

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Суховей Євгеній Олександрович

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР У ГРУПАХ
ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

_____ С.В. Гвоздецька
к.фіз.вих., доцент кафедри ТМФК
« ____ » _____ 2020 року

Виконавець

_____ Є.О. Суховей
« ____ » _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ	6
1.1. Вікові, анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.	6
1.2. Особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку	13
1.3. Значення рухливих ігор в молодшому шкільному віці.....	18
1.4. Особливості організації занять з фізичного виховання у групах продовженого дня	23
1.5. Теоретико-методичні основи розвитку координаційних здібностей у молодших школярів	25
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження	29
2.1.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.....	29
2.1.2. Метод педагогічного спостереження.....	29
2.1.3. Тестування рівня розвитку спритності	30
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	31
2.1.5. Методи математичної статистики	31
2.2. Організація дослідження	31
РОЗДІЛ III. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР У ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ.....	34
3.1. Обґрунтування методики розвитку спритності у молодших школярів засобами рухливих ігор у групах продовженого дня	34
3.2. Особливості методики розвитку спритності у молодших школярів засобами рухливих ігор у групах продовженого дня.....	42
РОЗДІЛ IV. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	49
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ уже зараз характеризується ускладненням багатьох процесів трудової діяльності. Хоч процеси стають автоматизованими, вони вимагають від людей не так фізичної сили як власне швидкості пертурбації до нових умов, нового середовища, нового колективу, швидкості реакції на різні фактори впливу, точності рухів, ще більше активності та уважності. Всі ці якості повинні бути динамічними, оскільки дуже важливо вміти швидко адаптуватися до нових умов.

Тому для підготовки висококваліфікованих, активних, працьовитих громадян України, які матимуть здатність до швидкої адаптації до різних умов життя, володітимуть високим рівнем точності рухів, високою ефективністю праці – необхідно приділяти більше уваги такій якості як спритність. Звичайно розвивається вона на всіх етапах онтогенезу людини, проте акцент на її розвиток необхідно зробити ще в дитинстві, оскільки перший сенситивний період розвитку вищезазначеної якості припадає на молодший шкільний вік (Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І. 2015).

Ряд авторів (Трояновська М. М., Назаренко Л. Д., Тихоміров А. К., Ніколаєв Ю., 2012) підкреслюють значущість такої фізичної якості як спритність та зазначають, що цей віковий період є таким собі базовим підґрунтям для опанування швидкістю пристосування до змінних умов, точністю, ефективністю, економічністю, швидкістю виконання, а також високою координацією рухів.

У сучасній школі існує проблема, що пов'язана з інтенсифікацією розумової діяльності та зниженням рівня фізичної активності. Науковцями (Павловою Т.В. та Діденко Т.В. 2017) підтверджено, що рухова активність учнів початкових класів значно скоротилася в порівнянні з дошкільниками приблизно в 2-2,5 рази. Це свідчить про те, що обов'язкові уроки з фізичної культури в школі не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності молодших школярів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності,

запобігти захворюванням, впливати на розвиток компонентних складових спритності, що в майбутньому негативно відобразиться на пристосуванні людини до певних умов.

Беручи до уваги те, що більшість учнів відвідує групи продовженого дня, частину часу вільну від виконання домашніх завдань можна відвести на проведення «годин фізичної культури» (Гаврилюк А.П. 2010). Згідно цієї форми занять з фізичної культури в групах продовженого дня можна проводити вправи для активного відпочинку учнів, закріплення та вдосконалення рухових умінь і навичок, підвищувати рівень працездатності, а також розвивати фізичні якості, у тому числі й спритність.

Як зазначено у навчальній програмі для закладів загальної освіти 1-4 класів, молодший шкільний вік – найбільш сприятливий, а також найвідповідальніший у забезпеченні сприятливого підґрунтя для особистісного зростання й формування здорової, гармонійно розвиненої особистості при використанні рухливих ігор та ігрових форм організації навчання.

Рухливі ігри є найбільш доступними і ефективними для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Оскільки вони у свою чергу здатні максимально зацікавити, захопити, стимулювати активність дітей для покращення засвоєння знань, адаптації до нових умов, а також підтримання нормальної рухової активності і піднесення емоційного стану.

Проблемі оптимізації фізичної культури у групах продовженого дня присвячені роботи учених (Гнітецька Т.В., Дубогай О.Д., Петришин Ю.В. 2010). Автори висвітлюють значення й організаційно-методичні основи проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у групах продовженого дня. Однак питання щодо особливостей методики занять для покращення загального фізичного стану, а особливо спритності розкрито недостатньо.

Все це відкриває нові перспективи розширення науково-обґрунтованої методики підвищення рівня розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи - розробити, та експериментально перевірити методику розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор у групах продовженого дня.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з обраного напрямку дослідження;
2. Дослідити рівень розвитку спритності молодших школярів;
3. Розробити та експериментально перевірити методику розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор у групах продовженого дня.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання молодших школярів у групах продовженого дня.

Предмет дослідження - методика розвитку спритності у молодших школярів засобами рухливих ігор у групах продовженого дня.

Для реалізації поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, тестування рівня розвитку спритності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони розширяють уявлення про можливості розвитку спритності молодших школярів для підвищення рівня їх адаптованості до швидкого темпу сучасного життя, якості та ефективності виконання рухових завдань, а також створення відповідної бази рухових умінь та навичок. Практичне використання розробленої методики дозволить ефективно і цілеспрямовано використовувати рухливі ігри в групах продовженого дня зі школярами молодших класів.

Апробація результатів. Результати дослідження доповідались й обговорювались на XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (21 жовтня 2020 р., м. Суми).

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

1.1. Вікові та анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

З метою оптимізації освітньо-виховного процесу педагоги повинні приділяти особливу увагу розвитку дитини. Як відомо, кожен віковий період дитини характеризується певними особливостями розвитку.

Процес фізичного виховання школярів більш ефективно можна здійснювати шляхом зіставлення особливостей розвитку дитини з підбором засобів та методів фізичного виховання. Саме ці знання щодо специфіки функціонування систем організму, загального розвитку на кожному етапі онтогенезу здатні забезпечити гармонійний, усесторонній фізичний та психічний розвиток особистості [4, 3].

Характеристика фізичного розвитку дитини на кожному етапі життя складається із наступних складових:

1. Рівень фізичного розвитку, який встановлюється на підставі абсолютних величин розмірів тіла.
2. Соматичний тип характеризується зіставленням наступних ключових параметрів тіло-будови, а також відносно створюють уявлення щодо розвитку м'язової тканини, кісткової, а також ліпідної.
3. Швидкість зростання тотальних розмірів тіла [37, 27].

Усі складові фізичного розвитку являються ключовими, а також мають безліч формотворчих особливостей, які утворені оцінкою кількісних і якісних особливостей, які віддзеркалюють етапність розвитку систем організму і в кожній фазі характеризують зрілість за різними параметрами [5, 4].

Тому, відповідно до вищесказаного знання про анатомо-фізіологічні особливості розвитку населення, можна скорегувати навчальний план та приділити увагу конкретним якостям дитини, підбирати форми, засоби та методи проведення занять, створювати в учнів певні уявлення щодо базових знань, умінь та навичок, а також дає можливість до всебічного розвитку.

На теренах світу виділяють безліч різноманітних класифікацій, та всі вони мають певні відмінності. Класифікації охоплюють параметри наступних особливостей розвитку: розміри тіла та окремих органів, маса тіла, терміни окостеніння скелета та прорізання зубів, розвиток залоз внутрішньої секреції, ступінь статевого дозрівання, особливості м'язових властивостей [17].

Проте найбільш оптимальною на сьогоднішній день вважається періодизація, що охоплює терміни навчання школярів у освітньому закладі з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму, умов життя, виховання і навчання.

Відповідно до шкільного віку виділяють таку періодизацію:

I — молодший шкільний вік: 6-7—10 років;

II — середній шкільний вік: 11—14 років;

III —старший шкільний вік: 15—18 років [6, 2].

Спираючись на дану вікову періодизацію шкільного віку, необхідно визначити морфофункціональні особливості дітей на конкретному етапі навчання.

Враховуючи та використовуючи інформацію щодо загальноприйнятих уявлень до змін у психо-анатомо-фізіологічному процесі формування школярів можна більш доцільно та ефективно проводити навчальну, виховну та оздоровчу роботу як в урочний так і позаурочний час.

Для дитини перехідний етап з дошкільника до молодшого школяра являється дуже складним та напруженим. Тому значення готовності дитини до навчання в освітньому закладі є основоположним чинником позитивної

адаптації до навчального процесу. У даному процесі значення мають морфо-функціональні та психічні процеси розвитку [6].

До характерних ознак перебудови систем організму молодшого школяра відносяться значні зміни у різних системах.

Відповідно система опорно-рухового апарату містить тенденції змін у будові черепа, який досягає своєї фактичної абсолютної величини в порівнянні із дорослою людиною. Кістки черепа повністю зрощені, що говорить про те, що розвиток мозку відбувається виключно за якісними змінами та ускладненнями його структури [28].

Хребет у даному віці не припиняє свій розвиток, та продовжує формуватися, набуваючи окресленню вигинів кожного його відділу. Саме це спричинює високе значення профілактиці постави.

У віці 7-9 років спостерігається прискорений темп росту хребта, відбувається подальше формування його вигинів. Підвищена гнучкість хребта зумовлена відносною висотою і пружністю між-хребцевих дисків.

Процес окостеніння продовжується ще з пренатального періоду розвитку. Проте часткове окостеніння деяких кісток відбувається вже в період 9-11 років. Деякі кістки у дітей складаються з окремих фрагментів, які в майбутньому повинні утворити суцільну кістку [17].

Скелетні м'язи дитини 6-7 років характеризується слабким розвитком сухожиль, фасцій і зв'язок. До цього віку зазвичай добре розвинені великі

м'язи тулуба і кінцівок. Однак дрібні м'язи спини, що мають велике значення для утримання правильного положення хребетного стовпа, розвинені слабкіше. Тому неправильна поза під час занять, а також носіння важких предметів, можуть сприяти появі функціональних порушень і прогресування викривлень хребта [6].

За визначенням постава представляє собою – стандартне, ергономічне положення тіла положенні сидячи, стоячи, при ходьбі та при виконанні різної

діяльності, яке особа приймає з максимальною комфортністю та без напруження зайвих м'язових груп [27].

До початку навчання в школі, а саме до семи років уже сформовані такі відділи хребта як шийний та грудний. На-відміну від шийного та грудного відділів, поперековий лордоз закінчує етап окостеніння в п'ятнадцять – шістнадцять років.

Параметри, які вважаються нормальними містить наступні характеристики: тулуб та голова мають вертикальне положення, плечі розведені та мають горизонтальне положення, лопатки притиснені до спини. Вигини хребта, які є фізіологічно обумовленими і характерно виражаються лінією хребта. Черво незначною мірою випирає за грудну клітку. Тазовий нахил має тенденції до кутових показників дорослої людини, а також набуває відмінності між чоловічим та жіночим кутовим нахилом на 28-31 градус [37].

У більшості випадків зневажливе ставлення до даної проблеми, можуть виникнути порушення, стан яких виправити в подальшому буде значно складніше. Тому так важливо дотримуватися гігієнічно правильної пози під час уроків, при читанні, перегляді телевізійних передач, у необхідності занять фізичною культурою, виконанні фізкультурних пауз, фізкультурних хвилинок і т.п.

Група науковців Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. виділяють у цьому віковому періоді розвитку дитини збільшується переважання статичного навантаження над динамічним. Це спричинено змінами умов діяльності підростаючого покоління [6].

Також у молодших школярів продовжує формуватися стопа. Через недостатній контроль з боку медичних представників, батьків та вчителів фізичного виховання, правильного взуття та інших факторів, що можуть впливати на її анатомічно правильний розвиток, може відбуватися процес формування плоскостопості.

Оскільки в цей період стопа являється повноцінно не сформованою, та здатною до перебудови, дане порушення досить легко виправити шляхом використання правильно підібраних вправ, взуття та комплексів профілактичних заходів [2].

Значних змін зазнають скелетні м'язи, які забезпечують підвищену рухливість дитини, а також низьку стомлюваність у тому випадку, якщо рід діяльності періодично буде змінюватись.

Хоча м'язи дітей ще невеликі за об'ємом, м'язова маса поступово зростає (5%) та у віці восьми років складає близько 27% від маси тіла шляхом структурних перебудов м'язових волокон, а також у зв'язку з ростом сухожилків. М'язи дітей дуже еластичні, при скороченні і розслабленні довжина їх змінюється значніше, ніж у дорослих [6].

У дітей віком 8-10 років найбільш цікава та продуктивна саме ігрова діяльність, що поєднується з підвищеною руховою активністю. У всіх органах і системах відбуваються морфо-функціональні перетворення, створюють сприятливі умови для здійснення великих обсягів м'язової роботи шляхом функціонування аеробного джерела енергії. Важливо підкреслити, що тільки до цього віку фізіологічний розвиток дитини досягає такого рівня, який сприяє тривалій підтримці працездатності [2].

На перерві учні прагнуть компенсувати вимушену нерухомість на уроці, що обумовлено їх фізіологічними потребами. Оптимальне задоволення рухових потреб як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час сприяє розвитку основних рухових якостей. діти віддають перевагу іграм, розвиваючи спритність і швидко-силові якості [37].

Вік 7-10 років можна вважати оптимальним для формування довільних рухів. На цьому етапі вікового розвитку існують особливо оптимальні психофізіологічні передумови для швидкого освоєння та вдосконалення складних довільних рухів.

Морфологічне дозрівання рухової кори мозку завершується в період від 7 до 12-14 років. Розвиток чутливих і рухових закінчень м'язового апарату вже закінчений.

Лише до віку 9-10 років іннерваційна структура рухової координації стає стійкою до впливу додаткових навантажень і різних подразників наприклад шумових, що заважають реалізації руху [3].

Якісна реалізація моторної програми при виконанні рухів (особливо на початкових етапах формування навичок) вимагає напруження зорового контролю, так як саме зоровий контроль виступає в якості ведучого механізму зворотного зв'язку і в процесі онтогенетичного розвитку, і в процесі формування довільних рухів.

Точнісні дії, якість яких можна оцінити, вимагають постійного зорового контролю. Відтворення рухів, які не потребують точності або оцінки якісних показників, може навіть поліпшуватися при відключенні зорового контролю.

З 7 років пропріорецепція вже грає певну роль в поточній корекції довільних рухів і виробленні просторової програми руху, проте зоровий контроль залишається провідною ланкою корекції.

В 9 років відзначається перебудова механізму рухової регуляції. В характері побудови рухів виразно проявляються признаки участі в цьому побудові механізму центральних команд.

У 10 років відбувається остаточне освоєння зростаючим організмом більш вчиненого фізіологічного механізму програмування рухів, що забезпечує можливість попереднього обліку не тільки просторового, а й тимчасового чинника - механізму центральних команд. Переважна більшість точнісних реакцій 10-річних дітей організовано за типом швидких рухів [6].

У дітей зростання маси серця відбувається нерівномірно та в більшості випадків відстає від темпів приросту ростових та вагових показників тіла. В 10-11 років маса серця по відношенню до маси тіла найменша. Збільшується

приріст і диференціація м'язових волокон міокарду, але товщина їх залишається у 2 рази меншою, ніж у дорослих.

Збільшення розмірів серця супроводжується і зростанням об'єму його порожнин, товщини стінок, в першу чергу лівого шлуночка.

Артеріальні судини у дітей відзначаються значною еластичністю, що полегшує роботу серця.

Швидко зростає товщина судин, особливо м'язового шару аорти і артерій, а також число і товщина еластичних волокон в аорті. До 12 років спостерігається найбільш інтенсивний розвиток великих артерій, а у дрібних – дещо уповільнений [10].

Одночасно відбувається і формування судинної системи. У процесі природного розвитку організму і під впливом фізичних вправ знижується частота серцевих скорочень. Одночасно з цими змінами в серці відбувається підвищення артеріального тиску. діяльність серця відрізняється малою економічністю, недостатнім функціональним резервом і зниженням адаптаційних можливостей при фізичних навантаженнях [16].

Завдяки органам дихання організм отримує з навколишнього середовища кисень, а віддає вуглекислий газ. Іншими словами відбувається процес обміну газів.

Бронхи у школярів початкових класів вузькі, хрящі м'які, м'язові волокна розвинені недостатньо. Ріст легень поступовий, здебільшого відбувається шляхом збільшення кількості альвеол.

Дихальні м'язи слабкі. Дихання у школярів регулярне та рівномірне частота дихання в стані спокою поступово зменшується у порівнянні з дошкільниками. Дихальний об'єм легень зростає: 7 років – 163мл, 10-11р – 254мл. Тобто простежується зростання глибини дихання дітей. Життєва ємність легень: 7 років – 1400мл; 10-11 років – 1800-2100мл [37].

Таким чином, у молодшому шкільному віці організм дитини ще стрімко розвивається, та вплив різноманітних фізичних вправ дозволяє поліпшувати будову організму та діяльність систем і органів організму людини.

1.2. Особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Завдяки знанням психічних та психологічних особливостей школярів молодших класів, вчителі можуть направляти учнів до навчальної діяльності, створювати більш комфортні умови навчання та різнобічного розвитку дитини.

Молодший шкільний вік характеризується розвитком важливих психічних процесів: сприйняття, мислення, розвиток і формування мови, уваги, пам'яті, які починають набувати опосередкований характер, стають усвідомленими та вільними. Це перехідний період, коли дитина поєднує в собі риси дошкільного дитинства з особливостями школяра [40].

Ці якості відображаються у поведженні особистості, а також формі мислення у вигляді складних і суперечливих сполучень.

Молодший шкільний вік характеризується прихованими особливостями та можливостями до розвитку певних якостей, що можна порівняти й з іншими перехідними етапами розвитку. Тому так важливо своєчасно виявити та розвинути дані якості [8].

Зі вступом у 1 клас у дитини виникають нові взаємини з оточуючими людьми, з'являються нові пов'язані зі школою обов'язки. Життя школяра має певний встановлений режим дня, також має певний узагальнений план навчальної програми, повинен підпорядковуватись під шкільні правила поведінки. Дана ситуація вимагає соціального формування навчальної діяльності, яка спрямована на засвоєння науки й культури. Саме в побудові навчальної діяльності, яка має навчити дитину вчитися, полягає одне з головних завдань початкової школи.

Характерними для молодшого шкільного віку є зміни, які відбуваються в пізнавальній сфері дитини.

У зв'язку з тим, що організм молодшого школяра інтенсивно розвивається, утворюються якісні зміни також у нервовій системі. Це проявляється у збільшенні ваги лобових часток головного мозку, які займають важливе місце у формуванні мислення та уваги [29].

Таким чином, істотних змін набуває розвиток уваги молодших школярів. Даний процес проявляється у збільшенні об'єму уваги в кілька разів. Факторами виступають її стійкість, переключення та розподіл.

Тобто до кінця початкових класів учні вміють тривалий проміжок часу зберігати увагу при виконанні певної програми дій. [40].

Це говорить про те, що у дітей формується довільні якості уваги, зростає вміння зосереджуватись на чомусь конкретному, свідомо переключатись на інший вид діяльності.

У цьому віці формується здатність зосереджувати увагу на малоцікавих речах; емоційні переживання набувають більш узагальненого характеру [22].

Мислення виступає як психічний процес узагальненого, опосередкованого, абстрактного відображення об'єктивної дійсності.

Тому даний процес має являється формотворчим в інших функціях психічної діяльності. Це проявляється усвідомленням тих чи інших певних процесів [8].

Вік 6-7 – 8-9 років має наочно-образний тип мислення, що є домінуючим у цьому віці. Тому для виконання розумової діяльності, учні повинні мати наочні компоненти навчального процесу (малюнки, картинки, друкована література, інше).

Стадії розвитку дитячого мислення, встановив, що мислення дитини 6-7 років характеризується тим, що діти не здатні брати до уваги одразу кілька предметів і порівнювати їх, зіставляти та відстежувати зміни в них [36].

Пам'ять дітей молодшого шкільного віку також має свої особливості. Яскраві кольори, незвичність, а також те, що викликає високі емоційні почуття.

Тому учні мають схильність до запам'ятовування саме наочного матеріалу, на відміну від словесного.

Таким чином, у молодших школярів більш розвинена наочно-образна пам'ять, ніж словесно-логічна.

Діти молодших класів також здатні легко запам'ятовувати те, що має місце безпосередньо в їх активній діяльності (те, з чим діють, власні інтереси та потреби).

Перший етап запам'ятовування у молодших школярів відбувається шляхом розглядання того чи іншого матеріалу, його повторенням, в іншому випадку при не розумінні того чи іншого процесу відбувається механічне запам'ятовування без можливості пояснити його сутність, що не є добре, адже з часом навчальний матеріал буде ускладнюватись, що носитиме за собою певні проблеми з його розумінням та засвоєнням. Тому значення треба приділяти саме смисловій пам'яті [40].

Процес сприйняття предметів та явищ, що оточують дитину мають за основу саме характеристику кожного елемента, його ознак, сторін, частин і встановлення зв'язків між ними.

Сприйняття - це цілеспрямоване відображення предметів, подій, що виникає при безпосередньому впливі подразника на рецептурні поверхні органів почуттів [8].

Першокласники мають схильність до плутання схожих букв або цифр, предмети відрізняють інколи виключно в звичному положенні, здатні пропускати або додавати зайві елементи. У даному віці емоційність має велике значення. Тобто більш гарно сприймається наочне, яскраве і живе [12].

Основоположним та важливим утворенням у дитини в процесі формування є розвиток сприйняття із просторовими зв'язками, часовими та кількісними.

Таким чином, формування нових форм сприйняття у школярів початкових класів має за основу переключення від сукупного, загального до сприйняття предметів по частинам до осмисленого і категоріального відображенню речей, подій і явищ в їх просторових, тимчасових і причинних зв'язках.

Емоціями називають форми безпосереднього переживання, значимість діючих на індивіда явищ і ситуацій для здійснення його життєдіяльності.

Емоційність першокласників характеризується мимовільністю, яка має прояви в певних імпульсивних реакціях, таких як: порушення дисципліни на уроці, пересмішки з однокласниками, інші. Проте вже до третього-четвертого класу дані прояви стають більш стриманими та підконтрольними [5].

Здебільшого учні мають піднесений настрій при відвідуванні занять за умови, якщо школярі мають позитивні відносини з учителями, та мають адекватне ставлення до навчання. Тоді як напроти при негативному відношенні до вчителя і занять у школі в них відзначається певною мірою тривога, нестриманість у певних проявах, а також підвищена чутливість до різних факторів зовнішнього впливу. Проявами можуть бути афективні стани, що виявляється у грубо, надмірній запальності, а також нестійкому емоційному стані [40, 8].

Починаючи з початкових класів в учнів ускладнюються структура почуттів набуваючи вищих форм таких як: почуття гідності, любові до країни, переживання за когось, почуття ревності чи гордості. Також формуються риси допитливості, розчарування або радості. Дитина починає бачити прекрасне, відчувати красиве і неповторне. Під час виконання певної діяльності виникають різні почуття як позитивного так і негативного характеру.

Таким чином, в основному емоції молодших школярів визначаються діяльністю, її успіхами, оцінкою вчителя і ставленням до них оточуючих.

Довільність, внутрішній план дії та рефлексія - основні новоутворення дитини молодшого шкільного віку. Завдяки вищеперерахованим критеріям,

процес психічного розвитку створює можливості, які мають важливе значення у навчальній діяльності в цілому. Наприклад для переходу в середні класи [22].

У дошкільників здатність зосереджувати увагу знаходиться в зародковому стані, а вже у молодших класах починає поступово розвиватися дане явище, а саме здатність до зосередження уваги на речах, які не є цікавими для дитини; емоції стають більш стриманими.

Значні прояви якісних перебудов відбуваються у мисленні. Воно стає більш чітке, розширене, та носить узагальнений характер. Даний вік характеризується як етап становлення особистості [8].

Ставлячи певні вимоги до дитини, батьки чи то вихователі, та навіть учителі не завжди контролюють якість їх дотримання, чіткості виконання. Що має дуже негативне значення у формуванні толерантного, відповідального громадянина. Діти можуть перестати адекватно ставитися до моральних надбань людства, спотворюються уявлення що до представлених норм та правил поведінки. Те, що вони носять всього-на-всього формальний характер і повинні дотримуватись не через те, що це являється нормальним тоном, а лише під впливом тих чи інших зовнішніх факторів впливу, в тому числі боязні бути покараним [40].

За словами А. Петровського дійсне та органічне засвоєння дітьми норм та правил поведінки має за основу те, що викладач володіє системою прийомів та засобів контролю за виконанням поставлених задач. Якщо правила та норми правильно та фундаментально правильно висвітлені, гарний тон буде відповідно винагороджений заохоченнями, а розпущеність та недбалість покарані. Будуть сформовані гарні умови організації навчання та виховання [8].

Таким чином, саме за допомогою представлених формотворчих факторів можна досягти розвитку позитивних моральних якостей дитини.

Також виділяють той факт, що діти майже не грають на подвір'ї, а вільний час проводять сидячи чи лежачи за сучасними розважальними засобами.

Як наслідок, діти втрачають хист до словесної комунікації, явище самотності в колективі.

Звичайно це створює негативний вплив на рухову активність учнів, а саме на їх фізичний стан. Низький вплив оздоровчих сил природи, таких як сонце, повітря та вода. Якість харчування на даному етапі розвитку сучасного світу являється дуже проблемною, що виражається у великій кількості різноманітних захворювань, що відображаються на різних системах організму [5].

На жаль, у даних умовах негативний вплив торкнувся і психічного стану дітей, що містить в собі емоційні та вольові компоненти.

У дітей простежується багато негативних станів, що ускладнюють здійснення виховної, навчальної на оздоровчої діяльності і проявляються в апатії, нудззі, нерішучості, байдужості та пасивності. Також знизилась пізнавальні мотиви та інтереси, допитливість, підвищилась значущість споживацьких інтересів. Такі наслідки психологи пов'язують з наявністю в молодших школярів низького рівня особистісної саморегуляції [8].

Ще однією інноваційною особливістю, на думку сучасних науковців, є те, що в молодших школярів з'явилися перші прояви само-ідентифікації особистості. Вона визначається як спеціально організована діяльність людини, метою якої є – само-розуміння, само-тотожність, само-прийняття, усвідомлення власної цілісності, унікальності, цінності» [36].

Таким чином, у молодшому шкільному віці підвищується рівень ефективності запам'ятовування, формується мислення, тому так важливо спершу сформувати розуміння у дітей.

1.3. Значення рухливих ігор в молодшому шкільному віці

Молодший шкільний вік характеризується тим, що етап удосконалення фізичних якостей та процес оздоровлення являються досить важкими процесами, що спричинені різким підвищенням впливу соціальних факторів та

біологічних чинників. Розвиток рухових можливостей дитини залежить від її рухової діяльності, зокрема від змісту і методів занять фізичною культурою. Що слугує активізації процесу навчання на уроках фізичного виховання.

Заняття, які зорієнтовані на повноцінний процес розвитку фізичних якостей та зростаючої частки фізичної підготовленості, забезпечує досягнення учнями молодшого шкільного віку більшого приросту рівня фізичної підготовленості, ніж заняття тільки за шкільною програмою [15].

На сучасних уроках з фізичної культури досить мало умов, що дозволяють розкрити потенціал розвитку духовних, фізичних та моральних якостей в учнів. На уроці недостатньо вирішуються оздоровчі завдання уроку, спостерігається низький рівень впровадження сучасних методів виховання і навчання.

Особливо гостро ця проблема постає перед учнями молодшого шкільного віку, оскільки в умовах значного навантаження шкільними предметами необхідно оптимізувати режим життя дитини, її активний відпочинок, зберегти здоров'я і забезпечити підвищення працездатності [9].

Когорта вчених, які провели цілу низку різних досліджень з даного напрямку сформулювали визначення поняття "рухливі ігри" – це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей.

Оскільки організація рухової активності школярів здатна керувати рівнем впливу на організм дитини і на подальше її зростання. Саме вона носить за собою ключову роль у процесі морфофункціональних змін в організмі, які можуть як покращувати рівень здоров'я так і пригнічувати його [34].

Одним із основних засобів для реалізації міжпредметних зв'язків – на думку О. Кругляк, – є рухливі ігри та естафети. Саме проведення ігор у поєднанні з проблемними і творчими завданнями інших шкільних предметів – це шлях цілісного взаємозв'язку фізичної та інтелектуальної підготовки учнів до життя [21].

Процес навчання молодших школярів повинен бути максимально цікавим та захопливим, оскільки для стимулювання активізації дітей на уроках, для кращого засвоєння знань, для підтримання норм рухової активності найкраще використовувати саме рухливі ігри, які у свою чергу здатні впливати практично на всі сторони всебічного розвитку вихованця. Рухливі ігри - складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. У процесі ігрової діяльності школярів одночасно можливо здійснювати вплив на трудове, розумове, моральне, естетичне, а також на фізичне виховання [26].

Позитивні емоції, які виникають в ігровій діяльності здатні підсилювати навчальний, виховний та оздоровчий впливи на організм, стимулюючи фізіологічний ріст.

Також під час гри часто виникають незвичайні ситуації, які здатні змусити дитину включатися в роботу, аналізувати свої рухи і тим самим застосовувати набуті знання, рухові вміння та навички в цьому процесі.

Саме зміст гри здатен захопити учня виконанням тієї чи іншої діяльності, розвинути інтерес до активного способу життя і при тому не обтяжувати розумову діяльність учня. Якщо дитина з інтересом буде цим займатися, втома для неї буде не помітна [41].

Вирішуються і такі педагогічні завдання як: колективізм, взаємодопомога, чесність, відповідальність, самостійність, активність, ініціативність, творчість, кмітливості та інші. Це досягається шляхом висунутих правил та вимог, яких треба дотримуватись під час гри. До того ж, виконання завдань та розв'язання труднощів, що виникають перед ними здатне розвивати такі волеволі якості як: рішучість, упевненість та силу волі [20].

Як правило проведення рухливих ігор здійснюється за наступним алгоритмом:

1. Вибір гри. На даному етапі слід звертати увагу на форму проведення занять, вік учнів, рівень їх підготовленості, морфо-функціональні

особливості, а також місця проведення (спортивний майданчик або зала чи клас).

2. Підготовка місця гри. Необхідно проконтролювати, щоб поверхня майданчика була рівною, без явних дефектів, наприклад як стирчащі гвіздки, підлога має бути чистою та сухою, вікна захищені сіткою.

3. Підготовка інвентарю та обладнання. Зазвичай при застосуванні рухливих ігор дуже часто використовують м'ячі, скакалки, обручі, прапорці, лави, мішечки з піском, кеглі, кубики, гімнастичні палиці.

4. Оголошення гри, вибір ведучого, розподіл на команди. Перш за все учитель проговорює назву гри, після чого ділить учнів на команди (за необхідністю), бажано враховуючи фізичні та розумові особливості учнів). Як правило вибір лідерів команд відбувається за допомогою лічилок, чи за власне зовнішніми ознаками лідерських якостей в конкретних учнів. Після розподілу дітей на групи учні розводяться по своїх місцях.

5. Пояснення гри. Вихователь повинен стати так, щоб його всі бачили та чули. Далі розповідаються правила максимально коротко та зрозуміло з використанням наочних прикладів. Після чого учитель повинен упевнитися в тому, що учні зрозуміли правила.

6. Проведення гри. Гра починається за умовним сигналом вчителя. У процесі вчитель повинен слідкувати за учнями, за їх поведінкою, керувати грою.

7. Регулювання навантаження під час гри можливо за використанням наступних методичних прийомів: варіюванням кількості гравців, відстані, розмірів майданчика.

8. Удосконалення процесу виконання ранкової гігієнічної гімнастики учнями молодшого шкільного віку.

9. Підведення підсумків гри. Своєчасне закінчення, за видимими ознаками емоційного та рухового задоволення. Оголошення результатів гри,

короткий аналіз уроку, вказівки на фізичні якості, які необхідно розвивати, щоб краще грати. При потребі задається домашнє завдання [34].

Ігри можна розподілити за ступенями навантаження. виділяють: ігри малої, середньої та великої інтенсивності. Ігри низької інтенсивності характеризуються виконанням рухів у повільному темпі, а також з малою інтенсивністю. Ігри середньої інтенсивності мають інші параметри: характер рухів відносно спокійний, участь приймає вся група дітей. До ігор великої інтенсивності відносять вправи, участь у яких одночасно здатні приймати всі учні, з використанням здебільшого бігу та стрибків [26].

Особливу значущість має покращення результативного впливу рухливих ігор, що полягає в планомірності їх проведення.

Для підвищення зацікавленості учнів слід використовувати найбільш цікаві ігри враховуючи вікові особливості дітей. Включення ігор в освітній процес створює більш сприятливі умови для зміни діяльності дітей, також простежується здатність зацікавлення дітей у навчанні, зосередженні уваги саме на пізнавальній діяльності, знизити гіподинамію, та уникати перевтоми. Ігрові елементи здатні приховати дидактичне завдання, яке стоїть за мету в кожній ігровій діяльності [15].

Таким чином можна виділити основні структурні елементи дидактичної гри: дидактичне завдання, ігрове завдання, ігровий задум, ігровий початок, ігрові дії, правила гри, підведення підсумків гри.

Зі змісту програми та мети визначається дидактичне завдання. Ігрове завдання передбачає виконання дітьми певних дій у ході гри. Ігровий задум характеризується: відтворенням сюжетного завдання, активність дітей та використання інвентарю, використання змагальної діяльності, загальна рухова активність [26].

Таким чином, лише методично-обґрунтовані та доцільно підібрані рухливі ігри слугуватимуть ефективним засобом розвитку в учнів фізичних якостей. За рахунок ігрового методу вихователь найбільш швидко може

сфокусувати увагу дітей, створити позитивну атмосферу, та прискорити процес пізнання.

1.4. Особливості організації занять з фізичного виховання у групах продовженого дня

Після плідної навчальної діяльності у молодших школярів виникає стан надмірного напруження в кінці навчального дня. Це створює умови для створення комфортних умов для розвантаження, та продовження навчально-виховної діяльності з використанням різноманітних форм фізичної культури для відпочинку учнів.

Підбір доцільного режиму рухової активності на протязі навчального дня повинен стимулювати процеси фізичної та розумової діяльності. Що повинно позитивно позначитися на оптимізації рухової активності, а також виконанні завдань, які були задані на опрацювання вдома.[14].

Група продовженого дня є однією з форм, яка носить виховний характер, та розв'язує завдання які притаманні саме їй. Головне завдання організувати учнів для виконання навчальної частини, наприклад домашніх завдань. Активну діяльність необхідно розробляти заздалегідь враховуючи навчальну програму учнів та розв'язувати задачі з відновлення.

Звичайно, що окрім навчально-виховної спрямованості діяльності слід приділяти увагу ще й оздоровій роботі з розвитком фізичних якостей.

Тому, за своїми особливостями відкриваються певні фактори, які здатні вплинути на формування планомірної фізкультурно-оздоровчої роботи, яка вважається важливим компонентом для гармонійного всебічного розвитку школяра.

Інтенсивний процес постійного зростання кількості відкриттів у науці тягне за собою певні негативні наслідки, які виражаються в зниженні рухової активності дітей. Тож у групах продовженого дня конче важливо включати в

роботу різноманітну рухову діяльність, відповідно до основних гігієнічних та психолого-педагогічних вимог, віковим особливостям дітей, рівня їх фізичного, психічного, розумового розвитку, та зважати на завдання, які необхідно розв'язати за цей період [9].

До основних завдань фізичного виховання у групах продовженого дня відносять:

- 1) активний відпочинок учнів;
- 2) закріплення та вдосконалення рухових умінь і навичок;
- 3) розвиток фізичних якостей;
- 4) підвищення працездатності, що загалом сприяє зміцненню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку.

Ці завдання здатні відновити та підвищити працездатність учнів, підтримати та покращити рівень здоров'я, розвинути певні навички та уміння разом із фізичними якостями [13].

Визначають наступні основні форми занять з фізичного виховання у групах продовженого дня:

- 1) фізкультурна пауза;
- 2) година фізичної культури;
- 3) прогулянка на свіжому повітрі [32].

Група науковців, яку очолювали: Трачук С., Куликовська С., Заяць Л., стверджували, що планування режиму роботи здійснюється для покращення щільності занять у групах продовженого дня і враховуються наступні вимоги:

- забезпечення належного режиму відповідно до вікових особливостей вихованців;
- раціональне та координоване чергування форм роботи;
- доцільне розподілення часу на навчання, харчування, відпочинок, позакласні і позашкільні заходи, в тому числі максимальне перебування дітей на свіжому повітрі;

- здійснювати контроль за діяльністю школярів відповідно до висунутих вимог, організовувати колективну діяльність [38].

Також школярам у групах продовженого дня потрібно навіювати необхідність у чергуванні навчальної діяльності з фізичною активністю для розвантаження, та покращення загального функціонального стану організму, формувати знання з правильної побудови дня, пропагувати спортивну діяльність. У цьому й полягає мета спортивної години в групах продовженого дня.

Обов'язкові фізкультурно-оздоровчі заходи такі як: «Година фізичної культури» відповідно до регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах освіти [18].

При використанні даної форми занять необхідно підбирати засоби відповідно до змісту програми з фізичної культури.

Здебільшого засобами «Годин фізичної культури» виступають: рухливі та спортивні ігри, біг, стрибки, ходьба, виси, метання, упори, змагальна діяльність, вправи з предметами, вправи на рівновагу, лазіння, естафети. Важливо враховувати те, що саме ігровий чи змагальний характер даної рухової діяльності являється найбільш доцільним та ефективним [14].

Таким чином, сувора регламентація структури та тривалості даної форми не застосовується, проте дотримуватись етапів побудови заняття все ж слід, і розробляти їх на основі підготовчої, основної та заключної частини. Заняття не повинне перевищувати однієї години, та слід брати до уваги функціональний стан учнів, вікові особливості, погодні умови, тощо.

1.5. Теоретико-методичні основи розвитку координаційних здібностей у молодших школярів

Фізичне виховання школярів являється фактично основним засобом зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, а також емоційного

розвантаження дітей від постійного ускладнення освітнього процесу, що знижує рухову активність дітей.

У дорослому житті часто виникають ситуації, які потребують певних фізичних зусиль. Не виключенням будуть ситуації в яких необхідно буде проявити саме якості спритності. Прикладом можуть виступити швидкість реакції на певний фактор впливу, здатність перемикаати увагу, раціональності та точності рухових дій. У тривалому процесі шкільного навчання людина повинна отримати певний набір умінь та знань, які в майбутньому вона зможе використовувати автоматизовано без включення свідомого контролю і тим самим розв'язувати завдання, які виникають перед нею.

Проте існує негативний аспект фізичного виховання школярів який полягає у своїй низькій ефективності. Оскільки програма з фізичного виховання спирається на такі форми та види рухової діяльності як: ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, уроки з фізичного виховання, прогулянки тощо. Проте їх моторна наповненість не здатна повноцінно розв'язати оздоровчі, освітні та виховні завдання, що не може задовольнити процес ефективного розвитку такої фізичної якості як спритність [9].

Особливо сприятливим періодом навчання в школі для розвитку такої фізичної якості як спритність є початкова школа. У цьому віці простежується тенденція зростання показників координаційних здібностей і за період навчання в початкових класах показник у дівчат складає порядку 62%, у хлопчиків 56%. Найбільшого ефекту розвитку спритності можна досягти внаслідок систематичного і цілеспрямованого застосовування. Цей вік є основоположним для набування базових умінь та навичок. Тому якщо не приділяти в цьому віці увагу розвитку даної якості є вірогідність, що у майбутньому на високу якість виконання певних рухових дій сподіватися не доведеться [26].

Спритність розвивається протягом усього життя людини від народження – до смерті. Н.А. Бернштейн говорив про те, що спритність є накопиченням певного досвіду від виконання певних рухових дій.

Одним з найбільш сприятливих вікових періодів розвитку спритності є молодший шкільний вік [7].

У роботі Кулікова М.Л. та Врубльовського Ю.Д. зазначалося, що груба сила значно програє в багатьох аспектах координації рухових дій. Професії, що з'являються вимагають не так фізичної сили як високої рухової координації, моторики, а також швидкості аналізаторних функцій організму [24].

Як рухова якість спритність характеризується здатністю до швидкого навчання, а також якісно та координовано реформувати рухові дії в залежності від швидкої зміни умов. Дана властивість організму неможливо оцінити за єдиним критерієм, оскільки охоплює багато здібностей [31].

Рух, яким би він не був виконується на основі певних сформованих зв'язків, що зумовлюють швидкість виконання, точність й інші. Тому, чим більше в учня розвинути таких зв'язків, тим легше йому буде засвоювати нові рухові дії [25].

Одним з найбільш сприятливих вікових періодів розвитку спритності є молодший шкільний вік. Природною діяльністю дитини є гра. Саме під час ігор дитина найбільш ефективно розвивається, отримує руховий досвід, удосконалює рухові здібності та навички [31, 7].

Якщо розглядати розвиток спритності в молодшому шкільному віці, слід приділити увагу співвідношенню методів, стандартно-повторної та варіативної вправи, які є найбільш раціональними при вихованні даної якості.

При застосуванні методу стандартно-повторної вправи необхідно слідкувати за тим, як діти виконують певне рухове завдання, у той момент, коли учні впевнено почнуть її виконувати, слід почати більше приділяти увагу саме варіативному методу. Оскільки техніка рухів з віком змінюється. Це спричинено перебудовами опорно рухового апарату [33].

Для високої ефективності розвитку координації треба доцільно підходити до методики та організації занять. Школярам початкових класів з особливою

цікавістю відносяться до даних видів рухової діяльності. Це супроводжується високою емоційністю, що є передумовою розладу дисципліни.

У зв'язку з тим, що в учнів початкових класів якість виконання рухів знаходиться на низькому рівні, слід дотримуватися поступовості при засвоєнні певних локомоцій [39].

Координаційні здібності формуються в процесі розвитку організму дитини й залежать від індивідуальних особливостей та соціальних чинників. У процесі адаптивного фізичного виховання потрібно дотримуватися корекційно-розвивальної спрямованості за допомогою реалізації принципів єдності діагностики та корекції, диференціації й індивідуалізації, компенсаторної спрямованості педагогічних впливів, урахування вікових особливостей, адекватності, оптимальності та варіативності педагогічних впливів, пріоритетної ролі мікро-соціуму [25].

Таким чином, вправи для розвитку координаційних здібностей варто застосовувати на кожному занятті, у визначеному співвідношенні, починаючи із вступної частини, звертаючи увагу на їх гармонійне поєднання з вправами, спрямованими на розвиток рухових якостей, оскільки всі рухи людини в часі, просторі й за ступенем м'язових зусиль оцінюються різноманітними аналізаторами, а особливо вестибулярним і руховим.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань, визначених у вступі кваліфікаційної роботи були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Тестування рівня розвитку спритності.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури ґрунтувався на вивченні змісту наукових статей, методичних рекомендацій, збірників наукових праць, книжок наукового напрямлення, а також узагальненні отриманої інформації, яка є необхідною для дослідження поставленої проблеми. Джерела охоплюють відомості про вікові анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, також знання про рухову активність в групах продовженого дня, методичні рекомендації стосовно особливостей застосування рухливих ігор, а також знання про сенситивні періоди розвитку спритності.

Таким чином, спираючись на отримані дані, вдалося визначити напрямок дослідження і теоретично обґрунтувати значущість даної теми для подальшого вивчення.

2.1.2. Метод педагогічного спостереження

Метод педагогічного спостереження опирався на послідовне, цілеспрямоване бачення і занотовування проявів педагогічних явищ, з

подальшими корективами відповідно до успішності чи невдач педагогічної діяльності. На даному етапі фіксувалися зміни в активності учнів, розвитку спритності з урахуванням індивідуальних особливостей школярів. Спостереження тривало на протязі всього дослідження.

2.1.3. Тестування рівня розвитку спритності

Метод тестування дав можливість оцінити якісні та кількісні зміни в процесі розвитку спритності у молодших школярів у групах продовженого дня.

Також був виявлений рівень набутих якостей як швидкість реакції, координаційні здібності, точність рухів, швидкість адаптації до незвичних умов.

Для визначення рівня розвитку спритності були використані наступні тести:

- виконання стрибка угору виконуючи поворот на заздалегідь зазначену кількість градусів. За допомогою даного тесту визначалася здатність до узгодженості рухів;

- стоячи на одній нозі, друга зігнута та контактує з опорною ногою в місці суглоба, руки в сторони, очі закриті. Фіксується час проведений у відповідному положенні до втрати рівноваги, за допомогою чого визначалася здатність до збереження стійкої рівноваги;

- стрибок в довжину з місця на задану відстань з різних вихідних положень. За допомогою даного тесту визначалася здатність оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів;

- руки витягнуті вперед, за командою учень розслабляє руки, де фіксується час, який знадобився учню для виконання цієї дії, визначається здатність до довільного розслаблення м'язів;

- виконання кидків м'яча в стіну у заданому ритмі за допомогою метроному. За допомогою даного тесту визначалася здатність відчувати та засвоювати ритм [30].

2.1.4. Педагогічний експеримент

У кваліфікаційній роботі був використаний дослідницький педагогічний експеримент, який полягав у перевірці ефективності розробленої нами методики розвитку спритності молодших школярів за допомогою рухливих ігор у групах продовженого дня на годинах фізичної культури.

Дана методика сприяє розвитку спритності в учнів, що надалі буде фундаментом для опанування новими руховими уміннями та навичками, а також дасть можливість більш швидко та легко пристосовуватися до нових умов чи то трудової діяльності чи інших ситуацій, що виникатимуть у людини в процесі її життєдіяльності.

Даний підхід дає можливість експериментально перевірити розроблену методику на практиці, внести певні корективи для підвищення її впливу на розвиток спритності в учнів молодших класів.

2.1.5. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики слугували засобом спрощення процесу аналізу отриманих результатів, порівнянню їх з нормами, повніше та глибше проаналізувати отримані характеристики кількісних значень. Дані для цього методу були отримані шляхом проведення тестів, які забезпечили кількісні показники щодо спритності молодших школярів.

Враховувалася середня арифметична величина переведена у відсоткове співвідношення. Для цього з розробки Денисова Л. В. була запозичена наступна формула: $(\text{обсяг ознаки/чисельність сукупності}) \cdot 100\%$. Далі порівняння даних здійснювалося за допомогою комп'ютерної програми Excel.

2.2. Організація дослідження

При проведенні даного дослідження був використаний такий метод дослідження як педагогічний експеримент, що проходив на базі сумської

загальноосвітньої школи I-III ступенів №24, м. Суми, в період з жовтня 2019 р. по січень 2020 року.

У ході експерименту були організовані дві групи учнів – власне експериментальна і контрольна із приблизно однаковим рівнем фізичної підготовленості.

До експериментальної групи увійшли школярі третіх класів (15 учнів), що відвідували годину продовженого дня. Школярі відвідували години продовженого дня щоденно, окрім вихідних днів. Контрольну групу склали школярі, що відвідували групу продовженого дня та займалися на годинах фізичної культури за стандартною методикою в тій самій кількості.

Дослідження складалося з кількох етапів, які були сформовані перед початком написання кваліфікаційної роботи для підвищення ефективності організації науково-методичної роботи.

Перший етап (3-20.08.2019) полягав у виборі напрямку дослідження. Була проаналізована проблема, яка підлягає подальшому дослідженню. Тому перш за все був проведений аналіз літературних джерел, виокремленні негативні тенденції та перспективи подальших досліджень, складений зміст роботи, який дав можливість систематизувати напрямок пошуку необхідної інформації з різних джерел, що є новітньою і не застарілою. Це необхідно для того, щоб отримані дані були максимально вірогідними та новітніми.

Другий етап (03.08.-20.09.2019) характеризувався детальним аналізом науково-методичної літератури здебільшого вітчизняних авторів. Проте досвід закордонних колег є невід'ємною складовою освітнього процесу, оскільки їх досвід може бути більш ефективний для розвитку фізичних якостей, що дасть можливість значною мірою покращити освітній процес.

Даний етап дозволив остаточно визначитися з темою дослідження, визначити певні вікові особливості школярів молодшого шкільного віку, опанувати знання анатомо-фізіологічних особливостей, виокремити рухливі ігри для розв'язання поставлених завдань у групах продовженого дня для

розвитку спритності. Далі (22.09.2019-15.10.2019) здійснювалася розробка та написання другого розділу. Був проведений підбір методів, методичних прийомів, засобів, а також форм організації дослідження, які є найбільш ефективними та пріоритетними.

Третій етап (25.10.2019-10.03.2020) був найбільш відповідальним, оскільки розроблена методика була інтегрована в освітній процес молодших школярів. Під час проведення дослідження здійснювався постійний контроль за станом здоров'я учнів, точністю рухів, координацією, дрібною моторикою, швидкістю пристосування до нових умов, їх активністю, бажанням навчатися та розвиватися, а також іншими сторонами їх життєдіяльності. Також були внесені поправки у розроблену експериментальну методичку, удосконалювалися, а також прибиралися найбільш неефективні складові з методики для більш доступного та ефективного використання в практичній діяльності.

На основі отриманих результатів були сформовані третій та четвертий розділи, підбивалися результати дослідження і здійснювалося написання висновків роботи (15.03.2020-20.06.2020). Проаналізувавши отримані результати, були сформульовані переваги та недоліки впровадженої експериментальної методики. У висновках було висвітлено підтверджений позитивний вплив розвитку спритності в учнів початкових класів.

РОЗДІЛ ІІІ

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР У ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

3.1. Обґрунтування методики розвитку спритності у молодших школярів засобами рухливих ігор у групах продовженого дня

Аналіз робочих планів груп продовженого дня дав можливість переглянути послідовність роботи керівника з учнями, включити години фізичної культури та розробити найбільш зручну та результативну методику розвитку спритності за допомогою рухливих ігор у групах продовженого дня.

Дана методика у свою чергу представлена комплексом рухливих ігор, представлених у додатку А, спрямованих на розвиток фізичних якостей, проте здебільшого акцентувалася увага саме на розвиток спритності, зокрема: здатність оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати та засвоювати ритм; здатність доволіно розслабляти м'язи; здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

Для розвитку такого виду спритності як: здатність оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів застосовувалися наступні рухливі ігри: «Вовк і зайчата», «Кіт і миша», «На вільне місце», «Рибалки», «Третій зайвий», «карлики та велетні», «Злови комара», «Космонавти». Відповідно кожна з ігор має свої особливості, наприклад деякі з них також розвивають такі фізичні якості як швидкість та гнучкість. Таке явище є неодмінною складовою навчального процесу, що дозволить учням розвиватися більш всебічно та буде позитивним доповненням у цілому. Перелічені рухливі ігри охоплюють елементи акцентування уваги на точність виконання за параметрами часу, темпу та ритму виконання, рівня докладання зусиль для вирішення конкретного завдання, а також орієнтування у просторі.

Використання музичного супроводу дозволить занести правки у темпові та ритмові особливості виконання ігрової вправи.

Для розвитку здатності збереження стійкої рівноваги доцільно застосовувати наступні ігри: «Стрибучі павучата», «Захист укріплення», «Космонавти», «Злови комара». Дані ігри готують дитину вміти зберігати позу, яка буде стійкою та проявлятися як в динамічних так і в статичних положеннях з використанням опори та без. Вчителю необхідно створювати ситуації, при яких зберегти положення буде досить не просто.

Для здатності відчувати та засвоювати ритм слід розуміти що являє собою взагалі відчуття ритму — це здатність точно відтворювати й спрямовано управляти швидкісно-силовими та просторово-часовими параметрами рухів. Тому найбільш ефективними виявилися наступні ігри: «Стрибучі павучата», «Гонка м'ячів», «На вільне місце», «Неуважний», «Космонавти».

Дані ігри відзначаються більш незвичною та складнішою структурою діяльності. Вправи слід виконувати в певній послідовності та за певним ритмом, наприклад під музичний супровід чи рахунок вчителя. Саме у цих видах рухової діяльності можливо змінювати заданий ритм (напрямок виконання, швидкість рухів, прискорення та сповільнення, а також точності прикладених зусиль з чергуванням напруження і розслаблення м'язів). Все це значною мірою впливає на якість виконання фізичних вправ.

Для ефективності розвитку цієї якості слід звертати увагу на наступні параметри виконання рухових дій:

- відповідність виконання вправ відносно ритму;
- точність виконання фізичних вправ;
- виконання вправ з мінімальними енерговитратами та високою ефективністю;
- чергування напруження і розслаблення м'язів;

- першому етапі розучування рухливих ігор орієнтуватись на простіші вправи, а більш складні розділяти на частини спрощення процесу розучування;
- частково розвивати конкретні елементи ритму, такі як: напрямок виконання, швидкість рухів, прискорення та сповільнення, а також точності прикладених зусиль з чергуванням напруження і розслаблення м'язів;
- застосовувати окрім слухових вказівок різноманітні світлові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;
- удосконалення вміння учнів орієнтуватись у просторі шляхом розвитку довільної уваги, яка розкривається у можливості визначати з різноманітних подразників ті, які являються ключовими для орієнтації в конкретній ситуації.

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів були включені у заняття наступні рухливі ігри: «Стрибучі павучата», «мавпи та мисливці», «карлики та велетні», «неуважний», «Гонка м'ячів», «Кіт і миша».

Взагалі кожна рухова дія спричиняє напруження одних м'язів і розслаблення інших. Звичайно й рівень напруження та розслаблення буде різний. Залучатися включатись в роботу м'язи можуть локально, регіонально та глобально. Це залежить від складності вправи, рівня стомленості, швидкості виконання, рівня технічної підготовленості учня відповідно до рухового завдання, також рівня гнучкості, витривалості та спритності. Надмірне напруження м'язів чи залучення надмірної кількості м'язів слугують низькій ефективності виконання, а також збільшують рівень стомлюваності, що не несе необхідного позитивного впливу. Окрім цього, знижується координація рухів, зменшується амплітуда рухів, також обмежується прояв швидкості, гнучкості, витривалості та сили.

Надмірне напруження здебільшого викликають наступні чинники:

- Психологічні, що проявляються страхом до виконання рухової дії, емоційного збудження, що характеризується скутістю рухів;

- через виникнення різнонаправленості сил, що виникають через складні координаційні чи велико-амплітудні вправи з високою швидкістю;
- внаслідок іррадіації збудження в ЦНС;
- умовами навколишнього середовища, в якому виконуються вправи;
- рівнем стомленості.

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів рухливі ігри повинні задовольняти наступні положення:

- виконання вправ, що потребують швидкої або поступової зміни між напруженням та розслабленням м'язів;
- де напруження одних м'язів поєднується з розслабленням інших;
- рухи, що виконуються за інерцією де певна ланка тіла розслаблена та рухається за інерцією (колові рухи розслабленими руками);
- перемінні ізометричні напруження з частковим або повним розслабленням м'язів;
- вправи в яких розслабляються м'язи, які не беруть участі у виконанні рухової дії.

Дані рекомендації забезпечать збільшення ефективності розвитку вищезазначеної якості, якщо учням надавати методичні рекомендації відносно виконання, керувати тривалістю, інтенсивністю, застосовувати музичний супровід і так далі.

Здатність до узгодженості рухів. Дана якість характеризується вмінням перебудовувати рухові дії відповідно до ситуації. Для удосконалення даної якості були застосовані наступні рухливі ігри: «Стрибучі павучата», «Вовк і зайчата», «Рибалки», «Третій зайвий», «Гонка м'ячів», «неуважний», «карлики та велетні», «На вільне місце», «Злови комара».

Ключовими характеристиками для розвитку даної якості слугують вправи, що: полягають в удосконаленні набутих рухових умінь чи навичок, поєднання процесу удосконалення з розвитком інших спритнісних якостей, що буде умовою для забезпечення належної ефективності оскільки між усіма

простежується взаємозв'язок між собою, стежити за мінімізацією рівня втоми. Даний стан забезпечує можливість учнів здійснювати контроль за виконанням та регулювати рухи.

Як відомо, важливим критерієм ефективності навчально-виховного процесу є правильна побудова занять. Група продовженого дня може містити в собі таку форму занять як година фізичної культури. За своєю структурою вона схожа на звичайний урок з фізичної культури та містить в собі підготовчу, основну та заключну частини. Кожна з них спрямована на розв'язання власних окремих завдань.

Підготовча частина направлена на активізацію всіх систем організму, а саме: центральної нервової, серцево-судинної, дихальної, м'язової й інших систем до виконання рухових дій. Усе це забезпечує можливість ускладнювати рухові дії, завдання, а також збільшувати інтенсивність виконання вправ. Обов'язково слід донести до учнів завдання заняття, які необхідно розв'язати та провести інструктаж з техніки безпеки.

Таким чином годину фізичної культури слід починати з шиккування таким чином, щоб можливо було до учнів донести завдання заняття, а також провести інструктаж з техніки безпеки. Далі слід провести динамічну розминку як на місці так і в русі. Почати зі звичайної ходьби та поступово нарощувати темп переходячи до швидкої ходьби, бігу, спеціальних бігових вправ, махових рухів й тому подібного. Усе це покращує роботу таких систем організму як: серцево-судинної, дихальної, нервової та приводить організм у стан готовності до виконання рухових завдань. Далі виконати спеціальні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей для повної активізації організму (1-2 вправи).

Основна частина повинна розв'язувати такі завдання як:

- а) забезпечення рухової активності школярів;
- б) розвивати різні види спритності відповідно до навчальної програми з фізичної культури.

Після підготовчої частини, організм знаходиться в оптимальному стані для виконання більш складних вправ, які повинні розв'язати завдання заняття. Проте не слід різко давати велике навантаження, слід зробити цей процес поступовим від меншого до більшого від простого до складного.

Заключна частина слугує для приведення організму в стан спокою. Але на її початку слід включити вправи для розвитку фізичних якостей, які являються найбільш необхідними на даному етапі навчання та виховання. В даній методиці це саме координаційні здібності. Після цього застосовуються вправи для приведення організму до стану, який був перед початком заняття. Це можна зробити за допомогою спеціально підібраних вправ на відновлення (біг підтюпцем, вправи на відновлення дихання, вправи з елементами йоги на розслаблення, ідеомоторні вправи, розслаблення м'язів кінцівок.

Також не слід зациклюватись на одній роботі, та включати вправи для урізноманітнення навчального процесу.

Для досягнення максимальної ефективності розвитку спритності, процес досягнення головної мети був розділений на 2 етапи.

Перший етап тривав 2 місяці (листопад-грудень). Дана частина мала підготовчий характер. Цей процес необхідний для включення у навчальний процес на годинах фізичної культури нових рухливих ігор, а також ознайомлення з технічними основами виконання рухових дій. Найбільш доцільні та доступні лишаються на озброєнні, решта відсіюються, для того, щоб не витратити час, який необхідно використовувати з користю. Особливої уваги потребувала саме складність виконання рухових дій учнями. Тому після аналізу виконаної роботи своєчасно проводилася корекція для спрощення чи ускладнення завдань, які розв'язувалися в іграх для оптимізації процесу розвитку фізичної якості. Враховувалися як індивідуальні так і загальні особливості учнів, що є основою для вирішення завдань підготовки.

Використовувалися ігри із застосуванням різних предметів: м'ячів, кеглей, фішок, конусів, карток, табличок, обручів.

Заняття проводилися виключно на годинах фізичної культури з учнями, що відвідують групи продовженого дня.

Поступово на кожному занятті нарощувався об'єм та більшою мірою інтенсивність роботи, що необхідно зробити на занятті. На заняттях варіювалися методи роботи з перервами та без, навчання здебільшого мало змішаний характер. У залежності зі складністю вправи, вона розбивалася на частини, або виконувалась повністю без підвідних вправ. Усе це відбувалося в ігровій формі.

Підготовча частина години фізичної культури складається з бігових вправ, комплексу загально-розвивальних вправ під музичний супровід в русі або на місці.

Дана частина заняття проходить фронтальним методом, оскільки це дозволяє виконувати вправи з максимальною моторною щільністю.

Для розвитку спритності в даній частині заняття поступово включалися вправи на її розвиток, що дозволяє більш швидко опанувати нові рухові уміння та навички з їх удосконаленням.

Більшість часу в основній частині заняття використовуються рухливі ігри, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, здебільшого спритнісних, де діти повинні намагатися розв'язати певні рухові завдання. Одні з них направлені на швидкість реакції, інші на точність рухів, також на швидкість адаптації до штучно створених умов, які постійно змінюються.

Друга половина основної частини містила вправу спрямовану на розвиток координаційних здібностей.

Заклучна частина заняття здебільшого проводиться фронтальним методом. Застосовувалися релаксаційні вправи під музичний супровід у вихідних положеннях стоячи та лежачи. Таким чином вдавалося привести стан внутрішніх систем організму учнів у доробочий.

Окрім вищезазначених особливостей проведення на другому етапі відбувалося підвищення складності рухів, а також відточення техніки

виконання рухових дій. Основна увага приділяється точності виконання, швидкості виконання, легкості виконання та швидкості адаптації до змінних умов.

Оскільки заняття за часом особливої регламентації не має, більш зручно буде розділити заняття на відсоткове відношення між його частинами, такими як: підготовча, основна, заключна (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Розподіл навчального часу (%) годин фізичної культури для розвитку
спритності за допомогою рухливих ігор у молодших школярів**

№ частини	Вид діяльності	співвідношення частин заняття (%)
Підготовча	Організаційні вправи, перевірка стану здоров'я учнів, наявності спортивної форми, вимірювання ЧСС, проведення інструктажу з техніки безпеки, мета за завдання години фізичної культури	20-30
Основна	Вимірювання ЧСС. Проведення рухливих ігор відповідно до поставлених вимог заняття, вимірювання ЧСС та розвиток спритності шляхом спеціально підібраних вправ	60-70
Заклучна	Приведення організму в доробочий стан, зниження рівня емоційної та фізичної збудженості дітей, підведення підсумків заняття, вимірювання ЧСС	10

Таким чином, прослідковується те, що в не залежності від тривалості заняття слід дотримуватись того, щоб основна частина заняття була найбільшою. Це дозволить учням більш повноцінно зануритись в ігровий процес, та підвищити ефективність занять. Відповідно підготовча частина складає 20-30% від всього часу заняття, оскільки необхідно досить гарно підготувати організм дитини до розв'язання завдань основної частини.

3.2. Особливості методики розвитку спритності у молодших школярів засобами рухливих ігор у групах продовженого дня

Для ефективного вирішення виокремлених завдань кваліфікаційної роботи особливу увагу слід приділити особливостям розробленої нами методики, що відрізняють її від звичайної години фізичної культури.

1. Для того, щоб при використанні рухливих ігор розвиток спритності переважав над розвитком інших фізичних якостей, слід підбирати ігри, у яких вплив саме на спритність переважатиме над розвитком силових, швидкісних, витривалості, а також гнучкості.

Також необхідно враховувати вікові та статеві особливості учнів для більш вузького корегування змісту занять та збільшити їх ефективність.

Оскільки організм дитини зазнає багатьох морфо-функціональних змін - іншими словами він зростає та розвивається, не слід доводити рухове вміння до рухової навички чи рухового вміння вищого порядку, адже після того, як кінцівки стануть довшими, зміниться зріст, вага дитини, сила м'язів й багато іншого можуть призвести до травматичних наслідків. Це негативно виразиться на техніці рухів, правильності розподілення навантажень, положень тіла у просторі. Тому варто дуже серйозно відноситись до навчально-виховного процесу дітей та не перенавантажувати них.

Слід дотримуватись наступних рекомендацій під час проведення гри:

1) слід виконувати вправи за спрощеними правилами;

2) пояснювати техніку та структуру рухів, щоб дитина розуміла як саме слід розв'язувати поставлені завдання;

3) тривалість виконання повинна бути скорочена в часі, та поступово збільшувати об'єм, щоб дитині вона не набридла та існувало бажання розвиватися надалі;

4) також слід звертати увагу на точність виконання рухів, та координацію рухів в цілому, тобто швидко, точно, невимушено й координаційно правильно.

Оскільки заняття носять здебільшого розвиток спритності повинні забезпечуватися наступні положення:

- заняття мають мати тісний зв'язок з навчальною програмою школярів початкових класів, що відвідують години фізичної культури у групах продовженого дня;

- також необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості дітей відповідно до їх віку та індивідуальним особливостям.

2. Повинні використовуватися такі принципи заняття як: поступовість та послідовність збільшення навантажень, навчально-виховний матеріал слід підбирати та розміщувати поступово відповідно до рівня підготовленості дітей, а також строго регламентувати виконання вправ.

Тому дотримання даних принципів дозволить опанувати координаційними якостями, та покращити рівень фізичного розвитку в цілому, що є необхідною умовою в процесі всього життя людини. Таким чином, конче необхідно забезпечити максимальний рівень відвідуваності годин фізичної культури в групах продовженого дня учнями.

Такий підхід дасть можливість отримати якісні зміни рівня розвитку координаційних здібностей учнів та точно скорегувати процес розвитку цієї якості на заняттях.

Кожне заняття слід будувати таким чином, щоб формувалася крива наростання навантаження, пік якої припадатиме на основну частину заняття.

М.Я. Набатнікова розробила таблицю об'ємів навантаження в залежності від інтенсивності, що містять 3 зони:

- 1 зона – низька інтенсивність ЧСС до 130 уд/хв;
- 2 зона – середня – ЧСС 130-154 уд/хв;
- 3 зона – велика інтенсивність – ЧСС 155-172 уд/хв.

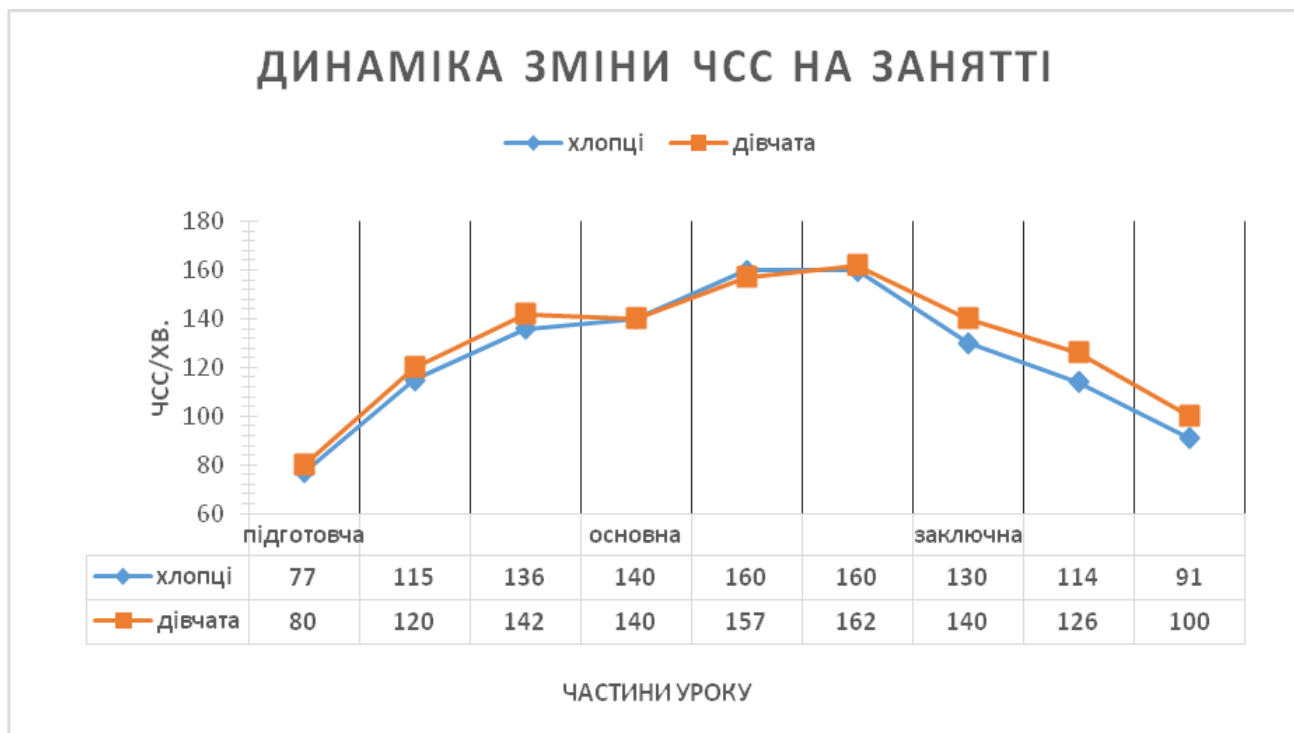


Рис. 3.2. Динаміка зміни ЧСС на годині фізичної культури

На рисунку 3.2 відображений приклад проведеного вимірювання ЧСС на годині фізичної культури, де досить чітко відображена крива показників дослідження. Для цього слід підбирати вправи, які в початковій частині стимулюватимуть активізацію всіх систем організму, та підготувати до виконання завдань заняття.

Далі в основній частині вправи мають підтримувати показники пульсу на рівні 140-170 уд/хв, а також підібрані таким чином, щоб відбувався процес розвитку спритності, та вже ближче до кінця основної та заключної частини навантаження повинно носити більш низьку інтенсивність, для того щоб діти могли привести організм у стан спокою. Для цього як правило використовують вправи на відновлення дихання, заспокійливі, релаксаційні вправи, тощо.

Нарощування об'ємів занять та їх інтенсивності слід за такими напрямками:

- збільшення складності рухових дій від простого до складного, від малого до великого;
- при цьому стимулювати активність учнів для збільшення інтенсивності виконання рухових дій;
- також не слід поспішати. Даний процес має бути поступовим та доступним для учнів. Це дасть можливість їм більш якісно розвинути спритність та стимулювати їх зацікавленість у заняттях.

Таким чином, при дотриманні принципів, гармонійно будуть розвиватися спритність, а також формуватися правильна конституція тіла дитячого організму та рівня здоров'я школярів початкових класів.

Перерви між виконанням рухових завдань також мають важливе значення. Для розвитку спритності слід зробити перерви мінімальними, оскільки необхідно забезпечити ускладнені умови. У цьому випадку вправи необхідно виконувати умовах, за яких простір максимально чи близько до цього зменшений та ущільнений часом. Також слід надавати вказівки з мінімумом інформації, або її надлишком. Тривалість перерви повинна коливатися від 30 до 60 с., іноді трохи більше. Слід слідкувати, щоб дитина виконувала вправи невимушено, психологічно та фізично не перенавантажуючи її.

Враховуючи той фактор, що школярі початкових класів можуть концентрувати увагу на короткий проміжок часу, а також швидко стомлюються від одноманітної роботи необхідно включити часту зміну рухових завдань. Це дозволить покращити рівень емоційності заняття, а також уникнути швидкої стомлюваності.

Проводячи заняття для учнів, що відвідують групи продовженого дня слід урізноманітнювати заняття й доволі часто змінювати умови ігор. Так звана зміна завдань дозволить активно відпочити.

Таким чином, часта зміна завдань, ущільнення площі заняття та обмеження часу дозволить зберегти свіжість та рівень фізичної працездатності дітей готовими до виконання домашньої роботи.

Емоційність занять являється також запорукою ефективного впровадження рухливих ігор у навчально-виховний процес. Оскільки діти, що навчаються в початкових класах мають значний рівень збудливості та недостатність у стриманості, слід чітко розуміти межі дозволеного, та стримувати надмірну емоційну активність учнів. Для цього кожне заняття слід продумувати заздалегідь, підбирати ігри різної емоційної забарвленості. На занятті слід максимально коротко та зрозуміло викладати матеріал, для того, щоб дітям не ставало нудно, а також паралельно з розказом показувати що вимагається від учнів.

Дуже важливо слідкувати за тим, як діти реагують на ігри та у випадку, якщо їм стає нудно використовувати їхню найулюбленішу гру. Це покращить зацікавленість учнів у відвідуванні годин фізичної культури. Найкраще впишуться ігри змагального характеру.

Тривалий період емоційної насиченості занять можна забезпечити шляхом розучування нових рухів, та повторювати раніше вивчені для їх закріплення.

Особливості морфо-функціональної системи організму дітей початкових класів створюють умови для внесення певних коректив у розроблену програму. Оскільки в дітей, що навчаються в початковій школі увага досить розсіяна, необхідно зменшити об'єм теоретичного матеріалу. Використовувати бесіди необхідно на кожному занятті, щоб діти брали активну участь в обговореннях, звичайно, що слід донести більше знань до дітей.

Найкращим методом слугує показ, і повторити слід порядку 3-4 разів у різних площях, для того щоб діти краще проаналізували та зрозуміли, що саме від них вимагають. Показ супроводжується коротким інструктажем де увага спрямовується на головному. Наприклад, показуючи як саме слід виконувати

рухи під час ігор необхідно звернути увагу на положення тіла, способи переміщення, рухи ніг та рук, а також роботі з командою.

Після кількох повторень обов'язково та одразу необхідно закріпити рухові дії на практиці. Це стимулюватиме адаптацію дитини, вміння координувати своїм тілом, а також дасть можливість формувати нові нервові зв'язки. Учитель зможе побачити хто з якою швидкістю може аналізувати, пристосовуватися та загальний руховий запас притаманний кожному учню.

Послідовність впровадження рухливих ігор повинна бути розроблена за наступними принципами:

1) порядок впровадження рухливих ігор у години фізичної культури повинен будуватися на принципі від меншого до більшого від простого до складного. Тобто перш за все слід використовувати ігри, які є найбільш доступними для дітей початкових класів. Це дозволить не перенавантажувати дітей складними завданнями, а процес поступового ускладнення рухових дій дасть можливість дітям відповідно до вікових можливостей розвивати та удосконалювати уміння та навички. Завдяки цьому вдасться дотриматись принципу поступовості нарощування навантажень на заняттях. Також ігри можна комбінувати (включати елементи з різних рухливих ігор), що б надалі при навчанні складнішій рухливій грі чи руховим діям, дитина більш впевнено себе почувала, маючи певний запас рухових умінь та виробився певний рівень координаційних умінь;

2) на початковій стадії слід максимально зацікавити учнів, тим самим простимулювати бажання відвідувати години фізичної культури в групі продовженого дня. Це дозволить підвищити ефективність таких занять та закріпить свідоме ставлення школярів до здорового способу життя.

Оскільки ігровий процес буде ускладнюватись, дітям необхідно опанувати технічними особливостями моторики.

Заняття повинні носити високу моторну щільність, щоб діти заповнювали дефіцит рухової активності, що значною мірою знижується у порівнянні з

дошкільниками. Низька щільність заняття може спричинити небажання дітьми відвідувати заняття, що є неприпустимо.

Тож у підсумку даної методики застосування рухливих ігор для розвитку спритності на годинах з фізичної культури у групах продовженого дня для учнів є особливо важливо опанувати базові рухові навички та вміння для подальшого застосування їх як на уроках фізичної культури так і в повсякденному житті.

РОЗДІЛ IV

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Для заздалегідь визначеного та спрямованого впливу на розвиток спритності у молодших школярів засобами рухливих ігор на годинах фізичної культури у групах продовженого дня була розроблена методика розвитку спритності за допомогою рухливих ігор, що зазначені в додатку А, при складанні якої були враховані:

- урахування шкільної програми з уроків фізичної культури;
- вік, стать, рівень підготовленості;
- бажання школярів відвідувати години фізичної культури.

При проведенні даного дослідження був використаний такий метод дослідження як педагогічний експеримент, що проходив на базі сумської загальноосвітньої школи I-III ступенів №24, м. Суми, в період з жовтня 2019 р. по січень 2020 року.

У ході експерименту були організовані дві групи учнів – власне експериментальна і контрольна із приблизно однаковим рівнем фізичної підготовленості у додатку В.

До експериментальної групи увійшли школярі третіх класів (15 учнів), що відвідували годину продовженого дня. Школярі відвідували години продовженого дня щоденно, окрім вихідних днів. Контрольну групу склали школярі, що відвідували групу продовженого дня та займалися на годинах фізичної культури за стандартною методикою в тій самій кількості.

Контрольні випробування проводилися на початку основної частини, для зниження вірогідності впливу травматичних факторів на організм дитини.

Експериментальна методика передбачала розширення засобів рухливих ігор, які були спрямовані на відведення більшої частини часу саме на розвиток спритності.

У зміст годин фізичної культури за експериментальною методикою входили спеціально підібрані рухливі ігри, що впливають на розвиток та вдосконалення спритності.

Основним принципом, що полягає в основі методики підвищення рівня координаційної підготовки є принцип врахування сенситивних періодів розвитку даної якості, вікові та статеві особливості дітей даного віку.

Для розвитку окремих категорій спритності використовувались наступні рухливі ігри:

- здатність до збереження рівноваги:
 - Стрибучі павучата;
 - На вільне місце;
 - Карлики та велетні;
 - Злови комара;
- здатність відчувати ритм:
 - Вовк і зайчата;
 - Зівака;
 - Кіт і миша;
- здатність до довільного розслаблення м'язів:
 - Гонка м'ячів;
 - Карлики та велетні;
- здатність до узгодженості рухів:
 - Злови комара;
 - Карлики та велетні;
 - Космонавти;
- здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів:
 - Вовк і зайчата;
 - Кіт і миша;
 - На вільне місце;

- Рибалки;
- Третій зайвий;
- Гонка м'ячів;
- Карлики та велетні;
- Злови комара.

Дана класифікація дозволила структурувати рухливі ігри для доцільного та ефективного застосування їх на заняттях у групах продовженого дня.

Для кожного заняття на годинах фізичної культури відбиралися найбільш оптимальні рухливі ігри для розвитку спритності. Ключовим фактором, який мав найбільше значення для вибору ігор була відповідність навчальній програмі.

Після проведення експерименту усі контрольні показники випробувань зросли в обох групах, проте найбільший приріст все ж відбувся в експериментальній групі, що відображені в додатку Г.

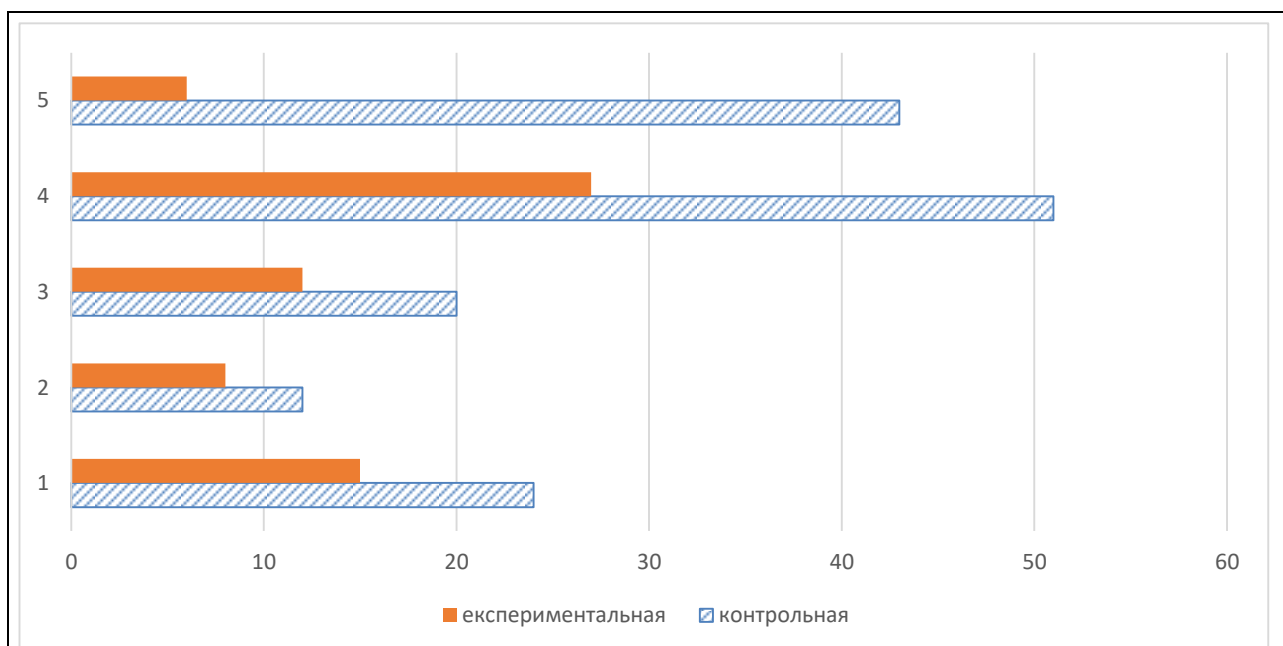
У результаті спрямованого використання розробленої нами методики на годинах фізичної культури зі школярами 3 класів у групах продовженого дня для підвищення рівня спритності спостерігалася позитивна статистично-вірогідна динаміка всіх показників досліджуваної якості.

Усереднивши показники хлопців та дівчат кожен вид спритності має наступні параметри у порівнянні з контрольною групою.

В експериментальній групі за час випробування експериментальної методики спостерігався позитивний приріст наступних показників, що відображений на (рис. 4.1).

Показники хлопчиків та дівчат були зведені разом та підраховане середнє арифметичне значення у відсотках відносно до розвитку кожної якості.

Відповідно зіставляючи та порівнюючи обидві групи простежується різниця у показниках, що експериментальна група майже у двічі перевищує контрольну.



Вид спритності	Експерименталь	Контроль
	на група	на група
	%	%
1. Здатність відчувати ритм	24	15
2. Здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів	12	8
3. здатність узгоджувати рухи	20	12
4. здатність зберігати стійку рівновагу	51	27,81
5. здатність до довільного розслаблення м'язів	43	6

Рис. 4.1. Співвідношення рівня розвитку спритності експериментальної та контрольної групи

Якісні показники, які були отримані після порівняння результатів проведеного дослідження показали, що додаткове використання рухливих ігор у групах продовженого дня молодших школярів сприяло досягненню більш високого рівня фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу науково-методичної літератури було визначено, що додаткове використання рухливих ігор на годинах фізичної культури в групах продовженого дня позитивно впливає на розвиток спритності в учнів. Також аналіз існуючих програм і методик з проведення годин фізичної культури показав, що вони застарілі. Причиною цього, на сьогоднішній день, є невелика кількість робіт, присвячених саме розвитку спритності за допомогою рухливих ігор на годинах продовженого дня.

2. Розвиток спритності учнів молодшого шкільного віку, що відвідують години продовженого дня передбачає добір і застосування рухливих ігор з урахуванням особливостей цієї якості та сенситивних періодів розвитку:

- вікових особливостей школярів;
- необхідності ефективно та стрімко навчатися швидкозмінним рухам та швидко адаптувати рухи до певних умов, які постійно змінюються;
- відповідність завдань навчання;
- переносу рухових навичок і фізичних якостей, вироблених у процесі додаткових занять на годинах продовженого дня у використання їх у повсякденному житті, та на уроках з фізичної культури.

2. Акцентований розвиток спритності та вдосконалення рівня фізичної підготовленості з переважним використанням рухливих ігор слід розглядати як один з найефективніших шляхів підвищення рівня підготовленості в системі шкільної освіти.

Години фізичної культури в групах продовженого дня, що зорієнтовані на акцентований розвиток спритності, забезпечують досягнення учнями молодшого шкільного віку більшого приросту в розвитку спритності ніж традиційні заняття у групах продовженого дня.

3. За результатами дослідження можна зробити висновки, що учні експериментальної групи досягли більш інтенсивного приросту в розвитку спритності – здатність до збереження рівноваги – на 51%, здатність відчувати

ритм – 24%, здатність до довільного розслаблення м'язів – на 43%, здатність до узгодженості рухів – на 20%, здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів – на 12%.

4. Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання розробленої методики на годинах фізичної культури у групах продовженого дня забезпечило отримання більш високого рівня розвитку спритності.

5. Результати експерименту доводять, що контрольна та експериментальна групи за більшістю показників відрізняються між собою, що є наслідком застосування методики підвищення рівня спритності учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Акцентований вплив на розвиток спритності за допомогою рухливих ігор можна також використовувати на етапі загальної підготовки учнів на заняттях з фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В.І. Анатомія фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури / Антонік В.І. Антонік І.П., Андріанов В.Є. – К. : 2009. - 24 с.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Апанасенко Г. Л. – К. : 1985. – 80 с.
3. Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии / И. А. Аршавский – М. : 1967. – 475 с.
4. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 2009. – 218 с.
5. Баришнікова, Е.В. Психологія дітей молодшого шкільного віку / Є.В. Баришнікова. - Челябінськ: Вид-во Південно-Урал. держ. гуман.-пед. ун-ту, 2018. - 174 с.
6. Безруких М.М., Вікова фізіологія (Фізіологія розвитку дитини) / Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А.-: Вікова фізіологія, 2003. – 367с.
7. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Бернштейн Н. А. – М. : 1990. -247с.
8. Виготський, Л.С. Питання дитячої психології / Л.С. Виготський. - М.: Юрайт, 2017. - 199 с.
9. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання / О. Власюк. – Дніпропетровськ, 2016. – 30-33 с.
10. Вовканчик Л.С. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять / Л. Вовканич. - Львів : ЛДУФК, 2016. - 18 с.
11. Войтенко В.П. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання та спорт соціального суб'єкта / В.К. Бальсевич, Г.П. Апанасенко, В.П. Войтенко, Е.С. Вільчковський. – К. : 2010. – 26.
12. Волков, Б.С. Психологія молодшого школяра / Волков, Б.С. – К., 2015 — 366 с.

13. Гаврилюк А.П. Організація фізичного виховання в групах продовженого дня з врахуванням динаміки працездатності школярів проблеми фізичного виховання і спорту / Гаврилюк А.П. / – К. 2010. – 215с.

14. Гаврилюк А.П. Організація Фізичного виховання в групах продовженого дня з врахуванням працездатності школярів / Гаврилюк А.П. – К.: 2009. 13с.

15. Гвоздецька С.В. рухливі ігри як засіб підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку / Гвоздецька С.В., Ревуцький С.А. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України 2005. – 193с.

16. Грицюк С. А. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку як основа розвитку їх рухової активності / Грицюк С. А.: Київський науково-педагогічний вісник., м. Київ, 2014р. 32 с.

17. Данильченко С.І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку / Данильченко С.І., Микитюк О.М. – Медико-біологічні основи фізичного виховання в школі, 2014. – 31с.

18. Дейкун М.П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя М.П. Дейкун - Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання 2015. – 248с.

19. Костіна А.К. Формування інтересу до уроків фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку / Костіна А.К., Прокопова Л.І. 2014. – 165с.

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

21. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. – Тернопіль: — 2000. – 80 с.

22. Крупник Г.А. Особливості психологічного супроводу адаптації молодших школярів до навчального процесу / Крупник Г.А. // Таврійський вісник освіти. – 2014. 251-257 с.
23. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т.Ю., Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
24. Куликова М.Л. Средства развития ловкости, скоростных и координационных способностей как составляющих специальной физической / Л. Куликова, Ю.Д. Врублевский - Медико-биологические основы, 2019. – 350 с.
25. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
26. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури / Н. Москаленко, О. Алфьоров // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2016. – № 1. – С. 196–200
27. Некрасов І.В. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку як провідні критерії при організації уроків фізичної культури // Школа XXI століття: тенденції та перспективи: матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. / редкол. : О.М. Широков - Чебоксари: ЦНС «Інтерактив плюс», 2014. – 191-193 с.
28. Некрасов І.В. Физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность / Некрасов І.В. 2014. – 228с.
29. Немов Р. С. Психологія. / Р.С. Немов. - М. : гуманітаріїв. видавн. Центр ВЛАДОС, 2006. – 135 с.
30. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта / Никитушкин В.Г. 2018. – 212с.
31. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики/ Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Ніколаєв Ю. 2011 – 349 с.

32. Носко М. О. Удосконалення здоров'язберезувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання / М. О. Носко, О. А. Архипов, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова, Ю. М. Носко : Педагогічні науки. - 2017. - Вип. 143. – 291-299 с.

33. Огарь Г.О. Розвиток спритності учнів молодших класів ігровими засобами з елементами єдиноборства Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І. 2015. – 145 с.

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

35. Савченков Ю.І. Шилова Вікова фізіологія (фізіологічні особливості дітей та підлітків) / Савченков Ю.І., О.Г. Солдатова, С.Н. – К. 2013. – 139 с.

36. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. - К.: Просвіта, 2001. - 286 с.

37. Смирнов, В.М., Дубровський, В.І. Фізіологія фізичного виховання і спорту / В.М. Смирнов, В.І. Дубровський. - М: ВЛАДОСПРЕСС, 2012. - 608 с.

38. Трачук С. Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури С Трачук, С Куликовська, Л Заяць - вісник Придніпров'я, 2016 – 113 с.

39. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті / Трояновська М.М. : Вісник Запорізького національного університету № 1(7), 2012. – 246 с.

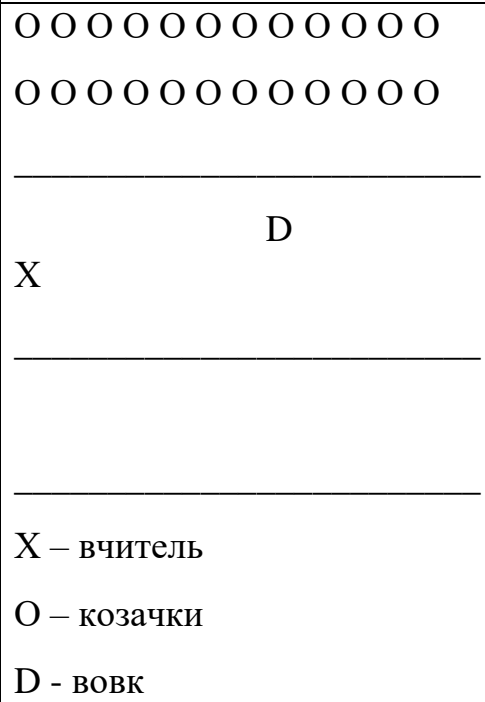
40. Шевцова Г.Г. Молодший шкільний вік як предмет психолого-педагогічних досліджень: традиції та інновації / Молодший шкільний вік: Шевцова Г. Г. : м. Херсон, ХДУ, 2015. – 134-138 с.

41. Шуба Л.Б. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи / Л.Б. Шуба. – Харків : Наука і освіта, 2014. – 212-216с.

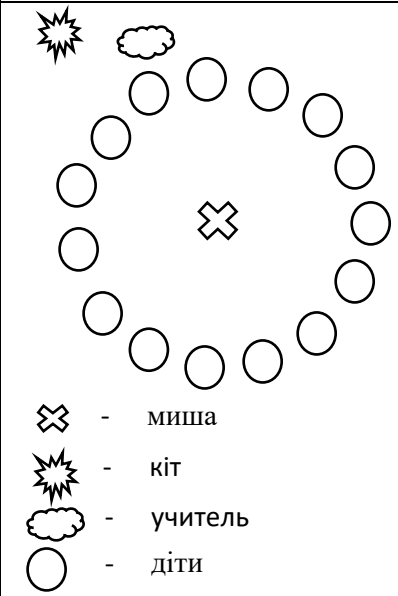
ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

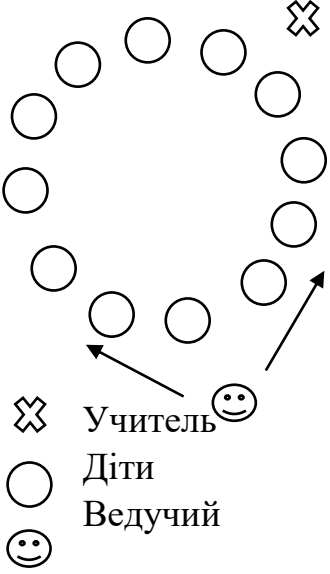



«Вовк і зайчата» Значення гри: сприяє розвитку спритності, гнучкості, швидкості. Інтенсивність: висока.

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>X – вчитель O – козачки D - вовк</p>	<p>Діти стають перед „ямою” - територія де стоїть вовк, у різному порядку. Діти - це козачки. Вони повинні перебігти „яму”, щоб вовк їх не зловив або не доторкнувся.</p>	<p>1. Не можна козачкам та вовку вибігати за межі даного майданчика. 2. Гру можна проводити засікаючи час (скільки вовк переловить за декілька хвилин) 3. Можна грати поки вовк не переловить всіх кіз., можна змінювати вовка тим кого він зловив. 4. Можна щоб було багато вовків, коли вовк зловив козу, вона разом із вовком теж стає вовком.</p>

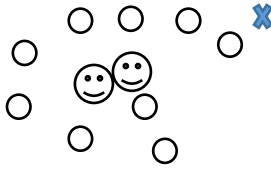




«Кіт і миша» Значення гри: сприяє розвитку спритності. Інтенсивність: середня

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>⊗ - миша ★ - кіт ☁ - учитель ○ - діти</p>	<p>Учні створюють коло, Один із гравців „мишка” - другий - „котик”. Миша втікає від кота. Учні у колі вільно пропускають мишку під руками, заважають „коту” пробігти під руками. Коли „ кіт” спіймає „мишу”, призначають другу пару.</p>	<p>1. Щоб кіт швидко спіймав мишку у колі роблять кілька воріт, через які кіт може вільно вбігати і вибігати у коло 2. „ Кіт” не має право переходить чи перебігати через руки гравців. 3. Гравці що стоять у колі не повинні роз’єднувати своїх рук.</p>

«На вільне місце» Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості. Інтенсивність: середня.

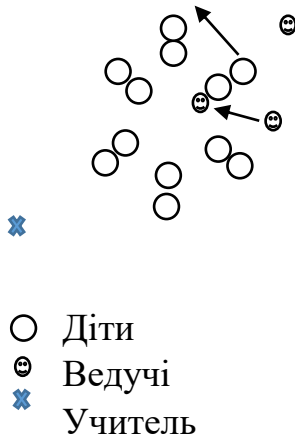
Шиккування	Зміст	Правила
 <p>  Учитель  Діти  Ведучий </p>	<p>На майданчику чи лісовій галявині учасники гри шикуються в коло. Відстань між ними один метр. Всі учасники повернуті обличчям до центра кола. Серед учасників гри обирають - ведучого. За командою вчителя ведучий біжить по зовнішній стороні кола, торкається кого-небудь з учасників гри. Гравець, до якого доторкнувся, біжить в протилежний бік від ведучого. Тоді, коли вони зустрілися, беруться за руки і присідають, а коли піднялися продовжують біг в одному напрямі з метою скоріше стати на вільне місце. Хто прибіг другим, той продовжує бути ведучим. Виграють ті гравці, які за час гри ні разу не були ведучими.</p>	<p>1 Не дозволяється штовхати, заважати гравцям під час бігу.</p> <p>2. Бігти через коло не дозволяється.</p> <p>3. Всі дії гравці виконують лише за командою вчителя.</p>

«Рибалки» Значення гри: сприяє розвитку спритності, освоєнню дітей з водним середовищем. Інтенсивність: висока.

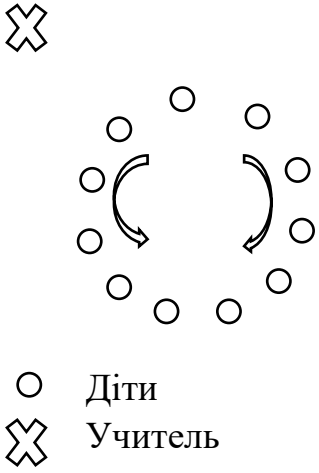
Шиккування	Зміст	Правила
<p>Межа гри</p>  <p>  Берег  Вчитель  Діти  Ведучі </p>	<p>Учасники гри заходять у воду і в визначених межах гри розміщуються довільно. Довільним способом обирають ведучих - "рибалок". За командою вчителя ведучі, узявшись за руки намагаються зловити гравців. Гравці яких піймали ведучі виходять, на берег. Виграють ті ведучі, які за визначений час піймали якнайбільше гравців,</p>	<p>1. Учасникам гри не дозволяється виходити за межі гри.</p> <p>2. Ведучим не дозволяється роз'єднувати руки.</p> <p>3. Гравець, який занурився у воду під час його переслідування вважається не спійманим</p>

«Третій зайвий» Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості.

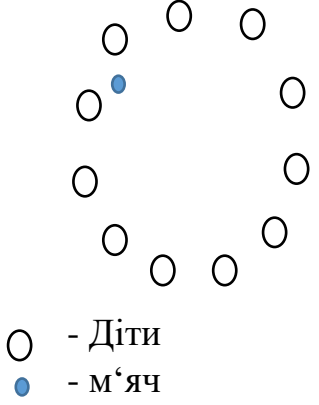
Інтенсивність: висока.

Шикування	Зміст	Правила
 <p> * Діти ☺ Ведучі * Учитель </p>	<p>Гру можна проводити на галявині в лісі, в парку, на майданчику то що. Усі гравці, крім вибраних 2-х ведучих, стають по двоє в коло обличчям до центра кола. Таким чином, учасники гри утворили два кола (зовнішнє і внутрішнє). Двоє ведучих: один з них утікає, другий доганяє, стараючись поквачити втікача рукою, а той рятуючись стає попереду якоїсь пари. Тоді гравець, який стоїть позаду третім, стає втікачем, а доганяючий вже старається його поквачити. Якщо, доганяючому вдалось поквачити того, хто втікав (або третього), то вони міняються ролями.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Гра починається за командою вчителя. 2.Той, хто втікає, не має права забігати в коло та його перебігати. 3.Забігши в коло, втікач повинен відразу ж стати попереду якоїсь Той, хто по рушить це правило сам стає доганяючим. 4.Той, хто втікає, не має права бігти більше одне коло.

«Гонка м'ячів» Інтенсивність: середня Фізичні якості: спритність, швидкість реакції

Шикування	Зміст	Правила
 <p> ○ Діти X Учитель </p>	<p>Гравці стоять у колі на відстані витягнутих рук і розраховуються на 1 - 2. Капітани команд одержують по м'ячу. За сигналом вони кидають м'ячі по колу (один праворуч, другий - ліворуч) гравцям, які стоять через одного. Кожен гравець передає м'яч іншому гравцеві своєї команди, поки м'яч не повернеться капітану. Одержавши м'яч, капітан піднімає його догори. Виграє команда, яка швидше закінчила перекидання.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Виконавши гру 6 - 8 разів, визначають кращу команду. 2.Гравці починають передавати м'яч тільки за сигналом. 3.Зараховується перемога лише тоді, коли капітан піднімає м'яч над головою. 4.Відстань між гравцями 1 метр.

«**Зівака**» інтенсивність – низька. Значення гри: розвиток спритності, уваги

Шикування	Зміст
 <p>○ - Діти ● - м'яч</p>	<p>Учні стають у коло на відстані одного кроку один від одного, перекидаючи м'яч по колу і називаючи ім'я того, хто повинен його вловити. М'яч перекидають доти, доки хтось із гравців його не впустить. Той, хто впустив м'яч, стає в центр і виконує 1-2 вправи з м'ячем, причому вправи задають самі гравці</p>

«**Карлики та велетні**» інтенсивність низька. Значення гри: розвиток уваги, швидкості реакції, орієнтації у просторі.

Зміст та правила гри
<p>За командою ведучого: «Велетні!» учні стають навшпильки і піднімають руки через сторони вгору, а за командою «Карлики!» усі мають присісти навпочіпки і покласти руки на коліна. Ведучий у цей час може робити навмисно помилкові рухи. Хто помилився, стає ведучим. Інші повинні виконувати те, що чують, а не те, що бачать.</p>

«**Захист укріплення**» інтенсивність – середня значення гри: розвиток спритності, швидкості.

Зміст та правила гри
<p>Гравці стають у коло. В центрі кола – укріплення (кегли). У середині кола біля укріплення стоїть захисник. Гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються ударами попасти в укріплення. Захисник намагається відбити м'яч і не допустити його до укріплення. Гравець, що влучив в укріплення, стає його захисником. За правилами гри у захисника кидати м'ячем не можна.</p>

«**Стрибучі павучата**» інтенсивність – низька. Розвиток спритності, кмітливості.

Зміст та правила гри
<p>Розкладаються картки з малюнками ступней та долоней у три колони в кілька рядів. Учні по черзі повинні якомога далі пройти цим «маршрутом». Те саме можна проводити на швидкість, у вигляді естафет між командами.</p>

«**Злови комара**». Інтенсивність – середня. Значення гри: розвиток уважності і спритності.

Зміст та правила гри

Учні стоять у колі обличчям до центру. у центрі – ведучий, у якого на вудочці прив'язаний м'ячик – «комар». Гравці повинні зловити «комара», якого ведучий підіймає вище голови. Виграє той, хто доторкнувся до «комара». Гра триває доти, доки не зловлять комара кілька учнів. За правилами ловити «комара» можна тільки обома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці. Коло учасників гри не повинно звужуватись.

«**Космонавти**» інтенсивність – середня. Значення гри: вдосконалення навичок орієнтування під час бігу зі зміною напрямку руху, вміння зберегти рівновагу після раптової зупинки, розвиток швидкості реакції, кмітливості, спритності.

Зміст та правила гри

На майданчику креслять 4-6 трикутників – «ракетодроми». В їх середині позначають «ракети», їх має бути на кілька менше ніж гравців. Усі учасники гри встають у коло, взявшись за руки. За сигналом всі йдуть по колу, промовляючи:
 «Нас чекають швидкі ракети
 Для прогулянок на планети. На будь-якому ми полетимо
 Але у грі один секрет
 Хто спізнився –
 Той без місця залишився.»
 Після цих слів усі діти біжать до «ракетодромів», займають місця в «ракетах». Хто не встиг, стає в центр майданчика. Гра повторюється. За правилами гри починають після слова «залишився». У ракеті не може бути двох «космонавтів»

«**Мавпи та мисливці**» - інтенсивність – середня значення гри – удосконалення навичок бігу та вправ на гімнастичній стінці, розвиток спритності, швидкості, спостережливості.

Зміст та правила гри

Діти діляться на дві групи: «мавпи» і «мисливці». Мавпи граються. Почувши сигнал «мисливці!», мавпи вилазять на гімнастичну стінку – «дерево». Після того, як «мисливці» зробили різні вправи, «мавпи» злазять зі стінки, і все повторюється. Гра закінчується коли мисливці переловлять усіх мавп. Потім гравці міняються ролями.

Додаток Б

Скорочений план-конспект години фізичної культури

для учнів 3 класу

Завдання заняття:

1. Розучування гри: «стрибучі павучата».
2. Закріплення гри «Космонавти».
3. Розвиток спритності.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (13 хв.)	Шикування в одну шеренгу	1 хв.	За зростом біля лінії
	Повідомлення завдань заняття	1 хв.	Перевірити наявність учнів
	Швидка ходьба, повільний біг, розминка в русі, бігові вправи.	11 хв.	По колу в колону по одному. Зберігати дистанцію.
Основна частина (25 хв.)	Розучування рухливої гри: «Стрибучі павучата»	5 хв.	Теоретичне пояснення та показ гри
	Рухлива гра «стрибучі павучата»	10 хв.	Практичне розучування гри
	Рухлива гра «Космонавти»	10хв.	Виконання вправ у парах
Заключна частина (7 хв.)	повільний біг і ходьба	5 хв.	По колу в колону по одному. Зберігати дистанцію.
	Шикування в одну шеренгу	1 хв.	За зростом біля лінії
	Підбиття підсумків	1 хв.	

ДОДАТОК В

Таблиця 4.1

Показники фізичної підготовленості школярів

3 класів на початку експерименту

Види спритності	Контрольні вправи та одиниці вимірювання	Експериментальна група (15 учнів)		Контрольна група (15 учнів)		Р	Р
		дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці
		X_{cp}	X_{cp}	X_{cp}	X_{cp}		
здатність відчувати та засвоювати ритм;	виконання кидків м'яча в стіну у заданому ритмі за допомогою метроному	2,5с	2,2с	2,4с	2,4с	<0,05	<0,05
здатність оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів;	Стрибок в довжину з місця на задану відстань	7см	4,9см	5,1см	3,8см	<0,05	<0,05
здатність узгоджувати рухи.	Стрибок угору з поворотом на задане число градусів 90-180 ⁰	19°	23°	21°	30°	<0,05	<0,05
здатність зберігати стійку рівновагу;	Виконання стійки на одній нозі, друга зігнута і торкається стопою колінного суглоба, стегно відведене вбік, руки на поясі, очі закриті	4,5	3,8с	4,21	3,33	<0,05	<0,05
здатність до довільного розслаблення м'язів	Руки витягнуті вперед, за командою учень розслабляє руки	0,7с	1,1с	0,9с	1,0с	<0,05	<0,05

**Показники фізичної підготовленості школярів
3 класів в кінці експерименту**

Види спритності	Контрольні вправи та одиниці вимірювання	Експериментальна група (15 учнів)		Контрольна група (15 учнів)		Р	Р
		дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці
		X _{ср}	X _{ср}	X _{ср}	X _{ср}		
здатність відчувати та засвоювати ритм;	виконання кидків м'яча в стіну у заданому ритмі за допомогою метроному	1,7с	1,9с	2,0с	2,1с	<0,05	<0,05
здатність оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів;	стрибок в довжину з місця на задану відстань з різних вихідних положень	5,9см	4,64см	5,23см	3,0см	<0,05	<0,05
здатність узгоджувати рухи.	Стрибок угору з поворотом на задане число градусів 90-180°	14,24°	19,7°	20°	25	<0,05	<0,05
здатність зберігати стійку рівновагу;	Виконання стійки на одній нозі, друга зігнута і торкається стопою колінного суглоба, стегно відведене вбік, руки на поясі, очі закриті	9,22	7,43с	5,14	5,33	<0,05	<0,05
здатність до довільного розслаблення м'язів	Руки витягнуті вперед, за командою учень розслабляє руки	0,5с	0,7с	0,8с	1,0с	<0,05	<0,05