

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В
МОЛОДШІЙ ШКОЛІ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M20vo
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Чеснік Павло Володимирович

Керівник: **Ліщук В. В.**, доцент

Рецензент: **Юрчишин Ю. В.**, кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	8
1.2. Рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів початкової школи.....	15
1.3. Урок як основна форма фізичного виховання молодших школярів	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ.....	36
3.1. Зміст експериментальної методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з молодшими школярами	36
3.2. Аналіз результатів дослідження.....	48
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЧСС – частота серцевих скорочень.

МСК – максимальне споживання кисню.

СТ – систолічний тиск.

ДТ – діастолічний тиск.

мл/хв – мілілітрів на хвилину.

мл – мілілітрів.

л/хв – літрів на хвилину.

мм рт. ст. – міліметрів ртутного стовпчика.

уд/хв – ударів на хвилину.

т. п. – тому подібне.

т. д. – так далі.

н.р. – навчальний рік.

ВСТУП

Актуальність. Гармонійний розвиток дитини, що передбачає її фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я, інтелектуальну достатність, морально-етичну досконалість, є нині пріоритетом у розвинутих країнах світу. Сучасний розвиток педагогічної науки в Україні характеризується пошуком та вдосконаленням шляхів формування гармонійно розвиненої особистості підростаючого громадянина.

Багатогранне формування особистості повинно відбуватися шляхом органічного взаємозв'язку, взаємосприяння та інтеграції всіх напрямів виховання. Фізичне виховання, як невід'ємна складова педагогічного впливу, не тільки оптимізує фізичний стан і розвиток дитини, але й сприяє інтелектуальному та психічному розвитку особистості. Водночас фізичне виховання виконує й функції соціалізації особистості, які полягають у формуванні моральних основ, загальнолюдських цінностей, потреб, мотивів, що визначають соціальну поведінку людини.

Вирішальна роль у становленні особистості молодшого школяра, засвоєнні ним суспільного досвіду належить самій дитині, її активності, характеру взаємин з оточуючим середовищем. У цьому контексті потребують належного використання можливості ігрової діяльності, оскільки гра є структурною моделлю поведінки дитини, за допомогою якої вона оволодіває навколишньою дійсністю і готується до її перетворення.

Ігрова діяльність забезпечує безперервність та наступність розвитку дитини, послідовний зв'язок всіх етапів ступеневої освіти й виховання і має своє внутрішнє продовження у навчанні та праці. В ігровій діяльності різні напрями виховання реалізуються не ізольовано один від одного, вирішуючи власні специфічні завдання, а у їх органічній єдності, що є стрижнем гармонійного розвитку особистості. При цьому гра, як прояв ігрової діяльності набуває виховної та освітньої цінності лише тоді, коли вона спеціально відбирається, уточнюється за змістом і оформляється саме у педагогічних цілях

[40].

У працях А. Бурова, І. Короткова, Т. Вороб'я, А. Демчишина, О. Суховерської та інших науковців рухливі ігри розглядаються як осмислена діяльність, що спрямована на вирішення конкретних рухових завдань в умовах, які швидко змінюються. Їх характерною особливістю є активні творчі рухові дії, які уможливають досягнення визначеної мети гри і мотивовані її сюжетом. Виступаючи для молодшого школяра знайомим і доступним способом пізнання, рухливі ігри мають значний потенціал для реалізації широкого спектра педагогічних завдань, що і відображено у навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів [2; 12; 19; 28; 61].

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність дітей із загальнорозвивальною спрямованістю, у якій чинне місце належить рухливим іграм [38; 67]. Їх реалізація передбачає формування в учнів ключових соціальних, мотиваційних та функціональних компетентностей, які розкривають вимоги до фізкультурної діяльності. Провідне положення уроку фізичної культури як основної форми організації навчально-виховного процесу обумовлено тим, що у ньому закладені можливості для вирішення стратегічних завдань фізичного виховання школярів.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості молодшого школяра, вдосконалення її здібностей, реалізацією істинних сил, з іншого, необхідністю сучасних розробок покращання й оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкової школи шляхом використання багатофункціонального та універсального засобу – рухливих ігор.

Об'єкт дослідження – урок фізичної культури як форма організації навчально-виховного процесу молодших школярів.

Предмет дослідження – зміст та методика використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-методичні основи використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями початкової школи.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати вікові особливості розвитку молодших школярів.
2. Розкрити роль і значення рухливих ігор у фізичному вихованні учнів початкової школи.
3. Розробити методику використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**:

- теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;
- емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями і батьками; інтерв'ю з ними; педагогічний експеримент; методи математичної обробки отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів.

Розроблена методика проведення уроків фізичної культури в молодшій школі засобами рухливих ігор дозволить вчителям фізичної культури підвищити якість та ефективність проведення уроків з фізичної культури зі школярами початкових класів, а саме, буде сприяти розвитку фізичних, вольових та психічних якостей учнів, а також формувати основи техніки у спортивних іграх. Крім цього, цю методику можуть використовувати як тренери з обраних видів спорту, так і вчителі при організації шкільних спортивних секцій.

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).

Структура й обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел. Ілюстрований матеріал поданий у 4 таблицях і 1 рисунку. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки.

ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку дозволила зробити такі висновки:

1. Реалізація навчально-виховного процесу передбачає урахування вікових періодів та анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму школярів. У дітей молодшого шкільного віку відбуваються суттєві зміни в усіх органах і системах організму. Молодший шкільний вік охоплює етап розвитку дитини від 6-7 до 10-11 років і є найбільш сприятливим віковим проміжком часу для інтенсивного розвитку основних фізичних якостей та оволодіння руховими діями, тобто виступає сенситивним періодом. Серед особливостей розвитку дітей цього віку доцільно виокремити такі, як:

- динамічне зростання довжини і ваги тіла, збільшення окружності грудної клітки;
- висока рухливість суглобів й еластичність зв'язкового апарату, значна кількість хрящової тканини у скелеті;
- належна розвиненість м'язової системи, як механізму відчуттів з недостатньою її сформованістю, як робочого органу;
- невеликі розміри та функціональний резерв серця, порівняно низький артеріальний тиск;
- суттєве збільшення життєвої ємності легень, яка залишається порівняно малою, зниження частоти дихання і зростання його глибини;
- переважання процесів збудження над гальмуванням;
- нестійкість вольових зусиль та недостатня самостійність.

2. Ігрова діяльність виступає для молодшого школяра знайомим і доступним способом пізнання навколишньої дійсності і має своє внутрішнє продовження у навчанні та праці. Рухливі ігри є важливою складовою педагогічного впливу на молодших школярів. У них закладений значний потенціал для реалізації широкого спектра завдань становлення всебічно й

гармонійно розвинутої особистості. Використання рухливих ігор дозволяє формувати в учнів початкової школи такий спосіб життя, який ґрунтується на радості від проявлених зусиль, освітній цінності доброго прикладу, повазі до універсальних, фундаментальних етичних принципів. Виступаючи одним із основних засобів і методів фізичного виховання, рухливі ігри сприяють удосконаленню навчально-виховного процесу школярів, забезпечують сприятливі умови для зміцнення здоров'я дітей, розвитку їх духовного та інтелектуального потенціалу, вправного оволодіння руховими діями, розвитку фізичних здібностей.

3. Провідне положення уроку фізичної культури як основної форми організації навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі обумовлено тим, що у ньому закладені можливості для вирішення стратегічних завдань фізичного виховання школярів.

4. 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.

5. Розроблена методика використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з молодшими школярами, що передбачала реалізацію системи засобів, які групувалися за їх цільовим призначенням та характером рухової діяльності. Така відкрита система ігрових засобів, з одного боку, дозволяла цілеспрямовано впливати на розвиток у дітей школи рухів, виховання основних фізичних якостей та формування умінь володіння м'ячем, а з іншого – уможлиблювала послідовне проходження навчального матеріалу, забезпечуючи досягнення основної мети предмета «Фізична культура». Навчально-виховний процес забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим і змагальним.

Найуживанішими із практичних методів виступали ігровий, змагальний, а також повторний та поперемінний. При цьому у кожному конкретному випадку дозування навантажень відповідало завданням уроку, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту ігрового матеріалу та умовам його реалізації.

6. Експериментально перевірена ефективність розробленої методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку. Відсоток учнів з безпечним рівнем фізичної підготовленості в експериментальній групі на 3 % більше у порівнянні з контрольною групою. Це співвідношення утримі збільшується серед учнів, які характеризуються достатнім рівнем сформованості фізичної підготовленості, де воно становить 9 %. Співвідношення відсотка учнів з середнім рівнем фізичної підготовленості є приблизно однаковим і складає 31-32 % в учнів експериментальної та контрольної груп. Разом з тим, в експериментальній групі учнів з низьким рівнем фізичної підготовленості на 11 % менше, ніж у контрольній групі.

7. Дослідження організаційно-методичних основ використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з молодшими школярами показало, що експериментальна методика, у порівнянні з традиційною, створює сприятливіші умови для максимального наближення учнів початкової школи до цілей фізичного виховання.

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, 1998. 112 с.
2. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво. Методичні рекомендації. 2002. № 1. С. 18-19.
3. Борисенко А.С. Система фізичного виховання учнів початкових класів. Початкова школа. 2001. №5. С. 30-32.
4. Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры: учеб. Пособие. М. : ФиС, 1974. 188 с.
5. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання 1-4 класах. Х. : Вид-во «Ранок», 2009. 224 с.
6. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
7. Вільчковський Е. С., Страшинський В. І. Рухливі ігри в школі : навчальний посібник. К. : Рад. школа, 1971. 120 с.
8. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник. К. : ІЗМН, 1998. 232 с.
9. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання. Дніпропетровськ. 2016. 30-33 с.
10. Возрастная физиология: учеб. Пособие. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. М. : Академия, 2002. 416 с.
11. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
12. Воробей Т. В. Рухливі ігри та забави. Ів. Франківськ. 2002. 160 с.
13. Воспитание детей в игре. Под ред. Д. Б. Менджерицкой. М. : Просвещение, 1979. 175 с.
14. Глушак О. О., Зацерковна Л. М. Рухливі ігри. Фізична культура,

спорт та здоров'я нації. 2008. № 1. С. 32-36.

15. Гнатюк О. В. Основи здоров'я і фізична культура : підручник за ред. С. Д. Максименка. К. : Форум, 2003. 344 с.

16. Грюкова В. В., Раковская И. А., Матяш В. В. Организация и методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. Днепр : ПГАФКиС, 2017. 58 с.

17. 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. симпозиуму. К.-Черкаси, 1999. С. 29-32.

18. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. К. : Здоровье, 1989. 168 с.

19. Демчишин А. П., Артюх В. М., Фалес Й. Г. Рухливі і спортивні ігри в школі. К. : Освіта. 2002. 178 с.

20. Демчишин А. П., Мозола Р. С. Рухливі ігри. Здоров'я. 2005. 175 с.

21. Денисенко В. И. Экспресс-оценка физического развития детей и подростков : метод. реком. Донецк : ДонГМУ, 2000. 20 с.

22. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За ред. М. Д. Зубалія. К. : ІЗМН, 1997. 36 с.

23. «Дитина» програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. К. : Освіта, 2003. 490 с.

24. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. Авт. кол. : Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А., Петрила Р. Л., Пасічник В. Л. Л. : ЛДУФК, 2014. 206 с.

25. Эльконин Д. Б. Психология игры. М. : ВЛАДОС, 1999. 360 с.

26. Кирієнко Л. М. Психологічні та психофізіологічні особливості молодшого шкільного віку. Матер. Всеукр. наук. симпозиуму. К.-Черкаси, 1999. С. 53-59.

27. Козетов И. Формирование оптимальной структуры

координационных способностей у школьников 7-9 лет : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02. К., 2001. 20 с.

28. Коротков И. М., Былеева Л. В., Климкова Р. В. Подвижные игры : учеб. пособие. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 229 с.

29. Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури : методичний посібник. Тернопіль. Підручники і посібники, 2000. 80 с.

30. Кружило Г. Г. Ігровий метод на уроках фізичної культури у молодших школярів. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних та рухливих ігор : тези наук.-практ. конф. Львів, 1997. С. 18-19.

31. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль : Астон, 2000. 132 с.

32. Линдо Т. М. Игры детей мира. Ярославль : Академия развития, 1996. 186 с.

33. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 207 с.

34. Люблінська Г. О. Дитяча психологія : підручник. К. : Вища школа, 1974. 356 с.

35. Марченко С. Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для школярів молодших класів. Теорія і методика фізичного виховання. 2012. № 4. С. 13-20.

36. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : ФиС, 1991. 327 с.

37. Міщенко О. В. Рухливі ігри в навчальному процесі молодших школярів. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних та рухливих ігор : тези наук.-практ. конф. Львів, 1997. С. 65-66.

38. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я: Дніпропетровськ. 2016. № 1. С. 196-200.

39. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури: навчально-

методичний посібник. Луцьк : Надстир'я, 1996. 155 с.

40. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>

41. Наумчук В. І. Педагогічна класифікація рухливих ігор. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 5. С. 35-41.

42. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

43. Огніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). Тернопіль: ТДПУ, 2003. 164 с.

44. Окунев А. П. Игры на скорость в 1-8 классах. Физическая культура в школе. 2007. № 5. С. 20-22.

45. Ольшевський В. Особливості фізичного виховання шестирічних учнів. Початкова школа. 2012. № 10. С. 16-19.

46. Пермяков А. А., Минжорина И. Л. Игры на уроках в 1-2 классах. Физическая культура в школе. 2010. № 2. С. 25-26.

47. Петричук И. И. Еще раз об игре. Педагогика. 2011. № 7. С. 56-57.

48. Подвижные игры: учеб. пособие. И. М.Коротков, Л. В. Былеева, Р. В. Климкова. М. : СпортАкадемПресс, 2008. 229 с.

49. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры : учеб. М. : Физкультура и спорт, 1984. 344 с.

50. Приступа Є., Слімаковський О., Левків В. Українські народні ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Львів, ЛДУФК, 2012. 432 с.

51. Присяжнюк С. Уроки фізичної культури у 1 класі. Фізичне виховання у школі. 2013. № 3. С. 32-37.

52. Рунцов Б. С. Подвижные игры в режиме школьного дня. Физическая культура в школе. 2014. № 7. С. 48-50.

53. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. К. : Генеза, 1999. 366 с.

54. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : Навчальний

посібник. К. : Академвидав, 2005. 360 с.

55. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков : учеб. пособие для студ. пед. Вузов. М. : Академия, 2009. 432 с.

56. Сахарова М. В. Спортивные игры в начальной школе. Физическая культура в школе. 2005. № 3. С. 36-40.

57. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: посібник. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с.

58. Сірий О. В. Фізичний розвиток молодших школярів. Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 1999. № 7. С. 134-139.

59. Скрипченко И. Т. Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма. Учебное пособие. Днепропетровск, 2016. 170 с.

60. Спортивные и подвижные игры. Под ред. Ю. И. Портных. М. : ФиС, 1984. 344 с.

61. Суховерська Оксана. Рухові забави та ігри. Львів, Накладом Осипа Суховерського. 2007. 122 с.

62. Столітенко В. В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів: навч. посіб. К. : ІЗМН, 1997. С. 60-83.

63. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи : методичні матеріали. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.

64. Теория и методика физического воспитания : у 2 томах. Под ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олимпийская литература. 2003. Т. 1. 423 с.

65. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка у країну розваг. Львів : ВНТЛ, 2008. 36 с.

66. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років: метод. посібник для вихователів дошкільних закладів. Укл. А. Л. Вольчинський. К. : ВМН. 2006. 96 с.

67. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи : <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-terednya/pochatkova-shkola-2016-2/>

68. Фомін С. Туристичні ігри з молодшими школярами. Початкова освіта. 2007. № 43. С. 8.
69. Фролова Н. Особливості психофізичного розвитку молодших школярів Спорт. вісник Придніпров'я. 2009. № 7. С. 95-97.
70. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів. К. : Основи, 1986. 125 с.
71. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2002. 248 с.
72. Шуба Л.Б. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи. Харків: Наука і освіта. 2014. 212-216 с.