

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

КУРСОВА РОБОТА

з теорії і методики фізичного виховання

на тему: **Розвиток спритності у школярів на
уроках фізичної культури**

Студентки ступеня вищої освіти бакалавра

Спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я
людини)

Освітня програма Середня освіта. Здоров'я
людини

Горбань Інни Віталіївни

Керівник – доцент Дяченко А.А.

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Члени комісії _____

(підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

м. Вінниця – 2020 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	6
1.1. Фізичні якості учнів молодшого шкільного віку	6
1.2. Засоби розвитку спритності в молодших школярів	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1. Методи дослідження	17
2.2. Організація дослідження	19
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	20
3.1. Аналіз вікової динаміки розвитку спритності молодших школярів	20
3.2. Аналіз рухливих ігор та ігрових вправ для розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку	22
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	32
ДОДАТКИ	35
Додаток А Результати тестування учнів	

ВСТУП

Актуальність теми. Фізичне виховання учнів молодших класів є предметом особливої уваги теорії та практики фізичного виховання. Оскільки, саме в молодшому шкільному віці здійснюється розвиток та становлення основних фізіологічних систем організму, формуються основні рухові навички та фізичні здібності людини. Цей вік також цікавий тим, що в ньому досить велика потреба дітей у рухах на основі якої можна активізувати в учнів прагнення до фізичного самовдосконалення [9-12].

Перехід з дитячого садка у школу супроводжується значними зниженнями рухової активності дітей. Встановлено, що рухова активність учнів молодших класів скорочується в порівнянні з дошкільниками приблизно в 2-2,5 рази. А рухи, як відомо, є природною, біологічною потребою живого організму. Обмеження м'язової діяльності не лише затримує фізичний і розумовий розвиток дитини, погіршує стан здоров'я, але й призводить до того, що в майбутньому учень не може оволодіти життєво необхідними навичками [4, 8].

У вирішенні проблеми дефіциту рухової активності пріоритетне місце відводиться фізичному вихованню, яке пов'язане, перш за все, з формуванням рухових вмінь та навичок і розвитком основних рухових здібностей (координаційних, силових, швидкісних здібностей та здібності до прояву гнучкості і витривалості), що є визначальною умовою нормального функціонування особистості у соціумі [1, 14-16].

Важливе місце в загальному вихованні дітей займає розвиток спритності, оскільки від розвитку координаційних здібностей залежить раціональне освоєння нових дій, вирішення складних завдань в умовах, що постійно змінюються [2, 3, 5, 6, 7].

Високий рівень розвитку спритності є фундаментом успіхів у різних сферах рухової діяльності дитини (спортивній, трудовій, професійній, тощо).

Таким чином, все вищезазначене обумовило необхідність дослідити рівень розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку.

Важливість руху в життєдіяльності людини, її фізичному розвитку засвідчує велика кількість наукових досліджень присвячених цій проблемі. Аналіз впливу рухової діяльності на людський організм став об'єктом біології, фізіології, психології, біомеханіки, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання та б. ін. наук. Неоціненний вклад в розробку питань фізіології рухів, внесли праці видатних фізіологів: В. Бехтерева, М. Введенського, І Павлова, І. Сеченова, О.Ухтомського. Їх ідеї отримали подальший розвиток в дослідженнях П.Анохіна, В. Бальсевича, М. Бернштейна, М. Зимкіна, О. Крестовнікова, А.Коробкова, Л. Чхаїдзе, Я. Яроцького та ін. Учені значну увагу приділяють не лише природі рухів, але механізмам формування та управління ними. Учені-фізіологи досліджували і вікові межі найбільшого вдосконалення рухового апарату, сензитивного періоду формування рухових умінь і навичок. Т. Белова, Л. Букреева, А. Васютіна, В. Завацький, Л. Жданов, К. Кекчєєв, А. Кукуєва, Н. Леонтьєва, Л. Семенова, В. Фарфель та ін. у своїх дослідженнях дійшли висновку, що інтенсивний розвиток функцій рухового аналізатора спостерігається у дітей 7-13 років.

Мета дослідження – вдосконалення спритності учнів молодшої школи.

Для досягнення поставленої мети потрібно вирішити наступні **завдання:**

1. На основі аналізу літературних джерел розглянути фізичні якості учнів молодшого шкільного віку;
2. Визначити особливості розвитку спритності у молодших школярів;
3. Здійснити аналіз вікової динаміки розвитку спритності молодших школярів.

Об'єкт дослідження – процес розвитку спритності учнів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – засоби розвитку спритності в молодших школярів на уроках фізичного виховання.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математично-статистичні методи.

Структура роботи. Курсова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

1.1. Фізичні якості учнів молодшого шкільного віку

У теорії виховання, у широкому розумінні, виділяються соціальні, психічні та фізичні якості особистості, які виховуються у обов'язковому поєднанні усіх видів виховання (розумовим, фізичним, трудовим тощо). Разом з тим кожен вид виховання має свою предметну спрямованість, де зміст педагогічних впливів акцентується переважно на виховання певних якостей. Будь-які якості особистості ґрунтуються на провідних функціях людини, що виявляються у своїй основі взаємодії морфологічних, фізіологічних, біохімічних і психічних процесів відповідних органів і структур. Характер взаємодії цих процесів, співвідношення їх активності і спів підлеглих визначають якості людини, її особистісні особливості.

Деякі автори для характеристики виявлення тих чи інших фізичних якостей під час виконання рухових дій, використовують різні поняття, зокрема „фізичні якості” і „фізичні здібності”. Тому необхідно дати визначення одного та іншого поняття.

Фізичні якості – це певні соціально обумовлені сукупності біологічних та психічних якостей людини, що виявляють її фізичну готовність до здійснення активної рухової діяльності (Б.А. Ашмарін, 1990).

До основних фізичних якостей відносять силу, витривалість, швидкість або прудкість, спритність, гнучкість тощо.

Від інших якостей особистості фізичні якості відрізняються тим, що можуть виявлятися лише під час вирішення рухових завдань через рухові дії.

Рухові дії, що використовуються для вирішення рухових завдань, кожним індивідуумів можуть виконуватись по-різному. Наприклад, у одних учнів відмічається більш високий темп виконання, в інших – більш висока

точність виконання параметрів руху тощо. Так, під час проведення естафети із веденням м'яча одні учні досягають позитивного результату за рахунок високої швидкості пересування, а інші – за рахунок техніки ведення. Наведені відмінності пояснюються індивідуальними можливостями учнів і відображають за своєю сутністю рівень розвитку тих чи інших фізичних здібностей.

Фізичні здібності – це відносно стійкі, вроджені і набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухових дій А.П. Матвеев, С.Б. Мельников [13]. Вроджені можливості визначаються відповідними нахилами, набутими – соціально-екологічним середовищем життєзнаходження людини. При цьому одна фізична здібність може розвиватися на основі різних нахилів і, навпаки, на основі одних і тих же нахилів можуть виникати різні здібності. Реалізація фізичних здібностей під час виконання рухових дій виявляє характер і рівень розвитку функціональних можливостей окремих органів і структур організму. Тому окремо взята фізична здібність не може виражати у повному обсязі відповідну фізичну якість. Тільки відносно постійно наявна сукупність фізичних здібностей визначає ту чи іншу фізичну якість. Наприклад, не можна характеризувати витривалість як фізична якість людини, якщо вона спроможна 35 тривалий час підтримувати швидкість бігу тільки на дистанції 500 чи 800 метрів. Говорити про витривалість можна тільки тоді, коли сукупність фізичних здібностей забезпечує тривале підтримування роботи за усієї різноманітності рухових режимів її виконання (наприклад, під час бігу учнів початкових класів на 1000- 1500 м, при багаторазового піднімання гантелей різної ваги тощо).

Розвиток фізичних здібностей відбувається під впливом двох основних чинників:

- спадкової програми індивідуального розвитку організму,
- соціально-екологічної його адаптації (приспособлення до зовнішніх впливів). Внаслідок цього під процесом розвитку фізичних здібностей треба

розуміти єднання спадкового і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів і структур організму.

Викладені уявлення про сутність фізичних якостей і фізичних здібностей дозволяють зробити висновок:

1. В основі розвитку фізичних якостей лежить розвиток фізичних здібностей. Чим більше розвинуті здібності, що відображають певну фізичну якість, тим більше усталено вона виявляється у вирішенні рухових завдань.

2. Розвиток фізичних здібностей обумовлюється вродженими нахилами, які визначають індивідуальні можливості функціонального розвитку окремих органів і структур організму. Чим більше надійне функціональна взаємодія органів і структур організму, тим більше стале вираження відповідних фізичних здібностей у рухових діях.

3. Розвиток фізичних якостей досягається через вирішення різних рухових завдань, а розвиток фізичних здібностей – через виконання рухових завдань. Можливість вирішення різноманітних рухових завдань характеризує всебічність розвитку фізичних якостей, а можливість виконання різноманітних рухових дій з необхідною функціональною активністю органів і структур організму свідчить про гармонічний розвиток фізичних якостей.

Активізація рухової активності і всебічного фізичного виховання може сприяти найбільшому приросту результатів фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Саме в цьому віці відбувається виховання багатьох рухових навичок і вмінь, а також відмічається найбільш інтенсивні темпи приросту показників основних фізичних якостей – сили, витривалості та швидкості. У той же час фізичному вихованню школярів початкових класів, приділяється значно менше уваги, ніж фізичному вихованню підлітків.

Розвиток фізичних якостей посідає важливе місце у фізичному вихованні учнів початкової школи. Шкільна практика свідчить, що трапляються випадки, коли учень не може досягти високих результатів з бігу, стрибків у довжину з місця чи з розбігу, у виконанні силових вправ не тому,

що він не володіє необхідними навичками і технікою тієї чи іншої вправи, а через брак фізичних якостей сили, витривалості, швидкості тощо.

В процесі розвитку фізичних якостей у школярів початкових класів необхідно враховувати, як особливості індивідуального фізичного розвитку, так і ступінь впливу фізичних вправ на дитячий організм. Пояснюється це тим, що ефективність роботи спрямованої на розвиток тих чи інших фізичних якостей, буде залежати не тільки від методики та організації педагогічного процесу, але й від індивідуальних темпів розвитку цієї фізичної якості у дитини [12].

За останні 20-30 років накопичено багато наукових даних, аналіз яких свідчить, що розвиток фізичних якостей відбувається нерівномірно [13], величини різних приростів неоднакові у різні вікові періоди і відрізняються як для хлопчиків, так і для дівчаток.

Значна кількість наукових праць присвячена дослідженням особливостей розвитку фізичних якостей у хлопчиків шкільного віку в залежності від рівня їхньої біологічної зрілості. Ряд досліджень проведено і на дівчатках, однак об'єктом дослідження у більшості випадків були дівчатка середнього і старшого шкільного віку [12].

Особливості диференційованого розвитку фізичних якостей у дівчаток початкових класів залишається недостатньо вивченими. Деякі автори звертають увагу на те, що розвиток фізичних якостей у дітей відбувається нерівномірно [14].

Учні початкових класів можна навчити виконанню майже усім рухам, навіть з надто складною координацією, якщо при цьому не вимагається значних проявів сили, витривалості, швидкості. Так, стрибкам у довжину з місця інколи важко навчити не тому, що у дітей недостатня координація рухів у злеті, а тому, що вони ще не можуть з достатньою силою відштовхуватись ногами від підлоги.

Найбільш сприятливим періодом швидкості є вік школярів від 7-8 до 14-15 років. Розвиток швидкості визначається поєднанням рухового апарату

(ступеню розвитку м'язів, зв'язок, сухожилів) та функціональної діяльності центральної нервової системи [9].

Чисельні дослідження дають можливість також дійти до висновку, що розвиток фізичних якостей відбувається гетерохронно, величини річних приростів неоднакові у різні вікові періоди і відмінні для хлопчиків і дівчаток. Необхідно відзначити, що ефективність педагогічного впливу при цілеспрямованому розвитку рухових якостей підвищується, якщо планування фізичного навантаження відбувається диференційовано з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. У молодшому шкільному віці діти демонструють у своїй більшості високі темпи приросту майже з усіх показників фізичних якостей. Виключення складає лише гнучкість, темпи приросту якої у цей період починають дещо знижуватись.

Таким чином, як свідчать дані наукових праць, віковий інтервал 7-9 років найбільш сприятливий для закладення практично усіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються, в руховій активності людини. Якщо у цей віковий період не закласти „фундаменту”, то формування фізичної і фізіологічної основи майбутнього фізичного потенціалу можна вважати загубленим, тому що усі подальші кроки у цьому відношенні виявляються алогічними, які протирічать основним законам розвитку моторики дитини, порушуючи гармонію цього розвитку [11].

Наявні літературні джерела висвітлюють певні аспекти розвитку основних фізичних якостей дітей 7-9 років на уроках фізичної культури. Разом з тим, питання диференційованого фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей школярів 7-9 років залишаються недостатньо вивченими. Для практики фізичного виховання необхідна науково обґрунтована розробка спеціальних диференційованих програм для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей в умовах загальноосвітньої школи за обмеженої кількості уроків фізичної культури впродовж тижня, у зв'язку з низькою загальною руховою активністю, недостатнім розвитком

фізичних якостей сили і загальної витривалості та функціональних можливостей організму дітей 7-9 років.

1.2. Засоби розвитку спритності в молодших школярів

Спритність - це складне комплексне рухова якість.

Основними компонентами, складовими його структуру, більшість авторів-дослідників вважають:

- По-перше, здатність до освоєння складних в координаційному відношенні рухів;
- По-друге, здатність до швидкої перебудови рухової діяльності відповідно до вимог раптово мінливої обстановки;

Розвиток першої із зазначених здібностей досягається засвоєнням школярами вправ, в зміст яких включається елемент новизни, а також спеціальних вправ, що вимагають від учнів уміння аналізувати власні дії в просторі, в часі і за ступенем м'язових напружень; вміння підтримувати рівновагу при виконанні важкокоординованих вправ.

Для розвитку здатності до швидкої перебудови рухової діяльності рекомендується використовувати рухливі ігри і елементи спортивних ігор; застосовувати вивчені рухові дії в нестандартних ситуаціях (естафети, смуги перешкод); змінювати умови, в яких виконуються вправи (в залі, на майданчику, на місцевості).

Для розвитку спритності в молодшому шкільному віці є сприятливі передумови. Дослідники вважають, що цей вік сприятливий для розвитку координаційних здібностей так як, природне зростання координаційних здібностей з 7 до 10 років становить у дівчаток 28,6 - 92,3% (в середньому 62,5%), у хлопчиків 22,5 - 80,0% (в середньому 56,2%). Педагогічні впливи, спрямовані на розвиток спритності дають найбільший ефект, якщо їх систематично і цілеспрямовано застосовувати саме в цьому віковому періоді, який, мабуть, є ключовим для координаційно-рухового вдосконалення. Втрачені в цей період можливості навряд чи можна надолужити пізніше. У

зв'язку з цим на уроках фізичної культури необхідно приділяти найпильнішу увагу цьому життєво важливій якості. Які ж засоби можна використовувати, для розвитку спритності? Розглянемо деякі з вправ.

І клас. 1. Прийняття основних положень рук, ніг і тулуба.

2. Ходьба коротким, середнім і довгим кроком; ходьба по накресленої лінії; по розмітками, позначених на відстані 30-50 см; ходьба з подоланням перешкод (переступання через м'ячі, лавки, палиці та інші предмети).

3. Біг: звичайний зі збереженням правильної постави і чіткою координацією рухів рук і ніг; зі зміною напрямку за умовними сигналами; зі зміною темпу; в чергуванні з ходьбою; з подоланням перешкод (як при ходьбі); по розмітками; на місці в заданому

4. Стрибки: на місці на обох ногах з поворотом на 90 °; на одній нозі з поворотом направо, наліво; на обох і одній в повільному темпі і швидкому під звукові сигнали і без них в поєднанні з ходьбою.

5. Стрибки в довжину з місця на задану довжину за орієнтирами і без них; на обох ногах з просуванням вперед по орієнтирах, розташованим один від одного на відстані 50 - 75 см; з висоти (висота до 70 см) з додатковими завданнями (хлопки в долоні), на точність приземлення в квадрат зі стороною 30 см з поворотом на 90°.

6. Пробігання під обертається скакалкою; стрибки через хитку скакалку; стрибки під обертається скакалкою з вбіганням під неї і вибігання; стрибки з короткою скакалкою на місці.

7. Підкидання малого м'яча вгору (на 1, 2, 3 м) і ловля його обома руками; то ж, але з додатковими рухами (бавовна в долоні перед грудьми, перед колінами, за спиною, присісти і випрямитися); удари м'ячем в підлогу і ловля обома руками, то ж після додаткових рухів; кидки м'яча в стіну з відстані 2 м і ловля обома руками; перекидання м'яча один одному на відстані 3 - 4 м; кидки м'яча в ціль з відстані 3 м (щит 1 × 1).

8. Рівновага в основній стійці з закритими очима; то ж, стоячи на одній нозі. Зберігати рівновагу протягом 5-6 сек .; ходьба по гімнастичній лаві з

різними положеннями рук, з високим підніманням колін, з переступанням через набивні м'ячі; то ж, але на рейці гімнастичної лавки; ходьба по похило поставленої лавці (кут нахилу 20-30 °); ходьба по колоді (висота 60 см).

9. Рухливі ігри: «Швидко по місцях», «Космонавти», «Салки», «Дай руку», «Жовтенята», «Через купини і корчі», «Стрибки по смужках», «Вовк у рові».

II клас.

1. Виконання загальнорозвиваючих вправ в заданому темпі (повільному, середньому і швидкому), з великою і малою амплітудою.

2. Прийняття положень: руки в сторони - донизу, вгору - в сторони; ногу вперед, в сторону до 45 °; напівнахил вперед, в сторону.

3. Ходьба: зі зміною довжини і частоти кроку по умовним сигналам; ходьба по розміткам (40-60 см); ходьба з подоланням перешкод.

4. Біг: зі зміною довжини і частоти кроку по умовним сигналам і за завданнями - швидко, повільно; по розміткам (50-80 см); з подоланням перешкод; з різних вихідних положень - упор присівши, сивий, упор лежачи, лежачи; чергування ходьби і бігу по завданням вчителя.

5. Стрибки: на місці на обох ногах з поворотом на 180 °; на одній з поворотом на 90 °; з місця на задану довжину по орієнтиру в межах 0,6-1 м, з відкритими і закритими очима; на одній нозі по розміткам; з ноги на ногу з просуванням вперед; з висоти до 70 см на мати з м'яким і точним приземленням (в квадрат зі стороною 30 см), то ж, але з поворотом на 90 °, зі згинання та розгинання ніг, зі помахом руками.

6. Пробігання під довгою обертається скакалкою удвох, утрьох; вбігання під обертову скакалку, стрибки через неї і вибігання (по два, по три); стрибки з короткою скакалкою на обох і одній нозі; то ж, але з просуванням вперед.

7. Підкидання м'яча і ловля однією рукою; удари м'ячем в підлогу і ловля однією рукою; підкидання м'яча однією рукою і ловля після додаткових рухів; удари м'ячем в стіну і ловля однією рукою; перекидання

м'яча один одному на відстані 6-8 м і ловля після додаткових рухів (бавовна в долоні перед грудьми, під коліном, за спиною); метання тенісного м'яча в ціль (щит 1 X 1 на висоті 3 м з відстані до 8 м),

8. Стійка на колоді (на рейці гімнастичної лавки) поздовжньо на одній нозі, інша вперед, в сторону, назад; ходьба по колоді висотою до 80 см з переступанням через набивні м'ячі; присідання на колоді і перехід в упор присівши і в сивий; повороти на колоді направо, наліво; ходьба по гімнастичній лаві з підкиданням і ловом м'яча; то ж, але з ударами м'ячем в лавку або підлогу і ловля.

9. Рухливі ігри: «М'яч середньому», «Салки з стрічкою», «Порожнє місце», «Салки на одній нозі», «Парашутисти» і ін.

III клас.

1. Виконання загальнорозвиваючих вправ з варіюванням темпу і амплітуди рухів (за сигналами вчителя і самостійно).

2. Збереження різних положень протягом заданого часу (1-5 сек), наприклад: поза правильної постави, півприсід з нахилом, упор присівши, упор лежачи, упор лежачи ззаду і ін.

3. Ходьба середнім кроком (55-60 см) в швидкому темпі (150-160 кроків за хвилину) по розміткам і під звукові сигнали.

4. Біг: коротким і середнім кроком (короткий крок - 55-60 см, середній 90-100 см), в швидкому темпі (170-180 кроків за хвилину) по розміткам і під звукові сигнали; з прискоренням по розміткам - довжина дистанції 30 м, доріжка розділена на три відрізки по 10 м, перший відрізок пробігати в середньому темпі, другий швидше, третій ще швидше.

5. Стрибки: на місці на обох ногах з поворотом на 270 °; на одній з поворотом на 180 °; на обох з підніманням колін.

6. Три стрибка на одній нозі з приземленням на обидві ноги в квадрат зі стороною 40 см; комбінація з розучених стрибків зі скакалкою.

7. Підкидання малого м'яча лівою рукою, ловля правої і навпаки; підкидання м'яча однією рукою і ловля інший після додаткових рухів; удари

м'ячем в стінку і ловля після відскоку правої (лівої) рукою після додаткових рухів; метання малого м'яча у вертикальну ціль (щит 1 X 1) і горизонтальну («окоп» шириною 1,5 м).

8. Пересування по колоді: широкими кроками; приставними; опускання на одне коліно і вставання без допомоги рук; повороти на рейці гімнастичної лавки з підкиданням і ловом м'яча після додаткових рухів (бавовна в долоні перед грудьми і ін.).

9. Рухливі ігри: «День і ніч», «Карасі і щуки», «Мисливці і качки», «Влуч у м'яч» і ін.

При включенні в заняття естафет, смуг перешкод треба періодично змінювати їх зміст, розстановку перешкод і умов виконання завдань. Інтерес викликають у дітей естафети, зміст яких складають бігові та стрибкові вправи, вправи в перелазення і переповзання, вправи зі скакалкою, обручем і іншими предметами.

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, вимагають великої чіткості м'язових відчуттів, тому виконувати їх доцільно в першій половині уроку, коли організм не стомлений попередньої роботою.

Велике значення має і регулювання навантаження. Інтервали відпочинку між вправами повинні бути достатніми для відносно повного відновлення. При відсутності контролю за навантаженням одні і ті ж вправи можуть надавати різний вплив на організм школярів. Так, запланована смуга перешкод, як засіб розвитку спритності, при багаторазовому повторенні сприяє розвитку витривалості.

Позитивний ефект методики розвитку спритності молодших школярів можливий лише при поступовості, систематичності і комплексності застосування фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, оздоровчих сил природи, гігієнічних і соціально-побутових факторів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В процесі виконання дослідження застосовувалися наступні методи:

Аналіз науково-методичної літератури пов'язаних з плануванням та організацією роботи по фізичному вихованню у загальноосвітніх школах, а також вивчення програмних і нормативних документів, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту.

Педагогічне тестування

У програму тестування ввійшов загальновідомий тест (Лях В.И., 2000; Сергієнко Л. П., 2001; Худолій О.М., Іващенко О.В., 2011; Худолій О.М., Іващенко О.В., Карпунець Т.В., 2011):

1. Човниковий біг 4х9 м (с)

Обладнання. Секундомір і рівна доріжка довжиною 9 м, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубика (5×5×5 см); реєстраційний стіл; стілець.

Проведення тесту. За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш!» у максимальному темпі пробігає 9 м та бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі. У швидкому темпі повертається назад і кладе його за межі лінії старту (кидати кубик не можна). Продовжує біг у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його за межі лінії старту. Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Педагогічні спостереження

Педагогічне спостереження проводилося з метою визначення нових організаційних форм фізичного виховання, уточнення змісту навчального

матеріалу, методів проведення занять, відповідність об'єму та інтенсивності навантажень, інтервалів відпочинку в процесі занять фізичними вправами. Під час дослідження зверталась увага на індивідуально-типологічні особливості школярів, реакцію організму на задані фізичні навантаження, підбір оптимальних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей учнів..

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент складався із двох частин: констатуючого та формуючого. У процесі констатуючого експерименту був фізичний розвиток учнів, розроблена методика розвитку сили учнів у процесі фізичного виховання відповідно до індивідуально-типологічних особливостей молоді.

Формуючий експеримент визначав ефективність розробленої програми навчання. Для цього у навчальний процес фізичного виховання учнів експериментальної групи була впроваджена розроблена методика

Методи математичної статистики

Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників [16] за допомогою персонального комп'ютера.

Визначалися такі статистичні характеристики:

- середнє арифметичне, X ;
- стандартне відхилення, S ;

2.2. Організація дослідження

Фізична підготовленість визначалась у хлопчиків і дівчаток, які відвідували тільки учбові заняття по фізичному вихованню згідно з шкільною програмою.

Було обстежено 60 школярів молодшого шкільного віку (вік - 7-9 років).

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Аналіз викової динаміки розвитку спритності молодших школярів

Аналіз фізичної підготовленості школярів молодших класів, як встановлено в процесі нашого дослідження показав, що діти 7 років (як хлопчики, так і дівчата) не змогли в ряді випадків виконати належні нормативи, що характеризують силу, прудкість, витривалість, швидкісно-силові якості.

Розглянемо результати тесту «Човниковий біг 4x9 м, с» (таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1

Показники спритності школярів 7 років

Показники	Х (n=10)		Д (n=10)	
	Х + S	Табличні данні	Х + S	Табличні данні
Човниковий біг 4x9 м, с	11,6 ±0,04	11,7	122 ±0,05	12,2

Аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості школярів 8 років дозволив установити також певні особливості розвитку у них сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, та гнучкості.

Розглянемо результати тесту «Човниковий біг 4x9 м, с» (таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2

Показники спритності школярів 8 років

Показники	Х (n=10)		Д (n=10)	
	Х + S	Табличні данні	Х + S	Табличні данні
Човниковий біг 4x9 м, с	12,0 ±0,01	11,4	123 ±0,02	12,0

Як видно з таблиці 3.2, результати тесту «Човниковий біг 4x9 м, с» хлопчиків і дівчаток нижче нормативів. У хлопчиків виконання цього нормативу нижче належного на 15%, у дівчат на - 8,9%.

У таблиці 3.3 представлені результати тесту «Човниковий біг 4x9 м, с» школярів 9 років. Як видно з таблиці, у дітей цього віку значно знижені показники фізичної підготовленості в порівнянні з належними нормативами.

Таблиця 3.3

Показники спритності школярів 9 років

Показники	Х (n=10)		Д (n=10)	
	X+ S	Табличні данні	X + S	Табличні данні
Човниковий біг 4x9 м, с	11,2 ±0,02	11,1	12,2±0,02	12,0

Таким чином, результати дослідження фізичної підготовленості учнів молодших класів, свідчить, що у значної частини школярів у цьому віці знижені порівняно з належними величинами показники, які характеризують розвиток основних фізичних якостей.

Поряд з тим, результати нашого дослідження як і літературні дані, свідчать, що шкільний вік, як в цілому, так і в окремі його періоди, є найбільш сприятливим для розвитку багатьох рухових здібностей.

Вибираючи склад засобів і методів для розвитку фізичних здібностей школярів, необхідно цілеспрямовано впливати як на органи і структури, що інтенсивно розвиваються, так і на ті, що у своєму розвитку тимчасово відстають. Виконання цієї вимоги, як свідчать наукові дослідження [1,4,6] є обов'язковим, оскільки її недотримання може негативно позначитися на темпах розвитку фізичних здібностей у наступні вікові періоди. Надмірний розвиток функцій одних органів гнітить подальший розвиток інших, а отже, гальмує розвиток відповідних фізичних здібностей.

Індивідуалізація процесу фізичного виховання – одна з важливих вимог принципу відповідності педагогічних впливів. Залежно від темпів біологічного дозрівання індивідуалізація в диференціюванні фізичних навантажень

припускає обмеження параметрів механічної роботи, що зумовлюють ту або іншу функціональну активність органів і структур. Вибір засобів допускає обмеження біомеханічних параметрів рухових дій, які впливають на органи і структури, що розвиваються.

У процесі фізичного виховання орієнтація на індивідуальні та вікові особливості школярів є обов'язковою при індивідуальному підході, а загальні властивості, характерні для різних індивідів, дають можливість спрямовано проводити групові заняття.

Як засвідчив аналіз літератури та підтвердили наші дослідження, однією з проблем сучасної системи фізичного виховання школярів є виконання вікових нормативів фізичної підготовленості дітей і підлітків.

3.2. Аналіз рухливих ігор та ігрових вправ для розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку

Важливу роль в процесі виховання координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку грають рухливі ігри та ігрові вправи. Уроки з використанням рухливих ігор сприяють розвитку рухових здібностей у молодших школярів та найбільш активно впливають на їх координаційні здібності.

Гра в тих формах, в яких вона існувала в дошкільному та молодшому шкільному віці починає втрачати своє розвиваюче значення та поступово замінюється вченням і трудовою діяльністю, суть яких полягає в тому, що дані види діяльності на відміну від гри, якою доставляється просто задоволення, мають певну мету .

Гра - специфічний вид діяльності, а рухлива гра є свідомою дитячої діяльністю. Найбільш доступним і ефективним засобом для розвитку координації є спортивні та рухливі ігри. Вони розвивають точність і відповідність рухів. В іграх купуються навички швидких і ефективних рухів в несподівано ситуації, що склалася. Так само велике значення мають

естафети, так як в процесі гри йде часта зміна рухових дій і дітям необхідно швидко виконувати певні завдання в досить короткий відрізок часу.

Зміст рухливих ігор складають різноманітні види рухів. Рухова діяльність дитини в грі спрямована на досягнення поставленої мети, причому спосіб її досягнення грає підлеглу роль. При цьому в роботу залучаються різні групи м'язів, сприяючи помірної м'язової навантаженні, попереджаючи стомлюваність.

Координаційні здібності можна розвивати в формі ігрових і змагальних вправ (особливо єдиноборств, рухливих і спортивних ігор), які є дієвим способом виховання певних координаційних здібностей, так як в тому випадку створюються умови для максимального і часом несподіваного їх прояви.

В ігрових заняттях розвиваються не тільки координаційні здібності, але кондиційні і розумові здібності, удосконалюються певні навички і вміння, вольові якості. Тому змагальні та ігрові вправи - це комплексний розвиток і вдосконалення найрізноманітніших властивостей особистості, куди відносяться психомоторні (координаційні) здібності.

Ігровий метод, в силу притаманних йому особливостей, є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. У найбільшій мірі він дозволяє удосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, орієнтування, самостійність, ініціативність, без яких неможливий розвиток і формування у дітей основних видів руху. Незважаючи на те, що ігри часто включають в себе дії, вибірково спрямовані на вдосконалення одного з рухових якостей, їх слід розглядати як вправи загального фізичного впливу.

Жодна рухлива гра не може служити засобом розвитку якогось одного якості. В іграх з елементами силової боротьби, як правило, розвиваються витривалість і спритність. Без цього єдиноборство немислимо. Взяти, наприклад, гру «Скакун». У ній гравці повинні якомога довше протриматися на майданчику. Наздоганяє також повинен бути витривалим. Крім того, стрибаючи на одній нозі (що передбачено правилами), гравець зміцнює м'язи

стопи, гомілки і стегна. В іншій грі, специфічної для розвитку сили, «Перетягування в парах» успіх визначається не стільки силовими якостями гравців, скільки фізичною витривалістю і волею до перемоги. Останнє особливо слід підкреслити, говорячи про застосування ігор для фізичної підготовки. Адже рівень розвитку фізичних якостей визначається не тільки функціональними можливостями людини, а й вольовими якостями. Для їх розвитку гра як вид діяльності надає великі можливості [9,10,15].

Першочерговим критерієм відбору ігрового матеріалу для уроків фізичної культури є критерій відповідності гри, освітньої та розвиваючої функцій фізичного виховання. Другою умовою засвоєння навчального матеріалу є його доступність. Третій критерій, який необхідно враховувати при відборі - це відповідність гри умов, в яких вона проводиться. Останнім є критерій відповідності гри інтересам учням.

В учнів молодших класів можливість пошкодження опорно-рухового апарату підвищена (слабка мускулатура, підвищена розтяжність зв'язок), а для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба в високій руховій активності. Тому рухливі ігри, пов'язані з бігом, стрибками повинні бути короткими за часом і супроводжуватися частими перепочинками. Найбільш придатними іграми є ігри-перебіжки: «День і ніч», «Виклик номерів», «Салки», «Зміна пар», де після кожної пробіжки діти мають можливість відпочити. Вони швидко втомлюються, а й також швидко відновлюють готовність до рухів. Особливо стомлюють дітей одноманітні рухи.

В учнів молодших класів переважає предметно-образне мислення. Рухливі ігри носять, як правило, сюжетний характер, що сприяє задоволенню творчої уяви дітей. Сюжетність ігор відбивається в їхніх назвах: «Вовк у рові», «Космонавти». Для вдосконалення координаційних здібностей нами відібрано ігри, що вимагають прояви значною точності рухів, почуття часу і простору: «Стрибки по смужках», «М'яч сусідові», «Салки на одній нозі», «Коршун і квочка», «Порожнє місце», «Падаюча палиця ».

Учням молодших класів цікаві ігри, які потребують вирішення досить складних рухових завдань, зокрема, вміння володіти м'ячем: передачі, ловля, вибивання. У педагогічному експерименті ми використовували такі ігри з м'ячем, як «М'яч у центр», «Рухома мета», «Влуч у м'яч», «Мисливці і качки», «Швидко і точно», «Снайпери», «Перестрілка» та інші [9,10,15].

У грі вдосконалюються почуття м'язових зусиль, простору, часу. В процесі таких ігор, як «Точна подача», «Прості п'ятнашки», «Єдиноборство у щита» удосконалюються функції різних аналізаторів, від яких залежить правильне, точне і своєчасне, отже, і спритне виконання рухів. Щоб удосконалити координацію рухів, їх точність і економічність, в уроки включають ускладнюють завдання, наприклад, «Зоркий очей», що вимагають дотримання заданих просторових і часових параметрів руху, а також вправи на розслаблення і на рівновагу. Вправи на рівновагу і на тренування вестибулярного апарату потребують особливої уваги.

Ігри, спрямовані на виховання спритності, тобто пов'язані з виконанням вправ, що вимагають тонких і чітких м'язових зусиль, недостатньо ефективні при наступаючому втомі, тому при повторенні ігор треба робити перерви для відпочинку, а самі ігри проводити, коли немає значних слідів втоми від значного навантаження .

Існують прийоми, за допомогою яких можна регулювати навантаження в грі:

1. Зменшення кількості гравців при збереженні розмірів поля;
2. Збільшення розмірів площадки, ускладнення прийомів гри і правил при незмінній кількості граючих;
3. Збільшення або зменшення кількості повторень (естафети, ігрові гонки).

З метою виховання спритності, як вміння перетворювати руху в зв'язку з мінливою обстановкою їх застосування, широко використовують рухливі ігри, біг і інші вправи на місцевості, пов'язані з подоланням перешкод і

орієнтуванням, при цьому дуже важливо постійно оновлювати вправи, змінювати умови їх застосування [9].

Рухи, що входять в зміст рухливих ігор і ігрових вправ, повинні бути в міру складні, зрозумілі і доступні. Вправляючись у бігу, стрибках і метаннях, долаючи різні перешкоди, учні набувають і вдосконалюють різноманітні рухові навички та вміння. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася в часто мінливій обстановці в грі.

Для виховання координаційних здібностей використовуються самі різні ігри та ігрові вправи

Ігрові вправи

1. «Хто швидше?» (Човниковий біг 5х 6 м з перенесенням предметів)
2. «Хто довше?» (Стрибки зі скакалкою)
3. «Лелеки» (ходьба з переступанням)
4. «Влучні стрілки» (метання м'ячів в ціль)
5. «Чапля» (рівновага на одній нозі)
6. «Хто найшвидший?» (Човниковий біг 5 х 6 м)
7. «Стрибунці» (стрибки з ноги на ногу за орієнтирами)
8. «Акробати» (перекати)
9. «Хто більше?» (Накидання кілець на жердини)
10. «Спритні мавпочки» (лазіння по канату)

ігри:

1. «Прості п'ятнашки»
2. «Полювання на качок»
3. «По наземної мішені»

Виховання фізичних якостей у молодшому шкільному віці має свої особливості. Спрямований вплив на розвиток тих чи інших фізичних якостей забезпечується підбором фізичних вправ і методикою заняття. Фізичні якості вдосконалюються в процесі навчання рухам. Найважливіші вимоги до методики виховання фізичних якостей в період вікового становлення

організму - всебічність впливів, відповідність навантажень і функціональність можливостей зростаючого організму, відповідність впливають чинників особливостям етапів вікового розвитку.

Метою нашої роботи була розробка методики, спрямованої на виховання координаційних здібностей ігровими методами в учнів молодшого шкільного віку. Рекомендацій про те, які методичні прийоми є найбільш ефективними для розвитку і вдосконалення КС у школярів - немає. Це залежить від завдань, що вирішуються на уроці, можливостей школи і вчителя, підготовленості учнів, їх віку, статі, індивідуальних особливостей та інших факторів. Однак важливо протягом навчального року і всього періоду навчання дитини в школі забезпечити всебічне та цілеспрямоване використання цих прийомів при освоєнні всіх розділів навчальної програми.

Розроблена нами методика складається з двох частин: тестуючої частини і навчальної. Тестуюча частина передбачає оцінку рівня розвитку базових видів КС і рівня фізичної підготовленості. При розробці методики, перш за все, було розглянуто питання про тривалість цілеспрямованого педагогічного впливу. Внаслідок аналізу науково-методичної літератури виявлено, що в процесі розвитку КС дослідники використовували різні за тривалістю програми. Беручи це до уваги, ми розробили методику виховання координаційних здібностей, розраховану на 36 уроків. Заняття по даній методиці проводилися 3 рази на тиждень (у підготовчій і на початку основної частини уроку) і тривали 20 хвилин. Методика складається з комплексів ігрових вправ, згрупованих за спрямованістю до орієнтації в просторі, диференційованої здатності, спроможності до рівноваги, реагує здібності і ритмічною здібності. В одному занятті для вдосконалення окремої координаційної здібності використовувалося не менше 5 вправ і однієї гри. Розучування і виконання вправ проводилося за ступенем їх координаційної складності за принципом «від простого до складного».

Для розвитку здатності до орієнтації в просторі застосовувалися спеціальні завдання: зміна напрямку рухів по сигналу, ходьба в обхід

перешкод, біг з різних вихідних положень, метання м'яча з різних вихідних положень і ін. При вдосконаленні просторового орієнтування ми включали такі ефективні, на наш погляд, методичні прийоми, як:

1. Суміжні завдання (наприклад, одночасне ведення баскетбольного м'яча руками і футбольного м'яча ногами);

2. Контрольні завдання (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко розрізняється відстані - з 5 і 10 м);

3. Тимчасове вимкнення зорового контролю. Для розвитку здатності до збереження рівноваги використовувалися наступні вправи: щоб після виходу рівноваги після різкої зміни напрямку руху; - чередування ходьби з поворотами; -ходьба по гімнастичній лаві; -зменшення площі опори; - повторення вправи із закритими очима, яке рекомендують багато авторів [10,15,20,23,30].

Для розвитку почуття часу використовувалися вправи при нестачі часу. Для розвитку силової диференціювання використовувалися різні по тяжкості предмети (м'ячі, пояси і т.д.). Для розвитку ритмічної здібності використовувалося наступне вправу: повтор ритму руху після попередньої демонстрації цього ритму за допомогою зорового або слухового аналізатора.

Заняття фізичними вправами на основі застосування ігрових засобів, спрямованих на виховання координаційних здібностей, позитивно позначилися на оволодінні і іншими новими руховими навичками.

Таким чином, аналізуючи результати тестування дітей, можна з упевненістю сказати, що виховання спритності можна цілеспрямовано вдосконалювати і прискорювати, що координація рухів піддається тренуванню завдяки позитивному впливу розробленої методики виховання координаційних здібностей.

ВИСНОВКИ

1. Розвиток фізичних якостей відбувається гетерохронно, величини річних приростів неоднакові у різні вікові періоди і відмінні для хлопчиків і дівчаток. Необхідно відзначити, що ефективність педагогічного впливу при цілеспрямованому розвитку рухових якостей підвищується, якщо планування фізичного навантаження відбувається диференційовано з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. У молодшому шкільному віці діти демонструють у своїй більшості високі темпи приросту майже з усіх показників фізичних якостей. Виключення складає лише гнучкість, темпи приросту якої у цей період починають дещо знижуватись.

2. Удосконалення спритності проходить ефективніше, коли на уроках фізичної культури використовуються вправи, що містять елементи новизни. Тому доцільно планувати матеріал програми так, щоб збагачення рухового досвіду проходило постійно.

3. У дітей молодшого шкільного віку спостерігається позитивна динаміка формування умінь і навичок правильної ходьби і бігу, які розпочались у дошкільному віці. У цей період основні рухові дії наближаються за своєю технікою до їх прояву у дорослих. Здатність молодших школярів до оволодіння базовими рухами зумовлена їх анатомо-фізіологічними особливостями, розвитком опорно-рухової системи, рухового аналізатора. Загалом молодший шкільний вік є сензитивним для вироблення багатьох рухових умінь і навичок. При цілеспрямованій роботі учителів фізичної культури, учителів початкової школи, педагогічних працівників у дітей молодшого шкільного віку можна формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму. Це дасть змогу збагатити школярів руховим досвідом, навчить вільно управляти власними рухами у будь-яких життєвих обставинах.

4. Експериментально встановлено, що розроблена нами методика з використанням ігрових засобів, робить позитивний вплив на виховання координаційних здібностей у дітей 7-10 років. Використання ігрових засобів при виконанні різноманітних рухових дій, виконуваних з різною інтенсивністю, в різних поєднаннях є найкращим засобом для виховання такої фізичної якості, як координація. Важливо при цьому правильно дотримуватися методичні умови виконання вправ (швидкість, темп, тривалість, число повторень, точність, інтервали відпочинку і його характер).

Так, достовірно значимі зміни за час експерименту відбулися в усіх показниках тестів. Між групами виявлені достовірні відмінності. Таким чином, можна з упевненістю сказати про позитивний вплив розробленої методики на виховання спритності у молодших школярів.

5. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей та здібностей молодших школярів значно підвищується, якщо в процесі навчання чітко дотримуватися наступної методики виховання фізичних здібностей: комплексність, регулярність і послідовність; тривалість виконання ігор і обсяг навантаження; інтервали відпочинку і їх характер. Завдяки застосуванню рухливих ігор, у дітей основної групи відбулося значне покращення функції органів дихання.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження і практичний досвід дозволили обґрунтувати раціональний комплекс рухливих ігор та ігрових вправ, що сприяють оптимальному вихованню координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: [пособие для пед. дошк. учреждений] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. М.: ВЛАДОС, 1999. 176 с.
2. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. . канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н.М. Гончарова. К., 2009. 20 с.
3. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д. Дубогай. К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2006. 128 с.
4. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвітніх навч. закладів / В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Дерев'яно. К.: Література ЛТД, 2012. 208 с.
5. Єфіменко М.М. Фізкультурні казки, або Як подарувати дітям радість пізнання руху, осягнення / М.М. Єфіменко. Х.: Веста; Ранок, 2005. 64 с. - (Бібліотека вихователя дитячого садка).
6. Закон України «Про освіту» № 1060-ХІІ із змінами від 11 червня 2008 р.
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://www.rada.gov.ua>
8. Круцевич Т.Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання у сучасній школі. 2012. № 2(78). С. 8-9.
9. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием детей и подростков в системе физического воспитания : дис. . докт. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Т.Ю. Круцевич. К., 2000. 510 с.

10. Леонтьев А.Н. Деятельность и личность / А.Н. Леонтьев // Психология личности: хрестоматия. Самара: Изд. дом «Бахрах», 1999. Т. 2. С. 165-188.
11. Лях В. И. Координационные способности школьника. Минск: Полымя, 1989. 128 с.
12. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: АСТ, 1998. 272 с.
13. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури / Н. Москаленко, О. Алфьоров // Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. - № 1. С. 196-201.
14. Москаленко Н.В. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. 2011. С. 12-16.
15. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004.
16. Обозний В. Краєзнавство і дитячо-юнацький туризм як основа появи нових видів самодіяльного туризму / В. Обозний // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : Зб. наук. праць. - Додаток до Гуманітарного віснику ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хм.: ФОП Домбровська Я.М., 2017. С. 239-245.
17. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. . доктора наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02. - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н.Є. Пангелова. Переяслав-Хмельницький, 2014. 445 с.
18. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк: УКЦентр, 1999. 336 с.
19. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей.- Донецк.: ДОННУ. 2005. С. 79-111.

20. Скворчук Е. Эвритмическая гимнастика (старшая группа) / Е. Скворчук // Дошкольное воспитание. 2008. 5. С. 16-19.
21. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олимп. лит., 2003. Т. 1. С. 283-298.
22. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. М.: Сов. спорт, 2007. С. 146-165.
23. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., пере- робл. та доп.]. К.: НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
24. Ульянова И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И.С. Ульянова // Молодой ученый. 2015. № 10.1. С. 42-49.
25. Хрипкова А.Т. Возрастная физиология и школьная гигиена: [Пособие для студентов пед. ин-тов.] / А.Т.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. М.: Просвещение, 1990. 319 с.
26. Шиян Б. Нова програма фізичного виховання школярів: успіхи та невдачі / Б. Шиян, І. Омельченко // Фізичне виховання в школі. 2010. № 2. С. 5-7.
27. Яблочникова Н. А. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих низкий уровень развития двигательных качеств, автореф. дис. к.п.н. (13.00.04.). / Н. А. Яблочникова. М.: ВНИИФКС, 1995. 24 с.
28. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно ориентированного образования / В.С.Якимович // Физическая культура. 2002. № 1. С.58-61.

Додатки

Додаток А

Таблиця

Результати тестування учнів 7 років

№ П/П	Ім'я	«Човниковий біг 4x9» (сек.)
1.	Ірина	14.2
2.	Світлана	15.1
3.	Софія	13.0
4.	Марія	14.4
5.	Єлизавета	13.8
6.	Маргарита	12.5
7.	Вікторія	12.3
8.	Марк	13.4
9.	Євген	14.0
10.	Анна	13.6
11.	Павло	12.8
12.	Андрій	12.0
13.	Владислав	13.4
14.	Віталій	12.2
15.	Максим	14.2
16.	Микита	13.3
17.	Євген	12.7
18.	Артем	13.0
19.	Кирило	12.3
	Середнє	13.2

Таблиця.

Результати тестування учнів 8 років

№ П/П	Ім'я	«Човниковий біг 4x9» (сек.)
1.	Анастасія	13.0
2.	Віолета	12.6
3.	Єва	12.2
4.	Карина	12.8
5.	Анна	13.5
6.	Соломія	12.7
7.	Вікторія	13.1
8.	Наталія	13.2
9.	Дарія	13.4
10.	Денис	12.2
11.	Руслан	11.7
12.	Юрій	11.9
13.	Матвій	12.5
14.	Макар	13.3
15.	Володимир	14.0
16.	Максим	13.1
17.	Олексій	12.4
18.	Дмитро	12.6
19.	Олександр	11.8
20.	Микита	12.3
	Середнє	12.7

Таблиця

. Результати тестування учнів 9 років

№ П/П	Ім'я	«Човниковий біг 4x9» (сек.)
1.	Ольга	13.2
2.	Карина	12.7
3.	Софія	14.0
4.	Олена	13.6
5.	Віра	12.5
6.	Христина	12.0
7.	Лілія	13.3
8.	Емілія	12.9
9.	Діана	13.4
10.	Катерина	12.6
11.	Дмитро	11.4
12.	Владислав	11.5
13.	Даніїл	12.5
14.	Назар	12.8
15.	Євген	11.9
16.	Олег	13.4
17.	Микола	12.7
18.	Володимир	13.2
19.	Олександр	11.8
20.	Микита	12.3
21.	Артем	11.4
	Середнє	12.6