної побудови навчального процесу.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у 2023-2024 н.р. (м. Кам'янець-Подільський, 9-10 квітня 2024 року).

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

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана на замовлення Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2022–2027 рр. за темою «Теоретичні, практичні та оздоровчі аспекти вдосконалення навчально-тренувального процесу різних верств населення й спортсменів різної спортивної кваліфікації» (Державний реєстраційний номер: 0122U000564).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел та додатків. Роботу викладено на 70 сторінках, з яких 55 основного тексту, 55 літературних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Фізичне виховання займає важливе місце в загальній системі освітньої роботи дошкільних закладів. Завдяки цілеспрямованому педагогічному впливу зміцнюється здоров'я дитини, тренуються фізіологічні функції організму, активно розвиваються рухи, рухові навички та фізичні якості, необхідні для всебічного та гармонійного розвитку особистості.

Розвиток рухових здібностей є одним із найважливіших аспектів фізичного виховання дошкільнят. Практика свідчить, що багато дітей не можуть досягти хороших результатів у бігу, стрибках чи метанні не через погану техніку рухів, а в основному через недостатній розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

У цьому контексті рухливі ігри є ефективним засобом фізичної підготовки. Цілеспрямоване та методично продумане керівництво рухливими іграми суттєво вдосконалює та активізує діяльність дітей.

Метою нашого дослідження було виявити вплив рухливих ігор на розвиток таких фізичних якостей як швидкість і спритність в дітей старшого дошкільного віку (6-7 років).

Під час роботи було проаналізовано наукову, педагогічну та методичну літературу. Багато дослідників радять включати рухливі ігри, які сприяють розвитку швидкості та спритності у дітей дошкільного віку, до фізкультурних занять у дошкільних освітніх закладах та у повсякденне життя дітей.

На основі вивчення літературних джерел ми проаналізували, виявили та охарактеризували:

- психофізичні якості дітей 6-7 років, зокрема швидкість і спритність як важливі психофізичні характеристики;
- вимоги до фізичних вправ, що сприяють розвитку швидкості та спритності;

-рухливі ігри як засіб розвитку психофізичних якостей, включно із завданнями, значенням, характеристиками, а також методикою організації та проведення.

У практичній частині при розгляданні цієї проблеми ми провели дослідження в дошкільному навчальному закладі №18 «Зірочка».

Для проведення експерименту, ми обрали дві групи дітей (експериментальну і контрольну) віком 6-7 років – по 5 осіб у кожній.

На початку дослідження ми провели тестові завдання для визначення рівня розвитку швидкості і спритності. Підібрали рухливі ігри, що розвивають названі фізичні якості.

У формувальній частині експерименту з дітьми проводилися заняття з рухливими іграми, що сприяють розвитку швидкості і спритності.

Потім були проведені повторно тестові завдання, з допомогою яких, ми змогли побачити, що на контрольному етапі, після проведеної роботи, був відзначений значний приріст всіх показників психофізичного розвитку.

Виходячи із зазначеного можна дійти втішного висновку, що рухлива гра сприяє розвитку в дітей старшого дошкільного віку вищеназваних фізичних якостей. Висунута теорія щодо впливу рухливих ігор на розвиток швидкості і спритності в дітей старшого дошкільного віку підтвердилася.

Отже, рухливі ігри є найважливішим виховним засобом для дітей-дошкільнят, а обґрунтований вибір засобів і методів розвитку фізичних якостей – важлива складова підвищення ефективності фізичного виховання.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми впливу рухливих ігор на організм дошкільнят. Додатковою областю дослідження впливу рухливих ігор на організм дошкільнят може стати вивчення їхнього впливу на психоемоційний стан дітей, розвиток соціальних навичок та комунікації в колективі. Також варто дослідити, як такі ігри сприяють формуванню мотивації до фізичної активності в майбутньому та впливають на здатність до концентрації й уваги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т. Формування здоров'язберезувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку: метод. посібн. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 120 с.
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник для студентів ЗВО. Київ : Професіонал: Центр навч. літ., 2009. 336 с.
3. Артемова Л. В. Театр і гра. Київ: Томіріс, 2002. 291 с.
4. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) нова редакція. 2021.
<https://ezavdnz.mcfr.ua/book?bid=37876>
5. Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Рухливі ігри з методикою викладання. Навч. посібник. Умань. ВПЦ «Візаві». 2014. 104 с.
6. Бітязева М. Психолого-педагогічний супровід школярів на етапі переходу з початкового в середню ланку. Управління школою, 2012. С. 40-52.
7. Боберський І. Рухові забави та ігри. [Упорядник Є. М. Приступа]. Львів, 2012. 64 с.
8. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навчальний посібник. Київ : Логос, 2003. 280 с.
9. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 224 с.
10. Богуш А. Національно-патріотичне виховання в українському дитячому садку : концепція Софії Русової та сьогодення. Дошкільне виховання. 2016. № 2. С. 2–6.
11. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво : методичні рекомендації. Дошкільне виховання. 2002. № 1. С. 18–19.

12. Бурова А. Фізичне виховання дітей улітку. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2009. № 5. С. 11–20.
13. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
14. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 156 с.
15. Вольчинський А. Я., Вольчинська Н. О. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання дошкільнят : монографія. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. 148 с.
16. Гагаріна Н. П., Олійник Н. Є. Формування творчих здібностей у старших дошкільників у процесі їх художньо-естетичної діяльності: навчально- методичний посібник. Кропивницький: КЗ «КОІШО імені Василя Сухомлинського», 2016. 72 с.
17. Григоренко В. Є., Цебенко Л. І. Залучення декоративно-ужиткового мистецтва для художньо-творчого розвитку дошкільнят. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 17: Теорія і практика навчання та виховання: зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 26. С. 58-64.
18. Григоренко Г.І., Денисенко Н.Ф., Коваленко Ю. О., Маковецька Н. В. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі: навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 99 с.
19. Гуска М.Б., Зубаль М.В., Мазур В.Й., Гуска М.В. Теорія і методика викладання рухливих ігор та забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.
20. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2013. 144 с.
21. Дегтярьов І. П. Фізичний розвиток. Київ. 2005. С.23-48.
22. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: Диво, 2006. 122 с.

23. Дитина. Освітня програма для дітей від двох до семи років [наук. кер. проекту В. О. Огневюк ; авт кол. : Г. В. Беленька та ін. ; наук. ред. Г. В. Беленька, М. А. Машовець]. Київ: ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.
24. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ : Оріяни, 2001. 152 с.
25. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 424 с.
26. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М.В., Ключ О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.
27. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник; за заг. ред. Л.П. Загородньої. Суми : Університетська книга, 2023. 272 с.
28. Калуська Л. В., Калуський З. В., Гуменюк М. М. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дошкільників: посібник на допомогу дошкільним працівникам. Київ : Мандрівець, 2010. 184 с.
29. Каплуновська О. Орієнтири патріотичного виховання : особливості організації роботи з дошкільнятами. Дошкільне виховання. 2015. № 8. С. 8–11.
30. Каплуновська О. Україна – моя Батьківщина. Парціальна програма національно-патріотичного виховання дітей дошкільного віку [за наук. ред. О. Д. Райпольської]. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 72 с.
31. Карасевич С.А., Карасевич М.П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навч. посібник. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2019. 146 с.
32. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Електронний ресурс. Режим доступу: osvita.ua/legislation/Ser_osv/47154
33. Кочерга О. Особливості фізичного розвитку дітей 4-5 року життя. Психофізіологія дітей 4-5 років. Київ, 2007. 128 с.

34. Курок О. І., Хлус Н. О., Тітаренко С. А. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. 204 с.
35. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети: посібник. Харків : Основа, 2009. 128 с.
36. Лохвицька Л., Андрющенко Т. Дошкільникам про основи здоров'я: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 176 с.
37. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурна й оздоровча робота: планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.
38. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.
39. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Основа: «Тріада+», 2008. 110 с. (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Ігри. Свята. Розваги»).
40. Марініна О.В. Мотивація на уроці фізичної культури в початковій школі. Фізичне виховання в рідній школі. 2015. № 4. С. 19–21.
41. Матвієнко С. І., Заплішний І. І. Українські народні рухливі ігри в дошкільному навчальному закладі: навчально-методичний посібник. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 3-є вид, переробл. та доповн. 143 с.
42. Матвієнко С. І., Варуха О. В., Оленченко С. О. Підготовка студентів спеціальності «дошкільна освіта» до формування у дошкільників рухових умінь і навичок. Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки», 2012. № 5. С. 135-139.
43. Мицкан Т., Мицкан Б., Маланюк Т., Єрмаков С., Єрмакова Т., Потапчук С., Зубаль М., Кужель М. Анімація в системі активного дозвілля. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2023. Випуск 28(1). С. 24-38.

44. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк, 2008. 89 с.
45. Несен О.О., Пащенко Н.О. Вдосконалення координації рухів у баскетболістів 17-19 років на базі використання асиметричних вправ. Спортивні ігри. Харків, 2019. №4. С. 78-86.
46. Овчаров О. О. Опис дитячих характерів: 16 типів характеру. Соціоніка, ментологія і психологія особистості. 2011. № 2. С. 175–181.
47. Павелків Р. В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навчальний посібник. 2-ге видання, виправлене. Київ : Академвидав, 2015. 400 с.
48. Пангелова Н.С. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія]. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.
49. Роменець В. А. Психологія творчості: навчальний посібник для студентів ЗВО. 2-е вид., доп. Київ: Либідь, 2001. 286 с.
50. Світ дитинства : комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів [упоряд. : О. М. Байєр, Л. В. Батліна, А. М. Богуш та ін.; наук. керівник акад. А. М. Богуш ; за заг. ред. Л. В. Батліної]. Тернопіль : Мандрівець, 2015. 200 с.
51. Сорокоум Галина. Роль рухливих ігор-естафет у розвитку фізичних якостей дітей 6-7 років. Збірник наукових статей студентів спеціальності "Дошкільна освіта" [за заг. ред. проф. О. Л. Кононко]. Ніжин : НДУ імені М. Гоголя, 2019. С. 248-253.
52. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів [під ред. В. І. Усакова]. Краматорськ, 2016. 126 с.
53. Тітаренко С.А., Бабачук Ю.М. Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до формування рухових навичок. Acta Paedagogica Volyniensis, Волинський національний університет імені Лесі Українки : Видавничий дім «Гельветика», № 5. 2021. С. 54-61.

54. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі : навчальний посібник. Вид. 3-тє, перероблене й доповнене [уклад. : С. І. Матвієнко, І. І. Заплішний]. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 152 с.

55. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навчально-методичний посібник. Харків : Ранок, 2017. 208 с.