

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проєкт)  
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У  
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»

Виконав: студентка 2 курсу, групи ФК1-М20  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Пироженко-Чорномаз Наталя Дмитрівна  
Керівник: Гурман Л. Д., кандидат педагогічних наук,  
доцент  
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР .....	6
1.1. Поняття та класифікація координаційних здібностей.....	6
1.2. Загальна характеристика рухливих ігор .....	13
1.3. Психолого-виховні особливості дітей шкільного віку в початковій школі.....	15
1.4. Загальна характеристика координаційних здібностей.....	23
1.5. Рухливі ігри, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	37
3.1. Аналіз результатів анкетування дітей молодшого шкільного віку .....	37
3.2. Результати педагогічного тестування .....	46
3.3. Програма рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку впродовж навчального дня.....	49
3.4. Аналіз та узагальнення результатів дослідження.....	54
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В Україні з давніх-давен зібрання дорослих і дітей супроводжувалися іграми, найпоширенішими з яких є біг, стрибки, стрільба з лука, бокс, метання списа, хороводи, якими керували жінки та дівчата. Участь у грі давала змогу звільнити людину від проблем у повсякденному житті та запобігти сумнівам і недовірі у власні сили.

Педагоги впродовж віків помічали, що рухливі ігри позитивно впливають на формування душі, розвиток фізичних та духовних здібностей дітей. Як наслідок побуту людей протягом століть в Україні століттями формувались народні ігри. Ці ігри відображають звичаї, побут і погляди на світ нашого народу.

Перш за все дітей цікавить саме процес дії, миттєві зміни ігрової ситуації. Зіткнувшись з надзвичайними ситуаціями, ми повинні знайти вихід, поставити цілі, налагодити взаємодію з товаришами, проявити спритність, витривалість, координацію, силу. Нагадування про наступну гру викличе у дитини позитивні емоції та радісне хвилювання. Вчені загалом вважають, що гра є структурною моделлю поведінки дітей. За допомогою гри дитина розуміє навколишнє середовище і готується до його активного перетворення [5].

Тому для загального розвитку дітей ігри не є кінцевою метою.

Слід розуміти, що координаційна здатність, по-перше, це здатність легко встановлювати загальну рухову поведінку, а по-друге, здатність змінювати розроблену форму дії або переходити від однієї форми до іншої, щоб пристосуватися до умов, що змінюються [23].

У молодшому шкільному віці відбувається «закладка фундаменту» для розвитку всіх здібностей та набуття знань, умінь і навичок під час виконання координаційних вправ. З огляду на швидкість розвитку координаційних здібностей цю вікову групу називають «золотим віком» [14].

Провідна роль у роз'ясненні координаційних здібностей відводиться координаційній функції центральної нервової системи [17].

Рівень координаційних здібностей визначається наступними особливостями:

- Швидко реагувати на різні сигнали, особливо на рухомі об'єкти;
- Виконувати спортивні дії точно і швидко в найкоротші терміни;
- Розрізняти просторові, часові та силові параметри руху;
- Пристосовуватися до мінливих умов та нестандартного середовища виконання завдання;
- Спрогнозувати (передбачити) розташування рухомих об'єктів у правильний час [8].

Тільки формування координаційних здібностей є необхідною умовою підготовки дітей до життя, праці та служби в армії. При підвищенні вимог до робочого процесу вони допомагають ефективно виконувати робочі операції та покращують здатність керувати власними діями.

Координаційні навички можуть економно впливати на енергетичні ресурси дітей та на розмір їх використання, оскільки вони точно розподіляють силу м'язів у часі та просторі, а також оптимізують використання відповідних фаз релаксації, щоб раціонально використовувати свої сили [39]. Тому важливо довести, що рухливі ігри є ефективним засобом формування координаційних здібностей дітей молодшого класу.

**Об'єкт дослідження** – школярі молодших класів.

**Предмет дослідження** – рухливі ігри, координаційні здібності.

**Мета дослідження** – вдосконалення методики розвитку координаційних здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити науково-методичну літературу з питань застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури зі школярами молодших класів.

2. Визначити значущість рухливих ігор як засобу розвитку координаційних здібностей у школярів молодших класів.

3. Довести ефективність впливу рухливих ігор на координаційні здібності школярів молодших класів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

**Практична значущість отриманих результатів** полягає у тому, що на підставі результатів дослідження ми впевнено можемо сказати, що рухливі ігри є одним з найефективнішим засобом розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

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

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 66 сторінках, з яких 61 основного тексту, вона містить 9 таблиць та 18 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, зі списку 60 використаних літературних джерел та додатків.

## ВИСНОВКИ

Тема даної статті є актуальною, оскільки розроблено багато методик розвитку координаційних навичок, в тому числі рухливих ігор. Важливо розуміти, як саме ігри впливають на розвиток координаційних здібностей і які рухливі ігри слід використовувати для розвитку певного типу. координації.

Аналіз та узагальнення даних конкретної науково-методичної літератури доводять, що існуюча система фізичного виховання молодших школярів потребує реформування. Необхідно оновити зміст і структуру навчання фізичної культури молодших школярів. Науковці активно шукають шляхи подолання кризи спортивної культури початкової школи. У той же час у застосуванні фізичного виховання ще не в повній мірі розроблений комплексний вплив на фізичне та психічне здоров'я, психіку та моральність учнів, а також на загальний розвиток координаційних здібностей дітей.

Анкета відіграє важливу роль в аналізі методики фізичного виховання дітей. Таким чином ви зможете зібрати багато інформації про те, як розвивається ваша дитина та її ставлення до спортивної культури як у школі, так і за її межами. Також можна дізнатися, чи подобається вашій дитині вчитель фізкультури та його методи навчання.

Провівши навчальну перевірку учнів початкових класів, ми дійшли висновку, що фізична підготовленість учнів початкової школи знаходиться на середньому або вище середнього рівня, і більше уваги слід приділяти розвитку координаційних здібностей, які є одним із засобів фізичної освіти, наприклад мобільні ігри.

У дітей молодшого віку розвиток координаційних здібностей має позитивну мотивацію, яка починається з дошкільного віку. У цей період основний рух технічно наближається до виконання у дорослих. Здатність молодших школярів оволодіти основними рухами обумовлена розвитком їх анатомо-фізіологічних особливостей, опорно-рухового апарату, аналізатора рухів.

Взагалі, молодший шкільний вік дуже чутливий до розвитку багатьох рухових навичок. Завдяки цілеспрямованій роботі вчителів фізкультури, вчителів початкових класів, вихователів у дітей молодшого шкільного віку можна розвинути потужну моторику та повністю автоматизувати свою діяльність. Це дозволить учням збагатити свій спортивний досвід та навчитися вільно контролювати свої рухи в будь-якому життєвому середовищі.

З метою підвищення спортивних здібностей молодших школярів та покращення їх координаційних здібностей необхідно більше використовувати рухливі ігри та естафети, які будуть спрямовані на розвиток усіх можливих здібностей дітей цього віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Москва-Екатеринбург, 2000. 214 с.
2. Андрошук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні дошкільників. Київ : Книга, 2000. 168 с.
3. Андрошук Н. В., Лесів А. Д., Механошин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль : Підручники та посібники, 1998. 112 с.
4. Аникеева Н. П. Воспитания игрой. Москва : Просвещение, 2007 132 с.
5. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. Теория и методики физического воспитания. 1990 133 с.
6. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 23-25.
7. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учебное пособие. Мсква : Академия, 2013. 416 с.
8. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва : Физкультура и спорт, 2001. 209 с.
9. Бітяєва М. Психолого-педагогічний супровід школярів на етапі переходу з початкового в середню ланку. Управління школою. 2002. С. 40-52.
10. Боберський І. Рухливі ігри та забави. Львів : 2005. 74 с.
11. Борисенко О. В., Логинов С. И., Лубышева Л. И. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами дзюдо на основе модульной технологии. Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 86-89.
12. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: ученик. Ростов на Дону : Феникс, 2008. 381 с



13. Виляева Я. В. Подвижные игры. Москва : Физкультура, образование, наука, 2005 368 с.
14. Гогун Е. Н., Мартъенов Б. М. Психология физического воспитания и спорта. Москва : Фзкультура испорт, 2000. 211 с.
15. Григорян Е. А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом: Автореф. дис. канд. пед. наук. Київ, 2006. 18 с.
16. Давидов С. Ю. Морфофункціональні показники і розвиток моторики у дітей 3-6 річного віку різних типів конституцій. Теорія і практика фізичної культури. 2005. № 11. С. 39-43.
17. Демчишин Л. П. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ : Освіта, 2005. 98 с.
18. Демченко Е. В. Развитие координационных способностей у слабослышащих детей младшего школьного возраста средствами адаптивной верховой езды [Текст]. Адаптивная физическая культура. 2012. № 4. С. 48-50.
19. Зарипов Р. Р. Значение координационных способностей в развитии детей, занимающихся ушу [Текст]. Теория и практика физической культуры. 2013. № 5. С. 71-74.
20. Квак О. В. Позитивний вплив фізичних вправ на навчальну успішність школярів [Текст]. Макаренківська концепція підготовки вчителів у контексті вітчизняних та світових тенденцій розвитку педагогічної освіти : матеріали XVII міжнар. наук.-практ. конф. Упр. майстерність керівника навч. закладу : Упр. проектами у сфері науки, освіти, інновацій та інформатизації. Упр. інноваційною діяльністю в освіті та у виробництві : Всеукр. наук.-практ. семінар, (Полтава, 13-14 берез. 2018 р.) / за ред. М. В. Гриньової ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Ін-т пед. освіти та освіти дорослих НАПН України, Ін-т обдарованої дитини НАПН України. Полтава, 2018. С. 79-80.
21. Ковалев Н. Е., Матюхина М. В., Патрна К. Т. Психология младшего школьника. Москва : Просвещение. 2001. 98 с.
22. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. Минск : 2001. 121 с.

23. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Посібник для вчителя. Тернопіль : 2004. 118 с.
24. Круцевич Т. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. №2. 2015. С. 72-80
25. Лакин Г. Ф. Биометрия. Москва: Высшая школа, 1990. 352 с.
26. Лаптев А. П. Возрастные особенности организма Москва : ФиС, 2006. 213 с.
27. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва : Физкультура и спорт, 2008. 117 с.
28. Лях В. І. Критерії визначення координаційних здібностей. Теорія і практика фізичної культури. 2001. № 11. С. 17-20.
29. Лях В. І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність». Теорія і практика фізичної культури. 2003. -№ 8. С. 44-46.
30. Лях В. І. Про класифікацію координаційних здібностей. Теорія і практика фізичної культури. 2007. № 7. С. 28-30.
31. Лях Т. О., Лях М. В. Погляди видатних педагогів минулого на фізичне виховання дітей та їх взаємозв'язок з сучасністю [Текст]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. Вип. 147. т. 2. С. 72-75.
32. Максименко А. М Основы теории и методики физической культуры. Москва : ФиС, 2009. 287 с.
33. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва : ФиС, 2001. 198 с.
34. Минаева Н. А. Приемы определения координационных способностей юных гимнастов. Ежегодник: Гимнастика. Москва : ФиС, 2003. Вып.1. С. 22-24.
35. Мосіященко В. А., Задорожна Л. В., Курак О. І. Ушинський про виховання. Історія педагогіки, С. 79-92.
36. Мороз Ф., Гавришко С. Стан та розвиток фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку [Текст]. Витоки педагогічної майстерності : зб.

наук. праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; гол. ред. М. І. Степаненко. Полтава, 2016. Вип. 18. С. 228-234

37. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк : 2008 89 с.

38. Назаров В. П. Координация движений у детей школьного возраста. Москва : ФиС. 2009. 178 с.

39. Неведомська Є. О., Маруненко І. М. Навчально-методичний посібник з проведення практичних робіт. Гігієна Київ : 2013. 154 с

40. Общая психология / Под ред. Петровского А. В. Москва : 2000. 268 с.

41. Овчаров О. О. Опис дитячих характерів: 16 типів характеру. Соціоніка, ментологія і психологія особистості. 2005, № 2. С. 175-181.

42. Олійник І. О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри. Навчальний посібник. Кременець. КОГПІ, 2005. 104 с.

43. Павлушенко Ф. С. Використання засобів фізичного виховання для зміцнення здоров'я школярів [Текст]. Основи здоров'я. 2019. № 7. № 8. С. 12-16.

44. Пономаренко О. В., Герасименко, М. О. Теоретико-методичні аспекти управління системою формування координаційних здібностей [Текст]. Методика управління навчальними закладами : матеріали Всеукр. науково-практич. семінару (м. Полтава, 14 березня 2013 р.) / за ред. М. В. Гриньової; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2013. С. 41-44.

45. Рухливі ігри у фізичному вихованні. Львів : Львівська політехніка, 2010. 91 с.

46. Сагунова І. Розвиток координаційних здібностей старших дошкільників нетрадиційними засобами [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 2-3. С. 67-70.

47. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7 - 17 років. Педагогіка, психологія та мед. -біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 4. С. 170-172

48. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников. / Под ред. В. И. Усаков. Красноярск : 2006. С. 37-40.

49. Сатиров Г. Н. Систематика физического воспитания и педагогическая классификация физических упражнений. Физическая культура в школе. 1997. № 5. С. 45-52.

50. Стамбулова Н. В. Дослідження розвитку психічних процесів і рухових якостей у школярів 8-12 років: Автореф. дис .... канд. пед. наук. Львів, 2008. 17 с.

51. Сутула В. Про сутність взаємозв'язку між фізичною культурою і фізичним вихованням [Текст]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 91 -96.

52. Тихомиров О. К. Развитие координационных способностей. Физическая культура в школе. 2006. №4. С. 29

53. Усаков В. И. Красноярский спорт от А до Я. Красноярск : 2006. 238 с.

54. Филиппов А. С., Сергин А. А. Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью [Текст]. Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 2013. № 1. С. 29-31

55. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : ФиС, 2000. 217 с.

56. Холодов Ж. К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2003. 450 с.

57. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк : 2009. 89 с.

58. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан, 2002. 211 с.

59. Эльконин Д. Б. Психология игры. Москва : Владос, 2005р. 123 с.

60. Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры. Москва : Просвещение, 2006. 58 с.